

# 大募集！「まなびピアこが」

## R7後期 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

9月4日(木)～9月30日(火)

※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。

※郵便料金値上げに伴い「85円」切手となりますのでご注意ください。

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前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(10月10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。
- 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10月2日(木)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→



中央公民館 下大野2248 電話 92-4501 (電話申込不可)

※総和地域交流センター開館準備のため、後期講座の開講はございません。

ふれあい公民館 駒羽根1419-4 電話 92-3036 (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
アルコール インクアート	菊地 真弓	アルコールインクとドライヤーなどの風を用いて、抽象的な模様を描くアートです。垂らしたインクの広がりや滲みから生まれる模様を楽しみましょう。※注1	10人	4	10/15～11/26 指定水曜日	10:00～ 12:00	5,300円
はじめてのパレトン♪	大河原 ありさ	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。足ほぐしで姿勢の土台を作り、音楽に合わせて楽しくバランス力UP!	20人	8	10/23～12/11 木曜日	10:00～ 12:00	300円
宮沢賢治の童話の世界	館野 廣幸	宮沢賢治の童話は、子供から大人まで多くの人々に読まれています。童話の不思議な魅力をテーマごとに探り、童話に込めたメッセージを読み解きましょう。	20人	4	10/25～12/13 第2・4土曜日	10:00～ 12:00	300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	10/18～12/6 土曜日	19:00～ 21:00	300円

