

平成 28 年度 第1回

水戸市上中妻市民センター運営審議会

日 時 平成 28 年 7 月 12 日 (火)

午前 10 時 30 分～

場 所 上中妻市民センター 集会室

1 開会

2 委嘱状交付

3 会長及び副会長選出

4 協議

(1)平成 27 年度上中妻市民センター事業報告及び利用状況について

(2)平成 28 年度上中妻市民センター運営方針及び重点目標について

(3)平成 28 年度上中妻市民センター定期講座について

(4)その他

5 閉会

上中妻市民センター運営審議会委員

任期 平成 28 年 4 月 1 日～平成 30 年 3 月 31 日

(順不同, 敬称略)

役 職	氏 名	所属団体等
	飯村 正夫	上中妻地区住民の会 会長
	田畑 清子	学識経験者
	菅野 耕司	上中妻地区住民の会 生涯学習部長
	本田 とも江	上中妻女性防火クラブ 会長
	山崎 仁志	上中妻小学校PTA 会長
	石井 誠二	上中妻小学校 校長

上中妻市民センター職員 平成 28 年 4 月 1 日現在

職 名	氏 名
所 長	久野 智之
嘱託員	中島 幸恵
嘱託員	藤田 まゆみ
嘱託員	磯崎 恵

# 1 協議

## (1)平成 27 年度上中妻市民センター事業報告及び利用状況について

### ①市民センター主催による事業

事業名	講座名	講師 (敬称略)	開催日	会場	対象	募集 人数	参加 人数	参加費 (円)
成人教育講座	料理教室	根本 智子ほか 食生活改善推進員	11月25日(水)	市民センター	成人男女	15	8	500円 (材料費他)
	みそ作り教室	長山 勝紀 名澤 久子	1月26日(火)	市民センター	成人男女	15	16	2,100円 (3kgみそ 材料費, 保存容器 代を含)
	笑いヨガ教室	佐々木 俊明	3月2日(水)	市民センター	成人男女	20	21	無料
女性教養講座	手揚げカゴ作り講座	中村 キヌエ 飛田 みつ	6月23日(火)・ 30日(火)	市民センター	成人女性	12	8	1,000円 (材料費)
	女性教養講座 移動学習	市民センター 職員2名引率	12月14日(月)	宇都宮市 方面	成人女性	40	34名	3,000円 (高速, 入館料, 昼食代等)
	ランチバック デコパージュ教室	本間 美帆	2月12日(金)	市民センター	成人女性	15	11	1,500円
児童講座	サマースクール 書道教室	赤地 雲月	8月5日(水)・ 6日(木)	市民センター	小学4 ～6年生	10	9	無料
	サマースクール 絵画教室	兼川 良子	8月17日(月)・ 18日(火)	市民センター	小学全学年	20	18	無料
家庭教育学級	子育て学習会	矢口 みどり (県家庭教育推進 員)	2月2日(火)	上中妻小学校	上中妻小 新入学児童 の親	49	43	無料
	子どもに伝えたい! 楽しい秋のフラワーア レンジメント～県民の 日、勤労感謝の日～	泉 千春ほか (定期講座(フラ ワーアレンジメン ト)受講者)	11月13日(金)	市民センター	市内居住の小 学生の親子	6組 12名	参加 申込 無く 中止	1,980円 (材料代他)
	幼児安全法 学習会	永井 烈 (日本赤十字社)	2月26日(金)	市民センター	市内居住の子 どもを持つ保 護者及び関心 のある方	20	9	無料 (小冊子希望者は52 円)

