

# 令和8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8年4月10日（金）～4月17日（金）

【受付時間】 月曜日～金曜日 9:00～17:00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。
  - ・参加に当たっては、手指消毒等の感染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。

### 【お問合せ】

水戸市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（経験者・初心者可）自主運営

開催期間：令和8年5月～令和9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	7	5/11	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	12	3	5/11	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	1	5/19	神長 勝子	自分の作りたい物を楽しみながら作っていきます。
	ペン習字	第1・3	10:00～12:00	10,000	20	6	5/19	田村 靖子	年齢に関係なく、楽しくできるクラブです。
	茶道（夜）	第2・3・4	18:00～20:00	20,000	12	4	5/12	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	16	5	5/13	川崎 久恵	四季折々の植物や動物などを折ります。
	太極拳	第2・3・4	13:30～15:30	9,000	35	9	5/13	小野崎幸子	笑顔で楽しく心と身体をリフレッシュ！
木	写真	第1・3	10:00～12:00	3,000	15	4	5/7	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	10,000	15	5	5/7	瀬谷たけ子	仲間と一緒に楽しく踊りましょう。
金	シルバーカラオケ	第2・4	10:00～12:00	1,500	15	2	5/8		楽しく演歌を歌いましょう。
	七宝焼	第1・2・3	11:00～15:30	5,000	15	9	5/8	高村 知子	ステキなアクセサリー作りをあなたも始めませんか。
土	卓球	第1・2・3	10:00～12:00	10,000	15	1	5/9	石田 芳美	脳の活性化と体力増強。卓球を基本から上達まで。
	タヒチアンウクレレ	第2	10:00～11:30	6,000	15	3	5/9	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	15	7	5/23	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	20	2	5/10	小幡 恭子	楽しく演歌を歌いましょう。

\*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。  
\*8月は休講になるクラブがあります。



令和8年度 水戸市新荘市民センター

# 定期講座受講生募集

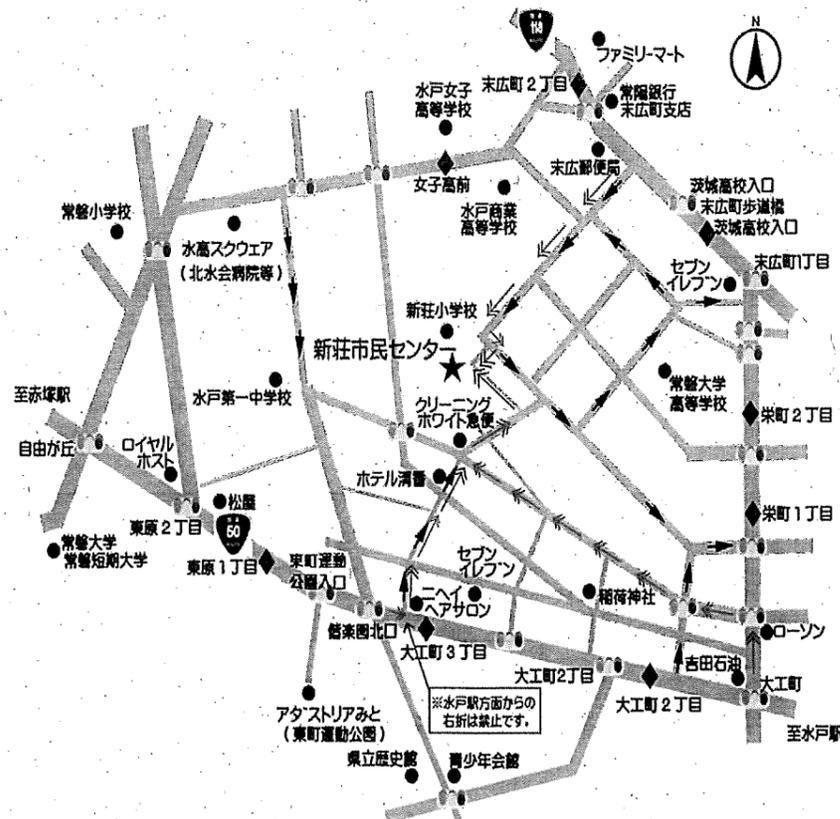
受付期間 令和8年4月6日(月)～4月20日(月)  
月曜日～金曜日 9:00～17:00まで

- 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

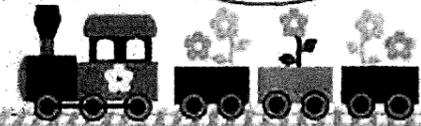
子ども教室、移動学習、子育て講座等



### ●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7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3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。

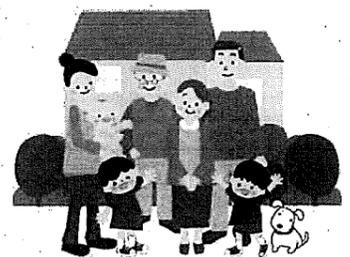
- ◆貸出 1人10冊まで(15日間)
- ◆貸出時間 平日 8:30～17:15  
※土曜日、日曜日、祝日、年末年始は利用できません。



### ●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(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、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。

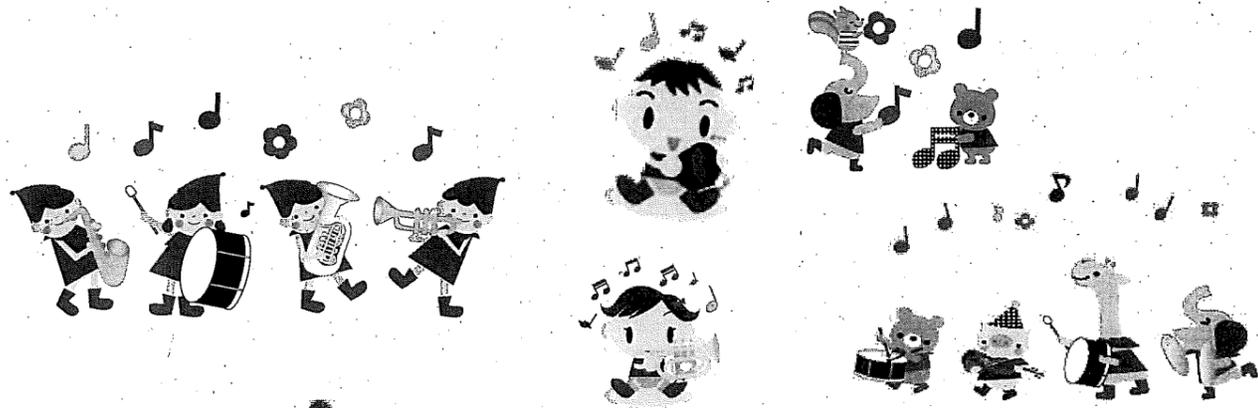
<上記の証明書がない場合>

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いません。

●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:8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。	5/15(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	20	4	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。	5/18(月)
	歌謡	第1・3	15:15~17:15	22	10	10,000	金沢 はるみ	健康力・歌唱力アップで、歌を愛し花咲かせよう。	5/11(月)
火	ヨーガ A	第1・3	10:00~12:00	17	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	5/19(火)
	書道	第1・3	13:30~15:30	15	4	10,000	橋 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	5/19(火)
水	フォークダンス さくら	第1・3	10:00~12:00	15	5	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	5/13(水)
	ヨーガ B	第2・4	10:00~12:00	17	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(水)
	ダンススポーツ	第2・4	13:00~15:30	20	10	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!	5/13(水)
	囲碁	毎週	13:00~16:00	20	7	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	5/13(水)
木	卓球 A	第2・4 第1・3	10:30~12:00 9:00~10:30	22	1	1,000	-	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。	5/7(木)
	卓球 B	第1・3 第2・4	10:30~12:00 9:00~10:30	21	3	1,000	-	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	5/7(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	17	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	5/7(木)
	前結び 着付け	第1・3	13:00~15:00	20	6	10,000	関根 小百合 小野田 光子	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。	5/7(木)
金	絵てがみ	第2・4	10:00~12:00	25	10	10,000	友部 久美子	絵心が無いからなんてご心配なく。描きたい物を墨と顔彩を使って、手描きの暖かさを届けます。	5/8(金)
	ペン習字	第2・4	10:00~12:00	18	5	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	5/8(金)
	ヨーガ D	第1・3	10:00~12:00	17	1	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	5/1(金)
	男子料理	第1	10:00~12:00	12	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。	5/1(金)
	童謡	第2・4	13:30~15:30	35	4	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。	5/8(金)
	石州流茶道	第2・4	13:00~15:00	18	5	8,000	金沢 素月	水戸に伝わる武家茶道(石州流)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)	5/8(金)
土	ふるさと 歴史	第1・3	10:00~11:30	30	10	10,000	永井 博	あと2年で生誕400年!史料から探る徳川光圀の真実。令和8年度は光圀関連の資料を読んでいきます。	5/2(土)
	古文書	第2・4	10:00~12:00	15	4	12,000	野内 正美	江戸時代の水戸藩関係の古文書(くずし字)で歴史を学ぶ。安政秘録(桜田門外の変)などの文書。	5/9(土)
	ヨーガ E	第2・4	10:00~12:00	17	7	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	5/9(土)
	太極拳	第1・3	13:30~15:00	24	3	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	5/16(土)



キリトリ

令和 年 月 日



令和8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

☎

定期講座申込のご案内

《募集期間》 令和8年4月6日(月)～4月17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、直接窓口でお申し込みください。電話、FAXでのお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。

《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13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)



キリトリ線

令和8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8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8年5月～令和9年3月(8月は原則として休講になります)》

