

かしま灘楽習塾 第21期塾生募集

令和8年4月からはじまる講座

—かしま灘楽習塾では、今年も多彩な講座をご用意しました—
地域での“学び”と“つながり”を大切に、初めての方でも安心して楽しめます！
「やってみたい」の一步を、私たちがお手伝いします。
楽しく学びながら交流の輪を広げてみませんか？

募集
期間

1月13日(火)～2月22日(日)必着

第21期講座案内

- P2 学部紹介・受講料等
全講座一覧
- P6 講座紹介
- P22 申込方法などのご案内
- P23 会場案内・今後の行事
裏表紙 講座申込用紙

★お問い合わせ★

〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中 4631-1 鹿嶋市立中央公民館内 かしま灘楽習塾

事務局開設時間：火曜日～金曜日 9時～15時（除く祝日）

TEL 0299 (85) 2601 FAX 0299 (85) 2602

Eメール nadapost@nadajuku.com

ホームページ <https://www.nadajuku.com>

かしま灘楽習塾



令和8年も

楽しい講座が

いっぱいです！

かしま灘楽習塾の講座のご案内

かしま灘楽習塾では分野別に4つの学部 of 講座があります

教養学部	くらしに活かせる知識・一般教養講座
第一文芸学部	作品制作部門の講座
第二文芸学部	舞台表現部門の講座
スポーツ・健康学部	楽しく運動・スポーツや健康づくりの講座

★ 講座期間: 令和8年4月から翌年3月までの1年間(半年講座は令和8年4月から9月まで)

★ 講座形態: 年間講座(月1回と月2回の講座)と半年講座(月2回)があります。

★ 受講料: 初回講座時に講師へ納入していただきます。

①月2回講座(全20回): 14,000円 (うち2,000円は運営費)

②月1回講座(全10回): 7,500円 (うち1,500円は運営費)

③半年講座(全10回): 7,500円 (うち1,500円は運営費)

※講座によってはその他材料費等、他に費用がかかることがあります。

★ 受講者の地域制限・年齢制限はありません。

教 養 学 部

頁	講座番号	開講日	講座名	定員	回数	会場
p6	26-A-01	第2水曜 13:10~16:30	むらさき短歌会	25	10回	中央公民館
	26-A-02	第3日曜 14:00~16:00	納得のハワイ語翻訳とハワイアナ	40	10回	中央公民館
	26-A-03	第3火曜 13:30~15:30	漢字に親しもう!	5	10回	中央公民館
	26-A-04	第1木曜 13:30~16:30	エクセルをやってみよう!	28	10回	中央公民館
	26-A-05	第2.4火曜 10:00~12:00	元気をもらえるiPad	10	20回	中央公民館
	26-A-06	第4土曜 10:00~12:00	TEA・世界のお茶文化	10	10回	中央公民館
	26-A-07	第4土曜 13:30~15:00	中国茶・台湾茶を楽しむ	8	10回	中央公民館
	26-A-08	第1.3火曜 9:00~13:00	NEW 暮らしの中での茶道 I	5	20回	中央公民館
p7	26-A-09	第1.3火曜 13:00~16:00	暮らしの中での茶道 II	5	20回	中央公民館
	26-A-10	第1金曜 9:45~12:00	おいしいコーヒーの楽しみ	12	10回	中央公民館
	26-A-11	第2金曜 13:30~15:30	お茶の間の気象教室	14	10回	中央公民館
	26-A-12	第3土曜 13:30~15:30	やさしい物理	10	10回	中央公民館
	26-A-13	第2火曜 13:30~15:30	NEW 将棋で脳トレ・縁台将棋	8	10回	中央公民館
	26-A-14	第3日曜 9:10~12:50	MQ戦略ゲーム(MG)大人版	18	10回	中央公民館
	26-A-15	第2火曜 14:00~16:00	漢詩で頭も心もリフレッシュ	10	10回	中央公民館
	26-A-16	第2.4日曜 13:00~15:30	古事記	10	20回	大野公民館
p8	26-A-17	第2.4木曜 10:00~12:00	古典から人間を学ぶ	15	20回	中央公民館
	26-A-18	第1.3火曜 13:30~15:30	NEW 健やかに生きるための学び場	15	20回	大野公民館
	26-A-19	第3金曜 9:30~11:30	NEW 名詩と歌を味わう	12	10回	大野公民館
	26-A-20	第3水曜 14:00~16:00	NEW 会話で広がる笑顔と学び	10	10回	中央公民館

頁	講座番号	開講日		講座名	定員	回数	会場
p8	26-A-21	第2.4金曜	10:00～ 11:30	朗読を楽しむ	15	20回	中央公民館
	26-A-22	第2土曜	10:00～ 12:00	NEW 文恵絵セラピー	30	10回	中央公民館
	26-A-23	第2.4木曜	13:05～ 16:00	占い百科	20	20回	中央公民館
	26-A-24	第1.3木曜	13:05～ 16:00	四柱推命・命式を読む	20	20回	中央公民館
p9	26-A-25	第3金曜	10:00～ 11:30	NEW 発酵と季節の仕込みもの	12	10回	高松公民館
	26-A-26	第3金曜	11:30～ 13:30	NEW 発酵と季節の料理	12	10回	高松公民館
	26-A-27	第2土曜	10:00～ 13:30	薬膳発酵 夢見る大人の家庭科室	12	10回	高松公民館
	26-A-28	第1日曜	10:00～ 13:00	NEW おうちで作るオシャレなイタリアン	20	10回	高松公民館
	26-A-29	第2日曜	10:00～ 12:00	かんたんゆったりパン作り	10	10回	高松公民館
	26-A-30	第4土曜	9:00～ 11:00	NEW グーグルレンズで自然観察と散策	20	10回	屋外
	26-A-31	第3土曜	13:30～ 15:30	初めての野菜づくり	15	10回	豊郷公民館
	26-A-51	第1.3木曜	13:30～ 15:00	NEW すぐに使える英会話！ (半年講座)	10	10回	中央公民館
p10	26-A-52	第1.3水曜	10:00～ 11:30	NEW 朗読を楽しむⅡ (半年講座)	10	10回	中央公民館

第一文芸学部

頁	講座番号	開講日		講座名	定員	回数	会場
p10	26-B-01	第2.4金曜	10:00～ 11:30	デジタル フォト	20	20回	中央公民館
	26-B-02	第2.4土曜	10:30～ 12:30	パッチワーク(花みずき会)	18	20回	中央公民館
	26-B-03	第1.3火曜	9:30～ 11:30	たのしいハワイアンキルト	15	20回	中央公民館
	26-B-04	第1.3水曜	13:30～ 15:30	和服リフォーム・小物講座(第1・3コース)	16	20回	中央公民館
	26-B-05	第2.4水曜	13:30～ 15:30	和服リフォーム・小物講座(第2・4コース)	16	20回	中央公民館
	26-B-06	第1.3水曜	13:30～ 15:30	暮らしを彩るクロスステッチと小物作り	15	20回	中央公民館
	26-B-07	第1火曜	13:30～ 15:30	花と遊ぼうフラワーデザインⅠ	15	10回	中央公民館
p11	26-B-08	第3水曜	10:00～ 12:00	花と遊ぼうフラワーデザインⅡ	15	10回	中央公民館
	26-B-09	第4土曜	10:00～ 12:00	「季節の寄せ植え」～午前に花と遊ぼう～	15	10回	屋外
	26-B-10	第4土曜	13:30～ 15:30	「季節の寄せ植え」～午後に花と遊ぼう～	15	10回	屋外
	26-B-11	第3日曜	13:30～ 16:00	おしゃれで、モダンないけ花	10	10回	中央公民館
	26-B-12	第3木曜	13:10～ 16:00	生花の風合いを残したレカンフラワー	10	10回	中央公民館
	26-B-13	第2火曜	9:30～ 12:00	NEW たのしい押し花	5	10回	中央公民館
	26-B-14	第1.3木曜	10:00～ 12:00	始めよう趣味の書道！漢字・かな・細字Ⅰ	15	20回	中央公民館
	26-B-15	第2.4木曜	10:00～ 12:00	始めよう趣味の書道！漢字・かな・細字Ⅱ	15	20回	中央公民館
p12	26-B-16	第2.4土曜	13:10～ 16:00	書道「かな文字」	15	20回	中央公民館
	26-B-17	第1.3金曜	9:30～ 11:30	楽しい絵画教室(金曜 朝)	16	20回	中央公民館
	26-B-18	第1.3日曜	9:30～ 11:30	楽しい絵画教室(日曜 朝)	16	20回	中央公民館
	26-B-19	第1.3火曜	09:30～ 11:30	色鉛筆アート(大人の塗り絵・色鉛筆画)午前	18	20回	中央公民館
	26-B-20	第1.3火曜	13:30～ 15:30	色鉛筆アート(大人の塗り絵・色鉛筆画)午後	18	20回	中央公民館
	26-B-21	第4火曜	9:10～ 12:10	トールペイント “ゼロからの絵筆旅”	10	10回	中央公民館
	26-B-22	第3火曜	9:10～ 12:10	暮らしを彩る “トールペイント”	10	10回	中央公民館

頁	講座番号	開講日		講座名	定員	回数	会場
p12	26-B-23	第3火曜	13:00～ 16:00	トールペイント 一筆で描くバラの世界	10	10回	中央公民館
p13	26-B-24	第1.3木曜	13:30～ 15:30	楽しい折り紙	15	20回	中央公民館
	26-B-25	第2木曜	13:00～ 16:00	NEW ペーパークイリング	8	10回	中央公民館
	26-B-26	第1土曜	13:30～ 15:30	NEW 初めてのレザークラフト	12	10回	中央公民館
	26-B-27	第4日曜	13:30～ 16:00	NEW ハーブのてしごと2026	16	10回	中央公民館

