

No.	講座名	講師名	講座内容	活動曜日	活動時間	備考
1	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、楽しくきれいに生けましょう	応相談	応相談	
2	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	
3	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	
4	自然観察	安見 珠子	身近な植物の観察,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	
5	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)	第1・第3(水) 第2・第4(日)	13:00~ 16:30	
6	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	
7	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	
8	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
9	楽しい科学遊び	西澤 久恵	スライム,浮沈子,マジックで遊びましょう	応相談	応相談	子ども対象 材料費負担
10	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	
11	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(1時間から2時間程度)	いつでも	終日	材料費一人100円 (工作の場合) 小学生以上対象
12	お天気と私たちの暮らし	岸 倫男	私たちの暮らしに日々かかわっているお天気について,天気予報の見方や聞き方,天気の変わり方と雲の関係などを雲をつくったり,風を感じる実験などをまじえてわかりやすく学習します(1時間から2時間程度)	いつでも	終日	小学生以上対象
13	気象災害と私たちの防災(浸水害・土砂災害,雷・竜巻)	岸 倫男	台風や集中豪雨,雷や竜巻など気象災害は私たちの身近でいつでも起こる可能性があります。災害が起こりやすい天気予報の見方や災害への備え,対応についてみんなで考えましょう。ワークショップを中心に行います(1時間から2時間程度)	いつでも	終日	小学生以上対象

作 っ て み よ う	14	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	日	終日	材料費 交通費 負担あり
	15	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	
	16	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	
	17	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	
	18	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	
	19	季節の飾りもの	西澤 久恵	クリスマス、まゆ玉、正月飾りを作りましょう	応相談	応相談	子ども対象 材料費負担
	20	フラワーアレンジメント教室	安藤 和代	生花・造花・ブ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	花材費あり 教室ごとに決めた金額に よって花材を用意する
	21	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
	22	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、からだに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
	23	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	
24	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	
学 ん で み よ う	25	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、ふろしき活用方法をお教えします（2時間程度）	いつでも	終日	
	26	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	
	27	知っておくべき法律のしくみ ～私の法教育～	金木 裕之	無料相談会や法律の実務経験から、社会に出る前に学んでおいた方がよいと私が感じた法律のしくみや専門家への相談方法などを説明いたします（2時間程度）	いつでも	昼間	10名以内
	28	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
	29	SDGsに取り組んでみよう	岸 倫男	SDGsについて学ぶとともに、バックキャスト法によるワークショップを行い、SDGsの目標達成への道のりを考えることにより、SDGsに取り組んでみる（1時間半から2時間程度）	いつでも	終日	小学5年生以上 対象

30	「土を楽しむ」から食料クライシスを共に学ぶ	小暮 虎雄	誰もが自然の中で癒される社会づくりのために、「土を楽しむ（菜園）」から食料クライシス（自給率up→地産地消→温暖化対策）を共に学び考える	いつでも	午後 夜間	
31	ビオトープづくり	橋本 正男	①ビオトープについて ②ビオトープの必要性について	いつでも	終日	
32	防災講演会	志村 謙一	①最新の防災情報を基に災害発生に対する備えを勉強する。 ②災害発生時に開設される避難所運営のノウハウをゲーム形式で疑似体験 ③地区防災計画の作成に向けた勉強会	月～木	午後	
33	「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	
34	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	午前	材料費負担 子ども対象 （親子可）
35	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、ダンスを踊りましょう ストレッチ,ダンスベーシック,基礎ステップ	平日・日・祝日	昼間 夜間	子ども対象
36	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
37	高齢者のための体操	川澄 清子	ストレッチや筋力強化による介護予防と認知症予防になる体操をしましょう	月・水・金	9:30～ 10:00	
38	健康太極拳	藤枝 富美子	太極拳は呼吸法にのっとり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	
39	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。みなさんで健康を目指し頑張りましょう！	いつでも	終日	小道具は講師側で 用意する
40	美姿勢をめざそう骨盤体操教室	栗原 敬子	体の不調の原因は姿勢のゆがみからかも！ ・簡単な姿勢チェックと骨盤体操 ・姿勢ゆがみと健康の関係についてお話します	月・火・木・金	午前・午後	バスタオル2枚, フェイスタオル1枚 (あればヨガマット)持参 動きやすい服装
41	妊活のための健康講座	栗原 敬子	・姿勢のゆがみ健康 ・骨盤の大切さ ・姿勢チェックと簡単な骨盤体操についてお話します	月・火・木	午前・午後	バスタオル2枚, フェイスタオル1枚 (あればヨガマット)持参 動きやすい服装
42	初めてのベリーダンス	春川 倫美	初めてベリーダンスを踊る方向けの講座です。基本の動きからゆっくりと練習していきましょう。骨盤や背骨を柔らかく動かしていくので、体に負担がなくどなたでも参加できます	いつでも	終日	

体を動かそう

43	キッズベリーダンス・親子でベリーダンス	春川 倫美	ママ（パパもOK）と一緒に楽しく踊りましょう。親子のコミュニケーションとしていかがでしょうか	いつでも	終日	
44	ストレッチ&ボディシェイプ	春川 倫美	体を気持ちよく伸ばし、腹筋・背筋・下半身のトレーニングを行います。無理なくご自身のペースで動いていきましょう	いつでも	終日	
45	蕎麦打ち講座	笠間麺友会	・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	蕎麦打ち食材費必要
46	スポーツウェルネス吹矢	スポーツウェルネス吹矢笠間 ひよこ支部	楽しく吹矢を体験しましょう ※部屋の広さは、縦または横幅が10m以上必要	月・金	昼間	材料費負担あり 除菌スプレー、 ティッシュ用意 個人用マウスピース 108円（税込）
47	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	材料費 負担あり
48	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	
49	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
50	健康維持と介護予防の 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	
51	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
52	施設公開と笠間焼の紹介	茨城県産業技術 イノベーションセンター 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	新型コロナウイルス の感染拡大防止のため、 入場者制限あり
53	電気安全教室	(一財) 関東電気保安協会 茨城事業本部	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	いつでも	終日	
54	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	材料負担 (レモン)
55	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
56	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

57	「ジェンダー川柳」をつくってみよう	共生つばさの会	意識または無意識のうちに男はこうあるべき、女はこうでなくてはならないという考えが、性別による固定的役割分担や性差別、偏見等につながらないように、ジェンダー川柳を詠むことでそうした思い込みに気づいていきましょう	いつでも	終日	
58	「男女共同参画」って何？ (ジェンダー平等を実現しよう!) SDGs5	共生つばさの会	男女がお互いにその人権を尊重し、性別に関わりなく一人ひとりの個性と能力を十分に発揮して、意思決定に関わっていくことが「男女共同参画」です。無意識のうちに性別で役割分担をしたり、偏見差別を生まないように、その事例を寸劇などで学びます	いつでも	終日	講座の内容はその時々に応じて柔軟に対応させていただきます
59	筑波山地域ジオパークを知ろう	かさまジオクラブ	ジオパークについて楽しく学び、ときには山歩きを楽しみ、ワークショップでウグイス笛や万華鏡などを作ることができます	いつでも	午前・午後	材料費別途