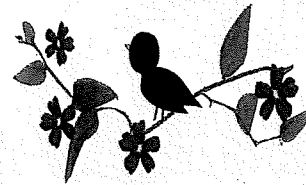


三の丸市民センター定期講座一覧



講座開催期間 令和6年5月～令和7年3月

	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集	開講日	講師名	内容
月	心のうた	第2・4	13:30～15:00	7,000	30	7	5/13	鈴木典子	なつかしい歌と一緒に歌いましょう。
	茶道(昼)	第2・4	13:30～15:30	20,000	11	3	5/13	永盛宗恵 (裏千家)	基礎から笑顔で楽しく椅子でも出来ます。
火	籐工芸	第1・3	10:00～12:00	14,000	13	5	5/7	神長勝子	楽しい雰囲気、自分の作りたい作品を作って楽しむ。
	ペン習字	第1・3	10:00～12:00	10,000	20	10	5/7	田村靖子	基礎から丁寧に指導して下さいます。とても楽しいクラブです。
	茶道(夜)	第2・3・4	18:00～20:00	20,000	12	5	5/14	照沼宗富 (裏千家)	仕事帰りに楽しく学びましょう！ 初心者歓迎(時間相談可)
水	折り紙	第1・3	13:30～15:30	5,000	17	5	5/1	川崎久恵	色とりどりの紙で四季の植物と動物などを折ります。
	太極拳	第2・3・4	13:30～15:30	9,000	35	12	5/8	小野崎幸子	笑顔で楽しく心と身体のリフレッシュ！
木	写真	第1・3	10:00～12:00	3,000	15	5	5/2	三富勝夫	写真の初歩から、中級の方も歓迎！
	フラダンス	第1・3	10:00～12:00	12,000	15	4	5/2	瀬谷たけ子	仲間と一緒に楽しく踊りましょう。
金	英会話	第1・3	10:00～12:00	10,000	10	10	5/10	矢島敬子	初級英会話 基本的な日常英会話を楽しく学びましょう！
	シルバーカラオケ	第2・4	10:00～12:00	1,500	15	5	5/10		楽しい演歌を歌いましょう。
	七宝焼	第1・2・3	11:00～15:30	5,000	10	6	5/10	高村知子	アクセサリ作り。
土	卓球	第1・2・3	10:00～12:00	10,000	15	4	5/11	石田芳美	初級・中級程度 上手になりたい方歓迎
	タヒチアンウクレレ	第2	10:00～11:30	6,000	10	8	5/11	菊池香世子	南国の陽気な音楽・メロディーで気分が明るくリフレッシュできます。
	タヒチアントエレ	第4	10:00～11:30	6,000	10	8	5/25	菊池香世子	タヒチの歴史や文化を学びながら、現地の打楽器(トエレ)で音を奏でます。楽器をお持ちでない方はご相談ください。
日	カラオケ	第1・3	13:30～15:30	8,000	25	4	5/12	小幡恭子	懐かしい曲から新曲まで、皆楽しくやっております。

※ いずれも自主的な運営をしているクラブです。



水戸マスコットキャラクター
みとちゃん

令和6年度 三の丸市民センター 定期講座受講生募集



【募集期間】 令和6年4月4日(木)～4月18日(木)

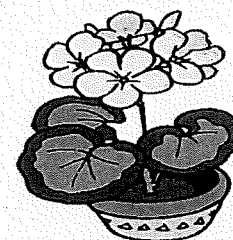
【受付時間】 月曜日～金曜日 9時～17時まで

◇申込方法 ・三の丸市民センターへ直接来所、または、お電話によりお申し込みください。

◇会費 ・開講後、それぞれの講座の会計係へ納入してください。
・原則として納入した会費は返却いたしません。
・教材費は別途自己負担となります。

◇その他 ・募集定員になり次第締め切ります。
・募集期間後に講座定員を満たさないなどにより中止となる場合があります。
・8月は休講になります。
・上履きをご持参ください。
・申し込みをされた方は、各講座の開講日に出席してください。
・駐車場は台数に限りがありますので、公共交通機関等をご利用ください。

※参加に当たっては、手指消毒等にご協力をお願いします。
※当日、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

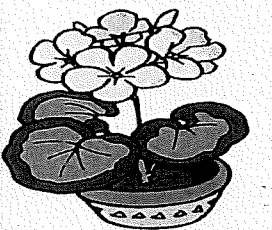


【お問合せ】

三の丸市民センター

〒310-0011 水戸市三の丸1-6-60

☎029-224-6600

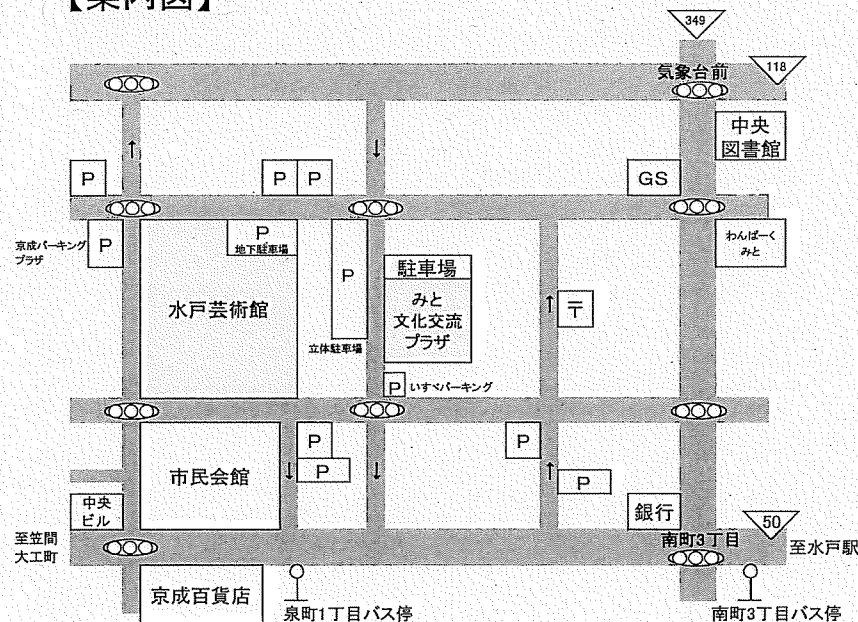


令和6年度 五軒市民センター定期講座一覧

❁ クラブ ❁ (経験者・初心者可)

曜日	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
火	五軒茶道	第1・3	9:00~12:00	2,000/月	10	3	5/7	藤田 宗邦	《裏千家》 初心者歓迎。お茶やお菓子で日本の文化を楽しみましょう。
	健康とヨガ	第1・3	10:00~12:00	前期5,000 後期6,000	20	3	5/7	仲田 恵美	心身を穏やかに健康づくり。
	やさしい囲碁	第1・2・3	13:00~17:00	3,000	25	11	5/7	高野 惣一	初心者歓迎。楽しく打とう。
水	写真くらぶ	第3	18:00~20:30	前期6,000 後期5,000	17	3	5/15	橋本 實	写真がよくなる実践技を学ぼう。 ※他に月に1度野外撮影会
木	MIXビクス	第1・3	10:00~11:30	6,000×2回 (前・後期)	15	3	5/2	櫛田かほり	楽しく体幹ストレッチ。
	楽しいカラオケA	第1・3	13:30~15:30	6,000×2回 (前・後期)	20	6	5/2	上杉 京子	仲間と一緒に歌で元気をもらいましょう。
	実践ボールペン字	第2・4	10:00~12:00	10,000	15	4	5/9	高荷 秀麗	美文字をめざして楽しくやっています。
金	中高年のビューティーストレッチ	第2・4	13:30~14:30	1,000/月	17	3	5/10	ムツコ	いきいきと年を重ねるために必要な筋肉をきたえ健康で若々しい姿勢を作ります。体をゆっくり動かして行うストレッチです。
日	五軒歩こう会	第4	8:00~ 詳細はハガキにて別途連絡	1,500	45	22	5/19	海老澤美知子	歩くことで新しい発見が出来ます。楽しく歩きましょう。

【案内図】



水戸市五軒市民センター
〒310-0063
水戸市五軒町1-2-12

バスのご利用は、水戸駅北口から大工町方面行きバス、泉町1丁目バス停下車徒歩3分です。駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。施設の駐車場が満車の場合は、近隣の民間駐車場（有料）をご利用ください。

令和6年度

五軒市民センター

受講生募集

定期講座

五軒市民センターでは、皆様の生涯学習を応援しています。

☆ 申込期間

4月2日(火)~4月19日(金)

☆ 受付時間

月曜日から金曜日 午前9時~午後5時

※土曜・日曜・祝日は受付を行っていません。

☆ 申込方法

五軒市民センター窓口へ直接お申し込みください。

☆ 開催期間

令和6年5月から令和7年3月まで

☆ 会場

五軒市民センター(みと文化交流プラザ)他

☆ 会費

開講後、各クラブの会計係に納入してください。

原則として途中退会での返金はいたしません。

受講者数等により金額が多少前後しますのでご了承ください。

教材費は実費負担となります。

☆ その他

募集定員になり次第締め切ります。

定員に満たない講座については、随時受付をします。

定員の7割に満たない講座は、開講できない場合があります。

施設の保守点検・祝日・市民センター行事等の都合により、

開催日が変更になる場合もあります。

☆ 問合せ

水戸市五軒市民センター

電話 226-4156

《 各定期講座の一覧表を裏面に載せておりますので、ご覧ください 》

令和6年度 水戸市新荘市民センター

定期講座受講生募集

受付期間 令和6年4月8日(月)～4月22日(月)

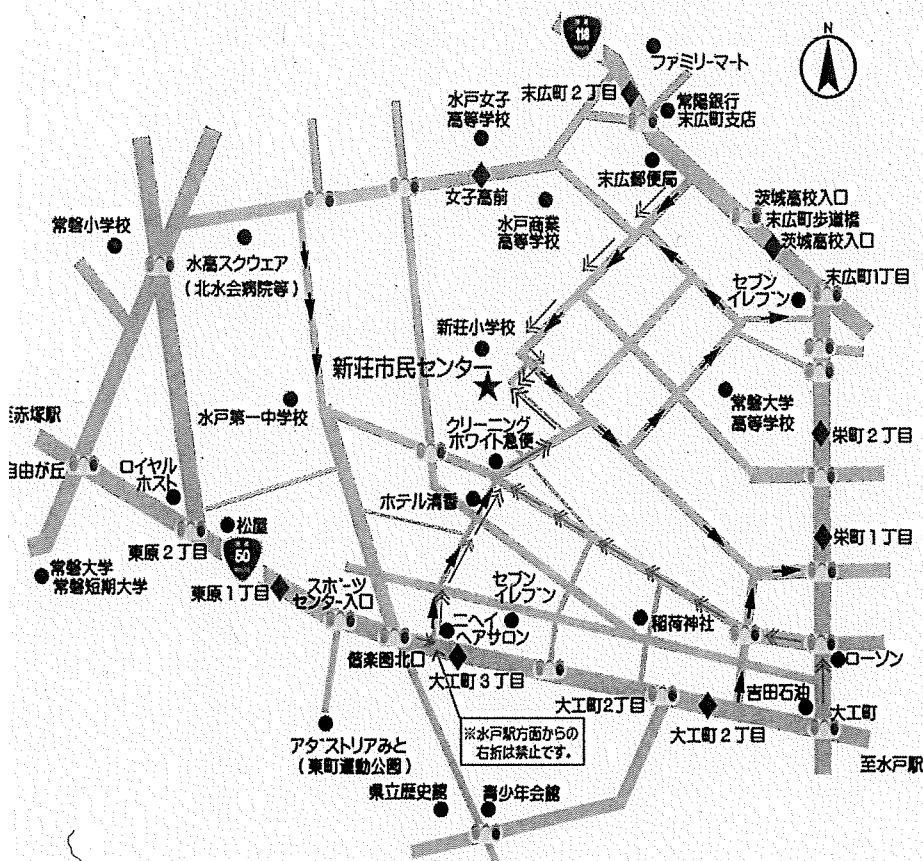
月曜日～金曜日 9:00～17:00まで

- 申込方法** 新荘市民センター窓口へ直接お申込みください。※電話での申込みはできません。定員になり次第、募集を締切ります。
- 会費(受講料)** 開講日に各教室・クラブの会計係に納入してください。教材費等の別途徴収や受講者数の状況により、年会費が増額になる場合もあります。※原則として、途中退会される場合は、会費の払戻しはできません。
- その他** 募集期間終了後、申込人数の状況により、開講できない場合があります。申込みがお済の方は、各講座の開講日に必ずご出席ください。

★参加に当たっては、手指消毒等の感染症対策にご協力をお願いします。また、当日体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

各講座の内容・詳細については、裏面をご覧ください。

※市民センターの駐車台数は限られていますので、乗り合わせ等にご協力下さい！



← 経路 → 一方通行 ◆ バス停

※お車でお越しの場合、一方通行の規制箇所が多いため、十分ご注意ください。

バスをご利用の場合、栄町2丁目バス停、大工町3丁目バス停より徒歩5分です。



● お問い合わせ先

水戸市新荘市民センター

〒310-0036

水戸市新荘 2-11-2

電話/FAX 029-221-7851

曜日	クラブ名	開催日	時間	定員(人)	募集(人)	年会費(円)	講師名	内容	開講日
木	コーラス	第2・4	13:30~15:30	20	7	18,000	益子 州出男 佐藤 美樹	声を出すことほどステキな健康法はありません。一緒に仲間と歌う喜びを味わってみませんか。	5/9(木)
	卓球 A	第2・4 第1・3	10:30~12:00 9:00~10:30	23	4	2,000	-	経験者で健康の増進と技術向上を目指し、楽しく練習したい方。	5/9(木)
	卓球 B	第1・3 第2・4	10:30~12:00 9:00~10:30	20	8	2,000	-	未経験者歓迎。会員相互の融和と健康維持のため楽しく練習したい方	5/9(木)
金	絵てがみ	第2・4	10:00~12:00	25	6	10,000	友部 久美子	絵心が無いなんてご心配なく!誰でも初めてからスタート。墨と顔彩で描く。送る相手を思いながら手描きの暖かさ届けます。	5/10(金)
	石州流茶道	第2・4	13:00~15:00	15	4	8,000	金沢 素月	茶の湯(石州茶道)を学び日本文化に触れてみませんか。初心者歓迎(茶菓代別料金)	5/10(金)
	男子料理	第1	10:00~12:00	13	2	8,000	佐倉 富美江	料理に興味と関心を深め、交流を通して人生を楽しむ。ヘルシー料理を作ります。	5/10(金)
	童謡	第2・4	13:30~15:30	35	3	8,000	飛田 淳子 吉成 むつみ	♪がいつのことだかおもいでしてごらん♪一年の季節の行事とともに、楽しみながら歌っています。	5/10(金)
	ペン習字	第2・4	10:00~12:00	18	4	10,000	阿久津 典子	ペン・小筆を基礎から学ぶ。暮らしに役立つ工夫がいっぱい。綺麗な字で心にゆとりを。初心者歓迎	5/10(金)
	ヨーガD	第1・3	10:00~12:00	13	3	10,000	井口 裕美	ヨーガで常に心も身体もリフレッシュ、元気な日々はまずヨーガから	5/17(金)
土	古文書	第2・4	10:00~12:00	20	10	10,000	野内 正美	江戸時代の文書を読み、郷土の歴史を学ぶ。初めての方にも分かりやすい講座です。	5/11(土)
	太極拳	第1・3	13:30~15:00	24	1	10,000	本石 彩子	穏やかな動きと深い呼吸で気を養う、年齢性別問わずできる健康法。和気あいあいと楽しい一時。初心者歓迎	5/18(土)
	ふるさと歴史	第1・3	10:00~11:30	24	8	12,000	永井 博	茨城の歴史、中世・近代編を学ぶ講座です。歴史に興味のある方、初めての方、どなたでも大歓迎! 知的好奇心を育ててみませんか?	5/4(土)
	ヨーガE	第2・4	10:00~12:00	13	3	10,000	井口 裕美	ヨーガで常に心も身体もリフレッシュ、元気な日々はまずヨーガから	5/11(土)

キリトリ

令和6年度 新莊市民センター定期講座受講申込書



講座名	氏名(ふりがな)	住所・電話番号

●教室

曜日	教室名	開催日	時間	定員(人)	募集(人)	年会費(円)	講師名	内容	開講日
金	1・2才児の親と子の音楽あそび(対象:6年4月2日現在)	第3	10:00~11:00	親子15組	親子15組	7,500	NPO法人 リズムロード 水戸	音楽を通じた親子体験型の音楽あそびです。お子様の“できる”をたくさん見つけていきます。季節の歌・身体あそびやパーカッションのリズムを感じ、心地よい時間を過ごしていきましょう。音楽療法士、ピアノ講師、子育てサポート支援員などスタッフが充実。元気な子育てを応援します。	5/18(金)



●クラブ

曜日	クラブ名	開催日	時間	定員(人)	募集(人)	年会費(円)	講師名	内容	開講日
月	手まり A	第1・3	9:30~12:00	15	5	10,000	二川 良子	皆で楽しく和やかにをモットーに。常陸手まりを後世に伝えていきましょう。	5/20(月)
	手まり B	第1・3	13:00~15:00	15	2	10,000	二川 良子	楽しく学びます。常陸手まりを後世に伝えていきましょう。初心者大歓迎。	5/20(月)
	歌謡	第1・3	15:15~17:15	22	9	10,000	金沢 はるみ	健康力・歌唱力アップで、歌を愛し花咲かせよう。	5/13(月)
火	書道	第1・3	13:30~15:30	20	5	9,000	橋 芳玉	書道の基礎から学び、かな文字も学べます。初心者歓迎	5/7(火)
	ヨーガ A	第1・3	10:00~12:00	13	1	10,000	井口 裕美	ヨーガで常に心も身体もリフレッシュ、元気な日々はまずヨーガから	5/7(火)
水	囲碁	毎週	13:00~16:00	20	8	3,000	影山 雄之	棋力向上と脳の活性化を目指し、仲間と楽しく交流しましょう。※級位者も歓迎	5/1(水)
	ダンススポーツ	第2・4	13:00~15:30	20	7	10,000	川崎 理恵	健康を保つために素敵な運動。リズムに合わせて楽しく踊り心身共にリフレッシュ!	5/8(水)
	フォークダンス さくら	第1・3	10:00~12:00	20	9	10,000	川崎 紀子	軽快なリズムに乗って楽しく踊りましょう。若さと健康をいつまでも!初心者歓迎	5/1(水)
	ヨーガ B	第2・4	10:00~12:00	16	2	8,000	井口 裕美	ヨーガで常に心も身体もリフレッシュ、元気な日々はまずヨーガから	5/8(水)
木	ヨーガ C	第1・3	10:00~12:00	16	2	8,000	井口 裕美	ヨーガで常に心も身体もリフレッシュ、元気な日々はまずヨーガから	5/16(木)
	着付け	第1・3	13:00~15:00	17	4	10,000	関根 小百合	日本古来の素敵な着物に触れ、皆で楽しく着付けをしませんか。	5/2(木)