【教室】 ～初心者対象～

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
火 みんなの体操教室	第4	13:30～14:30	3000	30	5	5/26	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。
木 ふれあい歌広場	第2・4	13:30～15:00	12000	20	20	5/14	中川 治恵 川成 香澄	なつかしの童謡・抒情歌・昭和ポップス等歌い、心と体を整えましょう。歌う事でストレス解消幸せホルモンup!
金 大人の塗り絵	第1・3	13:30～15:30	10000	20	20	5/1	岩淵 幸子	色鉛筆・クーピーで塗り絵を楽しみながら、脳を楽しく活性化しましょう。気軽にご参加ください。

【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	18	5	5/18	林 千恵子	着物が着られるようになれたら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	5/12	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	7	5/12	會沢 伯顔	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	9:00～12:00	4500	18	3	5/26	塚原 秩子	初心者でも先生の指導のもとモンブラン、アップルパイ、ブッシュドノエル、季節に合わせたお菓子が3時間で完成です。
火 茶道	第2・4	9:30～12:00	10000	12	2	5/12	川上 宗洋	裏千家。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	20	3	5/13	伊東 ゆかり	先生が作成されたプリントにて、基礎英語や日常英会話を楽しく学びましょう。
水 ヨーガ	第1・3	10:00～11:30	5000	30	2	5/13	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	3	5/13	甲斐 泰子	健康増進のため、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。講師が丁寧に指導します。
水 フラダンス	第2・4	13:30～15:00	10000	20	10	5/13	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	15000	13	5	5/13	友部 久美子	下手でいい。下手がいいのモットーで、身近なモチーフに言葉を添えて。素敵な講師、仲間と交流しましょう。
木 演歌に親しむ①	第2・4	13:30～15:30	8000	20	8	5/14	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ます。楽しいカラオケで仲間づくりにも役立ちます。
金 演歌を楽しむ	第1・3	13:30～15:30	8000	15	8	5/1	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	10000	20	9	5/1	海老根 康夫	ゆったりした動きで、心と体を整える太極拳。健康づくり、運動不足解消に最適です。体験参加もお気軽にどうぞ。
金 ハッピークッキング	第2	9:50～12:30	7000	24	3	5/8	水戸市食生活改善推進員 浜田支部	減塩に気をつけて、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	2	5/16	—	土曜日の午後、卓球で清々しい汗を流しませんか。経験者が丁寧に指導します。お待ちしております。

金 いきいき健康クラブ	第2・4	13:30～15:00	無料			随時	4/10	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8年度 常磐市民センター 定期講座受講生募集

2026年5月～2027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	20人	5,000	5/15	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	5/16	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8年4月9日（木）～4月16日（木） 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へ直接お越しのうえ、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】2026年5月～2027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	12	5	10,000円	5/18	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	9	10,000円	5/11	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	5/25	初歩より、心から生ける、	鈴木 輝芳
火	オカリナ(B)	第1・3	9:45～11:45	22	10	8,000円	5/19	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	21	2	2,000円	5/12	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	5/12	中級以上。	石田 芳美
	太極拳	第2・4	13:00～14:50	30	2	5,000円	5/12	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。	蒨 三代子
水	スポーツ吹矢	第1・3	10:00～12:00	17	5	10,000円	5/20	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	5/13	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	5/13	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	4	5,000円	5/27	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	17	5	3,000円	5/7	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	17	4	8,000円	5/7	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	5/7	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	24	8	7,000円	5/7	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	5/14	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	2	11,000円	5/14	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	11	5	10,000円	5/1	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	32	2	8,000円	5/1	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	12	5	3,000円	5/1	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	5/1	体力増進に！	—
	常磐歴史研究	第2・4	10:00～11:30	28	8	5,000円	5/8	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	35	15	10,000円	5/8	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	5	8,000円	5/9	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	5/9	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

回覧

令和8年度 緑岡市民センター

# 定期講座受講生募集

- 《申込期間》 令和8年4月6日（月）～4月10日（金）
- 《受付時間》 午前9：00～午後5：00
- 《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  
などでたの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。

**パンづくり教室**

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 9:00～13:00  
◇年会費 12,000円(材料費込み)  
◇講師 鈴木 三智 先生

見学を希望される方は  
お気軽にお問い合わせ  
ください。

【問合せ】 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

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	12,000 (材料費込み)	16	16	6/2	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	5/11	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	5/19	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	8,000	30	7	5/19	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	9	5/20	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・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	3	5/13	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	16	3	5/13	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	500	20	4	5/7	—	見学及び体験歓迎
	料理	2・4	9:30～12:00	5,000×2 (前・後期)	15	5	5/14	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	5	5/14	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)	17	3	5/8	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	5,000×2 (前・後期)	15	8	5/8	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8日(水)から4月15日(水)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。  
※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8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	10	5月11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	8,000	23	3	5月18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	11,000	10	8	5月11日	味岡 恵美子	初心者大歓迎! お花のある暮らしをしてみませんか
(火)	卓球(火)	毎週	10:00～12:00	1,000	24	1	5月12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	11	5月19日	藤枝 みち	初心者募集! 楽しみながら他とは違うものを手作りしてみませんか
	絵画	第2・4	10:00～12:00	10,000	14	5	5月12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(半々4,000)	10	3	5月12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	30	5	5月13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	12	5	5月20日	鴨志田 稔	転ばない美しい歩き方、親切に楽しく教えます
	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
	歌謡	第2・4	13:00～15:00	11,000	30	9	5月13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)	22	1	5月7日	湯原 竜也	ポーズを大切に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	14	5	5月7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)	13:30～15:30	10,000	13	3	5月28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	16	1	5月8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	19	5	5月8日	講師はおりません	中級程度の方、試合に出られる方歓迎
	茶道(裏千家)	第1・3	10:00～12:00	20,000	10	3	5月1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9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8年度 上大野市民センター

# 定期講座

皆様の生涯学習を  
応援しています

# 受講生募集

【募集期間】 令和8年4月7日(火)～4月21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。

至ひたちなか

### 《 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

お知らせ

新しい教室を開講します！

令和8年5月～令和9年3月 (8月は除きます)

	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
木	いすヨガ	第1・3	14:00～15:30	10,000	20	20	5/7	大貫 佳子	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。体力や柔軟性に自信が無い方や膝や腰に不安にある方でもお気軽にどうぞ。

クラブ (経験者・初心者可)

令和8年5月～令和9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	2	5/11	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	10	5	5/11	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	24	5	5/12	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	12,000	12	7	5/12	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入れましょう。
水	パッチワーク	第1・3	13:00～16:00	1,000/月	9	2	5/13	庄司 静子	すきま時間を活用してかわいい小物をつくりましょう。
金	籐工芸	第1・3	10:00～12:00	12,000	15	6	5/15	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	13	2	5/9	渡辺千鶴子	吹き矢式呼吸法で矢を的(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。

※料理クラブ (第2木) につきまして、今年度の会員募集はいたしません



# 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8年3月16日（月）～3月23日（月）

9：00～16：00まで（土・日・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

【認知症・転倒予防】 【自立性促進】 対象：おおむね65歳以上の方  
 口腔ケア、脳トレ、リハビリ体操やゲームなどを通して、筋肉・骨・関節を柔軟強化！皆さんと一緒に楽しく活動しましょう。

**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。

【問合せ】 水戸市柳河市民センター 電話 029-231-6559

開催期間令和8年4月～令和9年3月  
 （4月より順次開講）

教室（初心者対象）

	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	パソコン	第1・3	10:00～12:00	14,000	10	10	5/20	矢野 眞 (アシスタント2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。
木	フラワーデコレーション	第1	10:30～12:00	5,000	20	20	4/16	白田 美穂	季節とトレンドにあわせて、アレンジメント・苔玉・プリザーブドなど楽しく制作します。材料費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	8	5/11	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	16	5	5/19	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	4/7	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	15	8	5/19	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	骨盤体操	第1・3	13:00～14:15	10,000	15	2	4/15	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。
	歌謡	第1・3	15:15～17:15	10,000	25	11	4/1	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	23	1	4/8	横倉 久 (他コーチ2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。
金	囲碁	毎週	13:00～16:00	3,000	18	8	4/3	—	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 ※	毎週	13:00～16:00	3,000	30	13	5/9	—	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？

※ 場所：柳河小学校

令和8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8年3月4日(水)～3月18日(水)

午前9時00分～午後5時00分(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。
- ☆募集人数に満たさない講座は、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。
- ☆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。
- ☆参加に当たっては、手指消毒等の感染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。

