

令和7年度  
前期

# 公民館講座

受講生  
募集

Public hall courses

## ■ ライフカレッジ

自分を魅せる！

- 定員 20人
- 対象 新中学1年生以上
- 受講料 1,700円
- 日時 10:00~11:30



日曜日

## ■ チアダンス A B

※公民館まつりでステージ発表予定

今年度は中学生も参加OK！  
A又はBのどちらかを選択！

- 講師 木村望先生
- 対象 新小学3年生~中学生
- 受講料 各3,300円
- 日時 **Aグループ** 9:00~10:00 **Bグループ** 10:15~11:15



- 定員 各20人
- 材料費 1,000円(新規の方)

各土曜日

- 全3回
- ① 6/ 1 高信佳子先生 通る声で印象アップ  
~簡単ボイストレーニング~
  - ② 6/15 鈴木律子先生 凛とした姿勢と歩き方  
~ポスチャーウォーキング~
  - ③ 6/29 小林かおる先生 好印象を残す表情作り  
~コアフェイストレーニング~

- 全12回
- ①5/10 ②5/31 ③6/14
  - ④6/28 ⑤7/12 ⑥7/26
  - ⑦8/9 ⑧8/23 ⑨9/13
  - ⑩9/27 ⑪10/11 ⑫10/25

※応募者数により、希望のグループに入れない場合もあります。その場合、グループ移動のお願いを担当からいたします。



チアダンス申込先

## 1 申込方法 令和7年4月9日(水) 当日必着

- 『往復はがき(1枚につき1講座1人)』又は『いばらき電子申請・届出サービス』でお申し込みください。
- ペア希望の場合は、先ずは**各自で申し込み**をし、必要項目に相手の名前を記入してください。

### はがき

※返信(表)の右面にあたる『往信(裏)』の面に、油性ボールペンで必要事項を記入してください。

【記入例】

311-0118 那珂市福田 1819番地 那珂市 中央公民館 行	※こちらの 返信(裏)面 は何も記入し ないください	申込者の 郵便番号  申込者の 住所・氏名	1. 受講希望講座名 2. 氏名(はりがな) 3. 性別・年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号及び 携帯番号 以下は該当者のみ記入 6. 託児希望 7. 通学先・勤務先名 8. ペア希望(相手の名前)
往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)

### いばらき電子申請・届出サービス

- ①該当するQRコードを読み取ってください。  
※申込用のQRコードが3つあります。  
・18歳以上の方(高校生を除く)：裏面上方 一般のQRコード  
・中学生・高校生：裏面上方  
・チアダンス：表面 チアダンス申込先
- ②メールアドレスを入力し、メールに届いたURLを開いてください。(登録済みの方はURLなしで進みます)
- ③質問事項に回答してください。
- ④完了メッセージが出たら申し込み完了です。必ず確認ください。

## 2 受講者の決定

- 受講対象者は、**中学生以上の市内在住者・在勤者・在学者**です。(チアダンスは新小学3年生~中学生まで)
- 受講決定可否は、「返信はがき」又は「メール」で個別に連絡します。**4月19日(土)になっても連絡がない場合は、公民館へ直接ご連絡ください。**
- 定員を超えた場合は抽選になります。ただし、初めて受講する方を優先して受講生を決定します。
- 受講料納入期日等は、「受講決定通知」に記載**します。
- 定員未満の講座は、4月27日(日)午後4時まで追加申し込みを受け付けます。空き状況を確認し、受講料・材料費等を持参して、那珂市中央公民館窓口へお越しください。

## 3 託児保育

- 『託児保育あり』のマークがある講座は、「満1歳以上小学3年生以下」のお子様1人につき1回1時間100円で保育します。

## 4 その他

- 応募状況等により、運営に差し支えない範囲で、受講者数を変更することもあります。
- 受講希望者の少ない講座、講師の方のご都合、天候などの状況により、やむをえず日程の変更や開催を中止する場合がありますので、ご了承ください。

後期受講生募集案内は、7月頃の発行予定です。

【お問い合わせ】 8:30~17:00(月曜休館)

那珂市中央公民館

TEL 029-298-5680 FAX 029-295-6972

E-mail chuou-k@city.naka.lg.jp

## お申し込み先

【申込締切】4月9日(水) 午後11時59分

小学生・中学生のチアダンスのお申し込み先は、表面にございます。



### 【一般】

18歳以上の方  
(高校生を除く)



### 【中学生・高校生】

- ・保護者のメールアドレスでお申し込みください。
- ・学業等に差し支えない範囲でお申し込みください。
- ・公民館までの往復には、十分に注意をしてください。

♡がある講座は、市のホームページで各回の内容を確認できます。

ホームページQRコード



## 朝ヨガ

心も体も朝からシャキッとさせて、お休みの日だからこそ有意義な一日へ  
※「外ヨガ」も計画中!

