

令和
6年度

公民館だより



そば打ち



大人のためのリトミック



ちりめん細工



藍染



編み物 始めてみませんか



季節のお花を楽しむ

contents

- 令和6年度 定期講座生募集……………2～5
- 自主講座のご案内……………6～8

みんなで学習、明るい未来、みんなで築こう桜川市!!

令和6年度「公民館定期講座」受講生募集！

◆対象／桜川市に在住または在勤・在学している方

◆費用／受講料は無料ですが、材料・教材費などにつきましては自己負担になります。

◆申込場所／農村環境改善センター・大和中央公民館・真壁伝承館
※各施設ですべての講座を申込みことができます。

◆申込方法／申込場所へ直接お越しいただいての申込みとなります。
窓口にあります受講申請書に必要事項を記入の上、ご提出ください。

◆申込期間／

1次募集 令和6年4月6日（土）から19日（金）まで ※月曜日を除く

※1次募集は先着順ではありません。

1次募集の申込みは1人1講座までとさせていただきます。

募集定員を超える申込みのあった講座については、抽選を実施します。

・抽選日：令和6年4月28日（日）

・抽選会場：大和ふれあいセンター「シトラス」

※詳細は抽選の対象となった方へ個別にご連絡します。

2次募集 令和6年5月8日（水）から14日（火）まで ※月曜日を除く

・2次募集は1次募集で定員に満たなかった講座のみ実施します。

・申込みは先着順とし、複数の講座へ申し込むことができます。

申込期間終了後、生涯学習課より通知や連絡のない方は、お申込みいただいた講座を受講できます。改めてお知らせはしませんので、ご了承ください。

◆申込受付時間／9：00 ～ 17：00

◆注意事項／申込者が少ない講座は開講しない場合があります。ご了承ください。
詳細な講座の日程につきましては、各施設にあります各講座のお知らせにてご確認ください。

◆問い合わせ先／大和ふれあいセンター「シトラス」 ☎ 0296-20-6300

農村環境改善センター ☎ 0296-75-0344

真壁伝承館 ☎ 0296-23-8521

大和中央公民館 ☎ 0296-58-7117

農村環境改善センター

大人のためのリトミック ~音楽で健康づくり~

リトミックの主な目的は、音楽を心と身体で感じ、表現する楽しさを味わうことです。ピアノやハープの生演奏を聴いたり、歌ったり、動いたりすることで、脳も心も身体もリフレッシュ。
音楽で繋がる楽しい交流の場を作っていきます。

講師 飯島 和子・森 万由美
期間 6月～11月(6回)
講座日 第1金曜日
時間 13:00～14:30
持参物 動きやすい服装・飲み物
費用 なし
定員 20名

編み物 始めてみませんか

針の持ち方・糸のかけ方・目の作り方からスタート。基本的な鎖編みから代表的な模様編みを美しく編む練習をしましょう。そして、世界に1つだけの心のこもった作品を作っていきます。
①6～9月…かぎ針編み ②10月～2月…棒針編み

講師 阿久津 とみ子
期間 6月～2月(16回)
講座日 第2・4木曜日
時間 9:30～11:30
持参物 毛糸・編み針(無い方はお貸しします)・筆記用具
費用 資料代 1,000円/初回のみ
定員 10名

元気アップ体操

呼吸・リズム・床での全身体操と筋力トレーニングを取り入れて、活力ある身体づくりと笑顔の仲間を増やしていきます。

講師 上山口 久美子
期間 5月～10月(10回)
講座日 第2・4木曜日
時間 13:30～15:30
持参物 タオル・運動用靴・飲み物
費用 なし
定員 25名

幸せを呼ぶ糸かけアート

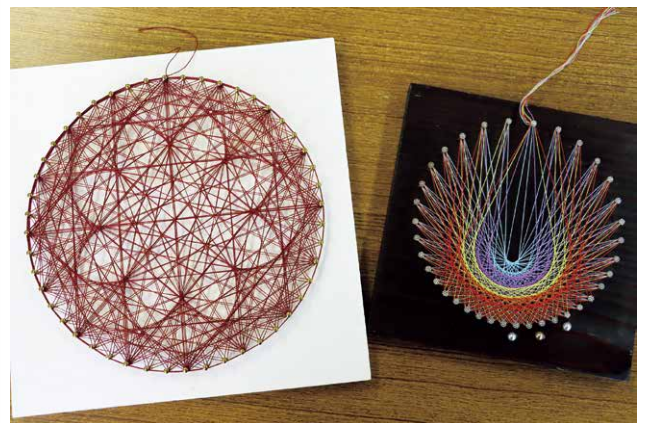
板に釘を打ち、規則的に糸をかけていきます。色を重ね、出来た作品は、唯一無二です。数を数えたり、リズムで糸をかけて脳トレや指先の運動にもなります。初めての方でも安心してお作りいただけます。
※改善センターに見本があります。

