

日本の伝統文化

「抹茶で楽しいひとときを」表千家茶道講座

講師：村崎 典子 開講日：令和6年6月2日(日) 日時：日曜日 13:30～15:30
部屋：中央公民館 和室 回数：10回 募集人数：10名
受講料：2,000円 対象：高校生以上 親子での受講：可(小学4年生以上のお子さん)
抹茶・菓子代：2,000円(親子での受講の場合お支払は1,000円)(初回に徴収します。)
受講生が開講までに準備するもの：ふくさ、懐紙、扇子 ※わからない方、お持ちでない方は初回に説明、用意いたします。
講座紹介：慌ただしい毎日、ストレスの多い日常です。一服のお茶で生活にゆとりを見つけませんか？この講座では、家庭でも簡単に楽しむことはできるように、ポットを使ってお抹茶の点て方を学びます。生活の中に豊かな潤いを見い出しましょう。



木の子書道教室 **NEW**

講師：岸 洋平 開講日：令和6年6月15日(土) 日時：土曜日 10:00～11:30
部屋：中央公民館 学習室 回数：10回 募集人数：15名
受講料：2,000円 対象：中学生まで
受講生が開講までに準備するもの：筆以外の書道用具一式(墨汁、硯(墨池でも可)、半紙、下敷き、文鎮、筆の持ち込み可)、ポケットティッシュ、新聞紙3枚程度 ※無料貸し出しの筆有り。(手入れ不要)
講座紹介：中学生までを対象とした毛筆で楷書、行書を学べる講座です。月1回土曜日に、楽しみながら書の学習をしてみませんか？



健康・運動・ダンス

いつまでも自分の足で歩こう!!BC(バランスコンディショニング)チェア(前期)講座

講師：増田 美穂 開講日：令和6年6月7日(金) 日時：金曜日 13:30～14:30
部屋：中央公民館 学習室 回数：10回 募集人数：15名
受講料：2,000円 対象：16歳以上
受講生が開講までに準備するもの：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、汚れても良いくつ下
講座紹介：人生100年時代！姿勢を整え、体の機能を改善し、痛みに悩まない生活を目指しましょう。医学的根拠のある、安全に姿勢が変わる椅子に座って行うレッスンです。初めての方や久しぶりに運動される方も安心してご参加いただけます。



美姿勢!!バランスコンディショニングピラティス(前期)講座

講師：飯嶋 理恵 開講日：令和6年6月13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
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。



誰でもできるリラックスヨガ(前期)講座 **NEW**

講師：那須 彰子 開講日：令和6年6月1日(土) 日時：土曜日 14:00～15:00
部屋：中央公民館 和室 回数：10回 募集人数：12名
受講料：2,000円
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、ヨガマット、フェイスタオル、ひざ掛け用ブランケット
講座紹介：ゆったりとした呼吸を意識して、体をほぐしたり、無理せずに簡単なポーズを重ねて行っていくことで、本来の心や体の健やかさを引き出していくことが目的です。体が硬い、体力に自信がない、ヨガ初心者の方にオススメです。慢性的な肩こりや腰痛、血行不良による冷え性やむくみ、疲労感にも効果的です。



チャレンジしてみませんか!

～もうひとりのあなたへ～

令和6年度

みほ文化講座受講生募集

★講座一覧は裏面です★

講座開催要項

- 開催場所：美浦村中央公民館・安中地区多目的研修集会施設
申込期間：令和6年5月1日(水)～5月15日(水)
午前9時～午後5時(月曜日・祝日は休館(5月3日～6日、13日))
申込方法：申込書(中央公民館にあります)必要事項を記入のうえ、中央公民館へ提出してください。
*電話による申込はできません。
*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。
*受講料のほかに別途材料費等がかかる講座があります。
詳しくは生涯学習課までお問い合わせください。
開講条件：*新規講座については先着順とし、定員に達した場合は締め切りとなります。
*既存講座について募集人数に達した場合は、抽選となり、
①初めてこの講座申込をした村内居住者、
②①以外の村内居住者、
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。
*受講希望者が5人に満たない講座は開講しません。
*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 ☎885-4451 までお問い合わせください。

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6年度 みほ文化講座一覧

創作・美術

パステルアート講座 作品展示中

講師：渡辺 佐知子 開講日：令和6年6月16日(日) 日時：日曜日 10:00～12:00
部屋：中央公民館 創作室 回数：10回 募集人数：15名
受講料：2,000円 親子での受講：可(6歳以上のお子さん)
教材費：2,000円(初回に徴収します。)
受講生が開講までに準備するもの：エプロン、お手拭き、カッター、鉛筆、消しゴム、セロテープ、綿棒、コットン、ポリ袋
講座紹介：パステルを削りパウダー状にして、直接指で描くという素朴で独特の技法が融合して生み出す透明感のある優しく心地良いアートです。小さな子供さんから高齢者の方、絵が苦手と思っている方、誰でも上手い、下手がなく楽しくきれいに簡単に描ける絵で、体と心が健康にもなるアートワークです。



