

令和8年度

令和8年度から
参加費を改定
いたします

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	601	アイシングクッキー	3頁	602	今こそ始めよう! 大人のそろばん	5頁
那珂湊コミュニティセンター	611	ピラティス	1頁	612	パステルアート	5頁
平磯コミュニティセンター	621	かんたん手ごねパン	4頁	622	チェアヨガ	1頁
阿字ヶ浦ふれあい交流館	631	大人の塗り絵教室	6頁	/		
市毛コミュニティセンター	641	ハーブとアロマで リラックス	4頁	642	だれでもできる! バレエエクササイズ	1頁
津田コミュニティセンター	651	食事と腸もみで免疫カ アップ!美腸活習慣	3頁	652	はじめての ボクササイズ	2頁
田彦コミュニティセンター	661	歴史を紐とく	3頁	662	チェアシェイプリー キックで筋力アップ!	2頁
前渡コミュニティセンター	671	やさしく学べる!世界 が広がるスマホのコツ	6頁	672	手づくりパン教室	4頁
佐野コミュニティセンター	681	花のアトリエ佐野	4頁	682	からだ調整& エアロビクス	2頁
大島コミュニティセンター	691	楽しく歌って脳トレ	6頁	692	和の香り「お香」を 楽しむ	5頁



身体を動かしてみよう

講座No.	講座名	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	14:00~15:30
5/14	木	基本エクササイズ (1)		参加費	2,400円
5/28	木	基本エクササイズ (2)			
6/11	木	腹部エクササイズ (1)		教材費	無
6/25	木	腹部エクササイズ (2)			
7/9	木	バランスエクササイズ (1)		定員	10名
7/23	木	バランスエクササイズ (2)			
8/27	木	総合エクササイズ (1)		開催場所	那珂湊コミュニティセンター ひたちなか市鍛冶屋窪3566
9/10	木	総合エクササイズ (2)			

講座No.	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
5/20	水	正しい姿勢で座り呼吸を深めよう		参加費	2,100円
6/3	水	骨盤・背骨の弾力を取り戻そう			
6/17	水	身体に溜まる老廃物を流そう		教材費	無
7/1	水	関節の動きを良くしよう			
7/15	水	上半身の広がりを感じよう		定員	12名
8/5	水	下半身を丈夫に安定させよう			
8/19	水	ココロとカラダの良い関係をつくろう		開催場所	平磯コミュニティセンター ひたちなか市平磯町1350

講座No.	講座名	だれでもできる！バレエエクササイズ -しなやかで健康な身体へ-		講師	竹藤 麻悠子
		クラシック音楽に合わせて、ストレッチやエクササイズを行います。無理なく体を動かしながら、しなやかで美しいボディラインを目指しましょう。		時間	10:00~11:30
5/21	木	呼吸を使ってストレッチ・エクササイズ (1)		参加費	2,400円
6/4	木	呼吸を使ってストレッチ・エクササイズ (2)			
6/18	木	美しい姿勢をつくろう (1)		教材費	無
7/2	木	美しい姿勢をつくろう (2)			
7/16	木	まっすぐな脚のラインをつくろう (1)		定員	20名
8/20	木	まっすぐな脚のラインをつくろう (2)			
9/3	木	ほっそりお腹をつくろう (1)		開催場所	市毛コミュニティセンター ひたちなか市市毛980
9/17	木	ほっそりお腹をつくろう (2)			

講座No.	講座名	講師
652	はじめてのボクササイズ -格闘技ワークアウト-	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。ストレッチ、パンチやキックなどの動きの有酸素運動で楽しくリフレッシュしましょう!		時間 10:00~11:30
5/13	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 2,400円
5/27	水 キックテクニック, 前蹴り, ヒザ蹴り, 回し蹴り	
6/10	水 パンチキックのコンビネーション練習	教材費 無
6/24	水 空手の動きを(ブロック, 突き)	
7/8	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 15名
7/22	水 体幹, 脚の強化について	
8/26	水 ボクササイズ (1)	開 催 津田コミュニティセンター 場 所 ひたちなか市津田2732
9/9	水 ボクササイズ (2)	

講座No.	講座名	講師
662	チェアシェイプリーキックで筋力アップ!	林 康子
格闘技(パンチやキック)の動きを取り入れたエクササイズを椅子に座って行います。楽しく体を動かしながら筋力アップを目指します。		時間 13:30~15:00
5/12	火 パンチ&キックの基本について	参加費 2,400円
6/2	火 パンチのコンビネーション	
6/9	火 パンチ&キックのコンビネーション	教材費 無
7/7	火 上半身のエクササイズ (1)	
7/14	火 上半身のエクササイズ (2)	定員 16名
8/4	火 下半身のエクササイズ (1)	
9/1	火 下半身のエクササイズ (2)	開 催 田彦コミュニティセンター 場 所 ひたちなか市田彦950-128
9/8	火 まとめ	