※ 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  
TEL 029-221-3873

# 令和8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8年4月～令和9年3月)

	クラブ名	開催日	時間	年会費(円)	定員	募集人数	開催日	講師名	内容
月	書道	第1・3	13:30～15:30	12,000	15	7	4/6	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。
	太極拳	第2・4	13:30～15:30	8,000	20	7	4/13	大内和枝	太極拳で心を養い、健康な体を作りましょう。初心者大歓迎
火	にこやか卓球	第1・3	9:00～12:00	3,000×2回(前・後期)	25	2	4/7	阿久津しげ子	笑顔で卓球。皆さんと一緒に良い汗を流しましょう
	絵手紙	第1・3	9:00～12:00	10,000	25	6	4/7	友部久美子	初心者歓迎 みなさんで楽しみましょう。
	華道	第1・3	9:30～11:30	9,500	15	6	4/7	鈴木詩子	思いのままに素敵に生け、皆で楽しみましょう。初心者歓迎です。
	スポーツ吹矢	第2・4	9:00～12:00	6,000 <small>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。</small>	20	5	4/14	根本典夫	吹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。
	園芸	第2	13:30～15:00	3,000	23	3	4/7	吉田宏二	初心者歓迎 草花全般にわたり、育て方等を学びます。
火水	俳句	第1 第3	13:00～16:00	2,000	15	3	4/15	笠原壮介	毎回句会を行います。5・7・5の十七文字で、季節のある俳句です。自由な表現で句を作ってみませんか。
水	卓球	第1・3	9:00～12:00	3,000×2回(前・後期)	24	4	4/15	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。
	ペン習字	第1・4	13:30～15:30	10,000 材料費9240	19	2	4/1	阿久津典子	字を書く機会を増やそう
	ビューティー&ストレッチ	第2・4	10:00～12:00	10,000	18	4	4/8	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	骨盤体操	第1・3	10:00～11:15	7,000	23	5	4/17	根本貴世子	元気に動ける体を保つために、楽しく体操しましょう。
	社交ダンス	第2・4	13:30～15:30	12,000	20	11	5/8	作山清	一緒に楽しく踊りましょう。初心者大歓迎です。
土	ヨガ	第1・3	10:00～11:30	10,000	22	3	4/18	大町美智子	初心者大歓迎！ヨガで心もリフレッシュ。一緒にヨガを楽しみましょう！
	歌謡	第1・3	15:30～17:30	10,000	25	11	4/4	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。
	ふれあい渡里太鼓	第2・4	13:00～16:00	大人8000 子ども3000	23	5	4/11	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？
	男子料理	奇数月 第3	8:30～13:00	3,000 材料費1,500/毎回	12	7	5/16	小林一也	男子も料理を作り、楽しみましょう。健康増進と家庭でも喜ばれます。
日水	囲碁	第1 第3	9:00～15:00	1,000/月	12	5	4/15	—	脳の活性化に最適です

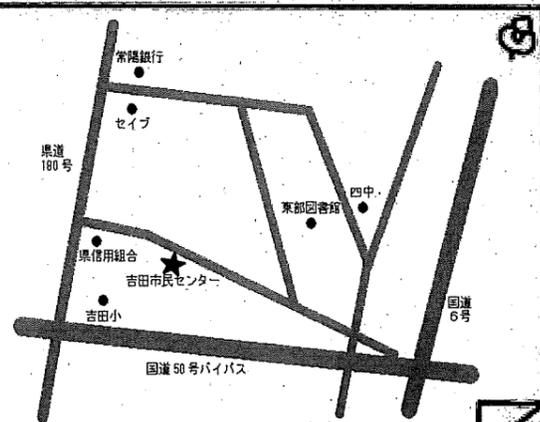
## 定期講座お申込みのご案内

〈申込期間〉 4月6日(月)～4月22日(水)  
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。  
吉田地区以外にお住まいの方は、4月13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8年度 水戸市吉田市民センター 定期講座 受講生募集

開催期間 令和8年5月～令和9年3月(原則8月は休講)

【教室】 初心者対象

NEW

	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
木	みんなの うた広場	第2・4 13:30～15:00	30名	30名	8,000円 (別途教材費)	5/14	飛田 淳子 増淵 亜依	童謡、民謡、歌謡、季節の歌などをみんなで楽しく歌う

【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3 10:00～12:00	12名	5名	9,000円	5/18	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	18名	2名	7,000円	5/11	鯉沼 千加子	心身の筋力・柔軟性・バランスアップを目指す
	ブレイ	第2・4 13:30～15:00	21名	10名	10,000円	5/11	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
水	歌謡	第1・3 10:00～12:00	30名	2名	5,000円	5/20	金沢 はるみ	みんなで歌おう・歌う楽しさを!
	水彩画	第2・4 10:00～12:00	17名	3名	10,000円	5/13	関 徹	静物、風景などを楽しく自由に描く 初心者歓迎
	ハッピーフラ	第2・4 13:30～15:00	13名	3名	11,000円	5/13	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	15名	5名	10,000円 (別途材料費)	5/14	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	17名	4名	10,000円	5/14	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	3B体操	第1・3 13:30～15:00	15名	5名	10,000円	5/1	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
	ニュースポーツ	第2・4 9:30～11:30	22名	2名	1,500円	5/22	—	屋外・屋内で行う誰でも楽しめる健康スポーツ
	俳句	第4 10:00～12:00	15名	3名	6,000円 (別途教材費)	5/22	山田 健太	俳句に親しみ基礎から学ぶ

※ 編物(第1・3金 10:00～12:00)・・・都合により、新規会員の募集は当面休止します。  
再開の際はお知らせします。

《 申込み方法については裏面をごらんください 》



令和8年度 酒門市民センター

# 定期講座受講生募集

申込期間 令和8年 5月18日(月)～5月22日(金)

受付時間 午前9:00～午後5:00

※申込方法 酒門市民センター窓口で申し込み用紙にご記入下さい。(先着順)

※電話での申し込みは、できません。

※会費 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 募集定員になり次第締め切ります。

定員に満たない講座は、中止となる場合があります。

各クラブの日程は、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。

講座参加にあたっては、手指消毒等の感染対策にご協力をお願いします。また、当日体調不良の場合は、参加をお控えください。

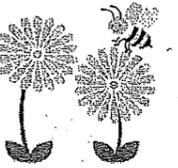
## 各種講座のご案内

高齢者学級・女性教養講座・夏休み子ども教室(絵画・オセロ)などの講座、子育て広場イベントなどを計画しています。詳しくは、回覧チラシ、ホームページ等でお知らせします。

## お問い合わせ先

水戸市酒門市民センター  
電話 029-248-0024  
8:30～17:15(土日祝日除く)

## 令和8年度 定期講座一覧(案)



【教室】初心者対象

令和8年6月～令和9年3月まで(8月休講)

曜日	教室	週	時間	会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
土	たのしい蕎麦打ち教室	第1	13:00～15:00	月1,500円	15	15	6/6	小林 茂	蕎麦打ちの基礎から学びます
	たのしいオカリナ教室	第2 第4	10:00～12:00	年10,000円	20	20	6/13	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6月～令和7年3月まで(★は8月休講)

曜日	クラブ	週	時間	会費	定員	募集人数	開講日	講師名	内容
月	★気功太極拳	第2 第4	10:00～12:00	年10,000円	18	5	6/8	佐藤 敏子	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
	フラダンス	第1 第3	14:00～16:00	年10,000円	15	4	6/1	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	★茶道(表千家)	第2 第4	9:30～12:00	年10,000円 抹茶、菓子代別途	14	10	6/9	檜山 洋子	日常を連れ、お菓子と抹茶を楽しみながら茶道の基礎を学びます
	書道	第2 第4	18:30～20:30 冬季18:00～	年10,000円	12	1	6/9	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	フォークダンス	第1 第3	10:00～12:00	年10,000円	16	10	6/3	海老沢あや子	フォークダンスを楽しく練習しましょう
	★リフレッシュ3B体操	第2 第4	13:30～15:00	年10,000円	10	6	6/10	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	★ドレミファくらぶ	第2	10:00～11:30	年5,000円	40	3	6/12	飛田 淳子 増淵 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
	★絵てがみ	第1 第3	13:30～15:30	年10,000円	16	4	6/5	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
	★さかどカラオケ	第1 第3	13:30～15:30	年10,000円	15	5	6/5	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
	★フラワーアレンジメント &ガーデニング	第2 第4	13:30～15:30	年10,000円	14	5	6/12	鈴木花図美	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
土	レザークラフト	第2	10:00～15:30	年10,000円	12	2	6/13	栗原 理子	革を使って作品をつくります

キリトリ

## 令和8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○)			

# 令和8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8日(水)～4月21日(火)(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。

## 【新規教室】

NEW

### 《英会話教室(初級)》

日常使える英語を楽しく学びましょう。

- ◆開催日 第1・3火曜日
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆年会費 8,000円(教材費別)
- ◆募集人数 16名
- ◆講師 伊東 ゆかり 先生

NEW

### 《ズンバ教室》

ラテン系の音楽に合わせて自由に体を動かすダンスフィットネスエクササイズ。

- ◆開催日 第2・4水曜日
- ◆時間 10:30～11:30
- ◆年会費 5,000円
- ◆募集人数 30名
- ◆講師 小林 葉子 先生

各講座の内容については、裏面を御参照ください。

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)

# 石川市民センター定期講座一覧

【開講期間:令和8年5月～令和9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《中級》	第1・3	13:00～14:30	5,000×2回(前・後期)教材費別	15	8	5/18	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	28	5	5/11	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	30	6	5/12	金沢 はるみ	元気に歌っていつまでも若々しく!
水	絵画	第1	9:30～12:00	10,000材料費別	10	5	5/20	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)	12	4	5/13	小野瀬 末子	初心者大歓迎。
	絵手紙	第2・4	13:30～15:30	7,000	16	3	5/13	鯨 和子	絵心は気にせず、あなただけの絵手紙を楽しみましょう。
木	フォークダンス	第1・3	13:30～15:30	10,000	15	7	5/7	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	14	5	5/7	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	12	1	5/14	自主運営	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	27	6	5/1	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	8,000教材費別	20	4	5/8	木内 由美子	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	30	5	5/9	自主運営	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8年度より、パッチワーククラブは、サークル団体として活動することとなりました。

また、フラワーアレンジクラブ、クッキングクラブは、令和7年度をもちまして、活動を終了することとなりました。

きりとり

## 令和8年度 石川市民センター 定期講座申込書

申込日:令和8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	

令和8年度  
飯富市民センター

# 定期講座

～ 皆様の生涯学習を応援いたします ～

## 受講生募集

**申込期間** 3月25日(水)から4月10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8年5月から令和9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。

