

# 公民館講座

※講師名は敬称略

■受付期間：4月1日(水)～14日(火) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内在住・在勤・在学の方

## ■申込方法

①インターネット：市ホームページ内の「いばらき電子申請・届出サービス」からお申し込みください。



②窓口：申込者の宛名を記入したはがきを持参してください。

申込用紙は受付場所にあります（はがき1枚につき1人1講座）。

## ■受付場所

○伊奈公民館（火～日曜日）

〒300 - 2395 福田 195 ☎0297 - 58 - 5081

○谷和原公民館（火～日曜日）

〒300 - 2422 古川 1025 ☎0297 - 52 - 2141

※月曜日は、休館のため窓口での受付はできません。

※講座の詳細は各公民館へお問い合わせください。

## 【ご注意ください】

- ①電話での申し込みはできません。
- ②申し込みの不備による責任は負いかねます。
- ③定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
- ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果は4月末までにはがきまたはメールで通知します。
- ⑤定員に達しない場合は、講座を開設しない場合があります。
- ⑥諸事情により講座内容・開催日時・場所が変更になる場合があります。  
※受付期間終了後、申し込みが定員に達しない場合は受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。



## 教養講座

### 1 編み物講座～かぎ編みで作る

コットン100%のニッタオル♪～【伊奈公民館】

基本の編み方で小さなお花のモチーフを編むところからスタートし、ハンカチ作りへと進みます。編み物を楽しく学び、コットン100%の糸を使用したやさしい使い心地のニッタオル♪を完成させます。かぎ編みの基本を一度経験した心のある方や、昔編んでいただけど久しぶり、という方にお勧めです。

■日時：6月11日・25日、7月9日・23日（各木曜・全4回）午前10時～正午 ■参加費：3,000円（4回分） ■定員：8人 ■講師：水江敦子

### 3 長持ちする仏花のアレンジメント【谷和原公民館】

お手入れのいらぬプリザーブドフラワーを使った仏花は、故人のそばにいつも美しい花を添えられます。1つ作っておくと、花がもたない季節に活躍します。紫色の優しい色合いのアレンジメントを作ります。

■日時：7月14日(火) 午前9時30分～11時30分 ■参加費：3,500円 ■定員：15人 ■講師：河原由美

### 5 デコパージュで

オリジナルBAGを作成【谷和原公民館】

絵が苦手な方も好きな絵柄を専用液で貼り付け、防水処理をすると、簡単にオリジナルの素敵な作品を作ることができます。麻のBAGをデコパージュして、自分だけのオリジナルBAGを作成しましょう。

■日時：6月24日(水) 午前10時～正午 ■参加費：1,500円 ■定員：10人 ■講師：横田とも子

### 2 はじめての水彩画～大人アート～【伊奈公民館】

透明感あふれる水彩絵の具を使い、色を重ねるほどに深まる、水彩ならではの奥行きある表現を楽しみます。にじみ・ぼかしといった独特の技法を実際に手を動かしながら学びます。初めての方でも安心して取り組める内容となっております。“はじめての大人のアート”を体験してみませんか？

■日時：5月21日、6月4日・18日、7月2日（各木曜・全4回）午後1時30分～3時30分 ■参加費：2,500円（4回分） ■定員：10人 ■講師：中山ゆり花

### 4 水引アートに挑戦【谷和原公民館】

縁結びや魔よけの意味でも昔から人気がある水引アートは、手軽に楽しめて汎用性が高いのが特徴です。縁起の良い「あわじ結び」を使って、自分の傘やペットボトルが一目でわかる実用性のある水引マーカーなどを作成してみましょう。

■日時：5月28日(木) 午前10時～正午 ■参加費：600円 ■定員：10人 ■講師：石塚由佳



## 健康講座

### 1 誰でも簡単！ひざの痛みを楽にする

キネシオテーピング体験講座【伊奈公民館】

貼るだけで体の動きがラクになるキネシオテーピングを体験します。実演を交えながら「貼ると動きがどう変わるのか」をその場で体感。日常生活に役立つセルフケア講座ですので、初めての方や膝の動きに不安のある方でも安心して参加できます。テープ選びのコツもお伝えしますので、肌の弱い方もご安心ください。

■日時：6月3日(水) 午前10時～正午 ■参加費：600円 ■定員：10人 ■講師：佐藤明美