

令和7年度前期 生涯学習講座受講生募集

ワクワク好奇心
「やってみたい」から
始めてみよう

各公民館を会場に4月から
全12の講座がSTART!

受講対象

市内在住・在勤の高校生を除く
18歳以上の方

受付期限

令和7年4月20日（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

主催 稲敷市教育委員会生涯学習課

※講座の開催については、変更または中止する場合がありますのでご了承ください。

令和7年度 前期生涯学習講座一覧

no. 1

江公

手毬のバッグチャーム (全3回)

吉祥文様を施した手毬を作ります。直径5センチの小さな手毬をチャームに仕上げます。

講師：木皿 幸子

実施日：①6月11日(水)
②6月25日(水)
③7月9日(水)

時間：13:30～15:30

会場：江戸崎中央公民館 定員：6名

参加費：4,000円(受講料600円、材料代3,400円)

no. 2

江公

筆文字アート「己書晴美道場」～初級編～(全5回)

己書は文字を書くことで自分を知り、心を整えるアートです。初めての方でも安心して楽しめます。

講師：岡村 晴美

実施日：①5月21日(水) ④7月2日(水)
②6月4日(水) ⑤7月16日(水)
③6月18日(水)

時間：10:30～12:00

会場：江戸崎中央公民館 定員：15名

参加費：3,000円(受講料1,000円、材料代2,000円)

no. 3

江公

筆文字アート「己書晴美道場」～中級編～(全5回)

令和6年度「己書晴美道場」を受講された方が対象です。さらに表現力のアップをめざしましょう。

講師：岡村 晴美

実施日：①5月21日(水) ④7月2日(水)
②6月4日(水) ⑤7月16日(水)
③6月18日(水)

時間：13:30～15:00

会場：江戸崎中央公民館 定員：15名

参加費：4,500円(受講料1,000円、材料代3,500円)

no. 4

江公

布草履講座 (全1回)

手作りの温かさを感じられる布草履。自分だけの一足を作ってみましょう。

講師：木村 美希

実施日：6月15日(日)

時間：9:30～12:30

会場：江戸崎中央公民館 定員：8名

参加費：2,000円(受講料200円、材料代1,800円)

no. 5

新公

健康と癒しの温泉講座～療養泉と湯治～(全3回)

日本独自の温泉文化に注目し、「健康」と「癒し」の視点から、療養泉について基礎から学び、湯治温泉を紹介する講座です。温泉の魅力を再発見し、身体と心の健康のため役立ててみましょう。

講師：後藤 正義

実施日：①5月15日(木) 療養泉について
②5月29日(木) 湯治温泉の紹介
③6月5日(木) 温泉旅行計画の立て方・温泉成分分析表の見方

時間：13:30～15:30

会場：新利根公民館 定員：30名

参加費：600円(受講料600円)

no. 6

新公

初めての俳句 (全6回)

句会形式で楽しみながら、俳句の基礎を学びましょう。

講師：坪 文雄

実施日：①5月17日(土) 俳句の歴史を知ろう
②5月31日(土) 句会を楽しもう
③6月14日(土) 句会を楽しもう
④6月28日(土) 吟行をしよう
⑤7月12日(土) テーマにそった吟行
⑥7月26日(土) まとめ

時間：10:00～12:00

会場：新利根公民館 定員：15名

参加費：1,200円(受講料1,200円)

no. 7

新公

パッチワークのダーツバッグ (全3回)

ちょっと変わったデザインのパッチワークを楽しみましょう。

講師：おくむら すみ

実施日：①6月6日(金) 裁断から縫製
②7月4日(金) 縫製
③8月1日(金) 縫製・完成

時間：10:00～12:00

会場：新利根公民館 定員：10名

参加費：5,600円(受講料600円、材料代5,000円)

no. 8

桜公

一閑張り体験講座～中級～ (全8回)

一閑張りのかごバッグを作ります。何度もリユース出来る伝統工芸品作りにチャレンジ！令和5年度、6年度の一閑張り体験講座を受講された方対象のワンランクアップの講座です。

講師：牧内 美智子

実施日：①6月3日(火) ⑤7月1日(火)
②6月10日(火) ⑥7月8日(火)
③6月17日(火) ⑦7月15日(火)
④6月24日(火) ⑧7月22日(火)

