

令和7年度 こうみんかん 定期講座・教室のご案内

受講生募集!!

こうみんかん定期講座・教室募集要項

申込期間	令和7年4月22日（火）～ 5月11日（日） 公民館窓口での申込は、午前9時～午後5時（月曜日・祝日の翌日を除く）
申込方法	●Webによる申込 右記QRコード（町ホームページ）よりお申込ください。 ●申込書による申込 申込書を中央公民館窓口へご提出ください（公民館窓口にも申込書があります） ※1人につき講座・教室あわせて3つまで申込できます。 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。初めてのの方の申込を優先させていただきます。（結果は6月中旬までに郵送） ※電話による申込は出来ません。
受講資格	町内在住・在勤の方。
受講料	無料 ※教材費は個人負担
注意事項	・先着順ではありません。 ・申込状況等により、開講できない場合があります。 ・日程や内容が変更になる場合があります。

【問合せ先】 八千代町中央公民館（八千代町大字菅谷 1027）
電話：0296-48-1515 （月曜日・祝日の翌日を除く）

令和7年度 こうみんかん定期講座・教室 申込書

申込日 令和7年 月 日

フリガナ		電話番号	※日中連絡のとれる番号
氏名			
住所	〒 市・町		

※住所が町外の方は✓してください ☐ 在勤 ☐ 在学

番号	講座・教室名
No.	
No.	
No.	

こうみんかん定期講座

(対象者：一般)

お気軽にお申し込みください！

No.1 シンプルヨガ

初心者や体の硬い方でも無理なくできるシンプルなポーズをゆっくり丁寧にを行います。心と体を深くリラックスさせ、最高の癒しへ導きます。

定 員：15名
日 程：7～11月の第1・3土曜日（全10回）
時 間：19:30～21:00
教材費：なし
講 師：内山 薫 先生



No.2 手作りパン

パン作りが初めての方大歓迎！
あんパン、クリームパンなど手ごねで生地から作ります。お気軽にご参加下さい。

定 員：12名
日 程：9/20、10/18、11/15、12/20
1/24、2/21（全6回）
時 間：9:30～12:00
教材費：1,000円程度/回
講 師：飯島 恵美子 先生



No.3 八千代の歴史

古代から現代に至るまで、災害は人々を苦しめてきました。それに立ち向かった人々の足跡をたどります。

定 員：15名
日 程：土曜日（全4回）
7/12、9/13、11/8、1/10
時 間：13:30～15:30
教材費：なし
講 師：山野井 哲夫 先生



No.4 基礎から学ぶフラダンス

美しいハワイアン音楽に合わせてゆったりのにびり体力づくりをしてみませんか？

定 員：10名
日 程：7～11月の第1・3木曜日（全10回）
時 間：19:30～21:00
教材費：CD代300円程度
講 師：飯村 美津子 先生



No.5 声楽～声の出し方・歌い方～

教材は童謡・唱歌・日本歌曲を中心に学習します。歌詞とメロディーの結び付け方や歌の表現の仕方を練習して、伸び伸びと楽しんで歌うことを目標とします。

定 員：12名
日 程：7～10月の第1・3日曜日（全6回）
時 間：14:00～15:30
教材費：なし
講 師：爲我井 壽一 先生



No.6 ペーパーフラワー

カラーペーパーで立体的な花を作って、お祝い袋やお正月飾りを仕上げます。

定 員：12名
日 程：7～12月の第3木曜日（全6回）
時 間：9:30～11:30
教材費：800円程度/回
講 師：染谷 有子 先生



No.7 体のメンテナンス

健康について学び、体の調子を整える運動を身につけましょう。

定 員：15名
日 程：7～2月の第3金曜日（全8回）
時 間：9:30～11:00
教材費：1,000円程度
講 師：藪下 典子 先生



No.8 新聞バッグ

新聞紙を折ってのり付けするだけで大・中・小のさまざまなバッグをつくれます。

定 員：15名
日 程：水曜日（全4回）
7/2、8/6、10/1、11/5
時 間：9:30～11:30
教材費：なし
講 師：中野 早苗 先生



【新規】No.9 健康体操(自彊術)

自彊術は100年以上続く健康体操です。全身の関節をくまなく動かすことにより、肩こり、腰痛、膝痛、生活習慣病の改善等が期待できます。しなやかな身体を作り、健康寿命を延ばしませんか？

定 員：10名
日 程：7～11月の第2・4金曜日（全8回）
時 間：10:00～12:00
教材費：600円程度
講 師：宮本 雅子 先生
※公益社団法人自彊術普及会茨城県支部指導員



【新規】No.10 人生が豊かになる大人の絵本

大人だからこそ味わえる絵本の魅力に触れ、日常を豊かにするヒントを探しましょう

定 員：10名
日 程：9～2月の第3土曜日（全6回）
時 間：13:30～15:00
教材費：500円程度
講 師：中山 純子 先生



【新規】No.11 愛を伝える絵手紙

「ハタでいい、ハタがいい」絵手紙を通して、季節の中で、命をみつめ愛や感謝の心を伝えてみませんか？

定 員：12名
日 程：7～2月の第1日曜日（全8回）
時 間：13:30～15:30
教材費：なし
講 師：猪瀬 愛子 先生



【裏面もご覧下さい】

こうみんかん教室

(対象者：一般)

お勤めの方にもおすすめです！

No.12 心地よく暮らすためのお片付け

散らかったお部屋に毎日モヤモヤしていませんか？お片付けで理想の暮らしを手に入れましょう。

定 員：10名
日 程：日曜日（全5回）
7/13、8/10、9/14
10/12、11/9
時 間：13:30～15:00
教材費：なし
講 師：齋藤 美由紀 先生



No.13 植物と遊ぼう

多肉植物や季節に合わせた寄せ植えの基本を学びます。誰でも簡単に楽しめます！

定 員：15名
日 程：日曜日（全5回）
7/13、8/24、10/26
11/2、12/21
時 間：10:00～11:30
教材費：2,800円程度／回
講 師：稲葉 敏雄 先生



No.14 時期限定フラワーアレンジメント

旬の花材の彩り・香り・質感にふれながら季節のアレンジメントを作ります。（ハロウィン・クリスマス・お正月）

定 員：10名
日 程：土曜日（全3回）
10/25、12/13、12/20
時 間：10:00～11:30
教材費：2,500円程度／回
講 師：川村 八千代 先生



【新規】No.15 心理学入門～アートセラピーを通して～

コルク人形や絵手紙、陶芸などに挑戦し、思いのままを表現しませんか？作品を基に、傾聴活動を行い心の動きを楽しみましょう。

定 員：10名
日 程：土曜日（全5回）
7/19、8/23、9/27
10/11、11/29
時 間：10:00～11:30
教材費：作品内容により
500円～2,000円程度
講 師：三田 俊彦 先生



楽しい講座や教室が
たくさん！

ぜひご参加ください♪

