

令和8年度後期
生涯学習講座申込書

事務局受付欄

◎申込方法

- ①右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、公民館等へ申し込む



◎受付期間

8月27日(木)～9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

◎受付場所

市内各公民館等(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 飾り巻き寿司を作ってみよう	2,900	
	2 はじめてのモチーフ編み	600	
	3 はじめてのPPバンドのかごバッグ	1,000	
	4 ワンランク上のPPバンドのかごバッグ	2,400	
新利根	5 和紙で折る ～大人の折り紙～	2,400	
	6 こぎん刺しの小物入れを作ろう	1,200	
	7 パッチワークでトートバッグ	4,800	
	8 栄養満点!簡単料理	1,200	
桜川	9 不用品を生かすつるし飾り ～さるばぼを作る～	2,100	
	10 眠る力は生きる力 ～心も体もしっかり育っていきます～	200	
	11 おうちでできる米粉パン	600	午前 ・ 午後
	12 出汁から学ぶ減塩料理	1,000	
あずま	13 腸活 ～カラダの内側から整える～	2,100	
	14 季節のパイ	3,600	
	15 正しい歩き方 ～一生自分の足で歩く～	800	
	16 布ぞうりを作ろう	2,200	午前 ・ 午後

◎申込事項

ふりがな		年 齢	
氏 名			
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
■ 5～8: 新利根公民館 稲敷市伊佐津3239番地1 tel.029-892-2000(内線3101)
■ 9～12: 桜川公民館 稲敷市須賀津208番地 tel.029-892-2000(内線4102)
■ 13～16: 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

令和8年度 後期生涯学習講座受講生募集



各公民館を会場に10月から
全16講座がSTART!

受講対象

市内在住の高校生を除く
18歳以上の方

受付期限

令和8年9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8年度 後期生涯学習講座一覧

no. 1

江公

飾り巻き寿司を作ってみよう!! (全2回)

巻き寿司の基本から、楽しいキャラクターが出来るまでを学びましょう。

講師：金野智子

実施日：① 11月17日(火)

お正月用華やかな飾り巻き寿司

② 1月22日(金) キャラクターの飾り巻き寿司

時間：9:30～12:30

会場：江戸崎中央公民館 定員：8名

参加費：2,900円(受講料400円、材料代2,500円)

no. 2

江公

はじめてのモチーフ編み (全3回)

かぎ針の基礎から学び、好きな色でモチーフを編んで、マフラーやひざ掛けをつくりましょう。

講師：黒田俊江

実施日：① 11月18日(水)

② 12月2日(水)

③ 12月16日(水)

時間：10:00～12:00

会場：江戸崎中央公民館 定員：10名

参加費：600円(受講料600円)



no. 3

江公

はじめてのPPバンドのかごバッグ(全2回)

軽くて丈夫でおしゃれなバッグを作ってみましょう。初めての方のための講座です。

講師：坂本典子

実施日：① 11月27日(金)

② 11月28日(土)

時間：10:00～12:00

会場：江戸崎中央公民館

定員：15名

参加費：1,000円(受講料400円、材料代600円)



no. 4

江公

ワンランク上のPPバンドのかごバッグ(全2回)

実用的だけでなく、ファッションアイテムとしても魅力的な、ワンランク上のお出かけバッグをつくりましょう。

講師：坂本典子

実施日：① 1月29日(金)

② 1月30日(土)

時間：10:00～12:00

会場：江戸崎中央公民館 定員：15名

参加費：2,400円(受講料400円、材料代2,000円)



no. 5

新公

和紙で折る～大人の折り紙～ (全3回)

独特の風合いをもつ和紙で、折り紙を楽しみましょう。

講師：斎藤裕子

実施日：① 11月5日(木)

② 12月3日(木)

③ 2月4日(木)

時間：9:30～12:00

会場：新利根公民館 定員：10名

参加費：2,400円(受講料600円、材料代1,800円)



no. 6

新公

こぎん刺しの小物入れを作ろう (全2回)

津軽地方に伝わる「こぎん刺し」を学び、おしゃれでかわいい小物入れを作ってみましょう。

講師：一木みどり

実施日：① 11月6日(金)

② 12月18日(金)

時間：13:30～15:30

会場：新利根公民館

定員：15名

参加費：1,200円(受講料400円、材料代800円)



no. 7

新公

パッチワークでトートバッグ (全4回)

