

令和6年度稲敷市生涯学習講座(前期)受講生募集

ワクワク好奇心

「やってみたい」から

始めてみよう

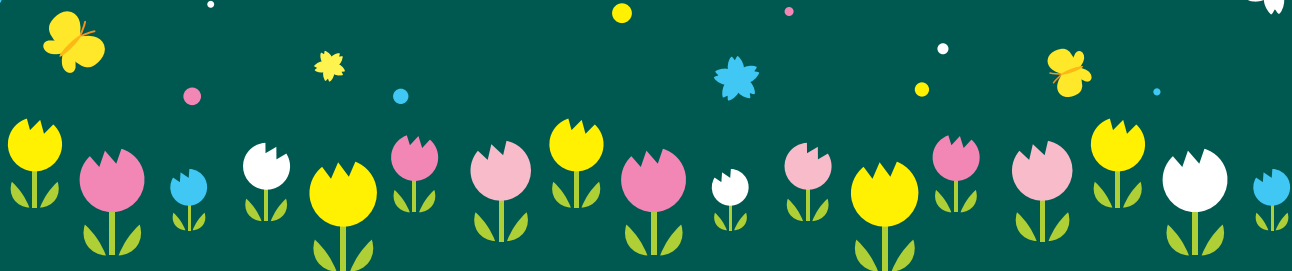
5月から全12の講座がSTART!

申込期限

令和6年4月21日(日)まで  
※月曜・祝日は休館日

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



# 学習講座(前期) 講座一覧



no. 4

江公

## ヤングボランティア養成講座 全3回

社会教育のボランティア育成講座。ボランティアの意義や目的を知り、若い人材を育成する講座です。①ボランティアの基礎 ②実践ボランティア体験 ③ボランティア報告会

- ▼講師：諸岡明美先生 (NPO うさぎ代表)
- ▼日時：①7月7日(日) 午前10時～(120分)  
②7月～8月のうち1日(選択制)  
③8月31日(土) 午後3時～(120分)
- ▼会場：江戸崎中央公民館ほか
- ▼定員：20名(市内在住の中学生～概ね25歳以下の方)
- ▼参加費：無料



no. 1

江公

## 手作り自然派スポーツドリンク講座 全1回

自然派スポーツドリンク、梅酢ドリンク、冷房の冷え対策によい温かい梅醤番茶の作り方。熱中症対策に梅干し自然塩の使い方を学び、猛暑の季節を乗り越えましょう。

- ▼講師：小川原智子先生
- ▼日時：6月21日(金) 午前10時～(120分)
- ▼会場：江戸崎中央公民館
- ▼定員：16名
- ▼参加費：500円 (受講料200円、材料費300円)



no. 5

新公

## 手作り日傘講座 全3回

今年の暑さも手作り日傘で乗り切りましょう。外のお出かけも楽しくなります。

- ▼講師：おくむらすみ先生
- ▼日時：①5月15日(水)  
②5月29日(水)  
③6月19日(水) 午前9時30分～(120分)
- ▼会場：新利根公民館
- ▼定員：10名
- ▼参加費：8,600円 (受講料600円、材料費8,000円)



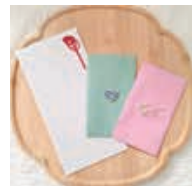
no. 2

江公

## はじめての水引講座 全3回

日本の伝統工芸である水引飾りを学びませんか。

- ①あわじ結びのポチ袋づくり
- ②梅結びのチャームづくり
- ③金魚のモチーフづくり
- ▼講師：福田小百合先生
- ▼日時：①6月14日(金) ②7月18日(木)  
③8月1日(木) 午後1時30分～(90分)
- ▼会場：江戸崎中央公民館
- ▼定員：10名
- ▼参加費：3,600円(受講料600円、材料費3,000円)



no. 6

新公

## 食改さんのなるほど料理講座 全3回

毎日の食卓に変化が欲しい方はぜひ、ご参加ください。地元の食改さんが親切丁寧にご指導くださいます。①脱!生活習慣病②伝えたいこの味、この料理③季節の素材を十分生かした料理

- ▼講師：食生活改善推進員協議会新利根支部
- ▼日時：①5月17日(金) ②6月14日(金)  
③7月12日(金) 午前10時～(120分)
- ▼会場：新利根公民館
- ▼定員：12名
- ▼参加費：3,600円(受講料600円、材料費3,000円)



no. 3

江公

## 己書晴美道場 筆文字アート講座 全5回

身近な筆ペンを使って、あたたかな文字を書いてみませんか。お祝いや季節のあいさつなど、四季折々の筆文字アートを楽しみましょう。

- ▼講師：岡村晴美先生
- ▼日時：①5月22日(水) ②6月5日(水)  
③6月19日(水) ④7月3日(水)  
⑤7月17日(水) 午前10時30分～(90分)
- ▼会場：江戸崎中央公民館
- ▼定員：15名
- ▼参加費：2,500円 (受講料1,000円、材料費1,500円)





# 令和6年度 稲敷市生涯学

no.10

あ生

## 初心者におすすめハンドメイド講座 全3回

ハンドメイドが好きな方へ。「始めるならこれ！」①羊毛フェルト②デコパージュ③レジンアクセサリーのおすすめ3選です。これから続けたい趣味を探してる方、気軽にご参加ください。

