

大 洗 町

公民館講座

令和8年度

募集案内

新しい風・生涯学習。



どなたでも気軽に参加できる
講座がたくさん！
いきがいきづくり・仲間づくりを
始めてみませんか？



くわしくは
次のページより →

＜お問い合わせ＞

大洗町教育委員会 生涯学習課

電話 267-0230 FAX 267-1051

1 『リラクゼーションストレッチ』 定員…20名

1日の終わりに、深呼吸しながら体と心をゆるめていきましょう。がんばった体をやさしくほぐし、ゆったりと整える時間です。“おやすみ前のリセット習慣”として取り入れてみてください。

- ・講師 関 真由美 先生
- ・プロフィール
茨城県出身 フィットネスインストラクター、運動指導歴31年、骨盤ストレッチ指導歴11年
【資格】AFAA プライマリー認定インストラクター、AFFA YOGA
- ・受講料 1,600円
- ・場所 研修室
- ・日時 月1回 第1土曜日 午後7時00分～午後8時30分
- ・開講日 6/6(土)、7/4(土)、9/5(土)
10/3(土)、11/7(土)、12/5(土) 全6回

2 みんなで楽しく作ろう 『手作りおやつ教室』 定員…5名

ご家庭で準備出来る材料で手作りのおやつを手軽に楽しんでみませんか？

お菓子作り初心者、お菓子作りを体験したい方、おやつを手作りしたい方におすすめです。

- ・講師 巖 崎 和 恵 先生
- ・プロフィール
大洗町出身
お菓子教室に10年通って、家でのお菓子作りを楽しんでいます。
- ・受講料 2,400円(材料費等は別途)
- ・場所 調理実習室
- ・日時 土曜日 午前10時00分～午後1時00分
- ・開講日 6/20(土)、9/12(土)、12/12(土)

全3回

3 『糸遊美教室』 定員…10名

糸遊美は、板に釘を打ち(事前に打ってある)そこに糸をかけながら、さまざまな模様を表現していきます。糸掛けは、見た目は細かくて手先が器用な人しかできないように思われがちですが、一定のリズムを覚えれば、誰でも簡単に心地よくかけていく事ができます。皆さんも自分の色を表現して楽しんでください。

- ・講師 諸 川 和 子 先生
- ・プロフィール
茨城県在住
7～8年前特別支援学校で生徒に指導するため、パソコンで検索していた時に糸掛け曼茶羅に出会い、糸の重なり的美しさに衝撃を受けました。当時教えてくれる人もなく、試行錯誤しながら独学で始めました。現在は資格も取得して、自宅教室、水戸市植物園の講座で楽しみながら流木で独自の糸遊美の作品も作っています。
- ・受講料 1,000円(材料費等は別途)
- ・場所 美術工芸室
- ・日時 土曜日 午前9時00分～午前12時00分
- ・開講日 7/11(土)・9/19(土) 全2回

4 ほくして整える「骨盤ストレッチ & ZUMBA GOLD®」 定員…20名

骨盤調整を目的とした様々なストレッチや体操を行いません。腰痛予防や軽減、下半身のシェイプアップに効果があります♪

※ZUMBA GOLD®とは、心地よい音楽に合わせて、全身の筋肉をバランス良く動かし、心とからだを充実させるプログラムです。踊るように楽しくからだを動かしながら、無理なくからだを引き締め、若々しさを保つことができます。

- ・講師 関 真由美 先生
- ・プロフィール
茨城県出身 フィットネスインストラクター、運動指導歴31年、骨盤ストレッチ指導歴11年
【資格】ペルビックストレッチマスターインストラクター、AFAA プライマリー認定インストラクター、ZUMBA GOLD、AFFA YOGA
- ・受講料 3,200円 ・場所 研修室
- ・日時 月2回 第1・3火曜日
午後7時00分～午後8時30分
- ・開講日 6/2(火)・6/16(火)・7/7(火)・7/21(火)・9/1(火)・9/15(火)・
10/6(火)・10/20(火)・11/3(火)・11/17(火)・12/1(火)・12/15(火)
全12回

5 LET'S TRY! 「英会話教室」 定員…10名

「英語に興味がある」「海外旅行で使える英会話を知りたい」という方、必見!! 実際に海外旅行などで役立つ実用的な英会話を学べる講座です。初心者の方も、もちろん大歓迎!