②地区住民の会・市民センター共催による事業

事業名	開催日	会場	参加人数
上中妻地区市民運動会 ※1	10月12日(月)	上中妻小運動場	1,300
上中妻ふれあいまつり	11月8日(日)	市民センター	950
郷土史文化財移動学習	6月17日(水) 勝田駐屯地	ひたちなか市 自衛隊勝田駐屯地	36
西部地区球技大会ソフトボール	5月31日(日)	田野市民運動場	上中妻地区 4チーム
〃 バレーボール		休止	
ミックスバレーボール		休止	
お父さんソフトボール大会 ※2	7月20日(月)	大塚池公園野球場	4チーム
ママさんバレーボール大会		休止	
地域環境実態調査	11月19日(木)	地区内	8
西部ブロック球技大会(ソフト) ※3	11月15日(日)	田野市民運動場	荒天のため 中止
上中妻地区市民歩く会	11月29日(日)	宇都宮市, 小山市	29
生涯学習講演会 おさかな料理教室	2月28日(日)	市民センター	講師都合に より中止
上中妻地区防災訓練	2月21日(日)	市民センター; 上中妻市民運動場	150

※1:当初予定日の10/11(日)が雨天のため順延して実施

※2:当初予定日の7/5(日)が雨天のため延期して実施

※3:バレーボールは、参加チームが少なく休止

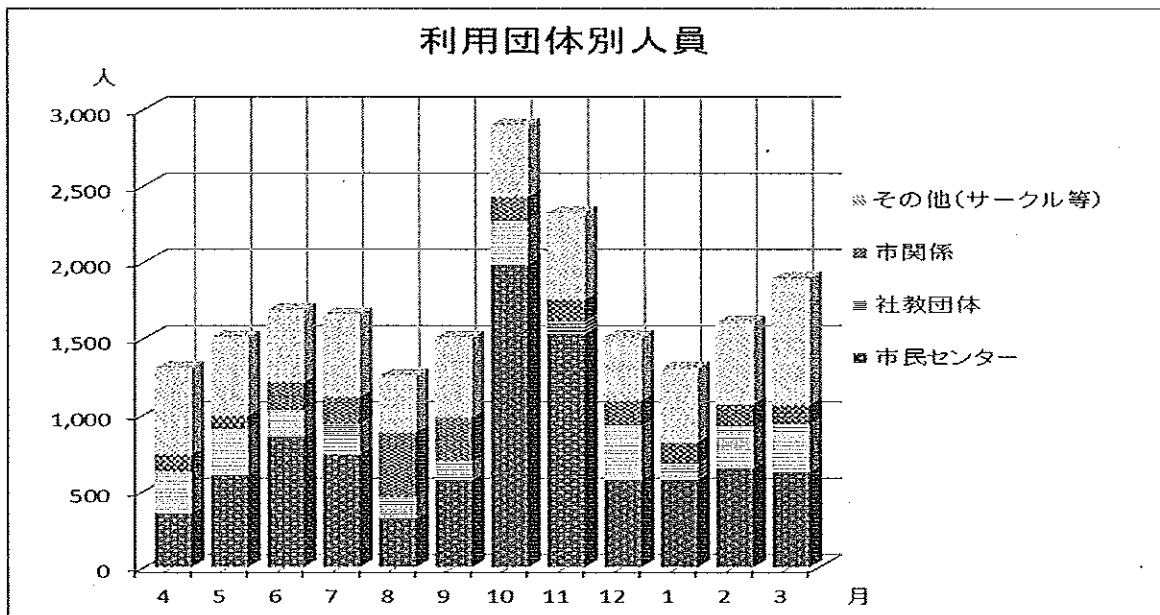
③地区高齢者クラブ連合会・市民センター共催による事業

事業名	開催日, 講師	会場	参加人数
寿大学① 足たっしゃ講座(介護予防)	6月18日(木) 地域支援センター職員	市民センター	67
寿大学② 我が家の防災(地震・風水害に備えて)	6月25日(木) 地域安全課職員	市民センター	45
寿大学③ 高齢者への講話 市民と行政との協働によるまちづくり	7月6日(月) 水戸市長 高橋靖	市民センター	48
寿大学④ 移動学習 皇居, 浅草仲見世散策	7月9日(木)	東京都	37
高齢者クラブ 秋季研修旅行 タカノフーズ工場見学, 霞ヶ浦	10月14日(水)	土浦市	33
スポーツ交流会	11月27日(金)	上中妻市民運動場	41