【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	3	5/18	—	ルールは単純!会費なし。自由な時間に楽しく学び合ひましょう!
	料理	第2・4	9:30~12:30	10,000	16	2	5/11	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	5/12	戸崎 敏子	初心者大歓迎です!
水	スポーツ吹	第1・3	9:30~11:30	6,000	20	6	5/13	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	22	7	5/20	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!
	書道	第1・3	13:30~15:30	12,000	15	7	5/13	木村 稔(春童)	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	13:00~15:30	1,000	18	1	5/13	—	楽しく運動しましょう。
木	絵手紙A	第2	9:45~11:45	1,000/月	10	5	5/14	鯨 和子	初心者大歓迎!
	絵手紙B	第1	9:45~11:45	5,000	15	6	5/7	鯨 和子	初心者大歓迎!
	大正琴	第1・3	13:30~15:30	16,000	12	6	5/21	萩谷 治美	初心者・経験者問わず大歓迎です!一緒に楽しく学びましょう。
	歴史探訪	第2	13:00~15:00	6,000	16	5	5/14	石島 久男	楽しい歴史の研究勉強会。ぜひ一緒に学びましょう。
金	健康体操	第1・4	9:30~11:30	5,000	21	1	5/1	長谷川 紀子	初心者でも出来るタオル体操や歌など楽しく健康づくりを行います。
	社交ダンス	第1・3	13:30~15:30	12,000	20	11	5/1	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8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

## 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（昼休みも受け付けます。）  
 ＊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

（親子で気軽に集い交流できる場）

日 時：毎月第4火曜日  
 10:00～11:30

参加費：無 料

対 象：未就学児とその保護者  
 主 催：国田女性会・保健推進員  
 ＊申込は必要ありません。



## いきいき健康クラブ

（楽しく心と体の健康づくり）

日 時：毎月第2・4金曜日  
 10:00～11:30（受付 9:30～）

参加費：無 料

対 象：65歳以上の方  
 主 催：水戸市高齢福祉課  
 ＊申込は必要ありません。



## 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ご利用ください。



## 伝統文化教室 ～随時募集～

### 国田太鼓

毎週土曜日  
 15:00～18:00  
 場所：国田義務教育学校（体育館）  
 対象：小学生～一般

### 田谷の棒術

毎週日曜日  
 9:00～10:30  
 場所：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8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8年5月～令和9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(敬称略)	内容
火	和の小物づくり	第4	13:00～16:30	10,000	10	10	5/26	木村 壽子	木綿や綿を使って「和」の小物作りを学びます。

## 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(敬称略)	内容
月	書道	第1・3	9:30～11:30	10,000	15	4	5/4	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	5/18	鯨 和子	初心者から指導。四季の彩りを美しい絵手紙に。
水	ヨーガ	第1・3	10:00～11:30	8,000	17	2	5/13	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	13:30～15:30	6,000	18	5	5/13	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	21	5	5/14	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	5/9	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8年4月6日(月)～4月17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)  
 ・途中退会する際は、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。  
 ・市民センター行事等により開催日が変更に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。

＊問合せ・申込み 国田市民センター 電話 029-239-6568

# 定期講座受講生募集

募集期間 令和8年3月10日(火)～3月19日(木)

9:00～17:00(土日祝日を除く)

- ◇ 申込み方法
  - ・上記期間内に桜川市民センター窓口へ直接お申込みください。
  - ※お電話・FAXでの受付はいたしません。
  - ・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
  - ・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。

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

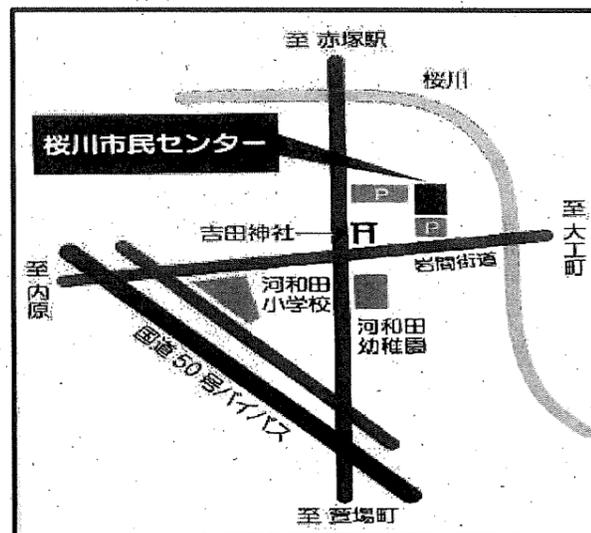
【お問合せ先】

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)



＊クラブ＊ (自主運営・初心者可)

令和8年4月～令和9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	26	3	4/6		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	11	5	4/6	青木 啓子	はがきに花や野菜など身近なものを描き、短い言葉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)	16	10	4/13	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。
	パッチワーク	第2・4	10:00～12:00	材料費のみ	18	3	4/13		様々な色・柄・形の小布をはぎ合わせて、オリジナルの作品をつくりましょう。
火	ヨガ	第1・3	10:00～11:30	5,000	26	2	4/7	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	23	3	4/14	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。
	茶道	第2・4	13:00～15:00	前期8,000 後期8,000 抹茶代・お菓子代込み	12	3	4/14	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	14	3	4/21		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。
水	ゴルフ	毎週	19:00～20:30	11,000	25	2	4/14	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
	太極拳	第1・3	10:00～12:00	5,000	32	3	4/1	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	6	4/1	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らず！(初心者歓迎)
木	桜川卓球	第1・3	13:00～15:30	1,000	20	6	4/1		会則に則り、自主活動です。楽しく仲良くできる方、歓迎。
	ハワイアンフラ	第1・3	10:00～12:00	10,000	23	3	4/2	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！
金	生花	第2・4	9:30～12:00	前期7,000 後期5,000 (花代別)	12	5	4/9	河野 ゆき丞	《池坊》立花・生花・自由花 季節の花を素敵に飾ってみませんか。
	和裁	第1	9:30～11:30	10,000	10	3	4/3	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。
土	3B体操	第2・4	13:30～15:00	10,000	20	10	4/10	小高 順子	3つの用具(ボール・ハル・バル)を使って、年齢問わず誰でもできる楽しい体操です。
	空手道	第1・3 4・5	15:00～17:00	7,000	26	10	4/4	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	26	7	4/5		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。

\* 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8年度 上中妻市民センター 定期講座

【申込期間】 令和8年4月2日(木)から10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。

## 新規教室 NEW

### <ライフコア教室>

マットの上で全身をストレッチします。

\*開催日 第2・第4 金曜日

\*時 間 13:00~14:30

\*年会費 10,000円

\*講 師 鈴木直昭先生

\*募集人数 15名

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8年5月~令和9年3月》

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	ヨーガ	第2・4	10:00~12:00	9,600	15	4	5/11	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	22	1	5/12	—	楽しく元気な時間をご一緒に！初心者大歓迎です。
	俳 句	第2	13:00~16:30	8,000	15	10	5/12	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	10	5/12	小野崎幸子	老若男女を問わず参加でき、ゆっくりと体を動かす健康法です。皆で楽しく動きましょう。
	菓子づくり	第3	9:30~12:00	5,000 (材料費別途)	13	1	5/19	塚原 秩子	材料にこだわり、美味しいケーキをお持ち帰りいただけます。
水	上中妻卓球	第1・3	9:30~12:00	1,000	15	2	5/20	—	仲間との交流・健康維持
	歌 謡	第2・4	10:00~12:00	12,000	30	12	5/13	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	15	5	5/13	—	郷土の歴史を楽しく調べたり、学んだりしましょう。
木	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	4	5/21	泉 千春	一緒に楽しく習いましょう。男女を問わず参加できます。
	革細工	第2・4	10:00~12:00	13,000	9	2	5/14	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	20	5	5/1	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しましょう。(女性限定)
	ピラティス	第1・3	14:00~15:00	9,000	15	1	5/15	岡田 典子	体幹を鍛え、姿勢を整えます。新陳代謝の向上も期待できます。(女性限定)
	パソコンB	第2・4	10:00~12:00	15,000	9	1	5/8	榊 圭子	パソコン(Windows11・オフィス搭載)をご持参ください。
土	囲 碁	第1・3	13:00~17:00	—	25	3	5/2	—	男女いずれも参加できます。
	スポーツ吹矢	第2・4	9:00~11:30	10,000	20	6	5/9	小林 廣規	腹式呼吸で健康維持を目指します。年齢・性別を問わず楽しめます。
	箏曲【輝】	第2・4	10:00~12:00	15,000 (教材費別途)	10	5	5/9	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し出しいたします。
	相撲甚句	第2・4	13:00~15:00	1,000	10	2	5/9	—	大相撲の伝承文化に触れてみませんか。声出しは健康にも良く、さらに楽しみ、喜びが増えます。

※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8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)		

# 令和8年度 山根市民センター

## 定期講座受講生募集

【募集期間】 **令和8年4月3日(金)～4月17日(金)**

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(金)からの申し込みとなります。**

**山根地区以外の方は、4月7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。

◇ 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 ◇

問い合わせ：山根市民センター ☎252-0966

いきいき健康クラブ

毎月 第4木曜日 13:30～15:00

参加無料

- 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!



