

☆ **新たな目標にチャレンジしてみませんか** ☆

## 令和4年度 稲敷市前期公民館講座受講生募集

### 【 講座開催要項 】

**申込方法** ◇ 令和4年4月10日（日）まで ※月曜日、祝祭日休館  
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。

**受付時間** ◇ 9：00～17：00

**申込資格** ◇ 稲敷市在住18歳以上の方（高校生を除く）

**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。

**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・講師の都合により日程等が変更になる場合があります。申込みは、本人のみ受講可で親族や友人等の代理受講はできません。

※ 新型コロナウイルス感染症の感染の今後の広がりや状況の変化に合わせて、講座の中止、延期または規模縮小など、変更になる場合があります。また、受講の際には各自感染予防対策を実施の上、マスク等のご利用をお願いいたします。

**自分の可能性に挑戦してみませんか！  
公民館講座は講師や受講生のみなさんが  
「一緒に学び合う場です。」**

★ 講座一覧は裏面です。★



★詳しくは、各公民館へお問い合わせください。

■江戸崎中央公民館 ☎029-892-4110

■新利根公民館 ☎029-892-2000（内線3101）

■桜川公民館 ☎029-892-2000（内線4103）

■あずま生涯学習センター ☎0299-79-0053

※お電話ではお問い合わせのみとなり、お申込みはできません。

※お申込み期間中、各公民館にポスターを掲示いたしますのでご参考にご覧ください。

## 令和4年度 前期公民館講座 申込書

申込日 月 日 受付 【 江・新・桜・あ 】

ふりがな		年齢	歳	男・女
氏名				
住所	〒 稲敷市			
電話	☎ 携帯（ ）			

★ 太枠内に記入漏れがないよう記入してください。

★ 受講したい講座の希望欄に○をつけてください。

会場	希望	講座名	受講料	教材費	合計(円)
江戸崎		初めての方でもOK! 「エクササイズ」講座	1,200	なし	1,200
		お楽しみ! 「祭り巻き寿司」講座	400	3,000	3,400
		探求! 「いなしき郷土史」講座	400	なし	400
新利根		女性限定 リラクゼーションフィットネス講座	2,000	なし	2,000
		インクアート 体験教室	200	1,000	1,200
		耳ツボを知ってセルフで健康管理講座	200	500	700
桜川		痛みと上手に付き合うための講座	1,400	なし	1,400
		クレイを学ぼう!	800	4,000	4,800
		生活に取り入れるSDGs	600	2,500	3,100
あずま		ホップステップ健康体操	1,600	なし	1,600
		初めてのクラフトバンド	1,000	3,500	4,500
		ウォーキングを楽しもう!! (春・夏)	600	なし	600
		スクエアステップ講座	600	なし	600

※ 詳細は募集チラシやポスターにてご確認ください。

初回開催日に全回数分の受講料及び、教材費を徴収します。初回に休まれた方も、2回目以降に全回数分の受講料及び、教材費を徴収します。キャンセルの際の受講料及び、教材費の返金は致しません。代理参加は認められません。

★ 申込用紙は、各公民館受付窓口にも準備してありますのでご活用ください。

会場	講座名 講師	日時	回数 定員	内容	受講料	教材費
■江戸崎中央公民館	定期講座 初めての方でもOK! <b>エクササイズ 講座</b> 講師：古山節子先生	5月/19・26日 6月/2・16・30日 7月/7日 (毎回木曜日) 【時間】 10:00~11:30	6回 ----- 15名	ストレッチ・有酸素運動・筋トレ(体幹トレーニング)等を行い健康増進を図りましょう。	1,200円	なし
	短期講座 お楽しみ! <b>祭り巻き寿司 講座</b> 講師：金野智子先生	6月/22日(水) 7月/6日(水) 【時間】 10:00~12:00	2回 ----- 12名	巻き寿司を切ったときの模様の驚きの感動を味わいながら、家族で楽しい食卓を囲んでみませんか。	400円	3,000円
	短期講座 探求! <b>いなしき郷土史講座</b> 講師：鈴木美治先生	5月/13日・27日 (毎回金曜日) 【時間】 9:00~12:00	2回 ----- 15名	稲敷市には、貴重な史跡等の文化財が多くあります。見学や学習会を通して、郷土に対する知識を深める「郷土史講座」です。	400円	なし
■新利根公民館	定期講座 <b>女性限定！ リラクゼーション フィットネス 講座</b> 講師：伊藤てるみ先生	5月/7・21日 6月/4・18日 7月/2・16日 8月/6・20日 9月/3・17日 【時間】(第1-3土曜日) 10:30~11:45	10回 ----- 15名	「リラクゼーション フィットネス」は、ストレッチ・ヨガ・ピラティス・マッサージなどを取り入れ、どなたでも楽しくできるレッスンです。	2,000円	なし
	短期講座 <b>インクアート 体験教室</b> 講師：横田早苗先生	7月9日(土曜日) 【時間】 14:00~16:00	1回 ----- 10名	予想外の色の動きから生まれた驚きと美しさで創造力をさらに刺激してくれるインクアートを体験してみませんか。1人でも、友人と相談しながら色づけてもよし。親子で一緒に遊べるアートとしてもオススメです。	200円	1,000円
	短期講座 <b>耳ツボを知って セルフで健康管理 講座</b> 講師：横田早苗先生	6月11日(土曜日) 【時間】 14:00~16:00	1回 ----- 10名	耳にはたくさんのツボがあるのはご存知ですか？このツボをマッサージしたり、磁石シールを貼ったりすることで心身のケアをすることが可能です。気軽にセルフケアしませんか。	200円	500円

