



# 令和6年度 生涯学習講座 前期 受講生募集

## 開催場所別講座一覧

| 開催場所            | 講座名(頁)                       |    |                    |    |
|-----------------|------------------------------|----|--------------------|----|
| 1 中地区コミュニティセンター | 411 フィルムコミッションと<br>ロケ地大国「茨城」 | 4頁 | 412 はじめてのボクササイズ    | 2頁 |
| 那珂湊コミュニティセンター   | 421 リンパ体操                    | 2頁 | 422 フラワークラブ        | 1頁 |
| 平磯コミュニティセンター    | 431 糸かけアート                   | 1頁 | 432 チェアヨガ          | 3頁 |
| 市毛コミュニティセンター    | 441 ボイストレーニング                | 5頁 | 442 ハーブとアロマでリラックス  | 1頁 |
| 津田コミュニティセンター    | 451 親子ふれあいトミック               | 6頁 | 452 姿勢を見直してスタイルアップ | 3頁 |
| 田彦コミュニティセンター    | 461 歴史を紐とく                   | 5頁 | 462 ひめトレエクササイズ     | 3頁 |
| 前渡コミュニティセンター    | 471 タブレットで脳トレーニング            | 6頁 | 472 手づくりパン教室       | 2頁 |
| 佐野コミュニティセンター    | 481 楽しく歌って脳トレ                | 6頁 | 482 からだ調整&エアロビクス   | 4頁 |
| 大島コミュニティセンター    | 491 ピラティス                    | 4頁 | 492 はじめての古文書       | 5頁 |

# 作ってみよう

|   |     |                      |          |      |                                 |
|---|-----|----------------------|----------|------|---------------------------------|
| 講座 No.  | 422 | 講座名                  | フラワークラフト | 講師   | 稲川 美保                           |
| アーティフィシャルフラワー(造花)を使って、季節を感じる作品をつくります。飾る場所を選ばず、長く楽しむことができるお花で、暮らしの中に彩りを添えましょう。 |     |                      |          | 時間   | 10:00~11:30                     |
| 5/16  | 木   | 麻のハートベース バラのアレンジ     |          | 参加費  | 400円                            |
| 6/20  | 木   | 紫陽花のフラワーボールのサンキャッチャー |          | 教材費  | 5,000円                          |
| 7/18  | 木   | ひまわりとグリーンのコルクボード     |          | 定員   | 12名                             |
| 9/19  | 木   | 刺繍枠でつくる秋のウェルカムアレンジ   |          | 開催場所 | 那珂湊コミュニティセンター<br>ひたちなか市鍛冶屋窪3566 |

|   |     |                                      |        |      |                               |
|---|-----|--------------------------------------|--------|------|-------------------------------|
| 講座 No.  | 431 | 講座名                                  | 糸かけアート | 講師   | ほし まゆみ                        |
| 糸かけアートは、板の上に打った釘に糸をかけていきます。釘から釘へまっすぐに糸をかけていくと、曲線の美しい模様が浮かび上がってきます。一緒に楽しく糸かけしましょう。 |     |                                      |        | 時間   | 13:30~15:00                   |
| 5/17  | 金   | 【ふみかけ】好きな色でかけてみよう                    |        | 参加費  | 400円                          |
| 6/21  | 金   | 【スターフィッシュ】カラフルなヒトデを作ろう               |        | 教材費  | 4,000円                        |
| 7/19  | 金   | 【しずく】曲線が美しいデザイン                      |        | 定員   | 8名                            |
| 9/20  | 金   | 【三重ピンの一筆書き】<br>一つの図形を回転しながらかけていくと... |        | 開催場所 | 平磯コミュニティセンター<br>ひたちなか市平磯町1350 |

|  |     |                          |                                   |      |                             |
|--|-----|--------------------------|-----------------------------------|------|-----------------------------|
| 講座 No.                                   | 442 | 講座名                      | ハーブとアロマでリラックス<br>— 香りを楽しむクラフト作り — | 講師   | 鹿志村 恵美子                     |
| 心身に穏やかに働きかけるハーブとアロマでリフレッシュするための活用法を学びます。 |     |                          |                                   | 時間   | 10:00~11:30                 |
| 5/9                                      | 木   | 人魚姫のモイストポップ              |                                   | 参加費  | 500円                        |
| 6/13                                     | 木   | キッチンハーブの寄せ植え             |                                   | 教材費  | 6,000円                      |
| 7/11                                     | 木   | 高原の香り フレッシュラベンダーを楽しむクラフト |                                   | 定員   | 15名                         |
| 8/8                                      | 木   | ハーブとアロマで作る虫よけグッズ・虫刺されケア  |                                   | 開催場所 | 市毛コミュニティセンター<br>ひたちなか市市毛980 |
| 9/12                                     | 木   | 秋のハーブのタッジーマッジー(香りの花束)    |                                   |      |                             |

