

令和8年度みほ文化講座申込書

■日本の伝統文化 ■健康・運動・ダンス ■その他

講座名	受講料	材料費	受講希望に○	何年目の受講ですか?
1 裏千家茶道(立礼)講座	3,000円	10,000円		初めて・年目
2 日本舞踊講座	2,000円			初めて・年目
3 ダンスフィットネス韓国発「FIT HOP」講座 新規!	2,000円			
4 シャキッと美姿勢 バレエストレッチ & ピラティス講座 新規!	2,000円			
5 いつまでも自分の足で歩こう! BC チェア講座 新規!	2,000円			
6 心と身体が軽くなる自分開花ヨガ講座	2,000円			初めて・年目
7 心と身体をつなぐ「ダンス」講座	2,000円			初めて・年目
8 【美浦ゼミ】昆虫フェロモン及び環境ホルモン(営業職から見た化学) 新規!	無料			
9 二八そば打ち講座 新規!	2,000円	17,000円		
10 プレゼントにぴったりお手軽ケーキ・手ごねパン講座	1,000円	6,000円		初めて・年目
11 簡単に作れる韓国料理講座	1,000円	10,000円		初めて・年目
12 己書筆文字講座	2,000円	4,600円		初めて・年目
13 バラの育て方とガーデニング講座	2,000円	6,000円		初めて・年目
14 韓国語入門講座	2,000円			初めて・年目
15 初めてのおウクレレ講座	2,000円			初めて・年目
16 幼稚園準備! すくすく親子講座	2,000円	500円		初めて・年目

※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。

ふりがな	生年月日		年	月	日(才)
氏名	性別		男・女		
住所	〒300-04	勤務先			
	美浦村	※村外居住で村内に勤務している方のみご記入ください。			
電話番号	保護者署名(未成年の場合のみ)				

⑩を申込みの方のみ記入してください

ふりがな	生年月日		年	月	日(才)
お子さん氏名	性別		男・女		

お子さんの預かり申込書(無料)

申込講座名					
保護者氏名	電話番号				
ふりがな	生年月日		年	月	日(才)
お子さん氏名					
ファミリー・サポートの利用希望日	全日・一部()				
配慮する事があればご記入ください。					
過去のファミリー・サポート利用の有無	有・無				

(受付日 令和8年5月 日)

みほ文化講座



6月から始まる文化講座にチャレンジしてみませんか?

【申込方法】

この用紙の「令和8年度みほ文化講座申込書」に、必要事項を記入し美浦村中央公民館へ提出してください。

※電話による申込みはできません。

※未成年の方は保護者の同意が必要です。(申込書に保護者の署名をお願いします。)

【受付期間】

5月1日(金)～5月15日(金)

午前9時～午後5時(休館5月3日～7日、11日)

【受講料】

初回開講日に納入いただきます。納入後の受講者の都合によるキャンセルの場合返金はできません。

【材料費】

受講料の他に材料費がかかる講座があります。講師が材料を準備した後の受講キャンセルについては、材料費をご負担いただきます。

【注意事項】

■新規講座は、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ます。

■新規講座以外の講座は、募集人数に達した場合は抽選となります。

- 優先順位
- ① 初めてこの講座申込をした村内居住者
 - ② ①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

■申込みが5人未満の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。

■講座受講中にお子さんの預かり(無料)を希望される方は「お子さんの預かり申込書」もあわせて提出してください。

【問い合わせ先】

美浦村中央公民館 Tel.029-885-4451

みほ文化講座は、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しょう。

令和8年度 受講生募集

1 裏千家茶道(立礼)講座

椅子に座ってする作法です。ここで習ったことをお友達を招いておうちでも楽しめます。道具も茶筌(抹茶をたてるもの)と抹茶と美味しいお茶菓子があればいつでもどこでも和の空間が味わえます。

【講師】 大山 喜久江
【開講日・回数】 令和8年6月14日(日) 20回
【曜日・時間】 日曜日 9:30~11:30
【会場】 学習室 【定員】 10名
【対象】 高校生以上 【受講料】 3,000円
【材料費】 10,000円(500円×20回)
【受講生が準備するもの】 帛紗、扇子、菓子切り