④平成 27 年度利用状況

ア 利用団体別

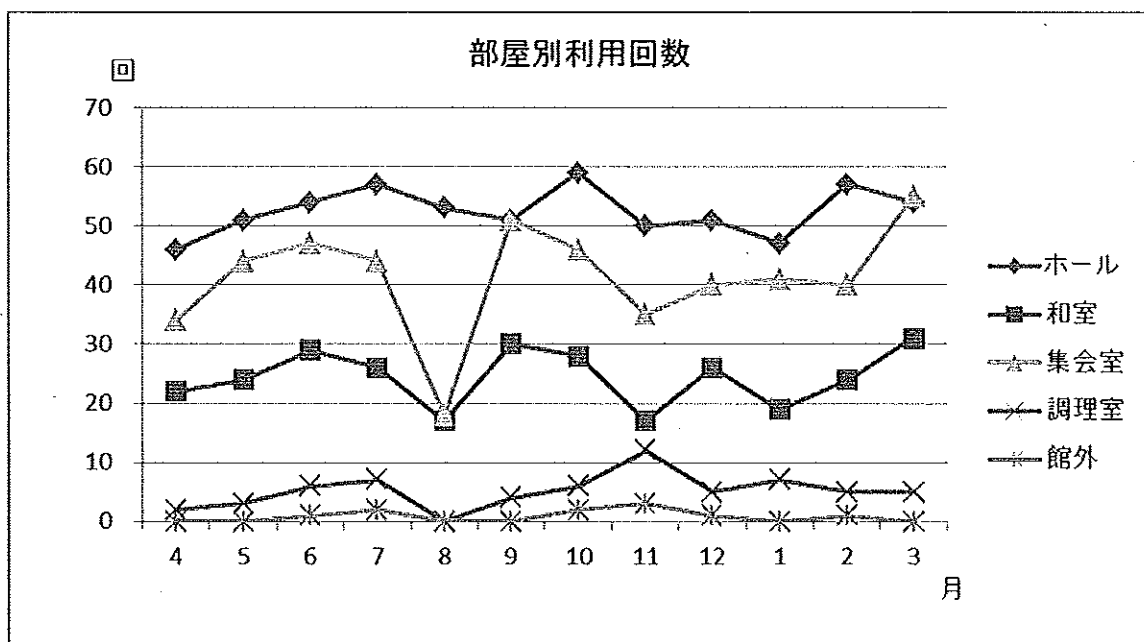
月	市民センター		社教団体		市関係		その他(サークル等)		合計	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数
4	37	354	11	273	7	112	49	565	104	1,304
5	61	606	10	304	5	83	46	512	122	1,505
6	68	857	12	179	11	175	46	472	137	1,683
7	64	741	11	202	11	172	50	540	136	1,655
8	34	320	7	144	11	417	36	373	88	1,254
9	58	567	11	130	13	284	54	523	136	1,504
10	69	1,978	13	295	11	153	48	471	141	2,897
11	57	1,520	8	102	9	132	43	568	117	2,322
12	56	572	14	361	9	159	44	414	123	1,506
1	56	570	6	119	9	131	43	480	114	1,300
2	63	645	8	281	11	144	45	533	127	1,603
3	60	619	13	322	8	121	64	830	145	1,892
計	683	9,349	124	2,712	115	2,083	568	6,281	1,490	20,425



	市民センター		社教団体		市関係		その他(サークル等)		合計	
	回数	人員	回数	人員	回数	人員	回数	人員	回数	人員
平成27年度	683	9,349	124	2,712	115	2,083	568	6,281	1,490	20,425
平成26年度	683	9,213	143	3,078	120	2,235	610	6,286	1,556	20,812
差	0	136	▲ 19	▲ 366	▲ 5	▲ 152	▲ 42	▲ 5	▲ 66	▲ 387
前年比	0	101.48%	86.71%	88.11%	95.83%	93.20%	93.11%	99.92%	95.76%	98.14%