曜日	クラブ	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	コーラス	第1・3	10:00～12:00	10,000円	20	7	5/20	安山 はるみ 山田 陽子 (伴奏者)	声を出すことは、心身を健やかにします。 一緒に楽しく歌いましょう
	木目込み人形	第2・4	13:30～15:30	5,000円	10	3	5/13	自主活動	真多呂人形学院に材料を注文し作品をつくります。
火	菓子づくり	第1	9:30～12:00	5,000円	16	8	5/7	軽部 知美	身近な調理器具と材料を使って、アイデアいっぱいのお菓子を作ってみませんか
	楽しい童謡	第1・3	13:30～15:30	8,000円	35	10	5/7	飛田 淳子 増 淵 亜依 (伴奏者)	皆で無理なく楽しく歌いましょう♪ ピアノ伴奏付き
	卓球 B	第2・3 第4・5	9:00～12:00	2,000円	25	7	5/14	自主活動	健康増進のため、明るく楽しく活動しています。 初心者大歓迎
	陶芸	第1・3	13:30～15:30	7,000円	10	2	5/7	自主活動	粘土で物作りの楽しみを味わってみませんか。 初心者大歓迎(材料、窯代含む)
	ヨガ	第1・3	10:00～11:30	7,000円	20	4	5/7	鯉沼 千加子	体の硬さをリラックスさせるヨガ。 一緒に楽しんでみませんか！
	囲碁	第2・4	13:00～16:30	1,000円	20	6	5/14	自主活動	親睦と老化防止のため、毎月第2・第4火曜日の午後、 対局を開催しています。囲碁初心者の方も大歓迎です。
	漢字仮名まじり道書	第2	13:30～15:30	7,000円	12	2	5/14	會沢 小伯	俳句、諺などを講師の手ほどきにより毛筆で魅力のある 作品に仕上げます。
	フォークダンス	第2・4	13:30～15:30	10,000円	20	11	5/14	青木 貴子	世界の国のダンスを楽しく踊りましょう☆
水	手編み	第1・3	10:00～12:00	10,000円	10	4	5/1	渡辺 紀美子	初心者大歓迎です。小物からセーターまで自由に編ん でいます
	俳句	第1・3	13:00～16:00	7,000円	22	2	5/1	矢須 恵由	俳句初心者の方も大歓迎です。 和気あいの楽しい句会です
	料理	第2	10:00～12:00	3,500円	25	6	5/8	高杉 昭子	作って簡単、食べて美味しく、見た目もステキ！講師撮 影の写真付きレシピで毎回ワクワクしながら調理してい ます
	園芸	第3	13:30～15:30	5,000円	20	4	5/15	渡辺 達也	ガーデニング友達になりませんか
木	歌謡	第1・3	9:30～12:00	10,000円	30	10	5/2	金沢 はるみ	歌うことで、歌唱力、健康力アップ! リズムある人生を
	健康気功	第1・3	10:00～12:00	8,000円	15	6	5/2	横須賀 裕子	健康維持に始めてみませんか
	絵てがみ	第2・4	10:00～12:00	10,000円	12	3	5/9	征矢 百代	ほっこり描いた絵に、ひと言添えて楽しめます
	民謡	第2・4	10:00～12:00	10,000円	25	10	5/9	金沢 はるみ	発生方法を学びながら、古き良き歌を楽しく 歌っていきましょう
	骨盤体操	第2・4	13:30～15:00	7,000円	16	2	5/9	根本 貴世子	骨盤周辺の筋肉を左右均等にしていストレッチです
金	書道	第2・4	13:30～15:30	10,000円	12	5	5/10	平塚 天浪	初心者歓迎! 自然と字が上手になります
	卓球 A	第2・3 第4・5	9:30～12:00	3,000円	18	1	5/17	自主活動	●試合出場可能な方!!
	生花	第3	9:30～11:30	7,000円	15	5	5/17	和知 静子	四季折々の美しい草花でお部屋の空間を飾ってみせ ませんか
土	絵画	第2・4	13:30～16:00	8,000円	18	4	5/11	関 徹	講師を中心に笑いの中で絵を描いています◎写生中心 のグループと写真を見ての絵画、油絵を描くグループが あります◎
	グラウンドゴルフ	第2・4	13:00～16:00		40	11	5/11	自主活動	城東小学校の校庭にて楽しくプレーしています。皆様 のご入会をお待ちしております

令和6年度 城東市民センター 定期講座受講生募集

募集期間 令和6年4月8日(月)～4月18日(木)
受付時間 午前9:00～午後5:00(平日のみ)

- ❁ 申込方法 ・ 城東市民センター窓口で申し込みください(先着順)
※電話・FAXでのお申し込みは、お受けいたしません。
・ 募集人数になり次第締め切ります。
- ❁ 会費 ・ 開講日に各講座の会計担当者へ納入してください。
・ 材料費・教材費は、講座により別途負担となります。
・ 原則として、納入後の返金はいたしません。
・ 参加人数により、会費に変更が生じることがあります。
- ❁ その他 ・ 定員に満たない場合は、中止になる場合があります。
・ 各講座の開催日は、祝日や市民センター行事により変更になる
場合があります。
・ 当日体調不良の場合は、参加をお控えください。

お問い合わせ 水戸市城東市民センター 電話 029-221-9974

令和6年度 水戸市竹隈市民センター

定期講座受講生募集

〈開催期間 令和6年5月～令和7年3月(8月は原則として休講になります)〉

【クラブ】 ～経験者・初心者可～

講座名	開催日	時間	年会費	定員	募集人員	開講日	講師名	内容
月 着付け	第1・3	13:30～15:30	10000	20	10	5/20	林 千恵子	着物が着られるようになりたいと思っただけではありませんか？初心者大歓迎お待ちしております。
火 四季をみつける歩く会	毎週	9:25～12:00	2000	35	5	5/7	年に数回講師指導予定	季節を感じ、健康維持のため、気軽に参加してみませんか！！
火 書道	第1・3	13:30～15:30	10000	15	7	5/7	大森 勇	書を学び、書の文化を理解しながら、仲間との交流を図りましょう。
火 菓子づくり	第4	8:45～12:30	5000	18	3	5/28	塚原 秩子	季節に合った材料で、先生の指導の下、おいしいスイーツを作り、自宅に持ち帰りいただけます。
火 茶道	第2・4	9:30～12:00	10000	10	1	5/14	川上 宗洋	裏千家。初心者大歓迎。お菓子代として月千円。日本の伝統文化に触れてみませんか。気軽にお茶を楽しみましょう。
水 英会話	第2・4	10:00～12:00	8000	18	2	5/8	伊東 ゆかり	先生が作成されたプリントにて、基礎英語や最近話題の英文を学びます。
水 ヨーガ	第1・3	10:00～11:30	5000	35	8	5/1	鯉沼 千加子	いつも若々しく心身の健康バランス増強を!!どなたでも大歓迎です。
水 卓球(水)	第2,3,4	10:00～12:00	6000	20	3	5/8	甲斐 泰子	初心者用の卓球教室です。いつも明るく和気あいあい。一緒に汗を流して、楽しい時間を過ごしましょう。指導有り。
水 フラダンス	第2・4	13:30～15:00	10000	20	10	5/8	西宮 紀子	フラの音楽に乗って、笑顔で踊る!!素敵な先生の優しいご指導と、癒される時間を、あなたも一緒に楽しみましょう。
水 絵てがみ	第2・4	13:30～15:30	12000	20	11	5/8	友部 久美子	簡単な絵と言葉を添えて、交流を楽しみませんか？経験豊かな先生のご指導で、きっと楽しい時間になります。
木 はつらつ体操	第2・4	10:00～11:30	9000	20	10	5/9	大平 郁子	元氣と若さを保つために、体を動かして、楽しく体操し、基礎体力を維持しましょう。
木 ふれあいコーラス	第2・4	13:30～15:00	12000	20	10	5/9	中川 治恵 川成 香澄	歌う事は、内臓を元気にし、口の筋肉を鍛えます。そして、ストレス発散!!楽しく歌って、日常を豊かにしましょう。
木 演歌に親しむ①	第2・4	13:30～15:30	8000	23	10	5/9	佐藤 よし子	佐藤先生の指導で、正確な音程と正確なリズムで歌える様になります。初心者大歓迎です。多数のイベントも有ります。
金 演歌を楽しむ	第1・3	13:30～15:30	8000	15	10	5/10	杉山 典充	歌を気軽に歌って、仲間との交流、心身共に健康になり元氣が出ます。希望の曲も歌えます。新人大歓迎です。
金 太極拳	第1・3	10:00～12:00	8000	15	5	5/10	海老根 康夫	楽しく体を動かしながら、バランスや柔軟性を養うことができる太極拳を始めてみませんか。
金 ハッピークッキング	第2	9:50～12:50	7000	18	3	5/10	水戸市食生活改善推進員 浜田支部	1日の食塩摂取6gをめざし、身近な食材で美味しい料理を作り、楽しいひとときを過ごしましょう!
土 卓球(土)	第1,2,3	13:30～15:30	7000	23	3	5/18	未定	卓球の経験がある方、楽しく運動不足を解消に始めませんか？

金 いきいき健康クラブ	第2・4	13:30～15:00	無料		随時	4/12	水戸市保健推進員 浜田支部(地域指導員)	転倒防止の体操やレクリエーション・会話などを通じて、友だちづくりをするクラブです。申し込みは、実施当日会場にて、随時受付いたします。どうぞ、お気軽にご参加ください。
-------------	------	-------------	----	--	----	------	-------------------------	--

※いきいき健康クラブは、水戸市高齢福祉課の事業です。

定期講座申込のご案内

- 〈募集期間〉 **令和6年4月8日(月)～4月19日(金)**
受付時間 9時00分～17時00分(土)・(日)はお休みになります。
- 〈申込方法〉 申込書へご記入後、直接窓口でお申込ください。電話、FAXでのお申込はできません。定員になり次第、募集を締め切ります。
- 〈対象〉 浜田地区内に居住または勤務している方
浜田地区以外の方は、4月15日(月)からの申し込みとなります。
- 〈会費納入〉
- ・講座開講日に会計担当者へ年会費を納入してください。
 - ・原則として途中退会による返金はいたしません。
 - ・材料費、教材費は別途負担となります。
 - ・参加人数により会費に変更が生じることがございます。
- 〈その他〉
- ・募集期間終了後、申込人数の状況により、開講できない場合があります。
 - ・各クラブの開催日は、市民センター行事等にて変更になる場合がございます。
 - ・市民センターでの、作品展及び芸能発表会には、お手伝いをお願いいたします。
 - ・参加する際は、手指の消毒、定期的な換気等感染症対策を行うこととします。
 - ・当日、体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。
- 〈問い合わせ〉 水戸市竹隈市民センター ☎231-2045
月曜日～金曜日 8時30分から17時15分
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始は除く)



※駐車場が狭小のため、駐車台数に制限がございます。公共交通機関や自転車、徒歩でのご来所をお願いいたします。また、年金事務所は駐車禁止です。

キリトリ線

令和6年度 竹隈市民センター 定期講座受講申込書

講座名	氏名	住所	☎
	ふりがな		



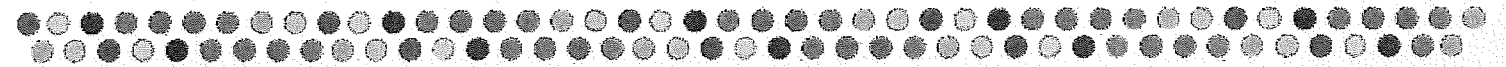
【クラブ】2024年5月～2025年3月（8月休講）

曜日	講座名	開催日	時間	定員	募集人数	年会費	開講日	内容	講師
月	着付け	第1・3	13:00～16:30	18	5	10,000円	5/20	着物の美しい着方のコツを教えます。	軽部 素子
	ソフトエアロ&ストレッチ	第1・2・3	10:00～11:30	20	7	10,000円	5/13	音楽に合わせて体を動かしましょう！	吉村 美智代
	歌謡	第2・4	17:30～19:30	15	5	12,000円	5/13	歌の好きな方、基礎から楽しく歌いましょう！	金沢 はるみ
	生け花(龍生派)	第4	13:30～15:00	20	6	5,000円	5/27	初歩より、心から生ける。	鈴木 桂子
火	オカリナ(B)	第1・3	10:00～12:00	22	5	7,000円	5/7	初心者大歓迎です。 癒しの音色にふれてみませんか。	須藤 真紀子
	卓球1部	第1・2・3	9:00～10:45	22	5	2,000円	5/7	和気あいあい卓球で健康増進！	—
	卓球2部	第1・2・3	10:50～12:40	25	8	6,000円	5/7	中級以上。	石田 芳美
	太極拳	第2・4	13:00～14:50	30	8	6,000円	5/14	揚名時24式健康太極拳、心身共に健康でリズムよく転ばない体づくり。	部 三代子
水	スポーツ吹矢	第1・3	10:00～12:00	15	3	10,000円	5/1	腹式呼吸法を学びましょう。 (教材費別途)	大曾根 一己 根本 茂雄
	ダンススポーツ	第1・2・3	13:00～14:50	17	10	15,000円	5/1	ステップも軽やかに！	作山 清
	和裁	第2・4	10:00～12:00	10	2	なし	5/8	基礎から楽しく学びましょう。	—
	ハッピークッキング	第4	10:00～12:00	20	4	5,000円	5/22	ヘルシーでおしゃれな料理を簡単に！ (教材費別途)	高杉 昭子
木	なぎなた	第1・3	10:00～12:00	16	5	8,000円	5/2	初歩から指導。	小野 信江
	ヨガ	第1・3	10:00～12:00	16	2	7,000円	5/2	ゆったりと楽しく体を整えるヨガ。	今橋 恵美子
	ウクレレ	第1・3	13:30～15:30	26	1	8,000円	5/2	初心者大歓迎です。楽しくリズムを学びましょう。 (ウクレレは各自持参をお願いします)	石田 芳美
	ソフトエアロ&ストレッチ(夜)	第1・3	19:00～20:30	20	10	7,000円	5/2	夜の空いた時間にどなたでも！	関口 雅代
	オカリナ(A)	第2・4	10:00～12:00	19	10	10,000円	5/9	オカリナで和やかにアンサンブルを楽しみましょう。 (音楽の経験のある方)	須藤 真紀子
	茶道(表千家)	第2・4	13:30～15:30	20	3	10,000円	5/9	お茶で楽しいひとときを。	岡崎 宗香
金	レクリエーションダンス	第1・3	12:50～14:50	20	15	10,000円	5/17	楽しい曲に合わせて健康増進。	池田 洋子
	フレッシュ体操	第1・2・3	10:00～12:00	30	2	8,600円	5/10	リズムに合わせて楽しく体操しませんか？ (教材費別途)	山家 美江子
	囲碁	第1・2・3	13:00～16:30	16	6	3,000円	5/10	年3回大会あり。級位者・女性歓迎	飛田 道雄
	卓球(夜)	第1・2・3	17:00～20:00	25	6	2,000円	5/10	体力増進に！	—
	常磐歴史研究	第2・4	10:00～11:30	27	6	5,000円	5/10	ふるさと常磐・水戸の歴史を学びましょう。	テーマによって 講師依頼
	ときわコーラス	第2・4	13:00～14:45	27	5	10,000円	5/10	思い切り、大きな声で元気に楽しく歌いましょう。	人見 ひろ美 白石 晶子(ピアニスト)
土	書道	第2・4	10:00～12:00	30	9	8,000円	5/11	親子でも、大人でも手軽に楽しめる初歩からの指導 (小・中・高校生大歓迎) (教材費別途)	石岡 靖秀
	フォークダンス	第2・4	13:30～16:00	13	5	10,000円	5/11	世界の素敵な音楽に合わせて楽しく踊ってみませんか？	池田 洋子



令和6年度 常磐市民センター


定期講座受講生募集



NEW

2024年5月～2025年3月

【新規開講】

曜日	講座名	開催日	時間	募集人数	年会費	開講日	内容	講師
金	常磐俳句教室 	第3	13:30～16:00	20	5,000	5/17	日常生活の記録にと気軽に考え、俳句の一步を踏み出してみよう。俳句の集まりは楽しい	俳句誌ひたち野主宰 矢須 恵由

【教室】

曜日	講座名	開催日	時間	募集人数	年会費	開講日	内容	講師
土	子ども将棋	第1・3	10:00～11:30	20	無料	5/18	将棋を真剣に学べる子・初心者から指導 (小・中学生対象)	鴨志田 稔

《受付期間》

令和6年4月4日(木)～4月12日(金) 先着順

平日のみ 9:00～17:00 (土・日・祝日のお申し込みはできません)

《申込方法》

常磐市民センターの窓口へ直接お越しのうえ、備え付けの申込書にてお申し込みください。

※電話・ファックスでの受付は致しません。

《会費》

開講後に各クラブの会計係に納入してください。(教材費等は別途実費負担となります。) 会費は受講生の増減により変更になる場合があります。

※原則として途中退会での返金は致しません。

《その他》

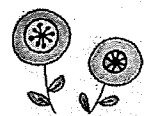
募集人数になり次第締め切ります。なお、定員に満たない場合や、講座の事情等により中止となる場合のみ連絡致します。



常磐市民センター

水戸市西原1-3-12

問合せ 233-7005



開催期間 令和6年5月～令和7年3月



【クラブ】 経験者・初心者可

曜日	講座名	開催日	時間	年会費 (円)	定員 人数	募集 人数	開講日	講師名	内容
月	体操	1・2	10:00～11:30	10,000	26	11	5/13	尾縣 好美	筋肉貯筋とノリノリの音楽で、身体をデザイン(ダンベル・チューブ・ボール使用)
火	絵画	1・3	10:00～12:00	10,000×2 (前・後期)	10	5	5/7	飯塚 和秀	水彩画・油絵を楽しく学びましょう。
	カラオケ	1・3	13:30～15:30	10,000	30	5	5/7	上杉 京子	2か月に1曲のペースで、丁寧に教えて頂けます。初心者大歓迎♪
水	緑岡健康スポーツ	1・3	9:30～11:30	2,000	24	24	5/1	介川 文雄	健康スポーツ(ユニカール、シャフルボード、カントン・ポッチャ、ディスクゴルフ等)を楽しみます。
	着付A(装道)	2・4	10:00～12:00	月1,000	13	5	5/8	飯島 洋子	和装の基本から、自装と他装まで！一緒に楽しくお稽古しましょう♪
	着付B(装道)	2・4	13:30～15:30	10,000	15	5	5/8	和田美知子	着付けの経験のない方も、一人で着装できるようになります。楽しく着付けを学びましょう。
木	卓球A	1 2	9:30～12:00 13:00～16:00	1,000	20	4	5/2	—	見学及び体験歓迎
	料理	2・4	9:30～12:00	5,000×2 (前・後期)	15	8	5/9	三熊 理恵	和・洋・中の家庭料理の基礎が学べ、楽しい教室です。
	大正琴	2・4	10:00～12:00	10,000	15	3	5/9	籠橋 紫峯	懐かしい音色の大正琴、アンサンブルで弾いてみませんか！
金	ヨガ	2・4	13:30～14:30	6,000×2 (前・後期)	18	3	5/10	横山みつこ	無理なく出来るメティカルヨガで、健康寿命を伸ばしていきましょう♪
	オカリナ	2・4	13:30～15:30	7,000×2 (前・後期)	15	5	5/10	野内 敏子	初心者歓迎！明るく楽しくオカリナを奏でましょう

※ 地区事業の都合で予定を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※ 手指消毒にご協力ください。また、当日、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。



駐車台数に限りがありますので、できる限り乗り合わせ等のご協力をお願いいたします。

回覧

令和6年度 緑岡市民センター

定期講座受講生募集

【申込期間】 令和6年4月8日(月)～12日(金)

午前9:00～午後5:00

【申込方法】

緑岡市民センター窓口で、お申込み下さい。(先着順)

※電話での申し込みは、翌日から受け付けます。

【会費】

各講座各会計担当者へ会費を納入してください。
 受講者数により会費が変更になる場合があります。
 教材費・材料費は別途自費負担です。

【その他】

募集人員になり次第締め切ります。

いきいき健康クラブ

軽い運動で、体を動かしましょう!!

★日時 毎月第2・4月曜日
13:30～15:00

★対象 65歳以上の方

子育て広場

～子育て中の親子が、気軽に集まり交流できる場を開設しています～

★日時 毎月第2・4火曜日
10:00～11:30

★対象 未就学児と保護者



問い合わせ

水戸市緑岡市民センター
 〒310-0913
 水戸市見川町2563
 TEL/FAX029-243-1020

令和6年度 定期講座受講生募集

寿市民センターは貴方の生涯学習を応援します!!



