

その他

【美浦ゼミ】美浦を歩いて地図にしよう！講座 ⇒ 新規

講師：松本 麻衣子（地域おこし協力隊）

開講日：令和6年11月9日（土） 日時：土曜日 14：00～16：00

部屋：木原地区多目的集会施設 和室 回数：3回 募集人数：10名

受講料：無料

受講生が開講までに準備するもの：筆記用具、水分補給のための飲み物、雨予報の場合は雨具

※11/9（土）、11/16（土）、11/30（土）の3日間の実施（雨天延長による予備日：12/7、12/14）

※第2回11/16は外を歩くため、雨天時は11/30に延期とし、第3回は予備日12/7に実施します。雨で中止の場合は、参加者にメールまたは電話連絡をいたします。

講座紹介：美浦・木原商店街周辺を歩き、話を聞き、面白い情報や思い出の場所の情報を集めて参加者で地図を作ります。（当日の飛び入り参加も大歓迎！）



【美浦ゼミ】児童文学作家 村中 李衣さんに学ぶ講座 ⇒ 新規

講師：門脇 厚司 開講日：令和6年10月5日（土） 日時：土曜日 10：30～12：00

部屋：中央公民館 学習室 回数：5回 募集人数：10名

受講料：無料 対象：12歳以上 親子での受講：可（12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：筆記用具

講座紹介：児童文学作家村中李衣さんの作品を読み、かつ村中さんの作家以外の諸活動について学び今後の糧とする。



【美浦ゼミ】「第7次美浦村総合計画」を読む講座 ⇒ 新規

講師：長谷川 安代 開講日：令和6年10月18日（金） 日時：金曜日 17：45～19：15

部屋：中央公民館 学習室 回数：3回 募集人数：20名

受講料：無料 対象：12歳以上 親子での受講：可（12歳以上のお子さん）

受講生が開講までに準備するもの：筆記用具、持参できる方はパソコン・タブレットなどインターネットにつながる機器

講座紹介：美浦村の将来像が描かれている総合計画と一緒に読んでみませんか。パブリックコメントを書く練習もします。



初心者向けスマートフォン教室 ⇒ 新規

講師：J：COM茨城 開講日・日時：詳細はホームページ掲載のチラシをご覧ください。

部屋：中央公民館 学習室 回数：8日間 募集人数：8名

受講料：無料

受講生が開講までに準備するもの：現在ご利用中のスマートフォン、筆記用具 ※スマートフォンをお持ちでない方はお申しつけください。

講座紹介：基本的な操作内容を少人数で行う教室です。スマートフォンに苦手意識のある方でも安心してご参加いただけます。

《基礎編》 10/1（火）、10/2（水）、10/3（木）、10/8（火）、10/10（木）、10/11（金）

- ① 電源の入れ方、ボタン操作の仕方を知ろう
・電話、カメラを使おう
- ② 新しくアプリをインストールしてみよう
・メッセージアプリを使おう
- ③ インターネットを使ってみよう
・地図アプリを使おう

《応用編》 10/16（水）、10/17（木）

- ① スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう
・デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう
- ② マイナポータルを活用しよう
・スマートフォンで年金の情報を確認しよう（ねんきんネット）
- ③ ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう
・FUN+WALKアプリを使って楽しく歩こう



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

10月から始まる
後期講座です！

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6年9月3日（火）～15日（日）

午前9時～午後5時（月曜日・祝日は休館）

申込方法：申込書（中央公民館にあります）に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：初回開講日に納入いただきます。納入いただいた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、村内居住者を優先に先着順とし、定員に達した場合は締め切りとなります。

※新規講座以外の講座については、募集人数に達した場合抽選となり、

- ①初めて申込みをした村内居住者、
- 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(後期)一覧

健康・運動・ダンス

BC (バランスコンディショニング) チェア講座

講師：増田 美穂 開講日：令和6年10月4日(金) 日時：金曜日 13:00～14:00
部屋：中央公民館 学習室 回数：10回 募集人数：20名
受講料：2,000円 対象：16歳以上 親子での受講：可(16歳以上のお子さん)
受講生が開講までに準備するもの：水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、汚れても良いくつ下(室内履きは不要)
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。椅子に座ってストレッチ、筋肉のトレーニング、有酸素運動を行うレッスンです。運動の習慣がない方、初めての方も安心してご参加いただけます。



