

令和7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7年4月10日(木)～4月17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窓口へ直接お申込ください。
 - ※お電話でのお申込はできません。
 - ・募集定員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。
 - ・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。
 - ・教材費・材料費は別途自己負担となります。
 - ・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
- ・募集期間後に受講者が定員に満たないなどにより、開講できない場合があります。
 - ・各クラブの開催日は、祝日・市民センター及び地域行事等により変更となる場合もあります。
 - ・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。

【お問合せ】

三の丸市民センター

水戸市三の丸1-6-60

☎ 029-224-6600

《各講座の内容・詳細については裏面をご覧ください。》

三の丸市民センター定期講座一覧

☆クラブ☆ 自主運営

開催期間 令和7年5月～令和8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	6,500	30	5	5/12	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	5	5/12	永盛 宗恵	基礎から笑顔で楽しく椅子でも出来ます。 (裏千家)
火	藤 工 芸	第1・3	10:00～12:00	14,000	10	2	5/20	神長 勝子	楽しくおしゃべりしながら、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	5/20	田村 靖子	基礎から勉強しますので、とても生活に役立ちます。
	茶 道 (夜)	第2・3・4	18:00～20:00	20,000	12	5	5/13	照沼 宗富	仕事帰りに楽しく学びましょう！ (裏千家) 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	5/7	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	10	5/14	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	4	5/1	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	5	5/1	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	10:00～12:00	10,000	10	5	5/2	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	8	5/9		楽しい演歌を歌いましょう。 ビデオによる歌唱もあります。
	七 宝 焼	第1・2・3	11:00～15:30	5,000	10	5	5/9	高村 知子	あなたに合うアクセサリ作りはいかがで しょうか。一緒に作りませんか。
土	卓 球	第1・2・3	10:00～12:00	10,000	17	2	5/10	石田 芳美	上手になりたい方歓迎 運動不足解消にいかがですか。
	タヒチアンウクレレ	第 2	10:00～11:30	6,000	10	3	5/10	菊池 香世子	南国の陽気な音楽・メロディーで気分が明 るくり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	4	5/24	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	23	4	5/11	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。

☆8月は休講になるクラブもあります。

令和7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7年4月7日(月)～4月21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。
※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。

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
※お車でのご越しの場合、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。



●お問合せ先
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

新荘市民センター 各種講座のご案内

※詳細については別途、回覧等でご案内いたします。

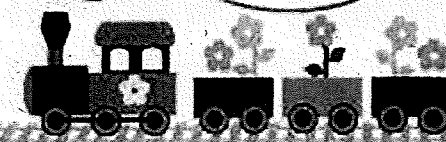
- ・高齢者学級
- ・子どもエコクラブ
- ・女性学級
- ・新荘ふれあいまつり
- ・その他

子ども教室、移動学習、子育て講座等

●子育て広場

子育て中の親子が気軽に集まり、交流出来る遊びの場を開設しています。

- ★毎月第4金曜日 10:00～11:30
- ★未就学児の親子対象(無料)



●いきいき健康クラブ(65歳以上の方対象) 4月1日(火)～開催

- ★毎月第1・3火曜日 13:30～15:00 無料
寝たきり、閉じこもり予防体操運動を兼ねたレクリエーションを行います。
- ★受付:開催日に直接、市民センターへ
- ★指導:新荘地区指導員

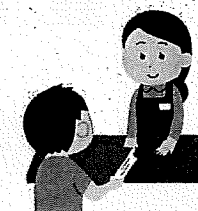
●シルバーリハビリ体操(65歳以上の方対象) 4月4日(金)～開催

- ★毎月第1・3金曜日 13:30～15:00 無料
筋力や柔軟性の向上と生活動作を楽しむため、いつでも、どこでも、一人でも取り組めるリハビリ体操を行います。
- ★受付:開催日に直接、市民センターへ
- ★指導:シルバーリハビリ体操指導士

●新荘市民センター図書館の貸出しのご案内

図書館利用カードは不要です。事務室にある図書貸出簿にご記入ください。

- ◆貸出 1人10冊まで(15日間)
- ◆貸出時間 平日 8:30～17:15
※土曜日、日曜日、祝日、年末年始は利用できません。



●新荘市民センターでは、各種証明書の交付を行っております。

- ★取扱時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15
(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除きます)

戸籍・除籍・原戸籍(謄・抄本)、身分証明、受理証明
印鑑証明、住民票の写し、住民票記載事項証明、
市県民税証明、固定資産税証明、納税証明、
諸証明(軽自動車住所証明・独身証明・所在証明)など

※各種証明書の交付には、本人確認が必要となります。

代理人による申請の場合は、本人確認に加え、委任状が必要となる場合があります。

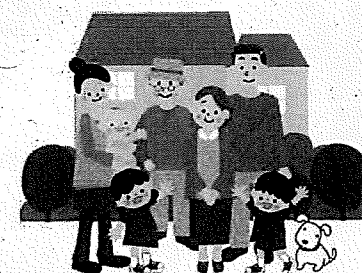
＜本人確認の証明書＞

運転免許証、パスポート、写真付住基カード、個人番号カード、在留カード
官公庁が発行した写真付きの身分証明書、資格証明書などから1点ご提示ください。

＜上記の証明書がない場合＞

各種保険証、年金手帳、預金通帳、身分証明書(社員証・学生証)などから複数ご提示ください。

※新荘市民センターでは、市税等の収納業務は行っておりません。



●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:7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	音楽を通し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。	5/16(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	第1・3	13:00～15:00	18	1	3,000	-	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。	5/19(月)
	歌謡	第1・3	15:15～17:15	20	9	10,000	金沢 はるみ	健康力・歌唱力アップで、歌を愛し花咲かそう。	5/19(月)
火	ヨーガ A	第1・3	10:00～12:00	16	5	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	5/13(火)
	書道	第1・3	13:30～15:30	15	3	10,000	橘 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	5/13(火)
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	5/7(水)
	ヨーガ B	第2・4	10:00～12:00	16	6	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	5/14(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。リズムに合わせ楽しく踊り心身共にリフレッシュ!	5/14(水)
	囲 碁	毎週	13:00～16:00	20	9	3,000	安 義孝	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	5/7(水)
木	卓 球 A	第2・4 第1・3	10:30～12:00 9:00～10:30	21	1	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。	5/1(木)
	卓 球 B	第1・3 第2・4	10:30～12:00 9:00～10:30	20	3	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	5/1(木)

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	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	5/15(木)
	コーラス	第2・4	13:30～15:30	20	10	18,000	益子 州出男 横須賀 広恵	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。	5/8(木)
	前結び 着 付 け	第1・3	13:00～15:00	20	7	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。	5/1(木)
金	絵 て が み	第2・4	10:00～12:00	25	7	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。	5/9(金)
	ペン習字	第2・4	10:00～12:00	16	2	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	5/9(金)
	ヨーガ D	第1・3	10:00～12:00	16	3	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(金)
	男 子 料 理	第1	10:00～12:00	13	3	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。	5/2(金)
	童 謡	第2・4	13:30～15:30	35	1	8,000	飛田 淳子 吉成 むつみ	♪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。	5/9(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)	5/9(金)
土	ふるさと 歴 史	第1・3	10:00～11:30	30	14	12,000	永 井 博	令和7年度は『徳川光圀の素顔-西山御殿で側に仕えた井上玄桐の記録を背景に交えて』がテーマです。	5/3(土)
	古 文 書	第2・4	10:00～12:00	15	4	12,000	野内 正美	江戸時代の古文書を読み、郷土の歴史を学ぶ。くずし字に親しむ。	5/10(土)
	ヨーガ E	第2・4	10:00～12:00	16	5	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	5/10(土)
	太 極 拳	第1・3	13:30～15:00	24	6	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	5/17(土)

キ リ ト リ



令和7年度

新荘市民センター

定期講座受講申込書

講座名	氏名（ふりがな）	住所・電話番号
		☎



令和7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7年**3月12日(水)～4月10日(木)**

受付時間 午前**9:00～午後5:00(平日のみ)**

(城東学区の方は、上記の期間となります。)

(学区外の方は 3月19日(水)からの申込みとなります。)

❖ **申込方法** ・城東市民センター窓口へ直接お申し込みください。

(代理の申込みはできません。)

・先着順で受付し募集人数になり次第締め切ります。

・電話・FAX でのお申し込みは、お受けいたしません。

❖ **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。

・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。

・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。

・参加に当たり、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7年度 城東市民センター定期講座一覧

【クラブ】自主運営 (講座開催期間 令和7年5月～令和8年3月まで)

曜日	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	コーラス	第1・3	10:00～12:00	10,000円	20	6	5/19	安山 はるみ 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	5/12	自主活動	東京の真多呂人形学院より材料を取りよせ作品をつくり ます。
	書道	第2	13:30～15:30	10,000円	12	3	5/12	會沢 小伯	自然と字が上手になっています♪
火	菓子づくり	第1	9:30～12:00	5,000円	16	2	5/13	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	50	21	5/20	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	20	3	5/13	自主活動	健康増進のため、明るく楽しく活動しています🏓
	陶芸	第1・3	13:30～15:30	7,000円	11	5	5/20	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	5/20	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	5/13	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 書道	第2	13:30～15:30	5,000円	16	2	5/13	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。
水	フォークダンス	第2・4	13:30～15:30	10,000円	20	11	5/13	青木 貴子	世界各国のダンスを楽しく一緒に踊りましょう☆🇯🇵
	手編み	第1・3	10:00～12:00	10,000円	12	3	5/7	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	6,000円	23	2	5/7	矢須 恵由	俳句初心者の方も大歓迎です。 和気あいあいの楽しい句会です🌸🍃
木	料理	第2	10:00～12:00	3,500円	25	6	5/14	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🍳🍴
	歌謡	第1・3	9:30～12:00	10,000円	30	13	5/1	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	2	5/1	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	14	5	5/8	征矢 百代	ほっこり描いた絵に、ひと言添えて楽しめます🖍️
金	骨盤体操	第2・4	13:30～15:00	7,000円	16	1	5/8	根本 貴世子	骨盤周辺の筋肉を左右均等にしていってストレッチです🧘
	卓球 A	第2・3 第4・5	9:30～12:00	3,000円	18	1	5/9	自主活動	🏓 試合出場可能な方！経験者歓迎！
土	生花	第3	9:30～11:30	7,000円	14	5	5/16	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ん か🌸
	絵画	第2・4	13:30～16:00	7,000円	20	3	5/10	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、デッサンを描く グループがあります👥
土	グラウンドゴルフ	第2・4	13:00～16:00		35	4	5/10	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🏌️🌳



定期講座申込のご案内

《募集期間》 **令和7年4月7日（月）～ 4月18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14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。
・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。
・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ご参加・ご協力をお願いします。
・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。
・また、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
月曜日から金曜日 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7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		