令和8年度

# 山根市民センター定期講座一覧

教室(初心者対象)

\*\*\*\*\* 令和8年5月～令和9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	5/12	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	5/20	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。
木 セラピー体操	第1・3	20:00～21:00	10,000	15	15	5/21	吉村美智代	音楽に合わせて、ロコモ・尿もれ予防に効果のある運動、ストレッチをします。
金 銭太鼓	第1	10:00～11:30	10,000	10	10	5/1	鈴木幸枝	リズムに合わせた銭太鼓の練習。

※ピフィラティス教室は、令和8年度は休講となるため募集はありません。

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	5/18	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	19	1	5/8	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	12	1	5/16	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。

-----キ-リ-ト-リ-----

\*\*\*\*\* 令和8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

# 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**

2026年4月14日(火)～2026年4月24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

ただし、\*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27日(月)にお電話します。

**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。

**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又は地区内公式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 9:30～11:30

☆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進駐車をお願いします。  
参加に当たっては、手指消毒等の感染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。

2026年5月～2027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	3,000	10	10	5/12	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	4,000	25	5	5/3		名人を目指そう!
火	太極拳	第1・3	13:30～15:30	8,000	20	8	5/19	佐藤 敬子	年齢や体力を問わずに習得出来る健康増進法です!和やかなクラブです
	抽選 *友遊卓球	第2・4	13:00～16:00	1,000	22	2	5/12		経験者歓迎
水	お菓子づくり	第1	9:30～13:00	5,000	12	3	6/3	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	22	11	5/20	安達澄子	ラジオ体操・ストレッチ他初心者でも出来ます
	書道		13:30～15:30	12,000	13	10	5/20	平賀禮子	毛筆を基礎から習得 初心者の方大歓迎
	抽選 *パンづくりC	第4	9:30～13:00	12,000	16	2	5/27	鈴木三智	みんなで楽しくワイワイ作りましょう
木	カラオケ春	第1・3	10:00～12:00	5,000	16	2	5/7		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	5/7	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	7	5/14	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	18	6	5/14	篠田純子	フラで癒やしのひとときを!一緒にステップ踏んでみませんか!
金	抽選 *卓球	第2・4	13:00～16:00	1,000	20	5	5/8		経験者歓迎
土	ビューティー ヨガ	第1・3	11:20～12:20	5,000	25	6	5/2	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	10,000	20	6	5/23	宇野 彰	初心者歓迎! 水彩・油絵・その他

※今年度はパンづくりAの募集はありません。

※開催日は、祝日や市民センター又は地区内公式行事等により、変更することがあります。

令和8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8年4月7日(火)～4月23日(木)**

**9:00～16:00(土日除く)**

※各講座(教室・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とします。

千波地区以外の方は、4月13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。

電話、FAX等による申込みは、受け付けておりません。

**(抽選又は一部先着順により受講生を決定します。)**

## 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。  
健康ストレッチ、ヨガ及びピラティスについては、A・Bどちらか一方の抽選となります。

**抽選期間：令和8年4月7日(火)、8日(水)、9日(木) 3日間**

当選された方には、4月13日(月)までに電話等で連絡いたします。

【会費】 初回開催日に、各講座の会計担当者へ納入してください。

教材費・材料費等は、別途負担となる講座があります。

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  
(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8年度 千波市民センター定期講座受講生募集

教室 初心者・経験者可 (★印は、8月休講)

(令和8年5月～令和9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	★ヨーロッパ ハーブクラフト	第1	10:00～11:30	8,000円 材料費別途	14	14	5/11	鹿志村 恵美子	ハーブの香りと彩りを楽しみながら、 素敵な活用方法について学びます。
水	★手遊び	第1	10:00～11:30	5,000円 材料費別途	12	12	5/13	菊池 とも子	季節の折り紙、簡単な編み物 エコワシ等を作ります。

クラブ(自主運営) 初心者・経験者可 (★印は、8月休講)

(令和8年5月～令和9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	茶道(石州流)	第1・3	13:30～15:30	15,000円 茶菓子代別途	17	5	5/11	大枝 素春	テーブルと椅子でお点前をおこないます。
	※抽選 ★健康ストレッチA	第2・4	10:00～11:30	4,000円	30	1	5/11	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。 ※A又はBのどちらかをお選びください。
火	※抽選 コーラス	第1・3	10:00～12:00	12,000円	25	3	5/12	緑川 弘子 増淵 亜依	コーラスを楽しみ練習！ 水戸市合唱祭等に参加しています。
水	※抽選 オカリナ	第1・3	10:00～12:00	12,000円	25	2	5/20	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	30	5	5/13	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	★吟唱	第1・3	13:00～15:00	8,000円	20	5	5/7	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	10,000円	24	6	5/7	二方 恒一	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！
	※抽選 ★菓子づくりB	第2	9:00～12:30	5,000円 材料費別途	12	1	5/14	塚原 秩子	お菓子づくりを楽しみ学びます。
	※抽選 ★健康ストレッチB	第2・4	10:00～11:30	4,000円	30	3	5/14	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。 ※A又はBのどちらかをお選びください。
金	※抽選 ★絵手紙	第2・4	13:30～15:30	7,000円	17	3	5/14	鯨 和子	顔彩で楽しく絵手紙を作成しましょう！
	※抽選 ヨガA	第1・3	9:30～10:30	6,000円	20	3	5/1	仲田 恵美	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！ Aはゆったり、Bはしっかり動くヨガを目指 します。 ※A又はBのどちらかをお選びください。
	ヨガB	第1・3	11:00～12:00	6,000円	20	13	5/1	仲田 恵美	
	※抽選 将棋	第1・3	13:00～16:30	無料	20	2	5/1	-	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	2	5/8	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！ ※A又はBのどちらかをお選びください。
※抽選 ピラティスB	第2・4	15:20～16:20	7,000円	24	3	5/8	岡田 典子		
土	※抽選 ★男の料理	第4	10:00～12:00	15,500円 材料費込み	20	2	5/23	三熊 理恵	料理の楽しさを御一緒に♪

※健康ストレッチA・B、コーラス、オカリナ、絵手紙、菓子づくりB、ヨガA、将棋、ピラティスA・B  
及び男の料理については、抽選となります。

※今年度は、パンづくり、菓子づくりA、そば打ちの募集はありません。

令和8年度 見和市民センター

# 定期講座受講生募集

◎募集期間

令和8年4月7日(火)～4月14日(火)

受付時間 8:45～17:00 (土・日除く)

◎申込方法

見和市民センター窓口で、ご本人がお申込みください。(先着順・一部抽選)

電話・ファックスでの申込み及び代理の方による申込みはお受けできません。

※印の講座は申込人数が定員を超えた場合、抽選となります。  
抽選結果は4月17日(金)に市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

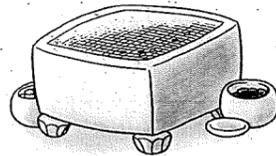
◎会費

\*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動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、中止となる場合があります。

\*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。

各種講座のご案内

女性教養講座・日吉大学  
サマーキッズ・ウィンターキッズスクール等、  
計画しております。  
詳しくは、別途回覧チラシ等でお知らせします。

問合せ

見和市民センター  
〒310-0091 水戸市見和2-224-1  
電話/FAX 029-253-1273  
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、開講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。

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	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円 材料費1回500円(容器代別途)	20	20	5/13	鹿志村 恵美子	天然成分を利用し、気分転換するとともに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します。
	※抽選卓球	第2・4	13:30～16:00	7,000円	20	20	5/13	阿久津 しげ子	初心者歓迎 ラケット・シューズ持参
土	new フランス刺繍	第2・4	9:30～12:00	10,000円(材料費別途) 随時500円～1,000円	10	10	5/2	鈴木 陽子	初心者歓迎 自分好みの作品ができます。 裁縫箱・針等持参

## クラブ

～経験者・初心者可～

※多年受講の制限有

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	ヨガ	第1・3	10:00～11:30	9,000円	30	11	5/18	佐藤 みち子	ストレスは避けて通れぬもの。呼吸や身体に意識を向けるヨガで、穏やかに日々を過ごしましょう。 ヨガマット・飲み物持参
	ヨガセラピー	第2・4	10:00～11:30	9,000円	30	8	5/11	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
	※抽選パンづくりB	第3	9:30～13:30	12,000円(材料費込)	16	2	5/18	鈴木 三智	手づくりパンのおいしさを味わいましょう。 エプロン・三角巾・布巾2枚・スリッパ持参
火	フォークダンス	第1・3	10:00～12:00	8,000円	30	10	5/19	松田 美津子 加倉井 富子	初心者歓迎 音楽に合わせて世界の民族舞踊を楽しく踊りましょう。
	※抽選卓球	第1・3	13:30～16:00	6,000円	20	2	5/19	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円	30	5	5/12	西口 利雄	歩きやすい服装と靴で楽しく歩く。 雨具・リュック持参
水	健康体操	第2・4	10:00～12:00	9,000円	30	9	5/13	安達 澄子	初心者でもできるストレッチやラジオ体操ほか シューズ・マット持参
金	※抽選ピラティス	第2・4	9:00～10:00	5,000円	30	2	5/8	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
	※抽選パンづくりA	第2	10:30～14:30	12,000円(材料費込)	16	1	5/8	鈴木 三智	手づくりの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2枚・スリッパ持参
土	囲碁	第2・4	9:00～16:00	3,000円	23	5	5/9	-	脳トレと認知症予防に、是非囲碁クラブへ。

※印の講座は申込人数が定員を超えた場合、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2日(木) ~ 4月16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9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 ◆

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・郷土史講座などを計画します。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!!

見学もできます。  
お気軽にお問合せ  
ください!

