

令和 8 年度みほ文化講座申込書

講 座 名		受 講 料	材 料 費	受講希望 に○	何年目の 受講ですか？
1	日本舞踊講座	2,000 円			初めて・ 年目
2	社交ダンス講座 新規！	2,000 円			
3	ダンスフィットネス韓国発「FIT HOP」 講座	2,000 円			初めて・ 年目
4	シャキッと美姿勢 バレエストレッチ & ピラティス講座	2,000 円			初めて・ 年目
5	いつまでも自分の足で歩こう！ BC チェア講座	2,000 円			初めて・ 年目
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	タティングレースはじめのいっぽ講座 新規！	1,000 円	1,000 円		
9	パステル講座 新規！	2,000 円	4,500 円		
10	木の子毛筆硬筆初級講座 新規！	2,500 円			
11	やさしい英語教室 新規！	2,000 円			
12	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	6,400 円		初めて・ 年目
13	簡単に作れる韓国料理講座	1,000 円	10,000 円		初めて・ 年目
14	韓国語入門講座	2,000 円			初めて・ 年目
15	初めてのウクレレ講座	2,000 円			初めて・ 年目
16	古典に親しもう 新規！	2,000 円	500 円		
17	生命のしくみ・宇宙のしくみ 新規！	1,000 円			
18	鹿島海軍航空隊及び周辺について 新規！	無料			
19	初めてのツリーペイント 新規！	無料	850 円		

※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□□ 美浦村		勤 務 先 ※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)		

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 月 日)

みほ文化講座



10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】

9月2日(水)～9月12日(土)
午前9時～午後5時(休館9月7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 0 2 9 - 8 8 5 - 4 4 5 1

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

日本舞踊講座

伝統芸能の一つである日本舞踊をやさしい曲に合わせて踊れるよう指導いたします。身体を動かすことで健康にも良いと思います。

【講師】川村 美智子
【開講日・回数】令和8年10月25日(日) 10回
【曜日・時間】日曜日 10:30～12:00
【会場】和室 【定員】10名
【対象】3歳以上 【受講料】2,000円
【受講生が準備するもの】和服(浴衣可)、扇(貸出可)

2

社交ダンス講座

音楽と運動とコミュニケーションを兼ねそなえた社交ダンス。初めての方はもちろん、地域や友人に教えて共に楽しみたい方々にぴったりの講座です。

【講師】村田 興亜
【開講日・回数】令和8年11月19日(木) 10回
【曜日・時間】木曜日 10:00～12:00
【会場】大ホール 【定員】15名
【対象】65歳以上 【受講料】2,000円
【受講生が準備するもの】運動できる服装・靴

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

■美浦ゼミ

3

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やメガヒット曲で楽しく有酸素運動と筋力トレーニングが行えます。全身から汗が吹き出す爽快感を味わいましょう。運動経験に関係なく誰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11月20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
【対象】18歳以上 【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

4

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 るりこ
【開講日・回数】令和8年11月5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

5

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10月16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

人は誰でも本来のじぶんという“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11月11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、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、筆記用具

7

心と身体をつなぐ
「ダンス」講座

ダンスの楽しさをおし、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11月22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)、靴、タオル、水分補給のための飲み物

8

タティングレース
はじめのいっぽ講座

レース編みの手法のひとつ「タティングレース」は、繊細な美しさを持つ技法です。シャトルと呼ばれる船形のツールで、一目一目手のひらで糸を結んで作るモチーフやドイリーは、自分だけの宝物。そんなタティングレースをこれから始めたい方が、小さいモチーフを作るまでを目標にシャトルの動かし方から学びます。

【講師】小澤 麻里子
【開講日・回数】令和9年1月17日(日) 2回
【曜日・時間】日曜日 10:00～11:30
【会場】研修室 【定員】9名 【受講料】1,000円
【対象】中学生以上 【材料費】1,000円
【受講生が準備するもの】なし

9

パステル講座

指やコットンを使いながら、パステルの基本的な使い方や色のぼかし方を学び季節の花や風景、動物などを題材に作品制作を行います。初心者でも安心して集中力や創造力をはぐくみ、完成後は作品の振り返りや共有を行うことで、達成感やコミュニケーションの機会につなげていきます。