イ 部屋別

月	ホール		和室		集会室		調理室		館外		図書利用		合計	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	人数	冊数	回数	人数
4	46	711	22	237	34	343	2	12	0	0	1	5	104	1,304
5	51	802	24	230	44	437	3	35	0	0	1	3	122	1,505
6	54	775	29	277	47	521	6	74	1	35	1	2	137	1,683
7	57	755	26	263	44	479	7	107	2	50	1	10	136	1,655
8	53	919	17	132	18	203	0	0	0	0	0	0	88	1,254
9	51	692	30	268	51	502	4	42	0	0	0	0	136	1,504
10	59	799	28	219	46	479	6	66	2	1,333	1	2	141	2,897
11	50	727	17	140	35	323	12	144	3	987	1	1	117	2,322
12	51	680	26	284	40	455	5	52	1	34	1	2	123	1,506
1	47	670	19	187	41	362	7	76	0	0	5	13	114	1,300
2	57	910	24	224	40	358	5	60	1	48	3	8	127	1,603
3	54	900	31	375	55	539	5	73	0	0	5	10	145	1,892
計	630	9,340	293	2,836	495	5,001	62	741	10	2,487	20	56	1,490	20,425



	ホール		和室		集会室		調理室		館外		図書利用	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	人数	冊数
平成27年度	630	9,340	293	2,836	495	5,001	62	741	10	2,487	20	56
平成26年度	645	9,093	299	3,104	540	5,350	61	626	11	2,624	15	42
差	▲ 15	247	▲ 6	▲ 268	▲ 45	▲ 349	1	115	▲ 1	▲ 137	5	14
前年比	0	102.72%	97.99%	91.37%	91.67%	93.48%	101.64%	118.37%	90.91%	94.78%	133.33%	133.33%

## (2)平成 28 年度上中妻市民センター運営方針及び重点目標について

### 平成 28 年度 上中妻市民センター運営方針及び重点目標 (案)

#### 運 営 方 針

近年、人口減少社会や超高齢社会の到来をはじめ、都市化の進展、価値観の多様化、生活圏の拡大など、市民を取り巻く状況は大きく変化している。

こうした状況にあっても、市民が安心して暮らし、幸せを感じられるまちを形成していくためには、今後ますます地域コミュニティ活動と生涯学習活動の推進が必要となる。

上中妻市民センターにおいては、地域コミュニティ活動の拠点として、その継続や発展に向けた支援に努めるとともに、生涯学習活動の拠点として、その充実や成果を生かす環境づくりに努め、さらには、東日本大震災での経験を踏まえ、地域防災活動の拠点としての機能充実を図っていくものとする。

#### 重 点 目 標

##### 第 1 地域コミュニティ活動の支援

###### 1 自主的な地域コミュニティ活動の推進

地域自らが地域の将来像や課題を共有し、特色のある地域づくりや課題の解決に向けた具体的な活動をするための指針となる地域コミュニティプランの実現に向けた支援を進める。

###### 2 地域コミュニティ推進体制の充実・連携強化

###### (1) 町内会への加入促進

町内会への加入率の低下については、町内会のみでの課題ではなく、市・上中妻地区住民の会（以下「住民の会」という。）全体の課題として捉え、市、水戸市住みよいまちづくり推進協議会、住民の会や、住民の会を構成する各種団体等と連携し、積極的な加入促進に努める。

###### (2) 地域リーダーづくりの推進

住民一人ひとりの参加の促進により、新たな人材の発掘を行うとともに、地域コミュニティ活動に関連する研修会の実施等により、地域を支えるリーダーづくりの推進を図る。

###### (3) 地域コミュニティに関する制度や活動状況等の情報提供

地域コミュニティに関する制度や地域の活動状況を広く知らせることは、町内会への加入促進にもつながる。そのため、回覧板や広報みと、地区で発行している広報紙等を活用するほか、さらなる情報発信の強化に向けた検討を進める。