# 令和8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8年5月～令和9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	22	22	5/20	岩 淵 幸子	はじめての方でも大丈夫!楽しく描きましょう
金	歌謡	第1・3	10:00~12:00	10,000	25	25	5/1	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	11	11	5/2	和田 肩羊 世 良 至	初心者歓迎します。市内小学生~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	7,000	22	2	5/18	横山みつこ	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	8,000	23	6	5/11	横山みつこ	初心者歓迎!楽しく身体を動かしましょう。祝日もやります
	太 極 拳	第1・3	10:00~12:00	6,000	32	5	5/18	高橋 英子	ゆるやかな動きの中で足腰が鍛えられます。
	絵 画	第2・4	10:00~12:00	10,000	15	5	5/11	鈴木 恭子	楽しく描きましょう
	書 道	第2・4	13:30~15:30	10,000	19	7	5/11	小林 一風	やさしくていねいに教えてくださる先生です
火	ゴ ー ラ ス	第2・4	13:00~15:00	20,000	30	18	5/12	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	46	10	5/13	古谷 信義	いつまでも健康で若々しく!!
	艶歌カラオケ	第2・4	13:30~15:30	10,000	20	5	5/13	菊池 洋行	歌いましょう~幸せの素!!です
木	と ん ぼ 玉	第1・3	13:30~16:30	6,000	14	10	5/14	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	25	14	5/1	吉村美智代	音楽に合わせて身体をリリッパ。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	22	10	5/8	茅根 啓子	自分らしい描き方で。
	着 付	第2・4	10:00~12:00	10,000	21	10	5/8	金沢 弘子	ステキな自分を再発見!!
土	手 話	第2・4	14:00~16:00	10,000	18	5	5/9	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	38	5	5/10	講 師 な し	現在 段級会員 34名(男28名 女 5名)頭の体操として参加を!!
	双葉台太鼓	第1・3	9:00~12:00	2,000	22	5	5/17	藤田 充秀	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。

受付方法等、詳細については裏面をご覧ください。

※ 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

**\*募集期間** 令和8年4月7日(火)～令和8年4月17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8年5月～令和9年3月《8月は原則として休講になります。》

**\*申込方法**

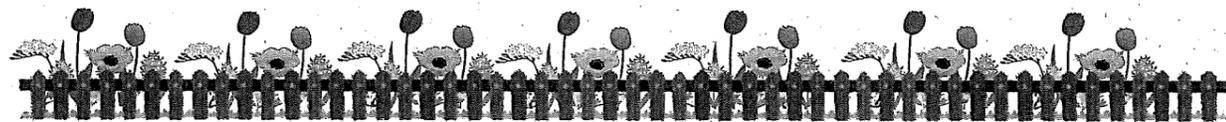
- ・笠原市民センター窓口で直接お申込みください。電話でのお申込みはできません。
- ・募集人員になり次第締め切ります。(先着順)

**\*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御遠慮ください。



**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**

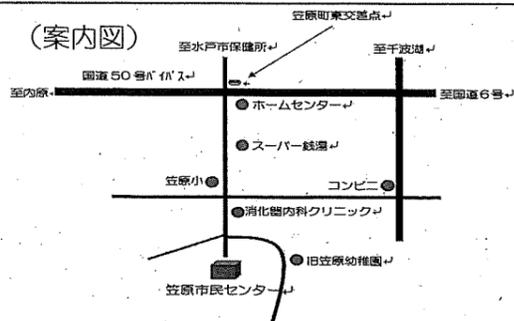
高齢者学級・女性教養講座・夏休み子ども教室・青少年教育講座などの講座を計画しています。  
詳しくは、回覧チラシ等でお知らせします。



お問い合わせ先  
**笠原市民センター**  
水戸市笠原町 3.58-5  
TEL/FAX 243-3769



(案内図)



裏面もご覧ください。



❁ クラブ ❁ (経験者・初心者可)

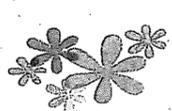
令和8年5月～令和9年3月

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	9名	5/11	猿谷 裕子	太極拳で心身の健康増進が図れます
火	書道	第1・3	10:00～12:00	10,000円	18名	5名	5/12	川野邊泰司	書道に親しみましょう(テキスト代別)
	卓球	第1・3	10:00～12:00	10,000円	14名	2名	5/12	大庭 京子	興味のある方、大歓迎です!!
	ヨガ A	第1・3	13:30～15:00	12,000円	14名	3名	5/19	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
	ヨガ B	第2・4	13:30～15:00	12,000円	14名	2名	5/12	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	4名	5/13	長岡 興	初心者歓迎!自作の器で生活にうらおいを
	茶道	第2・4	10:00～12:00	20,000円 材料費含む	17名	3名	5/13	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	5/13	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	5/7	茅根 啓子	季節の花、野菜等を描きます
	演歌舞踊	第1・3	13:30～15:30	20,000円	12名	5名	5/7	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	5/7	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	5/21	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	10,000円	10名	8名	5/14	池田 洋子	ステップを基礎から楽しく学び、健康増進のため手を繋いで踊りましょう
金	楽しいオカリナ	第2・4	10:00～12:00	10,000円	20名	6名	5/8	野内 敏子	初心者の方、興味のある方大歓迎です
日	歌謡	第1・3	18:00～20:00	10,000円	25名	8名	5/17	金沢はるみ	皆で楽しく基礎から学び、絆を結びましょう

≪ 切り取り線 ≫

令和8年度 笠原市民センター定期講座受講申込書

講座名	
ふりがな	
氏名	
住所	
電話番号	



令和8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8年4月8日(水)～4月21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できません。
- ・募集人数になり次第締め切ります。

## ☆会費

- ・開催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、講座による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。
- ・参加者人数により、会費に変更が生じる事があります。



## ☆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の行事により変更になる場合があります。

### 【新規教室】

## 心が整う大人の塗り絵

植物の風景などの美しい原画を使って素敵な作品に仕上げていきます。  
新しい趣味を見つけない方にもおすすめです。

開催日時 第2・4水曜日 13時～15時  
年会費 8,000円  
講師 岩淵 幸子先生



各講座の募集については、裏面をご覧ください。

問い合わせ先 赤塚市民センター ☎029-251-4090

# 令和8年度定期講座一覧

【新規教室】～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
水	心が整う大人の塗り絵	第2・4	13:00～15:00	8,000/年	20名	20名	5/13	岩淵 幸子	新しい趣味を見つけない方歓迎

【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
火	パソコン	第1・3	10:00～12:00	15,000/年	12名	10名	5/19	矢野 眞	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)
	卓球 A	第1・2・3	10:00～12:00	500/年	19名	1名	5/12	—	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	1名	5/19	—	経験のある方
	布を楽しむ	第2・4	13:00～16:00	3,000/年	15名	2名	5/12	大澤 玲子	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	11名	5名	5/12	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	7名	2名	5/20	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	12,000/年	14名	10名	5/20	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	10,000/年	13名	5名	5/13	小高 順子	楽しむことができる体操
	着付け A	第4	10:00～12:00	6,000/年	13名	5名	5/27	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	1名	5/20	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	—	14名	8名	5/14	—	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	4名	5/7	—	大会は年12回開催
	とんぼ玉	第1・3	9:30～12:00	5,000/年	11名	5名	5/7	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	8名	5/14	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	7,000/年	20名	2名	5/7	高橋 英子	楊名時氣功太極拳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	15名	3名	5/1	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	8名	3名	5/1	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	—	15名	3名	5/2	—	健康増進と維持



# 定期講座申込のご案内



受付日時 令和8年4月7日(火)～4月17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10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。

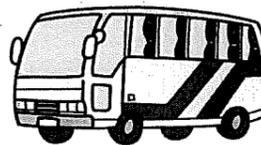
その他 定員に満たない場合は、開講できない場合があります。

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  
詳細は回覧, チラシ等で  
お知らせします



# 令和8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8年5月～令和9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
金	太極拳	NEW 第1・3	13:30～15:00	6,000	20	20	5/15	猿谷裕子	心身の健康と親睦が深まります。 興味のある方大歓迎です。
金	やさしい ヨーガ	NEW 第2・4	10:00～12:00	6,000	20	20	5/22	江橋京子	常に心も体もリフレッシュ、 元気な日々はまずヨーガから

《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	着 付	第1・3	10:00～12:00	8,000	20	5	5/18	小室陽子	実技指導や日常生活のマナー
月	エコ クラフト	第1・3	9:30～12:00	2,000	12	5	5/18	—	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)
火	絵 画	第1・3	13:30～15:30	5,000	20	10	5/19	—	写生の基本から本画まで (油絵・水彩画)
水	ターゲット パドゴルフ	毎週	9:00～11:30	—	20	5	5/13	—	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	5	5/14	—	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	9,000	30	11	5/14	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	5	5/15	伊藤宗恵	気軽にお茶を楽しむ初心者歓迎(裏 千家)お茶・菓子代込み
金	籐工芸	第1・3	10:00～12:00	13,000	20	11	5/15	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	5	5/22	鈴木三智	家庭でおいしいパンを作れるよう にしましょう。(材料費込み)
土	囲 碁	第2	10:00～16:00	—	20	8	5/9	—	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

※今年度は、卓球・卓友会(月曜日)、ヨーガI・II(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、市民センター行事により、変更になる場合があります。

詳細は裏面をご覧ください

## 令和8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	

【お問い合わせ】

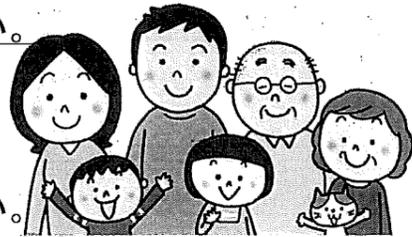
吉沢市民センター : 029-247-1989 (TEL/FAX)

# 令和8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8年4月7日(火)～4月24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！