【講師】渡辺 佐知子
【開講日・回数】令和8年10月25日(日) 6回
【曜日・時間】日曜日 10:00～12:00
【会場】創作室 【定員】20名 【受講料】2,000円
【対象】小学生以上(未就学児は親子) 【材料費】4,500円
【受講生が準備するもの】エプロン、手拭き、ポリ袋、カッター、消しゴム、コットン綿棒、鉛筆

10

木の子毛筆硬筆
初級講座

小中学生は学校授業に沿った内容、高校生以上は毛筆の基礎を学べます。

【講師】岸 洋平
【開講日・回数】令和8年10月14日(水) 12回
【曜日・時間】水曜日 18:00～20:00
【会場】学習室 【定員】15名
【対象】小学生以上 【受講料】2,500円
【受講生が準備するもの】小学1・2年生は書写教科書、鉛筆、小学3年生以上は書道具一式、書写教科書、学校配布手本など

11

やさしい英語教室

英語が話せたらカッコいい、でも難しい内容だについていけるかな…。と思っている方向けの講座です。簡単な英会話をしたり、洋楽を聞いたりして英語を楽しみませんか？講座の最後には、自己紹介ができるようになることが目標です。皆さんが英会話を始めるきっかけになったら幸いです。

【講師】宇津木 梓穂
【開講日・回数】令和8年10月17日(土) 10回
【曜日・時間】土曜日 10:00～12:00
【会場】視聴覚室 【定員】15名
【対象】8歳以上 【受講料】2,000円
【受講生が準備するもの】筆記用具

12

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11月6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】6,400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

簡単に作れる
韓国料理講座

季節に合った韓国料理を中心に、家庭でも作りやすい料理を紹介します。

【講師】李 兒眞
【開講日・回数】令和8年11月12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、持ち帰るための容器など(袋や箱など)、筆記用具

14

韓国語入門講座

基礎的な日常会話をはじめ、旅行などの実用的なシチュエーションで使える韓国語を、楽しく練習します。

【講師】李 兒眞
【開講日・回数】令和8年11月10日(水) 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

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11月8日(日) 10回
【曜日・時間】日曜日 10:00～11:30
【会場】学習室 【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

16

古典に親しもう

「万葉集」「古今和歌集」「和漢朗詠集」の復刻版に触れ、古典に関する興味・関心を深める。受講者自身の考え等も共有しつつ更に古典好きへの一歩となるよう進めます。

【講師】井戸賀 和美
【開講日・回数】令和8年10月16日(金) 10回
【曜日・時間】金曜日 10:30～12:00
【会場】学習室 【定員】15名
【受講料】2,000円 【材料費】500円
【受講生が準備するもの】筆記用具

17

生命のしくみ・
宇宙のしくみ

知られざる宇宙のしくみと生命の謎を解き明かします。真の科学と哲理を学ぶ特別講座！

【講師】野口 繁利
【開講日・回数】令和8年11月21日(土) 2回
【曜日・時間】土曜日 10:00～12:00
【会場】学習室 【定員】15名
【受講料】1,000円
【受講生が準備するもの】筆記用具

18

鹿島海軍航空隊及び
周辺について

鹿島海軍航空隊とその周辺を取り巻く状況について紹介します。

【講師】阿部 直希
【開講日・回数】令和8年11月7日(土) 3回
【曜日・時間】土曜日 9:30～11:00
【会場】研修室 【定員】20名
【受講料】無料
【受講生が準備するもの】筆記用具

19

初めての
ツリーペイント

トールペイントのドライブラシ技法で、雪がちらつくクリスマスツリーボードを描きます。

【講師】武田 加代
【開講日・回数】令和8年11月7日(土) 1回
【曜日・時間】土曜日 9:30～12:00
【会場】創作室 【定員】8名 【受講料】無料
【対象】10歳以上 【材料費】850円
【受講生が準備するもの】汚れてもいい服、エプロン、古布