

	No.	講座名	講師名	講座内容	活動曜日	活動時間	備考
体験しよう	1	茶道(表千家)	原田 勝子	お茶のいただき方、薄茶の点前など茶の湯の初歩から楽しく稽古しましょう	応相談	応相談	材料費負担あり
	2	いけ花教室	成田 恵子	身近にある器を花器にして季節の花を生けましょう	いつでも	終日	
	3	フラワーアレンジメント教室	水田 幸子	季節の生花をいかして、きれいに楽しく生けましょう	応相談	応相談	
	4	バラを育てる	谷津 和子	バラの歴史、種類、1年間の作業についてお話します	いつでも	午前	
	5	ラッピング講座	飯村 久美子	ギフト・フラワー・和風ラッピング、ふるしき活用方法をお教えします (2時間程度)	いつでも	終日	
	6	盆栽講座	塩田 満夫	苗木・コケ玉・盆栽の創作・培養・観賞をしましょう	いつでも	終日	
	7	自然観察	安見 珠子	身近な植物観察、植物のつくり、植物を使った工作をしましょう	応相談	応相談	
	8	土楽から世直しのすすめ	小暮 虎雄	自然の中で癒され、生涯現役の生活ができる社会づくりのための「世直しのすすめ」を土を楽しむことから考えましょう	いつでも	午後 夜間	
	9	けん玉・こま回しを楽しもう	鈴木 熊志	初歩からけん玉・こま回しをやってみましょう	土・日・月	昼間	材料費負担あり 子ども対象
	10	楽しい群読	市原 裕子	声を重ねて、詩やお話を立体的に読みましょう (ストレッチ・呼吸法・発音発声)	いつでも	終日	
	11	楽しいウクレレ	坂内 傑	ハワイアンからクラシックまで弾いて楽しみましょう (1時間程度)	月・水 第1.3日曜	9:00~ 17:00	
	12	尺八	樋口 隆	ポップス・クラシック・ジャズ・インストルメンタルフュージョンを体験しましょう	平日	午前	
	13	脳がめざめるアート塾	吉井 圭子	自分でも気づかなかった右脳の感性で表現しましょう 心と体のリフレッシュと介護予防になります	いつでも	終日	材料費負担あり
	14	ひざの痛み解消講座	深井 文宣	健康のために、歩くことはよいことです。しかし、歩くことで膝が痛むことも多くなってしまいます。その対策のための講座を用意いたしました。みなさんと健康を目指し頑張りましょう!	いつでも	終日	
	15	筆跡心理学“信頼・絆をふかめよう” ～文字は心のメッセージ～	野上 美代子	文字に秘められた筆跡の特徴(書きクセ)から深層心理を読み取り人間関係に役立てましょう!	応相談	応相談	
	16	読み語り	萩谷 憲一	・アナウンスや朗読の基本 ・日本文学等の朗読等を中心として、楽しんで聴いていただける朗読を目指します	金	午後	30名以内 資料代負担あり

	17	理科遊び	西澤 久恵	スライム, 手品, 工作をして遊びましょう	応相談	応相談	子ども対象
作 っ て み よ う	18	バルーンアート	堀川 伸一	ペンシルバルーンを使用し、動物や乗り物をつくりましょう	土・日	終日	材料費 交通費 負担あり
	19	おむつケーキ	飯村 久美子	出産祝いや赤ちゃんのプレゼント用に紙おむつを使用して、 ケーキのようにアレンジしましょう (2時間程度)	いつでも	終日	
	20	新聞エコバック	飯村 久美子	新聞を使った、エコバックを作りましょう (2時間程度)	いつでも	終日	
	21	ネコクリップ	飯村 久美子	洗濯バサミを利用してネコクリップを作成しよう (2時間程度)	いつでも	終日	
	22	野菜アレンジ	飯村 久美子	身近にある野菜を利用したアレンジメント (2時間程度)	いつでも	終日	
	23	季節の飾りもの	西澤 久恵	まゆ玉や正月飾りなど、季節の飾りものを作りましょう	応相談	応相談	子ども対象
	24	フラワーアレンジメント教室	安藤 和代	生花・造花・プリザードフラワーなどを使用し、 アレンジメント・ブーケ・小物飾りをつくりましょう	いつでも	終日	
