

**脳トレ** やすらぎの里小川

第3木 **ゆっくり・しっかり脳を若返り！脳トレ講座**  
講師：糸賀 敬子 定員：10名

操作の簡単な専用のタブレットを使用し、運転免許更新等に役立つ脳トレを行ないます。



回数 全8回  
時間 13:30-15:00  
開講日 7月16日(木)  
受講料 3,200円  
材料費 800円  
その他

**デジタル** やすらぎの里小川

第1.3土 **パソコンワード入門講座**  
講師：糸賀 芳子 定員：10名

文字を入力したり、表や画像を挿入し、表現力豊かな文章を作成しましょう。ワードの基本機能を学びます。



回数 全8回  
時間 9:30-11:30  
開講日 6月6日(土)  
受講料 3,200円  
材料費 なし  
その他

**料理** やすらぎの里小川

第1木 **美味しいコーヒーの淹れ方**  
講師：飯田 二郎 定員：10名

自宅でも本格コーヒーを楽しむ様、基本の淹れ方を学び、アレンジコーヒーも学びます。



回数 全6回  
時間 13:30-14:30  
開講日 6月4日(木)  
受講料 2,400円  
材料費 各回1,500円程度  
その他 初回道具代2,200円

**健康づくり** 玉里公民館

第2.4金 **心と身体をリラックスするヨガ**  
講師：湯原 竜也 定員：10名

1人1人に寄り添いながらゆっくり行います。自分を大切に、リラックスしていきましょう。



回数 全10回  
時間 14:00-15:30  
開講日 6月12日(金)  
受講料 4,000円  
材料費 なし  
その他

**教養を高める** 玉里公民館

第1.3.5火 **実用筆文字講座**  
講師：坂口 紀歩 定員：12名

デジタルが進んでも、まだまだ手書きの場面は多いので、こぞ！の文字を美しく書けるようになりませんか？



回数 全6回  
時間 13:30-15:00  
開講日 6月2日(火)  
受講料 2,400円  
材料費 1,000円  
その他

**作品づくり** 玉里公民館

第2.4日 **絵画(デッサン・水彩・ソフト・セミリード・パステル)**  
講師：直江 義博 定員：15名

初めての方、絵画を再開したい方、鉛筆、透明水彩、ソフトパステル等を使い楽しい講座を目指します。



回数 全10回  
時間 13:30-16:00  
開講日 6月14日(日)  
受講料 4,000円  
材料費 なし  
その他

**健康づくり** やすらぎの里小川

第1.3水 **深呼吸で体と心をメンテナンスするヨガ**  
講師：大越 直美 定員：12名

深呼吸をしながら固まりやすい部分を動かし心身をメンテナンスするヨガです。体も心もすっきり軽くなります。



回数 全10回  
時間 10:00-11:15  
開講日 7月1日(水)  
受講料 4,000円  
材料費 なし  
その他

**教養を高める** やすらぎの里小川

第4木 **寄せ植え講座**  
講師：大山 広行 定員：18名

四季折々の花やハーブを使い寄せ植えを楽しみましょう。花のある生活で暮らしと心に癒しとゆとりをもちましょう。



回数 全6回  
時間 9:30-11:30  
開講日 6月25日(木)  
受講料 2,400円  
材料費 各回1,500円程度  
その他

**教養を高める** やすらぎの里小川

第1.3水 **あなたを幸せに導く東洋哲学を学びましょう**  
講師：幡谷 展聖 定員：10名

中国哲学(陰陽五行説)、仏教(お釈迦様の教え)、手相と一緒に学びましょう。



回数 全10回  
時間 10:00-12:00  
開講日 6月17日(水)  
受講料 4,000円  
材料費 なし  
その他

**作品づくり** 玉里公民館

第1.3水 **バードカービング(マガモのデコイを作る)**  
講師：渡邊 敏治 定員：10名

霞ヶ浦を望むこの場所で、冬の使者カモの代表的な「マガモ」を作成します。



回数 全10回  
時間 10:00-12:00  
開講日 6月3日(水)  
受講料 4,000円  
材料費 5,000円  
その他

**作品づくり** 玉里公民館

第1.3水 **パンチニードルで作る小物たち**  
講師：小沼 しのぶ 定員：8名

パンチニードルとは、専用のニードルに糸を通し布に刺していく技法です。モコモコしたかわい小物を作りませんか。



回数 全10回  
時間 10:00-12:00  
開講日 6月3日(水)  
受講料 4,000円  
材料費 4,600円  
その他

**脳トレ** 羽鳥公民館

第1月 **脳健康づくり 介護予防の脳トレ講座**  
講師：糸賀 敬子 定員：12名

後期高齢者向けの物忘れ予防の記憶トレーニングと口腔体操を行います。タブレットも使い優しい脳活です。



回数 全8回  
時間 13:30-15:00  
開講日 7月6日(月)  
受講料 3,200円  
材料費 800円  
その他

**語学** やすらぎの里小川

第4土 **楽しく学ぶ英会話**  
講師：リズ・アカバ 定員：12名

海外旅行に行った時や日常的に生活で使用する英会話を学びましょう。



回数 全8回  
時間 10:00-11:30  
開講日 6月27日(土)  
受講料 3,200円  
材料費 なし  
その他

**作品づくり** やすらぎの里小川

第4金 **花のある暮らしを一緒に♪**  
講師：河原 由美 定員：8名

季節に合わせたお花のデザインアレンジを楽しむレッスンになります。(ドライフラワー・プリザーブドフラワー等)



