


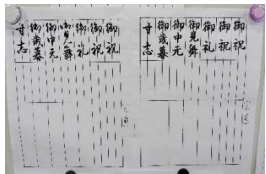






# 令和7年度 公民館講座受講生募集

中央公民館では、町民の皆さんの生きがいづくりと、コミュニティづくりの場所として各種講座を開催しています。皆さんの受講をお待ちしています。

講座名	健康ラジオ体操講座			 
講師	小林 むつ子	定員	20人程度	
開催日時	6月2日～12月 (第1・3月曜日)月2回	回数	14回	
	午前10時 ～午前11時30分	受講料	2,000円	
内容	ラジオ体操は、「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる3分間の体操です。運動のポイントを知って正しく行うことで、体の調子が整うだけでなく、筋肉が適度に鍛えられるなど嬉しいこともたくさん。皆で疲れにくい体作りを目指しましょう。			

講座名	実用ペン習字講座			 
講師	渡辺 忍	定員	30人程度	
開催日時	6月12日～令和8年2月 (第2・4木曜日)	回数	16回	
	午後6時～午後8時	受講料	2,000円	
内容	鉛筆、ボールペン、筆ペンなどを使い、楷書体から行書体まで、お手本を基に文字の書き方の練習をします。年賀状や季節のあいさつ文など、日常に役立つ文章の練習もします。基礎を学んで美文字を目指しましょう。			

講座名	安息のためのヨガ講座			 
講師	大関 慧美	定員	15人程度	
開催日時	6月9日～令和8年1月 (第1・4月曜日)月2回	回数	16回	
	午後6時30分 ～午後7時30分	受講料	2,000円	
内容	ゆったりとした呼吸とポーズで心身をほぐし、深くリラックスすることで、ストレス軽減、睡眠の質向上、翌朝すっきり目覚められる、安定した強くしなやかな心身をつくる、などの効果があります。安息...何の煩いもなくつろぎ休むこと、心の平静。 自らの心と書いて「息」。呼吸は心と体とつながって、長い息＝長生きとも言われています。			

講座名	身体を整えるヨガ講座			 
講師	早川 由美子	定員	20人程度	
開催日時	6月20日～12月 (第3金曜日)	回数	7回	
	午前10時～正午	受講料	2,000円	
内容	年齢・男女を問わず参加できる、初心者向けのヨガです。身体の部分ひとつひとつをゆっくり緩ませ整えていきます。無理なく運動できますので、お友達を誘って、まずは体験してみてもいいでしょうか。			

講座名	フラワーアレンジメント講座		
講師	白田 美穂	定員	30人
開催日時	6月26日～令和8年2月 (第4木曜日)	回数	9回
	午前10時30分～正午	受講料	2,000円
		材料費毎回	2,000円
内容	先生のお手本を基に、季節やイベントに合わせた花や植物のアレンジを学びます。生花だけでなく多肉植物なども取り入れます。花や植物を身近に感じながら、心いやされる楽しい講座です。普段の生活のなかで、花と植物のある暮らしを楽しみましょう。		



講座名	大子町の歴史を学ぶ講座		
講師	野内 正美	定員	20人
開催日時	6月3日～12月 (第1火曜日)	回数	7回
	午後6時～午後8時	受講料	2,000円
内容	大子町の西にある旧馬頭町は、江戸時代 水戸藩領でした。那珂川には久那瀬河岸があり、漆や楮などの産業が栄えました。馬頭から大子へ移り住んだ商人も多く結びつきの深かった旧馬頭町の歴史を学びます。		







講座名	墨に親しむ水墨画講座		
講師	村山 真智子	定員	初心者10人 経験者10人
開催日時	6月19日～令和8年1月 (第1・3木曜日)	回数	14回
	午後1時30分 ～午後3時30分	受講料	2,000円
内容	<b>初心者</b> 水墨画の基本である「四君子」の画題を学びます。※ご自宅に書道の道具がある方は、どうぞご持参ください。 <b>経験者</b> 「水墨画」の基本となる筆遣いをより深く学んでいきます。		





講座名	クラフト講座		
講師	村上 佐登美	定員	20人
開催日時	6月6日～令和8年2月 (第1金曜日)	回数	9回
	午前10時～正午	受講料	2,000円
内容	いろいろなクラフト作品をみなさんと楽しく作ってみませんか？ 材料費につきましては、毎回かかります。第1回目の材料費は、申し込まれた方のみお知らせします。		



講座名	ボクササイズ講座			 
講師	芹江 匡晋	定員	30人	
開催日時	6月25日～令和8年2月 (第2・4水曜日)	回数	16回	
	午後6時～午後7時	受講料	2,000円	
内容	プロボクシング元日本チャンピオンが教える、ボクササイズです。みなさんと共に汗を流して、健康な身体を目指しましょう。			

講座名	タンゴエクササイズ講座			 
講師	松永 真由美	定員	30人	
開催日時	6月11日～令和8年1月 (第2・4水曜日)	回数	16回	
	午前10時～正午	受講料	2,000円	
内容	アルゼンチンタンゴを知っていますか？ 優雅で官能的な美しいメロディや、ウキウキする楽しげなリズムによって二人で踊るダンスです。(ユネスコ無形文化遺産にも登録)この講座では、アルゼンチンタンゴのステップを取り入れ、タンゴ音楽を聞きながらエクササイズしていきます。 飛んだり跳ねたり難しい動きはしないのでどうぞお気軽にご参加ください！			

講座名	小さなハープ講座（初心者・経験者）				 
講師	大蔵 なつ子	定員	初心者	5人	
開催日時	初心者		6月28日～令和8年2月 (月末 土曜日)	経験者	
		午後1時30分～午後3時	回数	初心者	
	経験者	6月29日～令和8年2月 (月末 日曜日)		経験者	9回
		午前10時～午前11時30分	受講料	2,000円	
内容	膝乗りサイズの小さなハープを弾いてみませんか？ 初心者コースでは、楽器の持ち方から弾き方までを学ぶ事ができます。 経験者コースでは、簡単な曲をみんなで練習していきます。 みんなで、音楽を楽しみましょう！！				





## 申込みに当たって

### ○対 象

町内に在住又は通勤・通学している方  
※未成年の方は、保護者の確認をさせていただきます。

### ○受講料

受講料は、初回の講座日に納入いただきます。受講生の都合による返金はしません。途中での参加でも、満額の受講料をいただきます。講座の途中で中止になった場合は、受講料の返金はいたしません。

### ○材料費

材料費のかかる講座については、その都度納入いただきます。

### ○申込方法

中央公民館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、申込みください。

申込みの手続きは代理の方でもかまいません。

電話での申込みも可能です。

電話申込みの際は、氏名・住所・電話番号等をお伝えください。

### ○受付期間

5月7日(水)から5月30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)

午前8時30分から午後5時15分まで

但し、定員を満了した講座については、受付期間内であっても受付を終了とします。ご了承ください。

定員の満たない講座については、講座が開始していても随時受付いたします。

### ○留意事項

- ・申込みが5人に満たない講座は、開講しない場合があります。
- ・申込みの結果については、文書にて通知します。
- ・講師、会場の都合等により、講座の開催日時の変更及び開講しない場合があります。

申込み先・問合せ先

**大子町教育委員会事務局生涯学習担当**

TEL0295 - 72 - 1148 FAX0295 - 72 - 2016