令和7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7年5月～令和8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	5/19	林 千恵子	着物が着られるようになりたいと思った事はありませんか？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	5/13	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2・4	13:30～15:00	10000	15	6	5/13	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	8:45～12:00	5000	15	2	5/27	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	みんなの体操教室 new	第 4	13:30～15:00	4000	25	25	5/27	鈴木 直昭	手足を動かす運動や脳トレも取り入れながらのトレーニングです。幅広い年齢で気軽に参加することができます。
水	英会話	第2・4	10:00～12:00	8000	18	2	5/14	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	ヨガ	第1・3	10:00～11:30	5000	35	5	5/7	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	25	4	5/14	甲斐 泰子	指導者有。健康増進の為、明るく楽しく活動しています。初心者、経験者大歓迎です!!一緒に汗を流しましょう。
水	フラダンス	第2・4	13:30～15:00	10000	20	10	5/14	西宮 紀子	楽しく健康づくり始めてみませんか。みんなで同じ目標に向かって練習に励むことは、とってもやりがいがあります。
水	絵てがみ	第2・4	13:30～15:30	12000	15	6	5/14	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	ふれあいコーラス	第2・4	13:30～15:00	12000	20	10	5/8	中川 治恵 川成 香澄	歌う事は心と体のアンチエイジング。楽しく歌った後は、心も体もすっきりします。一緒に歌いましょう。
木	演歌に親しむ①	第2・4	13:30～15:30	8000	22	10	5/8	佐藤 よし子	佐藤よし子先生の指導で、正確な音程と表現力が高くなり、楽しくなります。仲間作りにも役立ちます。
金	演歌を楽しむ	第1・3	13:30～15:30	8000	15	10	5/2	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気が出ます。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	5000	21	10	5/2	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保つ（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	9:50～12:30	7000	18	2	5/9	水戸市食生活改善推進員 浜田支部	減塩に気づかい、身近な食材で美味しい料理を作りましょう。 男の方の参加、大歓迎いたします。
土	卓球（土）	第1,2,3	13:30～15:30	1000	24	10	5/17	未定	健康増進に、卓球で楽しく、汗をながしてみませんか。お待ちしております。

※今年度は、茶道の募集はありません。

金	いきいき健康クラブ	第2・4	13:30～15:00	無料		随時	4/11	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。

令和7年度 常磐市民センター

定期講座受講生募集

2025年5月～2026年3月

【教室】

曜日	講座名	開催日	時 間	募集(定員)	年会費	開講日	内 容	講師
金	常 磐 俳 句	第3	13:30～16:00	28人	5,000	5/16	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

曜日	講座名	開催日	時 間	募集(定員)	年会費	開講日	内 容	講師
土	子 ども 将 棋	第1・3	10:00～11:30	20人	無料	5/17	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7年4月9日(水)～4月16日(水) 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にご直接お越しのうえ、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。
※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。

《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。
参加に当たっては、手指消毒等の感染対策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。



常磐市民センター 水戸市西原1-3-12 問合せ 233-7005

【クラブ】2025年5月～2026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	13	5	10,000円	5/19	着物の美しい着方のコツを教えます。	軽部 素子
	ソフエアロ&ストレッチ	第1・2・3	10:00～11:30	23	10	10,000円	5/12	音楽に合わせて体を動かしましょう!	吉村 美智代
	生け花(龍生派)	第4	13:30～15:00	20	7	5,000円	5/26	初歩より、心から生ける。	鈴木 輝芳
火	オカリナ(B)	第1・3	10:00～12:00	22	10	8,000円	5/20	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	1	2,000円	5/13	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	20	2	6,000円	5/13	中級以上。	石田 芳美
	太 極 拳	第2・4	12:50～14:50	30	3	5,000円	5/13	楊名時24式健康太極拳、心身共に健康でリズムよく転ばない体力づくりに。	薮 三代子
水	スポーツ吹矢	第1・3	10:00～12:00	17	5	10,000円	5/7	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	20	9	15,000円	5/7	ステップも軽やかに! 初心者大歓迎!	作山 清
	和 裁	第2・4	10:00～12:00	15	5	なし	5/14	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	22	2	5,000円	5/28	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	15	4	3,000円	5/1	楽しく初歩から指導。男女問わず募集しています。	小野 信江
	ヨ ー ガ	第1・3	10:00～12:00	16	3	7,000円	5/1	ゆったりと楽しく体を整えるヨーガ。	今橋 恵美子
	ウクレレ	第1・3	13:30～15:30	29	1	6,000円	5/1	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
	ソフエアロ&ストレッチ(夜)	第1・3	19:00～20:30	22	7	7,000円	5/1	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	20	10	10,000円	5/8	初心者大歓迎! オカリナで和やかにアンサンブルを楽しみましょう。	須藤 真紀子
	茶道(表千家)	第2・4	12:30～16:30	22	4	10,000円	5/8	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	13	10,000円	5/2	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	1	8,600円	5/2	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	5	3,000円	5/2	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	7	なし	5/2	体力増進に!	—
	常磐歴史研究	第2・4	10:00～11:30	28	7	5,000円	5/9	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	34	10	10,000円	5/9	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	8	8,000円	5/10	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	5/10	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

定期講座受講生募集

- 《申込期間》 令和 7 年 4 月 7 日 (月) ～ 4 月 11 日 (金)
- 《受付時間》 午前 9 : 0 0 ～ 午後 5 : 0 0
- 《申込方法》 ・ 緑岡市民センター窓口で、お申込みください。(先着順)
※電話でのお申込みは、翌日から受け付けます
- 《会 費》 ・ 開講後、各講座の会計担当者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。
・ 会費は、受講生の人数により変更になる場合があります。
・ 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。
- 《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、開講できない場合があります。
・ 各講座の日程は、市民センター行事等により変更になる場合があります。

いきいき健康クラブ

- ◇日 時 毎月第2・4月曜日
13:30～15:00
- ◇対 象 65 歳以上の方
- 転倒防止の体操やレクリエーションなどで楽しく体を動かしましょう。

子育て広場

- ◇日 時 毎月第2・4火曜日
10:00～11:30
- ◇対 象 未就学児と保護者
- 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。

新規教室

《パンづくり教室》

NEW

手作りパンの楽しさを味わってみませんか。

- ◇開催日 第1火曜日
- ◇時 間 9 : 30 ～ 13 : 00
- ◇年会費 10,000 円
- ◇講 師 鈴木 三智 先生

【問い合わせ】

水戸市緑岡市民センター

TEL/FAX 029-243-1020

定期講座一覧は裏面をご覧ください。



【教室】

経験者・初心者可

NEW

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
火	パンづくり	1	9:30～13:00	10,000 (材料費込み)	16	16	6/3	鈴木 三智	手作りパンの楽しさを味わってみましょう。

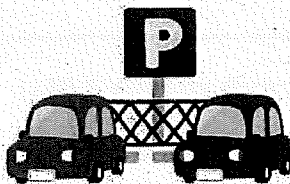
【クラブ】

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	10	5/12	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	4	5/13	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	7	5/20	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♪(女性限定)
水	緑岡健康 スポーツ	1・3	9:30～11:30	2,000	24	8	5/7	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	11	5	5/14	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	17	3	5/14	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	3	5/1	—	見学及び体験歓迎
	料 理	2・4	9:30～12:00	5,000×2 (前・後期)	15	3	5/8	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	4	5/8	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)	16	4	5/9	横山みつこ	無理なく出来るメディカルヨガで、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	6	5/9	野内 敏子	初心者歓迎！みんなで楽しくオカリナを奏しましょう。

※ 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。

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3日(木)から4月10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 会費は、各講座の初日に会計担当者へ納入してください。
※途中退会する際は、場合により返金出来ないことがあります。
また会費は人数等により異なる場合もあります。
※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もあります。
(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おりません。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…返却日までに貸出し図書を市民センター事務室へご持参下さい。

◇ 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。



令和7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	6	5月12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	16	5	5月19日	山家 美江子	リズムダンスとのびのびストレッチで楽しく運動しましょう!
	いけばな (小原流)	第2・4	10:00～ 12:00	13,000	8	1	5月12日	岡見 京子	お花のある暮らしをしてみませんか!
(火)	パッチワーク	第1	10:00～ 12:00	3,300 (月300)	10	7	5月20日	池田 寿美子	いろいろなものをリサイクルして小物などを作ります
	卓球(火)	毎週	10:00～ 12:00	1,000	24	2	5月13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20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	13	4	5月13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 (半年4,000)	10	3	5月13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	33	10	5月7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7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	12	5	5月14日	宮田 好美	初心者大歓迎です!
	歌謡	第2・4	13:00～ 15:00	11,000	32	10	5月14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)	21	2	5月8日	鈴木 梨絵	ポーズを大切にし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	5	5月15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	13	3	5月22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	無 料	17	4	5月9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	21	5	5月9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9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	14	5	5月10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。

※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。

令和7年度 上大野市民センター

定期講座 受講生募集

皆様の生涯学習を
応援しています

【募集期間】 令和7年**4月8日(火)**～**4月22日(火)**
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。

＊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。

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。

至りたちなか 《 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

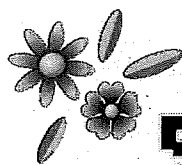
水戸市吉沼町 1768-2

電話 029-221-4994

クラブ (経験者・初心者可)

令和7年5月～令和8年3月 (原則として8月は除きます)

	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	七 宝 焼	第1・3	10:00～12:00	15,000	9	1	5/12	川又美代子	貴方だけのアクセサリー 作品を作りませんか？
	カ ラ オ ケ	第2・4	13:00～16:00	15,000	12	6	5/12	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	5/13	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	5/13	平賀 礼香	初心者の方大歓迎です。 美しい文字と一緒に学び 美しい文字を手にいれま せんか。
水	パッチワーク	第1・3	13:00～16:00	1,000/月	9	3	5/7	庄司 静子	眠っているハギレを活用 して素敵な小物を作りま せんか？
木	料 理	第2	10:00～13:00	5,000	16	2	5/8	高杉 昭子	デザートを含む4品を時 短で、おいしく一緒に料 理しましょう！
金	籐 工 芸	第1・3	10:00～12:00	2,000/月	15	5	5/9	宮崎 郁子	自然素材の籐を使い 基本～応用の技法を学び 身近な作品を楽しく作り ます。
土	ス ポ ーツ 吹 矢	第2・4	9:30～12:00	10,000	15	2	5/10	渡辺千鶴子	吹き矢式呼吸法で矢的 (まど)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

令和7年度 渡里市民センター

定期講座受講生募集

申込み期間

令和7年3月5日(水)～3月19日(水)

午前9時00～午後5時00 (土・日・祝日を除く)

申込み方法

- 渡里市民センターの窓口へ直接お申し込みください。
(代理の申し込みはできません。)
- 先着順に受付し、募集人数になり次第締め切ります。
- 募集人数に満たない講座は、上記期間以降も受け付けます。
- 電話・FAX及びメール等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。
- 受講者数により会費に変更が生じる場合があります。
- 原則として、途中退会による返金はできません。
- 教材費・材料費は別途負担になります。

その他

- 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。
- 開講日には、必ずご出席ください。

講座の詳細は裏面をご覧ください。

水戸市渡里市民センター

〒310-0903 水戸市堀町466-7

☎029-221-3873 (TEL/FAX) 月曜日～金曜日 8:30～17:15

✉watari.connect@city.mito.lg.jp

令和7年度 渡里市民センター定期講座一覧

【クラブ】自主運営・初心者可

(講座開催期間 令和7年4月～令和8年3月)

