

前期講座募集案内

○右のQRコードをスキャンして申込みフォームに入力すると講座申込ができます。
○電話での申込もできます。



★定期講座★

趣味教養	初心者向けあみもの教室			
講座内容	かぎ針編みの基礎を学びながらシンプルなベストを作ります。			
講師	小牧 路子 柳町 順子	開催日時	日曜日 9:00~12:00	
定員	12名		7月19日、26日 8月 2日	
会場	麻生公民館		全3回	
教材費	3,000円			

健康実技	ボクササイズ			
講座内容	非日常動作で汗をかいてストレス発散！ひとりではできないトレーニングと一緒にチャレンジしましょう。			
講師	埴 成美	開催日時	日曜日 10:00~11:30	
定員	20名		6月14日、21日、28日 7月 5日、12日	
会場	北浦公民館		全5回	
教材費	なし			

趣味教養	加賀手毬キーホルダー			
講座内容	直径約4センチの絹糸の手毬を作ります。ガラスビーズ等のチャームをつけて3回で完成。			
講師	木皿 幸子	開催日時	土曜日 13:00~15:30	
定員	10名		6月27日 7月 4日、11日	
会場	玉造公民館		全3回	
教材費	3,200円			

健康実技	ヨガ講座			
講座内容	呼吸・ポーズをしながら、ヨガの哲学を楽しく学びましょう。			
講師	鈴木 綾子	開催日時	水曜日 10:00~11:30	
定員	12名		6月10日、24日 7月 8日、22日 8月 5日	
会場	麻生公民館		全5回	
教材費	なし			

健康実技	姿勢から整える健康美テーピング			
講座内容	姿勢改善は見た目の若々しさにつながります。テーピングを使った姿勢改善を体験。			
講師	佐藤 明美	開催日時	水曜日 13:00~14:30	
定員	10名		7月1日、22日	
会場	北浦公民館		全2回	
教材費	1,200円			

趣味教養	フレッシュハーブで手作りコスメ			
講座内容	季節のハーブを使って、美容に役立つアイテムを作ってみよう。			
講師	小澤 千登勢	開催日時	日曜日 13:00~15:30	
定員	12名		6月14日 7月12日	
会場	玉造公民館		全2回	
教材費	7,200円			

趣味教養	ビーズフラワー			
講座内容	4種のお花をガラスビーズで作ります。(勿忘草・ラベンダー・ガミール・カーネーション)			
講師	二瓶 洋子 小澤 悦子	開催日時	水曜日 10:30~12:30	
定員	16名		6月24日 7月 8日、22日 8月 5日、19日	
会場	麻生公民館		全5回	
教材費	教材費 10,800円(4作品分)			

趣味教養	陰ヨガと薬膳ご飯で整える季節の養生			
講座内容	中医学の基礎を学習・薬膳料理・陰ヨガを楽しく学びましょう。			
講師	新井 昌子	開催日時	土曜日 10:00~13:00	
定員	16名		7月4日、18日、25日	
会場	北浦公民館		全3回	
教材費	1,500円			

健康実技	筋トレで身体の再強育			
講座内容	自分の筋力で骨盤をリセットする筋トレを学び、しっかり身体を整えましょう。			
講師	神林 美緒	開催日時	日曜日 10:00~11:30	
定員	20名		6月28日 7月 5日、26日 8月23日、30日	
会場	玉造公民館		全5回	
教材費	なし			

※短期講座は裏面をご確認ください。

★短期講座★

趣味 教養	おうちごはんの会		
講座 内容	ふわふわハンバーグ・あさりご飯・ポテトサラダ ・かきたまスープを作ります。		
講師	兼平 佳子	開催 日時	日曜日 10:00~12:30
定員	15名		6月7日
会場	麻生公民館		全1回
		教材費	2,000円

家庭生 活	ガラスアート職人体験		
講座 内容	ガラスコップに安全な道具を使って、好きな絵や文 字を削っていき、自分だけのマイコップを作りま しょう。		
講師	池田 和弓	開催 日時	土曜日 10:00~11:30
定員	20名		7月11日
会場	北浦公民館		全1回
		教材費	700円

趣味 教養	行方歴史探検ツアー		
講座 内容	バスで行方市内をめぐり、歴史探検をするツア ーです。講師の案内・説明で、より深く行方の歴史を 知ることができます。		
講師	成島 崇之 河野 勝雄	開催 日時	木曜日 9:30~16:00
定員	20名		6月11日
会場	玉造公民館		全1回
		教材費	1,500円 (拝観料・昼食代含む)

健康実 技	雨引観音ハイキング		
講座 内容	雨引観音から雨引山頂に登り、昼食を挟んで 約3時間のハイキングです。 雨引観音ではあじさい祭りまっさかり！		
講師	深澤 静江 藤ヶ崎 孝子	開催 日時	木曜日 8:30~16:30
定員	20名		6月25日 (予備日:7月2日)
会場	麻生公民館		全1回
		教材費	1,000円(入山料・保険代含む) *昼食は各自持参

家庭生 活	紫陽花リースづくり		
講座 内容	紫陽花のドライフラワーとフレッシュグリーンで 初夏のリースを作しましょう。		
講師	中澤 裕美	開催 日時	日曜日 9:30~12:00
定員	12名		7月12日
会場	北浦公民館		全1回
		教材費	4,000円

趣味 教養	かんたん体操&脳トレ		
講座 内容	快適な生活のために、毎日できるかんたんな 体操と脳トレを学んでみましょう！		
講師	小林 秀行	開催 日時	土曜日 10:00~11:30
定員	20名		6月27日
会場	玉造公民館		全1回
		教材費	なし

参加申込みについて

- ◇ 応募資格 ◇ 市内在住の方、及び市内在勤・在学の方
- ◇ 申込方法 ◇ 右記のQRコードを読み込んで申し込むことができます。
電話及び各公民館窓口での申し込みもできます。
※各講座の申込者が募集定員を超えた場合は抽選となります。
※電話での申し込みの際に、受付開始直後はつながりにくい場合があります。
- ◇ 申込期間 ◇ **令和8年5月1日(金)~5月17日(日)**
- ◇ 受付時間 ◇ **午前9時~午後5時**〔電話、窓口直接の場合、月曜日(祝日を除く)は休館のため受付できません。〕
- ◇ 申込先 ◇ 麻生公民館(☎0299-72-1573) 北浦公民館(☎0291-35-3777) 玉造公民館(☎0299-55-0171)

