市民編メニュー

A．自然環境・科学

No.	講　座　名	講師名	講　座　内　容	活動曜日	活動時間	備　考
A-1	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	
A-2	楽しい科学遊び	西澤　久恵	身近にあるものを使って実験と工作をしましょう。遊びながら理科が学べます。（スライム、浮沈子、牛乳パック）	応相談 （夏休みは除く）	応相談	対　象：お子さま 材料費：負担あり
A-3	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、みんなで考えます。要望があれば、工作教室（保冷剤づくり、万華鏡づくり）も行います。	いつでも	終日	時　間：1～2時間程度 対　象：小学生以上 【工作の場合】 材料費：1人100円
A-4	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。要望があれば、工作教室（保冷剤づくり、万華鏡づくり）も行います。	いつでも	終日	時　間：1～2時間程度 対　象：小学生以上 【工作の場合】 材料費：1人100円
A-5	防災を考えよう	岸　倫男	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。ワークショップ（シュミレーションゲーム）をしながら災害への備え、対応についてみんなで考えましょう。	いつでも	終日	時　間：1～2時間程度 対　象：小学4年生以上
A-6	ふろしき活用講座	飯村　久美子	アイディア次第で使い道は無限大。1枚で万能な「ふろしき」の活用方法をお教えします。	いつでも	終日	時　間：2時間程度
A-7	しまんと新聞ばっぐ （新聞エコバッグ）	飯村　久美子	読み終えた新聞を使って、環境に配慮したエコバックを作りましょう。	いつでも	終日	時　間：2時間程度
A-8	「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）又、カーボンゼロミッションを農の視点で世界を共に学び考える。	いつでも	午後 夜間	
A-9	防災講座	志村　謙一	自然災害から家族を守るためには	火・木・土	終日	
A-10	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	いつでも	終日	
A-11	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、レモン電池や備長炭電池、クリップモーターを作成します。	いつでも	終日	
A-12	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ましょう。ワークショップでウグイス笛や万華鏡などを作ることもできます。	いつでも	午前 午後	材料費：負担あり

No.	講　座　名	講 師 名	講　座　内　容	活動曜日	活動時間	備　考
A-13	歩いて観ません科 作って美ません科	かさまジオクラブ	筑波山・県北地域のジオサイトを歩きます。栗ひろい体験ツアーや岩石・貝類の観察、アートを行います。	第1土曜日	8:50～16:00	場所により時間の変更あり
A-14	SDGsディンプルアート体験	矢口　真由美	SDGs対応　車のフロントガラスを作った時に出るガラスの廃材から出来たエコ絵の具を使ったお絵かき、ぬりえ体験。 使えば使うほど環境に優しい注目のエコアートです。地球、環境に優しいアートが広まり、少しでも廃棄物が減る事を目的としています。 ※アルコールアレルギーの方はご参加いただけません。	いつでも	終日	材料費：負担あり
A-15	温暖化問題とは	橋本　光男	・温暖化問題とは 　原因は？　今、何が起きているのか？　将来何が起きるのか？ ・対策　我々は何をすべきか？ ※他に「原子力の話」、「エネルギー問題」のテーマでも解かりやすくお話します。	いつでも	終日	

B．福祉・健康・スポーツ・レクリェーション

No.	講　座　名	講 師 名	講　座　内　容	活動曜日	活動時間	備　考
B-1	「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）といいます。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	
B-2	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。	日･月	午前	対　象：お子さま・親子 材料費：負担あり
B-3	スポーツダンスジュニア育成部	金沢　幸男 金沢　惠子	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	昼間	対　象：お子さま～ シルバー世代
B-4	健康体操(認知症予防・筋力体操)	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	対　象：中高齢者
B-5	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、無理なく楽しめる気軽な健康法ですので、一緒に楽しみましょう。	木・金	終日	
B-6	猫背や尿モレを治しましょう講座	深井　文宣	過去に尻もちをついた経験があると、筋肉のコリのために関節に負担がかかり、猫背となります。また、多くは同時に尿モレもおこります。次に首コリがおこり、最終的には気分が悪くなる傾向があります。猫背と気づいた時点での対策を教える講座です。	いつでも	終日	
B-7	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	

No.	講　座　名	講 師 名	講　座　内　容	活動曜日	活動時間	備　考
B-8	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	対　象：お子さま・親子
B-9	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	
B-10	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。 ※和室・洋室可能　7m×13m位の広さが必要（最低10m）	月･金	昼間	持ち物：除菌スプレー・ティッシュ 材料費：負担あり マウスピース 108円（税込）
B-11	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	
B-12	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	対　象：60歳以上
B-13	ノルディックウォーキング体験教室	ノルディックウォーキングクラブ・グッディかさま	ノルディックウォーキング専用のポールを使用してウォーキングを行います。全身運動により、効果的な有酸素運動ができ、エクササイズとしても注目されています。誰でも無理なくできる爽快なスポーツです。笠間芸術の森公園北駐車場（インフォメーションセンターのある駐車場）に集合し、公園内を歩きます。 ※ご希望の場所・コースがあればご相談ください。	いつでも	午前	持ち物：飲み物・動きやすい服装
B-14	加齢と目の病気 ～老視・白内障・網膜の病気～	やくも薬局	加齢にともなう主な目の病気について	木・土	午後	
B-15	薬の正しい飲み方について	やくも薬局	薬の正しい飲み方について	木・土	午後	

