

大募集！「まなびピアコガ」

R8前期 受講生

期間中は土日・祝日も申し込みを受け付けます！

○申込期間

4月3日(金)～4月30日(木)

※先着順ではありません。

○応募資格：古河市内在住・在勤・在学の方

○受付時間：午前9時～午後5時

○申込場所：講座を実施する施設

○申込方法：右記のとおり記載したはがきを
実施施設の窓口に提出

※電話申込不可

はがきを持参ください。

85 円	□□□□□□□□ (郵便番号を記入願います)
古河市○町○番地	
古河太郎 様	
講座名「○○○○」	


←ご自身の
住所・名前を記載

←希望の講座名を記載

※裏面は何も記入しないでください(無地)
※消せるボールペンは使用不可



○注意事項(必ずお読みの上、ご応募ください)

- 1 先着順ではありません。定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。
- 2 より多くの方に受講していただくため、R7後期に受講した講座と同じ講座へのお申し込みはご遠慮ください。
- 3 上記2と同様の理由から、同一講師の講座への2つ以上の申し込みはご遠慮ください。
- 4 上記2と3に該当する申し込みが確認された場合、**応募を無効**とさせていただきます。
- 5 申込者数が定員の半数に満たない場合は開催しないことがあります。
- 6 定員の半数に満たない講座は、**キャンセル締め切り日(5月13日)**まで申し込みを受け付けます。詳しくは各施設へお問合せください。講座参加費が500円になりました。※「参加費等」の欄は「講座参加費」と「講座全体での材料費」の合算額になっています。
- 7 諸事情により日程や内容を変更、または中止する場合があります。
- 8 抽選会は5月1日(金)午前10時より、各施設で公開により行います。
- 9 持病をお持ちの方や妊娠中の方は、**必ず医師と相談の上**、お申込みください。
- 10 **全講座 詳細日程はこちら** → 

TSURUTAふくろうの森プラザ(総和地域交流センター)		下大野2248	電話 92-4501(電話申込不可)				
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
おやこボックス	小野里 輝美	親子で触れ合う簡単なエクササイズ「おやこボックス」でお子さまの感性を伸ばしながら、いろいろな遊びを楽しみましょう。	10組20人 0～3歳児 と保護者	8	5/27～7/15 毎週水曜日	10:00～ 12:00	500円
楽しい折り紙	藤澤 繁子	世界中で「ORIGAMI」の名で知られる折り紙。伝統的な作品から複雑な現代折り紙まで多種多様。一枚の紙が作り出す幾何学アートの世界を体験しましょう。	16人	8	6/8～9/28 第2・4月曜日	10:00～ 12:00	2,200円
男が作る男前の料理	小池 幸江	こんな料理も作れるんだぞ～!!と自慢できるような出来上がりですが、作ってみると意外と簡単に出来る内容です。	12人	8	5/26～8/25 指定火曜日	9:30～ 11:30	8,500円
ダイエット ヨガ	山中 里美	代謝アップ・脂肪燃焼促進・インナーマッスル強化! ヨガとトレーニングを組み合わせ、健康的なダイエットをしましょう!!	40人	8	5/25～7/13 毎週月曜日	19:00～ 21:00	500円
やさしいアロマ	Mio	アロマとは?精油とは?基礎知識や選び方のポイント、今日からできる使い方などを学びます。エッセンシャルオイルを使ってクラフトも楽しめます♪	10人	2	5/27・6/10 水曜日	10:00～ 12:00	2,500円
花の和菓子 (午前の部)	おの まなみ	お花をモチーフにしたかわいい和菓子を作ります。練りきり2回、花しぼり2回の講座です。美味しなお花を沢山咲かせましょう。※注1 (午前・午後のいずれか1講座のみ応募できます。)	12人	4	5/30～7/11 隔週土曜日	9:30～ 11:30	4,500円
花の和菓子 (午後の部)			12人	4		13:30～ 15:30	
バレエストレッチ	上田 敬子	体の硬い、柔らかいに関係なく、手軽にできるストレッチ!無理せず楽しく運動し、しなやかなボディを手に入れましょう。	14人	8	5/26～7/28 指定火曜日	14:00～ 16:00	500円
坐禅のすすめ	染谷 典秀	坐禅は身と心の調和をはかり、「今・ここ」にたちかえる行です。日常をはなれ、静かな時間を過ごしませんか。椅子使用の参加もOKです。	15人	8	5/21～7/9 毎週木曜日	10:00～ 12:00	500円