	クラブ名	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容(備考)
(月)	ソフトエアロビ&ピラティス	毎週	10:00~11:00	16,500	20	8	5月13日	郡司 淑恵	簡単な動きなのでどなたでも!!
	リズム&ストレッチ	第1・3	13:30~15:00	10,000	15	5	5月20日	山家 美江子	リズム運動とのびのびストレッチ
	いけばな(小原流)	第2・4	10:00~12:00	10,000	11	5	5月13日	岡見 京子	美しいお花を楽しく活けましょう
(火)	パッチワーク	第1	10:00~12:00	3,000	6	5	5月7日	池田 寿美子	パッチワークとキルト作品を作ります
	卓球(火)	毎週	10:00~12:00	1,000	23	2	5月7日	講師は おりません	中級以上
	手編	第1・3	13:00~15:00	10,000	15	10	5月7日	藤枝 みち	初心者でも楽しめる手作りに挑戦してみませんか
	絵画	第2・4	10:00~12:00	10,000	15	5	5月14日	三好 義章	個性100%出し切って創作しましょう
	絵手紙	第2・4	13:30~15:30	8,000	10	3	5月14日	鯨 和子	講師の指導は月1回第2(火)のみです
(水)	太極拳	第1・2・3 月3回	10:00~12:00	10,000	34	10	5月8日	高橋 英子	心身の健康と親睦を深めましょう
	社交ダンス	第1・3	13:30~15:30	11,000	10	5	5月15日	鴨志田 稔	初心者・男性歓迎!基礎から学べます
	手話	第1・3	19:00~21:00	11,000	18	10	5月8日	宮田 好美	初心者大歓迎です!
	歌謡	第2・4	13:00~15:00	11,000	25	5	5月8日	金沢 はるみ	歌謡の基礎を学び楽しく歌いましょう
(木)	ヨガ	毎週	10:00~11:00	16,500 (月1,500)	23	5	5月9日	鈴木 梨絵	ポーズを大切に元気にヨガを楽しみましょう
	フラダンス	第1・3	14:00~16:00	10,000	15	6	5月16日	寺澤 洋子	楽しく踊って心身共に健康になりませんか? はじめての方も大歓迎!
	俳句入門	第4 (月1回)	13:00~15:00	10,000	15	4	5月23日	天下井 誠史	俳句の基礎を学びます
(金)	卓球(金)A	毎週	10:00~12:00	1,000	19	3	5月17日	講師は おりません	自主練習 初心者歓迎
	卓球(金)B	毎週	13:30~16:30	1,000	20	3	5月10日	講師は おりません	中級者以上の方
	茶道(裏千家)	第1・3	10:00~12:00	20,000	10	3	5月10日	遠藤 美佐子	お茶とお菓子で楽しく!
(土)	着付(装道)	第2・4	10:00~12:00	10,000	15	4	5月11日	林 千恵子 荒井 桂子	基本からの着付・作法など

※開講日は変更になる可能性があります。お申込み時に窓口にてご確認ください。

定期講座お申込みのご案内

☆申込期間 各クラブの受付は、4月4日(木)から4月11日(木)まで行います。定員になり次第締め切ります。また申込者が少ない場合は、開講できない場合がございます。
※土曜日・日曜日は申込受付を行っておりません。

☆申込方法 市民センター窓口の備え付け申込書にご記入の上、お申し込みください。電話・FAX・郵便等での申し込みは、ご遠慮ください。

☆会費 半年又は1年分の会費を各講座の初日に会計担当者へ納入してください。※原則として途中での返金はいたしません。また会費は人数等により異なる場合があります。
※教材費は、実費負担となります。

※各クラブの日程は、祝日・市民センター地区行事等により変更になる場合があります。(各クラブにおいて確認してください。)

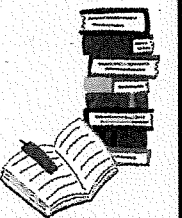
各証明書の発行業務のご案内

- ◇ 戸籍・住民票・印鑑証明・市県民税・納税・固定資産税などの証明書の発行。
 - ◇ 印鑑証明交付申請には、カード(印鑑登録証)をお持ちください。
 - ◇ 各証明書交付申請には、身分証明書の提示が必要となります。
 - <本人確認の証明書>
 - 1点提示 運転免許証 マイナンバーカード パスポート
外国人登録証明書 その他官公庁発行の写真付身分証明書
 - <上記の証明書がない場合>
 - 2点提示 各種保険証 年金手帳 預金通帳 キャッシュカード 社員証
学生証 法人が発行した身分証明書などから複数ご提示ください。
 - ◇ ご本人以外が申請者の場合は、本人自筆の委任状が必要です。
 - ◇ 取扱日 月曜日~金曜日(祝日・年末年始を除く)
時間 8:30~17:15(取扱い時間内に余裕を持ってお越しください)
- ※寿市民センターでは市税等の収納業務及び届出業務はしていません。ご了承ください。

本の貸出しのご案内

・市民センター図書コーナーのご利用方法

- ◇ 貸出…市民センターの事務室にある『図書貸出簿』に必要事項をご記入下さい。返却…『図書貸出簿』に返却日をご記入後、図書コーナー(本棚)にお戻し下さい。
- ◇ 貸出期間…2週間
- ◇ 一般図書・児童図書・紙芝居・雑誌の貸出し…10冊まで(図書館とは別枠)
- ※他の市内図書館及び市民センターには返却できませんので、ご注意ください。





クラブ (経験者・初心者可)

令和6年5月～令和7年3月

クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
七宝焼	第1・3	10:00～12:00	15,000	14	5	5/13	川又美代子	貴方だけのアクセサリ作品を作りますか？
月 フォークダンス	第1・3	13:00～15:30	1,000/月	12	5	5/20	西野 恵子	社交ダンスのステップを使い、踊るカップルダンスです。女・女カップル可です。
カラオケ	第2・4	13:00～16:00	15,000	12	5	5/13	中川ちさと	歌を通して交友を育む教室の仲間が待っています。
火 卓球	第1・3	13:30～16:30	無料	20	5	5/7	自主練習	参加者が楽しく、卓球を通して仲間作り、健康作りをモットーに取り組んでおります。
書道	第2・4	10:00～12:00	10,000	10	5	5/14	平賀 礼香	文字を身近に楽しむことができます。初心者大歓迎です。
水 パッチワーク	第1・3	13:00～16:00	1,000/月	10	3	5/1	庄司 静子	お手持ちの布で、毎日の暮らしに役立つ素敵な小物を作ってみませんか？
木 料理	第2	10:00～13:00	5,000	16	2	5/9	高杉 昭子	便利グッズを使って、時短で簡単な料理を皆さんと作ってみませんか！
金 籐工芸	第1・3	10:00～12:00	2,000/月	10	2	5/10	宮崎 郁子	自然素材の籐を使い基本～応用までの技法を学びつつ身近な作品を楽しく作っていきます。
土 スポーツ吹矢	第2・4	9:30～12:00	10,000	14	2	5/11	渡辺千鶴子	吹き矢式呼吸法で矢を的(マト)に当てる快感を味わってみませんか。体力アップ・健康維持のためにも最高です。

令和6年度 上大野市民センター

定期講座

受講生募集

当館の生涯学習室に
応募しています

【募集期間】 令和6年**4月4日(木)～4月18日(木)**
午前 9:00 ～ 午後 5:00 (土日は除く)

申込方法

上大野市民センター窓口へ直接お申し込み下さい。

*電話での受付はいたしません。

*定員になり次第締め切ります。

会費納入

開講日にクラブの会計担当者へ納入して下さい。

*教材費・材料費等は、別途自己負担となります。

*原則として返金はいたしません。

*受講者数により、会費の変更が生じることがあります。

その他

開講日は、祝日や市民センター行事等により変更になる場合があります。

不測の事態により中止になる場合があります。

至ひたちなか 《 市民センター案内図 》



お問い合わせ

水戸市上大野市民センター

水戸市吉沼町 1768-2

電話 029-221-4994

令和6年度 定期講座一覽

教室

開催期間令和6年5月～令和7年3月

	講座名	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
水	骨盤体操	第1・3	13:00～14:30	10,000円	15	15	5/1	根本 貴世子	骨盤まわりの筋肉をほぐし左右均等に整えます。肩こり腰痛冷え等の改善にも。楽しくストレッチしましょう。
	パソコン	第1・3	10:00～12:00	14,000円	10	10	5/15	森田 出 (アシスタント3名)	基礎から活用・楽しみ方を学びます。教材費等は別途負担となります。

クラブ

	講座名	開催日	開催日時	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	ヨーガ	第2・4	10:00～11:30	8,000円	20	3	5/13	鯉沼 千加子	心身の強化、柔軟性、バランスを整えます。初心者歓迎！自分のペースでOKです。
火	太極拳	第1・3	10:00～11:30	8,000円	20	12	5/7	海老根 康夫	心を癒やし体を健康にし、すがすがしい日々を味わいます。
	手編	第1・3	10:00～12:00	10,000円	18	9	5/7	渡辺 紀美子	編み方から学べます。マフラー、セーターなど色々楽しく作りましょう。
	吹矢	第1・3	13:30～15:30	6,000円	15	8	5/7	小堀 淳子	年齢に関係なく手軽に楽しめます。楽しく心身を鍛えましょう。
水	歌謡	第1・3	15:15～17:15	10,000円	25	9	5/15	金沢 はるみ	本格的な発声方法を学びながら、演歌を楽しみませんか？
	卓球	第2・4	9:00～12:00	3,000円	25	2	5/8	萩原 一孝 (他コーチ3名)	卓球上達と健康維持を目標に、みんなで楽しく練習しましょう。
	ひもトレ&セルフリンパマッサージ	第4	14:00～15:30	8,000円	20	15	5/22	古谷 久生子	ひもトレで全身を整えながら、リンパマッサージも加えて肩こり・腰痛・冷え改善しましょう。
	空手道	毎週	19:00～21:00	10,000円 小学生 5,000円	20	7	5/1	中山 親	空手・古武道の基礎から学びます。小学生～高齢者の方まで、女性の方も大歓迎です。
水・土	グラウンドゴルフ ※1	毎週	13:30～16:00	3,500円	30	9	5/8	—	笑顔・健康・交流できる、楽しいグラウンドゴルフをやってみませんか？
木	フラワーデコレーション	第1	10:00～11:30	5,000円	20	7	5/2	白田 美穂	季節にあわせて、アレンジメント・苔玉・ブリザーブド・正月飾りなど楽しく制作します。材料費別途負担となります。
	ゴルフ ※2	毎週	13:00～14:30	10,000円	30	10	5/9	野上 吉永	プロゴルファーの指導が受けられます。コースレッスンもあります。
金	囲碁	毎週	13:00～16:00	3,000円	18	9	5/10	—	脳の活性化と老化防止。仲間と楽しみましょう。

※1 場所:柳河市民運動場 ※2 場所:ベストゴルフ水戸

令和6年度 柳河市民センター

定期講座受講生募集

～皆様の生涯学習を応援いたします～

受付期間 令和6年4月8日(月)～4月12日(金)

9:00～16:00まで

申込方法

- ・直接市民センター窓口へお申し込み下さい。
- ・電話での受け付けは致しません。

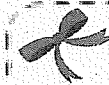
会費

- ・開講後、それぞれの講座の会計係に納入して下さい。
- ・原則として途中退会での返金は致しません。
- ・受講者数等により年会費が多少前後することがありますので御了承下さい。
- ・教材費、材料費は別途負担となります。

その他

- ・募集定員になり次第締め切ります。
- ・定員に満たないときには、中止になる場合もあります。
- ・各講座の日程は、市民センター行事等で変更になる場合があります。

各講座の内容については、裏面をご覧ください。



いきいき健康クラブ

毎月第1・3月曜日

10:00～11:30

一緒に楽しく身体を動かしてみませんか。おおむね65歳以上の方、随時募集しております。



子育て広場

毎月第2火曜日

10:00～12:00

子育て中の親子が集い、交流できる遊び場を開放中！お気軽にお越しください。未就学児と保護者の方が対象です。



各種講座のご案内

高齢者学級・女性教養講座・夏休み子ども教室などの講座を計画しています。詳しくは、回覧チラシ等でお知らせします。



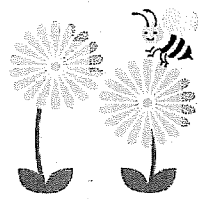
問合せ

水戸市柳河市民センター

電話 029-231-6559

8:30～17:15(土・日・祝日は除く)

令和6年度 定期講座一覽



【教室】初心者対象

令和6年5月～令和7年3月まで（8月休講）

曜日	週	教室	時間	会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
金	第4	たのしい童謡教室	10:00～11:30	年5,000円	40	40	5/24	飛田 淳子 増淵 亜依	優しく発声を学びながら、なじみの歌をみんなで楽しく歌います
土	第1	たのしい蕎麦打ち教室	13:00～16:00	月1,500円	10	10	5/4	小林 茂	蕎麦打ちの基礎から学びます
	第1 第4	たのしいオカリナ教室 New	10:00～12:00	年10,000円	20	20	5/25	野内 敏子	初心者歓迎♪一緒に楽しく演奏しましょう

【クラブ】自主運営（欠員のみ募集）令和6年5月～令和7年3月まで（★は8月休講）

曜日	週	クラブ	時間	会費	定員	募集人数	開講日	講師名	備考
月	第2 第4	★気功太極拳	10:00～12:00	年10,000円	19	6	5/13	高堀 久子	楊名時気功太極拳二十四式・八段錦等、からだに良い運動です
	第1 第3	フラダンス	14:00～16:00	年10,000円	15	2	5/20	篠田 純子	ハワイアン曲に合わせて楽しくフラダンスの練習をします
火	第2 第4	茶道	9:30～12:00	月2,000円	6	2	5/14	檜山 洋子	日常を離れ、お菓子と抹茶を楽しみながら茶道の基礎を学びます
	第2 第4	書道	18:30～20:30 冬季18:00～	年10,000円	13	1	5/14	楊 厚志	書・行書・臨書及びかな文字の練習をして作品を作ります
水	第1 第3	フォークダンス	10:00～12:00	年10,000円	16	10	5/1	海老沢あや子	フォークダンスを楽しく練習しましょう
	第2 第4	★リフレッシュ3B体操	13:30～15:00	年10,000円	14	5	5/8	大内 幸子	手具を使い、音楽に合わせて運動する健康体操で、幅広い年齢層の方が楽しめます
金	第2	★ドレミファくらぶ	10:00～11:30	年5,000円	40	3	5/10	飛田 淳子 増淵 亜依	優しく発声を学びながら、なじみの歌をみんなで楽しく歌います
	第1 第3	★絵てがみ	13:30～15:30	年10,000円	16	3	5/17	鯨 和子	葉書に身近な題材で絵を描き優しい言葉を添え心を伝えます
	第1 第3	★さかどカラオケ	13:30～15:30	年10,000円	22	10	5/17	上杉 京子	課題曲の譜面をもとに2か月に1曲をマスターします
	第2 第4	★フラワーアレンジメント &ガーデニング	13:30～15:30	年10,000円	15	3	5/10	鈴木花図美	初心者には基礎から指導、四季折々の花を使ってやすらぎの空間の演出を楽しみます

☞お知らせ レザークラフトクラブは、令和6年度の募集はありません。

キ リ ト リ

令和6年度 酒門市民センター定期講座受講申込書

講座名	氏名(ふりがな)	住所	電話番号
新規・継続(どちらかに○)			

令和6年度 酒門市民センター

定期講座受講生募集

申込期間 令和6年 4月2日(火)～4月10日(水)

受付時間 午前9:00～午後5:00

- ✿ 申込方法 酒門市民センター窓口で申し込み用紙にご記入下さい。(先着順)
※ 電話でのお申し込みは、お受けできません。
- ✿ 会 費 ◎材料費・教材費は、講座により別途負担となります。
◎原則として、返金はいたしません。
◎参加人数により、会費に変更が生じることがあります。
- ✿ その他 ◎募集定員になり次第締め切ります。
◎定員に満たない場合、中止になる場合もあります。
◎各クラブの日程は、祝日や市民センター行事等により変更になる場合があります。
- ✿ お願い ◎講座参加にあたっては、感染対策にご協力をお願いします。
また、当日体調不良の場合は、参加をお控えください。

教室(初心者対象)

たのしい童謡教室

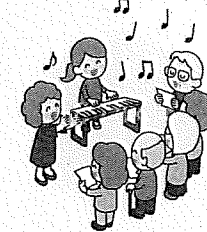
優しく発声を学びながら、童謡から懐メロ、歌謡曲まで、みんなで楽しく歌いましょう！

◇開講日 第4金曜日

◇時 間 10:00～11:30

◇年 会 費 5,000円

◇講 師 飛田 淳子 先生
増淵 亜依 先生



たのしいそば打ち教室

(一社)全麵協の有段者を中心に、そば打ちを楽しく学びます

◇開講日 第1土曜日

◇時 間 13:00～15:00

◇月 会 費 1,500円

◇講 師 小林 茂 先生



たのしいオカリナ教室

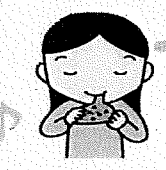
新しい教室です。みなさんと一緒に楽しく、優しい音色のオカリナを演奏してみませんか♪

◇開講日 第1.4土曜日

◇時 間 10:00～12:00

◇年 会 費 10,000円

◇講 師 野内 敏子 先生



お問い合わせ先

水戸市酒門市民センター

☎ 029-247-1356

講座名	開催日	時間	開催場所	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師 (敬称略)	内容
英会話	第1・3	13:00~14:30	堀原市民センター	5,000×2回 (前・後期) 教材費別	13	4	5/13	松島 ノエラ	一緒に英会話を楽しみましょう!
カラオケ	第2・4	13:00~15:00	桜川市民センター	7,000	26	7	5/13	助川 要子	明るく楽しく元氣よく。
書道愛好会	第1・3	10:00~12:00	いきいき交流センターあかね荘	7,000	10	5	5/7	小林 隆	墨のすばらしい香りを通して一緒に楽しく学びましょう!
クッキング	第1	9:00~13:00	赤塚市民センター	7,000 材料費別	11	3	5/8	三熊 理恵	楽しく料理を作ってみませんか?
絵画	第1	9:30~12:00	上中妻市民センター	10,000 材料費別	10	5	5/15	鈴木 恭子	あまりむずかしく考えないで、皆で楽しく描いていきましょう。
スポーツ吹矢	第1・3	13:30~15:30	見和市民センター	9,000 教材費別	15	5	5/15	熊森 繁	吹矢は自律神経を良好に保ち、免疫力を高める吹矢式呼吸法が自然に身に付き、ストレス解消に効果的なスポーツです。和氣あいあいのクラブで楽しみましょう!!
大正琴	第2・4	10:00~12:00	いきいき交流センターあかね荘	5,000×2回 (前・後期)	14	5	5/8	小野瀬 末子	楽しく演奏しましょう。
絵手紙	第2・4	13:30~15:30	双葉台市民センター	7,000	18	5	5/8	鯨 和子	絵心は気にせずに、あなただけの絵手紙を楽しみましょう。
パッチワーク	第1・3	10:00~12:00	桜川市民センター	10,000	15	3	5/16	田崎 加津子	小物からタペストリーまで一緒に作りませんか。
フォークダンス	第1・3	12:50~14:50	常磐市民センター	10,000	20	13	5/16	池田 洋子	世界各国のフォークダンスをその国に思いを馳せながら皆で楽しく踊りましょう。お待ちしています。
オカリナ	第1・3	13:00~15:30	桜川市民センター	10,000	20	10	5/16	野内 敏子	初歩からしっかり指導。全員での素敵なハーモニーが楽しめます。
新舞踊	第2・4	13:30~15:00	堀原市民センター	1,000	15	3	5/9	講師なし	Tシャツで楽しくリズム運動を一緒にやりませんか。
太極拳	第1・3	10:00~12:00	桜川市民センター	7,000	25	6	5/17	小野崎 幸子	四肢をゆっくり動かす太極拳で健康づくりを!
歌謡	第2・4	13:00~15:00	赤塚市民センター	7,000	30	5	5/10	金沢 はるみ	元気に歌って 健康で明るい人生をおくりましょう。
囲碁	第1・3	9:00~15:00	桜川市民センター	3,600	33	3	5/4	講師なし	会員の高齢化が悩みです。若い人(と思っている人)の入会大歓迎です。