講師 鈴木 みゆき(糸かけ師 幸)
期間 5月～12月(10回)
講座日 第1・3火曜日
時間 10:00～12:00
持参物 筆記用具
費用 材料代 1,500円程度/回
定員 10名

そば打ち

6回の講座で、基本的な手打ちそばの知識と技術が習得できるように伝授します。
ぜひ、そば打ちに挑戦してみませんか。
※初めて受講される方に限らせていただきます。

講師 友常 隼夫・海老沢 聡
期間 10月～12月(6回)
講座日 土曜日
時間 8:40～12:30
持参物 エプロン等の身支度・容器(そばの持ち帰り用)・筆記用具・タオル
費用 材料代 1,000円/回
定員 14名



幸せを呼ぶ糸かけアート

季節のお花を楽しむ

生花・プリザーブドフラワー・アートフラワー・ドライフ
ラワーなどを使って、季節を楽しむ作品を作りましょう。

講師 かわまた はるみ 川俣 晴美
期間 5月～2月 (10回)
講座日 第4水曜日
時間 19:30～21:00
持参物 なし
費用 材料代 3,000円/回
定員 20名



季節のお花を楽しむ

真壁伝承館

簡単菜膳

菜膳は、季節、体質、目的等に合わせたオーダーメイド
の食事です。いつもの食材や味付けで、必要なものを
おいしく食べることがポイントです。

講師 いのうえ まい 井上 舞衣
期間 5月～2月 (10回)
講座日 第4火曜日
時間 10:00～13:00
持参物 エプロン・ハンドタオル・
ふきん2枚
費用 材料代 1,000円/回
定員 16名

藍染

日本古来の技法を継承する真壁藍で、藍染をしてみま
せんか。

講師 真壁藍保存会
期間 6月～2月 (10回)
講座日 第1木曜日
時間 10:00～12:00
持参物 筆記用具・はさみ・定規
エプロン・裁縫道具・ゴム手袋
費用 材料代 1,000円程度/回
定員 10名

棒針編みを楽しむ

今年は、U首のベストを編んでみましょう。袖ぐり、衿ぐ
りの減らし目や脇、肩のとじ方などを学びゲージをと
って自分ぴったりの大きさに仕上げます。アラン模様（縄
編みなど）の編み方や、ねじり目の使い方など技術の習
得も目指します。

講師 なかね かずこ 中根 和子
期間 5月～2月 (10回)
講座日 第2水曜日
時間 9:30～11:30
持参物 毛糸（並太程度）・棒針（6号程度
2本）・筆記用具
費用 資料代 1,000円/初回のみ
定員 13名

ちりめん細工

古布をつかったかわいいちりめんの小物をおひな様
に飾ってみませんか。初めての方でも歓迎です。

講師 いしだ しょうこ にしむら まちこ 石田 晶子・西村 真知子
期間 5月～10月 (6回)
講座日 第3木曜日
時間 13:00～15:00
持参物 裁縫道具・筆記用具
費用 材料代 2,000円/回
定員 15名

真壁伝承館

再発見真壁!

真壁町の簡単な歴史や町並みの特徴を知り“真壁を訪れた人達と「ふれあいとーく」できるような町”を目指しています。

講座に合わせて町めぐりも計画しています。

講師 街並み案内ボランティア
期間 5月～1月(8回)
講座日 第4土曜日
時間 13:30～15:00
持参物 筆記用具
費用 なし
定員 15名



棒針編みを楽しむ

転ばぬ先の太極拳

筋肉は正直です。動かさないと衰えます。深い呼吸で体の力を抜き、動くことで筋肉や関節のこわばりをほぐし、気血の巡りを良くします。

楽しく動いてみませんか!