会場	講座名 講師	日時	回数 定員	内容	受講料	教材費
■桜川公民館	定期講座 <b>痛みと上手に付き 合うための講座</b> 講師：高須晃次郎先生	5月/26 6月/9・23日 7月/14・28日 8月/25日 9月/8日 【時間】(第2・4木曜日) 13:30~15:00	7回 ----- 20名	健康で快適な生活を送るために、「バランスの取れた身体」「痛みの出にくい身体」作りを目指す講座です。痛みを知って自分の身体と向き合おう！	1,400円	なし
	短期講座 <b>クレイを学ぼう！</b> 講師：HARUMA先生 (ICY国際クレイ協会クレイセラピスト)	5月/11日 6月/8日 7月/13日 8月/10日 (第2水曜日) 【時間】 10:00~12:00	4回 ----- 12名	地中深くに存在する天然のクレイ100%で、お肌に優しくナチュラルなコスメを手作りしてみませんか。①パウダー②ウォーター③パック④復習	800円	4,000円
	短期講座 <b>生活に取り入れるSDGs ～身近で簡単なものから 始めよう♪～</b> 講師：白澤順子先生 講師：小菅美玲先生 講師：北条千夏先生	6月15日 7月20日 8月17日 (第3水曜日) 【時間】 10:00~12:00	3回 ----- 10名	個人でできるSDGsの取り組みを学んでプラスチックフリーな生活・エコでおしゃれな生活を心がけてみませんか？ ①しまんと新聞バッグ②風呂敷アレンジ③みつろうエコラップ	600円	2,500円
■あずま生涯学習センター	定期講座 <b>初心者大歓迎！ 笑顔になる ホップステップ 健康体操</b> 講師：多田久美子先生	5月/18日 6月/1・15日 7月/6・20日 8月/3・17日 9月/7日(水曜日) 【時間】 13:30~15:00	8回 ----- 15名	ストレッチを行いながら心身の安らぎを図り、音楽に合わせて全身を動かすことで免疫力をアップして感染症に負けない身体をつくりましょう。	1,600円	なし
	短期講座 <b>初めてのクラフトバンド ～平編みをマスターしよ う～</b> 講師：栗山美佐子先生	5月/26日 6月/9・23日 7月/7・21日 【時間】(木曜日) 13:30~15:30	5回 ----- 10名	クラフトバンドが初めての方、基本的な編みを学習しながら、夏に家庭で活躍するカゴを作って行きましょう。	1,000円	3,500円
	短期講座 <b>ウォーキングを楽しも う！！(春・夏)</b> 講師：古山節子先生	5月14日10:00~12:00 6月11日9:00~12:00 7月9日9:00~12:00 (土曜日)	3回 ----- 15名	ウォーキングを基礎から学び史跡等をゆっくりと楽しく歩きませんか。1回目座学・軽運動 2・3回目約5kmウォーキング荒天時延期	600円	なし
短期講座 <b>スクエア ステップ 講座</b> 講師：高梨明子先生	6月/14日 7月/12・26日 (火曜日) 【時間】 10:00~12:00	3回 ----- 20名	中高年のための認知機能の向上、転倒予防、体力づくりは勿論のこと、アスリートにも適用できるエクササイズです。ぜひ、体験してみませんか。	600円	なし	