※ フラワーアレンジクラブ・水墨画クラブ・短歌クラブは、令和6年度の活動を休止します。

令和6年度 石川市民センター

定期講座受講生募集

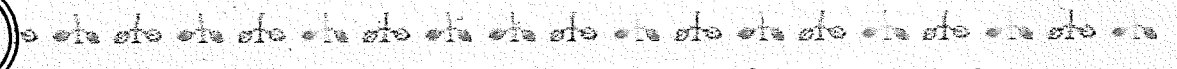
《申込期間》 4月10日(水)～4月19日(金)(土日除く)
平日 午前9時～午後5時

《申込方法》 市民センター窓口へ、受講する方が直接お申込みください。(先着順)
電話・FAXでの受付はいたしません。

《会費》 各講座の開講日に、会計担当者へ納入してください。
原則として、途中退会による返金は、いたしません。
教材費・材料費等は、講座により別途負担となる場合があります。
受講者数の増減により、年会費の額及び講座の回数が変更となる場合があります。

《その他》 開催に当たり、事前の説明会や通知・連絡は行いませんので、開講日に御出席ください。
参加にあたり、手指消毒等の感染症対策に御協力をお願いします。
また、当日体調不良の場合は、参加を御遠慮ください。
講座に関するお問合せ等は、石川市民センターへ御連絡ください。

お知らせ



石川市民センター長寿命化改修工事を行います。

工事に伴う石川市民センターの取扱いについて
・石川市民センターの使用は、中止となります。
(定期講座・サークル活動等の部屋の利用、図書の貸出等)
・以下の業務につきましては、仮事務所で行います。
(各種証明書発行等の窓口業務、石川地区関連・定期講座の問合せ業務等)

定期講座の開催場所は講座により異なります。裏面を御参照ください。



問合せ 水戸市石川市民センター
〒310-0905 水戸市石川2-4243
TEL・FAX 029-252-2989 (平日午前9時～午後5時)
☆仮事務所へ移転後も電話番号は変わりません☆

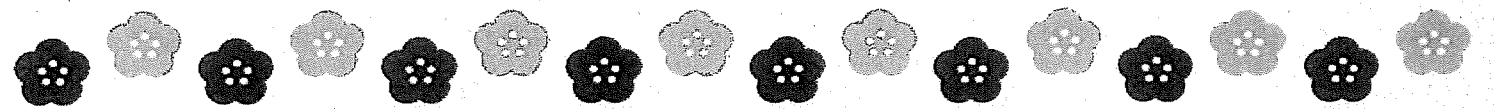
【クラブ】

	クラブ名	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	料理	第2・4	9:30~12:30	10,000円	18	3	5/13	床宿 美保	家庭料理を中心に作ります。
	囲碁	第1・3	13:30~16:30	なし	15	5	5/20	—	初心者大歓迎！ 男女・年齢問いません。
火	詩吟・詩舞	第2・4	9:30~12:00	24,000円	10	5	5/14	戸崎 敏子	吟詠に合わせて舞う芸術と一緒に体感しましょう。
水	書道	第1・3	13:30~15:30	10,000円	15	6	5/1	木村 稔 (春童)	初心者、老若男女問わず、毛筆の基礎から学べます。
	歌謡	第1・3	13:00~15:00	12,000円	20	6	5/1	金沢 はるみ	歌謡の基礎を学び楽しく歌いましょう。 初心者大歓迎！
	卓球	第2・4	13:00~15:30	1,000円	20	2	5/8	—	初心者大歓迎！
	スポーツ 吹矢	第1・3	9:30~11:30	6,000円	20	3	5/1	渡辺 孝信	吹矢式呼吸法により、健康の維持と増進、ストレス解消に...
木	絵手紙 A	第2	9:30~11:30	10,000円	15	5	5/9	鯨 和子	初心者大歓迎！
	絵手紙 B	第1	9:30~11:30	5,000円	15	5	5/16	鯨 和子	初心者大歓迎！ 素朴で温かな絵手紙と一緒に描きましょう。
	大正琴	第1・3	13:30~15:30	16,000円	15	5	5/16	萩谷 治美	初心者大歓迎！ 基本からしっかり学べます。
	歴史探訪	第2	13:30~15:00	10,000円	13	2	5/9	石島 久男	古書についての解説を聞いて、楽しく歴史を学びましょう！
金	社交ダンス	第1・3	13:30~15:30	12,000円	20	5	5/17	作山 清	リズムに乗って楽しく踊りましょう。 初心者大歓迎(特に男性) 初心者へも丁寧に指導します。
	健康体操	第1・4	9:30~11:30	5,000円	20	1	5/24	長谷川 紀子	初心者でも出来るタオル体操や歌、マットを使った運動を行います。

※開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。

令和6年度 飯富市民センター定期講座申込書

クラブ名	氏名	電話番号	住所



令和6年度 飯富市民センター

定期講座受講生募集

【申込期間】 令和6年3月25日(月)～令和6年4月12日(金)

【受付時間】 9:00～17:00

【開催期間】 令和6年5月～令和7年3月まで

【申込方法】 飯富市民センター窓口でお申し込みください。
※電話での受付は行っておりません。

【会費】 開催日に各講座の会計係に納入してください。
材料費・教材費は、講座により別途負担となります。

【その他】 募集定員になり次第締め切ります。

【問合せ】 飯富市民センター ☎029-229-7002

※各クラブの詳細については裏面をご覧ください。↪

いきいき健康クラブ

転倒防止の体操やレクリエーションなどを通して、友達づくり・健康づくりをするクラブです。

《対象》65歳以上の方

《開催日》毎月第2金曜日

午前10:00～11:30

《参加費》無料

《申込み》事前申込みはありません。

開催日に市民センターへお越しください。

《運営》水戸市高齢福祉課・保健推進員飯富支部

子育て広場

子育て中の親子が気軽に集まり、交流できる遊び場を開設しています。

《対象》就学前のお子さんと保護者

《開催日》毎月第3火曜日

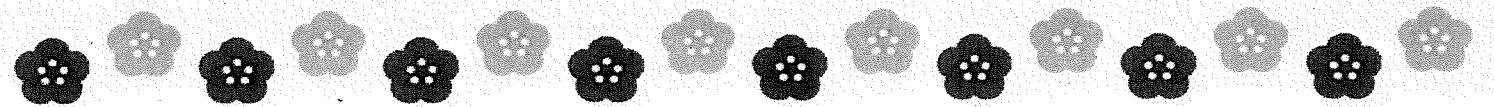
午前10:00～11:30

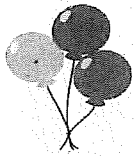
《参加費》無料

《申込み》事前申込みはありません。

開催日に市民センターへお越しください。

《運営》水戸市飯富女性会





定期講座受講生募集



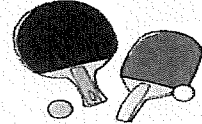
新規教室

開催期間 令和6年6月～令和7年3月

卓球 10名募集

健康増進に楽しく卓球しませんか。
心も身体も元気になりましょう。

【第2・4水曜日】9:30～11:30
【開講日】6月12日(水)
【会費】年10,000円
【講師】小林 和恵 先生



骨盤体操 10名募集

骨盤まわりの筋肉をほぐしながら
楽しくストレッチしませんか。

【第1・3木曜日】10:00～11:15
【開講日】6月6日(木)
【会費】年10,000円
【講師】根本 貴世子先生



クラブ ～自主運営～

曜日	講座名	開催日	時間	会費	募集	講師名	開講日	対象・内容
月	書道	第1・3	9:30～11:30	10,000円/年	5人	石川 茜舟	6/3	初心者、老若男女問わず。毛筆の基礎から学べます。
	絵手紙	第2・4	13:00～15:00	10,000円/年	5人	鯨 和子	6/10	初心者から指導。四季の彩りを美しい絵手紙に。
水	ヨガ	第1・3	10:00～11:30	10,000円/年	2人	佐久間 恵子	6/5	ヨガで心も身体もリフレッシュ。楽しく身体を動かしましょう。
	スポーツ吹矢	第1・3	13:30～16:00	6,000円/年	5人	小堀 淳子	6/5	初心者から丁寧な指導。「吹矢呼吸法」で健康増進。
木	歌謡	第2・4	13:00～15:00	10,000円/年	3人	金沢 はるみ	6/13	歌謡曲を初歩から指導。一緒に楽しく歌いましょう。
土	籐工芸	第2・4	9:30～11:30	10,000円/年	2人	瀬谷 洋子	6/8	初心者も経験者も歓迎。自分だけの籐作品を作ってみませんか。

※料理クラブは休講のため募集しません

申込期間 令和6年5月7日(火)～5月24日(金)

8:30～17:00 (土日除く)

申込方法 ・国田市民センター窓口または電話でお申込みください。

・定員になり次第、募集を締め切ります。

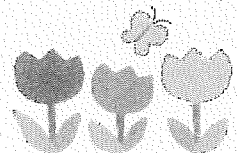
会費 ・開講日にクラブの会計担当者に納入してください。

・原則として会費は返金いたしません。

・教材費は別途負担となります。

その他 ・受講者数により、開講できない場合もあります。

・参加に当たっては、手指消毒等の感染症対策にご協力をお願いします。



令和6年度 桜川市民センター定期講座受講生募集

＊クラブ＊ (自主運営・初心者可)

令和6年5月～令和7年3月

曜日	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	卓球クラブ桜	第1・3	9:30～12:00	1,000	20	4	5/13		経験者対象。1時間の基礎練習,残りを試合形式で行い,自主的に活動しています。
	絵手紙	第1・3	13:30～15:30	10,000	13	5	5/13	青木 啓子	はがきに花や野菜など身近なものを描き,短いことばを添えて思いを表現しましょう。
	書道	第2・4	10:00～12:00	15,000	16	10	5/13	平賀 禮子	初心者大歓迎!初めての方でも,講師の丁寧な指導で安心して学べます。
火	ヨ－ガ	第1・3	10:00～11:30	5,000	30	6	5/7	佐久間 恵子	ヨガを通して,いつまでも自分の足で歩ける体づくりを始めましょう。
	カラオケ	第2・4	9:30～12:00	10,000	16	5	5/14	谷田部 美樹	演歌・歌謡曲などを楽しく歌い,あなたの声の魅力を引き出しましょう。
	フォークダンス	第2・4	10:00～12:00	9,000	21	3	5/14	軍司 典子	仲間と一緒に,音楽とリズムに合わせて楽しく踊りましょう。
	茶道	第2・4	13:00～15:00	14,000	15	5	5/14	鎌田 宗真	《裏千家》薄茶・濃茶点前。日本の伝統文化にふれましょう。初心者・男性も大歓迎!
	折り紙	第3	9:30～12:00	材料費のみ	13	2	5/21		正方形の紙から様々な造形を生み出す「折り紙」。みんなで工夫しながら楽しく折りましょう。
	ゴルフ	毎週	19:00～20:30	11,000	20	5	5/7	五十嵐 潤	月2回程度プロによるレッスンを予定しています。 場所:ゴルフ練習場
水	太極拳	第1・3	10:00～12:00	7,000	26	5	5/1	小野崎 幸子	楊名時八段錦太極拳。ゆっくりとした動作で心も身体も健康に。
	民謡(初級)	第1・3	13:30～15:30	10,000	15	5	5/1	小室 壽子	民謡は心のふるさと。全国各地の民謡を楽しく学びましょう。声出しは健康のみなもと!(初心者歓迎)
	桜川卓球	第1・3	13:00～15:30	1,000	20	5	5/1		経験者対象。会則に則り,自主運営で活動しています。(卓球クラブ桜との同時加入はできません)
木	ハワイアンフラ	第1・3	10:00～12:00	10,000	22	5	5/9	こまき 恵	健康で充実した日々を過ごす為に,楽しく踊りましょう!
	生花	第2・4	9:30～12:00	12,000 (花代別)	15	6	5/9	河野 ゆき丞	《池坊》立花・生花・自由花 季節の花を素敵に飾りつけてみませんか。
金	和裁	第1	9:30～11:30	10,000	10	2	5/10	塚越 寿美江	和裁全般。着物・寸法直し・和雑貨(置き飾り)など,お好みで制作します。
	コーラス	第2・4	9:30～12:00	12,000	25	7	5/10	原田 昌江	発声の基礎から,よりレベルの高い歌が歌えるよう練習しています。
	3B体操	第2・4	13:30～15:00	10,000	20	10	5/10	小高 順子	3つの用具(ボール・ハル・バルター)を使って,年齢問わず誰でもできる楽しい体操です。
土	空手道	第1・3 4・5	15:00～17:00	7,000	25	10	5/11	佐藤 博史	《和道流》小学生以上。 空手の基本・形・組手を学びます。
日	囲碁	第1	9:00～12:00	3,600	30	6	5/5		会員同士が自由に対局を楽しんでいます。 年間数回大会を行います。
		第2	9:00～15:00						

* 今年度は,パッチワーク・お菓子づくりの募集はありません。

* 開催日は,市民センター行事等により変更になる場合があります。



令和6年度 桜川市民センター

【令和6年5月～令和7年3月】

定期講座受講生募集

募集期間 令和6年4月3日(水)～4月12日(金)

8:30～17:15(土日祝日除く)

◇ 申込み方法

上記期間内に桜川市民センターまで直接お申込みください。

〔4月8日(月)以降は,電話によるお申込みも受け付けます。〕

・募集人数になり次第締め切ります。

募集人数に満たない場合は,上記期間以降も受け付けます。

◇ 会費

・開講後,各講座の会計担当へ納入してください。

・教材費・材料費は,別途実費負担です。

・原則として,会費納入後に退会した場合は会費をお返しできません。

・開講後,受講者数により会費の金額が変更となる場合があります。

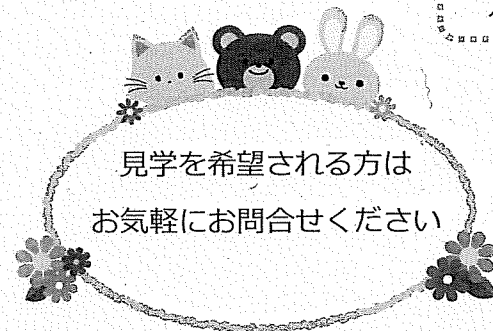
◇ その他

・各講座の日程は,祝日や市民センター行事等により変更になる場合があります。

・参加に当たっては,手指消毒等の感染症対策に御協力をお願いします。

また,当日体調不良の場合は参加を御遠慮ください。

定期講座(クラブ)募集一覧は,裏面をご覧ください



見学を希望される方は
お気軽にお問合せください

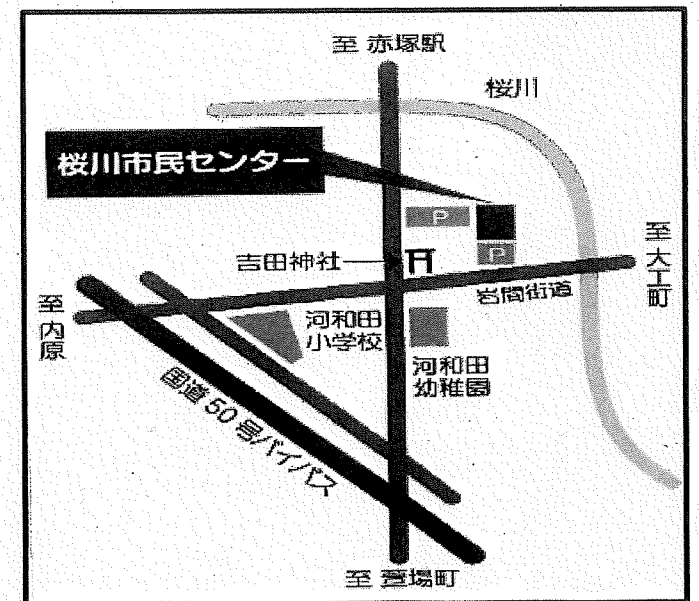
【お問合せ先】

水戸市桜川市民センター

(水戸市河和田町2894-4)

TEL・FAX 029-251-0359

8:30～17:15(土日祝日除く)



【クラブ】（経験者・初心者可）

開講期間《令和6年5月～令和7年3月》

	クラブ名	開催日	時間	年会費 (円)	定員	募集 人数	開講日	講師名 (敬称略)	内 容
月	大塚卓友会	第2・4	9:00～ 12:00	1,000/月	14	1	5/13	—	大会を目指して頑張って練習しています。 (女性限定)
	ヨーガ	第2・4	9:00～ 12:00	8,000	15	2	5/13	井口 裕美	健康サポートにヨガにチャレンジしてみませんか。 (女性限定)
火	ウクレレ	第1・3	13:15～ 14:45	20,000	10	2	5/7	軍司 史代	皆さんで楽しく演奏しましょう。
	卓 球	第2・4	9:00～ 12:00	1,000	18	1	5/14	—	初心者の方も歓迎。
	俳 句	第2・4	13:00～ 16:30	14,000	12	4	5/14	長谷川 進	和気あいあいとした雰囲気クラブです。
	太極拳	第2・4	13:30～ 15:30	10,000	20	8	5/14	小野崎幸子	年齢、体力を問わずにできる健康法です。足腰が丈夫になり、転倒防止に役立ちます。
	菓子づくり	第3	9:30～ 12:00	6,000	12	2	5/21	塚原 秩子	パティシエになって世界に一つのスイーツを作りましょう。
水	上中妻卓球	第1・3	9:00～ 12:00	1,000	16	2	5/1	—	仲間との交流を図りつつ、体を動かしませんか。
	歌 謡	第2・4	10:00～ 12:00	12,000	30	12	5/8	金沢はるみ	基礎からしっかり楽しく学びましょう。
木	陶 芸	第1・2	9:30～ 15:00	2,000	12	6	5/2	—	基礎から応用技法まで、電動ロクロも学べます。
	フラワー アレンジメント	第1・3	19:00～ 20:30	12,000 (材料費別途)	12	4	5/16	泉 千春	一緒に楽しく習いましょう。男女問わずです。
	革細工	第2・4	10:00～ 12:00	15,000	10	2	5/9	栗原 理子	初心者の方も大歓迎です。
金	コーラス	第1・3	10:00～ 12:00	10,000 (楽譜代別途)	30	10	5/17	中根 直子	やさしく丁寧に指導下さる先生のもと、楽しく和気あいあいと美しいハーモニーを楽しみましょう。 (女性限定)
	ピラティス	第1・3	14:00～ 15:00	9,000	15	2	5/17	岡田 典子	体幹を鍛え、姿勢が良くなり、新陳代謝が上がります。 (女性限定)
	パソコンB	第2・4	10:00～ 12:00	15,000	10	3	5/10	榊 圭子	パソコンの基礎・文字入力・インターネット・メール・デジカメ画像【楽しい役立つパソコン】windows8以上
	ダンベル・ ストレッチ	第2・4	13:30～ 15:00	10,000	18	7	5/10	大平 郁子	体を動かし、ストレッチしましょう！ (女性限定)
土	囲 碁	第1・3	13:00～ 17:00	3,000	25	6	5/4	—	老若男女問わず、入会歓迎。生涯学習の若返り法の一つとしておすすめします。
	スポーツ吹矢	第2・4	9:00～ 11:30	8,000	25	9	5/11	小林 廣規	性別、年齢問わず楽しめます。腹式呼吸で楽しく健康維持できます。
	箏曲【輝】	第2・4	10:00～ 12:00	15,000 (教材費別途)	10	3	5/11	田村 敏子	日本の伝統楽器、箏の音色を楽しみましょう。
	相撲甚句	第2・4	13:00～ 15:00	3,000	10	2	5/11	—	相撲文化の甚句。仲間と語り楽しく唄ってみませんか。

