

令和7年度前期 生涯学習講座

受講生大募集

- 受講資格 市内在住 又は 在勤、在学の方
- 申込方法 石下庁舎 生涯学習課窓口 又は ハガキ、
FAX、QRコード(いほらき電子申請・届出サービス)



- ※ 電話でのお申し込み不可
- ※ 直接お申し込みの場合、水海道公民館でも受付できます
(募集期間中の水海道公民館休館日→5/19・6/2)

☆下記事項(①～⑤)をご記入のうえ、お申し込みください☆

- ① 受講希望講座名
- ② 申込者の氏名(ふりがな)
- ③ 申込者の郵便番号・住所
- ④ 年齢
- ⑤ 電話番号
(日中ご連絡の取れる番号)

ハガキ・FAXの際は、こちらへ↓

〒300-2793

常総市新石下4310-1 生涯学習課

☎FAX 0297-44-7646

複数講座の
お申し込みも
大歓迎!



募集締め切り: 令和7年6月6日(金) 必着

(募集締め切り後、封書にて通知します)

○ その他

- ・定員を超えた場合、抽選となります。
- ・定員の半数に満たない場合、開講しないことがあります。
- ・材料調達等を考慮し、開講日10日前からのキャンセルは原則不可となります。
やむを得ずキャンセルされる場合、材料費等を徴収させていただきますのでご了承ください。

問い合わせ 生涯学習課(石下庁舎内) ☎0297-30-8880



しまんと新聞ばっぐ

定員10名

日程 6/24, 7/1, 7/8, 7/15
全4回 毎週火曜日
時間 午前9時30分～11時30分
会場 水海道公民館（水海道栄町 2680-1）
講師 中野早苗 先生
（しまんと新聞ばっぐインストラクター）

受講料 2,000円
持参 筆記用具, 30cm定規
内容 でんぷんのりと新聞だけで作る「もったいない」と「おりがみ文化」が融合した環境にやさしい機能的なバッグです。自分だけのお気に入りを作って楽しみましょう♪



お口においしい話

定員15名

日程 6/26 全1回 木曜日
時間 午前10時～11時
会場 大生公民館（平町 441）
講師 中澤典子 先生
（歯科衛生士）

受講料 無料
内容 「かたいものが食べにくい」「汁物でむせることがある」などのお口の不調はありませんか？その不調「オーラルフレイル」かも!? おいしく食べて、元気に話す毎日をお過ごすためにお口の機能を鍛えましょう!

歯ブラシをプレゼント



コンディショニングストレッチ

定員20名

日程 6/30 全1回 月曜日
時間 午前10時～11時30分
会場 石下西公民館
（鴻野山 156）
講師 安田美香 先生
（健康運動指導士）

受講料 500円
持参 ヨガマット（お持ちの方）、フェイスタオル、バスタオル2枚（ヨガマットをお持ちの方は1枚）、飲み物
内容 肩凝りのある方、運動が苦手な方もストレッチで身体をほぐして軽やかな1日にしましょう。



葉っぱの手作りブローチ

定員12名

日程 7/7 全1回 月曜日
時間 午後1時30分～3時30分
会場 中三坂集会所（三坂町 684-1）
講師 大塚京子 先生
（JFS認定パンの花講師）

受講料 600円
内容 やわらかい粘土を着色し、混ぜて伸ばす。同じ材料でも粘土の混ぜ方や伸ばし方で色合いが異なり、自分だけのオリジナル手作りブローチが出来上がります。



茨城の鉄道史、あれこれ

定員20名

日程 7/16 全1回 水曜日
時間 午前10時～11時30分
会場 内守谷公民館（内守谷町 2743-2）
講師 富田任 先生（茨城県立歴史館 史料学芸部行政資料課 資料調査専門員）

受講料 500円
持参 筆記用具
内容 茨城の鉄道歴史のあれこれについて解説します。史料をもとに、駅名や運行列車の変遷を時代の移り変わりとともに考えていきます。



小麦まんじゅうづくり

定員12名

日程 7/28, 7/29
全2回 月曜日, 火曜日
時間 午前9時30分～正午
会場 豊田文化センター（豊田 1081-1）
講師 菊地まち子 先生, 長塚美代子 先生
（生活改善グループ）

受講料 3,000円（お土産含む）
持参 エプロン, 三角巾
内容 1日目：餡子づくり
2日目：生地をつくり蒸す
小麦の皮はふっくら、しっとりした餡子は甘さ控えめで、出来立ての美味しさを味わえます。