※日程・内容は変更になる場合があります。



「糸かけアート」

令和5年度作品例



「ハーブとアロマでリラックス」

|                                    |     |         |          |     |                                |
|------------------------------------|-----|---------|----------|-----|--------------------------------|
| 講座<br>No.                          | 472 | 講座<br>名 | 手づくりパン教室 | 講師  | 竹田 和代                          |
| 家庭でも簡単に作れる手づくりパンのコツやポイントを基礎から学びます。 |     |         |          | 時間  | 9:30~12:00                     |
| 5/15                               | 水   | ちぎりパン   |          | 参加費 | 500円                           |
| 6/19                               | 水   | ピザ      |          | 教材費 | 4,000円                         |
| 7/17                               | 水   | お食事蒸しパン |          | 定員  | 12名                            |
| 8/21                               | 水   | ナン      |          | 開催  | 前渡コミュニティセンター<br>ひたちなか市馬渡2980-1 |
| 9/18                               | 水   | 食パン     |          | 場所  |                                |

## 身体を動かしてしてみよう

|  |     |                              |                            |     |                                    |
|--|-----|------------------------------|----------------------------|-----|------------------------------------|
| 講座<br>No.  | 412 | 講座<br>名                      | はじめてのボクササイズ<br>—格闘技ワークアウト— | 講師  | 林 茂憲                               |
| 初心者の方でも気軽に楽しめる、爽快感がある楽しいエクササイズです。体操やストレッチなども織り込んだ有酸素運動で楽しくリフレッシュしましょう！ |     |                              |                            | 時間  | 13:30~15:00                        |
| 5/22   | 水   | ボクシングのテクニック、ジャブ、クロス、アッパー、フック |                            | 参加費 | 800円                               |
| 6/12   | 水   | キックテクニック、前蹴り、ヒザ蹴り、回し蹴り       |                            |     |                                    |
| 6/26   | 水   | パンチキックのコンビネーション練習            |                            | 教材費 | 無                                  |
| 7/10   | 水   | 空手の動きを(ブロック、突き)              |                            |     |                                    |
| 7/24   | 水   | ボクササイズ、これまでの動きを使ってたくさん動く     |                            | 定員  | 9名                                 |
| 8/28   | 水   | 体幹、脚の強化について                  |                            |     |                                    |
| 9/11   | 水   | ボクササイズ(1)                    |                            | 開催  | 1中地区コミュニティセンター<br>ひたちなか市長堀町3丁目4番1号 |
| 9/25   | 水   | ボクササイズ(2)                    |                            | 場所  |                                    |

|  |     |               |       |     |                                 |
|--|-----|---------------|-------|-----|---------------------------------|
| 講座<br>No.  | 421 | 講座<br>名       | リンパ体操 | 講師  | 田口 晴美                           |
| セルフリンパマッサージとストレッチを組み合わせることで、リンパの流れが良くなります。老廃物を出し、自分の身体と向き合う時間にしましょう。 |     |               |       | 時間  | 10:00~11:30                     |
| 5/14   | 火   | 足裏マッサージ       |       | 参加費 | 800円                            |
| 5/28   | 火   | 下半身マッサージ      |       |     |                                 |
| 6/11   | 火   | 上半身マッサージ(背中)  |       | 教材費 | 無                               |
| 6/25   | 火   | 上半身マッサージ(前・腕) |       |     |                                 |
| 7/9  | 火   | 頭をほぐして眼精疲労解消  |       | 定員  | 16名                             |
| 7/23   | 火   | ヒップアップストレッチ   |       |     |                                 |
| 8/27   | 火   | まとめ(下半身)      |       | 開催  | 那珂湊コミュニティセンター<br>ひたちなか市鍛冶屋窪3566 |
| 9/10   | 火   | まとめ(上半身)      |       | 場所  |                                 |