※今年度は、郷土史研究クラブ（第2水曜日）の募集はありません。

なお、欠員により募集する場合は、窓口に掲示いたします。

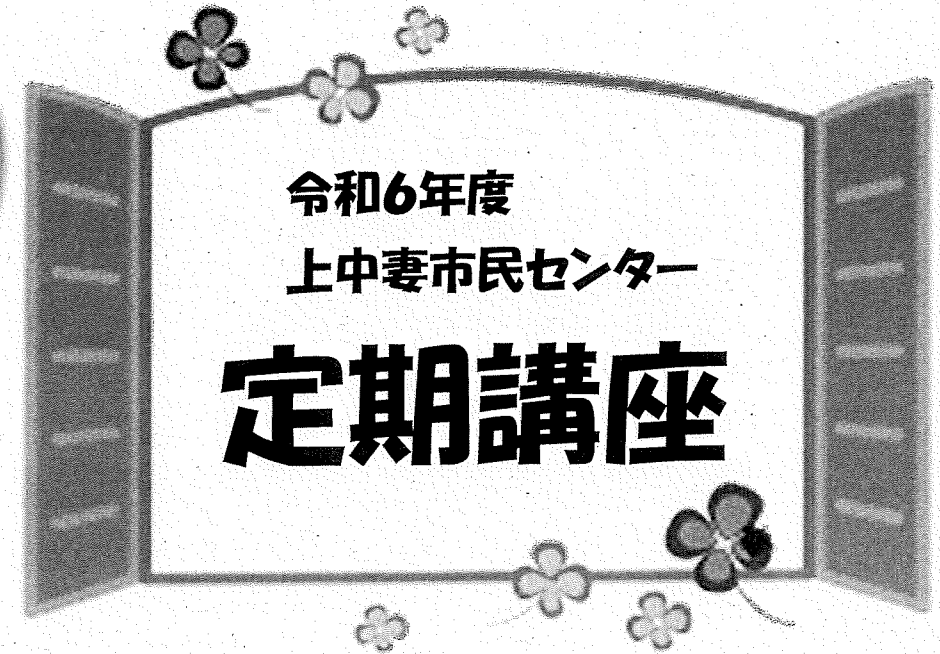
※箏曲【さくら】は、今年度から箏曲【輝】に名前が変更になりました。

※開催日は、市民センター行事等により、変更する場合があります。

き り と り

令和6年度 上中妻市民センター 定期講座申込書

講座名	受講希望者氏名	住 所	連絡先電話番号
	ふりがな		
	(性別 男・女)		



【申込期間】 令和6年4月4日（木）から4月12日（金）まで
午前8時45分から午後5時まで

【申込方法】 裏面下「定期講座申込書」に記入のうえ、上中妻市民センター窓口にお申込みください。
※お電話でのお申込みはできません。
※先着順に受付し、募集人数になり次第締め切ります。
また定員に満たない場合は、中止になる場合があります。
※中止になった場合のみ、申し込みをされた方に連絡いたします。

【会 費】 開講後、各講座の会計担当へ納入して下さい。
材料費・教材費は講座により別途負担となります。

お問い合わせ

上中妻市民センター
電話 251-9402

子育て広場

親と子どもたちが気軽に安心して交流できる場を
開放いたします。
参加料は無料です。



【対 象】 未就学児と保護者
【日 時】 毎月 第1火曜日
10時00分から11時30分まで
(都合によりお休みになる場合があります)
【場 所】 上中妻市民センター（ホール）

各講座の内容・詳細に
つきましては、裏面を
ご覧ください。

【教室】

令和6年5月～令和7年3月

	講座名	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名(敬称略)	内容
火	やさしい太極拳	第2 第4	13:30 ～ 15:30	10,000円	10名	10名	5/14 (火)	富田美恵子	初心者大歓迎！老若男女問わず、気軽に始められます。心身のバランスを整え、健康増進を図ります。
水	絵てがみ	第1 第3	10:00 ～ 12:00	10,000円	12名	12名	5/15 (水)	鯨 和子	ハガキに身近な題材で絵を描き、優しい言葉を添え、相手に伝えます。
水	new ピフイラティス	第2 第4	10:00 ～ 11:00	10,000円	15名	15名	5/8 (水)	國井 仁美	骨盤底筋を鍛え、尿漏れや腰痛などの悩みを予防・改善します。
木	セラピー体操	第1 第3	20:00 ～ 21:00	10,000円	15名	15名	5/16 (木)	吉村美智代	音楽に合わせて、こりの軽減・ロコモ・尿もれ防止に効果のある運動。
金	銭太鼓	第1 第3	10:00 ～ 11:30	10,000円	10名	10名	5/17 (金)	鈴木 幸枝	リズムに合わせた銭太鼓の練習。

【クラブ】

	講座名	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名(敬称略)	内容
月	ヨガA (月曜コース)	第1 第3	10:00 ～ 12:00	8,000円	18名	1名	5/20 (月)	井口 裕美	心と体をリフレッシュ。
金	ヨガB (金曜コース)	第2 第4	10:00 ～ 12:00	10,000円	18名	2名	5/10 (金)	井口 裕美	やさしいストレッチと呼吸法
土	パッチワーク	第1 第3	9:30 ～ 11:30	10,000円	10名	1名	5/18 (土)	田崎加津子	バック、タペストリー、小物作製等。

切り取り線

令和6年度 山根市民センター定期講座受講申込書

講座名	名前	住所	電話番号

受講生募集

令和6年度 山根市民センター 定期講座

【募集期間】 令和6年4月3日(水)～4月17日(水)
午前8:30～午後5:00(土日祝除く)

【申込方法】 申込書に必要事項を記入の上、山根市民センター窓口へ直接お申込みください。
※電話での申し込みはできません。定員になり次第、募集を締め切ります。
山根地区住民の方を優先(先着順)とします。

山根地区の方は、4月3日(水)からの申し込みとなります。
山根地区以外の方は、4月8日(月)からの申し込みとなります。

【会費】 開講日に納入してください。(納入後は、原則返金できません。)
受講人数により、会費に変更が生じる場合もあります。

【その他】 定員に満たない講座は、開講できない場合があります。
開催日は、祝日の場合や市民センター行事等により変更することがあります。
教材費は自己負担となります。
新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または変更となる場合があります。

お問い合わせはこちら

山根市民センター ☎252-0966



ピフイラティス 教室

骨盤底筋エクササイズです！姿勢の改善・尿漏れの改善・予防に！！

- 開催日時 第2・4水曜日 10:00～11:00
- 会費 年 10,000円
- 開講日 5月8日(水)
- 募集人数 15名
- 講師 國井 仁美先生

いきいき健康クラブ

毎月 第4木曜日 13:30～15:00

- ・おおむね65歳以上の方対象
- ・地域指導員と一緒に軽い運動やレクレーションをして体も脳も元気に！



参加無料

2024年5月～2025年3月（8月休講）

	教室	開催日	時間	年会費	定員	募集 人数	開講日	講師名	内容
火	ラッコだっこ	第2・4	10:00～11:15 詳細は別紙チラシにて案内	6,000	14	14	5/14	加藤一枝	ベビーマッサージの他、手遊び・リズム遊び・絵本の読み聞かせ・育児相談等
	幼児	第1・3	10:00～11:15 詳細は別紙チラシにて案内	10,000	15	15	5/7	加藤一枝	リトミック・知育・図工等

※ラッコだっこは、3ヶ月短期講座（5～7月・9月～11月）で募集をいたします。

自主運営・初心者可

欠員のみ募集

	クラブ名	開催日	時間	年会費	定員	募集 人数	開講日	講師名	内容
日	将 棋	第1・3	9:00～12:00	3,000	30	10	5/5		名人を目指そう！
火	太 極 拳	第1・3	13:30～15:30	8,000	20	9	5/7	高堀久子	初心者の方大歓迎！ 複式呼吸でゆっくり体を動かしましょう♪
	友 遊 卓 球	第2・4	13:00～16:00	1,000	21	3	5/14		明るく楽しく健康増進の為練習しましょう！
水	お菓子づくり	第1	9:30～13:00	6,000	13	5	5/1	塚原秩子	おいしいスイーツを手作りしてみませんか！
	健 康 体 操	第1・3	10:00～12:00	9,000	20	5	5/1	安達澄子	ゆるゆるストレッチ つついひとがんばり！
	書 道		13:30～15:30	12,000	10	5	5/1	深見紅雨	毛筆を基礎から習得
	パ ン づ くりA	第3	9:30～13:00	12,000	16	3	5/15	鈴木三智	和気あいあいと楽しい時間を過ごしましょう！
	パ ン づ くりC	第4	9:30～13:00	12,000	16	3	5/22	鈴木三智	楽しみながらパンを作りましょう！
木	カラオケ春	第1・3	10:00～12:00	5,000	17	5	5/2		初心者大歓迎！ 楽しく歌いましょう♪
	詩吟（東流）		13:30～15:30	10,000	15	6	5/16	小林吟翬	楽しく詩吟を学びましょう♪
	スポーツ吹き矢		9:30～11:30	9,600	26	6	5/9	三橋智恵子	的を射る快楽さを吹き矢と一緒に楽しみましょう
	フラダンス パラパライ	第2・4	13:30～15:00	10,000	20	7	5/9	篠田純子	みんなで美しいハワイの曲を脳トレしましょう！
金	卓 球	第2・4	13:00～16:00	1,000	20	1	5/10		経験者求む！
土	ビューティー ヨガ	第1・3	11:20～12:20	6,000	25	4	5/4	横山みつこ	ヨガで体と心をほぐしましょう。 初心者歓迎！
	絵 画	第2・4	9:30～11:30	14,000	20	9	5/11	宇野 彰	初心者こそ大歓迎！ 絵を描くのが好きな人なら誰でもお仲間！

令和6年度 見川市民センター 定期講座募集

新しいことにチャレンジ!! 初心者大歓迎!!

募集期間 2024年4月10日（水）～2024年4月24日（水）先着順
午前8時30分～午後5時（土曜日、日曜日は除く）
定員になり次第締め切り

申込方法 直接、市民センター窓口で申込用紙にご記入ください。
※電話でのお申込みは、受付いたしません。

会 費 会費は、各講座の開講日に会計担当へ納入してください。
原則として、途中退会での返金はいたしません。
なお、参加人員により、会費に変更が生じることがあります。
教材費・材料費は別途実費負担です。

その他 定員に満たない講座は、中止となる場合があります。
開催日は、祝日や市民センター行事等により変更することがあります。

お問合せ 見川市民センター
電話・FAX 029-243-6733

★定期講座・教室の詳細は裏面をご覧ください★

子育て広場

子育て中の親子が、気軽に集まり
交流できる場を開設しています！

◇開催日時：毎週金曜日
10:00～11:30

◇対 象：未就学児と保護者

いきいき健康クラブ

軽い運動で元気に過ごしましょう！

- ・対象者：65歳以上の方
- ・曜 日：毎月 第1・3 月曜日
- ・時 間：13:00～15:00
- ・場 所：見川市民センター ホール

シルバーリハビリ体操

生活動作を楽にするリハビリ体操

- ・対象者：65歳以上の方
- ・曜 日：毎月 第1・3 水曜日
- ・時 間：13:30～15:00
- ・場 所：見川市民センター ホール

問合わせ：高齢福祉課地域支援センター
電話 029-297-5903

参加無料
随時募集

* 感染拡大防止にご協力ください

🚗 お車でお越しの際は前進駐車をお願いいたします！

令和6年度 定期講座一覧

【クラブ（自主運営）】（★印は、8月休講）

（令和6年5月～令和7年3月）

	クラブ名	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名 (敬称略)	備考
月	★パンづくり	第1	9:30～13:00	12,000円 材料費込み	16名	4名	5/13	鈴木 三智	みんなで楽しくパンと料理を作りましょう。
月	★茶道 (石州流)	第1・3	13:30～15:30	15,000円 茶菓子代別途	17名	10名	5/13	大枝 素春	テーブルと椅子でお点前をおこないます。
火	コーラス	第1・3	10:00～12:00	12,000円	25名	5名	5/7	緑川 弘子 増淵 亜依	コーラスを楽しく練習！ 水戸市合唱祭等に参加しています。
水	★菓子づくりA	第2	9:00～12:30	5,000円 材料費別途	12名	1名	5/8	塚原 秩子	お菓子づくりを楽しく学びます。
水	オカリナ	第1・3	10:00～12:00	10,000円	28名	3名	5/15	野内 敏子	初心者の方でも基本から、 先生の丁寧な指導で、楽しく レッスンします。
水	★歌謡	第1・3	19:00～21:00	8,000円	32名	4名	5/1	上杉 京子	先生の丁寧な指導のもと、 楽しみながら演歌のレッスン！
木	★絵手紙	第2・4	13:30～15:30	7,000円	19名	1名	5/9	鯨 和子	顔彩で楽しく絵手紙を作成 しましょう！
木	★健康ストレッチB	第2・4	10:00～11:30	5,000円	22名	14名	5/9	古谷 信義	初心者でも出来るストレッチで 体を楽しく動かしましょう。
木	太極拳	第1・3	14:00～16:00	13,000円	20名	7名	5/9	星野 明	音楽に合わせたゆっくりした動き です。身体の痛みも解消、 健康になります！
木	★菓子づくりB	第2	9:00～12:30	5,000円 材料費別途	12名	2名	5/9	塚原 秩子	お菓子づくりを楽しく学びます。
金	★ヨガ	第1・3	10:00～11:00	6,000円	28名	1名	5/17	長嶋 ゆかり	先生の丁寧な指導のもと、 心身ともに健やかになりますよ う！
金	ピラティスA	第2・4	14:00～15:00	7,000円	23名	4名	5/10	岡田 典子	体の深部の筋肉や骨盤周辺を 鍛え、内臓の動きを活発にし、 新陳代謝を高め、肩こり・腰痛 便秘を解消するエクササイズ！
金	ピラティスB	第2・4	15:20～16:20	7,000円	23名	3名	5/10	岡田 典子	
土	★男の料理	第4	10:00～12:00	15,500円 材料費込み	20名	4名	5/25	三熊 理恵	料理の楽しさを御一緒に♪

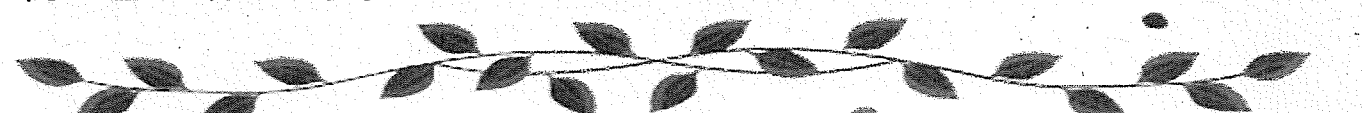
※今年度は、健康ストレッチAクラブ（月曜日）、そば打ちクラブ（土曜日）の募集はありません。



令和6年度 千波市民センター

定期講座受講生募集

皆様の生涯学習を応援いたします。出会いや交流を広げてみませんか！
初心者大歓迎です。どうぞお気軽に御参加ください。



【申込期間】 令和6年4月10日（水）～4月23日（火）

9:00～16:00（土日除く）

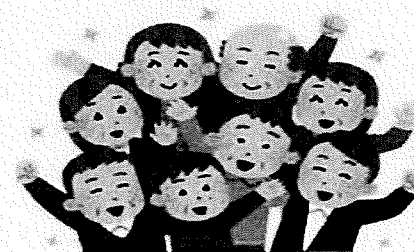
【申込方法】 千波市民センター窓口で申込用紙に御記入ください。（先着順）
（電話、FAX等による申込みは、受付けておりません。）

【対象】 千波地区住民の方を優先（先着順）とします。
千波地区以外の方は、4月17日（水）からの申込みとなります。

【会費】 初回開講日に、各講座の会計担当者へ納入してください。
（原則として、途中退会による返金はいたしません。）
教材費・材料費等は、講座により別途負担となる場合があります。
受講者数の増減により、年会費の額が変更となる場合があります。

【その他】 定員になり次第、募集を締切ります。
定員に満たない場合は、中止となることもあります。
各講座の日程は、市民センターの行事、施設の保守点検等により、
変更又は中止となる場合があります。

※各講座の内容については、裏面を御覧ください。



【問合せ】 〒310-0851
水戸市千波町114番地の6
水戸市千波市民センター
電話 029-243-3174

令和6年度 見和市民センター

定期講座受講生募集

【募集期間】

令和6年4月9日(火)～4月16日(火)

受付時間 8:45～17:00(土・日は除く。)

申込方法が変わりました

【申込方法】

見和市民センター窓口で、ご本人がお申し込みください。(先着順・一部抽選)

電話・FAXでの申し込み及び代理の方による申し込みはお受けできません。

※印の講座は抽選となります。募集期間にお申込みされた方で抽選を行い、

結果を4月19日(金)にホームページに掲載します。⇒



見和市民センターのホームページはこちら

【会費】

- 開講日に各会計担当者へ年会費を納入してください。
- 納入金は原則として返金しません。
- 教材費・材料費は別途自費負担です。
- 受講者数により会費に変更が生じることがあります。

【その他】

- 教室・クラブとも10名以上を基本とします。
- 受講生が9名以下の場合、中止となることがあります。
- 今年度受講される方が次年度の継続受講を希望されても認められない場合があります。



◆各種講座のご案内◆

女性教養講座・日吉寿大学
サマーキッズ・ウィンターキッズスクール
等、計画しております。
詳しくは、回覧チラシ等でお知らせします。

問い合わせ

水戸市見和市民センター
〒310-0911 水戸市見和 2-224-1
電話/FAX 029-253-1273
月～金曜日 8:30～17:15(土・日・祝日は除く)

定期講座の詳細は裏面をご覧ください。

教室

～初心者対象～

※8月は休講となる講座もあります。また、開催日が祝日や地域行事等により変更となる場合もあります。

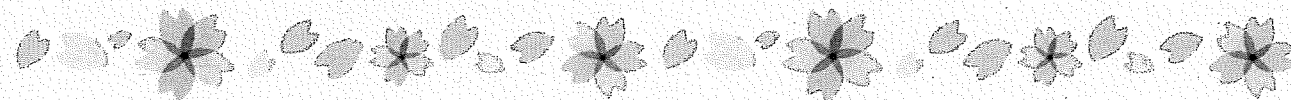
	教室名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
火	フォークダンス	第1・3	10:00～12:00	8,000	30	30	5/7	軍司典子	音楽に合わせて世界の民族舞踊を楽しく踊りましょう。 初心者歓迎します。運動のできる軽装。
水	健康と美容のためのハーブ・スパイスアロマセラピー	第1 祝日の場合 第2	10:00～11:30	5,000 材料費別 1回500円 程度	20	20	5/1	鹿志村恵美子	天然成分を利用し、気分転換と生活を快適にしていきます。季節にちなんだハーブ・アロマ・スパイスの利用法、世界のブレンドスパイス・世界のハーブドリンクを解説していきます。物語、エピソードとしてのハーブも楽しめます。
	※抽選卓球	第2・4	13:30～15:30	7,000	20	20	5/8	阿久津しげ子	初心者歓迎 ラケット・シューズ持参
木	茶道(裏千家)	第1・3	9:00～12:00	12,000 (教材費別途)	15	15	5/2	小田野宗都	初心者歓迎 教材費(抹茶・和菓子代等)がかかります。

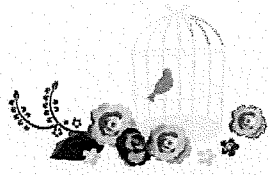
クラブ

～経験者・初心者可～ ※多年受講の制限有

	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	ヨーガ	第1・3	10:00～11:30	9,000	30	10	5/20	佐藤みち子	ストレスは避けて通れぬもの。呼吸や身体に気づくヨーガによって穏やかに日々を過ごしましょう。
	ヨーガセラピー	第2・4	10:00～11:30	9,000	30	10	5/13	佐藤みち子	現代人のための健康管理法 自己免疫力を高めましょう。 ヨガマット、飲み物持参。
	フラダンス	第1・3	13:30～15:00	12,000	18	9	5/13	こまき恵	ハワイアン音楽に合わせてフラを踊ればアロハ気分。心も体もリフレッシュできます。 初心者歓迎いたします。
	※抽選パンづくりB	第3	9:30～13:30	10,000 (材料費込)	16	5	5/20	鈴木三智	手作りパンの楽しさを味わってみませんか。 エプロン・三角巾・布巾持参。
火	※抽選卓球	第1・3	13:00～15:00	6,000	18	2	5/7	阿久津しげ子	上級者/技術向上を目指す方
	ウォーキング	第2	9:00～15:00	3,000	27	3	5/14	西口 利雄	楽しく歩きましょう。
水	健康体操	第2・4	10:00～12:00	9,000	30	10	5/8	安達澄子	初心者でも出来るストレッチやラジオ体操他 シューズ・マット持参
木	書道	第2・4	10:00～12:00	10,000	15	9	5/9	—	教本により行います。 初心者・経験者歓迎いたします。
	水墨画	第2	10:00～12:00	10,000	10	6	5/9	渡辺稀世	初心者・経験者歓迎。
金	※抽選ピラティス	第2・4	9:00～10:00	5,000	30	4	5/10	岡田典子	インナーマッスルや体幹を鍛えて、ボディラインや姿勢を整え、心と体を活性化させるエクササイズです。 マット・タオル・飲み物持参。 動きやすい服装で。
	※抽選パンづくりA	第2	10:30～14:30	10,000 (材料費込)	16	4	5/10	鈴木三智	手作りパンの楽しさを味わってみませんか。 エプロン・三角巾・布巾持参。
土	囲碁	第2・4	9:00～16:00	3,000	23	4	5/11	—	脳トレとボケ防止に是非囲碁クラブへ。

