

# 令和2年度 後期 公民館講座受講生募集！

- 申込締切日** ◆ 令和2年9月13日（日）まで ※月曜日、祝祭日休館
- 受付時間** ◆ 9：00～17：00
- 申込方法** ◆ 江戸崎中央公民館・新利根公民館・桜川公民館・あずま生涯学習センター窓口にて申込用紙に必要事項をご記入の上、お申込みください。  
※ 電話でのお申込みはできません。
- 申込資格** ◆ 稲敷市在住

	講座名（講師）	日 程	時 間	
■江戸崎中央公民館	定 期	楽しく始める「川柳」講座 (講師：谷藤美智子 先生)	10月 1日 10月15日 10月29日 11月 5日 11月19日 11月26日 (木曜日)	9：30 ～11：00
		心の交流「絵手紙」講座 (講師：鈴木久枝 先生)	10月 4日 10月18日 11月 8日 11月22日 12月 6日 (日曜日)	9：30 ～11：30
		写経入門 講座 (講師：大関輝春 先生)	10月 6日 10月20日 11月10日 11月24日 12月 1日 (火曜日)	10：00 ～12：00
	短 期	手づくり味噌 講座 (講師：秋葉節夫 先生)	令和3年 1月12日 (火曜日) ①午前の部 ②午後の部	①10：00 ～12：30 ②13：30 ～16：00
■新利根公民館	定 期	女性限定！！ 美・ボディ・ピラティス 講座 (講師：葉梨るりこ 先生)	10月13日 10月27日 11月10日 11月24日 12月 8日 12月22日 令和3年 1月12日 1月26日 2月2日 2月16日 (火曜日)	10：30 ～11：30
	短 期	筆文字アート体験 講座 (講師：長谷川由香里 先生)	10月 8日 10月15日 10月22日 (木曜日)	13：30 ～15：30
		「布クラフト」 一年中飾れる干支をつくりましょう！ ＝牧場のうしちゃん＝ (講師：おくむらすみ 先生)	11月18日 12月16日 (水曜日)	13：30 ～15：30
	こぎん刺しのくるみボタン 講座 (講師：澤井みつ子 先生)	令和3年 1月14日 1月28日 2月18日 (木曜日)	13：30 ～15：30	

- 受講料** ◆ 講座初回時に、全回数分の受講料を徴収します。初回にお休みされた場合も2回目以降に、全回数分の受講料を徴収します。  
受講料の返金は致しませんのでご了承ください。  
高校生以下が参加の場合は受講料は無料です。
- 教材費** ◆ 講座初回時に、全回数分の教材費を徴収します。
- その他** ◆ 申込みが定員を超えた場合は抽選となります。結果は後日通知いたします。  
また、申込み人数が極めて少ない講座は開催を中止する場合があります。  
各講座は参加人数・講師の都合等により、日程等変更になる場合があります。  
申込み本人のみ受講可。親族や友人等の代理受講はできません。

回数	定員	内 容	受講料	教材費
6	10	身の回りのすべてが題材となるので、句題は無数。誰でも手軽に始められ、取り組みやすいです。「気軽に表現できる文芸」として学びませんか。	1,200円	1,000円
5	15	絵手紙は誰でも手軽に取り組み、見ていると温かい気持ちになり心に伝わってくるものがあります。自分だけの絵手紙を描いて友人知人に送ってみましょう。	1,000円	教材費なし
5	10	一つの事に意識を集中させることによって、神経系統・大脳等の働きが活発になり認知症予防にも効果があると言われます。心と体の癒しにぜひ写経で心をスッキリさせましょう。	1,000円	1,000円
各 1	各 20	毎年ご好評です。「手作り味噌」自分の手で手掛けた味噌の味は、格別です。	200円	3,800円
10	15	簡単にできるストレッチ&エクササイズ。体のバランスを整え運動不足や姿勢改善を目指し、気分爽快な毎日が送れるように心と身体の変化を楽しみながら変わっていく自分を実感してみたいですか？	2,000円	教材費なし
3	10	お習字とは違う筆文字アート。筆ペンで自分の名前をカッコよく！他にもオリジナルのポチ袋を作ったり、一味違ったメッセージが描けます。時間を忘れるくらい夢中になれて、頭の中もスッキリするかも……。	600円	各回 1,000円
2	10	一年中飾れて楽しめる干支を手づくりで作って見ましょう！！来年の干支「うしちゃん」をひと針ひと針こころをこめて。	400円	2,000円
3	10	洋服のちょっとしたアクセントやヘアゴムに「こぎん刺しのくるみボタン」は、とてもおしゃれ。細かい作業ですが出来上がりはとても可愛いボタンです。地の布の色・糸の組み合わせが新鮮できっと夢中になるでしょう。ブローチもあわせて作ります。	600円	500円

