

令和6年度

第2回稲荷第一市民センター運営審議会

日 時 令和7年2月6日（木）

午前10時00分から

場 所 稲荷第一市民センター
2F 会議室

《 次 第 》

1 開 会

2 会長あいさつ

3 議 事

（1）令和6年度事業報告及び利用状況について

（2）令和7年度事業計画（案）について

（3）その他

4 閉 会

稲荷第一市民センター運営審議会委員名簿

《 任期：令和6年4月1日～令和8年3月31日 》

(順不同・敬称略)

氏 名	備 考（主な活動団体等）
小森 正巳	会長（学識経験者/水戸市障害者（児）福祉団体連合会）
出澤 孝夫	副会長（民生委員/稲荷第一地区まちづくり会広報部長）
桑名 実	委員（稲荷第一小学校長）
大貫 進一	委員（稲荷第一地区まちづくり会監事）
濱内 里依子	委員（民生委員/稲荷第一地区スポーツ推進員）
高田 清美	委員（稲荷第一地区まちづくり会環境福祉部副部長）

稲荷第一市民センター職員名簿

職 名	氏 名	主な担当事務等
所 長	川崎 幹男	市民センター運営審議会 地区会事業
会計年度任用職員	川崎 頼子	庶務・経理・定期講座
会計年度任用職員	小林 佐知恵	高齢者セミナー・子ども教室・成人セミナー・ 家庭教育学級・家庭教育強化事業

TEL / FAX 029-269-2213

1 令和6年度事業報告及び利用状況について

○一般教養講座

講座名	内容	開催日	対象者	人数	講師名等
成人 セミナー	太極拳	7月8日	一般成人	18名	小野崎 幸子
	防災教室	8月29日	一般成人	15名	水戸気象台講師
	移動学習	12月11日	一般成人	30名	大谷資料館・宇都宮ライトライン他
	米粉料理講習会	令和7年 2月14日	一般成人	__名	三熊 理恵
	自宅と実家をかたづけたく なる講座	令和7年 3月10日	一般成人	__名	長峰 智子
高齢者 セミナー	人権啓発講演会	6月24日	高齢者	48名	柳貴家 正栄
	移動学習	9月10日	高齢者	28名	茨城県立歴史館・イトウ製菓工場他
	スマホ体験講座（基本編～ 応用編）	令和7年 1月23日	高齢者	13名	ドコモ スマートフォンアドバイザー
家庭教育学級	親子体操	9月18日	常澄認定こども園園児 及び保護者	45名	菊池 亜希乃
	家庭教育講演会	令和7年 2月7日	新入学児童 及び保護者	__名	岡部 千草
家庭教育強化 事業	子どもとの接し方講座	7月26日	未就学児 と保護者	24名 (12組)	熊倉 裕子
	親子のふれあい体験教室	10月25日	未就学児 と保護者	4名 (2組)	中河原 優子
	子どもとのふれあい講座	令和7年 2月28日	未就学児 と保護者	__名 (__組)	おはなしの会「に じいろひろば」
子ども教室	夏休み子ども絵画教室	8月1日 8月2日	小学校児童 (1～6年)	21名	関 徹
地域学校協働 活動事業	絵手紙教室	10月25日	小学校児童 (2年)	47名	絵手紙クラブ員
その他の講座	親子で学ぼう！ いばらき (つねずみ) の食と農	令和7年 2月15日	小学生(3年 生から6年 生)と保護者	__名	J A 茨城県中央 会

