

8 和紙で彩る光のアート

ローズウィンドウ【伊奈公民館】

ローズウィンドウとは、教会で見かける、バラの花を思わせる円形のステンドグラスのことです。その美しさをイメージし、色とりどりの薄紙を使って作品を作ります。ハサミを動かしながら制作する、和紙のやさしい風合いと洋のデザインが調和したペーパーアートです。光に透かすと美しい模様が浮かび上がり、光とともに変化する彩りを楽しめます。

■日時：11月27日(金) 午前10時～正午

■参加費：2,000円 ■定員：12人

■講師：松本ひとみ

9 日本の伝統に触れる 藍染体験

～世界で1つだけのストール・手ぬぐいづくり～【伊奈公民館】

日本の伝統的な染色技法「藍染」で、ストール1枚または手ぬぐい2枚を染めます。藍染ならではの深い青色と、偶然生まれる模様的美しさを楽しめます。ストールは首元のおしゃれや日よけ、羽織として、手ぬぐいは普段使いのほか、あずま袋などへのリメイクも楽しめます。※お申し込み時に、ご希望のコース（A）ストールまたは（B）手ぬぐい2枚から1つお選びください。

■日時：10月17日(土) 午後1時～3時 ■参加費：3,000円 ■定員：12人

■講師：茂木光恵



健康講座

※講師名は敬称略

1 心と体をほぐす やさしいヨガ&ストレッチ【伊奈公民館】

無理のないストレッチとヨガの動きで、全身のコリを心地よくほぐし、柔軟性と筋力・バランス能力の低下を防ぎます。さらに脳を休ませて心身をリフレッシュ！体が固くても大丈夫です。健康的な体づくりを楽しく無理なく始めましょう。

■日時：10月14・28日、11月11・25日（各水曜・全4回） 午前10時～11時45分 ■参加費：1,200円（4回分） ■定員：20人 ■講師：吉田恵子

3 八段錦太極拳（初心者向け）【谷和原公民館】

太極拳は深い呼吸でゆっくり動く負荷が少ない全身運動で、高い健康効果が期待できます。足腰を鍛えることで、転倒予防や脳の活性化にもつながります。運動が苦手な人でも大丈夫。何歳でも始められる太極拳をこの機会に体験しましょう。

■日時：10月9日、11月13日、12月11日（各金曜・全3回） 午前9時30分～11時30分 ■参加費：900円（3回分） ■定員：15人 ■講師：福田久美子

2 「きほんの呼吸」トレーニング

～幸福度を上げる呼吸法～【谷和原公民館】

無意識に行っている呼吸は、自律神経や心身の健康と深く結びついています。本来あるべき「きほんの呼吸」を知り、いつまでも健康で若々しくいるための習慣を一緒に学んでみませんか？

■日時：10月14・21・28日（各水曜・全3回）

午後1時30分～2時30分 ■参加費：900円（3回分）

■定員：15人 ■講師：K



料理講座

※講師名は敬称略

1 手軽に和菓子

～いちご大福とみたらし白玉だんご～【谷和原公民館】

和菓子を家庭で手作りできたら楽しいですね。市販のあんを使えば、家庭でも手軽に人気の和菓子が作れます。甘酸っぱい苺とあんこのハーモニーが楽しい苺大福と、豆腐を使ったヘルシーなみたらし団子を作ります。

■日時：令和9年3月13日(土) 午前10時～正午 ■参加費：800円

■定員：8人 ■講師：市職員

3 楽しくイタリアン【谷和原公民館】

北イタリアで修業を積んだシェフから、プロの技を教わりながら、肉料理（鶏肉のバルサミコ煮：カチャトラチキン）をメインに家庭でも作れるイタリアンを教わります。レパートリーを増やして、食欲の秋を満喫しましょう。

■日時：11月6日(金) 午前10時～午後1時 ■参加費：2,500円

■定員：16人 ■講師：藤堂龍太

4 国産の材料で無添加のみそづくり5kg【谷和原加工所】

人気の発酵食品であるみそは、色々な効能がある事が分かっており、自分で手作りしたみそは格別です。国産大豆と地元米を使って手作りしましょう（みそを詰めるタルは各自ご用意ください）。※お問い合わせは谷和原公民館へ

■日時：令和9年2月10日(水) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

※①②から選んでください。 ■参加費：5,000円 ■定員：20人

■講師：JA 茨城みなみ女性部

2 本格！自家製白菜キムチ作り

～体にうれしい発酵食品～【伊奈公民館】

寒い季節にぴったりの本格的な手作りキムチに挑戦します。旬の白菜を使い、野菜のうまみと発酵の力を味わう一品を作ります。新年の食卓に、手作りならではの味を添えてみませんか？ ※事前準備として、白菜の塩漬けをお願いする予定です。詳しい方法は後日ご案内します。

■日時：12月3日(木) 午前10時～正午 ■参加費：1,200円

■定員：12人 ■講師：池田里美



環境講座

※講師名は敬称略

1 トマトがスパッと切れる！

感動の包丁研ぎ講座【伊奈公民館】

「最近、包丁が切れにくい…」そんな状態のまま使っていませんか？ ご家庭の包丁の切れ味をよみがえらせます。砥石を使い、正しい手順とコツを覚えれば、家でも無理なく続けられる研ぎ方をお伝えします。物を長く大切に使うことは、身近なエコ活動の1つです。研いだ後の切れ味の違いをぜひ体感してください。

■日時：11月19日(木) 午前10時～正午 ■参加費：300円

■定員：15人 ■講師：みらい研ぎクラブ