第二文芸学部

頁	講座番号	開講日		講座名	定員	回数	会場
p13	26-C-01	第2.4金曜	14:00～ 15:30	初めての楽しいウクレレ(昼の部)	15	20回	中央公民館
	26-C-02	第1.3金曜	19:00～ 20:30	初めての楽しいウクレレ(夜の部)	15	20回	中央公民館
	26-C-03	第2.4水曜	10:00～ 12:00	♪気軽に楽しめるキーボード♪	15	20回	中央公民館
	26-C-04	第2.4土曜	14:00～ 16:50	楽しくギター・アンサンブル	15	20回	中央公民館
p14	26-C-05	第1.3水曜	13:30～ 16:00	初めてのギター	15	20回	中央公民館
	26-C-06	第1.3日曜	13:30～ 15:00	二胡入門	10	20回	中央公民館
	26-C-07	第1.3日曜	15:00～ 16:30	二胡ステップアップ	10	20回	中央公民館
	26-C-08	第1.3水曜	9:30～ 12:00	☆懐かしい歌・よみがえる歌を貴方に！	20	20回	鹿島公民館
	26-C-09	第1.3金曜	13:10～ 15:30	♪永遠のポップス（洋楽を唄おう！）	25	20回	中央公民館
	26-C-10	第2.4金曜	9:10～ 12:20	☆フォークソングクラブ♪	25	20回	中央公民館
	26-C-11	第1.3土曜	13:30～ 15:30	抒情歌を、楽しく歌おうⅠ	20	20回	中央公民館
	26-C-12	第2.4土曜	10:00～ 12:00	抒情歌を、楽しく歌おうⅡ	20	20回	中央公民館
p15	26-C-13	第2.4火曜	14:00～ 15:30	ゆるく楽しく・ハワイアンコーラス	40	20回	中央公民館
	26-C-14	第1.3土曜	13:30～ 16:30	楽しく唄おう！日本の民謡Ⅰ	20	20回	中央公民館
	26-C-15	第4木曜	13:00～ 16:30	楽しく唄おう！日本の民謡Ⅱ	10	10回	大野公民館
	26-C-16	第1.3火曜	13:10～ 14:40	演歌だよ、楽しく歌おう	20	20回	中央公民館
	26-C-17	第2.4木曜	13:10～ 14:40	演歌だよ、こぶしを作ろう	20	20回	中央公民館
	26-C-18	第1.3金曜	10:00～ 11:30	美しく楽しいフラ入門Ⅰ	20	20回	中央公民館
	26-C-19	第1.3土曜	10:00～ 11:30	美しく楽しいフラ入門Ⅱ	20	20回	中央公民館
	26-C-20	第1.3木曜	13:30～ 15:00	美しく楽しいフラ入門Ⅲ	20	20回	中央公民館
p16	26-C-21	第1.3金曜	19:00～ 20:45	お仕事帰りのフラダンス	20	20回	中央公民館
	26-C-22	第2.4土曜	19:00～ 20:30	はじめての♡ハワイアンフラ	15	20回	中央公民館
	26-C-23	第1.3水曜	13:30～ 15:00	エンジョイ♡ハワイアンフラ 水曜クラス	15	20回	中央公民館
	26-C-24	第2金曜	10:30～ 12:00	エンジョイ♡ハワイアンフラ 金曜クラス	15	10回	中央公民館
	26-C-25	第1.3火曜	19:15～ 20:30	NEW 運動不足フラで解消	20	20回	中央公民館
	26-C-26	第1.3土曜	17:00～ 18:30	NEW モアナになろう！フラ&タヒチアン	15	20回	中央公民館
	26-C-27	第2.4火曜	10:00～ 12:00	フォークダンス なでしこⅠ	24	20回	中央公民館
	26-C-28	第3火曜	13:30～ 15:30	フォークダンス なでしこⅡ	15	10回	中央公民館
p17	26-C-29	第1.3土曜	10:00～ 12:00	スコティッシュダンス・ビギナークラス	18	20回	高松公民館

頁	講座番号	開講日		講座名	定員	回数	会場
p17	26-C-30	第2.4木曜	13:30～ 15:30	～スコティッシュカントリーダンス～	18	20回	中央公民館
	26-C-31	第2.4火曜	13:00～ 14:15	やさしい♡社交ダンス	15	20回	三笠公民館
	26-C-32	第1土曜	10:00～ 12:00	月いち♡着物いろ波	10	10回	豊郷公民館
	26-C-33	第3土曜	10:00～ 12:00	月いち♡着物日和	10	10回	豊郷公民館
	26-C-34	第2.4水曜	13:30～ 15:30	前結び着付け「きもの2分・帯3分」	10	20回	豊郷公民館
	26-C-51	第1.3木曜	14:00～ 16:00	NEW 木曜午後ははじめての『おこと』 (半年講座)	5	10回	中央公民館
	26-C-52	第1.3木曜	17:00～ 19:00	NEW 木曜午後は『おこと』でアンサンブル(半年講座)	5	10回	中央公民館
	26-C-53	第1.3火曜	18:00～ 19:00	NEW 子供ハワイアンフラ (半年講座)	20	10回	中央公民館
p18	26-C-54	第2.4土曜	13:00～ 15:30	NEW 70歳からのアルゼンチンタンゴ入門(半年講座)	10	10回	中央公民館

スポーツ・健康学部

頁	講座番号	開講日		講座名	定員	回数	会場
p18	26-D-01	第1.3火曜	9:30～ 11:30	スポーツ吹矢健康教室！	10	20回	中央公民館
	26-D-02	第1.3火曜	10:15～ 11:45	ヨガ&ピラティスⅠ	30	20回	スポーツセンター
	26-D-03	第2.4火曜	10:15～ 11:45	ヨガ&ピラティスⅡ	30	20回	スポーツセンター
	26-D-04	第1.3水曜	10:00～ 11:30	ヨガ&ピラティスⅢ	15	20回	中央公民館
	26-D-05	第1.3水曜	10:00～ 11:30	健康ヨーガ A	30	20回	中央公民館
	26-D-06	第2.4水曜	10:00～ 11:30	健康ヨーガ B	30	20回	中央公民館
	26-D-07	第2.4土曜	14:00～ 15:30	和みのヨーガ	20	20回	中央公民館
p19	26-D-08	第1.3木曜	10:30～ 11:45	ゆっくり楽々やさしいヨガ	18	20回	豊津公民館
	26-D-09	第2木曜	10:30～ 11:45	NEW ゆっくりやさしい有酸素エクササイズ	18	10回	豊津公民館
	26-D-10	第1.3水曜	10:00～ 11:30	笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガⅠ～	15	20回	中央公民館
	26-D-11	第2.4水曜	10:00～ 11:30	笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガⅡ～	15	20回	中央公民館
	26-D-12	第2.4金曜	9:30～ 10:40	ゆったりヨガⅠ	15	20回	中央公民館
	26-D-13	第3水曜	13:00～ 14:30	健康、ストレッチヨガ	15	10回	三笠公民館
	26-D-14	第3火曜	13:00～ 14:15	NEW 全身疲労回復!!筋膜リリース	15	10回	三笠公民館
	26-D-15	第2.4火曜	9:10～ 12:50	社交ダンスで健康講座	10	20回	中央公民館
p20	26-D-16	第2.4火曜	13:30～ 15:00	太極拳で健康ライフ	24	20回	中央公民館
	26-D-17	第1.3木曜	10:00～ 11:00	朝のかたんエアロビクス	20	20回	中央公民館
	26-D-18	第2.4木曜	14:30～ 15:30	かたんエアロビクス	20	20回	中央公民館
	26-D-19	第1.3水曜	10:00～ 11:30	楽しく筋力UP！3B体操 ～午前～	15	20回	中央公民館
	26-D-20	第2.4水曜	13:30～ 15:00	楽しく筋力UP！3B体操 ～午後～	10	20回	中央公民館
	26-D-21	第1.3木曜	10:00～ 12:00	「姿勢調整」と「体幹強化」の運動	10	20回	中央公民館
	26-D-22	第3日曜	10:00～ 12:00	レッツ・ウォーキング	20	10回	屋外
	26-D-23	第1.3火曜	14:00～ 16:00	かしま灘ピンポン塾	20	20回	体育館
p21	26-D-24	第2.4金曜	10:00～ 11:30	お笑い脳トレ&レクリエーション	15	20回	中央公民館
	26-D-51	第1.3水曜	10:00～ 11:30	NEW 笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガ～ (半年講座)	5	10回	中央公民館
	26-D-52	第2.4金曜	11:00～ 12:00	NEW ゆったりヨガⅡ (半年講座)	15	10回	中央公民館

26-A-01 むらさき短歌会		25名募集 (年10回)	
<div> 受講日 第2水曜 13:10～16:30 会 場 研修室303 他費用 テキスト代・通信費3500円/年 講 師 谷垣恵美子 </div>		<p>ふと通りすぎる感情を、三十一文字に託して詠みませんか。各自の個性を活かし、和歌からの継承としての、今を生きる現代感覚の诗情溢れる短歌を始めませんか。初心の方も大歓迎です。ご入会を心よりお待ちしております。</p>	<div>  ↑詳細はこちら </div>
26-A-02 納得のハワイ語翻訳とハワイイアナ		40名募集 (年10回)	
<div> 受講日 第3日曜 14:00～16:00 会 場 研修室301 他費用 講 師 佐藤照己 </div>		<p>受講生ご希望のハワイアンソングの歌詞を、文法的に徹底解説いたします。また、深い鑑賞に必要な背景(作者について、その時代背景、作中で歌われている土地や自然についてなど)も、できるかぎり詳しく解説します。</p>	<div>  ↑詳細はこちら </div>
26-A-03 漢字に親しもう！		5名募集 (年10回)	
<div> 受講日 第3火曜 13:30～15:30 会 場 学習室1 他費用 資料・コピー代等500円/年 講 師 高田晋 </div>		<p>漢字を楽しみながら学習していきましょう。パソコン・スマホでも検索すれば漢字が出てきますが、書ければそれに越したことはありません。受講生の皆さんが思う、漢字の「難しい」を解消出来たら嬉しいです。</p>	<div>  ↑詳細はこちら </div>
26-A-04 エクセルをやってみよう！		28名募集 (年10回)	
<div> 受講日 第1木曜 13:30～16:30 会 場 パソコン実習室 他費用 テキスト(材料費込) 2500円/年 講 師 橋本典子 </div>		<p>第1木曜のパソコン講座です。簡単な表作成、カレンダー、計算式を使った報告書、その他リクエストに応えた内容で進めていきます。エクセルの便利な機能を少しずつ覚えていきましょう！文字入力ができる方が対象です。</p>	<div>  ↑詳細はこちら </div>
26-A-05 元気をもらえるiPad		10名募集 (年20回)	
<div> 受講日 第2.4火曜 10:00～12:00 会 場 研修室201 他費用 コーヒー・菓子代他5000円/年 講 師 田口憲二 </div>		<p>iPadは家の中どこでも使用でき、外に気軽に持ち出せる上、大きい画面でスマホ以上にできることが多く、広がる世界や知識が実感できます。優しく丁寧に教えますので安心です。購入の場合はお手伝いします。</p>	<div>  ↑詳細はこちら </div>
26-A-06 TEA・世界のお茶文化		10名募集 (年10回)	
<div> 受講日 第4土曜 10:00～12:00 会 場 研修室203 他費用 資料・茶葉・菓子代900円/回 講 師 富田美紀 </div>		<p>世界の国の紅茶を丁寧に淹れて味わいましょう。季節のアレンジやハーブティーや薬膳茶などの楽しみ方をお伝えします。お茶で癒される時間をお作りいただけます。</p>	<div>  ↑詳細はこちら </div>
26-A-07 中国茶・台湾茶を楽しむ		8名募集 (年10回)	
<div> 受講日 第4土曜 13:30～15:00 会 場 研修室304 他費用 茶葉・菓子・資料代900円/回 講 師 富田美紀 </div>		<p>中国茶、台湾茶の歴史や文化、茶葉の特徴、淹れ方、効能など味わいながら楽しめます。茶器の扱い方を知りご自分で淹れていただけます。毎月4種の茶葉を使用、香りと味わいに癒されることでしょう。</p>	<div>  ↑詳細はこちら </div>
26-A-08 暮らしの中での茶道 I		5名募集 (年20回)	
<div> 受講日 第1.3火曜 9:00～13:00 会 場 和室 他費用 資料代・教材費他14000円/年 講 師 山口宗栄 </div>		<p>裏千家茶道を基本に年20回講座です。茶道は王道に通ず、の言葉通り華道書道香道歌道と共にあります。一碗を手にて全に感謝し心静かに一服を頂く時を、日々の中に取り込み楽しむ講座です。正座ではない立礼もあります。</p>	<div>  ↑詳細はこちら </div>