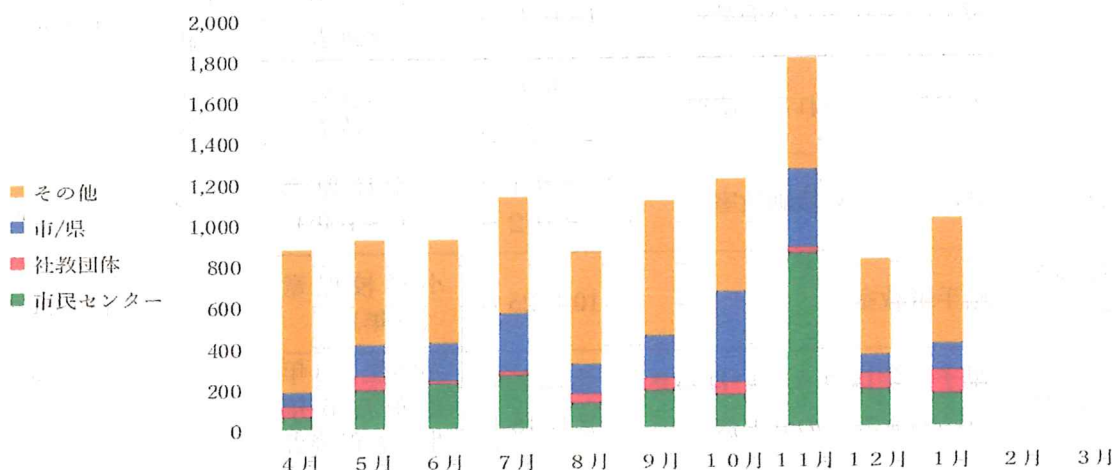
○市民センター団体別利用状況

区分 月	市民センター		社教団体		市／県		その他		合計	
	件数	人数	件数	人数	件数	人数	件数	人数	件数	人数
4月	10	87	3	49	5	56	73	667	91	859
5月	15	142	3	91	10	120	71	637	99	990
6月	16	195	1	13	11	117	74	710	102	1,035
7月	19	205	3	48	12	142	84	668	118	1,063
8月	12	132	5	49	11	228	80	644	108	1,053
9月	14	141	2	13	13	283	78	690	107	1,127
10月	19	366	7	219	13	172	65	580	104	1,337
11月	16	900	1	7	14	181	80	576	111	1,664
12月	13	131	2	21	9	119	75	446	99	717
1月	15	154	3	29	11	177	78	564	107	924
2月										
3月										
合計	149	2,453	30	539	109	1,595	758	6,182	1,046	10,769
前年度	194	2,364	36	543	143	2,078	673	5,650	1,046	10,635
比較	△45	89	△6	△4	△34	△483	85	532	0	134

【団体区分】

- ・市民センター…定期講座，成人セミナー，家庭教育学級，運営審議会，その他主催講座 等
- ・社教団体 …子ども会，高齢者クラブ，PTA，スポーツ少年団，地区会 等
- ・市/県 …水戸市・茨城県関係部署，子育て広場，いきいき健康クラブ 等
- ・その他 …消防団，民生・児童委員，社会福祉協議会，サークル 等

