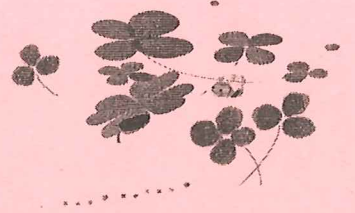


令和6年度 内原市民センター

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 ()		

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、健康づくりの一環として、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月 11月1 月3月の 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。

〒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>

《お問合せ》 内原市民センター