26-A-09 暮らしの中での茶道 II

5名募集 (年20回)

受講日 第1.3火曜 13:00～16:00
会 場 和室
他費用 資料代・教材費他14000円/年
講 師 山口宗榮



裏千家茶道を基本に年20回講座です。茶道は王道に通ず、の言葉通り華道書道香道歌道と共にあります。一碗を手にて感謝し心静かに一服を頂く時を、日々の中に取り込み楽しむ講座です。正座ではない立礼もあります。



↑詳細はこちら

26-A-10 おいしいコーヒーの楽しみ

12名募集 (年10回)

受講日 第1金曜 9:45～12:00
会 場 研修室201
他費用 道具3000/年消耗品費500円/回
講 師 田口憲二



珈琲の基本知識と淹れ方、たくさんのテイスティングの体験で、お好みの珈琲に出会え、楽しい歓談の場の講座です。毎回手作りの美味な和洋スイーツに出会えお楽しみ倍増。話題の珈琲ショップを訪ねる企画もご用意。



↑詳細はこちら

26-A-11 お茶の間の気象教室

14名募集 (年10回)

受講日 第2金曜 13:30～15:30
会 場 パソコン実習室
他費用 資料代1200円/年
講 師 古川武彦

朝から晩まで、天気や予報が気になりますね。「雲」「アメダス」「気象衛星」などの観測システムから、天気図、台風・低気圧・竜巻・偏西風などの仕組み、さらに天気予報の技術まで、やさしく解説し、楽しく学びます。

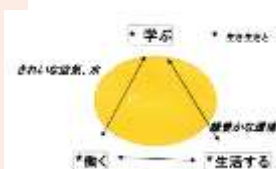


↑詳細はこちら

26-A-12 やさしい物理

10名募集 (年10回)

受講日 第3土曜 13:30～15:30
会 場 研修室203
他費用 テキスト・資料代1700円/年
講 師 大野一彦



温暖化、格差分断紛争等、諸問題多発、開国約200年の現在。自然科学の高校物理を再考し、輝く200年後へ向け、自由客観的議論を期待します。



↑詳細はこちら

26-A-13 将棋で脳トレ・縁台将棋

NEW

8名募集 (年10回)

受講日 第2火曜 13:30～15:30
会 場 研修室203
他費用
講 師 鈴木孝

縁台将棋は夕涼みがてら皆がワイワイ仲良く楽しい将棋をイメージしています。また、脳トレやコミュニケーションにも役立ちます。内容は将棋の歴史から用具の名前、駒の名前と動かし方、勝ち負けと各戦法の解説です。



↑詳細はこちら

26-A-14 MQ戦略ゲーム(MG)大人版

18名募集 (年10回)

受講日 第3日曜 9:10～12:50
会 場 研修室302
他費用 資料・ゲーム利用料他2000円/回
講 師 和田厚



参加者一人一人が経営者となってボードゲーム上でヒト、モノ、カネの資源を活用しながら会社経営する内容です。経営者はもちろん、起業したい方、会社の仕組みや人間学などを学びたい方、学生さんなど参加していただけたらと思います。



↑詳細はこちら

26-A-15 漢詩で頭も心もリフレッシュ

10名募集 (年10回)

受講日 第2火曜 14:00～16:00
会 場 研修室303
他費用
講 師 桑名靖生

中国三千年の歴史を持つ漢詩。唐代に隆盛を極め、李白・杜甫を代表する詩人多数出ています。今から千三百年前我が国に伝わり、奈良・平安・江戸・現代へと多数の詩人の名詩があり、奥深い漢詩の世界を訪ねます。



↑詳細はこちら

26-A-16 古事記

10名募集 (年20回)

受講日 第2.4日曜 13:00～15:30
会 場 大野公民館会議室B
他費用 資料他6500円/年
講 師 石井天晟



古事記をご存じですか？沢山の神々が登場しますが、それを覚えるのは講座の趣旨ではありません。大国主命は覚えて下さい。そして天孫降臨のニニギ命。列島争奪に遺した銅剣の謎を解明しました。その次は？乞うご期待。



↑詳細はこちら

26-A-17 古典から人間を学ぶ

15名募集(年20回)

受講日 第2.4木曜 10:00～12:00
 会場 研修室303
 他費用 配布プリント5000円/年
 講師 田口憲二



歴史や背景を押さえ、地図・写真・図を見ていただきながら、文法は触らず内容を紐解き、一緒に読み進めることで、その時代に心を馳せることができます。若い頃は古典が苦手でも、今ならよくわかり楽しくなりますよ。



↑詳細はこちら

26-A-18 健やかに生きるための学び場

NEW

15名募集(年20回)

受講日 第1.3火曜 13:30～15:30
 会場 大野公民館研修室6・7
 他費用 テキスト代他5000円/年
 講師 田口憲二



食・身体・病・生活などの健康に関わる様々な情報が溢れています。その中でも是非紹介したい内容のYouTube動画を視聴していただき、健やかに生きることを一緒に考える講座です。ケガを防ぐ軽い運動も行います。



↑詳細はこちら

26-A-19 名詩と歌を味わう

NEW

12名募集(年10回)

受講日 第3金曜 9:30～11:30
 会場 大野公民館研修室6・7
 他費用 テキスト代他5000円/年
 講師 田口憲二



一編の詩を読むだけで、胸に迫る切なさや悲しさが込み上げてくることがあります。優れた詩というのは、情緒・感情・風景・記憶などが閉じ込められた宝石箱です。学生時代に口ずさんだり、歌ったりした詩、未知の詩などに接し、新たな感動に出会う講座です。



↑詳細はこちら

26-A-20 会話で広がる笑顔と学び

NEW

10名募集(年10回)

受講日 第3水曜 14:00～16:00
 会場 研修室202
 他費用 資料・コピー代1000円/年
 講師 谷口美樹



聴き方や話し方のコツを体験しながら学び、その日から日常生活で役立つ力を身につけます。講座を通して笑顔あふれる人間関係を作るヒントをみつけましょう。



↑詳細はこちら

26-A-21 朗読を楽しむ

15名募集(年20回)

受講日 第2.4金曜 10:00～11:30
 会場 研修室201
 他費用 資料・コピー代等500円/年
 講師 風間奈保美

民話から文学作品まで、さまざまな作品を楽しく読みましょう。また、声に出して読むことにより、健康なからだづくりにつながります。朗読の世界にどうぞ！



↑詳細はこちら

26-A-22 文恵絵セラピー

NEW

30名募集(年10回)

受講日 第2土曜 10:00～12:00
 会場 研修室202
 他費用 テキスト代4200円/年
 講師 浅香文恵



色と文字を使い、自分自身の事・まわりの人との関係をその人の誕生日、運命の色を知る事によって、人間関係をスムーズにしていきましょう。



↑詳細はこちら

26-A-23 占い百科

20名募集(年20回)

受講日 第2.4木曜 13:05～16:00
 会場 研修室201
 他費用 テキスト・資料他5000円/年
 講師 石井天晟



過去現在未来。両手を合わせると克明な記録と予測。運勢は顔にも出る。脳幹先端が撰ぶ人生のアドバイス。手足指は身体に連動する。抗酸化抗ストレスの医食同源。暮らしの風水。易とはかえるの意。セカンド名で期待を拓く。



↑詳細はこちら

26-A-24 四柱推命・命式を読む

20名募集(年20回)

受講日 第1.3木曜 13:05～16:00
 会場 研修室202
 他費用 テキスト・資料他5000円/年
 講師 石井天晟



生年月日時で4つの柱。天なる父から地なる母からが干支。私は行う人の九星。これで3柱。時柱は老後子孫。人生計画は命運を知って叩き台とする事から。どこをどうやって？目的も修正も、この叩き台から始まるのです。