###### 3 市民センターの機能充実

市民センターにおける様々な活動環境の一層の充実に向け、施設の利用状況や地域の実



情等にあわせたコミュニティルームの運営を推進するとともに、施設の利用者数や周辺の状況等を踏まえつつ、駐車場の有効な利用に努める。

#### 4 地域防災活動との連携

災害発生時の初動対応については、地域における防災組織が重要な役割を担うものであることから、平常時より、地域での防災訓練への支援、地域における災害リスクや連絡体制の確認を行うなど、地域における防災組織との連携を図る。

## 第2 生涯学習活動の推進

### 1 学習機会の充実

生涯学習活動の拠点施設である市民センターにおいては、「個人の要望」する学習による生きがいづくりを進めるとともに、家庭教育への支援や青少年の健全育成、少子高齢化への対応などの「社会の要請」に応じた、現代的課題を取り扱った学習機会の提供に努める。

また、内原中央公民館や各市民センターの一般教養講座・教室・クラブ等、みと好文カレッジの事業を総称した『みと弘道館大学』が市民に親しまれ、生涯学習が市民のライフスタイルに定着し生涯にわたって学び続けることができるような学習機会の提供及びた施設との連携に努める。

#### (1) 市民ニーズを捉えた学習機会の提供

市民の学習ニーズを把握し、健康で生きがいのある充実した人生を送ることができるよう、生涯学習のきっかけづくりを図るとともに、それぞれの世代に合った学習機会の提供に努める。

#### (2) 現代的課題を取り扱った講座の開催

変化の激しい社会情勢に対応していくために、成人学級、高齢者学級等の講座に現代的課題を取り扱ったテーマを組み入れるなどの手法により、地域課題を主体的に捉える学習機会の充実に努める。

#### (3) 家庭教育学級（ふれあい学級）の開催

家庭は、子どもが基本的な生活習慣、生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、思いやりや善悪の判断、自立心や自制心、社会的なマナーなどを身につける上で重要な役割がある。

これまでのふれあい学級の内容に加え、家庭が本来果たすべき役割を見つめ直し、親の役割、子どもの心の理解、躰など家庭での教育について考え、学び合う家庭教育学級を開催する。

さらに、茨城県教育委員会が作成発行している「家庭教育ブック」等を活用し、小学校との共催により、就学時健康診断や入学説明会などの機会を捉えた家庭教育講演会を開催し、家庭の教育力向上に努める。

### 2 学習の成果を活かす環境づくり

生涯学習の成果がボランティア活動や地域づくりに活かせるよう支援し、地域内の人材

の発掘・育成を行うとともに、地域の活性化や特色あるまちづくりにつながっていくよう環境づくりに努める。

(1) 地域資源の活用推進

地区内には、歴史的な資産や史跡をはじめとする文化施設、学校などの物的資源やそれぞれの施設に所属する職員などの人的資源があり、豊かな地域資源に恵まれている。このような地域にある資源を活用した事業を開催するとともに、生涯学習の振興に取り組む機関や団体との連携を図りながら、地域資源の有効活用に努める。

(2) 学習活動の成果を発表する場の創出

市民センターを会場に開催している講座の展示会や発表会など、学習の成果を発表する場を創出することにより、学習者同士や参加者との交流を拡大させ、新たなネットワーク構築に努める（「ふれあいまつり」等）。

(3) 学習の成果を地域活動に活かす仕組みづくり

生涯学習の成果をボランティア活動や地域活動に活かすことは、地域の活性化に大いに役立つものと期待されている。市民センターで学んだ市民が、その成果を地域コミュニティ活動につながるよう人材の育成と活用に努める。

(4) 事業評価に基づく事業の推進

市民センターの講座や事業に参加した市民が日常生活の中で、学習の成果をどのように活かし、また、地域の中で、どれだけ活動に関わっているのかなど、事業の成果を検証することが求められている。