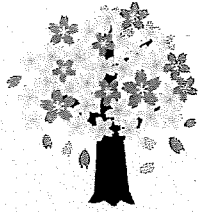
※印の講座は抽選です。





令和6年度 双葉台市民センター

定期講座 受講生募集



【教室】(初心者対象)

開催期間 R6年5月～R7年3月(原則8月休講)

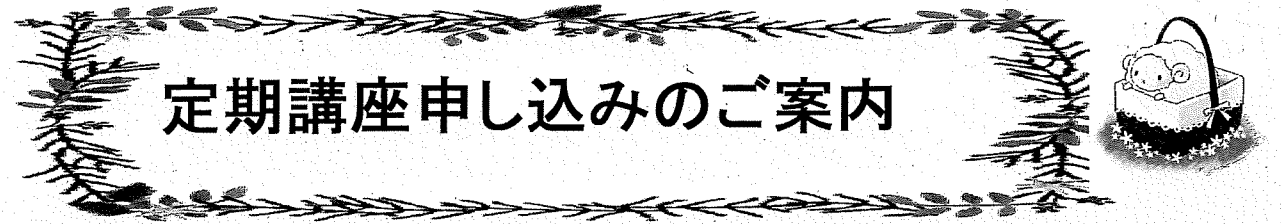
開催曜日	【教室】(初心者対象)	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人員	講師名(敬称略)	開講日	内容
水	健康ストレッチ 水曜コース	第2・4	10:00~12:00	7,000	30人	30人	古谷 信義	5/8	貯筋しましょう!
	大人が学ぶぬり絵	第1・3	13:30~15:30	7,000	21人	21人	岩淵 幸子	5/1	色のマジック楽しもう!
金	歌謡	第1・3	10:00~12:00	10,000	24人	24人	金沢はるみ	5/17	初心者歓迎! 一緒に楽しく歌いましょう
土	子ども将棋	第1・3	13:30~15:30	1,000	10人	10人	和田 肩羊 世良 至	5/4	初心者向けに基本から教えますので、興味ある方はどうぞ申し込んでください

【クラブ】(経験者・初心者可)

開催曜日	講座名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人員	講師名(敬称略)	開講日	内容
月	フレッシュヨーガ	第1・3	10:00~11:30	7,000	26人	2人	横山みつ子	5/20	いつまでも若々しくいるため、一緒にヨガをしましょう
	ヨガ	第2・4	10:00~11:30	7,000	25人	8人	横山みつ子	5/13	初心者歓迎!楽しく身体を動かしましょう
	太極拳	第1・3	10:00~12:00	7,000	28人	5人	高橋 英子	5/13	身体に無理なく永く続けられます
	絵画	第2・4	10:00~12:00	10,000	15人	4人	鈴木 恭子	5/13	好きな様に描きましょう。
	書道	第2・4	13:30~15:30	10,000	16人	5人	小林 一風	5/13	小林先生を中心に楽しく書きましょう
火	健康ストレッチ 火曜コース	第1・3	10:00~12:00	7,000	25人	10人	古谷 信義	5/7	ストレッチで フレイル予防!
	陶芸	第1・3	9:00~15:00	2,000	11人	5人	講師なし	5/7	初心者歓迎 世界に1つだけの物を作ってみませんか?
	コーラス	第2・4	13:00~15:00	10,000	20人	10人	三村千鶴 深見ゆかり	5/14	心に太陽を 唇にうたを!!!
水	指圧	第1・3	10:00~12:00	8,000	20人	2人	眞家よし江	5/1	指圧の基礎を学び、健康増進に役立ってます
	艶歌カラオケ	第2・4	13:30~15:30	10,000	20人	5人	菊池 洋行	5/8	歌いましょう!! 幸せが近寄ってきます。
木	とんぼ玉	第1・3	13:30~16:30	10,000	12人	5人	小河原一恵	5/2	初心者歓迎!一緒にとんぼ玉を作りましょう
金	ソフトエアロビ & ストレッチ	第1・3	10:00~12:00	10,000	23人	15人	吉村美智代	5/10	音楽に合わせて楽しくリフレッシュしてみませんか! 初心者大歓迎!!
	絵てがみ	第2・4	10:00~12:00	9,000	20人	6人	茅根 啓子	5/10	自分らしい描き方で。
	着付	第2・4	10:00~12:00	10,000	20人	10人	金沢 弘子	5/10	自分で着付けできるってスゴイですね!!
土	手話	第2・4	14:00~16:00	10,000	21人	5人	田森 邦男	5/11	楽しいクラブです。 お待ちしております。
日	囲碁	第2・4	9:30~16:00	2,500	40人	5人	講師なし	5/12	段級会員 35名 幅広く対局できます。
	双葉台太鼓	第1・3	9:00~12:00	1,000	23人	5人	講師なし	5/19	太鼓を叩いて日頃のストレスを解消! 初めての方、歓迎!

《受付方法等、詳細については裏面をご覧ください》

問い合わせ先 水戸市双葉台2丁目1番5号
双葉台市民センター
TEL 251-3991



定期講座申し込みのご案内

双葉台市民センターでは、令和6年度市民センター定期講座の受講生を募集いたします。
元気な身体を保つための健康・仲間・生きがいがいづくり・自己啓発にチャレンジしませんか?
初心者大歓迎です。どうぞお気軽にご参加ください。

◇ 受付期間 ◇

4月3日(水) ~ 4月10日(水)

月曜~金曜:午前9時~午後5時まで

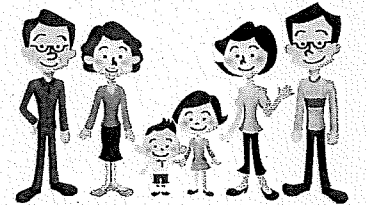
◇ 申込方法 ◇

双葉台市民センター窓口へ直接お申込みください。申込書は市民センターにあります。

- ※ 電話・FAXでの受付はいたしません。
- ※ 双葉台・開江・中丸地区住民の方を優先(先着順)で受付し、地区以外にお住まいの方は、募集期間終了後に、改めて入会の可否をご連絡いたします。

◇ 会費 ◇

- ・各講座の開講日に会計担当者へ納入してください。
- ・原則として、途中退会による会費の返金は出来ません。
- ・教材費・材料費などは、別途負担となります。
- ・受講者数により、会費に変更が生じる場合があります。



◇ その他 ◇

- ・定員に満たない場合は、開講できない場合があります。
- ・開催にあたって、事前の説明会や通知・連絡は行いません。
- ・開催日は、市及び地区行事等により変更になる場合があります。

各種講座のご案内

高齢者学級・レディースセミナー
夏休み子ども教室・郷土史講座
などの講座を計画しています。
詳しくは、回覧チラシ等でお知らせします。



初心者大歓迎!!

お気軽にご参加ください!

令和6年度定期講座一覧

【クラブ】～自主運営～

【赤塚市民センター】

	講座名	開催日	時間	会費(円)	定員	募集人員	開講日	講師名	備考
月	パソコン	第1・3	10:00～12:00	14,000/年	15名	3名	5/20	森田 出	ワード・エクセル・インターネットを楽しく学ぶ(パソコン貸出有り)
火	卓球 A	第1・2・3	10:00～12:00	500/年	20名	3名	5/7		健康を維持し楽しく活動 卓球経験が多少ある方
	卓球 B	第1・3	13:00～16:00	—	15名	2名	5/7		経験者歓迎
	布を楽しむ	第2・4	13:00～16:00	—	15名	5名	5/7	—	着物をリフォームして小物などを製作します
	新舞踊	毎週	19:00～21:00	3,000/月	10名	2名	5/7	小口 良子	紫峰流、先生指導のもと心と体を癒し、健康づくりに励んでおります
水	茶道	第1・3	10:00～12:00	2,000/月	10名	2名	5/1	細川 肇子	裏千家、楽しみながら茶道の心得を身につけましょう
	3B体操(A)	第1・3	19:00～20:30	1,000/月	14名	8名	5/15	小高 順子	用具を使用し、音楽にあわせて誰もが「気軽に」「体に無理なく」
	3B体操(B)	第2・4	10:00～11:30	8,000/年	17名	10名	5/8	小高 順子	楽しむことが出来る体操
	着付け A	第4	10:00～12:00	6,000/年	12名	2名	5/22	杉山 恵美子	初心者歓迎、お持ちの物で
	着付け B	第3	19:00～21:00	5,000/年	15名	2名	5/15	杉山 恵美子	お気軽にお越しください
木	編み物	第2・4	13:00～15:00	—	10名	5名	5/9	—	初心者歓迎 作品は自由製作
	囲碁	第1 第3	9:30～16:30 9:30～12:00	1,000/年	13名	3名	5/2	—	大会は年12回開催
	とんぼ玉	第1・3	9:30～12:00	5,000/年	12名	5名	5/9	小河原 一憲	初心者・経験者問わず歓迎
	フラダンス	第2・4	13:45～15:30	10,000/年	12名	5名	5/9	田代トシ子	ハワイアンストレッチ 基礎、初心者歓迎
	太極拳	毎週	10:00～12:00	1,000/月	20名	5名	5/9	高橋 英子	楊名時気功太極拳24式、初心者歓迎、1・3・5週は自主練習
金	生け花	第1・3	10:00～12:00	8,000/年	14名	2名	5/17	小林 静	池坊 季節の花を楽しみましょう
	詩吟	第1・2・3	13:00～15:00	3,500/月	10名	3名	5/10	根本 豊子	常磐流吟道 初心者歓迎
	ゴルフ (ゴルフ友練習場)	毎週	10:30～12:00	11,000/年	25名	4名	5/10	寺沼 猛	美しいフォーム作り、毎週個人毎にフォームチェックと指導有り
土	輪投げ	第1・3	10:00～12:00	100/年	16名	2名	5/4	—	健康増進と維持 

《利用者及び受講者の方へ 感染症予防対策に御協力ください》

- ・発熱又は、体調不良(風邪や咳など含む)の方は、無理をせず参加を控えてください。
- ・こまめな手洗い、手指の消毒、咳エチケットを心がけてください。

令和6年度 赤塚市民センター 定期講座 受講生募集

[申込方法] **4月4日(木)～4月18日(木)**

8:30～17:15 土・日・祝日は除く
赤塚市民センターの窓口でお申込みください。
・定員になり次第、募集を締め切ります。

- [会費]
- ・各講座の開講日に会費を会計担当者に納入して下さい。
 - ・教材費・材料費がかかる場合は、別途自己負担となります。
 - ・参加人数により、会費に変更が生じることがあります。原則として返金はいたしません。

- [その他]
- ・申込人数の状況により開講しない場合があります。
 - ・各クラブの開催日は、赤塚市民センター・地区会等の行事により変更又は中止になる場合があります。



赤塚市民センターのご利用について

町内会等の会議や団体・サークルなどの活動場所として、市民センターをご利用ください。使用料は無料です。事前に利用団体の登録及び使用許可申請が必要です。使用許可申請は、使用月の前月1日(土日・祝日の場合は翌開所日)から、使用日の3日前までに行ってください。

- 政治・宗教・営利目的の使用はできません。
- 毎月1日(土日・祝日の場合は翌開所日)は翌月分の抽選を行います。電話での予約は翌日からです。
- 土日・祝日や夜間に使用する際は、利用者に鍵の開閉を行っていただきます。

各種証明書交付の案内

市民センターの窓口では戸籍、印鑑証明、住民票、市県民税、納税、固定資産税等の証明書の交付を行っています。

※各種証明書の発行業務のみの取扱いです。
取扱日時：月曜日～金曜日(8:30～17:15)

：祝日・年末年始は除く

- 代理人が申請する場合は、原則として本人の委任状が必要になります。
- 申請の際は、身分証明書(マイナンバーカード・運転免許書等)をご提示してください。写真付きをお持ちでなければ保険証・年金手帳・通帳などから2点をご提示の上、申請してください。

◆各講座の募集については、裏面をご覧ください◆

〔問合せ先〕 水戸市赤塚市民センター 水戸市河和田3-2329-3

☎ 029-252-4090

令和6年度 吉沢市民センター・悠悠サロン 定期講座受講生募集

あなたの生涯学習を応援します

《新規教室》～初心者対象～

令和6年5月～令和7年3月

月	教室名	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	エコクラフト	第1・3	9:30～12:00	6,000	12	12	6/3	菊池ウメ子	再生紙使用の加工しやすいエコな紙バンドで、カゴやバッグ・小物作り(材料費別途)

《クラブ》～経験者・初心者可～

月	クラブ名	開催日	時間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	卓球	第1・3	13:30～16:30	1,000	30	1	5/13	—	健康増進に楽しく運動
月	卓友会	第2・4	9:00～12:00	1,000	30	1	5/13	—	健康増進に楽しく運動
月	着付	第1・3	10:00～12:00	8,000	20	5	5/20	小室陽子	実技指導や日常生活のマナー 状況により月1回になる場合もあります
火	絵手紙	第1・3	10:00～12:00	8,000	20	10	5/21	鯨 和子	心のこもった絵手紙を初歩から
火	絵画	第1・3	13:30～15:30	5,000	20	10	5/21	—	写生の基本から本画まで(油絵・水彩画)
水	ヨーガⅠ	第1・3	10:00～12:00	6,000	30	2	5/1	江橋京子	心身を和やかに健康作り
水	ヨーガⅡ	第2・4	10:00～12:00	5,000	30	5	5/8	片岡友加	心身を和やかに健康作り
水	ターゲット パトゴルフ	毎週	9:00～11:30	5,000	20	5	5/8	—	誰でも楽しめる軽スポーツ:初心者歓迎(会場:東野市民運動場)
木	書道	第1・3	10:00～12:00	6,000	20	5	5/2	—	毛筆の基礎から楽しく学べます
木	楽しい童謡	第2・4	10:00～12:00	8,000	30	4	5/9	飛田淳子 増淵亜依	優しく発声を学びながらなじみの曲を皆で楽しく歌います
金	茶道	第1・3	10:00～12:00	20,000	20	10	5/17	伊藤宗恵	気軽にお茶を楽しむ 初心者歓迎(裏千家)
金	籐工芸	第1・3	10:00～12:00	13,000	20	10	5/17	茅根啓子	初めて籐にふれる方も、SNSで見たカゴや雑貨が楽しく作れます。
金	パンづくり	第4	9:30～13:00	10,000	16	4	5/24	鈴木三智	家庭でおいしいパンを作れるようになります。(材料費込み)
土	囲碁	第2	10:00～16:00	—	20	4	5/11	—	愛好者同士の手合わせで親睦を深める 見学歓迎、入会もお願いします

詳細は裏面をご覧ください

令和6年度 吉沢市民センター定期講座申込書

クラブ・教室名	
氏名(フリガナ)	
住所	
電話番号	

定期講座申込のご案内



受付日時

令和6年4月8日(月)～4月19日(金)

9:00～17:00(土日除く)

申込方法

吉沢市民センター窓口にて、直接申し込んでください。

電話、FAXでの申込は、受け付けません。定員になり次第、締め切ります。

対象

吉沢地区住民の方を優先(先着順)とします。

吉沢地区以外の方は、4月15日(月)からの申込となります。

年会費

開講日に、各講座の会計担当者へ納入してください。

原則として、途中退会による返金はいたしません。

その他

定員に満たない場合は、開講できない場合があります。

開催日は、市及び地区行事等により変更になる場合があります。

当日、体調不良の方は参加をご遠慮ください。また、基本的な感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

【お問い合わせ】

吉沢市民センター : 029-247-1989 (TEL/FAX)

各種講座のご案内

高齢者向け・女性セミナー・ワイワイ学園(子ども教室)・家庭教育などの講座を予定しています。詳しくは、回覧チラシ等でお知らせします。

【新規教室】初心者対象

エコクラフト教室

初心者の方、興味のある方大歓迎です!

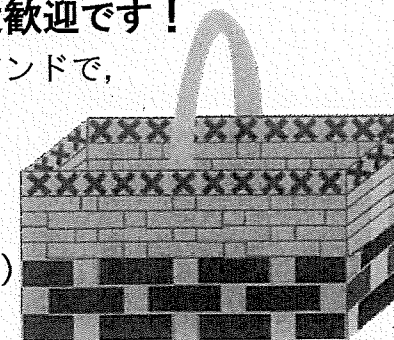
再生紙使用の加工しやすいエコな紙バンドで、カゴやバッグ、小物を作ります。

開講日 6/3 12名募集

第1・3月曜日 9:30～12:00

会費(年間) 6,000円(材料費別途)

講師 菊池 ウメ子 先生



《教室》

講座名	開催日	会場	時間	定員	募集人数	年会費	講師名(敬称略)	備考
子ども絵画	第1	集会室	10:00~11:30	12	12	6,000	佐々木 弥生	お絵描き大好き小学生あつまれ自由楽しく表現してみよう。
空手	第1・2・3	ホール	13:00~16:00	20	20	2,000/月	中根 良資	小学生募集中。一緒に楽しく活動しましょう。見学体験大歓迎

《クラブ》(自主運営・初心者可)

※卓球(1)(2)クラブの重複の受講はご遠慮願います。

講座名	開催日	会場	時間	定員	募集人数	年会費	講師名(敬称略)	備考	開講
いけばな(古流)	第1・3	集会室	10:00~12:00	25	10	10,000	高塩 理光	笑顔あり。楽しい教室です。初心者の方お待ちしております。	5/13
歌謡	第2・4	ホール	13:00~15:00	25	10	12,000	金沢 はるみ	丁寧な指導のもと楽しく唄いましょう。	5/13
絵手紙	第2・4	集会室	10:00~12:00	18	10	10,000	友部 久美子	ハガキに絵を描き手紙を出し楽しいコミュニケーションになります。	5/13
卓球(1)	1・2・3・4	ホール	9:00~12:00	30	5	3,500	助川 寿夫 萩原 一孝	楽しく無理のない健康づくり コーチの優しい指導のもとで	5/7
フォークダンス	第1・3	ホール	13:00~15:00	13	10	12,000	梶山 美恵	すてきな音楽に合わせて楽しく踊りましょう。	5/7
アートフラワー	第2・4	集会室	10:00~12:00	10	3	10,000	桑名 真佐子	アトワリは白い布を染め、型をとり花を作ります。静かな教室です。	5/14
健康体づくり	第2・4	ホール	13:30~15:30	36	10	6,000	横山 秀峰	普段は使わない体の部位迄動かしながら皆で楽しくエクササイズをしましょう。	5/14
リズム体操	第1・3	ホール	10:00~12:00	20	5	10,000	山家 美江子	音楽にあわせて体を動かしながら心も体もリフレッシュしましょう。	5/15
書道	第2・4	集会室	9:30~12:00	16	10	18,000	小林 一風	趣味から実用、芸術まで楽しく学びましょう。	5/8
園芸	第2	集会室	13:30~15:30	15	2	6,000	渡辺 達也	楽しい教室で、美しい花を咲かせましょう。	5/8
お菓子づくり	第4	調理室	9:30~12:30	12	4	6,000	塚原 秩子	作ったお菓子をお持ち帰りできます。材料費は毎回徴収。	5/22
コーラス	第1・3	ホール	10:00~12:00	35	10	10,000	江田 真姫子	楽しい合唱で健やかに!	5/16
なぎなた	第2・4	ホール	10:00~12:00	20	5	2,000	舞木 澄子	体験歓迎!背筋が伸びますよ。	5/9
ヨガ	第2・4	ホール	14:00~15:30	23	5	8,000	佐久間 恵子	美容と健康を兼ねて身体を整えましょう。優しい先生です。	5/9
卓球(2)	1・2・3・4	ホール	13:00~16:00	28	2	3,500	後藤 斌	卓球好き集合!コーチの多球練習で技術向上応援!見学可	5/10
太極拳	2・3・4	ホール	10:00~11:30	52	3	4,000	椎名 秀子	太極拳で気持ちよく、体を動かしましょう。	5/10
大正琴	第2・4	集会室	13:30~15:30	10	3	12,000	萩谷 治美	大正琴はお貸しいたします。ハーモニーを楽しみましょう。	5/10
着付けとマナー	第2・4	和室	10:00~12:00	13	5	12,000	白田 恵美子	着物の着付けと簡単なマナーを楽しく!初心者大歓迎	5/10
囲碁・将棋	2・3・4	和室	12:30~16:00	12	5	3,000	自主運営	囲碁・将棋一度覚えれば退職後も楽しめます。	5/11
堀原火の国太鼓	第1・3	ホール	18:30~20:00	22	10	無料	自主運営	小中学生を募集します。和太鼓を楽しく練習しましょう。	5/19

令和6年度 堀原市民センター

定期講座受講生募集

募集期間 令和6年4月8日(月)~4月26日(金)
受付時間 9:00~17:00(平日のみ)

皆様の生涯学習を応援いたします。出会いや交流を広げてみませんか!