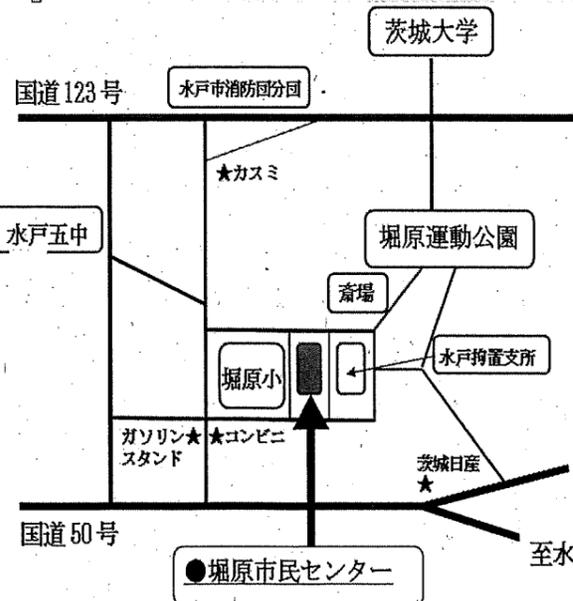
【申込み】 堀原市民センター窓口へ直接お申込みください。  
募集人数になり次第締め切ります。(先着順)  
電話・FAXでの申込みは受け付けません。



【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。  
参加にあたっては、手指消毒等の感染対策に御協力をお願いします。  
また、当日の体調不良の場合は参加を御遠慮ください。

各講座の内容・詳細については裏面をご覧ください。



## \*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8年5月～令和9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	開講
子ども絵画	第1	集会室	10:00～11:30	12	3	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。	6/6
空手	第1・2・3	ホール	13:00～16:00	20	10	2,000/月	中根良資	小学生募集中。一緒に楽しく活動しましょう。見学体験大歓迎	5/9

## 《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	18	2	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。	5/18
歌謡	第2・4	ホール	12:30～14:30	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。	5/11
絵手紙	第2・4	集会室	10:00～12:00	17	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。	5/11
卓球(1)	1・2・3・4	ホール	9:00～12:00	30	4	3,500	助川寿夫 萩原一孝	コーチの優しい指導のもと楽しく無理のない健康づくり	5/12
フォークダンス	第1・3	ホール	13:00～15:00	20	10	13,000	梶山美恵	各国のすてきな音楽に合わせて楽しく踊りましょう。	5/19
アートフラワー	第2・4	集会室	10:00～12:00	10	5	10,000	桑名真佐子	A7777は白い布を染め、型をとり花を作ります。静かな教室です。	5/12
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。	5/12
リズム体操	第1・3	ホール	10:00～12:00	20	6	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みませんか	5/20
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。	5/13
園芸・花植物	第2	集会室	13:30～15:30	18	4	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。	5/13
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。	5/27
コーラス	第1・3	ホール	10:00～12:00	30	8	10,000	江田真姫子 豊田博子	楽しい合唱で健やかに!	5/13
なぎなた	第2・4	ホール	10:00～12:00	20	5	2,000	舞木澄子	初歩より楽しく学べます。男性の方大歓迎!	5/14
ヨガ	第2・4	ホール	14:00～15:30	25	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。	5/14
卓球(2)	1・2・3・4	ホール	13:00～15:00	27	1	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	5/8
太極拳	2・3・4	ホール	10:00～11:30	50	2	4,000	椎名秀子	ゆっくり、やさしく体を動かして心と体の健康を保ちましょう	5/8
大正琴	第2・4	集会室	13:30～15:30	10	3	12,000	萩谷治美	大正琴はお貸しいたします。ハーモニーマを楽しみましょう。	5/8
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	5/8
囲碁	2・3・4	和室	12:30～16:00	13	5	3,000	自主運営	年に大会3回(9:30～16:00)頭の体操に!	5/9
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。	5/17

※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。



# 定期講座受講生募集

【募集期間】 令和8年4月7日(火)～4月17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へ直接お申し込みください。



【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。  
 ※会費は、受講者数によって変更となる場合もあります。  
 ※会費とは別に、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。  
 ・受講者が10名に満たない場合は、中止と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。  
 ・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/FAX 029-269-1288

## 新しい教室です!

### ★★おやこ体操教室★★

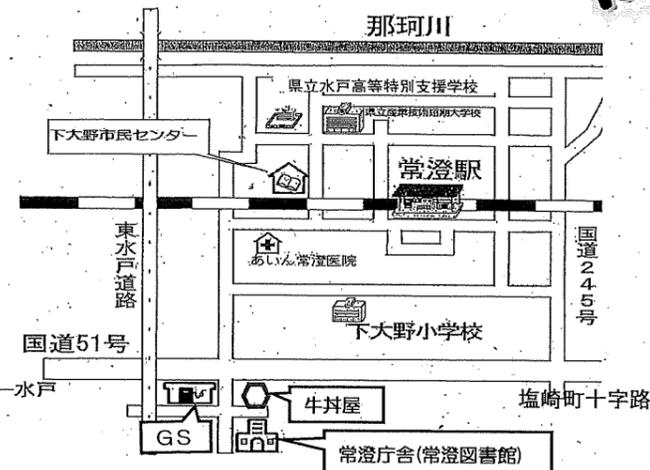
親子で身体を動かす楽しい時間  
 を作りませんか。ママがうれし  
 いシェイプアップもできます。

☆開催日 第2・4火曜日  
 ☆時間 10:00～11:00  
 ☆年会費 10,000円  
 ☆講師 木村 明日香先生

NEW



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8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(敬称略)	内容
火	NEW おやこ体操	第2・4	10:00～11:00	10,000	親子12組	親子12組	5/12	木村 明日香	身体を動かす楽しさをお子様と。「できた」という達成感と、更にママのシェイプアップも取り入れた親子のふれあいで、お子様の成長を感じられる教室です。(歩ける子から3歳児くらいまでとその保護者)

※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	10:00～11:00	10,000	16	2	5/18	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	15	5	5/25	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	9	5/13	篠田 純子	ハワイアンのやさしい曲にのって、楽しく踊りましょう。
	ハタヨガ	第2・4	10:00～11:30	10,000	20	6	5/13	櫻村 悠子	関節を回しガスを抜いたり、呼吸法を取り入れたりする誰にでもチャレンジしやすいヨガです。和気あいあいとしたクラスです。
木	骨盤ビューティヨガ	第1・3	13:30～15:00	10,000	20	7	5/7	川又 恭子	骨盤を中心とした全身の調整を行い、身体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。
	つるしびな	第3	13:00～16:00	5,000 材料費別途	16	6	5/21	大里 芳子	ちりめんの布で作ったかわいらしい動物やお花などの小物のモチーフをつなぎ、つるし飾りに仕上げます。
金	ちりめん	第2	13:00～16:00	5,000 材料費別途	16	4	5/8	大里 芳子	ちりめんの布を使って人形や動物、花などの和小物を作ります。
土	書道	第1・3	10:00～12:00	12,000	15	4	5/2	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	15	12	5/9	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 第5日曜日はお休み	18:00～20:00	●大人成人 毎月1,000 ●小中学生 毎月500	20	4	5/3	藤咲 雄二	愛ある合気道を基本から。女性も小学生も楽しく稽古しています。 (小学生は18:00～19:00)

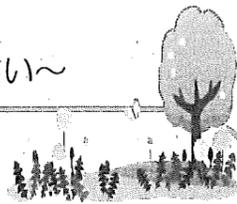
※開催日は、市民センター行事等により、変更になる場合があります。

## 令和8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8年度稲荷第一市民センター

～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～



申込受付 令和8年4月6日(月)～4月17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。

問合せ先 稲荷第一市民センター(常澄庁舎2F) TEL 029-269-2213

## いきいき健康クラブ

随時申込可

## シルバーリハビリ体操

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)



毎月第3金曜日  
午前10時～11時  
(3Fホール)  
(ただし8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。)

4/24・5/22・6/26・7/24・8/28・9/25・

10/23・11/27・12/25・R9. 1/22・2/26・3



# 令和8年度 稲荷第一市民センター定期講座受講生募集



❀ クラブ ❀ (経験者・初心者可)

開催期間: 令和8年5月～令和9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	大人の塗り絵	第1・3	13:30～15:30	10,000	20	11	5/4	岩瀬 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。
火	手編み	第1・3	9:30～12:00	—	10	2	5/19	—	初心者大歓迎!ワイワイしながら楽しく学びましょう。
水	英会話	第1・3	14:00～16:00	11,000	16	2	5/20	早瀬 典子	簡単な英語で笑顔と脳トレ♪
金	郷土民謡	第1・2	13:00～16:00	—	10	4	5/1	—	初心者から経験者までどなたでも大歓迎!!興味のある方は、ぜひご家族で♪
土	絵てがみ	第1	9:30～11:30	5,000	16	5	5/9	鯨 和子	ふと目にとまった花、果物、野菜など自由に描いてみませんか?自分だけの美の世界に!!!

※令和8年度は、お菓子作りクラブ(第1金曜日)・家庭料理クラブ(第3火曜日)

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示します。



※令和8年度は、ウクレレクラブはサークルへ移行となりました。



※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 ----- ✂️  
令和8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** 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

## 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、若者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 (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。

令和8年度  
大場市民センター

# 定期講座

## 受講生募集

【受付期間】 令和8年 4月6日(月)～4月17日(金)  
9:00～17:00(土日祝日除く)

【開催期間】 令和8年5月～令和9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】 大場市民センター窓口へ直接お申込みください。

- ・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で、日程が変更になることがあります。
- ・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。

心とからだを整える

### やさしいヨガ教室

はじめてでも大丈夫！無理なく続ける健康ヨガ教室が開講します。  
季節に合わせたポーズでやさしい癒やしの時間を過ごしましょう。

令和8年5月18日(月)開講！

●日時：第1・第3月曜日

10:00～11:30 \*祝日等で変更あり

●講師：江橋京子先生

●募集人数：15名

●年会費：10,000円程度(会員数により多少前後します)



NEW!

