



令和7年度後期 生涯学習課講座

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(いばらき電子申請・届出サービス)



※ 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→12/1・12/15)

※ 電話でのお申し込み不可

☆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 | ④ 年齢 |
| ② 氏名(ふりがな) | ⑤ 電話番号 |
| ③ 郵便番号・住所 | (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！

締め切り: **令和7年12月22日(月) 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7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、受講料を徴収させていただきますので、
あらかじめご了承ください。

問い合わせ 生涯学習課(石下庁舎内) ☎0297-30-8880



① 脳トレ音楽レクリエーション

定員15名

日程 1/16, 1/30, 2/6, 2/20, 3/6

全5回 金曜日

時間 午後1時30分～3時

会場 石下西公民館

(鴻野山156)

講師 やまゆう 先生

(高齢者福祉音楽支援専門士)

受講料 3,500円

持参 フェイスタオル, 上履き, 飲み物

内容 ピアノの伴奏と楽器のリズムで懐かしい曲を歌う楽しさあり, 脳トレで笑う楽しさありのレッスンを体験してみませんか♪



② 家庭で実践 簡単薬膳

定員12名

日程 2/3 全1回 火曜日

時間 午前10時30分～午後1時30分

会場 豊岡公民館

(豊岡町丙1587)

講師 井上 舞衣 先生

(薬膳研究家)

受講料 2,000円

持参 エプロン, 三角巾, 筆記用具, ハンドタオル

内容 “薬膳”は「手間がかかる, 高そうなものを使いそう」と思われがちですが, いつもの食材で簡単に作ることができます! 今回は, 薬膳の基本～五味五色～を美味しく学びます。



③ しまんと新聞ばっぐ

定員10名

日程 1/19, 1/26, 2/2, 2/9

全4回 毎週月曜日

時間 午前9時30分～11時30分

会場 豊田文化センター (豊田1081-1)

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 30cm定規, 筆記用具

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れます。



④ コンディショニングストレッチ

定員20名

日程 1/29, 2/5 全2回 木曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 生涯学習センター

(水海道天満町4684)

講師 安田 美香 先生

(健康運動指導士)

受講料 1,000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)

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。



⑤ 初心者さん向けウクレレ

定員12名

日程 1/14, 1/21, 1/28, 2/4

全4回 毎週水曜日

時間 午後6時30分～8時

会場 石下文化センター

(本石下4373-1)

講師 中山 嘉一 先生

受講料 4,000円

持参 ウクレレ, 筆記用具

内容 楽器が初めての方でも, ウクレレはすぐに弾ける簡単な楽器です。幅広い層の趣味として人気のウクレレ。未経験者大歓迎! 手軽に弾けて楽しい音楽レッスンです♪一緒に楽しくウクレレを弾きましょう!



お申し込み
お待ちしております!

募集×

令和7年12月22日(月)

必着