開催日		クラブ名	時間	年会費	定員	募集 人数	開講日	講師名	内容
月	第1・3	書道	13:00～15:00	12,000円	15	6	4/7	小林一夫	初心者，経験者，問いません。一緒に書道の世界を楽しみましょう。
	第2・4	太極拳	13:00～16:00	5,000円×2回 (前・後期)	20	6	4/14	大内和枝	初心者大歓迎。健康づくりの教室です。みなさんで楽しみましょう。
火	第1・3	にこやか卓球	9:00～12:00	7,000円	22	2	4/15	阿久津しげ子	初心者歓迎。健康の為に良い汗を流しましょう。
	第1・3	絵てがみ	9:00～12:00	10,000円	25	7	4/1	友部久美子	初心者歓迎。みなさんで楽しみましょう。
	第1・3	華道	9:30～11:30	11,000円	15	6	4/15	鈴木詩子	思いのままに素敵に美しく花を生けられるように学びます。 初心者歓迎です。
	第2・4	スポーツ吹矢	8:40～12:00	6,000円 用具をお持ちでない方は用具代 (2万円前後)がかかります。	20	3	4/8	根本典夫	吹き矢式呼吸法により，楽しみながら，心と身体の健康に役立ちます。
	第2	園芸	13:30～15:00	6,000円	22	3	4/8	—	初心者歓迎。草花全般にわたり，育て方を学びます。咲かせる喜びを体験しませんか。
火 水	第1 第3	俳句	13:00～16:00	2,000円	15	5	4/1	笠原壮介	自分なりに自由に句を作って，句会に出して検討します。(1人3句)一度オプザーバ参加してみませんか。
水	第1・3	卓球	9:00～12:00	6,000円	25	5	4/16	阿久津しげ子	生涯スポーツとして，楽しく学ぶことができます。
	第1・4	ペン習字	13:30～15:30	5,000円×2回 (前・後期) 教材費770円/月	20	5	4/23	阿久津典子	初心者大歓迎。今だからこそ自分の文字を書きましょう！
	第2・4	ビューティー & ストレッチ	10:00～12:00	10,000円	14	4	4/9	山家美江子	美ボディとウィルスへの抵抗力を♡ゆるやかなストレッチと楽しい音楽と共に。
金	第1・3	骨盤体操	9:30～12:00	7,000円	18	2	4/4	根本貴世子	骨盤周辺の筋肉をほぐして整える体操です。
	第2・4	社交ダンス	13:30～15:30	12,000円	22	10	4/25	作山清	一緒に楽しく踊りましょう。初心者大歓迎です。
土	第1・3	ヨガ	10:00～11:30	10,000円	22	3	4/19	大町美智子	初心者大歓迎！！ヨガで心も体もリフレッシュ出来ます。一緒に楽しみましょう。
	第1・3	歌謡	15:30～17:40	10,000円	25	10	4/5	金沢はるみ	歌謡の基礎を学び元気で楽しく歌いましょう。初心者大歓迎です。
	第2・4	ふれあい 渡里太鼓	13:00～16:00	大人8,000円 子ども3,000円	23	3	4/12	大和田ひろみ	見る側から演奏する側になって，和太鼓の魅力をより感じてみませんか？
	奇数月 第3	男子料理	9:00～12:00	1,000円 材料費1,000円/毎回	12	6	5/17	—	男子も料理作り、楽しみましょう。アウトドアでも役立ちます。
日 水	第1 第3	囲碁	9:00～16:00	1,000円/月	12	5	4/16	—	脳の活性化に最適です。

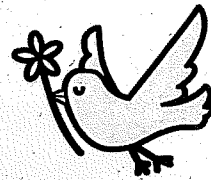
定期講座お申込みのご案内

申込期間

5月14日(水)～5月21日(水)

受付時間

9:00～17:00 (土・日曜日は除く)



【対 象】 吉田地区住民の方を優先(先着順)とします。
吉田地区以外の方は、5月19日(月)からの申込みとなります。

【申込方法】 吉田市民センターへ直接お申込みください。電話・FAXでのお申込みはできません。

- ・複数の講座をお申込みの方は、列に並び直してからのお申込みとなりますのでご了承ください。

【会費納入】 開講日に、各講座の会計担当へ納入してください。

- ・材料費・教材費は、別途負担となります。
- ・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。
- ・参加人員により、会費の変更が生じることがあります。

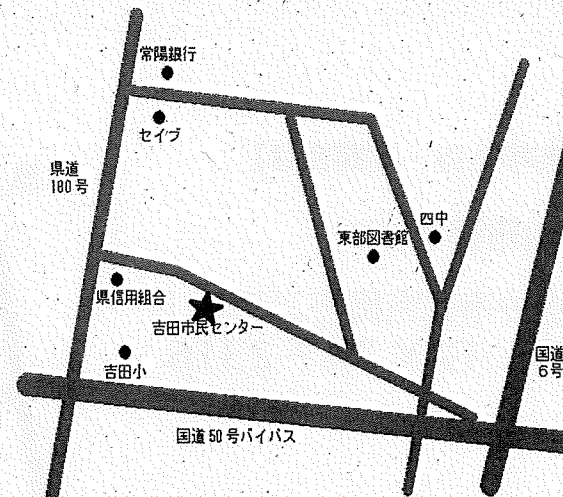
【そ の 他】

- ・受講者が10名に満たない場合は、開講できない場合があります。
- ・開催日が、祝日又は市民センターや地域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。
- ・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します。

【お申込み・お問合せ】

吉田市民センター

水戸市元吉田町1736-5
TEL/FAX 247-2316



令和7年度 水戸市吉田市民センター

皆様の生涯学習を応援しています

定期講座 受講生募集

開催期間 令和7年6月～令和8年3月(原則8月は休講)



簡単! いすヨガ

椅子に座ったり、椅子を支えにしながらおこなうヨガです。
体が硬い方・初心者の方・どなたでも安心して参加できます。



第2・4木曜日 13:30～15:00

20名募集

【クラブ】経験者・初心者可

	ク ラ ブ 名	開 催 日 時 間	定員	募 集 人 員	年 会 費	開 講 日	講 師 名	備 考
月	絵 手 紙	第1・3 10:00～12:00	16名	10名	8,500円	6/2	鯨 和子	季節の移り変わりを、絵手紙で楽しく描いて表現
	ヨ ガ	第2・4 13:30～15:00	20名	3名	6,000円	6/9	鯉沼 千加子	心身の筋力・柔軟性・バランス力アップを目指す
	ブ ア レ イ	第2・4 13:30～15:00	15名	5名	10,000円	6/9	小川 千春	フラダンスの基礎から曲に合わせて楽しく踊る
水	歌 謡	第1・3 10:00～12:00	30名	6名	7,000円	6/4	金沢 はるみ	みんなで歌おう・歌う楽しさを!
	ニ ュ ー ス ポ ー ツ	第1・3 13:00～15:00	23名	1名	1,000円	6/4	—	屋外・屋内で行う誰でも楽しめる健康スポーツ
	水 彩 画	第2・4 10:00～12:00	17名	3名	10,000円	6/11	関 徹	自由に描いて、講師のアドバイスで向上
	ハ ッ ピ ー フ ラ	第2・4 13:30～15:00	20名	9名	8,500円	6/11	小川 千春	フラダンスのベーシックから曲に合わせて楽しく踊る
木	パ ッ チ ワ ー ク	第2・4 10:00～12:00	16名	5名	10,000円 (別途材料費)	6/12	小林 笑子	キットを利用した作品作り 初心者大歓迎
	簡 単 ! い す ヨ ガ	第2・4 13:30～15:00	20名	20名	10,000円	6/26	鯉沼 千加子	年齢・性別・運動経験関係なく、誰でも楽しめる椅子を使ったヨガ
金	編 物	第1・3 10:00～12:00	18名	5名	7,000円	6/6	嵩井 詔子	初心者から上級者まで皆で和気あいあいと楽しく学ぶ
	3 B 体 操	第1・3 13:30～15:00	20名	9名	7,000円	6/6	大内 幸子	ボール等の用具を使用し無理なく楽しくできる健康体操
	俳 句	第4 10:00～12:00	17名	3名	6,000円 (別途教材費)	6/27	山田 健太	俳句に親しみ基礎から学ぶ

《 申込み方法については裏面をごらんください 》

令和7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22日(火)～ 4月28日(月)(土日除く)
平日 午前9時～午後5時
- 《申込方法》 石川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。
途中退会する際は、返金できない場合があります。
教材費・材料費等、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。
参加に当たり、手指消毒等の感染症対策に御協力をお願いいたします。
また、当日体調不良の場合は、参加を御遠慮ください。

各講座の内容については、裏面を御参照ください。
※令和7年度は、石川市民センター(水戸市石川2-4243)を会場に開催いたします。

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)

き り と り

令和7年度 石川市民センター 定期講座申込書

申込日: 令和 7 年 月 日

講 座 名	
氏 名(ふりがな)	()
住 所	
日中連絡が取れる電話番号	

石川市民センター定期講座一覧

【開講期間: 令和7年5月～令和8年3月】

	講座名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集 人数	開講日	講師 (敬称略)	内容
月	英会話	第1・3	13:00～14:30	5,000×2回 (前・後期) 教材費別	15	6	5/12	松島 ノエラ	英会話に親しんでみませんか。
	カラオケ	第2・4	13:30～15:30	7,000	25	8	5/12	上杉 京子	明るく楽しく元気よく。
火	歌 謡	第2・4	10:00～12:00	7,000	28	4	5/13	金沢 はるみ	元気に歌って いつまでも若々しく!
	フラワーアレンジ	第3	14:00～16:00	5,000×2回 (前・後期) 材料費別	12	8	5/20	榊原 恵子	オアシスに季節の花を挿して毎月いろんな形を作成しています。はじめてでも大丈夫です。新規加入、大歓迎です。
水	クッキング	第1	9:00～13:00	7,000 材料費別	12	6	5/14	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	10,000 材料費別	10	3	5/21	鈴木 恭子	あまり難しく考えなくて、皆で楽しく描いていきましょう。
	大正琴	第2・4	10:00～12:00	5,000×2回 (前・後期)	14	6	5/14	小野瀬 末子	初心者大歓迎。
	絵手紙	第2・4	13:30～15:30	7,000	16	2	5/14	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。
木	パッチワーク	第1・3	10:00～12:00	10,000	12	3	5/15	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	13:30～15:30	10,000	20	10	5/15	池田 洋子	世界各国のフォークダンスをその国に思いをはせながら皆で楽しく踊りましょう。お待ちしております。
	オカリナ	第1・3	13:30～15:30	10,000	20	11	5/15	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	13:30～15:30	1,000	15	4	5/8	—	Tシャツで楽しくリズム運動を一緒にやりませんか。
金	太極拳	第1・3	10:00～12:00	7,000	30	8	5/2	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!
	スポーツ吹矢	第2・4	13:30～15:30	9,000 教材費別	16	3	5/9	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。和気あいあいのクラブで楽しみましょう!
土	囲 碁	第1・3	9:00～16:00	3,600	33	4	5/10	—	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。

※令和7年度より、書道愛好会クラブ、短歌クラブは、サークル団体として活動することとなりました。引き続き会員募集
をしておりますので、活動の詳細等につきましては、石川市民センターまでお問い合わせください。
水墨画クラブは、令和6年度をもちまして、活動を終了することとなりました。

令和7年度
飯富市民センター

定期講座

受講生募集

申込期間 3月25日(火)から4月11日(金)

