

令和5年度 稲敷市前期公民館講座受講生募集

【 講座開催要項 】 ☆ **新たな目標にチャレンジしてみませんか** ☆

- 申込方法** ◇ 令和5年4月16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** ◇ 稲敷市在住在勤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4102）
 - 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5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		健康維持増進！ 「エクササイズ」	1,200	0	1,200
		楽しく学ぼう 英会話教室	1,000	0	1,000
		簡単レシピ 『料理教室』 午前の部	600	3,000	3,600
		簡単レシピ 『料理教室』 午後の部	600	3,000	3,600
新利根		100切り目指せコソレッスン	1,600	練習球自費	1600+練
		初めての大人の塗り絵	1,200	1,200	2,400
		簡単クッキング「中華三種」	600	4,500	5,100
		ダーニング刺繍	200	2,000	2,200
桜川		コットン糸で編むモチーフ編みのお散歩バッグ	1,200	0	1,200
		簡単！フライパンでパン	400	1,300	1,700
		いざという時の防災教室	400	500	900
あずま		免疫力アップ！！ホップステップ健康体操	1,600	0	1,600
		火曜コース PPバンド初級編	1,000	3,000	4,000
		木曜コース PPバンド初級編	1,000	3,000	4,000
		家庭でできるツボ療法を学ぼう！！	1,000	1,200	2,200
	初心者大歓迎！！スマートフォン講座	600	0	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		日時	回数 定員	内容	受講料	教材費
	講	師					
■江戸崎中央公民館	定期講座	健康増進 エクササイズ 講座	5月9日・23日 6月6日・20日 7月4日・18日 第2・4火曜日 【時間】10:00~11:30	6回 ----- 16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
		楽しく学ぼう 『英会話教室』	5月13日・20日 27日 6月3日・10日 土曜日 【時間】14:00~15:30	5回 ----- 15名	英会話でコミュニケーションが、とれたら素敵ですね。日常会話から色々な場面でのトークまで楽しく学べます。世界を大きく広げてみませんか。	1,000円	なし
	短期講座	簡単レシピ 「料理教室」講座	①5月24日（水） ②6月28日（水） ③7月30日（日） 【午前の部】10:00~12:00 【午後の部】14:00~16:00	3回 ----- 午前16名 午後16名	①お寿司レシピ 可愛い手毬寿司・カップ寿司 ②中華レシピ ふわふわシューマイ・春巻き ③洋菓子レシピ フィナンシェ・クッキーシュークリーム	600円	3,000円 3回分
■新利根公民館	定期講座	100切り目指せ コソレッスン講座	5月11日・25日 6月8日・22日 7月13日・27日 8月10日・24日 第2・4木曜日 【時間】13:00~14:30	8回 ----- 8名	上手になりたい方へのワンポイントレッスン。ゴルフの楽しさを味わうと共にスコア100切りを目指しましょう。	1,600円	練習球 自費
		初めての 「大人の塗り絵」 講座	5月12日・26日 6月9日・23日 7月14日・28日 金曜日 【時間】13:30~15:30	6回 ----- 10名	誰でも美しい絵が描ける新しい趣味です。絵が苦手な人でも塗るだけで完成度の高い作品が仕上がります。脳活性化にも効果があります。	1,200円	1,200円
	短期講座	簡単クッキング 「中華三種」	5月28日 6月18日 7月16日 日曜日 【時間】10:00~12:30	3回 ----- 12名	手軽にできる「中華」をご家庭で。中華の決め手は「これ」を学びます。	600円	4,500円 3回分
	短期講座	ダーニング刺繍講座	6月21日（水） 【時間】9:30~12:30	1回 10名	お直しにも、可愛いワンポイントにもダーニング刺繍の基礎を学びませんか。	200円	2,000円

会場	講座名		日時	回数 定員	内容	受講料	教材費
	講	師					
■桜川公民館	定期講座	基礎から学ぶ！ コットン糸で編む モチーフ編みの 『お散歩バッグ』	5月12日・26日 6月9日・23日 7月14日・28日 第2・4金曜日 【時間】10:00~12:00	6回 ----- 10名	初心者さんでもできる、四角モチーフを学びます。毎日少しずつ『編む+つなぐ』で、お散歩バッグを作りましょう。 ※材料・道具は各自でご用意ください。	1,200円	なし
		簡単！ フライパンでパン	① 6月4日 ② 6月18日 日曜日 【時間】10:00~12:00	2回 ----- 7名	オープン不要、世界一簡単なおうちパン作りに挑戦！初心者でも気軽にパンが作れます。 ①ちぎりパン（プレーン&あん入） ②ピザ	400円	1,300円
	短期講座	いざという時の 防災教室	① 8月25日 ② 9月1日 金曜日 【時間】10:00~11:30	2回 ----- 12名	①「災害が起こった！その時どうする？何が必要？」有事の際のお話&防災食を食べてみよう ②「防災クッキング」洗い物を出さずに美味しく温かい料理を作る調理法を学びます。	400円	500円
■あずま生涯学習センター	定期講座	免疫力アップ！！ ホップステップ 健康体操	5月17日、6月7日 6月21日、7月5日 7月19日、8月2日 9月6日、9月20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
		PPバンド初級編 ～基本とコツを学び バッグをつくらう～	火曜コース 5月30日、6月13日・27日 7月11日・25日 【時間】10:00~12:00 木曜コース 5月25日、6月8日・22日 7月13日・27日 【時間】13:30~15:30	各5回 ----- 各12名	水や汚れに強いPPバンドの初級編です。基本やコツを学習しながら、夏に家庭で活躍するかごを作っていきます。	1,000円	3000円
	定期講座	家庭でできるツボ療法 を学ぼう！！	5月23日・6月13日 7月11日・25日 8月8日 火曜日 【時間】10:00~11:30	5回 ----- 10名	家庭でも活用できる「ツボとお灸」を学んでみませんか。10の症例について学びます。	1,000円	1,200円
	短期講座	初心者大歓迎！！ スマートフォン講座	5月14日・28日 6月11日 日曜日 【時間】10:00~12:00	3回 ----- 10名	初めてスマートフォンを持たれた方、使い方がよく分からない方、ラインやメール、インスタグラムなどを学び、発信してみませんか。	600円	なし