回数 全8回  
時間 10:00-12:00  
開講日 6月26日(金)  
受講料 3,200円  
材料費 各回3,000円程度  
その他

**作品づくり** やすらぎの里小川

第3水 **ハワイアンキルト**  
講師：今井 慎太郎 定員：15名

ハワイ伝統のひとつであるハワイアンキルトでポーチやバッグを作ります。



回数 全8回  
時間 10:00-12:00  
開講日 6月17日(水)  
受講料 3,200円  
材料費 9,100円(2作品)  
その他

**デジタル** 美野里公民館

第4木 **やさしく楽しく学ぶスマホ講座**  
講師：東ヶ崎 鈴子 定員：10名

スマホ初心者を対象に基本的なことからラインや動画などいろいろな楽しいアプリをやさしく学べる講座です。



回数 全6回  
時間 10:00-11:30  
開講日 6月4日(木)  
受講料 2,400円  
材料費 200円  
その他

**料理** 美野里公民館

第3火 **飾り巻き寿司とおもてなし**  
講師：菅谷 友美 定員：8名

飾り巻き寿司、太巻き、カリフォルニアロール、出汁から作る味噌汁、おもてなし料理と盛りだくさん♪



回数 全6回  
時間 13:00-15:00  
開講日 5月19日(火)  
受講料 2,400円  
材料費 各回2,000円程度  
その他 初回道具代2,000円

**料理** 美野里公民館

第1.3金 **世界一簡単！誰でも焼けるパン講座**  
講師：北條 千夏 定員：8名

はじめてでも安心！簡単な道具と材料で毎日でも続けられるパンづくり講座です。



回数 全10回  
時間 10:00-12:00  
開講日 6月5日(金)  
受講料 4,000円  
材料費 各回1,100円程度  
その他

**脳トレ** 玉里公民館

第1.3水 **ピアノとハンドベルで楽しく脳活**  
講師：大西 陽香 定員：12名

指を動かすと脳が活性化します。ピアノを弾いたことがない方大歓迎！楽譜の読み方や音楽雑学もお話します。



回数 全10回  
時間 13:00-14:30  
開講日 6月3日(水)  
受講料 4,000円  
材料費 なし  
その他

**デジタル** 玉里公民館

第2.4土 **スマホでいきいき！暮らしとつながる講座**  
講師：糸賀 敬子 定員：10名

暮らしに役立つスマホの使い方を楽しく学び、スマホで広がる新しい世界を楽しみましょう！



回数 全9回  
時間 13:30-15:00  
開講日 6月27日(土)  
受講料 3,600円  
材料費 なし  
その他

**健康づくり** 玉里公民館

第1.3火 **昭和懐メロ♪で動こう！歌謡曲でダンス**  
講師：谷田部 あゆみ 定員：15名

昭和の懐メロソングに合わせて楽しく身体を動かしましょう！ステップ＆手の動きで、脳トレしながら代謝も筋肉量もUP！



回数 全10回  
時間 10:00-11:30  
開講日 6月2日(火)  
受講料 4,000円  
材料費 なし  
その他

**健康づくり** 美野里公民館

第2.4木 **誰でも楽しく踊れるカントリーダンス**  
講師：福田 ひろ子 定員：15名

アメリカのカントリーソングに合わせて踊るダンスです。やさしいステップなので運動が苦手でもOK！



回数 全10回  
時間 13:30-15:30  
開講日 6月11日(木)  
受講料 4,000円  
材料費 なし  
その他

**健康づくり** 羽鳥公民館

第1.3木 **転倒予防チェアエクササイズ**  
講師：佐藤 直子 定員：20名

足腰の筋力アップや転倒予防に効果があり、立ちっぱなしはつらい方でも、イスに座って楽しく体を動かします。



回数 全10回  
時間 14:00-15:30  
開講日 6月4日(木)  
受講料 4,000円  
材料費 なし  
その他

**健康づくり** 農村女性の家

第2.4金 **こころとカラダいきいきヨガ**  
講師：石川 英里子 定員：15名

ゆったりとした呼吸で丁寧に体を動かし、柔軟性や筋力を高めながら、心も強くしなやかに整えてみませんか。



回数 全8回  
時間 13:30-15:00  
開講日 6月12日(金)  
受講料 3,200円  
材料費 なし  
その他