受付時間 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時
※土曜日・日曜日は受付を行っておりません。

申込方法 申込書に必要事項をご記入のうえ、飯富市民センター窓口へ
直接お申し込みください。
※電話・FAX・メール等での受付はいたしません。

開催期間 令和7年5月から令和8年3月

会 費 開講後、各クラブの会計係へ納入してください。
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。
材料費は講座により別途負担になります。
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。

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。
定員を大きく下回った場合は、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があります。

問合せ 飯富市民センター
電話 029 - 229 - 7002

参加にあたっては、基本的な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ご遠慮ください。

各講座の一覧表を裏面に載せてありますので、ご覧ください。

令和7年度 飯富市民センター定期講座一覧

【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	囲 碁	第1・3	13:30~16:30	なし	12	4	5/19	—	ルールは単純！会費なし。楽しく学 び合いましょう！
	料 理	第2・4	9:30~12:30	10,000	16	1	5/12	床宿 美保	家庭料理を中心に楽しく作ります。
火	詩吟・詩舞	第2・4	9:30~12:00	12,000	10	8	5/13	戸崎 敏子	初心者大歓迎です！
水	ス ポ ー ツ 吹 矢	第1・3	9:30~11:30	6,000	20	5	5/7	渡辺 孝信	初心者・経験者問わず大歓迎。吹矢 式呼吸法で楽しく健康づくりをしま しょう。
	歌 謡	第1・3	13:00~15:00	12,000	20	7	5/7	金沢 はるみ	歌謡の基礎を学び元気に楽しく歌い ましょう。初心者大歓迎！
	書 道	第1・3	13:30~15:30	12,000	15	7	5/7	木村 稔	初心者、老若男女問わず、毛筆の基 礎から学べます。
	卓 球	第2・4	13:30~15:30	1,000	17	1	5/14	—	楽しく体を動かしましょう。
木	絵 手 紙 A	第2	9:30~11:30	10,000	10	5	5/8	鯨 和子	絵を描きながらおしゃべりも楽しい 教室です。お気軽にどうぞ!!
	絵 手 紙 B	第1	9:30~11:30	5,000	15	6	5/15	鯨 和子	初心者大歓迎！
	大 正 琴	第1・3	13:30~15:30	16,000	10	2	5/15	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	5,000	17	2	5/8	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	健 康 体 操	第1・4	9:30~11:30	5,000	21	1	5/2	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。
	社 交 ダ ンス	第1・3	13:30~15:30	12,000	20	8	5/2	作山 清	一緒に楽しく踊りましょう。 初心者大歓迎です。

令和7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

国田市民センターからのお知らせ

〒311-4205
水戸市下国井町1212-4
電話 029-239-6568

納税・各種証明書の発行について

- 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分（昼休みも受付けます。）
 ＊市県民税・国民健康保険税等の納付ができます。納付書をご持参ください。
 ＊戸籍・住民票の写し、印鑑証明などをお取りいただけます。

・証明書の交付申請には、**本人確認**が必要となります。
 （代理人による申請は、**委任状**が必要となります。）



市民センターの部屋利用について

- ＊生涯学習を目的とした部屋の利用ができます。
 ＊利用には事前に利用団体の登録及び予約システムでの利用許可申請が必要です。
 ＊営利目的や個人的な使用はできません。詳しくはお問い合わせください。



子育て広場



日 時：第4火曜日10:00～11:30
 対 象：未就学児とその保護者
 参加費：無 料
 主 催：国田女性会
 ＊申込は必要ありません。
 ＊お気軽にご参加ください。



♪いきいき健康クラブ♪

日 時：毎月第2・4金曜日
 10:00～11:30
 （受付・血圧測定 9:30～）
 対 象：65歳以上の方
 参加費：無 料
 ＊申込は必要ありません。



一般教養講座

回覧等で随時お知らせします。
 ぜひ御参加ください。



図書貸し出し

様々なジャンルの本を
 用意してありますので
 ぜひ御利用ください。



伝統文化教室 ～随時募集～

国田太鼓

毎週土曜日
 15:00～18:30
 市民センターホール
 対象：小学生～一般

田谷の棒術

毎週日曜日
 9:00～10:30
 市民センターホール
 対象：小学4年生～一般



臨時駐車場の御案内

市民センター駐車場に隣接する
 「国田地区自治実践会駐車場」を
 開放しておりますので、センターに
 お越しの際はご利用ください。



令和7年度 水戸市国田市民センター

定期講座受講生募集

開催期間 令和7年5月～令和8年3月

教室

～初心者対象～

曜日	講座名	開催日/時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内 容
火	和小物づくり	第4 13:00～16:30	5,000	10	10	5/27	木村 壽子	木綿や綿を使って「和」の小物を作り学びます。

クラブ

曜日	講座名	開催日/時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内 容
月	書 道	第1・3 9:30～11:30	10,000	15	5	5/5	石川 茜舟	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1・3 13:00～15:00	10,000	10	5	5/19	鯨 和子	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	18	1	5/7	佐久間恵子	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	10,000	18	5	5/7	小堀 淳子	初心者から丁寧に指導。「吹矢呼吸法」で健康増進。
木	歌 謡	第2・4 13:00～15:00	10,000	20	4	5/8	金沢はるみ	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	15	1	5/10	瀬谷 洋子	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。

＊申込期間 令和7年4月7日(月)～4月18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。(教材費別途)
 ・途中退会する際、場合により返金できないことがあります。

＊そ の 他 ・受講生数により開講できない場合もあります。

令和 7 年度 桜川市民センター

【令和7年4月～令和8年3月】

定期講座受講生募集

募集期間 令和 7 年 3 月 11 日 (火) ～ 3 月 21 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。

〔 3 月 17 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。

・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。

・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)

令和 7 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7年4月～令和8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	23	3	4/7		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	6	5/12	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 (教本代別)	15	10	5/12	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 ー ガ	第1・3	10:00～11:30	5,000	27	3	4/1	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	18	5	4/1	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。
	茶 道	第2・4	13:00～15:00	14,000	14	5	5/13	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	12	2	4/15		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	22	3	5/13	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	6,000	31	5	4/2	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	4/2	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	21	5	4/2		経験者対象(ラリーが10回以上継続)。会則に則り,自主活動。(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	4/3	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	13,000 (花代別)	12	5	4/10	河野 ゆきゑ	《池坊》立花・生花・自由花 季節の花を素敵にいけてみませんか。
金	コ ー ラ ス	第2・4	9:30～12:00	12,000 (楽譜代別)	25	7	4/11	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。
	3・B 体 操	第2・4	13:30～15:00	10,000	19	10	5/9	小高 順子	3つの用具(ボール・バール・ベクター)を使って,年齢問わず誰でもできる楽しい体操です。
	お菓子づくり	第 3	9:30～12:00	4,000 (材料費別)	17	2	5/16	塚原 秩子	季節に合ったお菓子作り。講師の実演後,グループに分かれて作ります。
土	空 手 道	第1・3 4・5	15:00～17:00	7,000	27	10	4/5	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 第 2	9:00～12:00 9:00～15:00	3,600	30	7	4/6		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。

＊ 今年度は、パッチワーク・和裁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。



【申込期間】 令和7年4月3日(木)から11日(金)まで(土、日除く)
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。

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。

お問い合わせ
上中妻市民センター
電話 251-9402

【クラブ】 (経験者・初心者可)

開講期間《令和7年5月～令和8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	15	1	5/12	—	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	10:00～12:00	9,600	15	4	5/12	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	卓 球	第2・4	9:00～12:00	1,000	18	1	5/13	—	楽しく元氣な時間を一緒に！初心者大歓迎。
	俳 句	第2・4	13:00～16:30	8,000	12	4	5/13	長谷川 進	俳句に興味のある方、初心者大歓迎です。
	太極拳	第2・4	13:30～15:30	10,000	20	9	5/13	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 (材料費別途)	12	2	5/20	塚原 秩子	材料にこだわり、美味しいケーキをお持ち帰り。
水	上中妻卓球	第1・3	9:30～12:00	1,000	16	1	5/7	—	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	14	5/14	金沢はるみ	基礎から楽しく学びましょう。
	郷土史研究	第2	13:30～15:30	3,000	12	2	5/14	—	郷土の歴史を楽しく調べたり、学んだりしましょう。
木	陶 芸	第1・2	9:30～15:00	2,000	10	4	5/8	—	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	10,000 (材料費別途)	12	5	5/15	泉 千春	毎回素敵なアレンジメントを作る楽しい時間です。
	革細工	第2・4	10:00～12:00	13,000	10	1	5/8	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	30	10	5/2	中根 直子	親切丁寧な先生のご指導のもと、和気あいあいと美しいハーモニーを一緒に奏でてまいります。(女性限定)
	ピラティス	第1・3	14:00～15:00	9,000	15	2	5/16	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	5/9	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	8	5/9	大平 郁子	ダンベルやストレッチで体を動かしながら、筋力の維持・向上ができます。(女性限定)
土	囲 碁	第1・3	13:00～17:00	—	25	7	5/3	—	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	9,000	20	5	5/10	小林 廣規	腹式呼吸で体がぽかぽかになります。年齢、男女問わずみんなで楽しみましょう。
	箏曲【輝】	第2・4	10:00～12:00	15,000 (教材費別途)	10	5	5/10	田村 敏子	日本の伝統楽器、繊細な美しい音色、お琴を弾いてみませんか。楽器をお持ちでない方には貸出いたします。
	相撲甚句	第2・4	13:00～15:00	1,000	10	2	5/10	—	大相撲の伝承文化。基本を学び、楽しく唄い、語り合しましょう。

※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。
※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。
※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。

き り と り

令和7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)		

受講生募集

令和7年度 山根市民センター 定期講座

【募集期間】 **令和7年4月3日(木)～4月17日(木)**
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(木)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(火)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。
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。
※途中退会する際は、場合により返金ができないことがあります。
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。

▶ お問い合わせはこちら 山根市民センター ☎252-0966

◆各教室・クラブの内容・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



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

令和7年度

山根市民センター定期講座受講生募集

✿ 教 室 ✿ (初心者対象)

令和7年5月～令和8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
火	やさしい太極拳	第2・4	13:30～15:30	10,000	12	12	5/13	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・3	10:00～12:00	10,000	12	12	5/21	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	ピフィラティス	第2・4	10:00～11:00	10,000	15	15	5/14	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・3	20:00～21:00	10,000	15	15	5/15	吉村美智代	音楽に合わせて、体のこりの軽減・ロコモ・尿もれなど防止に効果のある運動、ストレッチをします。
金	銭太鼓	第1	10:00～11:30	10,000	10	10	5/16	鈴木 幸枝	リズムに合わせた銭太鼓の練習。

✿ 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	ヨガA (月曜コース)	第1・3	10:00～12:00	8,000	18	2	5/19	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・4	10:00～12:00	8,000	18	1	5/9	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・3	9:30～11:30	10,000	10	1	5/17	田崎加津子	バック、タペストリー、小物作製等。

※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。



切り取り線

令和7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

令和7年度 見川市民センター

定期講座受講生募集

新しいことにチャレンジ!! 初心者大歓迎!!