市民センターにおいては、実施した講座や事業について自己評価を行うとともに、自己評価をもとに、運営審議会等第三者機関による検証を行い、効果的な事業運営に努める。

3 学校、家庭、地域の連携の強化

学校、家庭、地域が目標や課題を共有し、それぞれが連携して対応策について取り組めるシステムを構築し、地域社会全体の教育力の向上に努める。

市民センターにおいては、それぞれをつなぎ結ぶ地域拠点施設としての機能を十分発揮する。

(1) 次代を担う子どもたちの「生きる力」を育む

学校、家庭、地域が相互に連携を図りながら、様々な形で異年齢集団との交流や大人と接する事業など、子どもたちが直接体験する場を提供し、社会全体で次代を担う子どもたちの「生きる力」を育む活動の推進に努める。

(2) 社会全体で支える家庭教育

子どもたちが健全に成長していくためには、良好な家庭環境や社会環境を整える必要がある。そのために、家庭の教育力の向上だけでなく、学校、家庭、地域が一体となって子どもたちの成長を温かく見守りながら、家庭教育を社会全体で支える仕組みづくりに努める。

(3)平成 28 年度上中妻市民センター定期講座について

別添参照

## 平成28年度 上中妻市民センター

# 定期講座(教室・クラブ)受講生募集

ご注意ください!! パソコンC, 革細工, ウクレレ, ハワイアンフラ, フラワーアレンジ, 菓子づくり, ヨーガ, 大塚卓友会(卓球), 卓球, 上中妻卓球の抽選申込は平成28年3月29日(火)から4月4日(月)まで

- 【抽選申込】裏面の募集人数1~2名の講座(パソコンC, 革細工, ウクレレ, ハワイアンフラ, フラワーアレンジ, 菓子づくり, ヨーガ, 大塚卓友会(卓球), 卓球, 上中妻卓球)の申込方法(上中妻地区内の方に限る)
- ・今回はみなさまの負担軽減のため募集人員が1~2名の講座の新規受講生を決めるに当たり, 事前に抽選を行います。
  - ・抽選受付期間は3月29日(火)午前9時から4月4日(月)午後5時までといたします。
  - ・4月5日(火)に抽選を行い, 当選された方のみ4月6日(水)午後5時15分までに上中妻市民センターから直接ご本人に電話でご連絡いたします(抽選に外れた方にはあらかじめご連絡しませんのでご承知おきます)。
  - ・なお, 抽選後に募集人員に空きがある場合は, 他の講座と同様, 4月8日(金)より先着順に受け付けいたします。
  - ・抽選となる10講座の抽選申し込みをご希望の方は, 裏面の「平成28年度上中妻市民センター定期講座申込書」に必要事項をご記入の上, 4月4日(月)までに上中妻市民センター窓口にお持ちください。

### ~募集人数3名以上の講座のお申し込みは~

【一般申込期間】平成28年4月8日(金)から4月15日(金)まで

- ※上中妻地区以外の方は, 4月12日(火)午前9時からの受付開始とさせていただきます。
- ※受け付けは, 午前9時から午後5時(土曜日は正午)までとさせていただきます。
- ※土曜日の午後と日曜日を除きます。

【一般申込方法】上中妻市民センター窓口にお申し込みください。(電話申込不可)

- 【留意点】
- 先着順に受け付け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, 開講を見合わせる場合があります。(中止になった場合のみ, 申し込みをされた方に連絡をいたします)
  - 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。
  - 途中で脱会や, ご自身の都合でお休みされた場合は, 会費の払い戻しはいたしません。
  - 教材費等は会費とは別に, 自己負担となります。
  - 会費は, 開講後にそれぞれの講座の会計担当の方へ納入ください。
  - 開催にあたっての事前の説明会や通知, 連絡はあらかじめ行いませんので, 第1回開催日(開講日)には必ずご出席ください。
  - 市民センター行事や祝日などの関係で, 開催日等が変更になる場合があります。
  - 8月が休講になる講座もあります。
  - 市民センターの定期講座は, すべて自主運営になります。代表者や会計担当のほか, 準備, 片付け, 掃除等の当番を決め, 活動していただいております。
  - 各講座に記載した時間には準備, 片付けの時間は含まれておりません。
  - 毎年11月に行う「上中妻ふれあい祭り」での発表, 運営にご協力いただきます。
  - 募集人数には, 平成27年度からの継続者の方は含まれていません。