※注1 食物アレルギーをお持ちの方につきましては、使用する食材や調理環境の関係上ご参加いただけない場合がございます。

つつみ公民館 小堤1766 電話 98-5530 (電話申込不可)							
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
からだにやさしい ヨガ&エアロ	森谷 真由美	前半はフローヨガ、後半はエアロビクスで身体と心を整えます。 リフレッシュできる時間を過ごしましょう。	20人	8	5/21~7/9 木曜日	19:00 ~ 21:00	500円
日常に役立つ 筆ペン習字	枝 千鶴	筆ペンを使った美しい文字の練習で、暑中見舞いやご祝儀袋の表 書きが楽しくなる講座です。初心者の方も大歓迎です！	12人	8	5/16~8/22 指定土曜日	9:30~ 11:30	700円
懐かしい曲を歌おう	小林 麻裕弥	懐かしのヒットソングから童謡をグランドピアノ演奏でホールで歌お う。リズムに合わせて手や足を動かしながら脳トレ・ストレス解消！	20人	8	5/25~8/10 指定月曜日	9:30~ 11:30	500円
美味しいパン&おかず	小池 幸江	ちょっとした工夫とコツを教わって脱マンネリ料理。 プロのレシピで時短なおしゃれ献立！	16人	8	5/20~8/19 指定水曜日	9:30~ 11:30	8,500円
紙バンドで 素敵かごバッグ他	橋本 貴代	紙バンドを使って自分だけのかごバッグを作りましょう。お出掛け が楽しくなりますよ。かごバッグの他に2作品予定しています。	12人	6	5/25~7/27 指定月曜日	9:30~ 11:30	3,800円

古河断熱東公民館 (東公民館) 東3丁目7-19 電話 32-5533 (電話申込不可)							
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
はじめての太極拳	澁谷 純子	ゆっくりとした動きと深い呼吸で心を穏やかに。 初歩からの太極拳です。	12人 初心者	8	5/28~7/16 木曜日	9:30~ 11:30	500円
初歩の便利な スマホ活用	山下 浩平	スマホを今以上に便利に使いこなしましょう。LINEや便利な Google検索、今流行りのAIも！ご自身のスマホを持参ください。	12人 初心者	8	5/20~7/22 指定水曜日	13:30~ 15:30	600円
楽しく学ぶ色彩学	櫻村 和子	「色」とは何か？ 色は光→光は電磁波ってホント!? 「色」の 正体を知り、自分に似合う色や心を癒す色、数秘術などから色の 不思議な効果・効能を楽しく学ぶ講座です。	12人	8	5/18~7/13 指定月曜日	14:00~ 16:00	600円
和ごころ 手まり	岡崎 和代	手まりは「万事丸く収まる」「円満」の象徴とされ、長い糸を 巻き「未永く幸せに」という願いを込めて作る縁起物です。 一緒に作ってみませんか。	12人 初心者	8	5/19 ~9/15 指定火曜日	9:30~ 11:30	4,000円
楽しく学ぶ書の基本 ~楷書~	豊田 游仙	日常使用する書道で、「楷書」を楽しく基礎から学びます。 バランスの良い文字を習得しましょう！	12人 初心者	8	5/19~9/1 指定火曜日	9:30~ 11:30	800円
古河の歴史を知ろう	鷲尾 政市	学校では教えてくれない地元の「むかし」を学んでみませんか？ 古河の今昔を知って地元愛を高めましょう！	12人	8	5/21~7/9 木曜日	13:30~ 15:30	800円
基礎から学ぶ水彩画	阿部 進	手軽に始められる水彩画を基礎から学べる講座です。 楽しみながら絵を描く喜びを体験してみませんか。	12人 初心者	8	5/22~7/17 指定金曜日	13:30~ 15:30	600円
シフォンケーキ作りA	砂川 彩加	米粉を使ったシフォンケーキの作り方を学びませんか？ 4回の教室で毎回違った味のシフォンケーキが楽しめます。 ※A・Bの内容は同じです。 いずれか1講座のみ応募できます。	6人 初心者	4	5/19~6/9 火曜日	10:00~ 12:00	4,500円
シフォンケーキ作りB			6人 初心者	4	6/23~7/14 火曜日	10:00~ 12:00	4,500円