	25	らびっとしているがーでん ハーブ&アロマ講座	長谷川 美和	ハーブやアロマ (ハーブから抽出した精油) を使ったクラフト (工作) やコスメ作り, お料理, 栽培などをします。ハーブの香 りで心から健康になりましょう	いつでも	応相談	材料費 負担あり
	26	手づくり石けん講座	長谷川 美和	植物オイルと苛性ソーダにハーブやアロマを加えた, からだと自 然に優しい石けんづくりをしましょう	いつでも	応相談	材料費 負担あり
	27	洋裁教室・着物からリフォーム	海老沢 まさ子	製図から縫い方までお教えします	応相談	応相談	
	28	手編み教室	深谷 栄子	手編みをしましょう	火	13:00~	材料費 負担あり
	29	そば打ち	森 望	手打ちそばを作りましょう	土・日・祝日	終日	20名以内
身 に つ け よ う	30	話す基本~自分の声で自分らしく~	市原 裕子	はっきり聞きやすい声で伝わる話し方を覚えましょう	いつでも	終日	
	31	テーブルコーディネート	飯村 久美子	簡単おもてなしのポイント, 器の楽しみ方, 基本的テーブルマ ナーとコーディネートを学びましょう (2時間程度)	いつでも	終日	
	32	相続・遺言の基本	金木 裕之	相続の基本的なしくみ, 相続手続きのやり方, 遺言を残した方が よい場合などをわかりやすく解説いたします (2時間程度)	いつでも	昼間	20名以内
	33	終活 (しゅうかつ) セミナー	金木 裕之	今, 話題の終活。終活とは何か? 終活でやるべきことは? 相続・遺言のしくみなども含めて, わかりやすく説明いたします (2時間程度)	いつでも	昼間	20名以内
	34	ピオトープづくり	橋本 正男	ピオトープ天神の里の実例に基づく, ピオトープの必要性につい てお話しします	土曜日	終日	

	35	子供のやる気をアップさせるモチベーションアップ講座	岩崎 かをり	フローチャートを作って、どの様にしたらやる気をアップさせられるかを考えます。	月～土	昼間	
体を動かそう	36	スポーツチャンバラ体験教室	鈴木 熊志	発砲スチロールの剣を使って、チャンバラを楽しみましょう	土・日・月	昼間	子ども対象 材料費 負担あり
	37	フラダンス	近藤 薫	フラの音楽・動きを通して楽しく身体を動かし、お互いの和を大切に、美容と健康、心の豊かさを養いましょう	いつでも	終日	
	38	スポーツダンスジュニア育成部	金沢 幸男 金沢 恵子	音楽に合わせて、ダンスを踊る。3歳から小学生まで。	日・祝日	昼間	子ども対象
	39	健康体操	川澄 清子	筋力トレーニングによる介護予防と認知症予防になる体操をしましょう	いつでも	終日	中高齢者 対象
	40	健康太極拳	藤枝 富美子	太極拳は呼吸法にのっとった一種のバランス運動で、ゆっくり静かに舞うように動きます。年齢性別を問わず、無理なく行える健康法ですので、一緒に楽しみましょう	木・金	終日	
	41	家庭・母親教育,高齢者,教育一般	川松 三男	家庭教育・母親教育・学校教育全般、高齢者の生き方についてお話しします	いつでも	昼間	
	42	定年退職後の人生プラン	西澤 暉雄	定年退職後の経済設計・健康づくり・生きがいづくりについてお話しします	日	終日	主に 50代対象 3回コース
	43	人間関係を円滑にするコミュニケーション講座	廣水 乃生	身近な人間関係（職場・サークル・家族など）をより良くしていくための視点と方法を学びましょう	応相談	応相談	資料代 負担あり
	44	音訳ってなあに？	大月 裕美	視覚障害者の目の代わりになって、書かれた文字を音に直すことを音訳（音声訳）という。笠間図書館での、市発行の広報紙を読む活動や、視覚障害者の理解につながる講話をします	応相談	応相談	