### ~その他のお知らせ~

定期講座のほかにも

短期の一般教養講座がございます

今年度も, 女性教養講座, 成人講座, サマースクール(夏休み青少年講座), 郷土史講座, 寿大学(高齢者講座), 子育て講座を予定しております。詳しくは, 回覧などでお知らせいたします。

蔵書がたくさん, 絵本や児童図書から一般図書まで  
図書の貸出をしています

【利用時間】平日 午前8時30分から午後5時15分まで  
(土曜日は午後0時30分まで, 日曜日, 祝日及び  
年末年始はお休みです)

【借り方】市民センター窓口で, 図書貸出簿に  
お名前, 電話番号などを記入するだけです。  
(市民センターの図書貸出はカード不要です。)



【お問い合わせ先】

上中妻市民センター 電話 251-9402

・曜日欄の※は、祝日などの関係で5月の開催日が変更になっている講座です。お問い合わせください。(上中妻市民センター 電話251-9402)

教室(継続)

講座名	曜日	時間	会費(円)	募集人数	第1回開催日	講師(敬省略)	備考
パソコンA	第1・3(火)※	18:00~20:00	年18,000 ネット代、経費含む	4	5月17日	青木 伸晃	上級者(インターネット、クラウド活用、ワード、エクセル活用)。WINDOWS8以上のパソコンを持参して頂きます。
パソコンB	第2・4(火)	18:00~20:00	年18,000 ネット代、経費含む	7	5月10日	榎 圭子	基礎・中級者(インターネット活用、ワード、エクセル基本)。WINDOWS8以上のパソコンを持参して頂きます。
パソコンC	第1・3(土)	10:00~12:00	年18,000 ネット代、経費含む	1	5月7日	青木 伸晃 榎 圭子	基礎から学べます(インターネット、メール基本~活用)。WINDOWS8以上のパソコンを持参して頂きます。

