

令和5年度

# 町民教養講座

一緒に楽しむ  
仲間づくりを♪



# 受講者募集

## ① 奏でるハーモニー「楽しいアカペラ合唱」

ソプラノ・ヴォイストレーナー  
堀 亜寿美 先生

声楽のみでハーモニーを楽しむアカペラ合唱。ポップスの音楽も取り入れながら、一緒に楽しく歌いましょう♪  
老若男女どなたでも参加できます。  
発声の基礎を学び、アカペラ合唱のハーモニーがもたらす心地よい響きに包まれてみませんか？

- 金曜日 14:00～15:30(全6回)  
9/1、9/15、10/6、10/20、11/10、12/1
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 受講料 3,000円
- 教材費 1,000円程度(全6回分)
- 対象者 成人(定員15人)



## ② カッコよく!楽しく踊る!「ストリートダンス入門」

ダンススクール Dance4life 代表  
KENSEI 先生

ストリートダンスの基本ステップを学び、カッコよく個性的なダンスを踊ってみませんか?  
ダンスコンテスト、ダンスバトル優勝多数の講師による、HIPHOPやLockDanceも楽しめるストリートダンスの入門講座です。  
体を動かし、自分を表現しながら、一緒にダンスを楽しみましょう♪  
初めての方も経験者の方も大歓迎です!

- 日曜日 9:00～10:30(全6回)  
9/3、9/10、10/1、10/22、11/12、11/26
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 受講料 3,000円
- 対象者 中学生以上(定員15人)  
※小学生応相談



## ③ 「骨盤調整ヨガ」で尿漏れ予防・姿勢を整え腰痛改善

ヨガインストラクター  
大高 真由美 先生(町民講師)

せきやくしゃみをしたただけなのに「あ!」という経験はありませんか?  
尿漏れや頻尿は、出産や加齢により、骨盤底筋が弱ることで起こります。  
骨盤調整ヨガにより、骨盤底筋を鍛えることで、尿漏れ、頻尿を予防、改善していきます!  
また、骨盤のバランスを整えることで、姿勢がよくなり、腰痛改善も期待できますよ♪

- 火曜日 14:00～15:00(全6回)  
8/22、9/12、9/26、10/24、11/14、11/28
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 受講料 3,000円
- 対象者 成人(定員15人)



## ④ 疲れをリセットして体を軽く「エネルギーヨガ」

ヨガインストラクター  
青山 真紀 先生(町民講師)

ヨガは様々なポーズを行うことで、心身を健やかにすることができます。そして、体が硬いからこそ効果を実感できます。一日の疲れをリセットし、翌日の体の軽さを実感しましょう。適度に動くことで、しなやかな体作りを目指します。

- 金曜日 18:30～19:30(全6回)  
9/1、9/15、9/29、10/20、11/17、12/1
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 受講料 3,000円
- 対象者 成人(定員15人)



## ⑤ 集中力UP! 脳の活性化にも「初めてでも楽しい切り絵」

日本切り絵協会公認講師  
富山 明峰 先生  
(助手:黒澤 知慧美 先生)

バリエーション豊富な講師による切り絵の講座です。基本から指導いたしますので、初めての方も安心してご参加いただけます。デザインカッターで線を残しながら切り進めていきます。集中力がアップし、自律神経も整い、認知症予防にも効果的です。

- 金曜日 9:30～11:00(全5回)  
9/1、9/15、10/6、11/17、12/1
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 受講料 2,500円
- 材料費 2,500円(全5回分)
- 対象者 成人(定員10人)



## ⑥ 毎日を豊かに、鮮やかに「俳句入門講座」

現代俳句協会会員・茨城県俳句作家協会会員  
小松崎 黎子 先生

四季折々の情感や人生の喜びや哀しみ、愛しい人々との絆…目にする物や感じたことなど、身の回りのすべてが句材になり、紙とペンさえあれば、どこでも取り組めます。俳句創作を通じて、より豊かな毎日を送ってみませんか?