※注1 アルコール使用の為、妊娠中の方、アレルギーをお持ちの方は体調とご相談の上、ご参加をご検討ください。

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
親子で楽しむ エアロビクス&ヨガ	森谷 真由美	お子様と一緒に体を動かし、体幹を鍛えながらリズムに合わせてあなたもリフレッシュ!!楽しい時間を過ごしましょう!!	5組10人 5歳~小学生親子	8	10/11~11/29 土曜日	10:00~ 12:00	300円
あなたも一緒に 美味しい手打ちそばを 作ろう!!	酒井 隆利	初心者の方を対象に基礎からしっかりと学べます。新そば粉を使って美味しい外二(そとに)そばを作り、今年の年越しにはご自分の手打ちそばを振る舞ってみましょう!!	12人 初心者	5	10/13~12/8 指定月曜日	9:30~ 11:30	6,300円
ジェルネイルで おしゃれな指先を…	大里 琴未	あなたの指先をキラリと輝く指先に☆ジェルネイルで個性的な指先が生まれます!!他人とは違う個性が眩しいかも…!!!	8人 初心者	4	10/14~11/25 指定火曜日	9:30~ 11:30	3,800円
タイ式自己整体ヨガ	百目鬼 美香	タイ式ヨガは自己整体ヨガとも言われ、独自の呼吸法で指圧をしながら行うヨガです。体のゆがみを整え、新陳代謝が上がり、冷えやむくみの解消に効果的!	12人 初心者	8	10/25~12/13 土曜日	14:00~ 16:00	300円
「茶道」で心静かな 時間を過ごしましょう	前田 宗慎	多忙な毎日を離れて「茶道」で、心静かな時間を過ごしましょう。	8人 初心者	7	11/11~2/24 指定火曜日	10:00~ 12:00	3,300円
「季節のいけばな」で 年末年始を華やかに!	香取 愛恵	つつみ館恒例の季節のお花です。秋のいけばな、クリスマスリース、年末年始のお花をいけて、ご自宅を華やかに!	8人 初心者	3	10/27~12/22 指定月曜日	13:30~ 15:30	5,300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
初歩の便利な スマホ活用	山下 浩平	LINEやネットショッピングなどを安全に便利に活用しましょう。ご自身のスマホを持参ください。(機種は問いません)	12人 初心者	8	10/22~12/24 指定水曜日	13:30~ 15:30	400円
懐かしの歌を歌おう	小林 麻裕弥	青春時代の懐かしのヒットソングをみんなで歌いましょう! 楽しく歌ってストレス解消、免疫力アップ!	12人	8	10/27~2/9 指定月曜日	9:30~ 11:30	400円
星のささやき 西洋占星術	櫻村 和子	星々の動きと私たち人間の運命や人生の出来事…関連を読み解いてみませんか? 西洋占星術は多くの人々に親しまれている占いの一つです	12人 初心者	8	10/20~12/22 月曜日	14:00~ 16:00	400円
さわやか健康氣功	永戸 美麗	初めての方対象。氣功体操、ツボ療法、リンパ手当で自律神経のバランスを整え、体を芯から温めて免疫力を高めていきましょう♪	12人 初心者	8	10/27~3/23 指定月曜日	14:00~ 16:00	600円
はじめての編み物	田村 國子	初めての方大歓迎。基礎から段階的に編み方を学びます。オンリーワンの手編みベストを作ってみませんか?	10人 初心者	8	10/22~2/18 指定水曜日	13:30~ 15:30	5,300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	10/23~12/18 指定木曜日	13:30~ 15:30	500円
自重トレーニング	戸賀 恵利子	自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングの方法を覚え、自宅でも身体を鍛えましょう!	12人	8	10/16~12/11 指定木曜日	19:00~ 21:00	300円
シフォンケーキ作り (前期)	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。※前期・後期の内容は同じです。いずれか1講座のみ応募できます。	6人 初心者	4	10/21~12/2 指定火曜日	10:00~ 12:00	4,300円
シフォンケーキ作り (後期)			6人 初心者	4	1/20~3/3 指定火曜日	10:00~ 12:00	4,300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
実用美文字レッスン	清水 咲希	ひらがなを新たな視点で美しく進化させます。祝儀袋への氏名練習でも手書きで渡したくなるような憧れの美文字を手に入れましょう!	12人	8	10/20~12/22 月曜日	9:30~ 11:30	500円
誰でも楽しく! スポーツ吹矢	佐藤 義徳	どなたでも年齢を問わず、ゲーム感覚で楽しみながら出来るスポーツです。スポーツ吹矢式呼吸法による健康効果が期待出来ます。	12人	8	10/21~12/9 火曜日	13:30~ 15:30	1,000円
これならできる♪ やさしいお片付け	高橋 美和子	「もったいなくて捨てられない…」そんなお気持ちに寄り添いながら、無理なく進められるお片付けをお伝えします。小さな一歩で、暮らしがぐんと快適に。まずは気軽に始めてみませんか?	12人	4	10/22~12/3 水曜日	10:00~ 12:00	520円
♪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。	16人	8	10/15~1/28 水曜日	10:00~ 12:00	500円
ほかほか点心	船橋 智子	寒い冬にほっこりと心も満たされる蒸し料理です。みんなで美味しく&楽しく点心作りをします。チャイニーズティーと一緒に楽しみませんか!	12人	2	12/10・1/14 水曜日	10:00~ 12:00	2,500円
心も体も整えるオイル マッサージと呼吸瞑想	小口 かなえ	じっくり体感ストレッチとじんわりオイルマッサージで体を緩めて、呼吸瞑想で心も暖めて、幸せホルモンを放出しましょう。	10人	8	10/23~2/12 木曜日	10:00~ 12:00	1,300円
はじめての健康麻雀	小林 克夫	牌を初めて触る方が対象。老若男女わいわいと卓を囲み、指先と頭脳を使って、「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	10/16~12/4 木曜日	13:30~ 15:30	1,400円
はじめての編み物	田村 國子	初めての方大歓迎。基礎から段階的に編み方を学びます。オンリーワンの手編みベストを作ってみませんか?	10人 初心者	8	10/17~2/20 金曜日	9:30~ 11:30	5,300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	10/19~12/7 日曜日	9:30~ 11:30	300円

