

健康・運動・ダンス

からだと心を整えるヨガ

講師：山田 友美 開講日：令和5年6月13日(火) 日時：火曜日 13:30～14:30

部屋：中央公民館 大ホール 回数：20回 募集人数：15名

受講料：3,000円 親子での受講：不可

受講生が開講までに準備するもの：ヨガマット又はバスタオル、水分補給のための飲み物、動きやすい服装、タオル

講座紹介：ヨガの基礎となる動きを中心にからだと心を整えていきます。足や肩、腰回りなど、からだの部位ごとに着目し、からだのねじりやバランスの動きを深めたり、毎回テーマを決めて動いていきます。肩こりや腰痛予防対策にもおすすめです。初心者の方も安心して参加できる講座内容ですので、からだが硬い、運動不足だと思う方こそ効果が実感できます。



働く人の太極拳 **NEW**

講師：飯島 一彦 開講日：令和5年6月3日(土) 日時：土曜日 10:00～12:00

部屋：木原地区多目的集会施設 会議室 回数：10回 募集人数：20名

受講料：2,000円 親子での受講：可(3歳以上)

受講生が開講までに準備するもの：底のうすめのうわばき又は体育館シューズ、運動のできる服装

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等に悩んでいる方、運動を始めたいけれど走るのはちょっとな等と考えていらっしゃる方のために、自分の身体を見つめ、ほくしながら、体のゆがみをみずからの力で徐々にただす力を養い、「自分の身体を聴く」「まっすぐに立つ」ところから始めて、太極拳の基礎を習得する事を目指します。



腸活&自律神経回復 ～腸と自律神経を健康にして全ての症状、老化からくる不調を改善しよう～ **NEW**

講師：深山 陽 開講日：令和5年6月7日(水) 日時：水曜日 10:00～11:30

部屋：木原地区多目的集会施設 和室 回数：15回 募集人数：20名

受講料：2,500円 親子での受講：可(4歳以上)

受講生が開講までに準備するもの：ジャージ等の軽装

講座紹介：ほとんど全ての不調や痛みは、自律神経を整え、腸活で腸を健康することで改善することを治療の臨床現場で体験しました。誰でも簡単に出来る自律神経回復、マッサージやツボ押し、腸活方法を実践して毎日を健康的に気持ちよく過ごしましょう!!



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

講師：増田 美穂 開講日：令和5年6月2日(金) 日時：金曜日 13:30～14:30

部屋：中央公民館 学習室 回数：20回 対象：16歳以上 募集人数：15名

受講料：3,000円 親子での受講：可

受講生が開講までに準備するもの：動きやすい服装、汗拭きタオル、汚れても良いくつ下、水分補給のための飲み物

講座紹介：人生100年時代！姿勢を整え、体の機能を改善し、痛みを悩まない生活を目指しましょう。椅子に座って行うストレッチや筋肉のトレーニングのレッスンです。運動がお久しぶりの方、運動の習慣がない方でも安心してご参加いただけます。はじめての方も大歓迎です。



チャレンジしてみませんか！ ～もうひとりのあなたへ～

令和5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・木原地区多目的集会施設・安中地区多目的研修集会施設

申込期間：令和5年5月2日(火)～5月16日(火)

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 ☎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5年度 みほ文化講座一覧

創作・美術

ミニチュア粘土細工

講師：竹下 典子 開講日：令和5年6月2日(金) 日時：金曜日 10:00～12:00
部屋：中央公民館 創作室 回数：10回 対象：4歳以上(保護者同伴) 募集人数：15名
受講料：2,000円 親子での受講：可 教材費：18,000円(初回に徴収します)



受講生が開講までに準備するもの：持ち帰り用紙袋

講座紹介：樹脂粘土を使って、小さな可愛い飾りや置き物を作ります。また、スイーツや植物、季節のものなどを作ります。優しい色合いとキュートな形にこだわって作られた作品たちはインテリアやプレゼントにも最適です。手作りはちょっと苦手と言う方も大丈夫。最後までサポートいたします。

庭木の剪定(基礎編)講座

講師：松浦 幸信 開講日：令和5年6月18日(日) 日時：日曜日 9:00～12:00
部屋：中央公民館 学習室 回数：10回 対象：55歳以上(屋外での活動が可能な方) 募集人数：15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、作業可能な服装(上・下)、マスク

※第2回以降の実技講習時に使用しますので、それまでに用意してください。

①剪定鋏 ②刈込み鋏 ③作業用手袋(軍手可) ④帽子 ⑤腕力バー

講座紹介：中高年の初心者の方を対象とした「庭木の剪定・整姿」に関する基礎的な講話と、「剪定作業」の実技講習を行います。《学習内容》◎庭木の手入れ基礎講話と実技講習 ◎剪定作業のための安全知識(講話と実習)