※日程・内容は変更になる場合があります。

|  |     |                   |       |      |                               |             |
|--|-----|-------------------|-------|------|-------------------------------|-------------|
| 講座 No.   | 432 | 講座名               | チェアヨガ |      | 講師                            | 古谷田 和世      |
| 椅子を使って無理なく安全に身体を動かします。自分のペースで楽しみながら、健康への意識を高めましょう。 |     |                   |       |      | 時間                            | 10:00~11:30 |
| 5/15   | 水   | 正しい姿勢で座り呼吸を深めよう   |       | 参加費  | 800円                          |             |
| 6/5  | 水   | 背骨の弾力を取り戻そう       |       |      |                               |             |
| 6/19   | 水   | 身体に溜まる老廃物を流そう     |       | 教材費  | 無                             |             |
| 7/3  | 水   | 関節の動きを良くしよう       |       |      |                               |             |
| 7/17   | 水   | 上半身の広がりを感じよう      |       | 定員   | 9名                            |             |
| 8/7  | 水   | 下半身を丈夫に安定させよう     |       |      |                               |             |
| 8/21   | 水   | おしりの筋肉をほぐしてみよう    |       | 開催場所 | 平磯コミュニティセンター<br>ひたちなか市平磯町1350 |             |
| 9/4  | 水   | ココロとカラダの良い関係をつくろう |       |      |                               |             |

|  |     |                     |                |      |                              |             |
|--|-----|---------------------|----------------|------|------------------------------|-------------|
| 講座 No.   | 452 | 講座名                 | 姿勢を見直してスタイルアップ |      | 講師                           | 市村 洋一       |
| 日常生活習慣で取り入れやすい「ストレッチや歩き方」を伝授します。【姿勢・呼吸・柔軟性】を見直して、体の負担を減らし、疲れにくい体を作りましょう。 |     |                     |                |      | 時間                           | 13:30~15:00 |
| 5/13   | 月   | 正しい姿勢の位置を知る         |                | 参加費  | 800円                         |             |
| 5/27   | 月   | 呼吸でストレッチ            |                |      |                              |             |
| 6/10   | 月   | 体幹トレーニング            |                | 教材費  | 無                            |             |
| 6/24   | 月   | 簡単なストレッチ(開脚, 肩回しなど) |                |      |                              |             |
| 7/8  | 月   | ウォーキングの仕方(1)        |                | 定員   | 15名                          |             |
| 7/22   | 月   | ウォーキングの仕方(2)        |                |      |                              |             |
| 8/26   | 月   | まとめ(1)              |                | 開催場所 | 津田コミュニティセンター<br>ひたちなか市津田2732 |             |
| 9/9  | 月   | まとめ(2)(ウォーキング)      |                |      |                              |             |

|  |     |                |                              |      |                                 |             |
|--|-----|----------------|------------------------------|------|---------------------------------|-------------|
| 講座 No.                                     | 462 | 講座名            | ひめトレエクササイズ<br>—骨盤を整えて美姿勢づくり— |      | 講師                              | 林 康子        |
| 椅子に座ったままできるエクササイズで、姿勢改善、ウエストシェイプアップを目指します。 |     |                |                              |      | 時間                              | 13:30~15:00 |
| 5/7  | 火   | スタートの日に姿勢チェック  |                              | 参加費  | 800円                            |             |
| 5/14                                       | 火   | 意識呼吸にチャレンジしよう  |                              |      |                                 |             |
| 6/4  | 火   | 骨盤底筋群を動かそう     |                              | 教材費  | 無                               |             |
| 6/11                                       | 火   | 座ったままの体幹エクササイズ |                              |      |                                 |             |
| 7/2  | 火   | 股関節の柔軟性アップ     |                              | 定員   | 10名                             |             |
| 7/9  | 火   | 四十肩, 五十肩の改善    |                              |      |                                 |             |
| 8/6  | 火   | 猫背改善           |                              | 開催場所 | 田彦コミュニティセンター<br>ひたちなか市田彦950-128 |             |
| 9/3  | 火   | 最終日の姿勢チェック     |                              |      |                                 |             |