講師 小田部 つや子
期間 5月～10月(10回)
講座日 第1・3水曜日
時間 10:00～11:30
持参物 タオル・飲み物
費用 なし
定員 20名

季節を彩るリボン刺繍

リネンや藍染布を使ったブローチ、ティッシュBOXケース、壁飾りなどを刺繍・リボン刺繍のステッチを習得しながら制作します。

※作品見本は伝承館でご覧ください。

講師 成田 幹子
期間 6月～11月(10回)
講座日 第2・4木曜日
時間 13:30～15:30
持参物 裁縫道具
費用 材料代 2,000円～3,000円程度
／1作品
定員 10名



簡単菜膳

アコースティックギター

昔、アコギを買ってそのままどこかにしまい忘れていませんか?

みなさん、もう一度チャレンジしてみませんか?
「ゆっくり、じっくり」1970～80年代の音楽を楽しみたい方募集。

講師 横田 孔徳
期間 6月～10月(10回)
講座日 第2・4土曜日
時間 9:30～11:30
持参物 ギター
費用 譜面代等 1,000円／初回のみ
定員 10名

自主講座 サークル・団体紹介

市内の公民館等で自主的に活動しているサークル・団体のご紹介です。
詳しい内容、申し込みにつきましては、直接代表者にお問い合わせください。

農村環境改善センター

	名 称	日 程	時 間	代 表 者	電話番号
1	岩瀬すみれコーラス	第 1・2・3・4 火曜日	10:00 ~ 12:00	萩原 浩子	090-8743-2393
2	朗 読 の 会 虹	第 1 火曜日	13:00 ~ 17:00	奥村 ふみ子	75 - 0029
3	岩瀬短歌会	第 2 火曜日	13:00 ~ 16:00	渡辺 しな子	75 - 5424
4	お っ つ あ ん ず	第 3 火曜日	13:00 ~ 17:00	大塚 保男	090-7179-9011
5	K & Kオカリナ教室	第 1 火曜日	10:00 ~ 11:45	窪田 菊江	76 - 2177
6	フラダンスグリーンローズ	第 2・3・4 火曜日	9:30 ~ 11:20	柴 幸子	75 - 5360
7	ペ ン か な 習 字	第 2・4 火曜日	10:00 ~ 11:30	柴 千加子	55 - 4838
8	ストレッチ&ウォーキング	第 2・4 水曜日	13:00 ~ 14:50	野尻 光男	75 - 2321
9	舞 踊 桜 舞 会	第 2・4 水曜日	13:00 ~ 17:00	菊池 春江	75 - 0057
		第 1・3 土曜日			
10	源氏物語を読む会	第 2 水曜日	13:00 ~ 16:00	仙波 勝子	75 - 4799
11	フ ラ ポ ピ ー	毎 週 水曜日	9:40 ~ 11:30	青柳 みどり	75 - 1682
12	似 顔 絵 講 座	第 4 水曜日	13:00 ~ 16:00	磯 豊	70 - 8870
13	健 康 体 操	第 1・2・3・4 水曜日	19:00 ~ 21:30	飯野 あい子	75 - 3850
14	四 っ 竹 あ ざ み 会	第 1・3 木曜日	10:00 ~ 11:50	仁平 ひろ子	75 - 3327
15	絵てがみあざみの会	第 1・3 木曜日	9:30 ~ 12:00	藤村 法子	75 - 4098
16	水 彩 画	第 1・3 木曜日	13:00 ~ 15:30	田中 啓孝	76 - 0038
17	書 道 3 部	第 1・3 木曜日	13:00 ~ 15:00	坪井 悦子	76 - 0139
18	リラックス・ヨガ	第 1・3 木曜日	13:30 ~ 15:00	小嶋 純子	75 - 4081
19	大正琴さくら会	第 2・4 木曜日	13:00 ~ 16:00	宮山 せつ子	75 - 4463
20	フラダンス・カサブランカ	毎 週 木曜日	9:40 ~ 11:30	鈴木 文子	75 - 3838
21	フ ラ ・ マ ー ラ プ ア	毎 週 木曜日	19:30 ~ 21:00	石寄 まゆみ	080-9400-5416
		毎 週 金曜日	13:00 ~ 15:00		
22	筑西会ダンス	毎 週 木曜日	18:30 ~ 21:30	仁平 俊夫	76 - 1977
23	四 っ 竹 野 菊 の 会	第 1・3 金曜日	10:00 ~ 11:50	羽田 芳子	090-2462-8307
24	和 の 倶 楽 部	第 1・3 金曜日	9:00 ~ 13:00	飯野 恵美子	76 - 6388
25	編 み 物 ク ラ ブ	第 2・4 金曜日	13:00 ~ 14:50	初澤 頼子	090-2323-7022
26	3 B 体 操	第 2・3 金曜日	10:00 ~ 12:00	飯 嶋 妙子	75 - 2867
27	フ ラ ・ リ リ ア	第 2・4 金曜日	9:30 ~ 11:20	仁平 知恵子	75 - 5202
28	フ ラ ・ ネ モ フ ィ ラ	第 2・4 金曜日	19:30 ~ 21:00	井関 りつ子	75 - 4709
29	アロハ・カフルイ	第 3 土曜日	20:00 ~ 21:30	仁平 千鶴子	76 - 2700
30	桜川ラビット(スポ-ツ吹矢)	第 2・4 土曜日	13:30 ~ 15:20	大和田信太郎	75 - 4306
31	おはなしの小箱	第 4 土曜日	13:00 ~ 17:00	奥村 ふみ子	75 - 0029
32	社交ダンスクラブ	第 2・3・4 日曜日	13:30 ~ 15:20	古木 由夫	75 - 2958
33	岩瀬俳句会	第 1 土曜日	13:30 ~ 14:50	渡部 千恵子	76 - 0086