パステルアート講座

講師：渡辺 佐知子 開講日：令和5年6月18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) 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：セロテープ、色鉛筆、鉛筆、消しゴム、カッター、ポリ袋、エプロン、お手拭き
講座紹介：パステルを削りパウダー状にして、直接指で描く透明感のある優しく心地良いアートです。小さなお子様から高齢者の方、絵が苦手と思ってる方、誰でも上手、下手なく楽しくきれいに簡単に描ける絵です。心が穏やかになり、体と心が健康にもなるアートワークです。

【美浦ゼミ】やさしいトールペイント

講師：武田 加代 開講日：令和5年6月10日(土) 日時：土曜日 10:00～12:00
部屋：中央公民館 創作室 回数：2回 対象：10歳以上 募集人数：10名
受講料：400円 親子での受講：可 教材費：600円(初回に徴収します)



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：身の回りにあるものに絵づけをするトールペイントです。またトールペイントで小物を作ります。描くことで心が穏やかになり、希望に目覚めた気持ちが健康になる効果もあるトールペイントです。あなたも挑戦してみませんか？

プリザーブド染めてレッスン講座

講師：浅野 由美子 開講日：令和5年8月6日(日) 日時：日曜日 13:30～15:30
部屋：中央公民館 創作室 回数：2回 対象：中学生以上 募集人数：15名
受講料：1,000円 親子での受講：可 教材費：6,000円(初回に徴収します)



受講生が開講までに準備するもの：ボンド、ワイヤーが切れるはさみ、クラフトはさみ、ゴミ袋

講座紹介：プリザーブドとは、生花や葉を特殊液の中に沈めて、水分を抜いた素材のことです。長く美しい状態を保つことが出来るため誕生日のプレゼントやギフトとしても人気があります。バラやカーネーションをプリザーブドしてみませんか？初めての方大歓迎です。

日本の伝統文化

「抹茶で楽しいひとときを」表千家茶道

講師：村崎 典子 開講日：令和5年6月4日(日) 日時：日曜日 13:30～15:30
部屋：中央公民館 和室 回数：10回 対象：高校生以上 募集人数：10名
受講料：2,000円 親子での受講：可(小学4年生以上)



抹茶・菓子代：2,000円(初回に徴収します)※親子の場合、お子さんの抹茶・菓子代は1,000円になります。

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。

やさしく楽しく学べる詩吟講座

講師：松林 仁 開講日：令和5年6月7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：ノート、鉛筆(ボールペン)

講座紹介：中国の漢詩や日本で作られた有名な漢詩や和歌、俳句などに節(フシ)をつけて歌います。また、聴くことから始めて、有名な詩を曲に合わせて、声を出して歌っていきます。お腹から大きな声を出すので、腹式呼吸が身につく、ストレス発散にもつながります。詩吟をやった事のない方でも基礎から学べて歌えるようになります。

書道基礎講座

講師：対馬 明星 開講日：令和5年6月11日(日) 日時：日曜日 13:00～15:00
部屋：中央公民館 学習室 回数：15回 対象：16歳以上 募集人数：10名
受講料：2,500円 親子での受講：不可 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：書道用具一式(墨汁、筆(大、小)、硯(墨池でも可)、半紙、下敷き、文鎮)

※受講申し込んでいただいた方に用具の詳細をまとめた表をお送りする予定です。

講座紹介：楷書、行書、草書、篆書、隷書を学べる講座です。はじめて筆を持つ方、ブランクのある方、ご経験のある方、どなたでも大歓迎です。楽しんで書の学習をしてみませんか？(本講座では実用書中心の学習は行いません。)

その他

【美浦ゼミ】今から、取り組もう！防災講座

講師：明治安田生命 つくば支社 開講日：令和5年6月6日(火) 日時：火曜日 10:00～11:00
部屋：中央公民館 学習室 回数：3回 募集人数：20名
受講料：600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：地震や台風・大雨など、災害の備えは重要です。「日々の備え」から家族の防災力を高めるためのポイントなどを紹介します。



すくすく親子(体操・知育)講座

講師：辻 千絵、武田 美佐登 開講日：令和5年6月7日(水) 日時：水曜日 10:00～11:00
部屋：安中地区多目的研修集会施設 和室・ホール 回数：15回
対象：1歳～3歳児までのお子さんとその保護者 募集人数：親子10組
受講料：2,500円 親子での受講：可



受講生が開講までに準備するもの：飲み物

講座紹介：幼稚園就園前の1歳～3歳児を対象として親子教室です。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、ワープなどでからだを動かす体操教室を月1回ずつ学べます。