※日程・内容は変更になる場合があります。

|   |     |           |              |                                    |       |
|---|-----|-----------|--------------|------------------------------------|-------|
| 講座<br>No.   | 482 | 講座<br>名   | からだ調整&エアロビクス | 講 師                                | 船橋 美帆 |
| 有酸素運動(エアロビクス, ZUMBA®GOLD)やストレッチ, 筋トレなどを組み合わせて“心とからだの健康のための運動”を行います。 |     |           | 時 間          | 13:30~15:00                        |       |
| 5/21  | 火   | 肩こり予防・解消  | 参加費          | 800円                               |       |
| 6/4   | 火   | 腰痛予防・解消   |              |                                    |       |
| 6/18  | 火   | 自律神経を整える  | 教材費          | 無                                  |       |
| 7/2   | 火   | 骨盤のゆがみの調整 |              |                                    |       |
| 7/16  | 火   | バランス機能の改善 | 定 員          | 20名                                |       |
| 7/30  | 火   | 歩行の安定     |              |                                    |       |
| 9/3   | 火   | 体幹の安定     | 開 催          | <b>佐野コミュニティセンター</b><br>ひたちなか市高場190 |       |
| 9/17  | 火   | 姿勢改善      | 場 所          |                                    |       |

|  |     |               |       |  |       |
|--|-----|---------------|-------|--|-------|
| 講座<br>No.  | 491 | 講座<br>名       | ピラティス | 講 師                                    | 内田 美穂 |
| 骨や関節をサポートするインナーマッスルを鍛えることで, 柔軟性の高い「しなり」のある体を作っていきます。 |     |               | 時 間   | 10:00~11:30                            |       |
| 5/17   | 金   | 基本エクササイズ(1)   | 参加費   | 800円                                   |       |
| 5/31   | 金   | 基本エクササイズ(2)   |       |  |       |
| 6/7  | 金   | 腹部エクササイズ(1)   | 教材費   | 無                                      |       |
| 6/28   | 金   | 腹部エクササイズ(2)   |       |  |       |
| 7/5  | 金   | バランスエクササイズ(1) | 定 員   | 14名                                    |       |
| 7/19   | 金   | バランスエクササイズ(2) |       |  |       |
| 8/2  | 金   | 総合エクササイズ(1)   | 開 催   | <b>大島コミュニティセンター</b><br>ひたちなか市外野1丁目1番1号 |       |
| 9/6  | 金   | 総合エクササイズ(2)   | 場 所   |  |       |

## 学んでみよう

|  |     |                          |                      |   |        |
|--|-----|--------------------------|----------------------|---|--------|
| 講座<br>No.                                  | 411 | 講座<br>名                  | フィルムコミッションとロケ地大国「茨城」 | 講 師                                       | 谷田部 智章 |
| 映画の歴史やロケ地となった映像作品の解説や裏話などから, 茨城の魅力を再発見します。 |     |                          | 時 間                  | 13:30~15:00                               |        |
| 5/27                                       | 月   | フィルムコミッションについて・撮影ウラ話     | 参加費                  | 500円                                      |        |
| 6/24                                       | 月   | 歴史映像作品の中の茨城-時代劇は茨城に関係?!- | 教材費                  | 無   |        |
| 7/22                                       | 月   | ヒーローを輩出する茨城-子ども向け特撮ドラマ-  | 定 員                  | 24名                                       |        |
| 8/26                                       | 月   | 筑波海軍航空隊記念館のロケ 10 年       | 開 催                  | <b>1中地区コミュニティセンター</b><br>ひたちなか市長堀町3丁目4番1号 |        |
| 9/30                                       | 月   | 最新ロケ地情報・体験する楽しみ方         | 場 所                  |   |        |
|  |     |                          |                      | ※ロケ地を巡る講座ではありません。                         |        |

※日程・内容は変更になる場合があります。

|   |     |                    |                                |             |  |
|---|-----|--------------------|--------------------------------|-------------|--|
| 講座<br>No.   | 461 | 講座<br>名            | <b>歴史を紐とく</b><br>-奈良・平安の歴史と文化- | 講師          | 永井 博                                   |
| 日本史の基礎となった奈良・平安時代の制度、事件、文化について学びます。人物については『大日本史』が描いた人物伝を素材にして考えていきます。 |     |                    | 時間                             | 10:00~11:30 |  |
| 5/15  | 水   | 奈良時代の政治-律令国家とは?-   |                                | 参加費         | 500円                                   |
| 6/19  | 水   | 奈良時代の文化-白鳳文化・天平文化- |                                | 教材費         | 無                                      |
| 7/17  | 水   | 平安時代の政治-律令国家の変質-   |                                | 定員          | 30名                                    |
| 8/21  | 水   | 平安時代の政治-摂関政治-      |                                | 開催          | <b>田彦コミュニティセンター</b><br>ひたちなか市田彦950-128 |
| 9/18  | 水   | 平安時代の文化-国風文化-      |                                | 場所          |  |