初心者、経験者どなたでも大歓迎!!  
一緒に俳句を楽しみましょう。

- 月曜日 10:00～12:00(全5回)  
10/2、11/6、12/4、1/15、2/5
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 受講料 2,500円
- 対象者 成人(定員15人)



# クラブ主催「体験講座」開催!!

茨城町には、様々な文化活動を行っているクラブがあります。興味があるものを簡単に体験できる1回の体験講座を開催いたします。

「気になっていたあのクラブの活動を見てみたい」「自分に合うか体験してみたい」そんな方はぜひ参加してみてください♪

## 参加方法

- ①参加を希望するクラブ名を記入の上、生涯学習課に申し込みます。
  - ②申込受付後、生涯学習課から届く案内を確認し、体験講座開催日に参加します。
- ※体験講座開催日の運営は各クラブが行います。そのため、**申し込まれた方の情報(氏名・電話番号)**はクラブ代表者(または講師)にお伝えいたしますので、ご了承ください。

## ⑧ 墨遊クラブ

(代表 沼尻 京子)  
小野崎 千恵子 先生

墨の濃淡で描く水墨画。心に残る景色や感動を絵に仕上げ、展覧会などで発表し楽しんでます。材料費無料です。興味のある方参加してみませんか?



- 9/1 (金) 13:30 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料

## ⑨ 茨城獅子頭彫刻研究会

(代表 遅野井 博)  
常陸獅子茨城県伝統工芸士  
遅野井 博 先生

伝統工芸の常陸獅子 桐材を使用し彫刻し、下塗り上塗り金箔貼りと完成まで獅子頭を作り上げることを目標に頑張っています。



- 8/26 (土) 18:00 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料

## ⑦ 茨城町自然観察クラブ

(代表 富田 久子)

涸沼を中心に野鳥や植物の観察会を実施しています。私達と一緒に自然を満喫しながらバードウォッチングを楽しんでみませんか。



- 11/13 (月) 10:00 ~
- 場 所 涸沼周辺 (集合場所:駒場庁舎)
- 参加費 無料

## ⑩ ギタークラブ「リピーター」

(代表 宮崎 弘之)

クラシックギターは音色の美しさ、優しさから老若男女を問わず多くの方から愛されています。私たち「ギタークラブリピーター」と一緒にギターを通して人生を楽しんでみませんか?

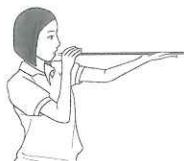


- 8/22 (火) 13:00 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料

## ⑪ スポーツ吹矢振興協会 郡司倶楽部

(代表 内田 理)  
(一社) スポーツ吹矢振興協会 准師範  
郡司 武満 先生

特に肺機能を高め、精神力を養う効果があり、女性はもちろん、高齢者が無理なく参加できるスポーツです。ちなみに、代表は肺ガンの手術後に始めて、今、75才です。皆、和気あいあい楽しく練習しています。



- 9/5 (火) 13:30 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料

## ⑫ 茨城町すばる DS 連盟

(代表 加藤 守)  
(火曜日) 平沢 一夫 先生、恵子 先生  
(木曜日) 松浦 衛 先生、辺見 吉秋 先生  
(金曜日) 田辺 憲男 先生、まゆみ 先生

ダンススポーツは曲に合わせて、脚と身体・頭を使い二人で踊る全身運動体操です。年齢に関係なく続けられ、健康維持を目的に活動中です!



- 10/14 (土) 12:30 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料

## ⑬ スマイル平成ダンスクラブ

(代表 郡司 俊夫)  
小川 みち子 先生

初心者大歓迎!! 休憩もはさみながら、楽しむことを一番に活動しています! 美容と健康にも効果あり! ぜひ、一緒に社交ダンスを楽しみましょう。



- 8/23 (水) 13:00 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料

## ⑭ ハワイアンストレッチクラブ

(代表 鹿嶋 富子)  
大高 真由美 先生

体に負担をかけずヨガ、ストレッチ、筋トレ等を行います。姿勢改善や筋力向上も期待できます。ご希望の方は、ストレッチの後にフラダンスの体験もしていただけます。



- 8/21 (月) ストレッチ 13:45 ~ フラダンス 15:00 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料

## ⑮ 秀麗会小堤民舞教室・新舞踊教室

(民舞代表 久保田 美津江・  
新舞踊代表 笹目 真由美)  
入江 八恵子 先生

日本文化の民謡民舞を元気に楽しく健康の為に踊ってみませんか?

また、人生の応援歌、新舞踊もお気軽に参加ください。



- 民舞 8/27 (日) 19:00 ~ 新舞踊 9/2 (土) 19:30 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料

## ⑯ 茨城町空手道スポーツ少年団

(代表 坂場 賢二)  
日本空手協会 指導員  
坂場 賢二 先生

空手は心身を鍛える武道です。小学生から高校生まで幅広く活躍しています。日頃のストレスをキックミットで解消! 空手を楽しく安全に学べます。



- 8/26 (土) 17:00 ~
- 場 所 茨城町駒場庁舎
- 参加費 無料