募集期間

2025年4月15日（火）～2025年4月25日（金）
午前9時～午後5時（土曜日、日曜日は除く）
先着順のため、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本人が申込用紙にご記入ください
《先着順・一部抽選》

※ 電話でのお申込みは、受付いたしません。
※ ＊印の講座は抽選となります。募集期間中にお申し込みされた方で
抽選を行い、結果を4月28日（月）にお電話します。

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。
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。
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: 13:30～15:00
・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

問い合わせ: 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

お車でお越しの際は前駐車でお願いいたします!
参加に当たっては、手指消毒の感染症対策にご協力をお願いいたします。また体調不良の場合は参加をご遠慮ください

2025年5月～2026年3月（8月休講）

	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
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	5/13	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

※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。

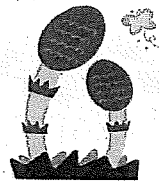
自主運営・初心者可

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	25	5	5/4		名人を目指そう!
火	太 極 拳	第1・3	13:30～15:30	8,000	20	6	5/20	佐藤 敬子	太極拳は年齢や体力を問わずに習得出来る健康増進法です!
	*反 遊 卓 球	第2・4	13:00～16:00	1,000	21	2	5/13		明るく楽しく健康増進の為に練習しましょう!
水	お菓子づくり	第1	9:30～13:00	6,000	12	4	5/7	塚原秩子	基本の材料から計量して仕上げまで、持ち帰りが楽しみ
	健 康 体 操	第1・3	10:00～12:00	9,000	20	7	5/21	安達澄子	健康維持・増進!
	書 道		13:30～15:30	12,000	10	2	5/7	平賀禮子	毛筆を基礎から習得初心者の方大歓迎!
	*パ ンづくりA	第3	9:30～13:00	12,000	16	3	5/21	鈴木三智	楽しく美味しいパンを焼きましょう!
	*パ ンづくりC	第4	9:30～13:00	12,000	16	1	5/28	鈴木三智	一緒にパンを作りましょう!
木	カラオケ春	第1・3	10:00～12:00	5,000	15	1	5/1		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	5	5/15	小林吟翬	楽しく詩吟を学びましょう!
	スポーツ吹き矢	第2・4	9:30～11:30	9,600	27	8	5/8	三橋智恵子	腹式呼吸で健康増進!
	フラダンス パラパライ		13:30～15:00	10,000	15	2	5/8	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	3	5/8		卓球の技術向上と健康増進・老化防止!
土	ビューティー ヨガ	第1・3	11:20～12:20	5,000	25	2	5/3	横山みつこ	ヨガで健やかな体と心を目指しましょう! 初心者歓迎!
	絵 画	第2・4	9:30～11:30	12,000	20	6	5/10	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!

※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7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7年4月9日(水)～4月24日(木)**

9:00～16:00(土日除く)

※各講座(クラブ)の内容については、裏面を御覧ください。

【対象】 千波地区にお住まいの方を優先(先着順)とします。

千波地区以外の方は、4月14日(月)からの申込みとなります。

【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・一部抽選により受講生を決定します。)

電話、FAX等による申込みは、受け付けておりません。

抽選について

※印のある講座(クラブ)を希望する方は、次の抽選に参加をお願いします。

抽選期間：令和7年4月9日(水)、10日(木)、11日(金) 3日間

当選された方には、4月16日(水)までに電話等で連絡いたします。

【会費】 初回開催日に、各講座(クラブ)の会計担当者へ納入してください。

(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。)

教材費・材料費等は、別途負担となる講座(クラブ)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】 定員なり次第、募集を締め切ります。

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(クラブ)の日程は、諸事情により変更又は中止と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。

【問合せ】 水戸市千波市民センター 電話 029-243-3174

令和7年度 定期講座一覧

クラブ(自主運営) 初心者・経験者可 (★印は、8月休講) (令和7年5月～令和8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)	内容
月	※抽選 ★パンづくり	第1	9:30～13:00	12,000円 材料費込み	16名	3名	5/19	鈴木 三智	みんなで楽しくパンと料理を作りましょう。
	★茶道 (石州流)	第1・3	13:30～15:30	15,000円 茶菓子代別途	17名	7名	5/12	大枝 素春	テーブルと椅子でお点前をおこないます。
	★健康ストレッチA	第2・4	10:00～11:30	5,000円	30名	3名	5/12	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。
火	コーラス	第1・3	10:00～12:00	12,000円	25名	4名	5/13	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	オカリナ	第1・3	10:00～12:00	12,000円	30名	5名	5/7	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。
	★歌謡	第1・3	19:00～21:00	8,000円	32名	6名	5/7	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！
	※抽選 ★菓子づくりA	第2	9:00～12:30	5,000円 材料費別途	12名	1名	5/14	塚原 秩子	お菓子づくりを楽しく学びます。
木	吟唱	第1・3	13:00～15:00	6,600円	15名	15名	5/1	菊池 菱風	吟唱を楽しむ仲間が集まります。
	太極拳	第1・3	14:00～16:00	12,000円	20名	10名	5/8	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！
	★健康ストレッチB	第2・4	10:00～11:30	5,000円	30名	8名	5/8	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。
	※抽選 ★絵手紙	第2・4	13:30～15:30	7,000円	18名	1名	5/8	鯨 和子	顔彩で楽しく絵手紙を作成 しましょう！
金	将棋	第1・3	13:00～16:30	無料	18名	18名	5/2	—	将棋を楽しむ仲間が集まります。
	※抽選 ピラティスA	第2・4	14:00～15:00	7,000円	24名	2名	5/9	岡田 典子	体の新陳代謝を高めることで、 肩こり・腰痛便秘を解消するた めのエクササイズです！
土	※抽選 ★そば打ち	第1	9:30～12:00	15,000円 材料費込み	12名	2名	5/3	常陸そばの会	(一社)全麵協の有段者を 中心に、そば打ちを楽しく学 びましょう。
	★男の料理	第4	10:00～12:00	15,500円 材料費込み	20名	3名	5/25	三熊 理恵	料理の楽しさを御一緒に♪

※パンづくり、菓子づくりA、絵手紙、ピラティスA、そば打ちについては、抽選になります。

※今年度は、菓子づくりB、ヨガ、ピラティスBの募集はありません。

定期講座受講生募集

【募集期間】

令和7年4月8日（火）～4月15日（火）

受付時間 8：45～17：00（土・日は除く。）

【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。募集期間にお申し込みされた方で抽選を行い、

結果を4月18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。
- 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。
- 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名以下の場合は、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。
 - 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・ウイ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
水	健康と美容のためのハーブ・スパイス アロマテラピー	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	5/7	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、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	5/14	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	5/1	小田野宗郁	初心者歓迎 教材費(抹茶・和菓子代等)がかかります。

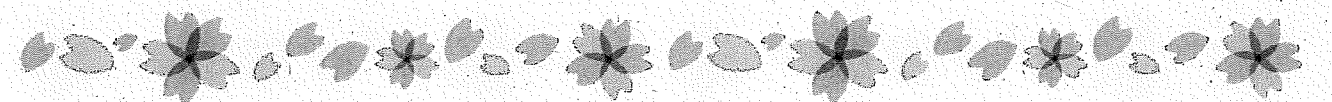
クラブ

～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	6	5/5	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	6	5/12	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	10	5/12	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	12,000 (材料費込)	16	2	5/19	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	フォークダンス	第1・3	10:00～12:00	8,000	30	5	5/20	軍司典子 高橋 恵美子	音楽に合せ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。
	※抽選 卓球	第1・3	13:30～16:00	6,000	20	3	5/6	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	30	5	5/13	西口 利雄	歩ける服装で楽しく歩きましょう。 5月の新人体験ウォークで継続を決めて下さい。
水	健康体操	第2・4	10:00～12:00	9,000	30	12	5/14	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	5/8	—	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	5/8	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	32	3	5/9	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	12,000 (材料費込)	16	3	5/9	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	5/10	—	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。



定期講座申し込みのご案内

元気な身体を保つための健康・仲間・生きがいがづくり・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(木)～4月17日(木)

月曜～金曜：午前9時～午後5時まで(土日は除く)

◇ 申込方法 ◇

双葉台市民センター窓口で、ご本人が直接申込用紙にご記入ください。

※ 電話・FAXでの受付はいたしません。

※ 双葉台・開江・中丸地区の方を優先(先着順)とします。

地区外の方は、4月10日(木)から申込み受付といたします。

◇ 会 費 ◇

- ・各講座の開講日に会計担当者へ納入してください。
- ・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。
- ・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。
- ・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いたします。また、当日体調不良の場合は参加を御遠慮ください。

各種講座のご案内

今年度も、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！

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 029-251-3991

初心者大歓迎!!

お気軽に
ご参加
ください!

令和7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 令和7年5月～令和8年3月(原則8月休講)

開催曜日	教室名	開催日	時 間	年会費(円)	定 員	募集人数	開講日	講師名(敬称略)	内 容
水	大人が学ぶぬり絵	第1・3	13:30～15:30	7,000	20	20	5/7	岩 淵 幸 子	脳の活性化にも!
金	歌 謡	第1・3	10:00～12:00	10,000	23	23	5/2	金沢はるみ	歌謡の基礎を学び、元気で楽しく歌いましょう。初心者大歓迎です。
土	子ども将棋	第1・3	13:30～15:30	1,000	14	14	5/3	和田 肩 羊 世 良 至	初心者歓迎します。小学生～中学生

クラブ (経験者・初心者可)

開催曜日	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	フレッシュヨーガ	第1・3	10:00～11:30	6,000	25	4	5/19	横山みつ子	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 ー ガ	第2・4	10:00～11:30	7,000	22	2	5/12	横山みつ子	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	6,000	28	7	5/19	高 橋 英 子	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	4	5/12	鈴木 恭 子	思うままに描きましょう。
	書 道	第2・4	13:30～15:30	10,000	16	5	5/12	小林 一 風	小林先生を中心に楽しく書きましょう
火	陶 芸	第1・3	9:00～15:00	2,000	10	3	5/20	講 師 な し	初心者歓迎! 世界に1つだけの作品を造ってみませんか?
	コ ー ラ ス	第2・4	13:00～15:00	20,000	20	10	5/13	三 村 千 鶴 深見ゆかり	皆で歌えばこわくない! 楽しく、楽しく♪♪
水	健康ストレッチ	第2・4	10:00～12:00	6,000	36	5	5/14	古 谷 信 義	貯筋しましょう!!
	艶歌カラオケ	第2・4	13:30～15:30	10,000	20	5	5/14	菊 池 洋 行	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	5,000	12	5	5/1	小河原一憲	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	14	5/9	吉村美智代	音楽に合わせて身体をリフレッシュ。健康寿命が延びますよ。初心者大歓迎!!
	絵 て が み	第2・4	10:00～12:00	9,000	20	5	5/9	茅 根 啓 子	自分らしい描き方で。
	着 付	第2・4	10:00～12:00	10,000	20	9	5/9	金 沢 弘 子	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	20	5	5/10	田 森 邦 男	楽しく手話表現してみませんか。お待ちしております。
日	囲 碁	第2・4	9:15～15:00	2,500	50	5	5/11	講 師 な し	段級会員 37名(男32名 女 5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	6	5/4	講 師 な し	太鼓を叩いて日頃のストレスを解消! 初めての方、歓迎!

