

日本の伝統文化

裏千家茶道（立礼）講座 新規

講師：大山 喜久江 開講日：令和7年6月22日（日） 日時：日曜日 9：30～11：30
部屋：中央公民館 学習室 回数：20回 募集人数：10名
受講料：3,000 円 対象：高校生以上
抹茶・茶菓代：1回300円（初回に徴収します。）※2回目以降は、300円程度その都度徴収いたします。
受講生が開講までに準備するもの：ふくさ、扇子、菓子切り
※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：基本、茶道というと正座のイメージですが、今や椅子の生活になってます。ご自宅の部屋で椅子に座って少し変わったリラックスタイムを味わえるような感覚です。茶筌（お抹茶を立てるもの）と抹茶、そしてちょっと甘いお菓子があれば今まで味わった事のない様な異空間が味わえます。ご自分だけのぜいたくな時間に浸ってください。（毎回、お菓子とお抹茶がいただけます）



みほ将棋教室（初心者）講座 新規

講師：齊藤 猛 開講日：令和7年6月14日（土） 日時：土曜日 9：30～11：30
部屋：中央公民館 研修室 回数：12回 募集人数：16名
受講料：2,500 円 対象：小・中学生
受講生が開講までに準備するもの：筆記用具・マスク
講座紹介：基礎講座をテキストを使用して将棋の歴史、駒の名称、駒の動き及び特性など将棋を通して知識と技術の習得、礼儀、忍耐、棋力向上になる講座です。



健康・運動・ダンス

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7年6月12日（木） 日時：木曜日 13：00～14：00
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：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：筋肉のコルセットをつくって、姿勢を整えよう。運動は姿勢の連続！！です。



誰でもできるリラックスヨガ（前期）講座

講師：那須 彰子 開講日：令和7年6月4日（水） 日時：水曜日 10：30～11：30
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
受講生が開講までに準備するもの：ヨガマット、ブランケット又はバスタオル、フェイスタオル、水分補給のための飲み物、運動しやすい服装
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。体が硬くても、体力に自信がなくても自分なりの心地よさをヨガを通して感じて欲しいです。もちろん慢性的な肩こりや腰痛、血行不良による冷え性やむくみ、疲労感にも効果的なヨガになります。



心と身体をつなぐダンス（前期）講座

講師：今関 美奈 開講日：令和7年6月8日（日） 日時：日曜日 10：00～10：50
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：小学生以上
受講生が開講までに準備するもの：運動しやすい服装（スカート・ヒール不可）、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！



チャレンジしてみませんか！
～もうひとりのあなたへ～

令和7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7年5月1日（木）～5月15日（木）
午前9時～午後5時（月曜日・祝日は休館（5月3日～6日、12日））
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。

※受講中の未就学児のお子さんのお預かりについては、申込時にお申し出ください。
※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？



子育て中の方のご参加もお待ちしています（預かりが利用できます。）。たまには、ほっと一息つきませんか？

令和7年度 みほ文化講座一覧

創作・美術

(短期) 3回きりのハンドメイド(前期)講座 新規

講師：浅野 由美子 開講日：令和7年6月21日(土) 日時：土曜日 13:30～15:30
部屋：中央公民館 創作室 回数：3回 募集人数：15名
受講料：1,000円 対象：小学校4年生以上
材料費：7,500円(着色液を含みます。初回に徴収します。)
受講生が開講までに準備するもの：ハサミ、クラフトハサミ、ワイヤーが切れるはさみ、木工用ボンド、新聞紙(またはシートなど)、ゴミ袋
講座紹介：全3回のハンドメイド講座です。プリザーブドフラワーや生花を特殊な液体を使って染めてアレンジ、アーティフィシャルフラワーを毎回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おります♪



己書 筆文字(おのれしょ ふでもじ)講座

講師：飯村 勝子 開講日：令和7年6月21日(土) 日時：土曜日 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
材料費：4,400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。



はじめてのカルトナージュ(前期)講座 新規

講師：香取 明美 開講日：令和7年6月6日(金) 日時：金曜日 10:00～12:00
部屋：中央公民館 創作室 回数：7回 募集人数：10名
受講料：2,000円 対象：10歳以上
材料費：10,000円(初回に徴収します。)
受講生が開講までに準備するもの：布用ハサミ(大)、テープ用ハサミ(小)、ワイヤーが切れるハサミ、ステンレス定規(30センチ以上)、消えるペン、カッター※次回の持ち物については、1回前の講座でお知らせします。
講座紹介：みほ地域初の本格カルトナージュ講座です。本講座では、カルトナージュの基礎から実用的なバックの完成を目標に作製します。カルトナージュで縫わないバック、古布の再利用、ふんわりリースなど幅広く学習します。バックは縫わないので、ミシンが苦手な方や針と糸は・・・と思っている方、不器用であきらめている方でも大丈夫です。お気に入りの布をリメイクして達成感と心トキメク作品づくりのお手伝いをします。



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 辻 千絵 武田 美佐登
開講日：令和7年6月4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：飲み物、汗ふきタオル(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、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。



その他

初めてのウクレレ(前期)講座

講師：赤羽 一夫 開講日：令和7年6月15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：15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コード弾きを学びます。曲は日本の歌を中心に演奏します。(ウクレレ初心者の方を対象といたします。)



バラの育て方とガーデニング講座 新規

講師：北村 紘幸 開講日：令和7年6月12日(木) 日時：木曜日 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
材料費(バラ苗・資材代)：7,000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、ノート、エプロン、ゴム手袋、剪定ばさみ
講座紹介：バラの育て方講座です。初心者の方大歓迎です。経験された方も問いません。バラの新苗を教材にして、新苗の成長を見ながら育て方を共感しませんか。目標はバラと草花の庭です。



(短期) ママと楽しくオープンパン(前期)講座

講師：朴 愛 開講日：令和7年6月7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ための容器など(カゴや箱、パンなど蒸れない様に新聞紙等覆う物)、筆記用具、マグカップ(講座内でお茶を飲みます)
※ゴム手袋(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)
講座紹介：安心素材でパンやお菓子を焼いてみたい仲良し親子の皆さま～! お天気が悪くお出掛け出来ない週末、子どもが退屈して困っていませんか。このパン講座に参加する事で、親子で楽しく手作り出来るので、絆も深まり、周りの親子とも交流しつつ、食育や化学を学べるそんな美味しい家庭時間を増やせます。



(短期) 簡単に作れる韓国料理(前期)講座 新規

講師：李 児眞 開講日：令和7年6月12日(木) 日時：木曜日 10:30～12:00
部屋：中央公民館 調理室 回数：3回 募集人数：12名
受講料：1,000円
材料費：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、手拭き用タオル、持ち帰るための容器など(袋や箱など)、筆記用具
※ゴム手袋(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：韓国に興味があって旅行や言葉に興味があるみなさん集まれ! 韓国に旅行している気分と一緒に料理を作って味わいましょう。この講座に参加する事で、韓国への文化や料理が身近に感じられるようになり、自宅でも気軽に作れるようになれる、美味しい家庭時間を増やせます。