2 日本舞踊講座

日本の伝統芸能である「日本舞踊」を親しみやすい曲に合わせて踊れるよう指導します。無理なく身体を動かすことは、健康維持につながります。

【講師】 川村 美智子
【開講日・回数】 令和8年6月7日(日) 10回
【曜日・時間】 日曜日 10:30~12:00
【会場】 和室 【定員】 10名
【受講料】 2,000円
【受講生が準備するもの】 和服(浴衣可)、扇(お貸しできます。)

5 新規! いつまでも自分の足で歩こう! BCチェア講座

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や筋トレ、脳トレを行います。運動習慣のない方や初めての方も安心してご参加いただけます。

【講師】 増田 美穂
【開講日・回数】 令和8年6月5日(金) 10回
【曜日・時間】 金曜日 13:00~14:00
【会場】 学習室 【定員】 15名
【受講料】 2,000円
【受講生が準備するもの】 運動しやすい服装、汚れても良い靴下、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

6 心と身体が軽くなる 自分開花ヨガ講座

人は誰でも本来の自分という“花”を内側に持っています(心の奥にしまい込んでいませんか?)。ヨガは本来の自分に戻る時間です。心と身体の巡りを良くすることでいくつになっても、自分らしい“花”を開花させていきましょう。

【講師】 那須 彰子
【開講日・回数】 令和8年6月10日(水) 10回
【曜日・時間】 水曜日 10:30~12:00
【会場】 和室 【定員】 12名 【受講料】 2,000円
【受講生が準備するもの】 ヨガマット、ひざ掛け又はバスタオル、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、ノート、鉛筆

9 新規! 二八そば打ち講座

二八そば打ちの技術の習得及びやさしいそばの歴史の紹介をします。

【講師】 蕎麦会(代表 長崎 幸村 他)
【開講日・回数】 令和8年6月7日(日) 10回
【曜日・時間】 日曜日 9:00~13:00
【会場】 調理室、創作室 【定員】 16名
【対象】 中学生以上 【受講料】 2,000円
【材料費】 17,000円(7人分の持ち帰りとお試食があります。)
【受講生が準備するもの】 エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り容器

10 プレゼントにぴったり お手軽ケーキ・手ごねパン講座

2時間で本格ケーキ・手ごねパンを作ります。

【講師】 鈴木 綾乃
【開講日・回数】 令和8年6月5日(金) 4回
【曜日・時間】 金曜日 10:00~12:00
【会場】 調理室 【定員】 8名
【受講料】 1,000円 【材料費】 6,000円
【受講生が準備するもの】 エプロン、ハンドタオル、筆記用具、持ち帰り容器、パンにかぶせる布巾、手袋(ニトリル製)、ハンドミキサー(自宅にある方)

13 バラの育て方とガーデニング講座

バラの育て方の講座です。初心者の方歓迎です。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。

【講師】 北村 紘幸
【開講日・回数】 令和8年6月11日(木) 10回
【曜日・時間】 木曜日 10:00~12:00
【会場】 創作室 【定員】 15名 【受講料】 2,000円
【材料費】 6,000円(バラ苗、資材代)
【受講生が準備するもの】 筆記用具、ノート、エプロン、ゴム手袋、剪定ばさみ

14 韓国語入門講座

ラインやメッセージで使う韓国語や趣味の話し方など、韓国の方と親しくなるための表現を学びます。また、韓国の文化や礼儀を知り、友達関係が深まるよう楽しく指導します。

【講師】 李 兒眞
【開講日・回数】 令和8年6月16日(火) 10回
【曜日・時間】 火曜日 10:30~12:00
【会場】 学習室 【定員】 15名
【受講料】 2,000円
【受講生が準備するもの】 筆記用具

令和8年度 みほ文化講座一覧



※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。

■日本の伝統文化
■健康・運動・ダンス
■その他

3 新規! ダンスフィットネス 韓国発「FIT HOP」講座

誰でも真似できる簡単で面白い動作をK-POPや世界各国のメガヒット曲で楽しく運動します。全身から汗が吹き出す爽快感を味わいましょう。初めての方でも楽しくご参加いただけます。

