


令和8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8年4月22日（水）～ 5月10日（日） 公民館窓口での申し込みは、午前9時～午後5時（月曜日・祝日の翌日を除く）
申込方法	<ul style="list-style-type: none">●Webによる申し込み 右記QRコード（町ホームページ）よりお申し込みください。●申込書による申し込み 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つまで申し込みできます。 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。初めての方の申し込みを優先させていただきます。（結果は6月中旬までに郵送） ※電話による申し込みは出来ません。 
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	<ul style="list-style-type: none">・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。

【問い合わせ】 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8年度 こうみんかん定期講座・教室 申込書

申込日 令和8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。お気軽にご参加ください。

定員：12名

日程：7～12月の第3土曜日(全6回)

時間：9:30～12:00

教材費：1,300円程度/回

講師：飯島 恵美子 先生



No.3 八千代の歴史

日本列島にヒトが住み始めたのはおよそ4万年前。そこから現代にいたるまでの長い歴史を、町内に残されたモノからひも解きます。

定員：10名

日程：隔月7～1月の第2土曜日(全4回)

時間：13:30～15:30

教材費：なし

講師：谷中 隆 先生

※八千代町社会教育指導員

八千代町文化財保護審議会調査員



No.4 声楽「ヴォイストレーニング」

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いましょう。

定員：10名

日程：9～1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.5 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：10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.6 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2日曜日（全8回）

時間：9:30～11:00

教材費：初回1,000円程度

講師：藪下 典子 先生



No.7 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作ります。

定員：10名

日程：8～12月の第1水曜日（全4回）

時間：9:30～11:30

教材費：なし

講師：中野 早苗 先生



No.8 健康体操(自彊術)

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1・3木曜日（全8回）

時間：10:00～12:00

教材費：初回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.9 いすヨガ

体が硬くても大丈夫。
イスから始めるやさしいヨガ！

定員：15名

日程：7～11月の第1・3水曜日（全8回）

時間：9:30～11:00

教材費：なし

講師：内山 薫 先生



【新規】No.10 初心者のエコクラフト

編んで楽しい！使ってうれしい！
紙バンドでおしゃれなカゴやバッグを作ります。

定員：10名

日程：7～12月の第1・3火曜日（全10回）

時間：9:30～11:30

教材費：初回1,000円程度

（2回目以降作品ごと）

講師：鶴見 篤子 先生



【新規】No.11 お米で作るお菓子とパン作り

小麦粉・卵・乳製品・白砂糖を使わずに、米粉やお米で身体にやさしいお菓子とパンを作ります。

定員：12名

日程：7～12月の第1火曜日
（全6回）

時間：9:30～12:00

教材費：1,500円/回

講師：生井 亜衣 先生



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：7～11月の第2日曜日（全5回）
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：10名
日程：7～12月の第3日曜日（全5回）
時間：10:00～11:30
教材費：3,000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。

定員：10名
日程：10～12月の第3土曜日（全3回）
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 そば打ち教室

そばの香り、風味をたのしみながら手打ちそば作りに挑戦してみませんか？

定員：10名
日程：9～12月の第1土曜日（全4回）
時間：9:00～12:00
教材費：1,100円程度/回
講師：久保谷 一衛 先生



楽しい講座や教室が
たくさん！

ぜひご参加ください♪