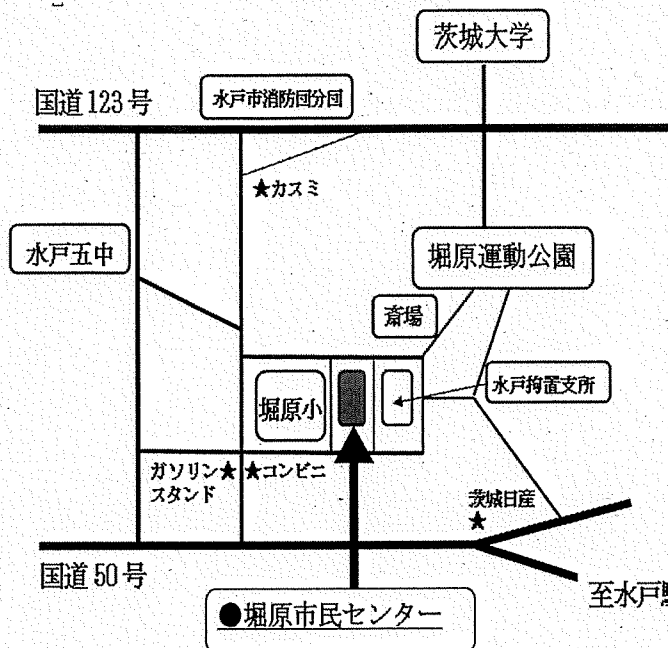
【申込み】 堀原市民センター窓口へ直接お申込みください。
募集人数になり次第締め切ります。(先着順)
電話・FAXでの申込みは受け付けません。

【会費】 開講日に各講座の会計担当に納入してください。
教材費・材料費は、講座により別途負担となります。
原則として、途中退会での返金はいたしません。
受講者数により、会費が変更となる場合があります。

【その他】 受講者が10名に満たないときは、開講できない場合があります。
各クラブの開催日は、祝日・市民センター及び地区行事等により変更になる場合があります。
開催にあたっては、事前の説明会や通知・連絡は行いません。



各講座の内容・詳細については裏面をご覧ください。



一般教養講座のご案内

- ✿堀原大学(高齢者対象)
 - ✿女性セミナー(一般女性対象)
 - ✿堀原わくわく子ども教室(小学生対象)
 - ✿家庭教育強化事業(未就学児対象)
 - ✿成人セミナー(一般成人対象)等
- 詳しくはチラシの回覧等でお知らせいたします。ぜひご参加ください。

お問合せ
堀原市民センター
〒310-0045 水戸市新原1-9-16
電話/FAX 029-252-2750

※今年度は指圧クラブ(水曜日)の募集はありません。なお、欠員により募集する場合は、窓口に掲示いたします。

《お願い》 市民センターの駐車台数には限りがあります。ご利用の皆様にはできる限り乗り合わせ等のご協力をお願いいたします。



令和6年度 下大野市民センター定期講座受講生募集

＊教室＊(初心者対象)

令和6年5月～令和7年3月

曜日	教室名	開催日	時間	年会費(円)	募集人数	開講日	講師名 (敬称略)	内容
水	ハタヨガ	第2・4	10:00 ～11:30	10,000	20	5/8	櫻村 悠子	ゆっくりと呼吸をし、心身共に整えていきます。
木	つるしびなB (初級)	第2	13:00 ～16:00	5,000 材料費別途 23,000円程度	12	5/8	大里 芳子	一からつるしびなを作ります。 (小物なども作ります)

＊クラブ＊(経験者・初心者可)

令和6年5(4)月～令和7年3月

曜日	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名 (敬称略)	内容
月	ピラティス	第1・3	9:45 ～11:00	10,000	15	5	5/20	岡田 典子	腰痛、肩こり等の予防と改善となるインナーマッスルを効果的に鍛えます。
	フラワーアレンジ	第4	10:00 ～12:00	8,000 材料費別途 2～3,000円	15	5	5/27	白土 照美	四季折々のお花を使いオリジナルアレンジで生けています。
水	フラダンス	第1・3	10:00 ～11:30	10,000	20	10	5/15	篠田 純子	フラのやさしい音楽に癒やされながら皆で楽しく踊っています。
木	骨盤ビューティヨガ	第1・3	13:30 ～15:00	10,000	20	10	5/16	川又 恭子	骨盤を中心とした全身の調整を行い、身体の本来持つ機能を取り戻すことによって内側から輝く美しさをデザインします。
	つるしびなA (上級)	第3	13:00 ～16:00	5,000 材料費別途 23,000円程度	15	2	5/16	大里 芳子	ちりめんの布地を使って可愛い動物やお花などの小物を作ったりしています。今年は人形を中心に作っていきます。
金	ちりめん	第2	13:00 ～16:00	5,000 材料費別途 23,000円程度	15	1	5/10	大里 芳子	ちりめんの布地を使って、お細工小物を作ります。
土	書道	第1・3	10:00 ～12:00	12,000	15	5	5/4	安藤 沙園	先生を中心に和気あいあいと楽しく親睦を深めながら書の上達をめざします。
	大野みろく	毎週	19:00 ～20:30	無料	20	10	5/11	清水 康昌 雨貝 勝一	国選択、県指定無形民俗文化財、地域の貴重な伝統芸能の大野のみろく(ばやし)を小学生が一生懸命練習しています。
日	合気道	毎週	18:00 ～20:00	●大人 毎月1,000 ●小中学生 毎月500	25	10	4/14	藤咲 雄二	争わない合気道を基本から。小学生も楽しく稽古しています。 (小学生は18:00～19:00)

※開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。

キリトリせん

令和6年度 下大野市民センター定期講座受講申込書

教室・クラブ名	
氏名	ふりがな
住所	
電話番号	※日中に連絡のとれる番号をお願いします。

令和6年度 水戸市下大野市民センター

定期講座受講生募集

【募集期間】 令和6年3月21日(木) から定員に達するまで
受付時間 平日 9:00～17:00

◆月曜◆
ピラティス
フラワーアレンジ

◆水曜◆
フラダンス
☆ハタヨガ
☆つるしびなB

◆木曜◆
つるしびなA
骨盤ビューティヨガ

◆金曜◆
ちりめん

◆土曜◆
書道
大野みろく

◆日曜◆
合気道

※ ☆は新規教室
各講座の詳細につきましては、裏面をご覧ください。

【申込方法】 下大野市民センター窓口または電話・FAXにてお申し込みください。

【会費】 開講日に各講座の会計係に納入してください。
原則として、納入した会費は返金いたしません。
なお、受講者数の状況により、年会費が増額になることがあります。

【その他】 *先着順に受付し、募集人数になり次第締め切ります。人数に満たない場合は、中止となる場合があります。(中止になった場合のみ申し込みをされた方にご連絡いたします。)
*材料費・教材費は、別途負担となります。
*各講座の日程は、祝日や市民センター行事等により変更になる場合があります。
*市民センターの定期講座は、受講生間で運営協力をしていただきます。連絡先は自主運営のために共有します。
*感染症拡大防止のため、対策にご留意ください。

【お問合せ】 水戸市下大野市民センター
水戸市下大野町6094-1 TEL 269-1288

令和6年度 稲荷第一市民センター定期講座受講生募集

❖ 教室 ❖ (初心者対象)  令和6年5月～令和7年3月

曜日	教室名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	大人の塗り絵	第1・3	13:30～15:30	10,000	20	20	5/6	岩淵 幸子	色を重ねて塗るだけで、色鉛筆とは思えない立体感を楽しめます。

❖ クラブ ❖ (経験者・初心者可)

曜日	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
火	手編み	第1・3	9:30～12:00	—	10	5	5/7	—	初心者歓迎・色々ワイワイ楽しく学びましょう。
	家庭料理	第3	9:30～12:30	8,500	12	6	5/21	三熊 理恵	旬の食材を使ったお惣菜作り♪男性も大歓迎。
水	英会話	第1・3	14:00～16:00	12,000	18	4	5/1	武田 智己	リラックスした雰囲気の中で英会話の基礎を学びます♪高齢者の皆様大歓迎!
	ウクレレ	第2・4	10:30～12:00	10,000	13	1	5/8	軍司 史代	ウクレレの音色を楽しみましょう。
木	詩吟	第1・3	13:30～15:30	—	7	3	5/2	—	初心者・経験者ともに楽しみましょう。
金	お菓子作り	第1	9:00～13:00	5,000	12	2	4/26	塚原 秩子	季節のスイーツ作り。心にやすらぎを。初心者歓迎。
	郷土民謡	第1・2	13:00～16:00	—	10	2	5/10	—	初心者歓迎。
土	絵てがみ	第1	9:30～11:30	5,000	20	6	5/11	鯨 和子	笑顔がいっぱいの楽しいクラブです。あなたも絵てがみに挑戦してみませんか?

※開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。

※令和6年度より、カラオケクラブは閉講、骨盤底筋エクササイズ教室はサークルへ移行となりました。

申込受付 令和6年4月3日(水)～4月12日(金)
 受付時間 9:00～17:00(平日のみ)
 申込方法 稲荷第一市民センター窓口で、お申込みください。(先着順)
 受講料 開講日に会計担当者へ納入してください。
 納入後は原則として払い戻しは致しません。
 受講料は、受講者数によって変更となる場合もあります。
 受講料とは別に、教材費や材料費等が必要となる講座もあります。
 注意事項 教室・クラブは、受講生の運営協力が必要となります。
 やむをえない事情により、講座が中止となる場合もあります。
 参加に当たっては、手指消毒等の感染症対策に御協力をお願いします。
 また、当日体調不良の場合は参加を御遠慮ください。
 その他 募集定員になりしだい締め切ります。
 募集人員を下回った時は、開講できない場合があります。
 問合せ先 稲荷第一市民センター(常澄庁舎2F) TEL 029-269-2213

キリトリ

令和6年度稲荷第一市民センター定期講座受講生申込書

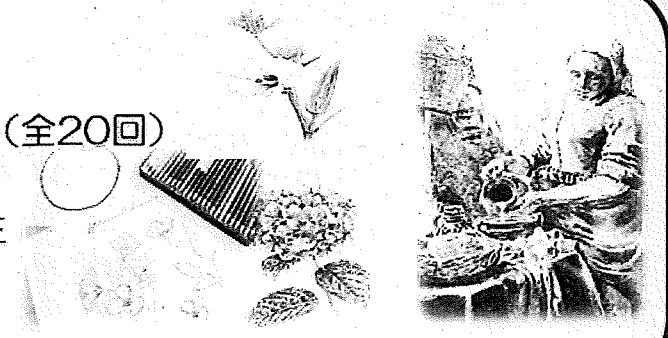
講座名	氏名(ふりがな)	住所	連絡先電話番号

令和6年度稲荷第一市民センター

大人の塗り絵教室

大人の塗り絵は、誰でも美しい絵が描ける新しい趣味として始めてみませんか？
 あらかじめ下絵となる線画が描いてあることで、絵が苦手な人でも講師のアドバイスを受けながら塗るだけで完成度の高い作品が仕上がり、塗り絵をすることによって、認知症予防、脳の活性化、リラックス効果などの効果があるとされています。

募集人数 20名
 開催日 第1・3月曜日
 時間 13:30～15:30(全20回)
 開催日 5月6日(月)
 講師 岩淵 幸子 先生
 年会費 10,000円
 (別途教材費あり)



※初心者向けの教室です。この機会にはじめてみませんか。

～裏面に「定期講座受講生募集一覧」を掲載していますのでご覧ください～

いきいき健康クラブ

毎月第1・3月曜日
 午後1時30分～3時
 (3F多目的ルーム)
 (ただし4・9月と祝日はお休み)



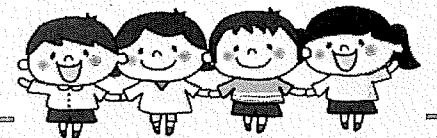
シルバーリハビリ体操

毎月第3金曜日
 午前10時～11時30分
 (3Fホール)
 (ただし8月はお休み)

子育て広場

毎月第4金曜日午前10時～11時40分(3F多目的ルーム)
 対象：未就学児とその保護者
 子育て中の親子が気軽に集まり、交流できる遊びの場を開設しています

開催予定日(予告なく変更になることもあります。)
 4/26・5/24・6/28・7/26・8/23・9/27・
 10/25・11/22・12/27・R7. 1/24・2/28・3/28



定期講座一覧（講座開催期間 令和6年5月～令和7年3月）

✿ 教室 ✿ (新規開設)

曜日	教室名 講師名	開催日 時間	年会費 (円)	定員	募集 人数	開講日	内 容 ・ 持 ち 物
水	ニュー スポーツ 木ノ内 勇	第1・3	10,000	20	20	5月1日	初めての方でも楽しめる様々なニュース スポーツで健康を維持しましょう。 ラダーゲッター・ポッチャ・屋内バタン ク・他 【持ち物】タオル
		13:00~ 15:00					

★ニューススポーツ無料体験会を開催します★

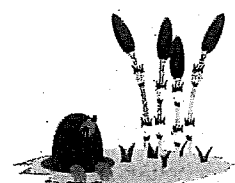
4月3日(水)13:00~15:00 市民センター

電話や窓口にて市民センターへお申
し込みください。体験会は当日まで
受付します。

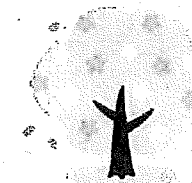
✿ クラブ ✿ (経験者・初心者可)

曜日	クラブ名 講師名	開催日 時間	年会費 (円)	定員	募集 人数	開講日	内 容 ・ 持 ち 物
月	ピラティス 岡田 典子	第2・4	6,000	23	4	5月13日	体幹を鍛え、新陳代謝を高めて無理なく 引き締まった美しい健康的な体を作りま しょう。 【持ち物】タオル、ヨガマット
		10:00~ 11:00					
火	太極拳 (楊名時) 秋山 恵子	第1・3	10,000	20	4	5月7日	腹式呼吸でゆったりと弧を描く動きで、 老若男女を問わず誰もが出来る健康ス ポーツです。心身のバランスを整え美し い体を作りましょう。
		13:30~ 15:00					
	スポーツ吹矢 芦間 忠吉 須藤 千代	第2・4	10,000	15	7	5月14日	手軽に楽しめる 安全なスポーツです。 胸式・腹式呼吸による健康法を身につけ ましょう。
木	書道 (毛筆・硬筆) 平賀 禮子	第1・3	10,000	12	6	5月2日	硬筆(ボールペン・筆ペン)はのし袋・ 年賀状の書き方等を基本から指導しま す。毛筆・硬筆を自由に選んで書を学び ましょう。 【持ち物】習字セット(毛筆) ボールペン(硬筆)
		9:30~ 11:30					
金	園芸 渡辺 達也	第4	5,000	18	6	5月24日	園芸の基本的な知識を学び、季節の寄せ 植え等を楽しみましょう。 【持ち物】筆記用具
		13:30~ 15:30					
土	着付道 (装道) 清水 友子	第1・3	10,000	14	3	5月18日	普段着から留袖まで指導します。着物を 通して、立ち振る舞い・言葉遣い等の究 極の美を目指しましょう。 【持ち物】ゆかた、半幅帯、腰紐3本等
		16:00~ 18:00					

※ピラティス・太極拳・吹矢・ニューススポーツにご参加の方は、運動のしやすい服装でお越しください。
※稲荷第二市民センターに自動販売機はありませんので、飲み物をご持参ください。
※開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。



令和6年度 稲荷第二市民センター
定期講座受講生募集



※ 募集する講座の内容は、裏面をご参照ください。

募集期間 令和6年4月2日(火)~19日(金)

受付時間 午前9時~午後5時 ※土曜日・日曜日・祝日を除く。
先着順。定員になり次第締め切ります。

申込方法 窓口へ、ご本人が直接お申し込みください。

電話での申し込み及び代理での申し込みはお受けできません。

年会費 開講日に各会計担当者へ納めてください。

原則として、途中退会での返金はいたしません。

受講人数により金額の変更が生じることがあります。

教材費・材料費は、別途自己負担です。

その他 開講する各講座の申込者へ、通知はいたしません。
各講座の開講日にお越しください。

一定の人数に満たない講座については、中止の場合があります。

中止になる講座については、担当よりご連絡いたします。

開催日は祝日や市民センター行事等により変更する場合があります。

注意事項 手指消毒等の感染症対策にご協力をお願いいたします。

当日体調不良の場合は参加をお控えください。



シニア健康講座

お気軽にご参加ください。

《いきいき健康クラブ》

毎月 第2・4月曜日 午後1時30分~3時00分

軽い体操・ゲームやおしゃべりなど楽しみながら運動ができます。

主催 水戸市高齢福祉課 保健推進員稲荷第二支部

対象者 65歳以上の方

参加費 無料

申込み 随時

(活動日当日会場にて)

<持ち物>

運動靴、飲み物、汗拭きタオル

《シルバーリハビリ体操》

毎月 第1・3木曜日 午後1時30分~2時30分

いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。筋肉をつけ体の柔軟性を高めます。

主催 水戸市高齢福祉課 シルバーリハビリ体操指導士の会 常澄支部

【問合せ先】稲荷第二市民センター ☎269-1031 水戸市栗崎町 1695-4

《 教室 》

令和6年5月～令和7年3月

	教室名	開催日	時間	年会費 (円)	定員	募集 人数	開講日	講師名	内容
金	キッズ英語	第1・2	17:45 ～ 18:35	18,000 (別途教材費 5,000)	15	15	5/10	助川 宏子	楽しく自然に英語が学 べることをねらいとし て各学年ごとにあった 教材を使用します。
	中学生英語	第1・2	18:40 ～ 19:30	25,000 (別途教材費 5,000)	10	10	5/10	助川 宏子	重要な文法会話作文力 を教科書中心に学びま す。定期テスト対策や 英検対策いたします。
土	キッズ習字 &ペン字	第1・2	9:00 ～ 10:00	12,000 (別途教材費 7,800)	20	20	5/4	小林 研石	綺麗な字で人の心を動 かす人になろう。小学 生が対象です。

