



# サークル活動1日体験してみませんか？

センターでは、様々な学習団体(サークル)が活動しており、会員を募集している団体もたくさんあります！  
そんな学習団体の活動にお試し参加できる、1日体験会を開催いたします。  
興味はあるけどなかなか踏み出せない、入会に不安がある…という方、是非ご参加ください！

**全26団体  
参加！**

参加費：**無料**(但し、別途材料費・教材費がかかる場合があります。)

- 団体名
- ①体験会日時
  - ②活動内容
  - ③講師
  - ④定員
  - ⑤材料費・教材費
  - ⑥持ち物
- 通常の活動について

**クローバー会**

①6/2(金) 13:30～15:30  
②初心者向けパッチワーク  
③木之下 久子 ④2名  
⑤1,000円 ⑥裁縫セット

活動日時 第1・3金曜日 13:30～15:30  
会費 月2,000円

**絵てがみ愛好会**

①6/6(火) 9:00～12:00  
②絵手紙 ③なし ④3名  
⑤なし ⑥なし

活動日時 第1火曜日 9:00～12:00  
会費 月200円

**家庭で出来る指圧の会**

①6/7(水) 13:30～15:30  
②正しい指圧実技の方法を学ぶ  
③細川 桂子 ④10名 ⑤なし  
⑥手ぬぐいタオル2枚、敷物(ヨガマット、毛布等)、綿の靴下、動きやすい服装

活動日時 第1・4水曜日 13:30～15:30  
会費 月2,500円

**フラワーセラピーアレンジメント**

①6/7(水) 18:30～20:00  
②季節のお花でフラワーアレンジメント  
③川俣 晴美 ④10名 ⑤3,000円  
⑥作品持ち帰り袋、ハサミ、ごみ袋、新聞紙

活動日時 第1水曜日 18:30～  
会費 月3,000円

**リラックスヨガ**

①6/9(金) 13:15～15:00  
②ヨガ(リラックス、ストレッチ)  
③鈴木 留理子 ④7名 ⑤なし  
⑥タオル2枚、飲み物

活動日時 第2・4金曜日 13:15～15:00  
会費 月2,000円

**Let's ストリートダンス**

①6/11(日) 10:00～12:00  
②ヒップホップダンス  
③石崎 貴博 ④10名 ⑤なし  
⑥動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物

活動日時 第2・4日曜日 10:00～12:00  
会費 1回1,000円

**女声合唱みきのわ**

①6/11(日) 10:00～12:00  
②合唱 ③坂井田 真実子・磯地 美樹  
④10名 ⑤なし ⑥なし

活動日時 第2・4日曜日 10:00～12:00  
会費 月4,000円

**KIRA☆KIRAサークル**

①6/13(火) 10:00～12:00  
②美ユティBODY WAVE&ZUMBA  
③大西 妙佳 ④10名 ⑤なし  
⑥タオル、ヨガマット、スニーカー(室内用)、飲み物、運動できる服装

活動日時 火曜日 10:00～12:00  
会費 1回1,000円

**クレッシェンド**

①6/13(火) 10:00～11:30  
②オカリナの練習 ③西村 伸子  
④10名 ⑤なし  
⑥筆記用具、ハンドタオル、飲み物(水、お茶)お持ちの方はオカリナ(アルト管)

活動日時 第1・3水曜日 13:00～15:00  
会費 月3,800円

**アロマワックス・ハーバリウムの会**

①6/13(火) 10:00～12:00  
②アロマワックスや固まるオイルを使ったハーバリウム  
③高森 淳子 ④10名 ⑤1,000円  
⑥作品を入れる袋

活動日時 第2火曜日 10:00～12:00  
会費 月5,500円

**紫峰の会**

①6/13(火) 13:00～16:30  
②俳句 ③清水 山彦 ④5名  
⑤なし ⑥筆記用具

活動日時 第2火曜日 13:00～16:30  
会費 月2,000円

**県西スポーツ吹矢倶楽部**

①6/14(水) 10:00～12:00  
②吹矢の練習・年4回の大会  
③小松崎 勉 ④25名 ⑤300円  
⑥上履き、飲み物

活動日時 第2・4水曜日 13:30～15:30  
会費 月1,000円

**篠笛サークル「さや風」**

①6/14(水) 18:00～21:00  
②篠笛の演奏・練習 ③鎌田 等  
④10名 ⑤なし  
⑥タオル、飲み物

活動日時 第2・4水曜日 18:00～21:00  
会費 月2,000円

**ふるさとの古文書と歴史を学ぶ会**

①6/15(木) 9:30～11:30  
②江戸時代の古文書解説やふるさとの歴史を調べ、学ぶ  
③川俣 正英 ④10名 ⑤100円  
⑥筆記用具(できれば鉛筆)