心と身体をつなぐダンス講座 新規

講師：今関 美奈 開講日：令和6年10月20日(日) 日時：日曜日 10:00～11:00
部屋：中央公民館 大ホール 回数：10回 募集人数：15名
受講料：2,000円 対象：6歳以上 親子での受講：可(6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(スカート不可)、室内で履く靴、タオル、水分補給のための飲み物
講座紹介：未経験・初心者大歓迎のダンス講座です！誰でも踊れるように丁寧に進めますので、安心して楽しくご参加いただけます。ジャズダンス・バレエ・ヒップホップなど、様々なジャンルを踊れるように指導します。音楽に合わせて体を動かし、みんなで楽しい時間を共有しましょう！



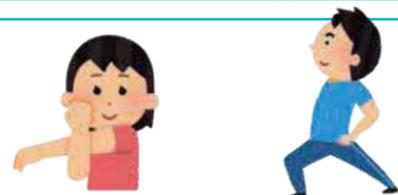
美姿勢!! バランスコンディショニングピラティス講座

講師：飯嶋 理恵 開講日：令和6年10月10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：ヨガマット、水分補給のための飲み物、運動しやすい服装、汗拭きタオル
講座紹介：体幹を使って姿勢を整えよう！カラダ(姿勢・筋肉)は、続けることで年齢に関係なく、いつでも変えられます。なぜなら、予防医学に基づき、理学療法士が考案した運動療法プログラムだからです。



みんなで伸ばそう健康寿命！講座 新規

講師：藤井 祥己(NPO法人ジョイナスみほ)
開講日：令和6年10月2日(水) 日時：水曜日 10:00～11:00
部屋：中央公民館 大ホール 回数：10回 募集人数：20名
受講料：2,000円 対象：60歳以上
受講生が開講までに準備するもの：運動しやすい服装、ヨガマット、運動靴、水分補給のための飲み物、タオル、ペン(筆記用具)、必要な方は老眼鏡
※10/2と2/19のみ10時から11時30分までの講座となります。※持病のある方は、第1回講座日に申し出てください。
講座紹介：最新ヒット曲や昔懐かしいヒット曲などに合わせて楽しく身体の筋トレやストレッチ、脳トレを行う講座となっています。また、椅子やタオルなどといった日常生活で使うものを使用した筋トレなどの紹介もいたします。みんなで楽しく健康的な体作りを目指しましょう！



誰でもできるリラックスヨガ講座

講師：那須 彰子 開講日：令和6年10月12日(土) 日時：土曜日 14:00～16:00
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
受講生が開講までに準備するもの：動きやすい服装、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、体をほぐしたり簡単なポーズを重ねて行くことで、本来の心や体の健やかさを引き出して行くことが目的のヨガです。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、腰痛、冷え性やむくみ、疲労感に効果的です。



日本の伝統文化

やさしい歌謡吟詠を歌ってみませんか講座 新規

講師：松林 仁 開講日：令和6年10月12日(土) 日時：土曜日 13:00～15:00
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
受講生が開講までに準備するもの：筆記用具
講座紹介：氷川きよしの「白雲の城」や伊藤久男の「あざみの歌」など懐かしい歌謡曲と唱歌「荒城の月」「青葉の笛」などの全4曲を詩吟の入った歌謡吟詠で歌ってみませんか。詩吟は基礎から学べて、初心者でも歌えるようになります。よく知っている曲に合わせてカラオケで楽しく歌っていきましょう。



その他

初めてのウクレレ(後期)講座

講師：赤羽 一夫 開講日：令和6年10月13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。)



すくすく親子(体操・知育)講座

講師：辻 千絵・武田 美佐登(NPO法人ジョイナスみほ)
開講日：令和6年10月2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：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
材料費：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：水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(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。フラッシュカードや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、フープなどで体を動かす体操教室が月1回ずつ学べます。



(短期) ママと楽しくオープンパン講座

講師：朴 愛 開講日：令和6年11月9日(土) 日時：土曜日 10:00～12:30
部屋：中央公民館 調理室 回数：4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
材料費：5,600円(初回に徴収します。)
受講生が開講までに準備するもの：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) ※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：対象：安心素材でパンを焼いてみたい親子 悩み：雨の日やお出掛けできない時、子どもが退屈して困っていませんか？この講座に参加する事で、親子で楽しく手作り出来るので、子どもとの絆も深まり、食育にも自然と触れられるそんな美味しい家庭の時間を増やせます。



※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。 ※受講料・材料費については、初回開講日に納入いただきます