さくら公民館 久能973-1 電話 92-3422 (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
初めてのコーチングのコミュニケーションカウンセリング	長谷川 啓介	対話を通じて色々な立場の中で成長を支援するアプローチの積み重ねを学びましょう。	16人	8	11/5~2/18 指定水曜日	13:30~ 15:30	500円
学生・社会人・シニアのキャリアの積み重ね支援	森田 由美子	自分らしく人生を送るには、在りたい自分を確立していくことが大切です。今までのキャリアを通じてながら在りたい自分を探してみませんか？	16人	8	11/7~2/20 指定金曜日	13:30~ 15:30	1,900円
温活フローヨガ	山中 里美	ヨガの基本ポーズを呼吸と連動して流れるように行います。活動量を上げることで末端の冷えを解消し、体を中から温めましょう。	20人	8	11/10~1/26 指定月曜日	19:00~ 21:00	300円
美味しい米粉パン作りレッスン	中田 彩	米粉パンのその独特な食感や風味、子供から大人の方のアレルギー対策やダイエット効果化などの様々なことを学びましょう。	16人	8	11/7~1/9 指定水曜日	9:30~ 11:30	4,300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。	16人	5	10/30~1/15 指定木曜日	14:00~ 16:00	300円

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
はじめてみよう！太極拳	磯 町子	基本的な動作を学びながら心身をリラックスさせ、免疫力をUPさせましょう！	16人	8	10/22~12/24 指定水曜日	10:00~ 12:00	300円
みんなで歌って気分上々	川澄 明子	昭和歌謡、童謡、演歌等色々なジャンルを皆で歌い、心身ともにリフレッシュして、健康を保ちましょう。	20人	8	10/21~12/9 毎週火曜日	10:00~ 12:00	500円
体幹トレーニングいつまでも若々しい体づくり！	山中 里美	体幹を鍛えることで、姿勢改善や機能向上、バランス力の強化など、さまざまなメリットがあります。この機会に、いつまでも若々しい体づくりを目指しませんか？	15人	8	10/20~12/22 指定月曜日	10:00~ 12:00	300円
誰でも楽しく学べる英会話入門【初心者向け】	佐藤 春彦	毎日の生活で使える基本的なフレーズや趣味・旅行で使える英会話を楽しんでみませんか？	15人	8	11/7~1/16 第1・2・3金曜日	13:30~ 15:30	400円 ※注1
ラージボールで卓球 part II	佐藤 千恵子	前期講座で多数の応募があった「ラージボールで卓球」を引き続き開催します。一般的な卓球より少し大きめのボールを使った、初心者向け卓球講座です。	16人	8	10/16~12/4 毎週木曜日	10:00~ 12:00	300円
終活ってなあに	安喰 ひとみ	より悔いのない日々を過ごせるよう、今までの自分を振り返り、エンディングノートを活用して、これからの人生を考えてみましょう。	10人	4	10/22~12/3 隔週水曜日	9:30~ 11:30	400円
親子deダンス!	染野 ひなた	楽しいリズムゲームを取り入れながら、リズム感や表現力を高めます。親子で体を動かし、笑顔で楽しい時間を過ごしていきましょう！ダンス初心者の方も気軽にご参加ください！	8組16人 5歳~小学校 低学年親子	8	11/16~1/25 指定日曜日	9:30~ 11:30	300円

