



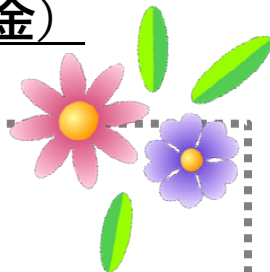
令和7年度 柳河市民センター

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7年3月17日（月）～3月21日（金）**

9：00～16：00まで（祝日を除く）



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。
- ・途中退会する際は、場合により返金できないことがあります。
- ・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。
- ・教材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。
- ・感染症拡大防止のため、体調不良の場合は参加を御遠慮ください。

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

10：00～11：30

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。

【お問合せ先】

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7年度 定期講座一覧



教室(初心者対象)

開催期間令和7年4月～令和8年3月
(4月より順次開講)

	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	骨盤体操	第1・3	13:00～14:30	10,000	15	15	4/16	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	10	10	5/7	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(経験者・初心者可)

	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2・4	10:00～11:30	8,000	20	7	4/28	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	20	12	4/15	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	18	8	4/1	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	15	7	5/20	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	25	10	4/2	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	25	2	4/9	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	20	10	4/30	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	12,000 小学生 6,000	20	5	4/2	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。
木	ゴルフ ※1	第1・2・3	13:00～14:30	10,000	30	15	5/8	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	18	8	4/4	—	脳の活性化と老化防止。仲間と楽しみましょう。
土	グラウンド ゴルフ ※2	毎週	13:00～16:00	3,000	30	12	5/10	—	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?

※1 場所:ベストゴルフ水戸 ※2 場所:柳河小学校