

令和7年度町民教養講座（後期） 受講者募集

聴いて・歌って・楽しむ JAZZ ♪

JAZZ Vocalist Pianist
星野 由美子 先生

11/17 (月)、12/25 (木)

10:00 ▶ 12:00

受講料 1,000 円 (全2回分)

対象者 成人 (定員 15 人)



初めての方でも、自然とリズムに乗って口ずさみたくなるような楽しい講座です。2回目はクリスマス！星野先生の歌声を聴き、学び、歌う。一緒に楽しみながら癒される素敵な時間を過ごしませんか？

もっと輝く！自分色で素敵に楽しむオシャレ

(一社) 日本カラリスト協会監事
1級パーソナルカラリスト

根本 登茂子 先生

11/26 (水)

13:30 ▶ 15:00

受講料 500 円

対象者 成人 (定員 10 人)



日々の暮らしに“色”を上手に取り入れることで印象や気分は大きく変わります！例えば、ファッションもあなたの似合う色にしたなら、もっと「キレイに！若々しく」見えるはず。パーソナルカラーの基本を学び、オシャレ上手になって素敵に輝いてみませんか？

筆文字アートで“気持ち”のこもった年賀状づくり

己書はるかぜ道場 代表師範

佐藤 晴美 先生

11/12 (水)

13:30 ▶ 15:30

受講料 1,500 円

(材料費 1,000 円含む)

対象者 成人 (定員 10 人)



世界に一つだけの手書き年賀状を作ります。大切なのは、自由に楽しく想いを形にすること。パソコンや印刷では出せない手書きならではのあたたかさがあります。ご家族やご友人に“ぬくもり”を届けてみませんか？

50代からの疲れしない身体づくり

理学療法士・ヨガインストラクター

江幡 春菜 先生

**12/4 (木)、18 (木)、
R8/1/15 (木)、29 (木)**

10:30 ▶ 11:30

受講料 2,000 円 (全4回分)

対象者 成人 (定員 15 人)



年齢を重ねることで変化する身体のしくみを知り、ご自分に合ったケアをしていくことが大切です。江幡先生からの優しい解剖学を学んだ後は、実際に日常生活にも取り入れやすい簡単なストレッチを行って元気な身体づくりをしていきます。

ゆったり動いて心身ともに健康に～初めての太極拳～

太極拳講師

大内 和枝 先生

11/13 (木)、20 (木)、27 (木)

13:30 ▶ 15:30

受講料 1,500 円 (全3回分)

対象者 成人 (定員 15 人)



太極拳は、ゆったりとした動きと深い呼吸を組み合わせた中国伝統の健康法です。関節や筋肉に負担をかけず、身体のバランス感覚を高めることで、転倒防止や姿勢の改善、ストレス軽減につながります。基本の動きや呼吸法を体験してみませんか？

1日の終わりに心と身体をリラックスするヨガ

ヨガインストラクター

湯原 竜也 先生

**11/14 (金)、28 (金)、12/12 (金)、
26 (金)、R8/1/16 (金)、30 (金)**

19:00 ▶ 20:00

受講料 3,000 円 (全6回分)

対象者 成人 (定員 15 人)



毎日の仕事や家事、育児。気が付いたら身体が固くなっていることはありませんか？1日の終わりに心と身体を整え、ゆっくりほぐしてリラックス。明日を軽やかに迎える準備をする時間を一緒に作りませんか？

みんなで楽しく♪ K-POP ダンス

インストラクター

MIKA 先生

R8/1/18 (日)、2/1 (日)、15 (日)

10:00 ▶ 11:30

受講料 1,500 円 (全3回分)

対象者 小学生以上 (定員 15 人)



ダンスが初めての方も小学生のお子さんでも大人の方もどなたでも楽しめる講座です。人気曲のサビ部分の振付にもチャレンジ！人気の K-POP ダンスを踊ってみませんか？

※受講には事前のお申込みが必要です。

申込期限：令和7年10月15日 (水)

受講資格：町内に在住、在勤、または在学の方

開催場所：茨城町駒場庁舎 (茨城町駒場 450 番地)

新しいこと、
好きなこと、
やってみたいことに
お気軽にご参加
ください♪



詳しい申込方法は裏面をご確認ください。