

ワクワク 好奇心

「やってみたい」から

始めてみよう

10月から全14の講座がSTART!

申込期限

令和5年
9月17日(日)まで
※月曜祝祭日は休館日

会場

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

申込資格

稲敷市在住在勤の
18歳以上の方
(高校生を除く)

申込方法

- ・提出書類：各公民館にある、申込用紙に必要事項を明記して提出。
- ・受付時間：午前9時～午後5時 月曜、祝日休館
- ・受付場所：市内4公民館（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）へ
- ・参加費：初回時に一括支払い。支払い後は受講料の返金不可。

その他

- ・定員を超えた場合は抽選。結果は通知。
- ・都合により、日程変更や開催中止もあります。
- ・代理受講は不可。

令和5年度稲敷市 公民館講座(後期) / 生涯学習講座 受講生募集

公民館講座 (後期)

no. 5

はつらつ歌声講座

あの時、あの頃歌った曲を思いのまま唄ってみませんか? 大きな声を思い切り出してみましょ。講師: 矢代友子先生

▼日時: 全6回 各90分
10月10日(火) 11月14日(火)
12月12日(火) 1月9日(火)
2月13日(火) 3月12日(火)
午前10時00分~

▼会場: 新利根公民館
▼参加費: 1,200円
▼定員: 15名



no. 1,2

手作り味噌講座 (午前の部、午後の部)

毎年ご好評頂いております「手作り味噌」。自分の手で手掛けた味噌の味は格別です。味噌作りの行程と味噌の効能を学んでみませんか? 講師: 秋葉節夫先生

▼日時: 全1回 各90分
1月11日(木)
午前の部=午前10時00分~
午後の部=午後1時30分~

▼会場: 江戸崎中央公民館
▼参加費: 5,000円
▼定員: 各20名



no. 6

干支人形を作ろう~龍~

一年中飾れて楽しめる干支を手づくりで作ってみましょ。来年の干支「龍」をひと針ひと針こころをこめて。講師: おくむらすみ先生

▼日時: 全3回 各150分
11月15日(水)
11月29日(水)
12月13日(水)
午前9時30分~

▼会場: 新利根公民館
▼参加費: 2,600円
▼定員: 15名



no. 3

若返り健康体操講座

運動が苦手な人も大丈夫です。運動で血流を改善することにより、肩こり、腰痛の緩和を体感して健康増進を図ってみませんか。講師: 岡野千恵子先生

▼日時: 全5回 各90分
10月10日(火) 10月24日(火)
11月7日(火) 11月21日(火)
12月5日(火)
午後2時~

▼会場: 江戸崎中央公民館
▼参加費: 1,000円
▼定員: 15名



no. 7,8

和室 de ヨガ講座 (午前の部、午後の部)

たまごブロックを使ったヨガや呼吸法、ストレッチ、リンパマッサージなどを組み込んだプログラムで自律神経を整えます。講師: HARUMA先生

▼日時: 全6回 各70分
10月18日(水) 11月15日(水)
12月6日(水) 12月20日(水)
1月17日(水) 2月7日(水)
午前の部=午前10時00分~
午後の部=午後1時20分~

▼会場: 桜川公民館
▼参加費: 1,200円
▼定員: 各10名



no. 4

絵手紙講座

手紙は、手軽に取り組めて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や知人に送ってみましょ。講師: 鈴木久枝先生

▼日時: 全5回 各120分
10月14日(土) 10月28日(土)
11月11日(土) 11月25日(土)
12月9日(土)
時間: 午前9時30分~

▼会場: 江戸崎中央公民館
▼参加費: 1,000円
▼定員: 15名



no.11

家でもできる免疫力アップ体操

これから、寒くなります。寒さに負けず体を動かし、免疫力を高めましょう！ご家庭でもできる体操です。講師：古山節子先生



▼日時：全6回 90分
 10月10日(火) 10月31日(火)
 11月14日(火) 11月28日(火)
 12月12日(火) 1月9日(火)
 午前10時00分～

▼会場：あずま生涯学習センター
 ▼参加費：1,200円
 ▼定員：20名

no. 9

一閑張り体験講座

一閑張り（いっかんばり）とは、竹かごや木製の物に和紙を何度も張り重ね、柿渋を塗って作る日本の伝統工芸品の紙漆細工です。壊れても何度もリユースできる、SDGsにも沿った作品を作ってみましょう。講師：牧内美智子先生