↑詳細はこちら

26-A-25 発酵と季節の仕込みもの	NEW	12名募集 (年10回)
受講日 第3金曜 10:00～11:30 会 場 高松公民館多目的室④ 他費用 テキスト代調味料1000円/回 講 師 杉本真弓		発酵食品や旬の仕込みものを実際に行いお持ち帰り頂きます。季節の手仕事の楽しさと美味しさ、食養生の考え方をベースにし、心身共に豊かで健康的な食生活を目指します。  ↑詳細はこちら
26-A-26 発酵と季節の料理	NEW	12名募集 (年10回)
受講日 第3金曜 11:30～13:30 会 場 高松公民館多目的室④ 他費用 テキスト代材料費3500円/回 講 師 杉本真弓		発酵食品や旬の食材をおいしく食べる料理をご紹介します。食養生の考えをベースに、体が喜ぶごはんを実際に作り、ランチとして試食します。別講座「発酵と季節の仕込みもの」を同時受講すると、知識と仕込みまで学べます。  ↑詳細はこちら
26-A-27 薬膳発酵 夢見る大人の家庭科室		12名募集 (年10回)
受講日 第2土曜 10:00～13:30 会 場 高松公民館調理室 他費用 1500円/回味噌作りは別料金 講 師 富田美紀		発酵を取り入れた薬膳。季節と体調に合わせて中庸を意識した食事作り。糀調味料・味噌梅仕事等科学的なものから遠ざかる食生活へ。日々楽しめる薬膳茶も作りましょう。針をもつての手仕事も楽しみましょう。  ↑詳細はこちら
26-A-28 おうちで作るオシャレなイタリアン	NEW	20名募集 (年10回)
受講日 第1日曜 10:00～13:00 会 場 高松公民館調理室 他費用 材料費3000円/回 講 師 馬場弘美		毎月、どなたにも簡単に作れるオシャレなイタリアンをレッスンしていく講座です。習ったその日からおうちで作れて、料理の盛り付けもセンスアップ！おもてなしにも大活躍します。  ↑詳細はこちら
26-A-29 かんたんゆったりパン作り		10名募集 (年10回)
受講日 第2日曜 10:00～12:00 会 場 高松公民館調理室 他費用 資料・材料費他2600円～/回 講 師 布施明美		家庭製パンのやさしい教室です。老若男女、初心者も簡単ゆったりパン作り。赤ちゃんからシニアまで楽しめる、体に優しいパンを国産小麦と無添加の安心材料で焼きます。焼きたてパンで家族の笑顔を広げてみませんか？  ↑詳細はこちら
26-A-30 ゲーグルレンズで自然観察と散策	NEW	20名募集 (年10回)
受講日 第4土曜 9:00～11:00 会 場 屋外 他費用 資料プリント代他3000円/年 講 師 田口憲二		自然観察は心にも体にもいい。周りの植物や動物、昆虫などの名前や生態を知ることによって自然を愛できるようになります。スマホのアプリ「ゲーグルレンズ」は何でも教えてくれます。それを活用し自然観察をしながら散策ウォーキングをする講座です。  ↑詳細はこちら
26-A-31 初めての野菜づくり		15名募集 (年10回)
受講日 第3土曜 13:30～15:30 会 場 豊郷公民館会議室 他費用 経費5000円/年、人数で変動 講 師 桐澤政伸		初めての家庭菜園に取り組む方、また少しベテランになってきた方も大歓迎。基本的な土づくり、肥料のやり方、栽培管理、病害虫防除等、座学を中心に野菜づくりを学びます。  ↑詳細はこちら
26-A-51 すぐに使える英会話！	NEW	10名募集 (年10回) 半年講座
受講日 第1.3木曜 13:30～15:00 会 場 研修室203 他費用 テキスト代その他1500円/半年 講 師 安林昇		会話でのリズム感をつけ、楽しく会話できるようにする。レッスンは会話Ⅰ・聞く・会話Ⅱ・聞くの4ブロックとなる。楽しくレッスンしましょう、皆さん！  ↑詳細はこちら

26-A-52 朗読を楽しむⅡ		NEW	10名募集(年10回)	半年講座
受講日	第1.3水曜 10:00～11:30			 ↑詳細はこちら
会場	研修室302		さまざまな作品を楽しく読みながら仲間づくりをしましょう。	
他費用	資料代300円/年			
講師	風間奈保美			
26-B-01 デジタル フォト			20名募集(年20回)	
受講日	第2.4金曜 10:00～11:30		「デジタルカメラ、撮影の基本と応用」楽しく学べる基本学習(コンパクト・一眼デジタルカメラ)	 ↑詳細はこちら
会場	研修室303			
他費用	テキスト代雑費2000円/年			
講師	森秀暢			
26-B-02 パッチワーク(花みずき会)			18名募集(年20回)	
受講日	第2.4土曜 10:30～12:30		さまざまな布を縫い合わせて生活に役立つ物や、喜びを与える物を作るのがパッチワークです。一度はやったことがある方、これから始めたい方、キター仲間をふやしませんか。	 ↑詳細はこちら
会場	研修室302			
他費用				
講師	宇藤悦子			
26-B-03 たのしいハワイアンキルト			15名募集(年20回)	
受講日	第1.3火曜 9:30～11:30		ハワイアンキルトは自然をイメージした色、デザインがとても楽しく、どの色を合わせても失敗がありません。一人ひとりのペースで教えていきますので、誰にでも出来ます。あなたの好きな色使いが笑顔にしてくれます。	 ↑詳細はこちら
会場	研修室202			
他費用	初回のみ材料代11,310円			
講師	狩野正子			
26-B-04 和服リフォーム・小物講座(第1・3コース)			16名募集(年20回)	
受講日	第1.3水曜 13:30～15:30		古い思い出のある着物や帯、又は買い置きしてある洋服地等を使い、洋服、バック、小物等を作ります。初心者でミシンに自信のない方でも大丈夫です。皆で楽しく作りましょう。	 ↑詳細はこちら
会場	研修室301			
他費用	ミシン糸資料代500円/年			
講師	大川静子			
26-B-05 和服リフォーム・小物講座(第2・4コース)			16名募集(年20回)	
受講日	第2.4水曜 13:30～15:30		古い思い出のある着物や帯、又は買い置きしてある洋服地等を使い、洋服、バック、小物等を作ります。初心者でミシンに自信のない方でも大丈夫です。皆で楽しく作りましょう。	 ↑詳細はこちら
会場	研修室302			
他費用	ミシン糸資料代500円/年			
講師	大川静子			
26-B-06 くらしを彩るクロスステッチと小物作り			15名募集(年20回)	
受講日	第1.3水曜 13:30～15:30		ニードルポイントアート(クロスステッチ)基礎から指導します。日頃使う小物類に取り入れ、プレゼント出来る様なアクセサリー等、アイデアを広げて楽しい手作りの一時を過ごしていただける様、頑張っ参ります。	 ↑詳細はこちら
会場	研修室302			
他費用	初歩の作品2点各1500円程度			
講師	網中涼子			
26-B-07 花と遊ぶうフラワーデザインⅠ			15名募集(年10回)	
受講日	第1火曜 13:30～15:30		新鮮な花材を使用し、季節を感じ、花を楽しむ講座です。花は心のサプリメント、心豊かなひとときを過ごしませんか。	 ↑詳細はこちら
会場	研修室203			
他費用	花材費2000～3500円/月			
講師	小泓明美			

26-B-08 花と遊ぼうフラワーデザインⅡ		15名募集(年10回)	
受講日 第3水曜 10:00～12:00 会 場 研修室203 他費用 花材費2000～3500円/月 講 師 小泓明美		新鮮な花材を使用し、季節を感じ、花を楽しむ講座です。花は心のサプリメント、心豊かなひとときをすごしませんか。	 ↑詳細はこちら
26-B-09 「季節の寄せ植え」～午前に花と遊ぼう～		15名募集(年10回)	
受講日 第4土曜 10:00～12:00 会 場 屋外 他費用 花材費2000～3500円/月 講 師 小泓明美		季節の花々で寄せ植えをして、花と遊びませんか！	 ↑詳細はこちら
26-B-10 「季節の寄せ植え」～午後に花と遊ぼう～		15名募集(年10回)	
受講日 第4土曜 13:30～15:30 会 場 屋外 他費用 花材費2000円～3000円/月 講 師 小泓明美		季節の花々で寄せ植えをして、花と遊びませんか！	 ↑詳細はこちら
26-B-11 おしゃれで、モダンないけ花		10名募集(年10回)	
受講日 第3日曜 13:30～16:00 会 場 研修室203 他費用 花代(実費)800円程/回 講 師 横田美知子		入学や就職などの祝い花・来客の迎え花・正月・ひな祭りなどの行事花等々、人生と暮らしのイベントを飾るのにいけ花は大活躍。そして四季のいけ花は、生活に潤いと彩りを与えてくれます。	 ↑詳細はこちら
26-B-12 生花の風合いを残したレカンフラワー		10名募集(年10回)	
受講日 第3木曜 13:10～16:00 会 場 研修室201 他費用 材料費他1000円～/月 講 師 柳町房子		レカンフラワーとは押し花、プリザーブドフラワーとは違うフラワーアート。自宅に咲いた花や葉を特殊技法で乾燥させ着色せずそのままの色や形を立体的に残す方法で額フレームやガラスドームなど花の宝石箱を作ります。	 ↑詳細はこちら
26-B-13 たのしい押し花 NEW		5名募集(年10回)	
受講日 第2火曜 9:30～12:00 会 場 研修室203 他費用 材料費2000-3000円/月 講 師 堀田統子		昨今の押し花は技術の進化により従来のイメージを覆すほどに美しく仕上げるができます。お庭に咲いている大好きな花や、道端や野山に咲く花をご自身で押して、一緒に作品作りを楽しみましょう！	 ↑詳細はこちら
26-B-14 始めよう趣味の書道！漢字・かな・細字Ⅰ		15名募集(年20回)	
受講日 第1.3木曜 10:00～12:00 会 場 研修室201 他費用 展示会関係費他1750円～/年 講 師 秋山心蘭		半紙課題を個別指導していきます。筆使いや文字の形のとり方、全体的なバランスのとり方を身に付けられると考えています。各自のペースで指導し、技術の進み具合により、レベルアップしながら課題に取り組んでいきます。	 ↑詳細はこちら
26-B-15 始めよう趣味の書道！漢字・かな・細字Ⅱ		15名募集(年20回)	
受講日 第2.4木曜 10:00～12:00 会 場 研修室201 他費用 展示会関係費他1750円～/年 講 師 秋山心蘭		半紙課題を個別指導していきます。筆使いや文字の形のとり方、全体的なバランスのとり方を身に付けられると考えています。各自のペースで指導し、技術の進み具合により、レベルアップしながら課題に取り組んでいきます。	 ↑詳細はこちら