※ 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。

※ 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。

受付方法等、詳細については裏面をご覧ください

令和7年度 笠原市民センター
定期講座受講生募集

＊募集期間 令和7年4月7日（月）～令和7年4月18日（金）
受付時間：午前9時～午後5時（土日は除く）

＊開講期間 令和7年5月～令和8年3月《8月は原則として休講になります。》

＊申込方法

- ・笠原市民センター窓口で直接お申込みください。電話でのお申込みはできません。
- ・募集人員になり次第締め切ります。（先着順）

＊会費納入

- ・開講日に各講座の会計担当の方へ納入してください。
- ・途中退会する際は、場合により返金できないことがあります。
- ・材料費・教材費は、講座により別途負担となります。
- ・参加人員により、会費に変更が生じることがあります。

＊その他

- ・受講者が10名に満たない場合は、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等により変更になる場合があります。
- ・参加に当たっては、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ご遠慮ください。



子育て広場

☆ 毎月第2月曜日 10:00～11:30
（祝日と重なる日は翌日）
子育て中の親子が気軽に集い交流できる「あそびの場」を開放しています。お子さま同士のふれあい・育児の情報交換をしながら楽しい時間を過ごしませんか？
お気軽にお越しください。
未就学児とその保護者の方が対象です。

各種講座のご案内

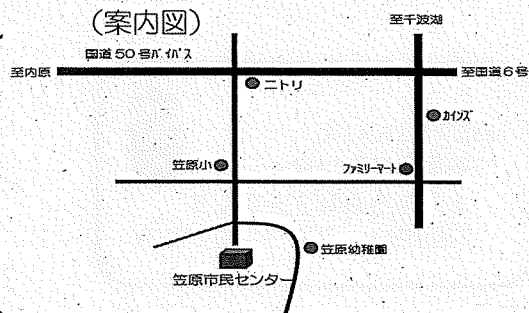
高齢者学級・女性教養講座・夏休み子ども教室・青少年教育講座などの講座を計画しています。
詳しくは、回覧チラシ等でお知らせします。



お問い合わせ先
笠原市民センター
水戸市笠原町358-5
TEL/FAX 243-3769



（案内図）



裏面もご覧ください。

＊教室＊（初心者対象）

令和7年5月～令和8年3月

曜日	教室名	開催日	時 間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	備 考
火	卓 球	第1・3	10:00～12:00	10,000円	12名	12名	5/13	大庭 京子	興味のある方、大歓迎です！！

＊クラブ＊（経験者・初心者可）

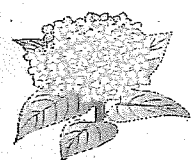
曜日	クラブ名	開催日	時 間	年会費	定員	募集人数	開講日	講師名	備 考
月	太 極 拳	第1・3	13:30～15:30	8,000円	25名	7名	5/12	猿谷 裕子	太極拳で心身の健康増進が図れます。
火	笠 原 俳 句	第 2	9:30～12:00	12,000円	20名	11名	5/13	天下井誠史	初心者歓迎！！
	書 道	第1・2・3	10:00～12:00	12,000円 テキスト代別	18名	2名	5/13	大橋 稔	書道に親しみましょう
	ヨ ー ガ A	第1・3	13:30～15:00	12,000円	14名	3名	5/20	鯉沼千加子	心も身体も強化し、柔軟性とバランス力もアップします
	ヨ ー ガ B	第2・4	13:30～15:00	12,000円	14名	2名	5/13	鯉沼千加子	心も身体も強化し、柔軟性とバランス力もアップします
水	陶 芸	第1・3	9:30～12:00	12,000円	11名	3名	5/7	長岡 興	初心者歓迎！！普段使いの器を自分の手で
	茶 道	第2・4	10:00～12:00	20,000円 材料費含む	17名	2名	5/14	福田 幸司	暮らしの中に茶道の楽しみを
	エアロビクス	第2・4	13:15～14:15	10,000円	14名	7名	5/14	飛田 幸乃	運動の好きな方、一緒に楽しく体を動かしましょう
木	絵 手 紙	第1・3	10:00～12:00	11,000円	12名	5名	5/1	茅根 啓子	順番に先生より指導を受ける
	演 歌 舞 踊	第1・3	13:30～15:30	20,000円	13名	5名	5/1	石川満佐子	初心者大歓迎！！
	お菓子作りA	第 1	9:30～12:30	5,000円 材料費別	10名	2名	5/1	塚原 秩子	お菓子を作って食べてみたいという方お待ちしています
	お菓子作りB	第 3	9:30～12:30	5,000円 材料費別	10名	2名	5/15	塚原 秩子	手作りのお菓子で素敵な時間を一緒に過ごしましょう
	フォークダンス	第2・4	10:00～12:00	14,000円	16名	13名	5/8	池田 洋子	ダンスを基礎から楽しく学びましょう
金	楽しいオカリナ	第2・4	10:00～12:00	10,000円	20名	6名	5/9	野内 敏子	初心者の方、興味のある方大歓迎です
土	そば打ち	第 3	9:30～11:30	15,000円 材料費含む	12名	2名	5/17	小林 茂	（一社）全麺協の有段者を中心に、そば打ちを楽しく学べます
日	歌 謡	第1・3	18:00～20:00	12,000円	30名	14名	5/11	金沢はるみ	歌謡の基礎から楽しく学べます

≪ 切り取り線 ≫

令和7年度 笠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）	住 所	電 話 番 号

令和7年度 赤塚市民センター



定期講座受講生募集

募集期間 令和7年4月9日(水)～4月22日(火)
受付時間 午前9:00～午後5:00(平日のみ)

★申込方法・赤塚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。

・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。

・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 水戸市赤塚市民センター 電話 029-252-4090



令和7年度定期講座一覧



【クラブ】～自主運営～

【赤塚市民センター】

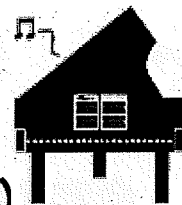
	講座名	開催日	時間	会費(円)	定員	募集人員	開講日	講師名	備考
月	パソコン	第1・3	10:00～12:00	14,000/年	15名	10名	5/20	森田 出	ワード・エクセル・インターネットを楽しく学ぶ(パソコン貸出有り)
火	卓球 A	第1・2・3	10:00～12:00	500/年	20名	1名	5/6	—	健康を維持し楽しく活動 卓球経験が多少ある方
	卓球 B	第1・3	13:00～16:00	—	15名	3名	5/20	—	経験のある方
	布を楽しむ	第2・4	13:00～16:00	—	13名	3名	5/13	—	着物をリフォームして小物などを製作します
	新舞踊	第1・2・3	19:00～21:00	3,000/月	10名	2名	5/6	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	5/7	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	10名	5名	5/21	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/半年	17名	10名	5/14	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	3名	5/28	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	13名	2名	5/21	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	—	15名	7名	5/8	—	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	14名	3名	5/1	—	大会は年12回開催
	とんぼ玉	第1・3	9:30～12:00	5,000/年	10名	5名	5/1	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	14名	5名	5/8	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	第1・2・3	10:00～12:00	6,000/半年	19名	3名	5/22	高橋 英子	楊名時気功太極拳24式、初心者歓迎、2週は自主練習
金	生け花	第1・3	10:00～12:00	10,000/年	14名	2名	5/2	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	15名	4名	5/2	根本 豊子	常磐流吟道 初心者歓迎
土	輪投げ	第1・3	10:00～12:00	100/年	16名	2名	5/3	—	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。



定期講座申込のご案内



受付日時 令和7年4月8日(火)～4月18日(金)

8:30～17:00(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での申し込みは、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11日(金)からの申し込みとなります。

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。

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。

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。

当日体調不良の場合は参加を御遠慮ください。また、手指消毒等の感染症対策に御協力をお願いします。



各種講座のご案内

女性教養セミナー

高齢者向け

ワイワイ学園

家庭教育

などの講座を予定しています

回覧、チラシ等でお知らせします



【お問い合わせ】

吉沢市民センター：029-247-1989 (TEL/FAX)

令和7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

《教室》～初心者対象～

令和7年5月～令和8年3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	5/19	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～

	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	2	5/12	—	健康増進に楽しく運動
月	卓 友 会	第2・4	9:00～12:00	1,000	30	3	5/12	—	健康増進に楽しく運動
月	着 付	第1・3	10:00～12:00	8,000	20	5	5/19	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 画	第1・3	13:30～15:30	5,000	20	10	5/20	—	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	4	5/7	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	1	5/14	片岡友加	心身を和やかに健康作り
水	ターゲット ハートゴルフ	毎週	9:00～11:30	—	20	5	5/7	—	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2・4	10:00～12:00	6,000	20	10	5/8	—	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	5/8	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	20	5/16	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	5/16	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	12,000	16	1	5/23	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	5	5/10	—	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7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	

令和7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7年4月9日(水)～4月25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。
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。



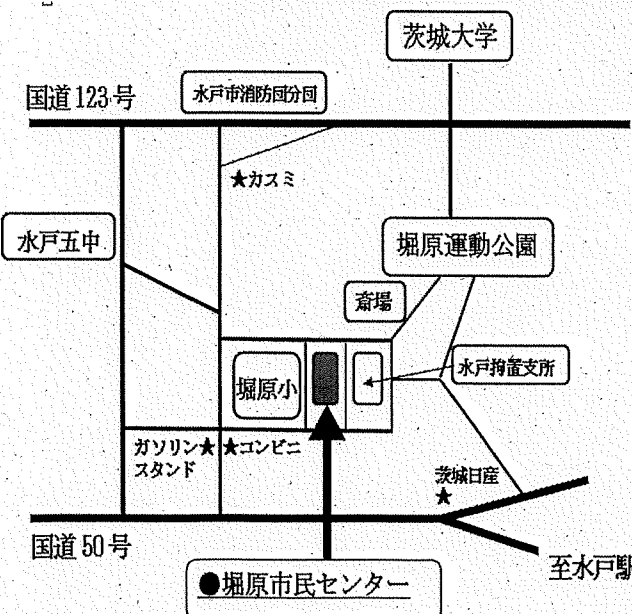
各講座の内容・詳細については裏面をご覧ください。

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)
 - ✧青少年教育講座(小学生対象)
 - ✧家庭教育強化事業(未就園児対象)
 - ✧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



《子ども向けクラブ》(自主運営)

講座開催機関 令和7年5月～令和8年3月まで

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	2	6,000	佐々木弥生	お絵描き大好き小学生あつまれ自由に楽しく表現してみよう。	6/7
空手	第1・2・3	ホール	13:00～16:00	20	10	2,000/月	中根良資	小学生募集。一緒に楽しく活動しましょう。見学体験大歓迎	5/10

