

チャレンジしてみませんか!

# みほ文化講座

## 受講生募集

### 講座開催要項

募集講座：裏面をごらんください

開催場所：美浦村中央公民館

申込期間：令和5年9月1日（金）～10日（日）  
午前9時～午後5時（月曜祝日休館）

申込方法：申込書（美浦村中央公民館にあります）に必要事項をご記入のうえ、公民館窓口へ提出してください。（電話での申込は出来ませんのでご了承ください。）

受講対象：初心者の方（講座によっては年齢制限有り）

受講料：初回開講日に徴収いたします。開講後は受講料の返金はいたしません。

その他：未成年の方は保護者の同意が必要です。

（申込書に保護者の方の署名をお願いします。）

※受講希望者が5人に満たない講座は開講しません。

※募集期間内に定員を超えた場合は抽選となります。

この場合、①初めて申込みをした村内居住者

②受講が2回目（2年目）となる村内居住者

③村内に勤務する村外居住者

④村外居住者

の順に優先されます。

※このチラシに記載されている内容は全て予定ですので、予告なく変更する場合があります。

※ご不明な点がございましたら美浦村中央公民館 ☎ 8 8 5 - 4 4 5 1 までお問い合わせください。

10月から始まる  
後期講座です!



みほ文化講座・美浦ゼミは、  
講師や受講生のみなさんが  
「共に教え学びあう場所」です。  
自分の可能性を見つけてみませんか？



# 令和5年度 みほ文化講座（後期）一覧

## 創作・美術

※講座により、ご家庭からお持ちいただくものや受講料の他に材料費がかかる場合があります。

### 【美浦ゼミ】やさしいトールペイント（後期）講座

講師：武田 加代 開講日：令和6年3月9日（土） 日時：土曜日 9：30～12：00  
部屋：中央公民館 創作室 回数：2回 対象：10歳以上 募集人数：8名  
受講料：400円 材料費：600円（初回に徴収します） 親子での受講：可  
受講生が開講までに準備するもの：筆記用具、汚れてもよいエプロン  
講座紹介：物を大切に使うために生まれたトールペイントです。さらに大切に使うようにお気に入りのペイントをし、小物を作ります。あなたも挑戦してみませんか？



## 日本の伝統文化

### たのしく歌おう やさしい詩吟（後期）講座 ★NEW

講師：松林 仁 開講日：令和5年10月25日（水） 日時：水曜日 13：30～15：30  
部屋：中央公民館 研修室 回数：10回 募集人数：12名  
受講料：2,000円 親子での受講：不可  
受講生が開講までに準備するもの：筆記用具  
講座紹介：詩吟をやった事のない人でも、基礎から学べて歌えるようになります。中国や日本の漢詩や和歌など、やさしく指導します。夏目漱石や森 鷗外作品にも触れていきます。詩吟はお腹から声を出すので、腹式呼吸が身につく、健康増進につながります。大きな声を出して、ストレスを発散させましょう。



## 健康・運動・ダンス

### ピラティスで美姿勢になろう！（バランスコンディショニングピラティス）（後期）講座 ★NEW

講師：飯嶋 理恵 開講日：令和5年10月19日（木） 日時：木曜日 13：00～14：00  
部屋：中央公民館 和室 回数：8回 募集人数：10名  
受講料：2,000円 親子での受講：不可  
受講生が開講までに準備するもの：汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、運動しやすい服装、ヨガマット  
講座紹介：初心者、大歓迎です。運動が苦手な方でも大丈夫です。痛みのないカラダ作り！！コツコツとご自身のカラダの変化を楽しみませんか。理学療法士が考案した運動療法プログラムですので、安心安全にレッスンを受けることができます。



### 働く人の太極拳（後期）講座

講師：飯島 一彦 開講日：令和5年11月18日（土） 日時：土曜日 10：00～12：00  
部屋：中央公民館 和室 回数：10回 対象：3歳以上（保護者同伴） 募集人数：20名  
受講料：2,000円 親子での受講：可（3歳以上のお子さん）  
受講生が開講までに準備するもの：運動しやすい服装、水分補給のための飲み物  
講座紹介：仕事でなかなか運動できない方、退職後の健康維持をどうしようかと今から考えている方、また肩こり・背や首の曲がり・膝や足首や腕や腰の痛みに悩んでいる方、運動を始めたいけれど走るのには苦手という方のために、自分の身体を見つめ、自らの力で徐々にただす力を養い、太極拳の基礎を習得する事を目指します。



## その他

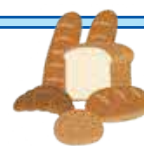
### 大正琴を奏でてみよう（後期）講座 ★NEW

講師：木村 幸子 開講日：令和5年10月17日（火） 日時：火曜日 13：00～15：00  
部屋：中央公民館 研修室 回数：10回 対象：10歳以上 募集人数：10名  
受講料：2,000円 親子での受講：可  
受講生が開講までに準備するもの：大正琴（持ってない方には、お貸しします）、筆記用具  
講座紹介：どなたでも簡単に楽しく弾けます。爽やかな音色の大正琴を通じて、日本のうた、こころの歌を奏で音楽の喜びや、大正琴のすばらしさを感じてみませんか。



### （短期）みんなで楽しくオープンパン（後期）講座 ★NEW

講師：朴 愛 開講日：令和5年10月25日（水） 日時：水曜日 10：00～12：30  
部屋：中央公民館 調理室 回数：4回 対象：4歳以上（保護者同伴） 募集人数：8名  
受講料：1,000円 材料費：3,000円（初回に徴収します） 親子での受講：可（4歳以上のお子さん）  
受講生が開講までに準備するもの：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、焼き上がったパンを持ち帰る用の箱又はカゴ（蒸れない様に新聞紙等覆う物）、筆記用具、マグカップ※ゴム手袋（生地を捏ねるのに普段皆さん素手ですが、途中洗い物もありますので、手肌が弱いなど、必要な方はお持ち下さいね！）  
講座紹介：美味しいパンを家でも焼きたい主婦、主夫を対象に、パンを焼いてみたいけど、時間がかかりそう。時短で作れる美味しいパンは無いかな？などの悩みも、この講座に参加する事で、パンの知識が身につく、発酵の要らないパンを自宅でも焼く方法が分かります。



### 【美浦ゼミ】社会力の時代を読み考える（後期）講座 ★NEW

講師：門脇 厚司 開講日：令和5年11月9日（木） 日時：木曜日 10：30～12：00  
部屋：中央公民館 学習室 回数：5回 対象：12歳以上 募集人数：10名  
受講料：1,000円 親子での受講：不可  
受講生が開講までに準備するもの：筆記用具  
講座紹介：門脇 厚司 著「社会力の時代へ」を読み、社会力がどのような資質能力かを学び、社会力がなぜ必要か？なぜ人類社会を救うのか？などを考える。



### 【美浦ゼミ】未来への備えと終活について（後期）講座 ★NEW

講師：水戸証券株式会社 ウェルスマネジメント部 開講日：令和5年11月29日（水） 日時：水曜日 13：30～15：00  
部屋：中央公民館 学習室 回数：2回 募集人数：20名  
受講料：400円 親子での受講：可  
受講生が開講までに準備するもの：筆記用具  
講座紹介：自分らしい人生を送るための準備、知っておきたいお得な事をお伝えします。