【美浦ゼミ】はじめてのトールペイント(前期)講座 作品展示中

講師：武田 加代 開講日：令和6年6月8日(土) 日時：土曜日 9:30～12:00
部屋：中央公民館 創作室 回数：3回 募集人数：8名
受講料：600円 対象：10歳以上
教材費：800円(初回に徴収します。)
受講生が開講までに準備するもの：汚れてもよいエプロン、筆記用具、多めのキッチンペーパー
講座紹介：あらゆる素材に描き、生活の中で生まれ育ったアート。お気に入りの物をさらにペイントで大切にします。



月1 いろいろハンドメイド講座 NEW 作品展示中

講師：浅野 由美子 開講日：令和6年6月15日(土) 日時：土曜日 18:30～20:30
部屋：中央公民館 創作室 回数：10回 募集人数：15名
受講料：2,000円 対象：小学校4年生以上
教材費：15,000円(初回に徴収します。欠席であっても、生のお花のため返金はできません。翌日に材料を中央公民館まで取りに来てください。)
受講生が開講までに準備するもの：クラフトはさみ、新聞紙(またはシートなど)、木工用ボンド、ワイヤーが切れるはさみ、ゴミ袋
講座紹介：生のお花や、苔玉、ハーバリウムなど、毎月違った形でレッスンしていく、わくわくドキドキ??な時間です。
ハンドメイドに興味がある方、もちろん初めての方やお子様もお待ちしています♪



己書 筆文字(おのれしょ ふでもじ)講座 NEW 作品展示中

講師：飯村 勝子 開講日：令和6年6月19日(水) 日時：水曜日 10:00～12:00
部屋：中央公民館 創作室 回数：10回 募集人数：10名
受講料：2,000円
教材費：4,200円(初回に徴収します。)
受講生が開講までに準備するもの：新聞紙3～4枚、筆記用具(鉛筆、消しゴム、ボールペン)
講座紹介：筆ペンを使って絵を描くように文字を描きます。二度書き、逆書きOK! 上手い・下手は関係なし! 自分だけの「己」の文字を楽しみましょう。



その他

すくすく親子(体操・知育)(前期)講座

講師：NPO法人ジョイナスみほ(講師2名)
開講日：令和6年6月5日(水) 日時：水曜日 10:00～11:00
部屋：安中多目的集会施設 和室・ホール 回数：8回 募集人数：親子10組
受講料：2,000円 対象：1歳～3歳児までのお子さんとその保護者
教材費：500円(初回に徴収します。)
受講生が開講までに準備するもの：飲み物(うわばきは、必要ありません)
講座紹介：幼稚園就園前の1歳～3歳児を対象とした親子教室です。フラッシュカード、指先を使ったおもちゃで遊ぶ知育教室と、マット、鉄棒、サーキット、ボール、ワープなどで体を動かす体操教室が月1回ずつ学べます。



初めてのウクレレ(前期)講座 NEW

講師：赤羽 一夫 開講日：令和6年6月2日(日) 日時：日曜日 10:00～11:30
部屋：中央公民館 視聴覚室 回数：10回 募集人数：10名
受講料：2,000円 対象：高校生以上
受講生が開講までに準備するもの：ウクレレ・チューニングメーター・筆記用具
※ウクレレ・チューニングメーター等の購入にあたっての詳細については、講師までご相談ください。
講座紹介：ウクレレによる弾き語りやウクレレのコード弾きを学びます。曲は日本の歌が中心ですが、ハワイアンも教えます。(ウクレレ初心者又は弾き語りの初心者を対象といたします。)



大正琴を奏でてみよう(前期)講座

講師：木村 幸子 開講日：令和6年6月6日(木) 日時：木曜日 13:30～15:30
部屋：中央公民館 研修室 回数：10回 募集人数：10名
受講料：2,000円 対象：20歳以上
教材費：2,200円(初回に徴収します。)
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：爽やかな音色の大正琴を弾いて音を出す喜びを体験してみませんか。日の丸・ちょうちょ・チューリップ・さくらさくらなどから始まり、ふるさと・船頭小唄まで、どなたでも簡単に楽しく弾けます。普段使う事の少ない左手の小指を使い、脳を刺激しこころの歌を奏で音楽の喜びや感動する心を発見することが出来ます。



(短期)ママと楽しくオープンパン(前期)講座 NEW

講師：朴 愛 開講日：令和6年6月22日(土) 日時：土曜日 10:00～12:30
部屋：中央公民館 調理室 回数：3回 募集人数：親子6組
受講料：1,000円 対象：4歳以上のお子さんとその保護者
教材費：4,800円(初回に徴収します。)
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) ※焼く前の生地を持ち帰る場合があります。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、主夫とお子さんを対象に、うちでもパンを焼いてみたいけど、時間がかっちゃうんじゃないの? 時短で作れる美味しいパンがあれば焼いて食べてみたい! このパン講座に参加する事で、パンの知識が身につく、発酵のいらぬパンを自宅でも楽しく焼く方法が分かります。



※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教材費がかかる場合があります。