

公民館講座

■受付期間：9月1日(火)～15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

【ご注意ください】

- ①講座の詳細は各公民館へお問い合わせください。
 - ②月曜日は、休館のため窓口での受付はできません。
 - ③電話での申し込みはできません。
 - ④申し込みの不備による責任は負いかねます。
 - ⑤定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定します。
 - ⑥抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果はメールまたははがきで通知します。
 - ⑦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。
 - ⑧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

※講師名は敬称略

1 はじめての「はた織り」体験

～世界に1つの羊毛マット～【谷和原公民館】

「ツルの恩返し」などに出てくる「はた織り」が体験できます！初心者向けに、羊の原毛をじゅうたんなどに使うノッティング技法で、30cm幅のもこもこ感がかわいい椅子マットを作ります。世界に1つの布を織る楽しさと、心癒される「はた織り時間」を趣味に加えてみませんか？

■日時：12月3日(木) ①午前9時30分～11時30分

②午後1時～3時 ※①②から選んでください。

■参加費：4,500円 ■定員：8人 ■講師：田中カナ子

3 あなたに似合う色を正しく見つける

パーソナルカラー診断【伊奈公民館】

パーソナルカラー診断を体験しながら、自分らしい魅力を発見。似合う色を知ることによって自分の良さを再認識し、自己受容につながながら秋冬のおしゃれを楽しむヒントをお伝えします。※この講座は、つくばみらい市男女共同参画推進事業として実施します。

■日時：10月31日(土) 午前10時～正午 ■参加費：1,000円

■定員：15人 ■講師：ナリシマ アキエ

5 はじめてのウクレレ【谷和原公民館】

超初心者対象！朝目覚めて「ポロロン」と鳴らすとその音色に癒されて幸せが訪れます。日ごろのストレス緩和や脳トレにも最適です。チューニングのやり方から、曲が弾けるまで優しくていねいなレッスンをを行います。ウクレレがある生活を始めませんか？

■日時：令和9年2月5・12・19日(各金曜・全3回)

午前10時30分～11時30分 ■参加費：4,800円(3回分)

■定員：15人 ■講師：宇高靖人

7 水引アートで素敵なお正月飾り【谷和原公民館】

縁起の良い水引でしめ縄を手作りし、アートフラワーを組み合わせる素敵な正月飾りを作ります。基本のあわじ結びも学び、飾りに添えれば、1年の始まりを素敵に彩ることができます。

■日時：12月15日(火) 午前10時～正午 ■参加費：2,500円

■定員：15人 ■講師：石塚由佳

2 歌声ひろば in つくばみらい

～あの素晴らしい歌をもう一度♪～【伊奈公民館】

毎回大好評の歌声ひろば♪ ギターとピアノの生演奏に合わせて、懐かしの名曲や青春のポップスを、みんなで一緒に楽しく歌いませんか♪「最近、声を出す機会が減ったかも…」という方も大歓迎！笑顔があふれるひとときを過ごしましょう！

■日時：12月19日、令和9年1月16日(各土曜・全2回)

午後1時30分～3時 ■参加費：600円(2回分)

■定員：30人 ■講師：磯前利行・磯前容子

4 新年の準備は折り紙から

～折り紙で表現する来年の干支～【伊奈公民館】

和紙や折り紙で来年の干支を作ります。毎年素敵な作品が完成する人気の講座です。完成した作品を飾って、新年を迎える準備をしましょう。初心者の方もお気軽にご参加ください。

■日時：12月10日(木) 午前9時30分～正午 ■参加費：600円

■定員：12人 ■講師：齋藤祐子

6 塩ビ管で作る尺八講座

～製作から吹き方まで～【伊奈公民館】

音を出すのが難しいといわれる尺八ですが、今回は「誰でも音が出せるコツ」をイチから優しく教えます。子どもから大人までお気軽にご参加ください。穴を空けて、形を整えて。自分で作った楽器から音が鳴る感動を、みんなで一緒に味わいましょう(作った尺八はお持ち帰りいただけます)。

■日時：10月4・25日、11月1・8日(各日曜・全4回)

午前10時～正午 ■参加費：1,000円(4回分)

■定員：20人 ■講師：古谷野昇堂(琴古流尺八師範)



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