- 講師 鈴木さと子先生
- 定員 30人
- 受講料 1,700円
- 日時 8:30~9:30



日曜日

全10回	①5/11	②5/25	③6/1
	④6/22	⑤7/6	⑥7/20
	⑦8/3	⑧8/31	⑨9/14
	⑩9/28		

## 歴史教室



2つのテーマで歴史を学ぶ

- 日本の近代化と戦争  
～戦後80年から考える～
- 映像でたどる那珂市の歴史的遺産

- 講師 高橋裕文先生  
仲田昭一先生
- 定員 40人
- 受講料 2,000円
- 日時 9:30~11:30

託児保育あり

金曜日

全8回	①5/23	②6/27	③7/25
	④8/22	⑤9/26	⑥10/24
	⑦11/28	⑧12/26	

## 史跡と文化財巡り

テーマに沿って各史跡や遺跡をめぐる

- 講師 仲田昭一先生  
斎藤郁子先生

- 定員 25人
- 受講料 3,000円 ※昼食毎回実費徴収
- 日時 9:00~16:00



金曜日

全5回	①5/16	四匹の狐巡り
	②6/6	水戸八景巡り
	③7/4	八幡太郎義家伝説巡り
	④9/19	親鸞上人の遺蹟巡り
	⑤10/17	那珂氏・江戸氏の足跡巡り

## 学ぼう! 英会話



国内外で使える  
英会話の基礎を  
ゲーム感覚で学ぶ



- 講師 クンツェ マティアス先生
- 定員 20人
- 受講料 4,800円
- 日時 18:30~20:00

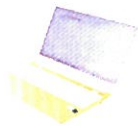
金曜日

全12回	①5/9	②5/16	③5/23
	④5/30	⑤6/6	⑥6/13
	⑦6/20	⑧6/27	⑨7/4
	⑩7/11	⑪7/18	⑫7/25

## 基礎 Word 講座



お知らせ文書や  
はがき、カレンダー  
の作成



- 講師 安彦三枝子先生
- 定員 10人
- 受講料 6,300円
- 日時 9:30~11:30

託児保育あり

土曜日

全7回	①6/14	②6/21	③6/28
	④7/5	⑤7/12	⑥7/19
	⑦7/26		

## おうちスイーツ



「お帰りなさい!」の言葉と  
一緒に手作りおやつで  
お出迎え

- 講師 軽部知美先生
- 定員 16人
- 受講料 2,300円
- 材料費 4,800円
- 日時 10:00~正午

託児保育あり

水曜日

全4回	①5/21	②6/18
	③7/16	④9/24



## 寄せ植え



『花はなフレーム』など、  
多彩でちょっと贅沢な気分になる寄せ植え

- 講師 永井真美恵先生
- 定員 12人
- 受講料 4,000円
- 材料費 毎回集金(平均3,500円ほど)
- 日時 9:30~11:30

託児保育あり

金曜日

全6回	①5/16	②6/27
	③7/18	④10/24
	⑤11/28	⑥12/19



## ソング月

楽譜の曲の他、  
みなさんの希望の曲などを  
歌って気分スッキリ!



- 伴奏者 佐々木かおり先生
- 定員 25人
- 受講料 1,700円
- 教材費 2,000円(新規の方のみ)
- 日時 10:00~11:00

託児保育あり

火曜日

全7回	①8/19	②9/16	③10/21
	④11/18	⑤12/16	⑥1/20
	⑦2/17		

## 夜の自力整体

身体の自然治癒力や睡眠の質の  
アップを目指して!

- 講師 岩間久江先生
- 定員 25人
- 受講料 3,600円
- 日時 18:30~20:00



火曜日

全10回	①5/13	②5/27	③6/10
	④6/24	⑤7/8	⑥7/22
	⑦8/12	⑧8/26	⑨9/9
	⑩9/30		

## ボクササイズ

ボクシングスタイルの  
エアロビクス

お子様の「チアダンス」講座の待ち  
時間に受講可能です。



- 講師 山田愛美先生
- 定員 25人
- 受講料 2,000円
- 日時 9:00~10:00

託児保育あり

土曜日

全10回	①5/10	②5/31	③6/14
	④6/28	⑤7/12	⑥7/26
	⑦8/9	⑧8/23	⑨9/13
	⑩9/27		