古河断熱中田公民館 (中田公民館) 中田新田 135-1 電話 48-1852 (電話申込不可)							
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
絵手紙の手ほどき ~ヘタでいい ヘタがいい~	八木 美恵子	絵手紙に絵心はいりません。「ヘタでいい・ヘタがいい」を合言 業にドキドキ、ワクワクした気持ちで描く1枚のハガキ。自分だ けの時間、一緒に作りましょう。	12人	8	5/25~9/7 指定月曜日	13:30~ 15:30	1,000円 ※注1
♪こっちゃんの演歌教室	長谷 こういち	地元古河の演歌歌手である長谷 こういち先生が演歌のみならず、歌 唱力全般に必要な発声法、呼吸法等を含めわかりやすく丁寧に指導 します。	男8人 女8人 計16人	8	5/19~9/1 第1・3火曜日	10:00~ 12:00	800円
初歩の便利な スマホ活用	山下 浩平	スマホを今以上に便利に使いこなしましょう。LINEや便利なGoogle 検索、今流行りのAIも！ご自身のスマホを持参ください。	12人 初心者	8	5/20~7/22 指定水曜日	10:00~ 12:00	600円
甦れ青春！ みんなで歌おう 懐かしの歌	土井 ゆかり	みんなが知っているあの歌、懐かしい青春時代を思い出すあの歌、 みんなで楽しく歌ってみませんか。	20人	8	5/20~7/8 水曜日	13:30~ 15:30	640円
夏の中華点心	船橋 智子	夏を味わう涼風点心。みんなで「美味しく&楽しく」中国茶と共 に点心時間を楽しみませんか！	12人	2	6/10・7/8 水曜日	10:00~ 12:00	2,500円
本物の笑顔になれる フェイス ストレッチング	牛山 園子	フェイスストレッチングは、お顔の美容体操です。お顔の筋肉を 柔軟にして本物の笑顔をはきだし、たるみを改善しましょう！	12人	6	5/22~8/28 第2・4金曜日	10:00~ 12:00	1,930円
タイ式自己整体ヨガ	百目鬼 美香	独自の呼吸法に合わせて、ゆっくり身体をのばす事で血流を促進 し、肩こり、腰痛、冷え性、美肌、ダイエット効果など、様々な 効果が期待できます。	12人	8	5/15~7/10 金曜日	14:00~ 16:00	500円
楽しい手話	須藤 とよ子	手話は目で見て覚える言葉です。繰り返しながら楽しく学びま しょう。表情も豊かになりコミュニケーション力も高まります。	10人	8	5/23~7/11 土曜日	9:30~ 11:30	600円