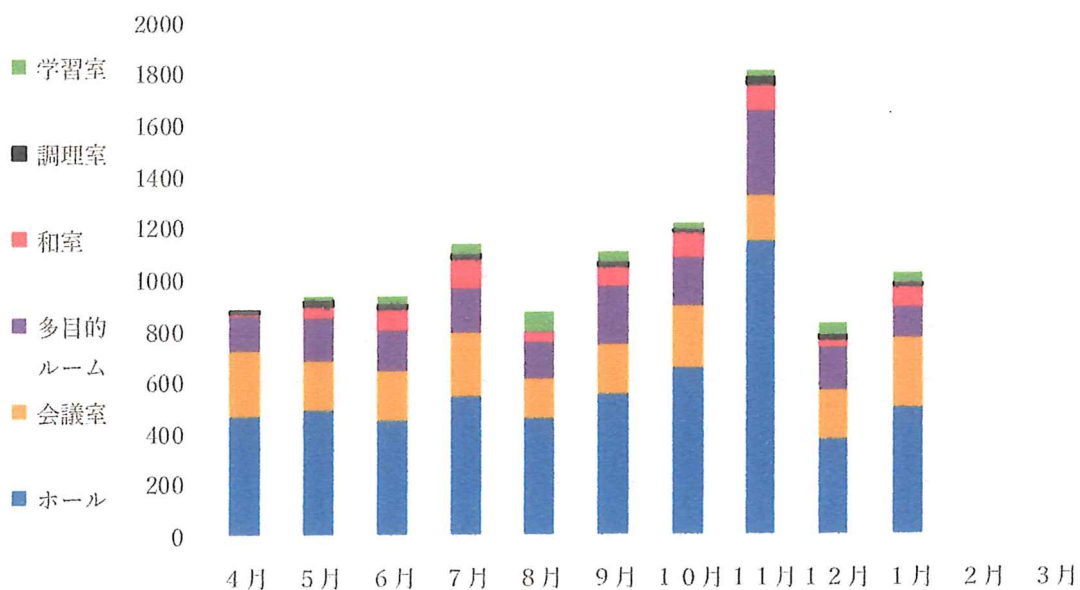
月別・団体別利用者数



○市民センター部屋別利用人数

区分 月	ホール		会議室		多目的 ルーム		和室		調理室		学習室		合計	
	件数	人数	件数	人数	件数	人数	件数	人数	件数	人数	件数	人数	件数	人数
4月	34	377	23	300	10	89	7	63	1	10	16	20	91	859
5月	41	532	19	192	14	157	7	70	1	11	17	28	99	990
6月	37	473	20	285	15	123	10	106	2	22	18	26	102	1,035
7月	42	493	23	253	12	141	12	107	2	18	27	51	118	1,063
8月	39	612	16	189	7	47	8	91	1	23	37	91	108	1,053
9月	39	666	17	189	10	77	10	94	2	20	29	81	107	1,127
10月	42	741	24	297	12	131	12	126	2	20	12	22	104	1,337
11月	43	1,197	13	166	14	115	9	85	2	22	30	79	111	1,664
12月	34	314	14	167	11	94	7	55	2	19	31	68	99	717
1月	38	421	20	298	11	63	8	60	2	20	28	62	107	924
2月														
3月														
合計	389	5,826	189	2,336	116	1,037	90	857	17	185	245	528	1,046	10,769
前年度	392	5,549	196	2,120	184	1,789	62	697	17	150	195	330	1,046	10,635
比較	△3	277	△7	216	△68	△752	28	160	0	35	50	198	0	134

月別・部屋別利用者数



2 令和7年度事業計画（案）について

（1）生涯学習活動の推進

稲荷第一地区における生涯学習活動の拠点として、市民センターにおいて地域の特性を踏まえた定期講座等の講座を開設するとともに、家庭教育事業等の各種事業を実施し、生涯学習活動の推進に努める。

（ア）定期講座について 募集期間 令和7年4月2日（水）から4月11日（金）

項目		開催日		定員	募集人員	講師名	備考
教室	大人の塗り絵	第1・第3	月	20名	20名	岩渕 幸子	
	手編み	第1・第3	火	10名	3名	講師なし	
クラブ	家庭料理	第3	火	12名	6名	三熊 理恵	
	英会話	第1・第3	水	14名	2名	武田 智己	
	お菓子づくり	第1	金	12名	2名	塚原 秩子	
	郷土民謡	第1・第2	金	11名	5名	講師なし	
	絵てがみ	第1	土	16名	4名	鯨 和子	

※ウクレクラブ（第2・第4水曜日）は定員充足のため新規募集はありません。

（イ）一般教養講座について

① 成人セミナー

- ・講演会等及び移動学習

② 高齢者セミナー

- ・稲荷第一地区在住の高齢者を対象とした講演会・移動学習

③ 家庭教育学級

- ・常澄認定こども園と共催
- ・稲荷第一小学校と共催

④ 家庭教育強化事業

- ・未就学児と保護者を対象とした講習会等

⑤ 青少年関係

- ・夏休み・冬休みにあわせた絵画・書道教室等

(2) 地域コミュニティ活動の支援

稲荷第一地区まちづくり会、水戸市社会福祉協議会稲荷第一支部、高齢者クラブ等の各地域組織の活動を支援するとともに、高齢者セミナーや、一般成人セミナーを始め各種講座等を連携・協力して開催することにより、地域コミュニティ活動の推進に努める。