26-B-16 書道「かな文字」		15名募集(年20回)	
<p>受講日 第2.4土曜 13:10～16:00</p> <p>会場 研修室302</p> <p>他費用 活動成果展他費用3000円～/年</p> <p>講師 田谷頼子</p>		<p>古典に始まるかな文字を、初歩から学びます。いにしへの歌人のうたや俳句等を、美しい字で書けるようになります。年賀状や季節のお便りも、手書きで書けるのも楽しみです。手先を使うことで、認知症予防にもなります。</p>	 ↑詳細はこちら
26-B-17 楽しい絵画教室(金曜 朝)		16名募集(年20回)	
<p>受講日 第1.3金曜 9:30～11:30</p> <p>会場 創作室</p> <p>他費用 コピー・資料代1000円/年</p> <p>講師 中村雄二</p>		<p>中学生以上を対象に、初心者の方は勿論もっと楽しく描きたい方、大歓迎！水彩・パステル・アクリル・油彩等、ご自身の好きな画材で好きなものを自分らしく描きましょう。世代を超えて、楽しく一緒に学びましょう。</p>	 ↑詳細はこちら
26-B-18 楽しい絵画教室(日曜 朝)		16名募集(年20回)	
<p>受講日 第1.3日曜 9:30～11:30</p> <p>会場 創作室</p> <p>他費用 コピー・資料代他1000円/年</p> <p>講師 中村雄二</p>		<p>中学生以上を対象に、初心者の方は勿論もっと楽しく描きたい方、大歓迎！水彩・パステル・アクリル・油彩等、ご自身の好きな画材で好きなものを自分らしく描きましょう。世代を超えて、楽しく一緒に学びましょう。</p>	 ↑詳細はこちら
26-B-19 色鉛筆アート(大人の塗り絵・色鉛笔画)午前		18名募集(年20回)	
<p>受講日 第1.3火曜 09:30～11:30</p> <p>会場 研修室201</p> <p>他費用 コピー・資料・教材1500円/年</p> <p>講師 田中栄</p>		<p>「大人の塗り絵」から「リアル色鉛笔画」まで、幅広い色鉛筆アートが楽しめます。色鉛筆で描いた作品は額に入れてオシャレなインテリアとして部屋を飾ることが出来ます。</p>	 ↑詳細はこちら
26-B-20 色鉛筆アート(大人の塗り絵・色鉛笔画)午後		18名募集(年20回)	
<p>受講日 第1.3火曜 13:30～15:30</p> <p>会場 研修室201</p> <p>他費用 コピー・資料・教材1500円/年</p> <p>講師 田中栄</p>		<p>「大人の塗り絵」から「リアル色鉛笔画」まで、幅広い色鉛筆アートが楽しめます。色鉛筆で描いた作品は額に入れてオシャレなインテリアとして部屋を飾ることが出来ます。</p>	 ↑詳細はこちら
26-B-21 トールペイント “ゼロからの絵筆旅”		10名募集(年10回)	
<p>受講日 第4火曜 9:10～12:10</p> <p>会場 研修室303</p> <p>他費用 絵具代4000円/年</p> <p>講師 大牧時子</p>		<p>木のぬくもりに包まれながら、季節のモチーフや「赤毛のアン」など物語の世界を絵筆で描くトールペイント。初めての方も絵に自信がない方も下絵を使って安心して取り組みます。(1年コース)</p>	 ↑詳細はこちら
26-B-22 暮らしを彩る “トールペイント”		10名募集(年10回)	
<p>受講日 第3火曜 9:10～12:10</p> <p>会場 研修室303</p> <p>他費用 絵具代4000円/年</p> <p>講師 大牧時子</p>		<p>1年をかけて作品を描きあげます。様々な技法を取り入れながら、暮らしに彩りを添えるいつまでも大切にしたいくなる自慢の一作を完成させます(1年コース)</p>	 ↑詳細はこちら
26-B-23 トールペイント 一筆で描くバラの世界		10名募集(年10回)	
<p>受講日 第3火曜 13:00～16:00</p> <p>会場 研修室303</p> <p>他費用 絵具代7色/3710円/年</p> <p>講師 大牧時子</p>		<p>バラに特化した講座です。基本の一筆描きで美しいバラの描き方を覚え、木や布・レザーなどに作品を仕上げます。根気良く楽しみながら練習を重ね、バラの魅力を手に入れましょう。(1年コース)</p>	 ↑詳細はこちら

26-B-24 楽しい折り紙		15名募集(年20回)	
受講日 第1.3木曜 13:30～15:30 会場 研修室301 他費用 講師 薮谷邦宏		誰もが一度は試みた事のある折り紙。できないとあきらめてしまっていないですか。四季折々のかわいらしい物を楽しみながら折って脳を活性化してみませんか。一枚の紙で様々な形が創り出せるのが折り紙の魅力です。	 ↑詳細はこちら
26-B-25 ペーパークイリング		8名募集(年10回)	
受講日 第2木曜 13:00～16:00 会場 研修室303 他費用 コピー代・材料費他200円～/回 講師 三笠信晃		クイリングは馴染みがない言葉と思います。欧米では古くから流行りサークル交流も盛んです。四季を問わず様々な表現を作ります。自分のアイデアを活かす作品が作れます。簡単な事から楽しく身近な作品を作り、お部屋に飾り楽しく過ごす。	 ↑詳細はこちら
26-B-26 初めてのレザークラフト		12名募集(年10回)	
受講日 第1土曜 13:30～15:30 会場 研修室201 他費用 材料費500円/回 講師 菅井博子		小物を中心に皆さんの作りたいものを皆さんと考えて創作する。	 ↑詳細はこちら
26-B-27 ハーブのてしごと2026		16名募集(年10回)	
受講日 第4日曜 13:30～16:00 会場 創作室 他費用 材料費2500～3000円/月 講師 おざわちとせ		ハーブってどうやって使うの？そんなお悩みはここで解消しましょう！各月にテーマハーブを設けてフレッシュハーブでティーやコスメを作ったり、季節のクラフトを作りましょう。毎回季節のハーブのお茶会付きです。	 ↑詳細はこちら
26-C-01 初めての楽しいウクレレ(昼の部)		15名募集(年20回)	
受講日 第2.4金曜 14:00～15:30 会場 プレイルーム 他費用 楽譜代その他600円/年 講師 君和田毅		ウクレレを始めて3年以内の初心者を対象としたウクレレ講座です。60の手習いで始めたウクレレに魅了されて毎日楽しく弾いています。初心者が習う必須コードを中心に、楽しく弾いて歌えるように目指します。	 ↑詳細はこちら
26-C-02 初めての楽しいウクレレ(夜の部)		15名募集(年20回)	
受講日 第1.3金曜 19:00～20:30 会場 創作室 他費用 楽譜代その他600円/年 講師 君和田毅		ウクレレを始めて3年以内の初心者を対象としたウクレレ講座です。60の手習いで始めたウクレレに魅了されて毎日楽しく弾いています。初心者が習う必須コードを中心に、楽しく弾いて歌えるように目指します。	 ↑詳細はこちら
26-C-03 ♪気軽に楽しめるキーボード♪		15名募集(年20回)	
受講日 第2.4水曜 10:00～12:00 会場 プレイルーム 他費用 楽譜代2000円/年 講師 高澤雄一		☆あ～ら不思議？知ってなっとく指一本でも自動伴奏で唄も歌えるじゃん！！☆キーボード買ったけれど眠ってませんか？説明書を読むのもめんどいですよねー！そんな貴方来て下さい◎今回は初心者募集です。	 ↑詳細はこちら
26-C-04 楽しくギター・アンサンブル		15名募集(年20回)	
受講日 第2.4土曜 14:00～16:50 会場 プレイルーム 他費用 コピー代1000円/年 講師 亘延行		クラシック・ギターの優しく、柔らかな音色を一緒に楽しみましょう。洋楽スタンダード、J・POP、クラシック、演歌、歌謡曲、童謡唱歌など、ジャンル問わずあなたの好きな音楽を奏でましょう。初心者歓迎致します。	 ↑詳細はこちら

26-C-05 初めてのギター

15名募集 (年20回)

受講日 第1.3水曜 13:30～16:00
会 場 研修室304
他費用 コピー代1000円/年
講 師 田原義夫



クラシックギターの音色は心が癒され、独奏・アンサンブル・弾き語りなど楽しめます。クラシック・歌謡曲・フォーク・映画音楽・童謡唱歌など色々な音楽を楽しく弾いてみませんか。* 初心者の方歓迎致します。



↑詳細はこちら

26-C-06 二胡入門

10名募集 (年20回)

受講日 第1.3日曜 13:30～15:00
会 場 多目的室1
他費用 楽譜代その他1300円/年
講 師 蓮池久美子

悠久の音色を奏でる二胡を始めてみませんか。二胡とはヴァイオリンのように弓を使って演奏する楽器です。唱歌やポップスなど様々な曲にチャレンジしてみましょう。初心者大歓迎です。



↑詳細はこちら

26-C-07 二胡ステップアップ

10名募集 (年20回)

受講日 第1.3日曜 15:00～16:30
会 場 多目的室1
他費用 楽譜代その他1300円/年
講 師 蓮池久美子

悠久の音色を奏でる二胡を始めてみませんか。二胡とはヴァイオリンのように弓を使って演奏する楽器です。唱歌やポップスなど様々な曲にチャレンジしてみましょう。



↑詳細はこちら

26-C-08 ☆懐かしい歌・よみがえる歌を貴方に！

20名募集 (年20回)

受講日 第1.3水曜 9:30～12:00
会 場 鹿島公民館研修室
他費用 楽譜代2000円/年
講 師 高澤雄一

童謡・唱歌・外国曲・歌謡曲・フォークソング何でもOK！リクエストに答えて生伴奏でくり返し練習するから安心。世代を越えて愛する曲を歌声喫茶みたいにワイワイとにぎやかにリズムカルに脳をきたえましょう。



↑詳細はこちら

26-C-09 ♪永遠のポップス（洋楽を唄おう！）

25名募集 (年20回)

受講日 第1.3金曜 13:10～15:30
会 場 多目的室1
他費用 楽譜代2000円/年
講 師 高澤雄一

1960年～80年代に楽しく闊歩したあのころ、ロカビリーが全盛でした。ラジオから流れてきた英語の曲を何度も聞いて覚えたもんです。そんな懐かしい曲を練習しましょう。楽器が好きな方も参加して下さい！



↑詳細はこちら

26-C-10 ☆フォークソングクラブ ♪

25名募集 (年20回)

受講日 第2.4金曜 9:10～12:20
会 場 プレイルーム
他費用 楽譜代2000円/年
講 師 高澤雄一

青春よ甦れ！昔なつかしのあの歌を歌声喫茶みたいにコーヒーでも飲みながら合唱しませんか。弾き語りや楽器だけの参加も大歓迎です！上達したらハーモニーの付け方を教えます。すばらしくきれいに聞こえますヨ！



↑詳細はこちら

26-C-11 抒情歌を、楽しく歌おうⅠ

20名募集 (年20回)

受講日 第1.3土曜 13:30～15:30
会 場 多目的室1
他費用 歌集他・新2647円継432円/年
講 師 大野美恵



日本と世界には美しい旋律、楽しい曲がたくさんあります。みんなで楽しく斉唱や合唱をしましょう。腹式呼吸の発声練習のあと、楽譜を読み、情景を浮かべて歌うので、楽しみながら呼吸器の強化と脳トレになります。



↑詳細はこちら

26-C-12 抒情歌を、楽しく歌おうⅡ

20名募集 (年20回)

受講日 第2.4土曜 10:00～12:00
会 場 プレイルーム
他費用 歌集他・新2647円継432円/年
講 師 大野美恵



【Ⅰ】の講座と同じく、腹式呼吸で斉唱や合唱をします。違いは原語で歌うことが多くなります。英語、イタリア語、ドイツ語など。また歌いやすいオペラの曲なども選曲して、様々な歌を楽しむことができます。