|   |     |                        |                 |             |  |
|---|-----|------------------------|-----------------|-------------|--|
| 講座<br>No.                                 | 492 | 講座<br>名                | <b>はじめての古文書</b> | 講師          | 並木 克央                                  |
| くずし字で書かれた読み方の基礎や古文書に記された背景・特有な用語について学びます。 |     |                        | 時間              | 13:30~15:00 |  |
| 5/8                                       | 水   | 古文書とは？ 古文書を眺めてみよう      |                 | 参加費         | 500円                                   |
| 5/29                                      | 水   | くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(1) |                 | 教材費         | 無                                      |
| 6/12                                      | 水   | くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(2) |                 | 定員          | 16名                                    |
| 7/10                                      | 水   | くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(3) |                 | 開催          | <b>大島コミュニティセンター</b><br>ひたちなか市外野1丁目1番1号 |
| 9/11                                      | 水   | くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(4) |                 | 場所          |  |

## チャレンジしてみよう

|   |     |                  |                  |             |                                    |
|---|-----|------------------|------------------|-------------|------------------------------------|
| 講座<br>No.   | 441 | 講座<br>名          | <b>ボイストレーニング</b> | 講師          | 五位渕 由紀子                            |
| 歌うために必要な呼吸や発声、表現力を身につけ、「声がかすれる」「高い声が出ない」など声の悩みを改善して楽しく歌いましょう。 |     |                  | 時間               | 10:00~11:30 |                                    |
| 5/16  | 木   | 歌う時の姿勢・腹式呼吸      |                  | 参加費         | 800円                               |
| 6/6   | 木   | 自分の声を知る(声質・声量など) |                  |             |                                    |
| 6/20  | 木   | 喉の開き方            |                  | 教材費         | 1,980円                             |
| 7/4   | 木   | 歌うことは聴くこと        |                  |             |                                    |
| 7/18  | 木   | 音程とリズム           |                  | 定員          | 15名                                |
| 8/1   | 木   | 高音を出してみましよう      |                  |             |                                    |
| 8/29  | 木   | 低音を出してみましよう      |                  | 開催          | <b>市毛コミュニティセンター</b><br>ひたちなか市市毛980 |
| 9/5   | 木   | 言葉の伝え方・表現方法      |                  | 場所          |                                    |

※日程・内容は変更になる場合があります。



|  |     |   |               |                     |             |
|--|-----|---|---------------|---------------------|-------------|
| 講座 No.   | 471 | 講座名   | タブレットで脳トレーニング | 講師                  | 糸賀 敬子       |
| 人生 100 年時代にむけて、自分らしく元気に長生きを目標に、「タブレット」を使って記憶力を鍛え脳の若返りを目指します。 |     |   |               | 時間                  | 13:30~15:00 |
| 5/22   | 水   | タブレットにさわってみましょう<br>今覚えたことをすぐに思い出して、記憶力を鍛えましょう | 参加費           | 500円                |             |
| 6/26   | 水   | 脳と体を同時に動かしてみましょう<br>昔の事を思い出してみましょう            | 教材費           | 無                   |             |
| 7/24   | 水   | コミュニケーショントレーニング                               | 定員            | 10名                 |             |
| 8/28   | 水   | タブレットで絵を描いてみましょう<br>反射神経を鍛えましょう               | 開催場所          | <b>前渡コミュニティセンター</b> |             |
| 9/25   | 水   | 時間の感覚を合わせましょう<br>道路標識クイズ                      |               | ひたちなか市馬渡2980-1      |             |
| ※専用タブレットを貸し出します。   |     |   |               |                     |             |

|                                  |     |              |           |                     |             |
|----------------------------------|-----|--------------|-----------|---------------------|-------------|
| 講座 No.                           | 481 | 講座名          | 楽しく歌って脳トレ | 講師                  | 小林 尚美       |
| テキストを使い、楽しく歌って動いて心・体・脳を活性化しましょう。 |     |              |           | 時間                  | 10:00~11:30 |
| 5/9                              | 木   | 身体を楽器に変身させよう | 参加費       | 800円                |             |
| 5/23                             | 木   | 呼吸を感じてみよう    |           |                     |             |
| 6/13                             | 木   | 歌唱で口腔ケア      | 教材費       | 1,430円              |             |
| 6/27                             | 木   | 歌唱で脳トレ       |           |                     |             |
| 7/11                             | 木   | 小物楽器を使いながら活動 | 定員        | 20名                 |             |
| 8/8                              | 木   | 懐かしい歌で回想     |           |                     |             |
| 8/22                             | 木   | 楽しく活動ノンストレス  | 開催場所      | <b>佐野コミュニティセンター</b> |             |
| 9/12                             | 木   | まとめ          |           | ひたちなか市高場190         |             |