お問合せ 大場市民センター TEL029(269)1006

## 令和8年度 大場市民センター定期講座一覧

《教室》～初心者・経験者可～

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	心とからだを整える やさしいヨガ	第1・第3	10:00～ 11:30	10,000	15	15	5/18	江橋京子	無理なく続ける健康ヨガの開講です。季節に合わせたポーズで心と身体をやさしく整えましょう。

NEW

《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	—	18	9	5/11	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	2	5/11	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1・第3	13:30～ 15:30	20,000	20	8	5/11	作山清 作山千枝子	社交ダンスのクラブです。音楽に合わせて踊るととても楽しいです。ご加入お待ちしております。
火	フォーク ダンス	第2・第4	15:15～ 17:15	3,600	15	10	5/12	木村友子 近藤妙子	世界の民族舞踊を楽しく踊ります。初心者も経験者も大歓迎。身体を動かして健康作りを一緒にしましょう。
	歌謡	第2・第4	13:00～ 15:00	12,000	16	3	5/12	金沢はるみ	市民の皆さんの健康の一助として、腹から声を出すのが大事です。見学だけでもお待ちしております！
木	アロハフラ	第2・第4	13:30～ 15:00	20,000	12	5	5/14	奥野珠美	フラが好きな仲間達とフラを踊りながら身体と心をリフレッシュして楽しめます。
金	キッズ英語	第1・第2	17:45～ 18:35	24,000 (別途教材費 5,000)	10	7	5/1	助川宏子	各学年ごとの教材を使用し、読む、聞く、話す、書くの4技能を自然に楽しく学べるのがねらいです。
	中学生英語	第1・第2	18:40～ 19:30	27,000 (別途教材費 5,000)	10	3	5/1	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	5/2	小林研石	綺麗な字で人の心を動かす人になりましょう！小学生と大人(保護者・一般)が対象です。

※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。

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)、発表に御協力いただきます。

# 令和8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8年4月 6日(月)～4月20日(月)  
9時～17時(平日のみ)

【開催期間】 令和8年5月～令和9年3月(8月は休講)

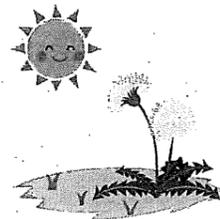
【申込方法】 鯉淵市民センターの窓口に直接お越しのうえ、備え付けの申込書にてお申込ください。電話、FAX、郵便等での申込みはできません。

- ・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。



# 令和8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
木	愛唱歌を歌おう	第2・4	10:00～11:30	5,000 (教材費別)	25	25	5/14	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	5/21	中川けい子	心と体のバランスを整え大河のようにゆったりと行う健康太極拳。
土	鯉淵子ども太鼓	第3	19:00～21:00	2,500 (別途バチ代)	25	25	5/30 5月のみ 第5	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2	10:30～12:00	4,000 (小4～中学生2,000)	25	25	5/10	小林葉子	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!!

【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	5/18	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	9	5/7	谷萩美智子	ハワイアンのリズムで体を動かして体幹が鍛えられ、脳も活性化します。
金	ヨガ	第1・3	13:00～14:30	4,000	30	2	5/15	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!

※今年度のフラワークラブの募集はございません。

※参加にあたっては、手指消毒等の感染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。

## 鯉淵子育て広場

- 日 時 毎月第2水曜日10時～11時45分  
【8月は第3水曜日】
- 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)
- 参加費 無料

申込みは不要です、ただし、8月、12月は申込みが必要です。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!



## 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。
- ◆ 昨年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。3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、営利目的の使用は出来ません。
- ◆ 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。

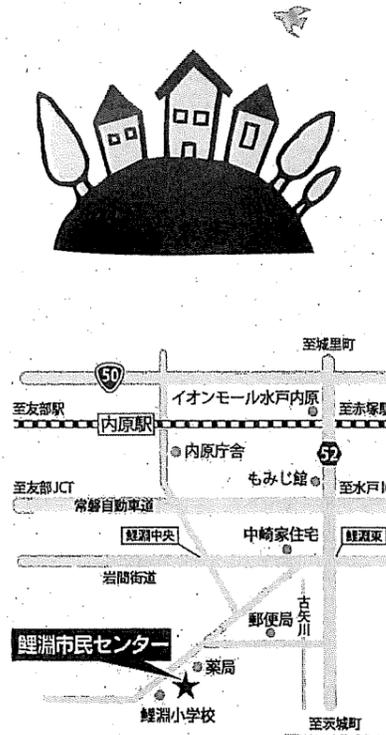
取扱時間：月曜日～金曜日(8:30～17:15)

：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、各種健康保険の資格確認書・年金手帳・通帳などから2点ご提示ください。



【問合せ先】 鯉淵市民センター  
TEL&FAX 029-259-7821 (月曜日～金曜日 8:30～17:15) 祝祭日除く

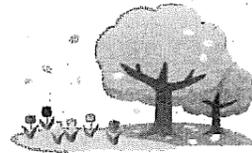


令和8年度 妻里市民センター  
定期講座受講生募集

令和8年5月～令和9年3月

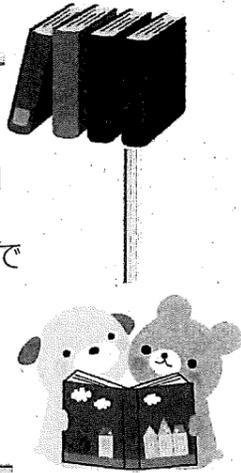
【定期講座募集注意事項】

- ・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かじめいたしませんので、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

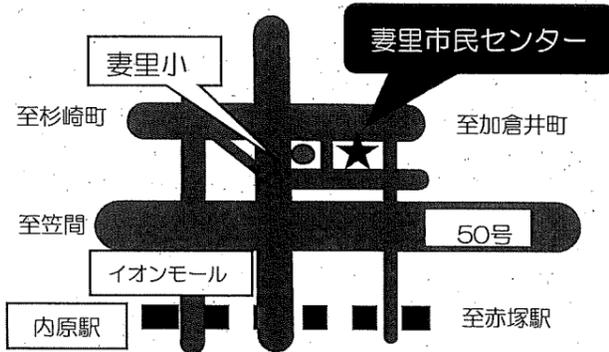
対象者：乳幼児と保護者  
開催日時：毎月第2火曜日  
10:00～12:00  
参加費：無料  
※詳細は別途回覧などでご案内いたします。



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

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(敬称略)	内容
木	NEW 座って簡単エクササイズ	第3	14:00～15:30	4,000	25	25	5/21	鈴木直昭	イスに座って手足を動かして、脳トレも取り入れた簡単な運動をします。気軽に運動を始めましょう!
金	茶道	第1	10:00～12:00	8,000 (茶菓子代等別途)	10	10	5/1	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 (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	童謡をうたおう	第1・3	10:00～11:30	7,000	25	10	5/11	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(DSC)	第1・3	13:00～16:00	4,000	20	11	5/11	藤田禮司	穏やかなモダンの音楽で華麗に踊り、軽快なラテンのリズムで踊ってみませんか。
木	リズム体操	第2・4	13:30～15:30	6,000	25	6	5/14	山家美江子	音楽に合わせて体を動かし、マットでストレッチ。健康作りに取り組んでいます。

※今年度は、骨盤体操クラブ(火曜日)、フォークダンスクラブ(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。

- 申込期間：令和8年4月2日(木)～4月10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に提出してください。(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。

R8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8年度 内原市民センター 定期講座受講生募集

受付期間 令和8年4月6日(月)から4月13日(月)  
 受付時間 9:00~17:00(土・日は除く)

申込方法 内原市民センター窓口へご本人がお申込み下さい。  
 (子ども絵画教室に申込みをされる場合は、保護者が申込みをしてください。)  
電話・FAXでの申込み及び代理の方による申込みはお受けできません。

※ すべての定期講座(裏面)において**抽選**となります。受付期間終了後に内原市民センターで抽選を行い、結果を4月16日(木)から内原市民センターホームページに掲載します。



内原市民センターのホームページはこちら

会費 開講日に、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等が増減することがあります。  
 その他 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。受付期間終了後、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。参加に当たっては、手指消毒等の感染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。

各講座の内容・詳細については、裏面をご覧ください。

【問合せ先】水戸市内原市民センター(水戸市内原町1395-6)  
 TEL/FAX 029-259-4044  
 月曜日~金曜日(祝日を除く)8:30~17:15

# 令和8年度 内原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
土	子ども絵画(小学生対象)	第2	10:00~11:30	5,500円(材料費別途)	10	10	5/9	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)

(開催期間 令和8年5月~令和9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	ピラティス	第1 第3	13:30~14:30	10,000円	15	2	5/11	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	第2	9:30~12:30	15,000円	16	2	5/11	佐藤光恵	身近な食材を利用して、日常食、おもてなし料理、デザートなど多彩な料理作りを楽しみましょう。
火	ヨガ	第1 第3	10:00~11:30	5,000円	30	8	5/19	横山みつこ	激しい運動が苦手な方もヨガで心身の若々しさを保ち、生き活きとした毎日を送りましょう。
	書道	第1 第3	13:30~15:00	11,000円	12	2	5/12	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	第2 第4	10:00~12:00	10,000円	15	2	5/14	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。
	ストレッチ	第2 第4	10:00~11:00	5,000円	30	6	5/14	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。
金	ケーナ	第1 第3	10:00~12:00	13,000円	12	3	5/1	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	アートフラワー	第2 第4	13:30~15:30	12,000円	15	4	5/8	桑名真佐子	白い布から好きな色に染めて、自分だけの花を作りましょう。
日	男の料理	5.9. 11.1. 3月の第3	9:30~13:30	8,000円	16	10	5/17	佐藤光恵	健康で豊かな食生活を追求するため、男性も厨房に入るべし!

※ 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。  
 ※ 一般教養講座については、別途回覧等でお知らせします。