活動日時 第3木曜日 9:30～11:30  
会費 月1,000円

**カンツォーネを歌う会**

①6/16(金) 10:00～12:00  
②カンツォーネ合唱 ③大島 豪  
④10名 ⑤200円 ⑥なし

活動日時 第1・3金曜日 10:00～12:00  
会費 月3,000円

**ギターアンサンブルしょうわ**

①6/16(金) 18:00～20:30  
②ギター ③榎森 保夫 ④30名  
⑤なし ⑥お持ちの方はギター

活動日時 第1・3金曜日 18:00～21:00  
会費 月3,000円

**筑西コカリナこだま**

①6/17(土) 10:00～12:00  
②コカリナ ③大橋 利和  
④5名 ⑤なし ⑥なし

活動日時 第1・3土曜日 10:00～12:00  
会費 月1,000円

**己書 茨城師範会 花風会**

①6/17(土) 13:00～17:00  
②筆文字を学ぶ(文字や絵を描きます)  
③関口 弘美 ④10名 ⑤500円  
⑥なし

活動日時 第3土曜日 13:00～17:00  
会費 月2,500円

**水彩画教室「アトリエ」**

①6/18(日) 10:00～12:00  
②水彩画 ③谷中 恭之 ④10名  
⑤なし ⑥絵の具、鉛筆(2B)、消しゴム筆(大中小)、筆ふき布、画用紙

活動日時 第1・3日曜日 10:00～12:00  
会費 月1,000円

**花クラブコスモス会**

①6/18(日) 10:00～11:00  
②押し花を使って額、小物づくり  
③須賀 明美 ④7名 ⑤500円  
⑥なし

活動日時 第3日曜日 10:00～12:00  
会費 月1,000円

**遊筆の会**

①6/20(火) 13:30～15:30  
②ペン字(ボールペン・筆ペン等含む)  
③吉澤 洋雪・築 岳遊 ④10名  
⑤200円 ⑥ボールペン、筆ペン

活動日時 第1・3火曜日 13:30～15:30  
会費 月2,500円

**県西オカリナ愛好会**

①6/22(木) 9:30～11:30  
②オカリナ ③小川 由美子 ④17名  
⑤なし ⑥オカリナ、譜面台

活動日時 第2・4木曜日 9:30～11:30  
会費 月2,500円

**コシカワダンスサークル**

①6/22(木) 10:00～12:00  
②社交ダンス  
③越川 真人・越川 民子  
④5名 ⑤なし ⑥ダンスシューズ

活動日時 第1・3・4木曜日 10:00～12:00  
会費 月3,300円

**絵画グループ「華」**

①6/22(木) 13:30～15:30  
②水彩画等 ③樋口 三千代  
④3～5名 ⑤なし  
⑥絵の具等(貸出あり)

活動日時 第2・4木曜日 13:30～15:30  
会費 月2,000円

**インテグラルヨガ**

①6/24(土) 10:00～11:30  
②ヨガ ③青木 良子 ④6名  
⑤なし ⑥ヨガマット

活動日時 第2・4土曜日 10:00～11:30  
会費 1回1,500円

**楽しい電子工作サークル**

①7/2(日) 13:00～15:00  
②電子工作の制作及び基礎知識の習得  
③田中 秀隆 ④10名 ⑤1,000円  
⑥ニッパー、ラジオペンチ、ハンダゴテ(ある人)、スマホ充電器

活動日時 第1・3日曜日 13:00～16:00  
会費 1回1,000円

※お申込み方法は裏面をご覧ください。  
※体験後、団体への入会を強制することはありません。  
※他にも会員を募集している団体があります。  
ホームページでご確認いただくか、センターまでお問い合わせください。

**ボランティア有成事業①** **参加費無料**

**ヤングボランティア育成研修会「未来デザイン」**

座学だけではなく、参加者自身が一緒になって考えるアクティブ・ラーニング！課題解決型学習にチャレンジしよう！何かやってみよう！何となくでもOK！ぜひご参加ください！(修了証発行)

日時・場所  
①5/28(日) 10:00～15:00 さしま少年自然の家  
②8/20(日) 10:00～15:00 県西生涯学習センター  
※どちらか選択してください。

定員 各50名(中学生以上)

講師 古河 大輔((一社)カゼトツチ代表理事)

