

もっと元気に！
もっと楽しく♪

受講者募集

開催場所：茨城町駒場庁舎
（茨城町駒場450番地）

作って楽しい！食べてうれしい！
手軽に作れる「そば打ち」体験

3/4(水)
10:00▶12:00

大月 誠 先生

参加費：1,000円

（受講料500円＋材料費500円）

対象者：成人（定員15人）



サラサラの粉が、少しずつまとまり、自分の手で「蕎麦」になっていく。その感動を体験してみませんか？
難しい作業はありません。ご家庭でも作れる簡単な方法をお伝えします。初めての方も大歓迎です。
そして最後は、作ったそばをその場でおいしく味わいます。「作って楽しい！食べてうれしい」講座になっていますので、ぜひお気軽にご参加ください。



脳を元気に健康に
楽しい脳トレ講座

3/5(木)、12(木)、19(木)
13:30▶15:00

糸賀 敬子 先生

参加費：1,800円（全3回分）

（受講料1,500円＋機器貸出料300円）

対象者：成人（定員10人）



タブレットを使い楽しく脳のトレーニングをしてみませんか？
見る・考える・指を動かすといった動作を同時に行うことで、脳に程よい刺激が加わります。
難しい操作はありませんので、機械が苦手な方でも大丈夫！
頭の体操は、健康づくりとしても効果的です。
※講座では、専用のタブレットを使用します。個人のタブレットは使用しません。



申し込み方法

FAX(029-292-8032)または、インターネット(下記URLまたはコード)より必要事項を記入・入力の上、お申し込みください。

【必要事項】①希望講座名、②郵便番号・住所、③氏名(ふりがな)、④年齢、⑤電話番号、⑥メールアドレス

【URL】<https://x.gd/9gY7h>

申込期限：令和8年2月16日(月)まで

※受講資格は町内に在住・在勤の方となります。複数の講座をお申込みいただけます。

※定員を超えた場合は抽選となる場合があります。また、定員の過半数に満たない場合は開講しない場合があります。



令和7年度町民教養講座から誕生した自主サークルのご紹介

Y' ZUMBA

活動日：第2火曜日

19:00▶20:00

講師：小林 葉子 先生

代表者：山田 恵子



音楽に合わせて身体を動かすエクササイズです！運動不足の解消やストレス発散にもピッタリ。夜の時間帯なので、仕事終わりにもご参加いただけます。一緒に楽しみませんか？

うるし工芸同好会

活動日：第3日曜日

9:30▶12:00

代表者：塚本 金悦



日本の伝統工芸である「漆塗り」
艶やかな美しさと落ち着いた風合いのある作品を作ります。
基本技法から学べますので初めての方も安心してご参加ください。

楽しい太極拳

活動日：第2・4木曜日

13:30▶15:30

講師：大内 和枝 先生

代表者：宇佐美 多喜子



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に身体のバランスを整えていきます。一緒に体験してみませんか？