↑詳細はこちら

26-C-13 ゆるく楽しく・ハワイアンコース		40名募集（年20回）	
受講日	第2.4火曜 14:00～15:30	<div>ハワイの人々は歌が大好き！そして、二人以上集まれば、見事にハーモニーを作って歌います。当講座ではハワイの人々に愛されている美しい名曲を、たくさん歌っていきたいと思います。ハモるこちよさを感じましょう！</div> <div></div> <div>↑詳細はこちら</div>	
会場	プレイルーム		
他費用			
講師	佐藤照己		
26-C-14 楽しく唄おう！日本の民謡 I		20名募集（年20回）	
受講日	第1.3土曜 13:30～16:30	<div>日本の伝統文化の民謡を楽しく唄って学習しております。北海道から九州の民謡を一曲でもしっかり唄える様になりませんか？学習方法は、習いたい曲を一節づつ一緒に唄いながらお伝えしております。</div> <div></div> <div>↑詳細はこちら</div>	
会場	プレイルーム		
他費用	歌詞集代1800円		
講師	一瀬善雅		
26-C-15 楽しく唄おう！日本の民謡 II		10名募集（年10回）	
受講日	第4木曜 13:00～16:30	<div>この講座では津軽民謡の五つ物のアイヤ節、じょんがら節、よされ節、小原節、三下がりと共に北海道の民謡の江差追分の前唄、本唄、後唄を3種の歌詞で皆さんと一緒に唄いながら一人立ちできる様に学んで参ります。</div> <div></div> <div>↑詳細はこちら</div>	
会場	大野公民館AV室		
他費用	歌詞集代1800円		
講師	一瀬善雅		
26-C-16 演歌だよ、楽しく歌おう		20名募集（年20回）	
受講日	第1.3火曜 13:10～14:40	<div></div> <div>演歌（歌謡曲）は日本の歌、心の歌です。あなたのハートで歌ってみませんか？正しい発声方法や歌唱方法をやさしくご指導いたします。演歌に限らず、幅広いジャンルも取り入れていきます。初めての方、大歓迎です。</div> <div></div> <div>↑詳細はこちら</div>	
会場	プレイルーム		
他費用	楽譜代他2500円/年		
講師	川島有紀		
26-C-17 演歌だよ、こぶしを作ろう		20名募集（年20回）	
受講日	第2.4木曜 13:10～14:40	<div></div> <div>演歌（歌謡曲）は日本の歌、心の歌。「こぶし」は日本の独特の歌唱方法です。正しい発声方法や歌唱方法をやさしくご指導いたします。演歌に限らず、幅広いジャンルにもチャレンジしていきます。初めての方も大丈夫！</div> <div></div> <div>↑詳細はこちら</div>	
会場	プレイルーム		
他費用	楽譜代他2500円/年		
講師	川島有紀		
26-C-18 美しく楽しいフラ入門 I		20名募集（年20回）	
受講日	第1.3金曜 10:00～11:30	<div>誰もがあこがれる美しいフラ、背筋を伸ばし、こちよいリズムにのって、笑顔で踊るクラスです。全く初めての人も安心して、どうぞお入り下さい。</div> <div></div> <div>↑詳細はこちら</div>	
会場	多目的室1		
他費用	レッスン曲のCD他700円/年		
講師	君和田ひろみ		
26-C-19 美しく楽しいフラ入門 II		20名募集（年20回）	
受講日	第1.3土曜 10:00～11:30	<div>フラの基本ステップとやさしい振付の曲をいやしの音楽ハワイアンでリラックスしながら行います。</div> <div></div> <div>↑詳細はこちら</div>	
会場	多目的室1		
他費用	レッスン曲のCD他700円/年		
講師	君和田ひろみ		
26-C-20 美しく楽しいフラ入門 III		20名募集（年20回）	
受講日	第1.3木曜 13:30～15:00	<div>年齢を問わず踊れるフラ、美しいハワイアンのメロディーは心を癒す効果もあります。優雅に楽しく踊りましょう。全く初めての人も安心して、どうぞお入り下さい。</div> <div></div> <div>↑詳細はこちら</div>	
会場	多目的室2		
他費用	レッスン曲のCD他700円/年		
講師	君和田ひろみ		

26-C-21 お仕事帰りのフラダンス

20名募集 (年20回)

受講日 第1.3金曜 19:00~20:45
会 場 多目的室1
他費用 著作権料132円/年
講 師 竹内幸子



日頃のストレスや疲れた心を、思いやりやさしさで満たす事ができるように、フラの精神で表現できるように、ていねいに指導しています。



↑詳細はこちら

26-C-22 はじめての♡ハワイアンフラ

15名募集 (年20回)

受講日 第2.4土曜 19:00~20:30
会 場 多目的室2
他費用 C D代・その他1000円/年
講 師 鳴海範子



ハワイのクム(師)から継承された本格的なフラを基礎から丁寧に指導いたします。興味はあるけど一歩が踏み出せなかった方も今年はチャレンジしてみませんか？南国のリズムで体幹を鍛え心も体もリフレッシュ!!



↑詳細はこちら

26-C-23 エンジョイ♡ハワイアンフラ 水曜クラス

15名募集 (年20回)

受講日 第1.3水曜 13:30~15:00
会 場 多目的室2
他費用 C D代・その他1000円/年
講 師 鳴海範子



ハワイのクム(師)から継承された本格的なフラを基礎から丁寧に指導いたします。興味はあるけど一歩が踏み出せなかった方も今年はチャレンジしてみませんか？南国のリズムで体幹を鍛え心も体もリフレッシュ!!



↑詳細はこちら

26-C-24 エンジョイ♡ハワイアンフラ 金曜クラス

15名募集 (年10回)

受講日 第2金曜 10:30~12:00
会 場 多目的室2
他費用 C D代・その他1000円/年
講 師 鳴海範子



ハワイのクム(師)から継承された本格的なフラを基礎から丁寧に指導いたします。興味はあるけど一歩が踏み出せなかった方も今年はチャレンジしてみませんか？南国のリズムで体幹を鍛え心も体もリフレッシュ!!



↑詳細はこちら

26-C-25 運動不足フラで解消

NEW

20名募集 (年20回)

受講日 第1.3火曜 19:15~20:30
会 場 研修室304
他費用 CD代その他800円/年
講 師 田口敬子



毎日、仕事や家事、育児などで忙しい女性たちだからこそ、フラを通して非日常の時間を過ごすことが心のリラックスにつながって頂きたいと思っています。初めての方でも始められます。



↑詳細はこちら

26-C-26 モアナになろう！フラ&タヒチアン

NEW

15名募集 (年20回)

受講日 第1.3土曜 17:00~18:30
会 場 研修室304
他費用 CD・歌詞代他800円/年
講 師 藤城汐美



本格的なフラとタヒチアンをどちらも基礎から学ぶことができます。子供からシニアまで年齢は関係ありません！楽しく笑顔いっぱいのレッスンで、ポリネシアンダンサーになりましょう♡



↑詳細はこちら

26-C-27 フォークダンス なでしこ I

24名募集 (年20回)

受講日 第2.4火曜 10:00~12:00
会 場 多目的室1
他費用
講 師 山来恵子



世界各国の踊りを楽しみながら、健康に、そして世代を超えた仲間作りをしましょう！楽しい踊りがたくさんあります。一緒に楽しみましょう。あなたもフォークダンスの輪に入ってみませんか。



↑詳細はこちら

26-C-28 フォークダンス なでしこ II

15名募集 (年10回)

受講日 第3火曜 13:30~15:30
会 場 多目的室2
他費用
講 師 山来恵子



素敵な音楽と共に、世界各国の踊りを楽しみましょう。経験のある方たちがもっともっと踊りたいと楽しんでます。笑顔の時間を増やしましょう。



↑詳細はこちら

26-C-29 スコティッシュダンス・ビギナークラス

18名募集 (年20回)

受講日 第1.3土曜 10:00～12:00
会 場 高松公民館多目的室①②
他費用 教材費他1800円位/年
講 師 篠塚昌子

数百年の歴史の中で育まれたスコットランドのダンスです。現在は世界中の人々に親しまれています。イギリスの豊かな文化性を体験しつつ、ダンスを通して世界中の人々との心の交流も楽しみましょう。初心者クラスです。



↑詳細はこちら

26-C-30 ～スコティッシュカントリーダンス～

18名募集 (年20回)

受講日 第2.4木曜 13:30～15:30
会 場 多目的室2
他費用 教材費他1800円位/年
講 師 篠塚昌子

このダンスの歴史は深く、18世紀のスコットランドの王族貴族の踊りにさかのぼります。現在は世界中の人々に親しまれています。イギリスの豊かな文化性に触れ、踊りを通して世界中の人々との心の交流も楽しみましょう。



↑詳細はこちら

26-C-31 やさしい♡社交ダンス

15名募集 (年20回)

受講日 第2.4火曜 13:00～14:15
会 場 三笠公民館研修室①
他費用
講 師 鈴木舞



軽い体操からスタートし、スタンダード、ラテンのレッスンを休けいを混じえながら、75分間行います。



↑詳細はこちら

26-C-32 月いち♡着物いろ波

10名募集 (年10回)

受講日 第1土曜 10:00～12:00
会 場 豊郷公民館和室
他費用 特許取得帯板セット15000円
講 師 西澤知子



着物が好き♡気軽に出掛けたい～そんな方へ～前結びならではの着付トークと共に繰り返す事で自然に身に付く着装法です。楽しく学んで、あなたの「やってみたかった」を一緒に叶えましょう。



↑詳細はこちら

26-C-33 月いち♡着物日和

10名募集 (年10回)

受講日 第3土曜 10:00～12:00
会 場 豊郷公民館和室
他費用 特許取得帯板セット15000円
講 師 西澤知子



着物は自分で着るから『楽』なんです。前結び着付けは「ひと握りのコツとリズム」が大切で、紐を1本も使わずにゴム3本と帯板のみ！！まずは月に1度、着られる事から・・・はじめてみませんか～



↑詳細はこちら

26-C-34 前結び着付け「きもの2分・帯3分」

10名募集 (年20回)

受講日 第2.4水曜 13:30～15:30
会 場 豊郷公民館和室
他費用 特許取得帯板セット15000円
講 師 西澤知子



たった5分で着物が着られるなんて・・・前結びをご存じない方にとっては魔法のような話かも知れません。“帯を前で結んで後ろにクルリ”流れるような手つき、手順が決め手です。ぜひ体感してみてください。



↑詳細はこちら

26-C-51 木曜午後ははじめての『おこと』

NEW

5名募集 (年10回)

半年講座

受講日 第1.3木曜 14:00～16:00
会 場 創作室
他費用 テキスト代2,000円/年
箏レンタル1,000円
講 師 高橋将行

日本の伝統楽器である『箏(こと)』を学ぶ、初心者に向けたお手習いの講座です。一生懸命になりすぎず、『弾けるようになったかもっ！？』と想っていたくことをゴールとしています。楽器のレンタル有。



↑詳細はこちら

26-C-52 木曜午後は『おこと』でアンサンブル

NEW

5名募集 (年10回)

半年講座

受講日 第1.3木曜 17:00～19:00
会 場 創作室
他費用 テキスト代2,000円/年
箏レンタル1,000円/回
講 師 高橋将行

日本の伝統楽器である『箏(こと)』を学ぶ講座。箏の練習歴が2年以上ある方にオススメ。『楽しく、ちょっぴり真面目に！』をテーマとしています。一生懸命になりすぎず進めていきます。楽器のレンタル有。



↑詳細はこちら

26-C-53 **子供ハワイアンフラ** NEW 20名募集 (年10回) 半年講座

受講日 第1.3火曜 18:00～19:00
会 場 研修室304
他費用 CD代その他500円/半年
講 師 田口敬子



子供だけでも、親子でも参加OKです!!
ハワイアンソングに合わせて体を動かすことで感性や音感を育てます。
体力作りにもつながります。ダンス経験がなくても始められます。



↑詳細はこちら

26-C-54 **70歳からのアルゼンチンタンゴ入門** NEW 10名募集 (年10回) 半年講座

受講日 第2.4土曜 13:00～15:30
会 場 研修室304
他費用
講 師 高橋志緒美

運動から遠ざかりがちな高齢者に、音楽に合わせて体を動かす楽しさを実感していただきます。
アルゼンチンタンゴは難しい! 半年でパーティーデビューを目指します!