令和7年度 稲荷第一地区まちづくり会の主な事業計画

月	日	関連事業（まちづくり会）
令和7年 5月	18	まちづくり会総会
	下旬	花苗配布（ベゴニア）
6月	中旬	花苗配布（サルビア赤・青・マリーゴールド）
	下旬	常澄ブロック親善ソフトバレーボール大会
7月	上	花壇コンクール地区審査
8月	下旬	広報紙「ふれあい稲荷一」45号発行
9月	未定	小学校周辺草刈り
	中旬	福寿のつどい
10月	12	市民スポーツ交流会
11月	16	稲荷第一ふれあいまつり
令和8年 3月	上	花苗配布（パンジー）
	下旬	広報紙「ふれあい稲荷一」46号発行

(3) 子育て支援事業等への協力

子育て中の親子が気軽に交流し合う「子育て広場」に対し、運営の支援及び協力等を行う。

○子育て広場

- ・開設日 毎月第4金曜日 午前10時から11時40分
- ・開設場所 稲荷第一市民センター 多目的ルーム
- ・対象者 0歳児から就学前の幼児及びその保護者
- ・運営団体 稲荷第一地区まちづくり会 環境福祉部

3 その他

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	岩渕 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 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	—	11	5	5/9	—	初心者歓迎。
土	絵 て 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があります。
 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。
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

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 岩渕 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)



※おおむね65歳
以上の方対象

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)



・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

稲荷第一地区まちづくり会

子育て広場

子育て中の親と子どもたちが気軽に集い、交流できる**遊び場**です。たくさんおもちゃもあります。

ヨギボー体験も楽しいですよ。

お気軽におでかけください。

日時
場所
対象
申込み
参加費
問合せ

毎月第**4金曜日** 午前**10時**～**11時40分**（入退場自由）

稲荷第一市民センター 多目的ルーム（常澄庁舎3F）

未就学児とその保護者

事前申し込み不要

無料

稲荷第一市民センター（電話269-2213）

令和7年度開催予定日

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6年度 水戸市市民センター定期講座一覧

■教室は、原則として初心者が対象です。

■クラブは、経験者が中心ですが、初心者も入ることができます。

三の丸市民センター・・・・・・・・1	五軒市民センター・・・・・・・・2
新荘市民センター・・・・・・・・3	城東市民センター・・・・・・・・4
竹隈市民センター・・・・・・・・5	常磐市民センター・・・・・・・・6
緑岡市民センター・・・・・・・・7	寿市民センター・・・・・・・・8
上大野市民センター・・・・・・・・9	柳河市民センター・・・・・・・・10
渡里市民センター・・・・・・・・11	吉田市民センター・・・・・・・・※
酒門市民センター・・・・・・・・12	石川市民センター・・・・・・・・13
飯富市民センター・・・・・・・・14	国田市民センター・・・・・・・・15
桜川市民センター・・・・・・・・16	上中妻市民センター・・・・・・・・17
山根市民センター・・・・・・・・18	見川市民センター・・・・・・・・19
千波市民センター・・・・・・・・20	見和市民センター・・・・・・・・21
双葉台市民センター・・・・・・・・22	笠原市民センター・・・・・・・・23
赤塚市民センター・・・・・・・・24	吉沢市民センター・・・・・・・・25
堀原市民センター・・・・・・・・26	下大野市民センター・・・・・・・・27
稲荷第一市民センター・・・・・・28	稲荷第二市民センター・・・・・・29
大場市民センター・・・・・・・・30	鯉淵市民センター・・・・・・・・31
妻里市民センター・・・・・・・・32	内原市民センター・・・・・・・・33

※吉田市民センターは、長寿命化工事のため、今年度の会員募集はしていません。

三の丸市民センター定期講座一覧



三の丸

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	なつかしい歌を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	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	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	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	5/1	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！
	シルバークラオケ	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	アクセサリー作り。
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。