パッチワークの基本を学び、トートバッグを作ります。

講師：おくむらすみ

実施日：① 11月18日(水) ③ 1月20日(水)

② 12月16日(水) ④ 2月17日(水)

時間：13:30～15:30

会場：新利根公民館

定員：10名

参加費：4,800円(受講料800円、材料代4,000円)

no. 8

新公

栄養満点! 簡単料理

料理が苦手な人でも大丈夫! 手間をかけない簡単料理レシピを学びましょう。

講師：根本偉代

実施日：11月25日(水)

時間：10:00～12:30

会場：新利根公民館

定員：15名

参加費：1,200円(受講料200円、材料代1,000円)



no. 9

桜公

不用な布を生かすつるし飾り～さるぼぼを作る～ (全3回)

不用になった布を使って、伝統的な「さるぼぼ」を作ってみましょう。つるし飾り講座を受講された方や、経験者が対象です。

講師：山本保枝

実施日：① 11月21日(土) ③ 1月16日(土)

② 12月19日(土)

時間：9:30～11:30

会場：桜川公民館 定員：12名

参加費：2,100円(受講料600円、材料代1,500円)

no. 10

桜公

眠る力は生きる力～心も体もしっかり育っていきます～

「なかなか寝付けない」「寝たのに疲れが取れない」そんなあなたへ。睡眠の質を上げ、すっきりした朝を迎えるためにはどうしたらいいの?

講師：黒木道子

実施日：12月6日(日)

時間：10:00～11:30

会場：桜川公民館

定員：30名

参加費：200円(受講料200円)



no. 11

桜公

おうちでできる米粉パン(午前の部・午後の部)

蒸し器を使って、おうちで簡単にできる米粉のパンを作ってみましょう。(前期受講された方はお受けできません)

講師：後藤友子

実施日：1月24日(日) ミニミニ中華まん

時間：午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:30～15:30

会場：桜川公民館 定員：各7名

参加費：600円(受講料200円、材料代400円)

no. 12

桜公

出汁から学ぶ減塩料理

我が家のお味噌汁の塩分濃度を測り、うま味を生かし、毎日の食事の塩分を減らす料理を学びましょう。

講師：根本偉代

実施日：2月3日(水)

時間：10:00～13:00

会場：桜川公民館

定員：16名

参加費：1,000円

(受講料200円、材料代800円)



no. 13

あ生

腸活～カラダの内側から整える～ (全3回)

腸は第2の心臓! 感じている不調は、腸からのSOSかもしれません。基礎知識を学び、腸に良い食事を作ってみましょう。

講師：高橋かすみ

実施日：① 11月10日(火) 美腸ストレッチ

② 11月24日(火) 腸に良い食事作り

③ 12月8日(火) 腸のためのケアなど

時間：10:00～12:00

会場：あずま生涯学習センター 定員：15名

参加費：2,100円(受講料600円、材料代1,500円)

no. 14

あ生

季節のパイ (全3回)

冷凍のパイシートを使って、おうちで手軽に作れるパイ作りを学びましょう。

講師：平野恵理香

実施日：① 11月11日(水) アップルパイ

② 12月9日(水) キッシュ

③ 1月13日(水) 苺のミルフィーユ

時間：10:00～12:00

会場：あずま生涯学習センター 定員：6名

参加費：3,600円(受講料600円、材料代3,000円)

no. 15

あ生

正しい歩き方～一生自分の足で歩く～ (全4回)

正しく歩くことでより良い効果をゲット! 歩き方のコツをマスターし、健康な身体づくりを目指しましょう。

講師：古山節子

実施日：① 11月26日(木) ③ 12月24日(木)

② 12月10日(木) ④ 1月14日(木)

時間：14:00～15:30

会場：あずま生涯学習センター 定員：20名

参加費：800円(受講料800円)

no. 16

あ生

布ぞうりを作ろう(午前の部・午後の部 各全2回)

自分だけの「布ぞうり」を作って、足にやさしくやわらかなその履き心地を体感してみましょう。

講師：木村美希

実施日：① 2月7日(日) ② 2月14日(日)

時間：午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～15:00

会場：あずま生涯学習センター

定員：各8名

参加費：2,200円(受講料400円、材料代1,800円)