《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。	5/19
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。	5/12
絵手紙	第2・4	集会室	10:00～12:00	18	10	10,000	友部久美子	四季を感じてはがきに絵を描いて見ましょう。	5/12
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	5/13
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。	5/13
アートフラワー	第2・4	集会室	10:00～12:00	15	10	10,000	桑名真佐子	アートフラワーは白い布を染め、型をとり花を作ります。静かな教室です。	5/13
健康体力づくり	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。	5/13
リズム体操	第1・3	ホール	10:00～12:00	20	5	10,000	山家美江子	いつまでも若々しく元気に動ける身体づくり一緒に始めて見ませんか	5/7
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。	5/14
園芸・花植物	第2	集会室	13:30～15:30	20	15	6,000	白田美穂	季節を感じ、楽しく花あしらいができる講座です。	5/14
お菓子づくり	第4	調理室	9:30～12:30	12	2	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。	5/28
コーラス	第1・3	ホール	10:00～12:00	35	10	10,000	江田真姫子 豊田博子	楽しい合唱で健やかに！	5/15
なぎなた	第2・4	ホール	10:00～12:00	20	5	2,000	舞木澄子	なごやかなクラブです。なぎなたを振ることで肩や足が軽くなります。	5/8
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。	5/8
太極拳	2・3・4	ホール	10:00～11:30	50	5	4,000	椎名秀子	太極拳で気持ちよく、体を動かし、心身の健康を保ちましょう。	5/9
大正琴	第2・4	集会室	13:30～15:30	10	6	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。	5/9
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みましょう！初心者大歓迎	5/9
囲碁・将棋	2・3・4	和室	12:30～16:00	12	5	大人3,000 小中学生1,500	自主運営	年に大会3回(9:30～16:00)現在は囲碁会員のみですが、将棋は2名以上の入会希望者がいれば参加可能です。	5/10
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。	5/18

※今年度は指圧クラブ(水曜日)・卓球2(金曜日)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。



定期講座受講生募集

【募集期間】 令和7年4月8日(火)～4月18日(金)

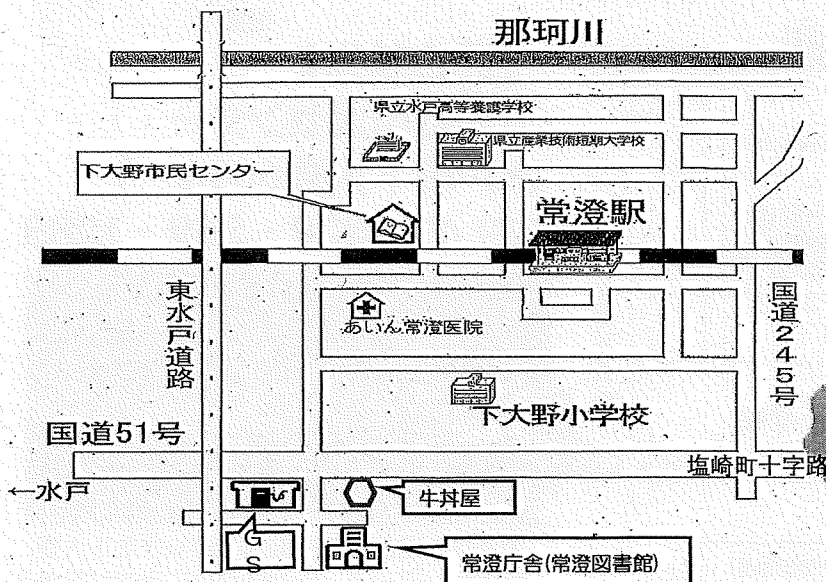
【受付時間】 9:00～17:00(平日のみ)

【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。

【受講料】 開講日に各講座の会計担当者へ納入してください。
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、材料費・教材費等が必要となる講座もあります。

【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、中止となることがあります。(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。)
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。
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。

★定期講座の詳細は裏面をご覧ください★



【問合せ先】
下大野市民センター
水戸市下大野6094-1
TEL/FAX029-269-1288



のどかな田園風景の広がる穏やかな下大野市民センターで、何かはじめてみませんか？

令和7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7年5月～令和8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	5/14	櫻村 悠子	ゆっくりと呼吸をし、心身共に整えていきます。

※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(敬称略)	内容
月	フラワーアレンジ	第4	10:00～12:00	8,000 材料費別途	15	5	5/26	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	5/7	篠田 純子	ハワイアンやさしい曲にのって、楽しく踊りましょう。
木	骨盤ビューティガ	第1・3	13:30～15:00	10,000	20	7	5/1	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。
土	書道	第1・3	10:00～12:00	12,000	16	6	5/3	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	5/5	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	4/13	藤咲 雄二	愛ある合気道を基本から。小学生も楽しく稽古しています。 (小学生は18:00～19:00)

※今年度は、ピラティスクラブ(月曜日)、つるしびなクラブ(木曜日)、ちりめんクラブ(金曜日)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。

※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。

キリトリヤン

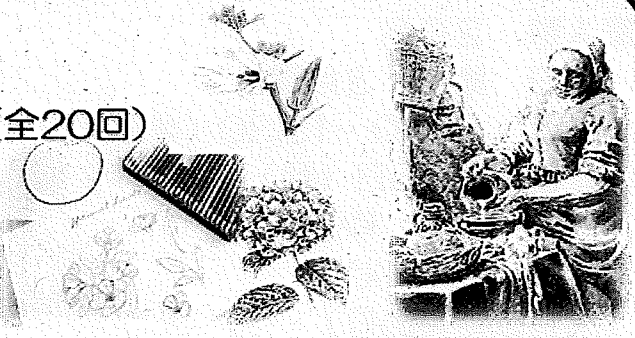
令和7年度 下大野市民センター定期講座受講申込書

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。

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)

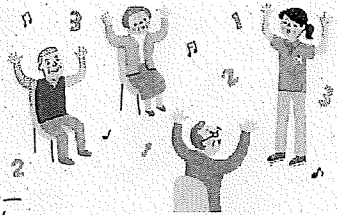


※初心者向けの教室です。この機会にはじめてみませんか。

～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)
(ただし都合により月一回になる場合があります)



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・3月はお休み)

シニアライフ講座

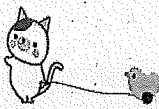
水曜日(不定期開催)
午後13時～15時30分
(3F多目的ルーム)
(ただし8月・9月・10月はお休み)

※おおむね65歳以上の方対象



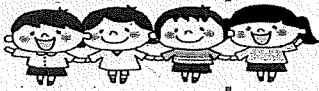
子育て広場

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。)
4/25・5/23・6/27・7/25・8/22・9/26・

10/24・11/28・12/26・R8. 1/23・2/27・3/27



令和7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7年5月～令和8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	5/5	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)

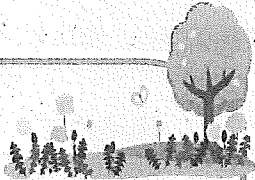


曜日	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
火	手編み	第1・3	9:30～12:00	—	10	3	5/20	—	初心者歓迎・色々ワイワイ楽しく学びましょう。
	家庭料理	第3	9:30～12:30	5,500	12	3	5/20	三熊 理恵	旬の食材を使ったお惣菜作り♪男性も大歓迎。
水	英会話	第1・3	14:00～16:00	11,000	14	2	5/7	武田 智己	リラックスした雰囲気の中で英会話の基礎を学びます♪高齢者の皆様大歓迎!
金	お菓子作り	第1	9:00～13:00	5,000	12	2	5/2	塚原 秋子	季節のスイーツ作り。心にやすらぎを。初心者歓迎。
	郷土民謡	第1・2	13:00～16:00	—	11	5	5/9	—	初心者歓迎。
土	絵でがみ	第1	9:30～11:30	5,000	16	4	5/10	鯨 和子	皆ワイワイとやっています。気楽にどうぞ!

※今年度は、ウクレレクラブ(第2・第4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、窓口とホームページに掲載します。

※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。

申込受付 令和7年4月2日(水)～4月11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。
途中退会する際は、場合によっては返金できない場合があります。
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。



キリトリ
令和7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

定期講座受講生募集

募集期間 **令和7年4月2日(水)～18日(金)**

受付時間 9時～17時(土日祝日は除く)
※先着順 定員になり次第締め切り

申込方法 センター窓口へ、ご本人が直接お申込みください。
※電話での申込みはお受けできません。

会 費 各講座の開講日に会計担当者へ納めてください。
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、別途自己負担となります。

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。
※受講者が一定人数に満たない講座については、中止の場合があります。
※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。
※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。

シニア健康講座

《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

随時申込可

《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

随時申込可



対象者 **65歳以上の方**
参加費 **無 料**
持ち物 **運動靴(屋内用)・飲み物・汗拭きタオル**
問合せ **高齢福祉課地域支援センター**
TEL 297-5903

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

稲荷第二市民センター定期講座受講生募集

✧ 教 室 ✧ (初心者対象)

令和7年5月～令和8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・持 ち 物
NEW	茶 道 (石 州 流)	第1・3	9:30～ 11:30	10,000 茶菓子代 別途	15	15	5/20	湊 素仙	初めての方大歓迎。 気楽に気軽にお茶を楽しみましょう。 講座を通して美しい所作も自然と身につきます。
NEW	ニュースポーツ	第1・3	13:00～ 15:00	10,000	20	20	5/7	木ノ内 勇	初めての方でも楽しめる様々なニュースポーツで健康を維持しましょう。 ボッチャ・屋内ペタンク・ユニカール・他 【持ち物】タオル

★無料体験会を開催します★

【茶 道】4月15日(火) 9:30～11:30 和室
【ニュースポーツ】4月16日(水) 13:00～15:00 ホール

体験会は、電話や窓口にて
市民センターへお申し込み
ください。
体験会は開催前日の正午まで
受付します。

✧ 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・持 ち 物
月	ピラティス	第2・4	10:00～ 11:00	6,000	23	6	5/12	岡田 典子	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
火	太 極 拳 (楊 名 時)	第1・3	13:30～ 15:00	7,000	22	5	5/20	秋山 恵子	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。
	スポーツ吹矢	第2・4	13:30～ 15:30	10,000	15	7	5/13	芦間 忠吉 須藤 千代	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)	第1・3	9:30～ 11:30	10,000	12	3	5/1	平賀 禮子	硬筆(ボールペン・筆ペン)のはし袋・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)
土	着 付 道 (装 道)	第1・3	16:00～ 18:00	10,000	14	3	5/17	清水 友子	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

※ピラティス・太極拳・吹矢・ニュー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7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7年4月3日(木)～4月14日(月)
9:00～17:00(土日祝日除く)

【開催期間】 令和7年5月～令和8年3月
4月・8月は休講(自主練習を行う講座もあります。)

【申込方法】 裏面の申込書にご記入の上, 大場市民センター窓口へお申込みください。
・電話での受付はいたしません。
・募集人数になり次第締め切りといたします。

【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・材料費は別途負担となります。
・受講人数が少ない場合は会費が増額になることがあります。
・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。

【その他】 市民センター行事や祝日等により, 日程が変更になることがあります。

【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>

～軽い運動で体を動かしましょう!!～

- ・日時 毎月第2・4木曜日
10:00～11:30
- ・対象 概ね65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。

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)

<子育て広場>

～子育て中の親子が気軽に交流できる場を
開設しています～

- ・日時 毎月第4火曜日
10:00～11:30
- ・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

主催 おおば女性会

《教室》～初心者の方対象～

曜日	講座名	開催日	時間	年会費 (円)	定員	募集 人数	開講日	講師	内 容
金	キッズ英語	第1・第2	17:45～ 18:35	18,000 (別途教材費 5,000)	15	7	5/2	助川 宏子	各学年ごとの教材を使用し, 読む, 聞く, 話す, 書くこと を自然に楽しく学べることが ねらいです。
	中学生英語	第1・第2	18:40～ 19:30	25,000 (別途教材費 5,000)	15	4	5/2	助川 宏子	教科書に準拠した教材を使用 し, 文法作文会話の実力を身 につけ, 定期試験・英検対策 をいたします。
土	習字&ペン字	月2回 (不定期)	9:00～ 10:00	12,000 (別途教材費 7,800)	20	14	5/10	小林 研石	綺麗な字で人の心を動かす人 になりたいでしょう! 小学生と大 人(保護者・一般)が対象で す。