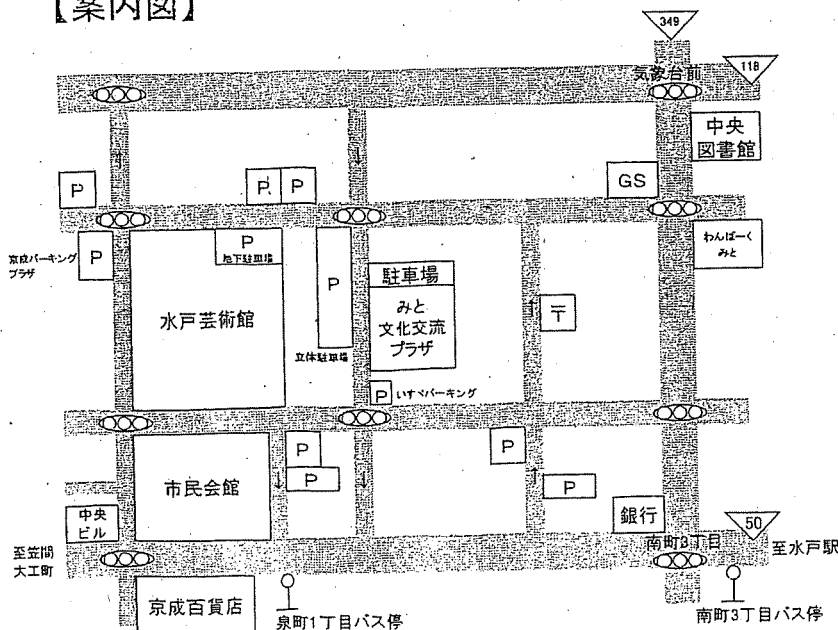
水戸マスコットキャラクター
みとちゃん

令和6年度 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】

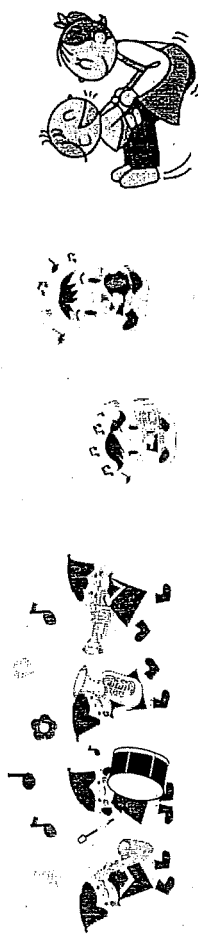


水戸市五軒市民センター
 〒310-0063
 水戸市五軒町1-2-12

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。

教室

曜日	教室名	開催日	時間	定員 (人)	募集 (人)	年費 (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5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	音楽を通して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す。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	皆で楽しく和やかさをモットーに。常陸手まりを後世に伝えていきます。	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す。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、歌を愛し咲かせよう。	5/13(月)
火	書道	第1・3	13:30~15:30	20	5	9,000	楠 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)
	囲碁	毎週	13:00~15:00	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(火)
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！	5/8(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	身体がリズムに乗って楽しく踊りましょう。若さと健康をいっしょに！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	クラブ名	開催日	時間	定員 (人)	募集 (人)	年費 (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	声を出すことほど健康的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	絵ががみ	第2・4	10:00~12:00	25	6	10,000	友部 久美子	絵心が無い方でも心配なく誰でも初めからカタカタと墨と顔彩で描く。送る相手を用意し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 菜月	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)
土	童謡	第2・4	13:30~15:30	35	3	8,000	飛田 淳子 吉成 むつみ	「わが、わが、わが」のことわざやおもしろい年々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(土)
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い、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・近代史を学ぶ講座です。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)
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

新莊



月

火

水

木

金

土

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
ー ラ ス	第1・3	10:00～12:00	10,000円	20	7	5/20	安 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。
菓 子 つ 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さ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☆
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！講師攝 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◎
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	発声方法を学びながら、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☆
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 んか◎
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◎写真中心 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 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	5/7	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ようになります。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。

月

火

水

木

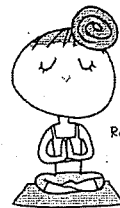
金

土

講座名	開催日	時 間	定員	募集 人数	年会費	開講日	内 容	講師
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
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	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づくり。	部 三代子
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
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 ェ 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ーガ。	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
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(ピアノ)
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



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、カンタン・ボッチャ、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。

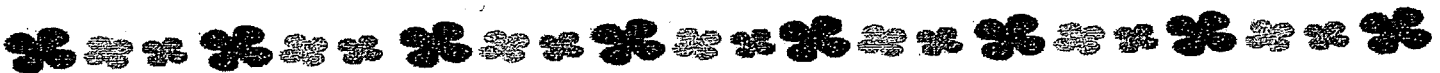


駐車台数に限りがありますので、
できる限り乗り合わせ等のご協力をお願いいたします。



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!!