【講師】 齋藤 きみ江
【開講日・回数】 令和8年6月5日(金) 10回
【曜日・時間】 金曜日 10:30~11:30
【会場】 大ホール 【定員】 15名
【受講料】 2,000円
【受講生が準備するもの】 運動できる服装、靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

7 心と身体をつなぐ「ダンス」講座

ダンスの楽しさを通し、自己肯定感を高め、毎日楽しく生きる活力にします。ジャズダンス・クラシックバレエ・ヒップホップの3種類を受講生のレベルに合わせて楽しく踊ります。

【講師】 今関 美奈
【開講日・回数】 令和8年6月7日(日) 10回
【曜日・時間】 日曜日 10:00~10:50
【会場】 大ホール 【定員】 15名
【対象】 小学生以上 【受講料】 2,000円
【受講生が準備するもの】 運動しやすい服装(スカート・ヒール不可)、タオル、水分補給のための飲み物

11 簡単に作れる韓国料理講座

料理を作ることで韓国文化をより身近に感じられ、自宅でも気軽に本場の味を再現できるようになります。日々の食卓がもっと豊かになる韓国料理の魅力と一緒に体験しませんか?

【講師】 李 兒眞
【開講日・回数】 令和8年6月11日(木) 5回
【曜日・時間】 木曜日 10:30~12:00
【会場】 調理室 【定員】 12名
【受講料】 1,000円 【材料費】 10,000円
【受講生が準備するもの】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、持ち帰りのための容器(袋や箱など)、筆記用具

15 初めてのウクレレ講座

ウクレレによる弾き語りを教えます。8ビート、シャッフル、ルンバ等色々なリズムで引き語りを教えます。曲目は、日本の歌が中心ですが、ハワイアンの曲も演奏します。

【講師】 赤羽 一夫
【開講日・回数】 令和8年6月14日(日) 10回
【曜日・時間】 日曜日 10:00~11:30
【会場】 視聴覚室 【定員】 15名
【対象】 高校生以上 【受講料】 2,000円
【受講生が準備するもの】 ウクレレ、チューナー、筆記用具

4 新規! シャキッと美姿勢 バレエストレッチ&ピラティス講座

医学的根拠に基づくピラティスメソッドとバレエ要素を取り入れたストレッチで体の歪みを整えながら美しい姿勢と所作を手に入れる優雅で贅沢なレッスン。ピラティスもバレエも未経験の方向けです。

【講師】 葉梨 りこ
【開講日・回数】 令和8年6月4日(木) 10回
【曜日・時間】 木曜日 13:00~14:00
【会場】 和室 【定員】 15名 【受講料】 2,000円
【対象】 妊娠中、仰向けや座位が難しい方は不可
【受講生が準備するもの】 ヨガマット、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

8 新規! [美浦ゼミ] 昆虫フェロモン及び環境ホルモン(営業職から見た化学)

昆虫フェロモンの実験内容及び活用していく意義について簡単に紹介し、害虫駆除や忌避させるための実験内容・環境ホルモンの日常的な危険性について学びます。

【講師】 野口 浩
【開講日・回数】 令和8年6月20日(土) 1回
【曜日・時間】 土曜日 10:00~12:00
【会場】 学習室 【定員】 20名
【受講料】 無料
【受講生が準備するもの】 筆記用具

12 己書筆文字講座

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、なぞり書き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。

【講師】 飯村 勝子
【開講日・回数】 令和8年6月14日(日) 10回
【曜日・時間】 日曜日 10:00~12:00
【会場】 創作室 【定員】 10名
【対象】 中学生以上 【受講料】 2,000円
【材料費】 4,600円
【受講生が準備するもの】 筆記用具、新聞紙4枚

16 幼稚園準備!すくすく親子講座

幼稚園就学前の1歳~3歳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・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。

【講師】 NPO法人ジョイナスみほ(辻千絵・武田美佐登)
【開講日・回数】 令和8年6月3日(水) 6回
【曜日・時間】 水曜日 10:00~11:00
【会場】 和室・大ホール 【定員】 親子10組
【対象】 1歳~3歳児とその保護者
【受講料】 2,000円 【材料費】 500円
【受講生が準備するもの】 飲み物、汗拭きタオル(うわばき不要)