|                                   |     |                                   |                                    |                     |             |
|-----------------------------------|-----|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------|-------------|
| 講座 No.                            | 451 | 講座名                               | 親子ふれあいリズム                          | 講師                  | 飛田 憲子       |
| リズム遊びで、音楽と触れ合いながら親子で楽しく体を動かしましょう。 |     |                                   |                                    | 時間                  | 10:00~11:00 |
| 5/8                               | 水   | はじめまして こんにちは<br>リズムをはじめましょう       | 参加費                                | 400円                |             |
|                                   |     |                                   | 教材費                                | 無                   |             |
| 6/12                              | 水   | 雨ですねカエルがあそびにきたよ<br>カエルのギロを鳴らしてみよう | 定員                                 | 10組20名              |             |
| 7/10                              | 水   | 動物の謝肉祭に合わせて動いてみよう                 | 開催場所                               | <b>津田コミュニティセンター</b> |             |
|                                   |     |                                   |                                    | ひたちなか市津田2732        |             |
| 9/11                              | 水   | リズム&コンサート                         | ※1歳6か月~3歳児と保護者対象です<br>(令和6年4月1日時点) |                     |             |

※日程・内容は変更になる場合があります。

# 募集要項

※よくお読みいただき、ご応募ください。

- 受講資格 市内に居住または通勤・通学している方
- 申込期限 **4月9日（火）※当日消印有効**
- 申込方法 電子申請（下記の二次元コード）または往復はがき（下図参照）
  - ◇申込数は **1人につき最大3講座**まで。
  - ◇往復はがきでの申込みは、**1講座につき1人1枚の往復はがきが必要**です。
  - ◇電話及び窓口での申込みは受付けておりません。
- 受講決定 **4月26日（金）**までに受講決定通知等を送付します。
  - ◇電子申請で申込みの方はメールで、往復はがきで申込みの方ははがきで通知します。
  - ◇申込みが定員を超えたときは、抽選により受講者を決定します。  
また、地域にお住まいの方が優先となる場合があります。
  - ◇定員の半数に満たない講座は、中止にする場合があります。
- その他
  - ◇参加費・教材費は初回受講時に現金で納入ください。
  - ◇講師や会場の都合、天候など、やむを得ない事情で日程等の変更や開催中止になることがあります。
  - ◇受講の権利は、譲渡できません。
  - ◇市のホームページ等に講座の写真を掲載する場合があります。
  - ◇電子申請用申込フォームは、いばらき電子申請・届出サービスを使用しています。



| 返信の裏面    |                         | 往信の裏面              |  |
|----------|-------------------------|--------------------|--|
| 63<br>円  | 〒312-0057               | 63<br>円            | 〒〇〇〇-〇〇〇〇<br>申込者の郵便番号  |
| 往信       |                         | 返信                 |  |
| 石川町 11-1 | 記入不要<br>※抽選結果を<br>印字します | 申込者の<br>住所<br>氏名 様 | ① 講座No.<br>② 講座名<br>③ 開催場所<br>(〇〇コミセン)<br>④ 氏名(フリガナ)<br>⑤ 年齢 ⑥ 性別<br>⑦ 郵便番号<br>⑧ 住所<br>⑨ 携帯電話番号<br>⑩ 自宅電話番号<br><br>※親子講座「No.451」は<br>下記必要事項も記入 |
| 生涯学習講座 行 |                         | 【この裏は白紙です】         |  |

電子申請用二次元コード



※6頁の「No.451 親子ふれあいリトミック」は「⑪子の氏名(フリガナ) ⑫子の性別 ⑬子の生年月日」も記入してください。お子様1人に対して複数の保護者での申込不可です。

【問合せ】生涯学習課 (ふぁみりこらぼ)

電話番号 029-272-6301

※申込みの際に提出された個人情報は、受講者への連絡など講座の運営のために必要な範囲内で使用します。本人の承諾なしに第三者に提供することはありません。