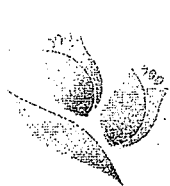
	クラブ名	開催日	時 間	年会費	定員	募集 人数	開講日	講 師 名	内 容 (備考)
(月)	ソフトエアロビ &ピラティス	毎週	10:00~ 11:00	16,500	20	8	5月13日	郡司 淑恵	簡単な動きなのでどなたでも!!
	リズム& ストレッチ	第1・3	13:30~ 15:00	10,000	15	5	5月20日	山家 美江子	リズム運動とのびのびストレッチ
	いけばな (小原流)	第2・4	10:00~ 12:00	10,000	11	5	5月13日	岡見 京子	美しいお花を楽しく活けましょう
(火)	パッチワーク	第1	10:00~ 12:00	3,000	6	5	5月7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	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。

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
月	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 作品を作いませんか？
	フォークダンス サークルへ移行	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 定期講座一覧



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

令和 6 年度 渡里市民センター定期講座一覧

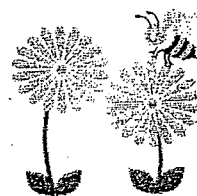
(講座開催期間 令和 6 年 8 月～令和 7 年 3 月)

渡里

【クラブ】自主運営・初心者可

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	9,000円	20	12	8/5	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	13:30～15:30	4,000円	20	8	8/26	大内和枝	太極拳で心を養い、健康な体を作りましょう。初心者歓迎。
火	第1・3	にこやか卓球	9:00～12:00	5,000円	22	3	8/6	阿久津しげ子	健康が1番。一緒に楽しく卓球をしましょう。
	第1・3	絵手紙	9:00～12:00	8,000円	25	6	9/3	友部久美子	色々なモチーフで心つながる絵てがみを描いてみませんか。渡里郵便局に展示しています。
	第1・3	華道	10:00～12:00	9,000円	15	6	8/20	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	9:00～12:00	4,000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	2	8/13	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	20	1	9/10	渡辺達也	初心者歓迎。ラン、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。
	第1 第3	俳句	13:00～16:00	2,500円	15	5	8/6	笠原壮介	五七五七文字の短詩。四季の移ろいや心情を句にして、句会で発表します。見学自由に。
水	第1・3	卓球	9:00～12:00	4,000円	28	8	8/7	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	7,000円	20	5	8/7	阿久津典子	初心者大歓迎。基礎から教えます。貴方の力を試してみてください！
	第2・4	ビューティー & ストレッチ	10:00～12:00	10,000円	20	10	8/28	山家美江子	美ボディとウィルスへの抵抗力を高め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	10:00～11:30	5,000円	15	2	8/2	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	8,000円	20	12	8/9	作山清	優雅に楽しく踊りましょう。初心者、大歓迎 !!
土	第1・3	ヨガ	9:30～12:00	7,000円	22	3	8/3	大町美智子	ヨガで心がリラックスできます。一緒に楽しみましょう。
	第1・3	歌謡	15:30～17:40	10,000円	25	9	8/17	金沢はるみ	歌謡曲の良さを学んで 明るく、楽しく交流しましょう。
	第2・4	ふれあい 渡里太鼓	13:00～16:00	大人6,000円 子ども2,000円	25	3	8/10	大和田ひろみ	見る側から演奏する側が変わって、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	9/21	—	男子も料理作りを楽しみましょう。
日 水	第1 第3	囲碁	9:00～16:00	1,000円/月	20	12	8/4	—	脳トレに、最適です。

令和6年度 定期講座一覧



【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）

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 増渕 亜依	優しく発声を学びながら、なじみの歌をみんなて楽しく歌います
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）

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	ハワイアンの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、幅広い年齢層の方々が楽しめます
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 増渕 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	鈴木花岡美	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○）			