C．芸術文化・趣味生活

No.	講　座　名	講 師 名	講　座　内　容	活動曜日	活動時間	備　考
C-1	盆栽講座	塩田　満夫	盆栽の創作・培養・観賞をしましょう。	いつでも	終日	
C-2	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。	いつでも	13:00～ 16:30	時　間：1時間程度 ウクレレ用意します （3～4台）
C-3	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	人　数：30名以内 資料代：負担あり

No.	講　座　名	講 師 名	講　座　内　容	活動曜日	活動時間	備　考
C-4	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・テナーサックス・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	
C-5	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。 ※1ヶ月前までにお申し込みください。	いつでも	終日	材料費：負担あり 交通費：負担あり
C-6	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	材料費：負担あり
C-7	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	材料費：負担あり
C-8	らびっとてぃるがーでん 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	時　間：30分程度～ 材料費：1人800円～
C-9	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	時　間：1時間程度 材料費：1人800円～
C-10	かんたん貼箱（はりばこ）つくり	長谷川　美和	厚紙を使ってハガキサイズの箱を作り、様々な色・風合いの紙や布を貼り付けてオリジナルの化粧箱を作ります。	いつでも	応相談	時　間：1時間程度 材料費：1人800円～
C-11	紙で遊ぼう	長谷川　美和	画用紙や紙コップなど身近な材料を使って、おもちゃやカードを作ります。	いつでも	応相談	材料費：1人500円～
C-12	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	
C-13	蕎麦打ち講座	笠間麺友会	・蕎麦の打ち方（模範打ちにて指導） ・サロン等での蕎麦打ち及び蕎麦の提供	いつでも	午前	食材費：負担あり
C-14	施設公開と笠間焼の紹介	茨城県立笠間陶芸大学校	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	
C-15	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	対　象：小学生～大学生
C-16	笠間の民話「まあ ひとつきいてくだされ」	笠間の民話を語る会	笠間に伝わる面白い話、ふしぎな話、悲しい話、こわい話…次世代に語り継ぐ郷土の民話・伝え話（5～7分）をいくつかお話しします。	いつでも	午後	時　間：30分程度～ 応相談
C-17	デコパージュ体験講座	矢口　真由美	身近な小物等にペーパーナプキンをレイアウト、貼ってニスを塗って、自分だけのお気に入りを作ります。	いつでも	終日	材料費：負担あり
C-18	グラスアート（フィルムステンド）体験講座	矢口　真由美	専用のカラーフィルムと特殊加工した鉛線で行うクラフト　ガラスやアクリルに、にじいろフィルムを貼って、キラキラキャンドルやフォトフレーム等を作ります。	いつでも	終日	材料費：負担あり

No.	講　座　名	講 師 名	講　座　内　容	活動曜日	活動時間	備　考
C-19	山野草　さぎ草の育て方	田口　敏伸	さぎ草栽培のポイントや植え付け方法、植え替え時期等をお教えします。3月末から4月頃でしたら実際に植え替えを体験することも可能です。	いつでも	午前	資料代：200円
C-20	季節の飾りもの	西澤　久恵	クリスマスリース・正月飾り・まゆ玉飾り等、四季の飾りを作りましょう。	応相談 （夏休みは除く）	応相談	材料費：負担あり

D．市民生活・教養

No.	講　座　名	講 師 名	講　座　内　容	活動曜日	活動時間	備　考
D-1	ごきぶり団子のつくり方	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つくり方を学びましょう。	いつでも	終日	材料費：負担あり
D-2	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	
D-3	生命保険学習会	公益財団法人 生命保険文化センター	公正・中立な立場から、生命保険の活用方法や生活設計、年金・医療、介護などをテーマに、社会保障制度や生命保険に関する正しい知識の理解促進に努めています。	応相談	終日	人　数：消費者（原則20名以上）行政職員・企業従業員（原則10名以上）
D-4	「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	時　間：2時間程度 材料費：1,000円程度 内　容：応相談
D-6	Visual Basic（ビジュアル ベーシック）で始めるプログラミング講座	深井　文宣	Visual BasicはMicrosoft社 によって開発されたプログラミング言語です。プログラミングの基礎から作成法、使用法をわかりやすく解説します。	応相談	応相談	