自主講座 サークル・団体紹介

市内の公民館等で自主的に活動しているサークル・団体のご紹介です。
詳しい内容、申し込みにつきましては、直接代表者にお問い合わせください。

農村環境改善センター

	名 称	日 程	時 間	代 表 者	電話番号
34	◆日本将棋連盟茨城県西支部 ◆子ども将棋教室	第1または第3土・日曜日	9:00 ~ 17:00	市野塚 耕三	090-1777-4357
35	童謡を歌う会「いわせ」	第 2・4 日曜日	9:00 ~ 13:00	稲川 好子	75 - 6523
36	桜川磯部観世会	第 2・4 日曜日	9:00 ~ 17:00	菱沼 郁雄	75 - 3378
37	表千家親子茶道教室	第 3 日曜日	9:00 ~ 12:00	仁平 千鶴子	76 - 2700

岩瀬体育館ラスカ

	名 称	日 程	時 間	代 表 者	電話番号
1	ソフト健康体操	第 1・2・3・4 水曜日	9:30 ~ 12:00	野村 京子	090-4370-7161
2	リンパマッサージ	第 1・3 水曜日	9:30 ~ 12:00	中井 すみ江	75 - 2255
3	さくら太極拳	第 1・2・3・4 木曜日	9:30 ~ 12:00	遠藤 富治雄	75 - 1658
4	桜川スクエアステップ	第 2・4 金曜日	9:30 ~ 11:20	小松崎 勉	75 - 5327

就労支援センター時計台ほか

	名 称	日 程	時 間	代 表 者	電話番号
1	油 絵	第 2・4 木曜日	9:00 ~ 12:00	渡辺 正勝	76 - 0625
2	四つ竹さくら会	第 1・3 金曜日	13:30 ~ 15:00	桜井 松子	75 - 5094
3	ゆったり体操	第 2・4 金曜日	13:30 ~ 17:00	安達 恭子	080-6516-5381
4	カラオケ紫峰会	第 2・4 木曜日	13:00 ~ 16:00	仙北 明	75 - 0838
5	カラオケ21世紀会	第 1・3 水曜日	13:00 ~ 16:00	久野 雄之	75 - 3660
6	カラオケ寿会	第 1・3 木曜日	13:00 ~ 16:00	初芝 美智枝	76 - 1917
7	カラオケ未来会	第 1・3 水曜日	9:00 ~ 12:00	吉水 宏美	76 - 0623
8	カラオケ明日香会	第 1・4 火曜日	13:00 ~ 16:00	広沢 浅夫	76 - 6648
9	カラオケ太陽会	第 1・3 日曜日	13:00 ~ 16:00	米田 木代	75 - 3281

