



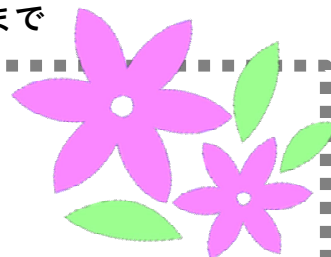
令和6年度 柳河市民センター

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 定期講座一覧



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・プリザーブド・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