【令和2年度 後期 公民館講座】

		講座名（講師）	日 程	時 間
■ 桜川 公 民 館	定 期	初めての <b>方のヨガ</b> 講座 (講師：浅野由美子 先生)	10月9日 10月23日 11月13日 11月27日 12月4日 12月18日 令和3年1月8日 1月22日 2月5日 2月19日 (金曜日)	13:30 ~14:30
		美文字で書く <b>実用書道</b> (講師：望月阿弓 先生)	10月11日 10月25日 11月8日 11月22日 12月6日 12月20日 令和3年1月10日 1月24日 2月7日 2月21日 (日曜日)	10:00 ~12:00
	短 期	<b>かぎ針編みで編む 自分サイズのバッグ</b> (講師：澤井みつ子 先生)	11月6日 11月20日 12月4日 12月18日 (金曜日)	10:00 ~12:00
		クラフトバンドで作る <b>お正月飾り</b> (講師：富田留美子 先生)	12月2日 12月9日 12月16日 (水曜日)	10:00 ~12:00
期	<b>体験講座</b> 『アロマワックスサシェ』 (講師：中谷順子 先生)	12月15日 (火曜日)	10:00 ~11:30	
■ あずま生涯学習 センター	定 期	「クラフトバンド」で季節の イベント小物づくり講座 (講師：栗山美佐子 先生)	10月1日 10月15日 10月29日 11月5日 12月3日 (木曜日)	13:30 ~15:30
		<b>ホップステップ 健康体操</b> 講座 (講師：多田久美子 先生)	10月7日 10月21日 11月4日 11月18日 12月2日 12月16日 令和3年 1月6日 1月20日 (水曜日)	13:30 ~15:00
	短 期	はじめての <b>耳つぼジュエリー</b> 講座 (講師：宮崎里葉 先生)	10月10日 11月14日 12月12日 (第2土曜日)	10:30 ~12:00

★ 詳しくは各講座開催館へお問い合わせください。

■江戸崎中央公民館 電話：029-892-4110

■新利根公民館 電話：029-892-2000 (内線3101)

※ 申込み期間中、各公民館にポスターを掲示致しますので参考にご覧ください。

回数	定員	内 容	受講料	教材費
10	7	身体をゆるめるポーズ、骨盤安定ポーズ、肩凝り・腰痛予防ポーズなど、初心者からでも始められます。	2,000円	500円
10	12	今年は自筆の年賀状を書いてみませんか？字を書くのが苦手な方、ちょっとしたコツやバランスで美文字になります。好きな筆記用具を使って、生活の中で使えるきれいな文字の書き方を学びましょう。	2,000円	500円
4	10	初心者の方でも大丈夫！共通の編み方で、どんなサイズでも作れます。好きな毛糸（並太・極太・麻糸・木綿の糸など）と糸に合わせたかぎ針をご用意ください。	800円	教材費なし
3	12	再生紙から作られるエコな素材「クラフトバンド」で、素敵なお正月飾りを作ってみませんか？※ポスターにて作品の写真をご覧いただけます。	600円	300円
1	8	置いておくだけで自然に香ることから「火を使わないアロマキャンドル」と言われる、アロマワックスサシェを作ってみませんか？ ※ポスターにて作品の写真をご覧いただけます。	200円	750円
5	10	今回は、季節のイベントに合わせて、素敵で・実用的な、可愛い小物5点ほど、皆さんと楽しく作りましょう！（ハロウィンかご、クリスマスリース、正月飾りなど）	1,000円	5,000円
8	15	多様な運動をサポートしていきます。音楽に合わせて、体を動かして代謝を促し、ストレッチしながら心身をリフレッシュしましょう。	1,600円	教材費なし
3	10	全身には各部につながるツボがあります。今回は耳つぼに注目。ツボがあるところに、チタン粒のシールを貼るだけで、体のお悩み解消につながります。ぜひトライしてみませんか？（※持病をお持ちの方、アレルギー・敏感肌・妊娠中の方、学生の方はご遠慮ください。）	600円	1,500円

※ お電話ではお問合せのみとなり、お申込みはできません。

■桜川公民館 電話：029-892-2000 (内線4103)

■あずま生涯学習センター 電話：0299-79-0053