《クラブ》～自主運営・初心者も可～

曜日	講座名	開催日	時間	年会費 (円)	定員	募集 人数	開講日	講師	内 容
月	卓 球	毎週	19:00～ 21:00	無	18	5	5/12	講師は おりません	健康のために, 楽しく汗を流 しましょう。
	心をつなぐ 字手紙	第2・第4	10:00～ 11:50	12,000	15	4	5/12	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・第4	13:30～ 15:30	20,000	20	7	5/12	作山 清 作山千枝子	社交ダンスのクラブです。初 心者の方大歓迎です。音楽に 合わせて楽しく踊りましょ う。
火	フォーク ダンス	第2・第4	15:15～ 17:15	3,600	15	7	5/13	木村 友子 近藤 妙子	特定の地域や文化に伝わる伝 統的な踊りです。音楽に合わ せてコミュニティをとりなが ら楽しく踊りましょう。
	歌 謡	第2・第4	13:00～ 15:00	12,000	16	4	5/13	金沢はるみ	市民の皆さん健康の一助とし て, 腹から声を出すのが大事 です。 見学だけでも待っています!
木	アロハフラ	第2・第4	13:30～ 15:00	20,000	10	4	5/8	奥野 珠美	ハワイの曲に心癒やされなが ら皆さんとフラを踊り, 色々 話をしながら楽しんでいま す。

※上記の時間には, 準備・片付けの時間を含みます。

※見学をご希望の方は, お気軽にお問い合わせください。

.....キリトリ線.....

令和7年度 大場市民センター定期講座受講申込書

講座名			
氏名(ふりがな)		※保護者氏名	
住所		※学校名	
電話番号		※新学年	

※は小学生・中学生を対象とした講座の場合にご記入いただきます。

令和7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7年4月 7日(月)～4月21日(月)

9時～17時(平日のみ)

【開催期間】 令和7年5月～令和8年3月(8月は休講)

【申込方法】 鯉淵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。

【申込内容】 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。
受講人数が少ない場合は、会費が増額になる場合があります。

新講座が始まります!! ZUMBA(ズンバ)教室

ズンバとは初心者でも楽しめる、ダンスフィットネスです。有酸素運動と筋調整運動の効果でシェイプアップ!!年齢に関係なく楽しめます。

【開催日時】 毎月第3日曜日 10:00～11:30 (年10回予定)

【対象】 小学4年生～成人男女(親子参加可)

【開講日】 5月11日(日) 【5月のみ第2日曜日】

【年会費】 5,000円(小中学生は2,500円)

【講師】 ズンバイストラクター 小林葉子先生



鯉淵市民センターのご利用について

自治会等の会議や団体・サークルなどの活動にご利用ください。使用料は無料です。事前に団体登録及び使用許可申請が必要です。

- ◆新規団体登録は約2ヶ月かかる場合があります。
- ◆オンライン予約が始まりました。抽選エントリーは使用月の2か月前、抽選は前月の1日に自動抽選となります。2日より通常予約が可能です。使用許可申請は使用日の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。
- ◆夜間、土日、祝日に使用する際は、利用者に鍵の開閉を行っていただきます。
- ◆自治会等の使用はこれまで通り窓口で申請出来ます。

各種証明書交付の案内

市民センターの窓口で、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。

取扱時間：月曜日～金曜日(8:30～17:15)

：土日・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・運転免許証等)が必要です。写真付きをお持ちでない場合は、保険証・年金手帳・通帳などから2点ご提示ください。

令和7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7年5月～令和8年3月

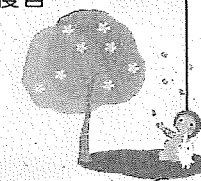
曜日	教室名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
木	愛唱歌を歌おう	第2・4	10:00～11:30	5,000 (教材費別)	25	25	5/8	荒岡絢香	長く愛される童謡や唱歌、歌謡曲など楽しみながら、心も体も元気に!
	太極拳	第1・3	13:30～15:30	5,000	25	25	5/15	中川けい子	楊名時八段錦太極拳・緩やかな呼吸法と動きが作り出すバランス運動。
金	料理	第3	9:30～13:00	4,000 (材料費別)	16	16	5/16	三熊理恵	季節の食材を使って和・洋・中の家庭料理を楽しく作りましょう。
土	鯉淵子ども太鼓	第3	19:00～21:00	2,500 (別途パチ代)	25	25	5/17	鯉淵おはやし保存会	鯉淵地区の郷土芸能の太鼓と一緒に楽しく覚えて叩いてみましょう。
日	ZUMBA	第3	10:00～11:30	5,000 (小4～中学生2,500)	25	25	5/11 5月のみ第2	小林葉子	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	8	5/19	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。
水	フラワー	第4	10:00～12:00	4,000 (材料費別)	15	2	5/28	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	フラダンス	第1・3	10:00～12:00	10,000 (教材費別)	15	7	5/15	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	4,000	30	5	5/16	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。
ぜひお気軽にご参加ください!



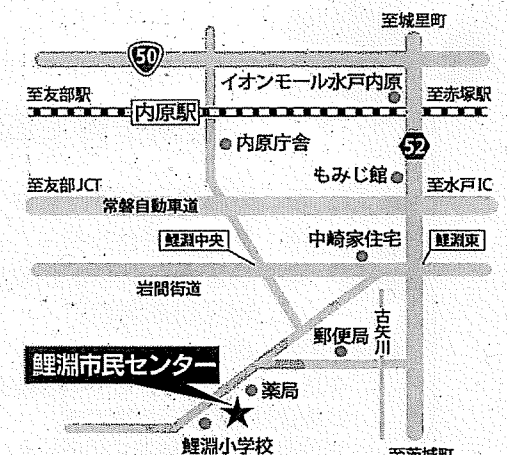
※参加にあたっては、手指消毒等の感染症対策にご協力をお願いいたします。

※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。

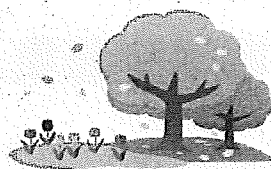
【問合せ先】 水戸市鯉淵市民センター

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



【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。
- ・途中退会する際は、場合により返金できないことがあります。
- ・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ためていたしませんので、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

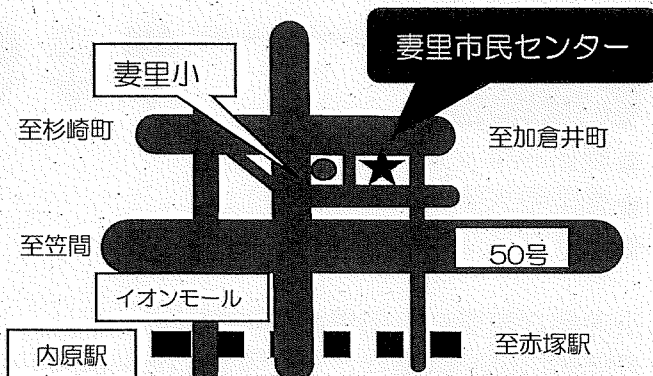
対 象 者：乳幼児と保護者
開催日時：毎月第2火曜日
10:00～12:00
参 加 費：無料
※詳細は別途回覧などでご案内いたします。



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】

水戸市妻里市民センター

水戸市有賀町2242

☎259-6665

令和7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	時 間	会費(円)	定員	募集	開講日	講師 (敬称略)	内 容
木	太極拳	第1・第3	10:00～12:00	8,000/年	20	20	5月1日	中川けい子	心身の健康法として、老若男女問わず気軽に始められます。初心者大歓迎！ (楊名時八段錦)
金	茶 道	第1	10:00～12:00	8,000/年 (茶菓子代等別途)	15	15	5月2日	後藤克己	気軽にお茶を楽しみましょう。 初心者大歓迎！(石州流)

✿ クラブ ✿

曜日	講座名	開催日	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	10:00～11:30	6,000/年	25	9	5月12日	荒岡絢香	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 (DSC)	第1・第3	13:00～17:00	4,000/年	20	10	5月12日	藤田禮司	ゆったりした音楽に乗せて優雅に踊り、激しいラテンのリズムで軽快に踊る。入会お待ちしております！
火	骨盤体操	第2・第4	14:00～15:30	7,000/年	30	5	5月13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。
水	フォーク ダンス	第1・第3	10:00～12:00	5,000×2 (前/後期)	25	6	5月7日	高橋恵美子	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	4	5月8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 (サクラ)	第1・第3	13:00～16:00	2,000/月	20	14	5月2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	5,000/年 (材料費別途)	16	2	5月16日	鈴木三智	手作りパンの楽しさを味わいましょう。年に2回、副菜も作ります。

- 申込期間：令和7年4月2日(水)～4月11日(金) 8:45～17:00(土日祝日を除く)
- 申込方法：申込書にご記入の上、妻里市民センター窓口へ提出してください。(電話受付不可)
- 会 費：開講後、各講座の会計担当へ納入してください。
受講人数等により、会費に変更が生じる場合があります。
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。
- 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。
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。
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。

キ リ ト リ

R7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



定期講座受講生募集

受付期間 令和7年4月3日（木）から4月14（月）

月曜日から金曜日 9：00～17：00まで

申込方法	下記の申込書を御記入の上、内原市民センター窓口でお申し込みください。 定員になり次第募集を締め切ります。
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ことがあります。 (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。

各講座の内容・詳細については、裏面をご覧ください。

令和7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）
住所	
TEL ()	

令和7年度 内原市民センター

こ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7年度 内原市民センター定期講座受講生募集

令和7年5月～令和8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
土	子ども絵画 (小学生対象)	第2	10:00 ～ 11:30	4,000円	10	10	5月10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	2	5月12日	國井仁美	体感を鍛え体の歪みを整えていきます。軽やかな体を目指しましょう。
	料理教室	第2	9:30～ 12:30	15,000円	16	1	5月12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	ドリームヨガ (ヨガA)	第1 第3	10:00～ 11:30	5,000円	30	5	5月20日	横山みつこ	心と体を調整し健康作りの一環としてヨガ、ムストレッチを楽しむ。
	書道クラブ	第1 第3	13:30～ 15:00	12,000円	12	1	5月13日	綿引のぶ子	書に親しみ個々の向上を図ります。
木	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8日	岩渕幸子	何色も塗り重ね趣のある作品に仕上げます。
	ストレッチクラブ	第2 第4	10:00～ 11:00	4,000円	30	2	5月8日	鈴木直昭	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、肩などの
金	ケーナクラブ	第1 第3	10:00～ 12:00	10,000円	12	5	5月2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	ビーズアクセサリーを楽しむ会	第3	10:00～ 12:00	7,700円	13	5	5月17日	山口とも子	細かい作業ですが達成感があります。ネックレスやブローチなどを作ってみませんか。初めての方大歓迎。
日	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	7	5月18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。

一般教養講座等の御案内 寿大学・女性セミナー・短期講座・家庭教育強化事業等については別途回覧等でお知らせします。