講座No.	講座名	講師
682	からだ調整&エアロビクス	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
5/19	火 自律神経を整える	参加費 2,400円
6/2	火 肩こり予防・解消	
6/16	火 腰痛予防・解消	教材費 無
7/7	火 骨盤のゆがみの調整	
7/21	火 歩行の安定	定員 20名
8/18	火 姿勢改善	
9/1	火 体幹の安定	開 催 佐野コミュニティセンター 場 所 ひたちなか市高場190
9/15	火 バランス機能の改善	



学んでみよう

講座No.	651	講座名	食事と腸もみで免疫力アップ！美腸活習慣	講師	佐久間 水樹
腸を整えて免疫力を上げると、心も身体も元気になります。腸に良い発酵調味料作りや腸もみ・腸ストレッチなどの腸活知識を学びます。			時間	10:00~11:30	
5/26	火	美腸になるための基礎知識(1) / 美腸ストレッチ		参加費	1,200円
6/23	火	美腸になるための基礎知識(2) / セルフ腸もみ&腸のツボ押し		教材費	1,000円
7/28	火	美腸食セミナー / 発酵調味料作り(和風こうじ)		定員	8名
8/25	火	お味噌についてもっと知ろう / お味噌とお出汁の飲み比べ		開催場所	津田コミュニティセンター ひたちなか市津田2732

講座No.	661	講座名	歴史を紐とく -桜田門外の変-	講師	永井 博
幕末政治に大きな影響を与えた「桜田門外の変」。その背景について時代を遡って検討していくとともに、水戸藩だけではなく朝廷、幕府、薩摩藩などの立場、動向にも視野を広げて考えていきます。			時間	10:00~11:30	
5/20	水	体制変革の始まりとしての「寛政の改革」		参加費	1,500円
6/17	水	対外危機の高まりと対応		教材費	無
7/15	水	安政の大獄		定員	36名
8/19	水	安政7年3月3日		開催場所	田彦コミュニティセンター
9/16	水	事件の影響と評価			ひたちなか市田彦950-128

作ってみよう

講座No.	601	講座名	アイシングクッキー -クッキーを可愛くデコレーション-	講師	川亦 典子
アイシングクッキーは、粉砂糖と卵白を混ぜた『アイシングクリーム』でクッキーの表面をデコレーションしたものです。季節感あふれるアイシングクッキーを作りましょう。			時間	10:00~11:30	
6/2	火	梅雨・あじさい		参加費	1,200円
7/7	火	七夕・星空		教材費	3,200円
8/4	火	夏空・気球		定員	16名
9/1	火	ハロウィン		開催場所	1中地区コミュニティセンター ひたちなか市長堀町3丁目4番1号

講座No.	621	講座名	かんたん手ごねパン	講師	米谷 香
家庭でも簡単に作れる手ごねパンの調理法を学びます。				時間	9:30~12:00
5/19	火	ちぎりパン	参加費	1,200円	
6/16	火	オニオンパン	教材費	3,200円	
7/21	火	レモンシュガーボール	定員	9名	
8/18	火	カレーウィンナー	開催場所	平磯コミュニティセンター ひたちなか市平磯町1350	

講座No.	641	講座名	ハーブとアロマでリラックス -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
5/28	木	アロマワックス	参加費	1,500円	
6/25	木	フレッシュハーブスワッグ	教材費	6,000円	
7/23	木	ラベンダークラフト	定員	15名	
8/27	木	ハーブとアロマで作る虫よけグッズと虫刺されケア	開催場所	市毛コミュニティセンター	
9/24	木	アロマキャンドルクラフト		ひたちなか市市毛980	

講座No.	672	講座名	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
5/27	水	ピザ	参加費	1,500円	
6/24	水	調理パン	教材費	4,500円	
7/22	水	米粉のちぎりパン	定員	12名	
8/26	水	りんごのパン	開催場所	前渡コミュニティセンター	
9/30	水	ミニ食パン		ひたちなか市馬渡2980-1	

講座No.	681	講座名	花のアトリエ佐野 -花と植物のナチュラルインテリア-	講師	岡崎 ひろみ
花や植物を使った作品で、自然のぬくもりのある暮らしを愉しみましょう。				時間	10:00~11:30
5/12	火	ミツロウのECOラップ作り	参加費	1,200円	
6/9	火	紅花(ベニバナ)ボール	教材費	5,600円	
7/14	火	多肉植物の寄せ植え	定員	20名	
9/8	火	ミツマタのホワイトスワッグ	開催場所	佐野コミュニティセンター ひたちなか市高場190	

講座 No.	692	講座 名	和の香り「お香」を楽しむ	講師	飯村 久美子
日本には古来から移り香や残り香を楽しむという奥ゆかしい文化があります。お香の魅力、天然の香原料を使って調合する楽しさを味わいながら、和の香りに包まれ癒しのひとときを過ごしましょう。			時間	13:30~15:00	
5/8	金	お香の歴史と匂い袋づくり		参加費	1,200円
6/12	金	本格的な白檀の線香づくり		教材費	4,000円
7/10	金	季節に合わせてお香を楽しむ 蚊取り線香づくり		定員	12名
9/11	金	楽しむお香と実用のお香 文香と防虫香づくり		開 場 所	大島コミュニティセンター ひたちなか市外野1丁目1番1号