▼日時：全2回 各120分
 10月19日(木)
 10月26日(木)
 午前10時00分～

▼会場：桜川公民館
 ▼参加費：1,400円
 ▼定員：8名



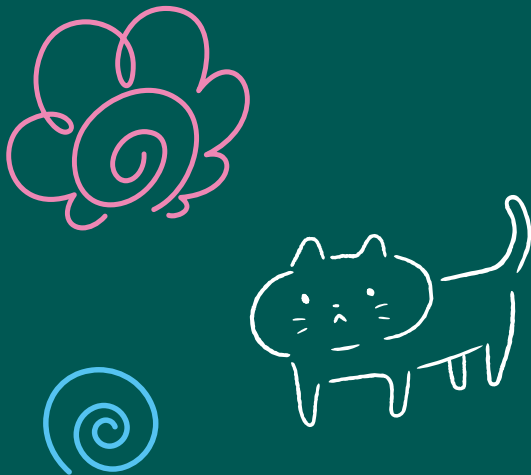
no.10

クリスマスカラーのギフトボックス

再生紙から作られているエコな素材「クラフトバンド」を使ってクリスマスカラーの素敵なギフトボックスを作ってみましょう。講師：富田留美子先生

▼日時：全2回 各120分
 11月22日(水)
 11月29日(水)
 午前10時00分～

▼会場：桜川公民館
 ▼参加費：900円
 ▼定員：12名



生涯学習講座

no.14

初心者のための天体観測

学生のとき以来星をじっくりと見ていない方、桜川中の天体ドームで星空を見てみませんか。学生時代の感動がよみがえりますよ。当日は土星が見られます。講師：水飼良一先生、幸田尚志先生

▼日時：全1回 120分
 11月21日(火)
 午後6時00分～

▼会場：桜川中学校
 ▼参加費：200円
 ▼定員：20名



no.12,13

美味しいぬか漬講座 (12日の部、20日の部)

ぬか漬ソムリエの先生が、おいしいぬか漬をレクチャーします。米ぬかを使った乳酸菌などの微生物を利用した日本伝統ぬか漬を手作りし、腸内環境を整えましょう！講師：山崎直子先生



▼日時：全1回 120分
 12日の部＝10月12日(木)
 20日の部＝10月20日(金)
 時間：午前10時～

▼会場：江戸崎中央公民館
 ▼参加費：1,200円
 ▼定員：各16名

令和5年度稲敷市 公民館講座(後期)／生涯学習講座 受講生募集

講座名	日程	参加費計	受講料	教材費
1 手作り味噌講座 (午前の部)	全1回 1/11(木)	5,000	200 ×1	4,800
2 手作り味噌講座 (午後の部)	全1回 1/11(木)	5,000	200 ×1	4,800
3 若返り健康体操講座	全5回 10/10(火)～	1,000	200 ×5	0
4 絵手紙講座	全5回 10/14(土)～	1,000	200 ×5	0
5 はつらつ歌声講座	全6回 10/10(火)～	1,200	200 ×6	0
6 干支人形を作ろう～龍～	全3回 11/15(水)～	2,600	200 ×3	2,000
7 和室 de ヨガ講座 (午前の部)	全6回 10/18(水)～	1,200	200 ×6	0
8 和室 de ヨガ講座 (午後の部)	全6回 10/18(水)～	1,200	200 ×6	0
9 一閑張り体験講座	全2回 10/19(木)～	1,400	200 ×2	1,000
10 クリスマスカラーのギフトボックス	全2回 11/22(水)～	900	200 ×2	500
11 家でもできる免疫力アップ体操	全6回 10/10(火)～	1,200	200 ×6	0
12 美味しい一品ぬか漬講座 (12日の部)	全1回 10/12(木)	1,200	200 ×1	1,000
13 美味しい一品ぬか漬講座 (20日の部)	全1回 10/20(金)	1,200	200 ×1	1,000
14 初心者のための天体観測	全1回 11/21(火)	200	200 ×1	0

各講座内容の詳細は、各番号ごとに各公民館へお問い合わせください。

- 1～4：江戸崎中央公民館 稲敷市江戸崎甲 2148 番地2 tel.029-892-4110
- 5～6：新利根公民館 稲敷市伊佐津 3239 番地1 tel.029-892-2000 (内線 3101)
- 7～10：桜川公民館 稲敷市須賀津 208 番地 tel.029-892-2000 (内線 4102)
- 11、14：あずま生涯学習センター 稲敷市佐原組新田 1596 番地 tel.0299-79-0053
- 12～13：生涯学習課 稲敷市江戸崎甲 2148 番地2 tel.029-892-2000