開講期間：令和6年5月～令和7年3月(8月休講)

クラブ(経験者・初心者可)

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
月	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	6/10 5/13	助川 要子	明るく楽しく元気よく。
火	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 隆一	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!
水	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。和気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。
木	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。
金	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。
土	囲碁	第1・3 9:00～15:00	桜川市民センター	3,600	33	3	5/11 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。

飯富

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を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 穂 (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を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

14

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

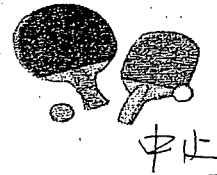
健康増進に楽しく卓球しませんか。
心も身体も元気になりましょう。

【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



中止

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



中止

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 ー 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	場名時八段錦太極拳。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 ゆきゑ	《池坊》立花・生花・自由花 季節の花を素敵に飾り付けてみませんか。
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。
	3 B 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・バル・ベルト)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。



【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 秋子	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。
	相撲碁句	第2・4	13:00～ 15:00	3,000	10	2	5/11	—	相撲文化の碁句。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) 7		

【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 ピフィラティス	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

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 健康増進の為に練習しましょう！
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	第2・4	9:30～11:30	9,600	26	6	5/9	三橋智恵子	的を射る快適さを吹き矢 で一緒に楽しみましょう
	フラダンス パラパライ		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 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 増渕 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 ヨーガ	第1・3	10:00～11:00	6,000円	28名	1名	5/17	仲田 恵美 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しょ 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。

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。

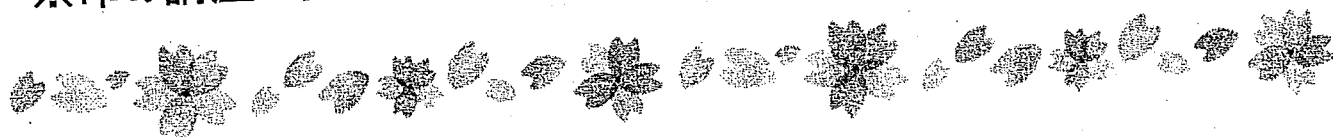
	教室名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
火	フォークダンス	第1・3	10:00～12:00	8,000	30	30	5/7	軍司典子	音楽に合わせて世界の民族舞踊を楽しく踊りましょう。 初心者歓迎します。運動のできる軽装。
水	健康と美容のためのハーブ・スパイスアロマテラピー	第1 祝日の場合 第2	10:00～11:30	5,000 材料費別 1回500円 程度	20	20	5/1	鹿志村恵美子	天然成分を利用し、気分転換と生活を快適にしていきます。季節にちなんだハーブ・アロマ・スパイスの利用法、世界のフレンドスパイス・世界のハーブドリンクを解説していきます。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	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。



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	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	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	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	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	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
	ヨーガ	第2・4	10:00～11:30	7,000	25	人 8	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	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	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	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	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	講師なし	5/7	初心者歓迎 世界に1つだけの物を造ってみませんか？
	コーラス	第2・4	13:00～15:00	10,000	20	人 10	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	眞家よし江	5/1	指圧の基礎を学び、健康増進に役立てます
	艶歌カラオケ	第2・4	13:30～15:30	10,000	20	人 5	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	小河原一憲	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	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	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	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	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	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	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



❖ 教室 ❖ (初心者対象)

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	10名	10名	5/7	大庭 京子	初心者の方,大歓迎です!!
土	初 心 者 そ ば 打 ち	第 3	11:15～12:45	15,000円 材料費含む	10名	10名	5/18	小 林 茂	マンツーマンによる丁寧な指導で そば打ちの基礎から学べます
	伝統文化 こども日本舞踊	第1・3	14:00～16:30	15,000円	16名	10名	5/11	西崎 琴江	気軽に日本舞踊を楽しめます 是非ご一緒に!