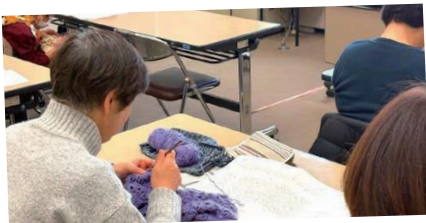
※注1 別途、絵の具セット等準備していただくものがあります。

野本電設工業コスモスプラザ(三和地域交流センター・三和庁舎3階)			仁連2065		電話 76-1517(電話申込不可)		
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
ヨガトレ講座： 姿勢改善と筋力 アップ!	山中 里美	ヨガのポーズで柔軟性を高め、反復運動に繋げ筋力アップを目指します！ ヨガ×トレーニングのハイブリットメニューで体を元気にしましょう。	15人	8	5/25～7/13 月曜日	10:00～ 12:00	500円
「古河史略」を読む	峯 照男	古河市で刊行された「古河史略」を基に、三和資料館に保管されている資料を実際に見ながら、三和地区を中心とした古河の歴史を学んで地元愛を深めませんか？	20人	6	6/17～8/26 指定水曜日	10:00～ 12:00	1,000円 ※注1
はじめての健康麻雀	小林 克夫	牌を初めて触る方が対象。手先と頭脳を使って、「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を楽しみましょう。	16人 初心者	8	5/26～7/14 火曜日	14:00～ 16:00	1,600円
こちゃんのステップ アップカラオケ	長谷 こういち	地元古河の歌手である長谷こういち先生に、ステージマナーや声の出し方、感情の込め方等の指導を受けながら、一緒にデュエットしませんか？最終日には、きっとあなたもステージデビューできますよ。	男10人 女10人 計20人	8	5/29～9/4 第1・3・5金曜日	10:00～ 12:00	800円
はじめての俳句 ～わたしも一句♪～	菅野 孝夫	身近な自然風景や四季の移ろい、日常の暮らしを俳句で表現してみましょう。初めての方でも基礎からわかりやすく学べます。	12人 初心者	8	5/26～7/14 火曜日	10:00～ 12:00	600円
関東・東北・中部へ はじめての旅講座	綾部 保知	長年旅に携わったアドバイザーがおすすめする魅力あるプランを学びませんか？	20人 初心者	8	5/27～9/9 指定水曜日	10:00～ 12:00	600円

※注1 別途、「古河史略」(1,000円)が必要になります。

中央公民館は令和8年2月28日に、
ふれあい公民館・さくら公民館・サークル館は令和8年3月31日に閉館しました。
※上記4館を統合し、新たに「総和地域交流センター」としてオープンしました。

過去の講座の様子



「編み物」



「麻雀講座」



「料理(点心)」



「体幹トレーニング」



「茶道」



「美文字」



「手打ちそば」



「手話」



「生け花」



「おやこピクス」



「スマホ講座」



「懐かしの歌」

ユースセンターK1防水（ユースセンター総和） 上辺見2369 電話 31-3211（電話申込不可）							
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
美容整体体幹トレーニング	百目鬼 美香	ストレッチポールとひめトレを使用して、体操するだけで骨格が整い、体が柔らかく肩こり・腰痛の解消に繋がります。 ダイエット・ポッコリおなかにも効果的です!!	10人	5	5/20～6/17 水曜日	14:00～ 16:00	1,560円
ファイトマックス	今村 直樹	ボクシング・キック・ムエタイ・空手の動きを音楽に合わせて、ダイナミックかつエネルギーに行うハードな脂肪燃焼プログラムです。	20人	8	5/23～7/18 土曜日	19:00～ 21:00	500円
はじめてのヴォイストレーニング	西村 佳子	良い声は健康な体のバロメーターです。 正しい姿勢と呼吸法を、歌を通じて身につけましょう。	20人	5	5/31～7/26 日曜日	10:00～ 12:00	2,500円
美しい笑顔になれるフェイスストレッチング	牛山 園子	フェイスストレッチングは顔の美容体操です。顔の筋肉を柔軟にして本物の笑顔をひきだし、たるみを改善しましょう!	12人	6	5/20～8/19 水曜日	10:00～ 12:00	1,930円