- ・講師 関 根 伸 江 先生
- ・プロフィール
高校・大学と留学の経験があり、現在は幼児からシニアまでの英会話を指導されている。
- ・受講料 4,000円(準備品は別途)
- ・場所 視聴覚室
- ・日時 月2回 第1・3火曜日
午後1時00分～午後2時00分
- ・開講日 6/2(火)・6/16(火)・7/7(火)
7/21(火)・9/1(火)・9/15(火)
10/6(火)・10/20(火)・11/3(火)
11/17(火)・12/1(火)・12/15(火)
全12回

6 素敵な大洗の郷土民謡 『磯節教室(唄の部)』 定員…20名

日本三大民謡のひとつである「磯節」。そんな郷土民謡を唄えたらとっても素敵ですよ。この磯節教室では磯節をはじめ各地の民謡を優しく丁寧に教えてくださいます。あなたも大洗の郷土民謡でもある磯節を始めてみませんか？

- ・講師 宮 内 保 明 先生
- ・プロフィール
磯節全国大会の他に、茨城県内の民謡大会の伴奏を務める。
- ・受講料 800円(町外者 1,800円)(準備品等は別途)
- ・場所 和室
- ・日時 第3木曜日 午後2時00分～午後4時00分
- ・開講日 6/18(木)・7/16(木)・9/17(木)
10/15(木)・11/19(木)・12/17(木)

全6回

7 素敵な大洗の郷土民謡
『磯節教室(踊りの部)』 定員…20名

日本三大民謡のひとつである「磯節」。そんな郷土民謡の踊りができたら、とっても素敵ですよ。この磯節教室では磯節をはじめ各地の民謡の踊りを優しく丁寧に教えてくださいます。あなたもぜひ習ってみませんか？

- ・講師 名畑吉子先生
- ・プロフィール
3歳で八朔祭に参加し、踊りの稽古をはじめ。各種イベントに磯節保存会として参加。
- ・受講料 800円(町外者 1,800円)(準備品等は別途)
- ・場所 和室
- ・日時 第3水曜日 午後7時00分～午後8時30分
- ・開講日 6/17(水)・7/15(水)・9/16(水)
10/21(水)・11/18(水)・12/16(水)
全6回

8 字に自信が持てる！
『書道教室』(高校生以上対象) 定員…20名

「自分の字に自信がない・・・」「今よりも上達すれば・・・」そんな方におすすめの講座です。毛筆もペン字もできるので、毛筆だけ・ペン字だけ・両方習いたい方、どなたでも大丈夫です。(初めての方は毛筆かペン字のどちらかの受講をお薦めいたします。)やさしく丁寧に教えていただけますので、どうぞ気軽に参加してください♪

- ・講師 會沢伯韻先生
- ・プロフィール
1971年生まれ。大洗一中、水戸桜ノ牧高校、法政大卒。吉澤鐵之に師事。読売書法会幹事、県展会員、日本書作院理事、書魁社師範、茨城書道美術振興会評議員、日展入選。
- ・受講料 2,400円(準備品等は別途)
- ・場所 美術工芸室
- ・日時 月2回 火曜日 午後7時30分～午後9時00分
- ・開講日 6/ 9(火)・6/23(火)・7/ 7(火)
7/21(火)・9/ 8(火)・9/22(火)
10/ 6(火)・10/20(火)・11/10(火)
11/24(火)・12/ 8(火)・12/22(火)
全12回

9 『季節の寄せ植え教室』 定員…10名

寄せ植えとは、1つの器に複数の植物を植え込むことで、場所を選ばず手軽に楽しめます。プランターなどを使って季節を感じる玄関にしてみませんか？お花やグリーンに触れ身近に楽しんでいただけるように、この講座では名前・植え方・育て方を学びます。

- ・講師 庄司 さとこ 先生
- ・プロフィール
20年に渡り、ブライダルからガーデニングと花と関わる仕事に携わって、現在は花や植物でライフスタイルを彩る提案をしています。
- ・受講料 1,600円(材料費等は別途)
- ・場所 美術工芸室
- ・日時 金曜日 午前10時00分～午前11時30分
- ・開講日 6/19(金)・9/18(金)・12/4(金) 全3回