↑詳細はこちら

26-D-01 **スポーツ吹矢健康教室!** 10名募集 (年20回)

受講日 第1.3火曜 9:30～11:30
会 場 多目的室1
他費用 消耗品代500円/年
講 師 後藤秀男

スポーツ吹き矢は、5～10m離れた円形的のめがけて、息を使って矢を放ちその得点を競う競技です。
性別・年齢を問わず誰でも手軽にできるスポーツです。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにした呼吸法です。



↑詳細はこちら

26-D-02 **ヨガ&ピラティスⅠ** 30名募集 (年20回)

受講日 第1.3火曜 10:15～11:45
会 場 スポーツセンター会議室
他費用 施設使用料2000円/年
講 師 松本香織



ヨガ×ピラティスで心身を整える! 呼吸、軸、ストレッチ、トレーニング 続ける事で呼吸、姿勢が整い、日々の暮らしを快適にする身体の使い方が身についていきます。



↑詳細はこちら

26-D-03 **ヨガ&ピラティスⅡ** 30名募集 (年20回)

受講日 第2.4火曜 10:15～11:45
会 場 スポーツセンター会議室
他費用 施設使用料2000円/年
講 師 松本香織



ヨガ×ピラティスで心身を整える! 呼吸、軸、ストレッチ、トレーニング 続ける事で呼吸、姿勢が整い、日々の暮らしを快適にする身体の使い方が身についていきます。



↑詳細はこちら

26-D-04 **ヨガ&ピラティスⅢ** 15名募集 (年20回)

受講日 第1.3水曜 10:00～11:30
会 場 多目的室2
他費用
講 師 松本香織



ヨガ×ピラティスで心身を整える! 呼吸、軸、ストレッチ、トレーニング 続ける事で呼吸、姿勢が整い、日々の暮らしを快適にする身体の使い方が身についていきます。



↑詳細はこちら

26-D-05 **健康ヨーガ A** 30名募集 (年20回)

受講日 第1.3水曜 10:00～11:30
会 場 多目的室1
他費用 著作権料132円/年
講 師 廣野由美子



ヨーガの基本的なポーズを、無理なく行います。ヨーガは、本来自分自身に備わっている「健康美」を引き出すインド古来より伝わる素晴らしい智慧です。ぜひ、お気に入りのポーズを日々のセルフケアにご活用下さい。



↑詳細はこちら

26-D-06 **健康ヨーガ B** 30名募集 (年20回)

受講日 第2.4水曜 10:00～11:30
会 場 多目的室1
他費用 著作権料132円/年
講 師 廣野由美子



ヨーガの基本的なポーズを、無理なく行います。ヨーガは、本来自分自身に備わっている「健康美」を引き出すインド古来より伝わる素晴らしい智慧です。ぜひ、お気に入りのポーズを日々のセルフケアにご活用下さい。



↑詳細はこちら

26-D-07 和みのヨーガ

20名募集 (年20回)

受講日 第2.4土曜 14:00～15:30
 会場 多目的室2
 他費用 著作権料132円/年
 講師 廣野由美子



和みのヨーガは手当法を中心に行う世界で一番ラクなヨーガです。東洋医学、心理学、瞑想を統合して考案され、驚くほど簡単に心と体をゆるめて調えることができます。ぜひ、最高のリラックス法を手に入れて下さい!!



↑詳細はこちら

26-D-08 ゆっくり楽々やさしいヨガ

18名募集 (年20回)

受講日 第1.3木曜 10:30～11:45
 会場 豊津公民館 会議室
 他費用 著作権料132円/年
 講師 野口照代

簡単なヨガのポーズを通して呼吸に意識を傾けます。ゆっくり身体を動かすことで心と体のバランスが整い、すーと体が楽になります。無理なく姿勢も改善されいきいきとした生活を送ることができます。



↑詳細はこちら

26-D-09 ゆっくりやさしい有酸素エクササイズ

NEW

18名募集 (年10回)

受講日 第2木曜 10:30～11:45
 会場 豊津公民館 会議室
 他費用 著作権料132円/年
 講師 野口照代

健康や体力の維持または増進を目的に、バランス、柔軟、可動域の向上を図りながら自重を使った筋力トレーニングを行います。決して無理することなく今の自分の身体に意識を向け、ゆっくりと身体を動かしていきます。



↑詳細はこちら

26-D-10 笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガⅠ～

15名募集 (年20回)

受講日 第1.3水曜 10:00～11:30
 会場 プレイルーム
 他費用 お茶代100円/年
 講師 綾田典子



忙しい日常生活から離れて、心から笑顔になれるように。穏やかな安らぎの時間になりますように。40～80代の塾生さんが受講中です。瞑想、呼吸法、身体、心について一緒に楽しく学びましょう。



↑詳細はこちら

26-D-11 笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガⅡ～

15名募集 (年20回)

受講日 第2.4水曜 10:00～11:30
 会場 多目的室2
 他費用 お茶代100円/年
 講師 綾田典子



忙しい日常生活から離れて、心から笑顔になれるように。穏やかな安らぎの時間になりますように。40～80代の塾生さんが受講中です。瞑想、呼吸法、身体、心について一緒に楽しく学びましょう。



↑詳細はこちら

26-D-12 ゆったりヨガⅠ

15名募集 (年20回)

受講日 第2.4金曜 9:30～10:40
 会場 創作室
 他費用 音楽著作権料132円/年
 講師 内田美恵子



誰でもラクに身体と心をリフレッシュさせ、自分の軸を整えて無理なくポーズを行ってゆきます。その日の疲れを取って、今ココが大事とスッキリさせましょう。5分めい想あり。



↑詳細はこちら

26-D-13 健康、ストレッチヨガ

15名募集 (年10回)

受講日 第3水曜 13:00～14:30
 会場 三笠公民館研修室①
 他費用
 講師 鈴木舞



90分間、ヨガ、瞑想、軽いアンチエイジングダンスを混ぜながら身体のコリ、血流の良い流れを促します。



↑詳細はこちら

26-D-14 全身疲労回復!!筋膜リリース

NEW

15名募集 (年10回)

受講日 第3火曜 13:00～14:15
 会場 三笠公民館研修室①
 他費用
 講師 鈴木舞



筋膜とは、筋肉を覆っている膜のことです。筋膜が癒着すると血流の悪化(肩こり、腰痛)、筋収縮の低下が起きます。まずは、筋膜の弾力・伸縮性をとり戻し、免疫力を上げていきましょう!



↑詳細はこちら

26-D-15 社交ダンスで健康講座		10名募集（年20回）	
受講日	第2.4火曜 9:10～12:50		社交ダンスを活用して、楽しく身体を動かして、健康を維持したい。
会場	多目的室2		
他費用			
講師	吉川英司		
26-D-16 太極拳で健康ライフ		24名募集（年20回）	
受講日	第2.4火曜 13:30～15:00		ゆったりとした無理のない運動で、年齢・性別に関係なくできます。太極拳で美と若さを引き出し、気功法で心と体を呼吸でつないでみましょう。転倒予防の効果もあり、介護はしてもされない健康ライフを目指しましょう。
会場	多目的室1		
他費用	音楽著作権料132円/年		
講師	根本範昭		
26-D-17 朝のかたんエアロビクス		20名募集（年20回）	
受講日	第1.3木曜 10:00～11:00		歩く動きを中心に、わかり易くていねいに進めていきますので、年齢に関係なく、初心者も参加できます。「自分の身体は自分で守りましょう」をモットーに、楽しく身体を動かしましょう。
会場	多目的室1		
他費用	著作権料132円/年		
講師	今野まゆみ		
26-D-18 かんたんエアロビクス		20名募集（年20回）	
受講日	第2.4木曜 14:30～15:30		歩く動きを中心に、わかり易くていねいに進めていきますので、年齢に関係なく、初心者も参加できます。「自分の身体は自分で守りましょう」をモットーに、楽しく身体を動かしましょう。
会場	多目的室1		
他費用	著作権料132円/年		
講師	今野まゆみ		
26-D-19 楽しく筋力UP！3B体操 ～午前～		15名募集（年20回）	
受講日	第1.3水曜 10:00～11:30		音楽に合わせて様々な要素の運動を取り入れた3B体操を始めてみませんか？3B独自の道具が動きを補助して、体力アップ・筋力アップも無理なく楽しみながら行う事ができます。
会場	創作室		
他費用	道具レンタル料100円/回		
講師	石井環		
26-D-20 楽しく筋力UP！3B体操 ～午後～		10名募集（年20回）	
受講日	第2.4水曜 13:30～15:00		音楽に合わせてストレッチ・筋力運動・有酸素運動。3B独自の道具が楽しい健康作りのお手伝い。道具を扱う事で脳トレの要素もあります。
会場	研修室304		
他費用	道具レンタル料100円/回		
講師	石井環		
26-D-21 「姿勢調整」と「体幹強化」の運動		10名募集（年20回）	
受講日	第1.3木曜 10:00～12:00		慢性病の80%は骨盤や骨格の歪みからと言われています。運動補助用具を使って歪みを整えたり、ストレッチや体幹強化の運動等を行います。姿勢が良くなると若返りや美容の効果も期待されます。
会場	多目的室2		
他費用	用具資料代15000円(初回のみ)		
講師	石田敏雅		
26-D-22 レッツ・ウォーキング		20名募集（年10回）	
受講日	第3日曜 10:00～12:00		この講座は、月1回の講座で、毎回基礎練習とコースを変えて、市内や市外の様々なコースを歩き、健康づくりと仲間づくりを目指します。ウォーキングの楽しさを一緒に味わいませんか。
会場	屋外		
他費用	保険代・資料等1000円/年		
講師	君和田毅		