クラブ

スポーツ吹矢	第2・4(土)	9:30~11:30	年5,000 教材費別途	3	5月14日	谷田部 賀子	健康増進 (認知症予防にも良いです)
パンづくり	第3(木)	9:30~13:00	年8,000 材料費含む	5	5月19日	鈴木 三智	焼きたてのパンと季節のスープなどで楽しい時間を過ごしましょう。
郷土史研究	第2(水)	13:30~16:00	年3,000	8	5月11日	講師を随時 お招きいたします	郷土の歴史、風土、伝統文化を楽しく学びながら親睦を深めます。
革細工	第2・4(木)	10:00~12:00	年9,000 材料費別途	2	5月12日	栗原 理子	初心者より指導をしてくれます。
ウクレレ	第2・4(月)	10:30~12:00	年13,000 楽譜代含む	2	5月9日	軍司 史代	明るく過ごすツールとして基礎から楽しく学べます。
絵手紙	第1・3(火)※	10:00~12:00	年10,000 材料費別途	3	5月10日	岡村 静枝	とても楽しい講座です。どうぞ気軽にご参加下さい。
相撲甚句	第2・4(土)	13:00~15:00	年12,000	4	5月14日	柴田 定義	日本人の心の唄を、一緒に楽しく唄ってみませんか。
歌謡	第2・4(水)	10:00~12:00	年10,000	10	5月11日	金沢はるみ	基礎から楽しく学びましょう。
社交ダンス	第1・2(金)※	19:00~21:00	月2,000	7	5月13日	戸張 ゆき子	音楽にのって楽しく、お医者さんも勧めるストレッチも取り入れて。是非ご参加を!
箏曲 (生田流)	第1・4(土)	10:00~12:00	年5,000	8	5月7日	菊華世 裕子 菊咲輝 陽子	第1土曜日は中級者、第4土曜日は初級者向けの楽曲を練習いたします。楽しく和気合々日本の伝統芸能にふれてみませんか。(お琴は、お貸しいたします。)
囲碁	第1・3(土)	12:40~16:50	月250	10	5月7日	講師はおりません	勝敗は別、碁の愛好家の仲間づくり。男女問わず何時でも入会歓迎。
ダンベル・ストレッチ	第2・4(金)	13:30~15:00	年8,000	8	5月13日	大平 郁子	やさしいストレッチとダンベル体操で、心も体も若がりましょう。
手編み	第1・3(金)	10:00~12:00	年10,000 材料費別途	5	5月6日	北川 啓子	初心者の方も先生が親切に教えてくれます。
陶芸	第1・2(木)※	10:00~15:00	年8,000	4	5月12日	講師はおりません	ロクロ・手びねり・タタラ等何でもチャレンジ出来ます。
太極拳	第2・4(火)	13:30~15:30	年10,000	9	5月10日	五藤 昌子	身体が柔軟になり、足腰が丈夫になるので、転倒防止に役立ちます。
ピラティス	第1・3(金)	14:30~15:30	年10,000	5	5月6日	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)
ハワイアンフラ	第2・4(火)	10:00~12:00	年10,000	2	5月10日	田代トシ子	楽しく踊りましょう!
フラワーアレンジメント	第1・3(木)※	19:00~20:00	年10,000 材料費別途	2	5月12日	泉 千春	季節の花を飾り、明るく潤いのある生活を過ごしませんか。
茶道 (原千家)	第1・2(木)※	13:00~15:00	年20,000	3	5月12日	遠藤美佐子	お茶の飲み方を学び、おいしい抹茶をいただきます。
絵画(水彩)	第1・3(月)	10:00~12:00	年10,000	7	5月2日	兼川 良子	初心者の方大歓迎です。先生が一人一人丁寧に教えて下さいます。
コーラス	第1・3(金)	10:00~12:00	月700 楽譜代別途	6	5月6日	前島あけみ	やさしい先生の指導で明るく楽しく歌いましょう。(女性限定)
生花(池坊)	第2・4(水)	10:00~12:00	年10,000 花代別途	3	5月11日	大津 厚子	(生活の中に花たちと)男女問わずに初心者の方でも、先生が丁寧に教えて下さいます。
菓子づくり	第3(火)	9:30~13:00	年6,000 材料費別途	1	5月17日	塚原 秩子	初心者歓迎。おいしいお菓子が待っています。お持ち帰り多数あります。
俳句	第2・4(火)※	13:30~16:00	年14,000	3	5月17日	長谷川 進	年間20回の句会を催行。五七五に詠み、自己表現力を高めましょう。(都合により5月は17日と24日の開催になります)
菊づくり	第3(月)	13:30~16:00	年3,000	5	5月16日	通人やベテランの方を随時お招きいたします	中高年の方にもぜひ参加することをお願いしたい。
ヨガ	第2・4(月)	10:00~12:00	年7,000	1	5月9日	井口 裕美	やさしいストレッチと呼吸法で心身共にリラックス。(女性限定)
大塚卓友会 (卓球)	第2・4(月)	9:30~12:00	月1,000	2	5月9日	講師はおりません	健康維持のために楽しみながらも、市や県のレディース大会に参加しているクラブです。
卓球	第2・4(火)	10:00~12:00	年1,000	1	5月10日	講師はおりません	健康増進、仲間づくり。
上中妻卓球	第1・3(水)※	9:30~12:00	年1,200	2	5月18日	講師はおりません	卓球は生涯スポーツに最適です。体力維持・技術の向上を目指します。

きりとり

平成28年度 上中妻市民センター 定期講座申込書

講座名	受講者氏名	住所	連絡先電話番号
	ふりがな  (性別 男・女)	  (町内会名 )	