特別講座

- ☆大人の塗り絵講座
(明治安田生命との連携講座により、脳を活性化する塗り絵の体験講座を行います)
- ☆プラントドール教室
(よく乾燥させた木の葉・実・種・花びらなどを材料にしたお人形づくりを行います)
- ☆ハーブティーブレンド講座
(ハーブを調合して、自分だけのオリジナルハーブティーを作ります)
- ☆ドイツ料理教室
(身近な材料を使って、簡単でおいしいドイツ料理を作りましょう)
- ☆やさしい歴史講座
(町の歴史について理解を深めます)

※特別講座につきましては、内容や日程が決まりましたら「広報おおあらい」・「大洗町ホームページ」などで随時ご案内します。

公民館講座申込み

申込期間 5月18日(月)～5月20日(水)

(受付時間：来館の場合は午前9時～午後5時)

申込方法 メール・FAX・来館のいずれかの方法でお申込みください。(メールでお申込みの方は、お申込み翌日までに受付完了の返信メールが届かない場合、生涯学習課までお問合せください。)

お申込みの際には、①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号(携帯)をお知らせください。

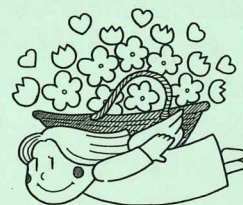
※定員を超えた場合は抽選となります。抽選については生涯学習課による代理抽選となり、結果をお知らせします。

※募集人員に満たない場合は、開講できない場合があります。

申込先 大洗町教育委員会 生涯学習課 大洗町中央公民館2F

メール：syougai@town.oarai.lg.jp

FAX：029-267-1051



受講資格 大洗町に居住、又は勤務している方で継続して受講できる方

※但し磯節教室(唄の部)・(踊りの部)につきましては、磯節の保存・伝承のため町外者の方も受講可能。

受講料 受講料は各講座の開講初日に徴収します。

記載されている受講料は年額です。教材の必要な講座の教材費は別途徴収します。また、万一途中で講座をやめられる場合でも受講料の返却はしませんのでご了承ください。

令和8年度 公民館で活動している自主サークルのご案内

※サークル運営は、各団体が自主的に行っています。詳しくは生涯学習課までお問合せください。

ジャンル	サークル名	活動日等	ジャンル	サークル名	活動日等
健康 スポーツ	ゆるりヨガ	第1・3・4水曜日 午前	茶道	静慮会	第1・3火曜日 午前
	リフレッシュヨガ	第2木曜日 午前	華道	花楽会	第1水曜日 午後
	ヨーガ	第1・3木曜日 午前	文芸	大洗袖ヶ浦吟社	第2木曜日 午後
	姿勢改善エクササイズ	第2・4木曜日 夜		大洗町短歌会	奇数月 第2火曜日 午後
	スポーツ吹矢	活動場所 旧大貫小学校体育館	写真	大洗フォトクラブ	不定期
ダンス	大洗フラダンス	第1・2・3金曜日 午後	音楽	浜ひるがお	第1・3火曜日 午後
舞踊	紫音会	第2・4火曜日 午前		コスモス琴音会	不定期
民謡 民舞	磯節保存会	第2金曜日 午前(踊り)		フレンド琴の会	第1・2・4 日曜日 午前
		第4火曜日 午後(唄)		うたごえ広場	第1木曜日 第3金曜日 午前
工芸	七宝焼き	第2・4金曜日 午後		琴の会 彩り	第2火曜日 午前
	陶游会	第2・3水曜日 午後	手話	手話入門	第2・4木曜日 午前
	陶風会	偶数月 第3金曜日 夜		大洗マリーン手話サークル	第1・3火曜日 夜
	フラワーサークル花水木	毎週火曜日 午前	読書	シルバーバーチの霊訓読書会	第2土曜日 午後
	貝合わせ	第2土曜日 午前(初心者) 第1日曜日 午前(上級者)		おはなしの会「松ぼっくり」	活動場所 地域包括支援センター
美術	絵てがみ	第3火曜日 午前	そば	そばはなクラブ	第2水曜日 午前
篆刻	篆游会	第1・3水曜日 午後		そばの実	第4水曜日 午前
手芸	手編みサークル	第2・4火曜日 午前	着物	着物でGO	奇数月 第4土曜日 午後
	趣味の会 ひまわり	第2・4水曜日 午後		井戸端会議 大洗	第1水曜日 午前
	クローバー	第1・2・3水曜日 午後			

【問合わせ先】

〒311-1301 大洗町磯浜町6881-88 大洗町教育委員会 生涯学習課
TEL:267-0230(平日8:30~17:15) FAX:267-1051