笠原

❖ 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	10名	5/13	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	12名	5/14	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	16名	3名	5/7	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	4名	5/7	鯉沼千加子	心も身体も強化し,柔軟にバランス 力もアップします
	ヨ ー ガ B	第2・4	13:30～15:00	12,000円	14名	3名	5/14	鯉沼千加子	基本からヨガを学びましょう
水	陶 芸	第1・3	9:30～12:00	12,000円	12名	3名	5/1	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	13名	3名	5/8	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	13名	6名	5/8	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	5/2	茅根 啓子	四季の移ろいを絵手紙にします
	演 歌 舞 踊	第1・3	13:30～15:30	20,000円	13名	5名	5/2	石川満佐子	曲に合わせて楽しく踊りましょう
	お菓子作り A	第 1	9:30～12:30	5,000円 材料費別	10名	3名	5/2	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	5/16	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	10名	5/9	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	8名	5/10	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	9:30～11:00	15,000円 材料費含む	10名	2名	5/18	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	10,000円	30名	10名	5/12	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6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6年度定期講座一覧

【赤塚市民センター】

【クラブ】～自主運営～

	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	楊名時氣功太極拳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24心がけてください。

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

	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～

	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 ハートゴルフ	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、入会をお願いします

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	

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。	6/1
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	5/4

《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
月	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
火	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	7-7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。	5/14
	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。	5/14
水	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
木	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
金	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	大正琴はお賞しいたします。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
土	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
日	掘原火の国太鼓	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

※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

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)	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	樫村 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	中止 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)

令和6年5(4)月～令和7年3月

＊ 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	ピラティス	第1・3	10:00 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 ピラティス	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、身体の本来的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らし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 セ ン

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 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

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
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。 閉講
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

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

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 13:00～ 15:00	10,000	20	20	中止 5月1日	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。 ラダーゲッター・ポッチャ・屋内バタンク・他 【持ち物】タオル

★ニュー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 10:00～ 11:00	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
火	太極拳 (楊名時) 秋山 恵子	第1・3 13:30～ 15:00	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。
	スポーツ吹矢 戸間 忠吉 須藤 千代	第2・4 13:30～ 15:30	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 9:30～ 11:30	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書きましょう。 【持ち物】習字セット(毛筆) ボールペン(硬筆)
金	園芸 渡辺 達也	第4 ² (7月) 13:30～ 15:30	5,000 材料費別途 年1,000円	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
土	着付道 (装道) 清水 友子	第1・3 16:00～ 18:00	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

※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。

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。



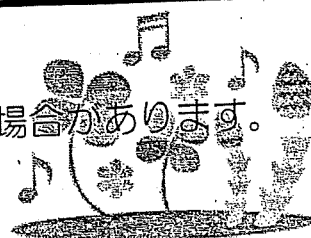
《 クラブ 》

	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は含みます。

※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 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	4	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。

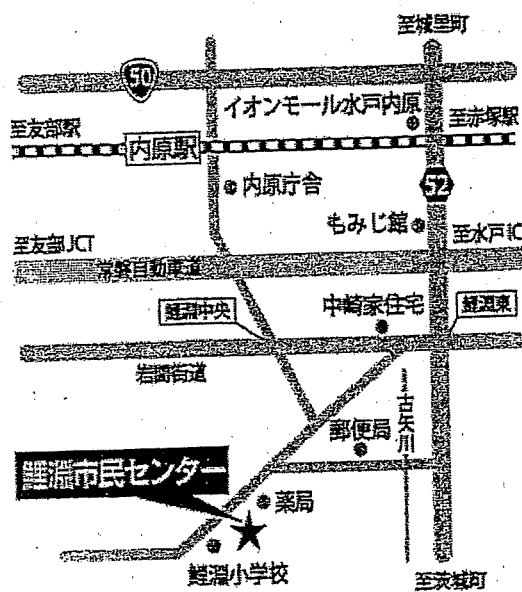
クラブ (経験者・初心者可)

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

- 〇 日 時 毎月第2水曜日10時～11時45分
- 〇 場 所 鯉淵市民センター ホール
- 〇 対 象 0歳から就学前の幼児と保護者(祖父母も含む)
- 〇 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。

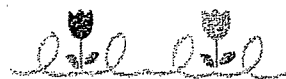
※当日、風邪の症状がある方、また体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

※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。





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て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へ提出してください。(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

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	横山みづ子 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 リー (ビーズアクセサリーを楽しむ会)	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)