チャレンジしてみよう

講座 No.	602	講座 名	今こそ始めよう！大人のそろばん -指先を使って脳トレ-	講師	森田 数子
そろばんで指先を動かして脳を活性化し、記憶力・集中力を高めましょう。			時間	13:30~15:00	
5/27	水	そろばんのタマの動かし方		参加費	1,500円
6/24	水	スムーズたし方ひき方のコツ		教材費	400円
7/22	水	指先脳トレ スピードにチャレンジ		定員	9名
8/26	水	そろばん基礎&あんざん		開 場 所	1中地区コミュニティセンター ひたちなか市長堀町3丁目4番1号
9/9	水	そろばん基礎&レベルUP			

講座 No.	612	講座 名	パステルアート	講師	十万 久美子
色鮮やかなパステルを削って指で自由に描きます。どなたでも簡単にできるパステルアートで色の癒しを体感しましょう。			時間	10:00~11:30	
5/21	木	パステルの使い方と練習		参加費	1,500円
6/18	木	紫陽花を描こう		教材費	2,496円
7/16	木	金魚を描こう		定員	8名
8/20	木	花火を描こう		開 場 所	那珂湊コミュニティセンター ひたちなか市鍛冶屋窪3566
9/17	木	月見を描こう			

講座 No.	631	講座 名	大人の塗り絵教室	講師	岩淵 幸子
楽しみながら、頭と手を使って作業することは、脳の活性化や集中力アップにもつながります。上手に塗り絵を仕上げながら、画材の扱い方や塗り方のコツ、陰影のつけ方などを学びます。				時間	10:00~12:00
5/12	火	ばら	下塗り	参加費	2,400円
5/26	火	ばら	仕上げ		
6/9	火	あじさい	下塗り	教材費	1,500円
6/23	火	あじさい	仕上げ		
7/14	火	ゆり	下塗り	定員	8名
7/28	火	ゆり	仕上げ		
8/25	火	つばき	下塗り	開 場 催 所	阿字ヶ浦ふれあい交流館 ひたちなか市阿字ヶ浦町610
9/8	火	つばき	仕上げ		

講座 No.	671	講座 名	やさしく学べる！世界が広がるスマホのコツ	講師	糸賀 敬子
シニア世代向けに、スマホの基本操作から便利な活用法まで楽しく学べる初心者講座です。				時間	13:30~15:00
5/25	月	スマホの基本操作、契約時の注意点、大人のスマホマナー、インターネット活用(1)		参加費	1,500円
6/22	月	インターネット活用(2) 便利なマップ		教材費	無
7/27	月	LINE(1)		定員	10名
8/24	月	LINE(2)		開 場 催 所	前渡コミュニティセンター ひたちなか市馬渡2980-1
9/28	月	アプリの追加方法。Wi-Fiの設定。アップデートとは。総集編			
特記事項：ご自身のスマホを使用しますので、通信料が発生する場合があります。 本講座の開催場所ではWi-Fiはつながりません。					

講座 No.	691	講座 名	楽しく歌って脳トレ	講師	小林 尚美
フレイル予防にも役立つ歌唱活動を主に心、体、脳を活性化しましょう。				時間	10:00~11:30
5/28	木	なぜ音楽？心・身を整える(呼吸・発声)		参加費	2,400円
6/11	木	歌唱で回想			
6/25	木	身体を使って音楽活動		教材費	1,430円
7/9	木	脳にも届くといいね、音楽刺激			
7/23	木	鳴子・スズなどの楽器を使って楽しく活動		定員	20名
8/27	木	歌と共に思い出探し			
9/10	木	ベル活動に挑戦		開 場 催 所	大島コミュニティセンター ひたちなか市外野1丁目1番1号
9/24	木	日常生活スキルアップ			

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7日（火）** ※当日消印有効

【申込方法】

◇電子申請（下図の二次元コード）または往復はがき（下図参照）

◇申込みは、**1人につき最大3講座**まで。

◇往復はがきの申込みは、**1講座につき1人1枚**の往復はがきが必要です。

◇24時間受付可能な電子申請が便利です。電子申請の申込みにご協力ください。

◇電話及び窓口での申込みは、受け付けておりません。

【受講決定】

◇**4月24日（金）**までに受講決定通知等を送付します。

◇定員を超えたときは、抽選により受講者を決定します。（多くの方が受講できるよう調整する場合があります。）

◇受講の権利は、譲渡できません。

◇定員の半数に満たない講座は、中止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。

◇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場合があります。

◇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。

往復はがき記入のしかた

（返信の裏面）

（往信の裏面）

85 円	〒312-0057	（記入不要） ※結果を ご案内します	85 円	〒000-0000 （郵便番号）	①講座No. ②講座名 ③開催場所 ④氏名（フリガナ） ⑤年齢 ⑥性別 ⑦郵便番号 ⑧住所 ⑨携帯電話番号 ⑩自宅電話番号
往信	石川町11番1号 生涯学習課 行		返信	申込者住所 申込者氏名 【この裏は白紙です】	

電子申請用二次元コード



【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。