共和電設とねミドリ館（生涯学習センター総和） 前林1953-1 電話 92-4000（電話申込不可）							
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
健康太極拳	柳澤 栄子	心静かに、呼吸はゆったりと、動きはしなやかに、健康太極拳を楽しみましょう。	20人	8	5/20～7/15 指定水曜日	10:00～ 12:00	520円
初めての西洋占星術	櫻村 和子	星が導く運命と私たちの人生はどのように関連しているのか？自分らしく輝いて生きるために星のルールを読み解き人生の答え合わせをしてみませんか!	12人 18歳以上	8	5/16～8/22 指定土曜日	13:30～ 15:30	760円
リラックスできる瞑想ヨガ	館野 幸江	ゆったりしたリラックスヨガで心身を整えて、ヨガニドラー瞑想で脳疲労を回復し毎日をできるだけ健康に、ご機嫌に過ごしましょう。	9人	8	5/21～7/16 指定木曜日	15:00～ 17:00	500円

山水はなももプラザ（地域交流センター） 横山町1-2-20 電話 21-1255（電話申込不可）							
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
陳式太極拳	姜 驚雷 ジャン ジンライ	太極拳の源流である伝統陳式太極拳の用法をベースに、中国陳式太極拳第十二代伝承人の先生による、豊富な実技を学ぶ講座です。伝統ある一味違った太極拳と一緒に体験してみませんか	20人	8	5/18～7/6 毎週月曜日	15:00～ 17:00	500円
イスで簡単全身筋トレ	鶴見 晃子	イスを使った筋トレは、広いスペースがなくても、手軽に始められるのが魅力です。頭から足先まで全身を鍛えることが簡単に出来るので、夏に向かって疲れにくい身体をめざしましょう!	20人	8	5/20～7/22 水曜日	13:30～ 15:30	500円
はじめての切り絵	山中 繁夫	切り絵は“誰でも・簡単に・長く楽しめる”アートです。また集中して無心になれるというリフレッシュ効果も魅力のひとつです。自由な発想で作品づくりを楽しみましょう!	12人	8	5/20～7/8 毎週水曜日	10:00～ 12:00	1,000円
初めてのフラダンス	中山 典子	フラダンスの振付には意味があり、歌詞のストーリーを表現します。ハワイアン音楽に乗って基本から丁寧に学び心身ともにリフレッシュしましょう!	20人	8	5/29～7/17 毎週金曜日	10:00～ 12:00	500円

いちようプラザ（駅西地域交流センター） 幸町3-43 電話 31-3111（電話申込不可）							
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
誰でも楽しい脳トレ運動! スクエアステップ&マットス	三藤 名見子	カラダ喜ぶ簡単に楽しい脳トレ運動! 心も体もリフレッシュ! 笑って動いて筋力アップ! 脳と健康づくりのためにお気軽に参加してみませんか!	18人	6	5/27～7/22 指定水曜日	10:00～ 12:00	500円
チェアバレトン♪	大河原 ありさ	バレトンは、フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動です。椅子に座って行うので、足腰に負担がなく、楽しく筋トレ・脳トレ・体幹力UP!	16人	8	5/21～7/9 指定木曜日	10:00～ 12:00	500円
関東近郊おすすめの旅講座	綾部 保知	関東には数えきれないほどの魅力的なスポットが点在しています。自然、歴史、文化が詰まった観光地の旅に深みを加えるための知識やノウハウを学べます。	12人	8	5/28～9/17 指定木曜日	10:00～ 12:00	600円
初めての堅琴!	針谷 純子	癒しの堅琴をあなたの手で奏でてみませんか? 音楽経験の有無に関わらず、楽しく演奏することに挑戦できる内容となっています。	10人 初心者	6	6/12～8/28 指定金曜日	10:00～ 12:00	700円 ※注1

※注1 堅琴は、講座時間無料貸出。自主練希望者に月1,000円で貸出します。