内容 ・ボランティアとまちづくりの基礎講座  
・ワークショップ「未来デザイン」～自分の『好き』を考えてみよう  
まちの『未来』を考えてみよう～

**ボランティア有成事業②** **参加費無料**

**1日環境美化活動体験会**

ボランティア活動してみたいけど機会がない、という方。県西生涯学習センターのボランティアさんと一緒に、1日ボランティア体験をしてみませんか？初めての方大歓迎！※雨天中止

日時 6/20(火) 9:00～10:30

定員 20名

持ち物 動きやすい服装・汚れても良い靴・帽子  
汗拭きタオル・軍手

内容 ・草取り等の環境美化  
・ボランティア説明会及び交流会

**ボランティア有成事業③** **参加費無料**

**ボランティア養成講座  
ボランティア入門講座・救急法講習**

ボランティアのはじめの一步を踏み出してみませんか。救急法講習も行い、受講後はボランティア養成講座修了証を発行します。

日時 7/2(日) 9:45～16:30

定員 50名(中学生以上)

講師 古河 大輔((一社)カゼトツチ代表理事)  
ちくせい若者プロジェクトちくまる  
日本赤十字社茨城県支部

内容 ・講話「ボランティア入門講座」  
・事例発表「若者による地域づくり」  
・事業説明「いばちきドリームバス事業」  
・救急法短期講習

**大人体験教室① ハーブティーブレンド体験**

夏でも冷やが気になる方におすすめの、夏向き温かいハーブティーのブレンドを体験してみませんか？ハーブについての基礎を学びつつ、おいしいハーブティーのブレンドと淹れ方を実践してみよう。

日時 7月9日(日) 10:00～11:30

参加費 3,000円(材料費込み)

定員 20名

講師 岡部 悦子  
(ハーブティーソムリエ講師)

**大人体験教室② お誕生日占い体験**

個性を大切にしよう、個性を伸ばそうと言われてもそれが正しいのかどうか分からない…。自分自身の個性を知りたい人、大切な人の個性を理解したい人。お誕生日占いで【個性】を紐解き、悩み解決のヒントを見つけないか？

日時 7月29日(土) 13:30～15:30

参加費 2,000円

定員 20名

講師 川俣 晴美  
(心理数秘学カウンセラー)

**生涯健康サポート講座① リラックスストレッチ講座**

ゆったりとした動きのストレッチで体のトラブル解消！足のむくみや肩こり改善しちゃいましょう！副交感神経を刺激しリラックスして、寝つきを良くし、睡眠の質を向上させる効果もあります。

日時 6/21 6/28 7/5 水曜日  
10:00～11:00

参加費 2,000円

定員 20名

講師 齋藤 あゆみ  
(ウェイトマネジメントトレーナー)

**生涯健康サポート講座② ヘルスケアフィットネス講座**

代謝アップ！筋力アップ！体力アップ！毎日元気に楽しく過ごして、元気ハツツ！簡単な筋力トレーニングで凝り固まった体をほぐし、肩こり、腰痛改善してみませんか？リズムカルな音楽に合わせた有酸素運動で、脂肪燃焼・ダイエットにも効果的！楽しくインナーマッスル鍛えましょう！

日時 ①6/13 6/27 7/11 7/25 8/22 火曜日 18:00～19:00  
②6/ 8 6/22 7/ 6 7/20 8/10 木曜日 13:30～14:30  
※どちらか選択してください。

参加費 3,000円

定員 15名

講師 齋藤 あゆみ  
(ウェイトマネジメントトレーナー)

**第16回 ふれあいアジサイ祭り**

**6/10(土)**

時間 9:00～14:00 **雨天決行**

場所 茨城県県西生涯学習センター

ステージ発表や、体験・販売スースを出店していただける方・団体を募集します！

フードバンク活動に参加しよう！ご家庭に“もったいない”食品がありましたら、お持ちください。

詳しくはホームページをご覧ください。

**みんなで歌おう歌声喫茶**

懐かしい曲をみんなで楽しく歌いましょう♪参加者の健康チェック、間隔の確保、会場内の換気などを徹底し、開催しています。  
**※事前申込み不要です。**

日時 毎月原則第3金曜日 13:30～15:30 ←令和5年度から変更になりました。

参加費 500円 定員 150名

次回開催日 5/19、6/16、7/21、8/19(土)・・・  
※変更になる場合があります。  
※日程はホームページでもご覧いただけます。

**県西おもちゃ病院** **パソコン相談室**

毎月第2土曜日 10:00～15:00  
おもちゃの診察・修理します！

毎月第4土曜日 10:00～12:00  
パソコンに関することは何でも相談ください！