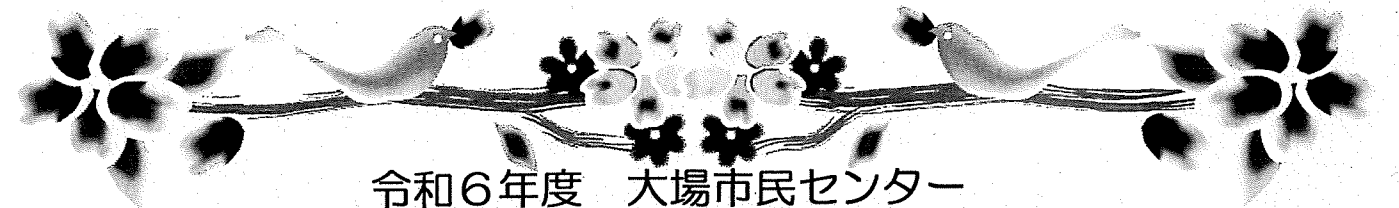
《 クラブ 》

	クラブ名	開催日	時間	年会費 (円)	定員	募集 人数	開講日	講師名	内容
月	卓球	毎週 (祝日休)	19:00 ～ 21:00	無し (物品購入時 全員で負担)	18	6	5/13	講師は おりません	健康な身体作りは卓球 で。皆さんと仲良く元 気に楽しくやりましょ う。お待ちしております。
	心をつなぐ 字手紙	第2・4	10:00 ～ 11:50	10,000	15	2	5/13	寺門 芳雲	書いて楽しく、貰って嬉 しい。漢字一文字に添 え書きで心を伝える。 脳も活性化します。
	スポーツ ダンスA	第2・4	13:30 ～ 15:30	20,000	20	7	5/13	作山 清 作山千枝子	社交ダンスのクラブで す。音楽に合わせて身 体を動かすのはとても 楽しいですよ！
火	フォーク ダンス	第2・4	15:15 ～ 17:15	2,400 (別途CD 及び資料代)	20	9	5/7	木村 友子 近藤 妙子	世界の国の楽しい踊り や優雅な踊りがたくさ んあります。一緒に踊 りましょう。
	歌謡	第2・4	13:00 ～ 15:00	12,000	16	5	5/14	金沢はるみ	歌謡クラブの仲間は 11人で、5人程増やし たいと思います。気軽 に見学に来て下さい。
木	アロハフラ	第2・4	13:30 ～ 15:00	20,000	10	4	5/9	奥野 珠美	私達はフラをレッスン しながら和気あいあい と楽しんでいます。

※活動時間には、準備や片付けの時間を含まず。

※市民センター事業や祝日と重なる場合等は、開催日が変更になる場合があります。

※都合により、上記内容の一部が変更になる場合があります。



令和6年度 大場市民センター

定期講座受講生募集

★ おおばふれあいまつり(さわやか大場をつくる会主催)での運営(係)、
発表に御協力していただきます。

【受付期間】 令和6年4月4日(木)9時～4月15日(月)17時まで
土・日曜日を除きます。なお、定員になり次第しめきります。

【開催期間】 令和6年5月から令和7年3月まで
4月・8月は休講 (自主練習を行う講座があります。)

【申込方法】 大場市民センター窓口へお申込みください。
※ 電話での申込みは御遠慮ください。
※ 定員に満たない講座は中止になる場合があります。

【会費】 開講日に、各講座の会計担当の方へ納入して下さい。
※ 途中脱会や、自己都合でお休みした場合は会費の払戻はしません。
※ 各講座で教材費等がかかるものは別途受講生の自己負担となります。
※ 開講後、参加者数により会費が変更となる場合は、ご了承ください。

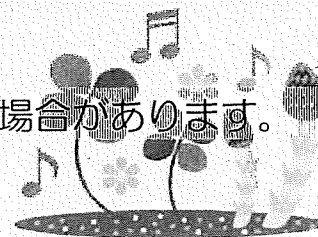
【問合せ先】 大場市民センター
水戸市大場町 2283-1 Tel029(269)1006



【いきいき健康クラブ】

主催 高齢福祉課地域支援センター
(大場地区いきいき健康クラブ地域指導員)
日時 毎月第2・第4木曜日(変更月有り)
午前10時～11時30分
会場 大場市民センター
対象 概ね65歳以上の方
無料です。お気軽に御参加ください。

※ 参加に当たっては手指消毒等の感染対策に御協力をお願いします。
また、当日体調不良の場合は参加を御遠慮ください。



令和6年度 鯉淵市民センター定期講座受講生募集

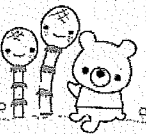
教室 (初心者対象)

開催期間 令和6年5月～令和7年3月

曜日	教室名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
水	フラワー	第4	10:00～12:00	5,000 (材料費別)	12	3	5/22	榊原恵子	季節の生花を使ったアレンジメントや寄せ植えなど素敵な作品を作ります。
木	愛唱歌を歌おう	第2・4	10:00～11:30	5,000 (教材費別)	25	17	5/9	荒岡絢香	長く愛される童謡や唱歌、歌謡曲など楽しみながら、心も体も元気に！
	太極拳	第1・3	13:30～15:30	5,000	25	14	5/16	中川けい子	楊名時八段錦太極拳・緩やかな呼吸法と動きが作り出すバランス運動。
金	料理	第3	9:30～13:00	4,000 (材料費別)	16	12	5/17	三熊理恵	季節の食材を使って和・洋・中の家庭料理を楽しく作りましょう。
土	鯉淵子ども太鼓	第3	19:00～21:00	2,000 (別途バチ代)	25	25	5/18	鯉淵おはやし保存会	詳しくは表面を参照してください。

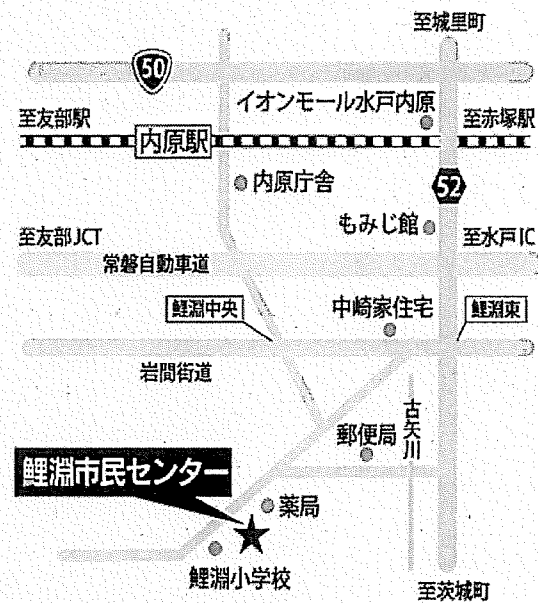
クラブ (経験者・初心者可)

曜日	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	絵てがみ	第1・3	9:30～12:00	10,000 (材料費別)	20	9	5/20	大津早苗	四季や身近な題材を気軽に楽しく描いてみませんか。
木	フラダンス	第1・3	10:00～12:00	10,000 (教材費別)	15	8	5/2	谷萩美智子	ハワイアンのリズムで体を動かし体幹が鍛えられ、脳も活性化します。
金	ヨガ	第1・3	13:00～14:30	5,000	30	6	5/17	横山みつこ	心体のバランスを整え深呼吸と、ゆっくりとした動きで筋力アップ！



鯉淵子育て広場

- 日時 毎月第2水曜日10時～11時45分
- 場所 鯉淵市民センター ホール
- 対象 0歳から就学前の幼児と保護者(祖父母も含む)
- 利用料 無料
申込は不要です。子育て中の親子が気軽に集まり交流する広場です。



【問い合わせ】鯉淵市民センター

TEL&FAX 029-259-7821 月曜日～金曜日(祝祭日除く)8:30～17:15

※参加にあたっては、手指消毒等の感染症対策にご協力をお願いいたします。

※当日、風邪の症状がある方、また体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

※開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。



令和6年度 鯉淵市民センター

定期講座受講生募集

【申込期間】令和6年4月8日(月)～4月24日(水)

9時～17時(平日のみ)

【開催期間】令和6年5月～令和7年3月(8月は休講)

【申込方法】
・申込み期間中に市民センターの窓口にて、備え付けの申込書に記入の上お申込ください。電話、FAX、郵便等での申込みはできません。

- ・先着順に受付し、定員になり次第締め切ります。
- ・定員に満たない講座は、中止になる場合があります。

【講座内容】
・各定期講座の内容・詳細は、裏面をご覧ください。

【会費について】
・開講日に、各講座の会計担当の方へ納入してください。
・途中脱会や、自己都合でお休みした場合は、会費の払い戻しは致しません。
・受講人数が少ない場合は、会費が増額になる場合があります。

NEW!!

鯉淵子ども太鼓教室 鯉淵地区小学生対象 25名募集!

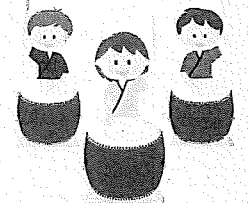
鯉淵地区に古くから伝わる郷土芸能の太鼓(おはやしや盆踊り)をみんなで一緒に楽しく覚えてたいてみましょう!

【第3土曜日】19:00～21:00(年10回予定)

【開講日】5月18日(土)

【年会費】2,000円(別途バチ代1,200円程度)

【講師】鯉淵お囃子保存会 代表 大澤隆弘先生



鯉淵市民センターでは証明書発行などの窓口業務を行っています。

取扱時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

【戸籍・住民票・印鑑証明・市県民税証明・納税証明・固定資産税証明など】

◆印鑑証明交付申請には、印鑑登録証(カード)が必要です。

◆各種証明交付申請時には、本人確認が必要です。

〈本人確認の証明書〉 1点提示 運転免許証、個人番号カード、パスポート、外国人登録証明書、その他官公庁発行の写真付き身分書。

〈上記の証明がない場合〉 2点提示 各種保険証、年金手帳、預金通帳、キャッシュカード、社員証、学生証、法人が発行した身分証明書から複数ご提示ください。

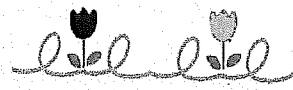
◆本人以外が申請する場合は、本人自筆の委任状が必要です。





令和6年度 妻里市民センター

定期講座受講生募集



教室 (新規開講)

曜日	講座名	開催日 ※祝日の場合 変更あり	時間	会費(円)	定員	募集	開講日	講師 (敬称略)	内容
火	骨盤体操A	第2・第4	10:00~11:30	3,500×2 (前/後期) (教材費別)	20	20	5月14日	川又恭子	骨盤を中心として全身の調整を行い、内側から健康になりましょう。
火	骨盤体操B	第2・第4	14:00~15:30	3,500×2 (前/後期) (教材費別)	20	20	5月14日	川又恭子	骨盤を中心として全身の調整を行い、内側から健康になりましょう。

クラブ

曜日	講座名	開催日 ※祝日の場合 変更あり	時間	会費(円)	定員	募集	開講日	講師 (敬称略)	内容
月	童謡を うたおう	第1・第3	10:00~12:00	3,500×2 (前/後期) (教材費別)	25	7	5月13日	荒岡純香	童謡や唱歌・わらべ歌など、懐かしいメロディーをみんなで楽しく歌いましょう。
月	ダンスB	第1・第3	13:00~17:00	2,000×2 (前/後期)	20	10	5月13日	藤田禮司	健康を維持するには体を動かす事。軽快なリズムに乗り優雅に踊りましょう。あなたにもできる!
水	フォーク ダンス	第1・第3	10:00~12:00	1,000/月	25	6	5月1日	軍司典子 加倉井富子	各国の情緒ある曲にのせて踊り、健康維持をしましょう。至福のひとときを過ごしましょう。
木	リズム体操	第2・第4	13:30~15:30	6,000/年	20	3	5月9日	山家美江子	リズムカルな曲や心が癒される曲など誰もが知っている曲に合わせて全身を動かしてみよう。
金	ダンスA	第1・第3	13:00~16:00	2000/月	20	10	5月10日	前田正寛 明石則子	ダンスを通じて、健康で明るい時間を過ごしてみませんか。
金	パンづくり	第3	9:00~13:00	10,000/年	16	7	5月17日	鈴木三智	手作りパンの楽しさを味わいましょう。

申込期間 : R6年4月2日(火)~R6年4月12日(金) 8:45~17:00 (平日)

申込方法 : 申込書にご記入の上、妻里市民センター窓口に提出してください。(電話受付不可)

会費 : 開講後にそれぞれの講座の会計の方へ納入してください。
(※受講人数等により、金額が多少前後しますのでご了承ください。)

注意事項 : 募集定員になり次第締め切ります。定員に満たないときは、中止になる場合もあります。

キリトリ

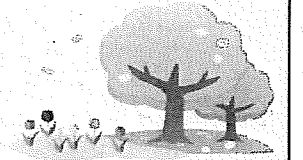
R6年度 妻里市民センター定期講座 申込書



講座名	氏名(フリガナ)	住所	電話番号

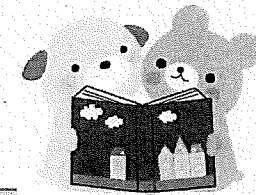
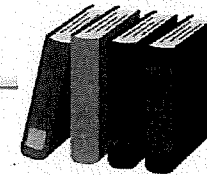
【定期講座募集注意事項】

- ・開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。
- ・定員になり次第締め切りと致します。
- ・途中で脱会やご自身の都合でお休みされた場合、原則として会費の払い戻しは致しません。
- ・教材費等は会費とは別に、自己負担となります。
- ・開講にあたり説明会はあらかじめいたしませんので、第1回の開講日には必ずご出席ください。
- ・代表者や会計担当のほか、準備、後片づけ、清掃等の当番を決め、活動いただいております。



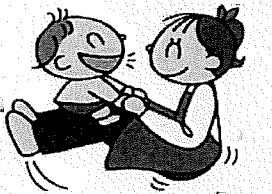
図書貸出

利用時間：月曜日から金曜日
(祝日を除く)
8:30~17:15まで
※貸出期間は2週間です。
※一人10冊までです。
(紙芝居は5冊まで)



子育て広場

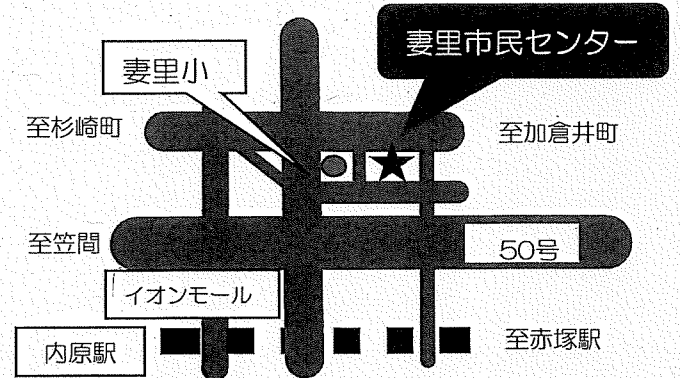
対象者：乳幼児と保護者
開催日時：毎月第2火曜日
10:00~12:00
参加費：無料
※詳細は別途回覧などでご案内いたします。



各種講座

- ・夏休みキッズスクール
- ・妻里寿大学(高齢者学級)
- ・女性セミナーなど

※内容が変更になる場合もあります。
※詳細は随時回覧などでご案内いたします。



【問い合わせ】

・妻里市民センター
有賀町2242
TEL 259-6665

令和6年度 内原市民センター定期講座受講生募集

令和6年5月～令和7年3月

★教室★ (初心者対象)

曜日	教室名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
木	ストレッチ	第2 第4	10:00~11:00	4,000円	30	30	5月9日	鈴木 直明	ストレッチで血行を良くし、日常の疲れを取り除きましょう。腰、肩等の痛みにも効果的です。
金	ケーナ	第1 第3	10:00~11:30	4,200円	12	12	5月17日	中崎 恵幸	初心者レベルの方を対象に、唱歌からフォルクローレまで幅広いジャンルの曲を演奏します。
土	子ども絵画 (小学生対象)	第2	10:00~11:30	4,000円	10	10	5月11日	佐々木弥生	水彩画を中心に絵の基本を学び、楽しく描いてみましょう。切り絵やペーパーアートも制作します。

★クラブ★ (経験者・初心者可)

曜日	教室名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	ピラティス (ヒトミ・ピラティス)	第1 第3	13:30~14:30	10,000円	15	1	5月13日	國井 仁美	体幹を鍛え、身体の歪みを整えてゆきます。軽やかな体を目指しましょう。
	料理A (料理教室)	第2	9:30~12:30	14,000円	16	6	5月13日	佐藤 光恵	身近な食材を利用して、バランスのとれた体に良い食生活を目指し、楽しく食事を作りましょう。
火	ヨガA (ドリームヨガ)	第1 第3	10:00~11:30	5,000円	30	10	5月21日	浅野るみ子	心と体を調整し、健康づくりの一端として、ヨガ・ストレッチを楽しみましょう。
	書道 (書道クラブ)	第1 第3	13:30~15:00	12,000円	13	2	5月7日	綿引のぶ子	書に親しみ、個々の向上を図ります。
木	塗り絵 (大人の塗り絵サークル)	第2 第4	10:00~12:00	12,000円	15	3	5月9日	岩淵 幸子	何色も塗り重ねることで、趣のある作品に仕上げます。
土	ビーズアクセサリ (ビーズアクセサリを楽しむ会)	第3	10:00~12:00	7,700円	13	3	5月18日	山口とも子	細かい作業ですが、達成感があります。ネックレスやブレスレットなどを作ってみませんか。
日	料理B (男の料理)	5月9日 11月1日 3月3日の 第3	9:30~13:30	8,000円	13	6	5月19日	佐藤 光恵	和・洋・中の基本料理を美味しくヘルシーに料理するコツを、経験豊かな講師に指導していただきます。

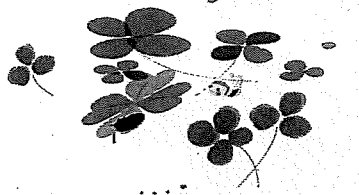
※ 今年度は、アートフラワー研究会の募集はありません。

※ 開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。

一般教養講座のご案内・寿大学・女性セミナー・短期講座・家庭教育強化事業等
※詳細については、別途回覧等でお知らせいたします。

《お問合せ》 内原市民センター
〒319-0315 水戸市内原町1395-6 電話259-4044
月曜日～金曜日 8:30～17:00(土曜日・日曜日・祝日は除く)

令和6年度 内原市民センター
定期講座受講生募集



受付期間 令和6年4月8日(月)～4月22日(月)
月曜日～金曜日 9:00～17:00まで

申込方法 下記の申込書をご記入の上、内原市民センター窓口でお申込みください。内原地区の方を優先とし、定員になり次第、募集を締め切ります。結果は、後日申込者全員にお知らせいたします。

会費(受講料) 開講日以降、各教室・クラブの会計担当者に納入してください。教材費等の別途徴収や受講者数の状況により、年会費が増減する場合があります。(※原則として、途中退会される場合は会費の払戻しはできません。)

その他 募集期間終了後、申込人数の状況により、開講できない場合があります。祝日等により、日程が変更になることがあります。参加に当たっては、手指消毒等の感染症対策に御協力をお願いします。また、当日体調不良の場合は参加を御遠慮ください。

各講座の内容・詳細については、裏面をご覧ください。

介護予防のための
シルバーリハビリ体操のご案内

日時 毎月第1木曜日
10:00～11:30

場所 内原市民センター ホール

対象 おおむね60歳以上の方

参加費 無料 ※事前申込み不要

動きやすい服装でお越しください。
※5月は祝日のため、お休みとなります。

水戸市シルバーリハビリ体操指導士の会

内原子育て広場のご案内

日時 毎月第1・3月曜日 10:00～11:40

場所 内原市民センター ホール・和室1

対象 0歳から就学前の幼児と保護者
(祖父母の方も一緒にどうぞ)

参加費 無料 ※事前申込み不要

※祝日等により、日程が変更になることがあります。

内原子育て支援の会

※切り取り線※

令和6年度 内原市民センター
定期講座受講申込書

講座名	氏名(ふりがな)
TEL ()	

令和6年度 内原市民センター
子ども絵画教室受講申込書

児童氏名(ふりがな)		保護者氏名	
小学校名	性別	学年	
	男・女		
住所			
TEL ()			