



定期講座受講生募集



募集期間

令和8年4月2日(木)～17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》

随時申込可

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

《シルバーリハビリ体操》

随時申込可

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



対象者
参加費
持ち物
問合せ

65歳以上の方
無料
運動靴(屋内用)・飲み物・汗拭きタオル
高齢福祉課地域支援センター
TEL 297-5903

令和8年度

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8年5月～令和9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・持 ち 物
火	茶 道 (石州流)	第1・3	9:30 ～ 11:30	10,000 茶菓子代 別途	15	15	5/19	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。
水	ニュースポーツ	第1・3	13:00 ～ 15:00	6,000	20	20	5/20	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。 ポッチャ・モルック・ユニカール・他 【持ち物】タオル

✿ 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・持 ち 物
月	ピラティス	第2・4	10:00 ～ 11:00	6,000	25	3	5/11	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	6,000	22	5	5/19	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	9	5/12	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	11	5	5/7	平賀 禮子	パソコン・スマホの時代だからこそ自分の文字を大切に！9:30～10:00自習・10:00～11:30講師による指導 【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	16	3	5/16	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。