時間：10:00～12:00

会場：桜川公民館 定員：8名

参加費：6,600円(受講料1,600円、材料代5,000円)

no. 9

桜公

熱中症予防～夏に負けない身体づくり～ (全3回)

夏本番間近！

熱中症になりにくい身体をつくろう！！

キーワードは「汗をかくこと」「続けること」「無理をしないこと」

講師：高須 晃次郎

実施日：①6月6日(金) 熱中症を予防するため
②6月20日(金) の基礎知識
③7月4日(金) 座学+体操など軽い運動

時間：13:30～15:00

会場：桜川公民館 定員：15名

参加費：600円(受講料600円)

no. 10

桜公

塩マニア (全1回)

38種類の世界の塩の味比べ！適塩を取ることで体温が上がり、免疫力も高まります。「塩」を美味しく、バランスよくとるポイントを学びましょう。

講師：小川原 智子

実施日：7月3日(木)
塩の選び方、体質に合わせた適塩のポイントを学ぶ

時間：10:00～12:00

会場：桜川公民館 定員：15名

参加費：2,200円(受講料200円、材料代2,000円)

no. 11

あ生

初心者向けクラフトバンド～あじろ編み～(全5回)

環境や人にやさしいクラフト素材で、マイバッグを作ってみましょう。

講師：栗山 美佐子

実施日：①5月25日(日) ダストボックスを作る
②6月8日(日)
③6月22日(日) バッグを作る
④7月13日(日)
⑤7月27日(日)

時間：13:30～15:30

会場：あすま生涯学習センター 定員：10名

参加費：5,700円(受講料1,000円、4,700円)

no. 12

あ生

心と身体健康サポート教室 (全8回)

あなたの心と身体健康は、あなた自身が守る。あなたのやる気をサポートします。

講師：古山 節子

実施日：①6月13日(金) 身体活度、消費カロリー、メッツ
②6月27日(金) フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドローム
③7月11日(金) BMI、メタボリックシンドローム、筋肉
④7月25日(金) タンパク質、握力、バランス
⑤8月8日(金) 低栄養、熱中症 その1
⑥8月22日(金) 低栄養、熱中症 その2
⑦9月12日(金) 骨粗しょう症、関節痛 その1
⑧9月26日(金) 骨粗しょう症、関節痛 その2

時間：10:00～11:30

会場：あすま生涯学習センター 定員：15名

参加費：1,600円(受講料1,600円)



手毬のバックチャーム



パッチワークのダーツバッグ

令和7年度前期

事務局受付欄

生涯学習講座申込書



- ◎申込方法 ①左の二次元コードから申し込む
②この用紙に必要事項を記入し、各公民館へ申し込む
- ◎受付期間 3月27日(木)～4月20日(日) ※月曜日、祝日は休館日
- ◎受付時間 午前9時～午後5時(各公民館での受付)
- ◎受付場所 市内各公民館(下記参照)
- ◎注意事項 ■定員を超えた場合は抽選で決定し、結果は講座ごとにお知らせします。
なお、代理の方の受講はできません。
■参加費は初回時に一括で納めてください。納入後、受講者の都合によるキャンセルの場合返金はできません。
■申し込みが5名未満の講座は、開催できない場合があります。

会場	講座名	参加費	希望欄(○をつける)
江戸崎	1 手毬のバッグチャーム	4,000	
	2 筆文字アート「己書晴美道場」～初級編～	3,000	
	3 筆文字アート「己書晴美道場」～中級編～	4,500	
	4 布草履講座	2,000	
新利根	5 健康と癒しの温泉講座 ～療養泉と湯治～	600	
	6 初めての俳句	1,200	
	7 パッチワークのダーツバッグ	5,600	
桜川	8 一閑張り体験講座 ～中級編～	6,600	
	9 熱中症予防 ～夏に負けない身体づくり～	600	
	10 塩マニア	2,200	
あずま	11 初心者向けクラフトバンド ～あじろ編み～	5,700	
	12 心と身体健康サポート教室	1,600	

◎申込事項

ふりがな			
氏名			年齢
住所	〒 稲敷市		
電話番号		携帯番号	

講座内容の詳細は、番号ごと担当する公民館等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
- 5～7：新利根公民館 稲敷市伊佐津 3239 番地 1 tel.029-892-2000 (内線 3101)
- 8～10：桜川公民館 稲敷市須賀津 208 番地 tel.029-892-2000 (内線 4103)
- 11～12：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