45	みんなで考えよう地球の未来（地球温暖化の未来）	岸 倫男	近い未来、地球はどうなるのか、その時私たちはどのように生活すれば良いのか、みんなで考えましょう。要望があれば、工作教室（保冷剤、万華鏡づくり）も行います	いつでも	終日		
	46	蕎麦打ち講座	蕎麦友会	・蕎麦の打ち方指導 ・介護施設等での蕎麦打提供	いつでも	午前	
	47	スポーツ吹矢	スポーツ吹矢笠間ひよこ支部	楽しく吹矢を体験しましょう	月・金	昼間	部屋の広さは 縦または横幅が 10m以上必要
	48	男女が共に生きる社会を目指して	共生の会	「男女共同参画につながる」と気づいていただくお話をします ① 共生, 男女社会とは ② 男女共同参画社会のよもやま話	いつでも	終日	
	49	体験型安全教室	自警団桜	自分で自分の身を守る力=自助力をつけて不審者対応を体験して学びましょう	平日	午後	児童等対象 ※申込は 早めに

50	ごきぶり団子の作り方	笠間市消費者 友の会	ホウ酸を使ってつくるごきぶり退治の団子の作り方を学びましょう	いつでも	終日	
51	賢い消費者になるために	笠間市消費者 友の会	紙芝居による消費者問題啓発（電話詐欺等）を行います	いつでも	終日	
52	生命保険学習会	公益財団法人 生命保険文化センター	リスクに備えるための生命保険について、やさしく解説します	応相談	終日	20名以上 ※ 申込み 所定様式使用
53	介護予防の 生き生きシルバーリハビリ体操	シルバーリハビリ体操 指導士会	肩、腰、膝の痛みを予防し、筋肉の衰えをカバーする介護予防のための無理のない簡単な体操をしましょう	応相談	応相談	
54	大好きいばらき 安全・安心・くらしのセミナー	茨城県 消費生活センター	以下のお話をします 子どもの携帯トラブル、悪質商法と対処法、暮らしと契約の基礎知識、インターネット契約トラブル、多重債務に陥らないために、食の安全・安心等について など ※ 20～300名程度で実施、講義時間：30～60分	応相談	応相談	※ 申込み (日程調整後) 1ヵ月以上前 所定様式使用
55	スクエアステップ運動	笠間市 スクエアステップ・リーダー会	転倒防止・認知症予防・介護予防の運動。準備体操、スクエアステップ、レクリエーションをしましょう。 ※25cm四方の升目をパターン表に従いステップする運動です。	いつでも	終日	60歳以上
56	施設公開と笠間焼の紹介	茨城県工業技術センター 笠間陶芸大学校	展示ホールの見学・研修棟の見学をします	平日 (年末年始 除く)	昼間	
57	電気安全教室	(一財) 関東電気保安協会 茨城事業本部	以下のお話をします 1. 家庭からはじまる電気安全 2. 家庭で出来る省エネルギー 3. 模型パネルによる漏電探し体験 4. 電気安全DVD視聴	火～土	昼間	
58	こども電気教室	(一財) 関東電気保安協会 茨城事業本部	アニメのDVD視聴で電気安全を学び、レモンや炭で電池を作る実験をします。	月～土	昼間	
59	どうして歴史の学習をしなきゃいけないの？	《常陸の風》 「関東文化財振興会 株式会社」	「児童・生徒が命の尊さを再認識する」というテーマで、「歴史」・「医療」・「経済」・「比較文化」等のその道の専門家が、様々な視点からこのテーマを追求してお話します	いつでも	終日	小学生から 大学生までの 児童生徒対象
60	はじめてのスマートフォン講座	県西ICT推進 コンソーシアム	スマートフォン・タブレットの使い方や、アプリを使った便利な機能の紹介などを行います	平日	昼間	
61	ドッジボールの基礎から攻略まで	笠間市ドッジボール協会	日本ドッジボール協会公認 ドッジボールのルール、練習の仕方（基礎から攻略まで）、試合の進め方をお教えします	土・日・祝日	終日	コートは 依頼者負担
追加	各種管楽器演奏	栗原 好文	フルート、クラリネット、ソプラノ・アルト・テナーサクソ、トランペット、フリューゲルホーン、フレンチホルンの演奏	いつでも	終日	