大和ふれあいセンター「シトラス」

	名 称	日 程	時 間	代 表 者	電話番号
1	絵てがみさくらの会	第 2 木曜日	9:00 ~ 12:00	稲川 ゆり子	090-2459-2581
2	茶道宗鶴会(大和なでしこ)	第 2 金曜日	10:00 ~ 11:30	鈴木 里見	58 - 5068
3	桜川市図書館ボランティア連絡協議会「ドリーム」(読み聞かせ)	第 3 金曜日	10:00 ~ 12:00	飯島 節子	75 - 2727

自主講座 サークル・団体紹介

市内の公民館等で自主的に活動しているサークル・団体のご紹介です。
詳しい内容、申し込みにつきましては、直接代表者にお問い合わせください。

大和中央公民館

	名 称	日 程	時 間	代 表 者	電話番号
1	桜川笑いヨガクラブ	第 2 火曜日	10：00～11：30	仁平 千鶴子	090-5801-6090
2	手 話	第 1・3 火曜日	19：30～21：20	師岡 佳代子	75 - 5510
3	ち ん ぎ り 絵	第 1・3 水曜日	10：00～13：00	飛澤 富士子	090-3688-4927
4	吟詠剣詩舞「大和神武館」	第 1・2・3 水曜日	13：30～17：00	仲 根 静	75 - 4791
5	劇団どてかぼちゃ	毎 週 水曜日	19：00～21：30	天賀谷 正	75 - 4674
6	大和写真愛光会	第 2 水曜日	19：00～21：00	真 家 豊	76 - 1043
7	中 国 結 び	第 2 木曜日	10：00～13：00	大野 典子	58 - 7311
8	オカリナ・ドルチェ	第 1・3 木曜日	13：00～17：00	野村 則子	76 - 0208
9	着物着付け講座	第 4 木曜日	13：30～16：00	渡邊 真知子	55 - 0495
10	書 道	第 1・3 木曜日	19：00～21：00	小嶋 貴子	090-5321-1093
11	大和童謡教室	第 2・4 金曜日	10：00～11：45	若林 恵子	090-2529-8521
12	大正琴むつみ会	第 2・4 金曜日	13：00～16：00	廣澤 佐知子	58 - 5606
13	美しい塗り絵の世界	第 1 金曜日	13：00～15：00	小泉 正則	75 6468
14	パッチワーク	第 3 土曜日	9：30～12：00	安達 澄江	75 - 4030
15	筑籠アート	第 4 土曜日	13：00～16：00	勝田 慎	58 - 6411
16	おはなしのひろば	第3または第4土曜日	14：00～16：00	大関 登志子	58 - 5559
17	サンデーヨガ	毎 週 日曜日	11：00～12：30	松田 文平	090-3094-9262

真壁伝承館

	名 称	日 程	時 間	代 表 者	電話番号
1	真壁太極拳クラブ	毎 週 火曜日	19：30～21：30	増淵 まり子	58 - 5609
2	ヨガ自主講座	第 1・3 火曜日	13：00～15：00	高久 公子	55 - 3875
3	カンターレ・真壁(オカリナ)	毎 週 水曜日	9：30～11：30	櫻井 美津子	55 - 0203
4	読み聞かせ「たんぼぼ」	第 1 水曜日	13：30～15：30	鈴木 京子	55 - 1801
5	語り部「さくら」	第 2 水曜日 「シントラス」で活動する月もあります	10：00～12：00	市塚 まり子	080-6738-0413
6	まかべうたの会	第 4 水曜日	10：00～11：30	古橋 千枝子	54 - 0710
7	茂山俳句会	第 2 木曜日	9：30～12：00	君島 真理子	55 - 0390
8	華道教室	第 2 金曜日	9：30～11：30	佐藤 ちつ子	090-4526-0365
9	ズンバ自主講座	第 1・3 金曜日	13：00～15：00	仲田 秀子	75 - 0685
10	骨盤調整ストレッチ	第 2・4 金曜日	10：00～12：00	皆川 寿子	55 - 3170
11	着物着付け教室	第 2 土曜日	9：30～11：30	櫻井 幸子	55 - 2854
12	真壁手芸(押し花)	第 2 土曜日	9：00～12：00	稲葉 和子	55 - 4457
13	真壁切り絵の会	第 3 土曜日	13：30～15：30	村上 頼子	55 3160