- ▼講師：①伊藤裕美先生  
②③浅野由美子先生
- ▼日時：①6月12日(水) ②7月24日(水)  
③8月21日(水)  
午前10時～(120分)
- ▼会場：あずま生涯学習センター
- ▼定員：10名
- ▼参加費：3,600円(受講料600円、材料費3,000円)



no.7

桜公

## 免疫力UP! 今日から始める腸活講座 全5回

腸は健康の要。腸に良い食事や生活習慣、ストレッチなど今日から実践できる腸活を学びましょう。①自分の腸の状態を知ろう/美腸ストレッチ②理想の便とは/美腸ストレッチ③自律神経と腸/セルフ腸もみ④腸にいい食事を作ってみよう⑤Q&A/美腸ストレッチ

- ▼講師：高橋かすみ先生
- ▼日時：①5月23日(木) ②6月13日(木)  
③6月27日(木) ④7月11日(木)  
⑤7月25日(木)  
午前10時～(90分)
- ▼会場：桜川公民館
- ▼定員：15名
- ▼参加費：1,700円(受講料1,000円、材料費700円)



no.11

あ生

## おとなの趣味探し講座 全2回

自分に合った趣味を見つけ、充実したゆとりある生活を送る素敵な大人になりませんか。①寄せ植え②竹細工を学びます。初めて体験される方、大歓迎です。

- ▼講師：①山崎敬子先生 ②間野正勝先生
- ▼日時：①6月16日(日)  
②6月30日(日)  
午後1時～(120分)
- ▼会場：あずま生涯学習センター
- ▼定員：10名
- ▼参加費：5,400円  
(受講料400円、材料費5,000円)



no.8

桜公

## 初心者さんの針しごと講座 全3回

梅雨の季節、おうち時間に針しごとに挑戦してみませんか? ①かわいい猫のコースター②③ファスナー付きポーチを作ります。

- ▼講師：牧内美智子先生
- ▼日時：①6月4日(火)  
②6月11日(火) ③6月18日(火)  
午前10時～(120分)
- ▼会場：桜川公民館
- ▼定員：12名
- ▼参加費：2,100円(受講料600円、材料費1,500円)



no.12

あ生

## あなたの行動が家族を守る防災講座 全2回

あなたの行動が、家族を守ります。知識の習得と知識に裏付けられた行動、どちらも大切です。あなたの大切な「家族」を守るために、参加しませんか。①防災科学研究所と地図と測量の科学館の見学(つくば市、バス移動)②防災体験、避難体験(あずま生涯学習センター)

- ▼講師：①防災科学研究所、国土地理院  
②市危機管理課
- ▼日時：①6月27日(木) 午前9時～午後4時  
②7月11日(木) 午前10時～午後1時
- ▼定員：20名
- ▼参加費：400円(受講料400円)



no.9

桜公

## 稲敷を食べよう! 講座 全2回

野菜ソムリエから、新鮮な地元野菜をおいしく食べるコツを学びましょう。①江戸崎かぼちゃ②浮島トウモロコシ

- ▼講師：田之島万由子先生
- ▼日時：①6月8日(土)  
②6月29日(土)  
午後2時～(120分)
- ▼会場：桜川公民館
- ▼定員：12名
- ▼参加費：2,400円  
(受講料400円、材料費2,000円)



# 令和6年度 稲敷市生涯学習講座（前期）申込書

- ◎ **申込方法** ■提出書類：この用紙に必要な事項を明記して提出。  
 ■申込対象：市内在住在勤の18歳以上の方（高校生を除く）  
 ※no.4ヤングボランティア養成講座は、市内在住の中学生～概ね25歳以下の方。  
 ■受付日時：4月21日（日）まで 午前9時～午後5時 月曜、祝日休館  
 ■受付場所：市内4公民館（下記参照）へ  
 ■参加費：講座初回時に一括支払い。支払い後は参加費の返金は不可。
- ◎ **注意事項** ■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あり。  
 ■代理受講は不可。

会場	講座名	参加費	希望欄（○をつける）
江戸崎	1 手作り自然派スポーツドリンク講座	500	
	2 はじめての水引講座	3,600	
	3 己書晴美道場筆文字アート講座	2,500	
	4 ヤングボランティア養成講座	無料	
新利根	5 手作り日傘講座	8,600	
	6 食改さんのなるほど料理講座	3,600	
桜川	7 免疫力UP! 今日から始める腸活講座	1,700	
	8 初心者さんの針しごと講座	2,100	
	9 稲敷を食べよう! 講座	2,400	
あずま	10 初心者におすすめハンドメイド講座	3,600	
	11 おとなの趣味探し講座	5,400	
	12 あなたの行動が家族を守る防災講座	400	

## ◎ 申込事項

郵便番号	〒	—	生年月日	年	月	日
住所	稲敷市					
フリガナ						
氏名						
電話番号	—	—	携帯電話	—	—	

講座内容の詳細は、各番号ごと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）  
 ■ 7～9：桜川公民館 稲敷市須賀津 208 番地 tel.029-892-2000（内線4102）  
 ■ 10～12：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  
 ●稲敷市生涯学習課 稲敷市江戸崎甲 2148 番地 2 tel.029-892-2000