

# 令和8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【対 面】石下庁舎生涯学習課又は

生涯学習センター(休館日:5/18, 5/25, 6/1)

【その他】ハガキ,FAX,いばらき電子申請・届出サービスなら

QRコードより簡単にお申込み可能

※電話での申込は受付しておりません。ご了承ください

☆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 申込者の氏名(ふりがな) | ⑤ 電話番号        |
| ③ 申込者の郵便番号・住所  | (日中ご連絡の取れる番号) |

ハガキ・FAX の際は,こちらへ↓

【ハガキ】〒300-2793 常総市新石下 4310-1 生涯学習課 宛

【F A X】0297-44-7646

複数講座のお申し込みも  
大歓迎!  
裏面 もあるよ!!

募集締め切り: **令和8年6月5日(金) 必着**

(参加の可否は, 締切後に封書でお知らせします)

○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です。  
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。

【問い合わせ】生涯学習課(石下庁舎内) ☎0297-30-8880



ハタでいい、  
ハタがいい

### 絵手紙講座

全5回

定員15名

日 程 7/23, 7/30, 8/6,  
8/20, 9/3 木曜日  
時 間 午後1時30分~午後3時30分  
会 場 水海道交流センター(みつかる内)  
(水海道宝町 3372-1)  
講 師 吉川 みか 様  
(日本絵手紙協会公認講師)  
受講料 6,000円(材料費込み)  
持 参 習字用下敷き, 半紙,  
筆洗, ティッシュ, 朱肉  
内 容 大切な人に季節のおたより  
で元気を届けましょう!



### そば打ち講座

各定員10名

日 程 7/7, 8/4 火曜日  
※各日で参加者を募集します。  
時 間 午後2時~午後4時  
会 場 坂手公民館  
(坂手町 6219-1)  
講 師 糸賀 達 様  
受講料 1,700円(材料費込み)  
持 参 エプロン, 三角巾  
内 容 高血圧対策や疲労回復, お通じ改善や美  
容効果まで, 多くの健康効果が期待でき  
るそば。そんなスーパーフードで夏バテ  
を吹き飛ばしましょう。  
打ち立てそばはお持ち帰りいただきます。



## 防犯教室

各定員20名

- 日程 ①6/26 (金)  
②7/22 (水)
- 時間 午後2時～午後2時40分
- 会場 ①中三坂集会所 (三坂町 684-1)  
②水海道交流センター  
(水海道宝町 3372-1)
- 講師 常総警察署生活安全課 高橋 様
- 受講料 無料
- 内容 詐欺や空き巣から身を守るためには  
・身近に潜む犯罪について  
①と②は同内容です。日程と会場が異なりますので、  
ご都合の良いいずれか一つをお選びください。



## キレイを育てるレッスン

全3回

定員12名

- 日程 7/1, 7/15, 7/29 水曜日
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 大生公民館 (平町 441)
- 講師 落合 順子 様
- 受講料 3,850円 (道具代込み)
- 持参 大きめの鏡 (スタンド型), ターバン,  
ハンドタオル, 筆記用具, お手持ちの化粧品
- 内容 美しい素肌づくり, 似合う色が分かるカラー診断,  
似合う色のメイク・眉毛レッスンを受けたい女性  
に!! 大手メーカーのスキンケアセット一式と  
アイブロウのプレゼント付き♪

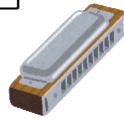


## ハーモニカを吹いてみよう

全4回

定員8名

- 日程 6/25, 7/2, 7/9, 7/16 木曜日
- 時間 午前10時～正午
- 会場 石下集会所 (新石下 3645-4)
- 講師 宮本 久雄 様
- (茨城県ハーモニカ協会副会長/常総市・坂東市サークル講師)
- 受講料 4,000円 (テキスト代込み)
- 持参 ハーモニカ(お持ちの方/お持ちでない希望者には、初回時に先生が注文を承ります。)
- 内容 今まで吹いたことがない方も、経験者もぜひ一緒に吹いてみましょう。初心者大歓迎!!



## 小麦まんじゅうづくり

全2回

定員12名

- 日程 7/27 (月), 7/28 (火)
- 時間 午前9時30分～正午
- 会場 内守谷公民館 (内守谷町 2743-2)
- 講師 菊地まち子 様, 長塚美代子 様  
(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, しっかりと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。

## リラックスできるヨガ

全2回

定員12名

- 日程 6/24 (水), 6/29 (月)
- 時間 午後2時～午後3時
- 会場 豊田文化センター (豊田 1081-1)
- 講師 引地 美希 様
- 受講料 1,000円
- 持参 ヨガマット, 飲み物,  
タオル
- 内容 普段動かしていないところも, じっくり伸ばしてリラックスしてみませんか? 自分を労わる時間を一緒に過ごしましょう!!



## 南国気分で真夏を乗り切る!

### 🌸 ハワイアン薬膳 🌸

全1回

定員12名

- 日程 7/3 金曜日
- 時間 午前11時～午後2時
- 会場 豊岡公民館 (豊岡町丙 1587)
- 講師 井上 舞衣 様 (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 夏に適した食材で, 暑さに負けずに元気に過ごせるメニューを作りましょう!!
- メニュー 家庭の調味料で簡単ロコモコ,  
ロミロミサーモン, トロピカルスムージーほか