↑詳細はこちら

↑詳細はこちら

↑詳細はこちら

↑詳細はこちら

↑詳細はこちら

↑詳細はこちら

↑詳細はこちら

↑詳細はこちら

26-D-23 かしま灘ピンポン塾			20名募集（年20回）	
受講日	第1.3火曜 14:00～16:00		卓球の初級を目指します。基礎を大切にして、楽しい時間を過ごしましょう。	↑詳細はこちら
会場	体育館			
他費用	施設使用料他1700円/年			
講師	中軍栄子			
26-D-24 お笑い脳トレ & レクリエーション			15名募集（年20回）	
受講日	第2.4金曜 10:00～11:30		人間の脳が元気に活発に喜んで働くのは、どんな時でしょうか・・・超簡単な計算や音読、おしゃべり大口を開けて笑う時だそうです。なぞなぞやミーティングをして脳を喜ばせてあげましょう。	↑詳細はこちら
会場	研修室304			
他費用				
講師	宮本照子			
26-D-51 笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガ～			5名募集（年10回）	半年講座
受講日	第1.3水曜 10:00～11:30		忙しい日常生活から離れて、心から笑顔になれるように。穏やかな安らぎの時間になりますように。40～80代の塾生さんが受講中です。瞑想、呼吸法、身体、心について一緒に楽しく学びましょう。	 ↑詳細はこちら
会場	プレイルーム			
他費用	お茶代100円/年			
講師	綾田典子			
26-D-52 ゆったりヨガⅡ			15名募集（年10回）	半年講座
受講日	第2.4金曜 11:00～12:00		誰でもラクに身体と心をリフレッシュさせ、自分の軸を整えて無理なくポーズを行ってゆきます。その日の疲れを取って、今ココが大事とスッキリさせましょう。5分めい想あり。	 ↑詳細はこちら
会場	創作室			
他費用	音楽著作権料132円/年			
講師	内田美恵子			

令和8年度も「体験講座」を実施します

かしま灘楽習塾では、講座や講師の魅力を身近に感じていただけるよう、気軽に参加できる“**体験講座**”を随時開催しています。
 広報誌・ホームページ・インスタグラムなど、さまざまな媒体で、**その都度ご案内**いたしますので、ぜひチェックしていただき、気になる講座をお試ください。

社会貢献活動（夏季子ども講座）

かしま灘楽習塾では、地域への社会貢献活動にも力を入れています。その一環として、夏休みには塾の先生方による「**夏休み体験講座**」を**小学生向け**に開催しています。ものづくりや学びの楽しさにふれていただける、毎年大好評の企画です。地域の子どもたちの成長を応援する取り組みとして、今後も継続してまいります。

■ 講座の申込方法 ■

● 次のいずれかの方法でお申込みください
受講対象者に地域制限・年齢制限はありません

申込用紙で

裏表紙の申込用紙を切り取り、
2F事務局へ持参または郵送し
てください。

郵便はがきで

〈宛先〉
〒314-0031
茨城県鹿嶋市宮中4631-1
鹿嶋市立中央公民館内
かしま灘楽習塾

〈申込用紙を添付〉
裏表紙の申込用紙を切り
取って添付し郵送してください。
又は下記記入事項をはがきに
記入して郵送ください。

Eメールで

nadapost@nadajuku.com
に記入事項①～⑧を
記入してメールを送信してください

ホームページから

かしま灘楽習塾のHP
<https://www.nadajuku.com>

「講座紹介」メニュー

「申込みフォーム」ボタンから
必要事項を記入してください



こちらからも
申込フォームへ
記入できます

FAXで

0299-85-2602
に記入事項①～⑧を
記入して送信してください



「Eメール」と「FAX」での申込は、
電話での送信確認が必要となり
ます。
誤送信防止のため
事務局0299-85-2601まで必
ず送信したと電話して下さい。

〈記入事項〉

- ①講座番号と講座名
- ②郵便番号と住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④生まれ年(西暦で)
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ⑦当楽習塾の受講が
「初めて」または「受講あり」
- ⑧楽習塾の講座を知った
きっかけ

申込〆切

2月22日(日)までに必着

第1回目の講座の日程については3月15日までに、講座の講師より直接応募の方にご連絡を
いたします。3月15日を過ぎても連絡がない場合は、下記までお問い合わせ下さい。

かしま灘楽習塾 事務局

TEL 0299(85)2601

火曜～金曜日 9:00～15:00

クーリング・オフ制度のお知らせ

実際に講座に参加し思いや期待と大きく異なる場合は、各教授にお申し出いただく事で受講をキャンセルできます。

その際は、実費を差し引いたうえで、運営費を含む受講費用の全額を返還いたします。

クーリング・オフ対象期間の5月末までに月1回講座は『1回受講』、月2回講座は『2回受講』の中で判断してください。

※クーリング・オフ期間を過ぎた場合、受講料の返還はできません。

※クーリング・オフ制度は同じ講座を継続して受講する方には適用されません。

個人情報保護の基本方針

1. 「かしま灘楽習塾」(以下、楽習塾という)は、規則前文にある目的を実施するに伴い 取得した個人情報等は、個人情報の重要性を確認し、個人情報の保護に関する法律及びその他の諸規範を遵守し、個人情報保護の適正な管理と保護に努めます。
2. 個人情報の保護の取得に対しては、事業実施に必要な範囲内で適正かつ正確に取得します。
3. 取得した個人情報は、本人の同意を得ないで第三者へ提供を行いません。
4. 個人情報の利用は、楽習塾の事業の目的外で利用することとはしません。
5. 楽習塾が保有する個人情報に関する問合せ・開示・訂正等の申し出に対しては、適切・迅速な対応に努めます。
6. 個人情報保護のために適切な安全管理を実施し、不正アクセス等の防止に努めます。

講座会場として使用をお願いしている施設

施設名	住 所	電話
鹿嶋市立中央公民館	〒314-0031 鹿嶋市宮中 4631-1	0299-83-1551
鹿嶋市立中央公民館体育館	〒314-0031 鹿嶋市宮中 4631-1	0299-83-6518
鹿嶋市立大野公民館	〒311-2205 鹿嶋市津賀 1919-1	0299-69-1116
鹿嶋市立豊津公民館	〒314-0036 鹿嶋市大船津 4277-6	0299-83-5680
鹿嶋市立豊郷公民館	〒314-0047 鹿嶋市須賀 1692-1	0299-82-7246
鹿嶋市立鹿島公民館	〒314-0038 鹿嶋市城山 4-7-17	0299-83-5650
鹿嶋市立三笠公民館	〒314-0031 鹿嶋市宮中 2042-1	0299-82-6211
鹿嶋市立高松公民館	〒314-0028 鹿嶋市木滝 478-53	0299-83-0841
カシマスポートセンター	〒314-0007 鹿嶋市神向寺 23-2	0299-83-1600
ふれあいサロン オアシス	〒311-2212 鹿嶋市角折 2881 はまなすビル 1F	0299-77-7955

かしま灘楽習塾の1月以降に催される行事

活動成果展

◆ 1月13日(火)～2月22日(日)

会場: 鹿嶋市立中央公民館 1F 市民ギャラリー

火曜 13:00～16:00 水～土曜 10:00～16:00

日曜 10:00～15:00

塾生さんの力作が勢ぞろい！

作品制作部門の生徒さんの作品を、週ごとに展示。今年度の学びの成果を会場でぜひお楽しみください。

★1/13(火)～1/18(日) デジタルフォト・書道

★1/20(火)～1/25(日) ハワイアンキルト・短歌

★1/27(火)～2/1(日)

楽しい折り紙・生け花・和服リフォーム

★2/3(火)～2/8(日)

フラワーデザイン・レカンフラワー・パソコン

★2/10(火)～2/15(日)

クロスステッチ・絵画・書道かな文字

★2/17(火)～2/22(日) トールペイント・色鉛筆

勤文ステージ発表会

出演時間は現時点では未定です

◆ 1月31日(土) 10:00～15:00

会場: 高正 U&I センターホール

(鹿嶋勤労文化会館)

舞台上輝く塾生さんたち！

舞台表現部門の塾生さんによる、合唱・ダンス・演奏・着付けなど、目と耳でお楽しみください。

初めてのギター

スコティッシュダンス

お仕事帰りのフラダンス

朗読を楽しむ

フォークダンス

抒情歌を、楽しく歌おう

美しく楽しいフラ入門

気軽に楽しめるキーボード

懐かしい歌・よみがえる歌を貴方に

永遠のポップス

フォークソングクラブ

初めての楽しいウクレレ

楽しく歌おう！日本の民謡

二胡

はじめての♡ハワイアアンフラ

エンジョイ♡ハワイアアンフラ

楽しくギターアンサンブル

前結び着付け

着物日和

着物いろ波

きんぶんマルシェ

◆ 1月25日(日) 10:00～16:00

会場: 高正 U&I センターホール(鹿嶋勤労文化会館)

見て楽しい！作って体験！

作品販売＆体験ワークショップ開催、見るだけでも大歓迎 ♡ お待ちしています。

受講申込書

講座番号		講座名				
住所	〒					
フリガナ 氏名			性別	男・女	当塾に	初めて受講・ 受講経験あり
電話番号		携帯			生まれ年	西暦 年
<p>★お申込みのきっかけは何ですか？★</p> <p>パンフレット・ホームページ・インスタグラム・折込チラシ・市の広報誌・友人から・その他</p>						

講座番号		講座名				
住所	〒					
フリガナ 氏名			性別	男・女	当塾に	初めて受講・ 受講経験あり
電話番号		携帯			生まれ年	西暦 年
<p>★お申込みのきっかけは何ですか？★</p> <p>パンフレット・ホームページ・インスタグラム・折込チラシ・市の広報誌・友人から・その他</p>						

講座番号		講座名				
住所	〒					
フリガナ 氏名			性別	男・女	当塾に	初めて受講・ 受講経験あり
電話番号		携帯			生まれ年	西暦 年
<p>★お申込みのきっかけは何ですか？★</p> <p>パンフレット・ホームページ・インスタグラム・折込チラシ・市の広報誌・友人から・その他</p>						

*切り取って、直接事務局にお持ちいただくか、ハガキ等に貼付してお使い下さい。
 詳しいお申込み方法は、22ページの「申し込み方法」でご確認下さい。
 なお、申込書は講座ごとに1枚必要となります。不足する場合は「コピー等」をしてお申込み下さい。