※注1 別途、各自でご用意いただくテキストがあります。

過去の講座の様子



「健康麻雀」



「コーラス」



「スポーツチャンバラ」



「ハーモニカ」



「ボールペン字」



「メイク講座」



「親子ピクス」



「切り絵」



「着物リメイク」



「リラックスヨガ」



「男のマルマ整体ヨガ」



「将棋」

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
暮らしに役立つ 筆ペン習字	枝 千鶴	年賀状や冠婚葬祭時に役立つ筆ペン習字を体得しましょう。 初心者大歓迎です。	12人	8	10/18~1/24 土曜日	9:30~ 11:30	500円
楽しく学ぶ! シニア向けスマホ講座	山下 浩平	初めての方でも大丈夫! 便利なアプリや楽しいSNSを、安全に活用できるようにお教えます。ご自身のスマートフォンをご持参下さい。	12人 初心者	8	10/22~12/24 水曜日	10:00~ 12:00	400円
体操とマッサージで リフレッシュ!!	緑川 智子	身体をパーツごとにほぐし、血流UPを目的にアロマジェルを使いセルフマッサージをします。	10人 女性	8	10/21~2/3 火曜日	9:30~ 11:30	1,300円
お花で作る ステキなインテリア	高森 淳子	プリザードフラワーやドライフラワー、押し花等でかわいいお花のインテリア作り ①ハーバリウム②プリザードフラワーアレンジ③キャンドルホルダー④アロマストーン	12人	4	10/23~1/8 指定木曜日	9:30~ 11:30	7,300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
ワイヤークラフト	保坂 由美子	ラジオペンチでワイヤーを曲げる・カールする・留めるで好きな形・大きさに作っていきます。大人可愛いインテリア雑貨を毎回1つ作ります。	10人	8	10/13~12/13 土曜・日曜・祝日	14:00~ 16:00	1,800円
健康に役立つ ハーブティ	後藤 千秋	心・体・肌の健康に役立つハーブティ約20種類について学びましょう。オリジナルブレンド作り、さらにハーブチンキの化粧水やローズヒップジャム作りも行います。	12人	8	10/18~12/13 土曜日または日曜日	10:00~ 12:00	3,900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	10/29~12/17 水曜日	14:00~ 16:00	300円
楽しく健康に! 初めてのスポーツ吹矢	川辺 正一	どなたでも年齢を問わず、ゲーム感覚で楽しめるスポーツです。スポーツ吹矢方式呼吸法による健康効果が期待出来ます。初めて吹矢をやりたい方、一緒に楽しみましょう!	20人 初心者	8	10/30~12/25 木曜日	13:30~ 15:30	600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
花クラフト・ ワークショップ(午前)	藤本 あやこ	様々な花素材で作品作り! ①プリザードフラワーのロールケーキ ②押し花でレジラクセサリー ③金運UP造花インテリア ④ドライフラワーでXmasツリーの4点を作ります。	10人	4	10/18~11/29 土曜日	9:30~ 11:30	6,600円
花クラフト・ ワークショップ(午後)			10人	4		13:30~ 15:30	6,600円
はじめての太極拳	磯 町子	初心者の太極拳講座です。ゆっくりとした動きで筋力の維持増進。リラックスして楽しみましょう。	16人 初心者	8	10/16~12/4 毎週木曜日	13:00~ 15:00	300円
笑いヨガ(^v^)	菊池 裕子	皆さん毎日笑っていますか? 笑いヨガは笑いの健康法で、エクササイズとして笑います。「ゲラゲラ筋」を鍛え、免疫力をUPして元気になりましょう!!	18人	8	10/15~12/3 毎週水曜日	13:00~ 15:00	300円
楽しい クラフトバンド講座	山根 のぶ子	丈夫なクラフトバンドを使って、秋冬に向けての季節感あふれるリースや、マイバック作りを楽しみませんか? ゆっくりと丁寧に指導しますので、初心者の方のご参加もお待ちしています♪	10人	8	10/17~1/16 金曜日	9:30~ 11:30	4,300円

いちろうプラザ (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	カラダが喜ぶ簡単で楽しい脳トレ運動! 心も体もリフレッシュ! 笑って動いて筋力アップ! 脳と健康づくりの為に参加してみませんか!	18人	6	10/22~12/24 指定水曜日	10:00~ 12:00	300円
太極拳ですこやかに	久米 裕子	年齢問わず生涯通じて楽しめる太極拳! ゆったりとした動きの中に自然治癒力、代謝アップ効果が期待できます! 体ととのう太極拳を体感してみませんか!	15人	8	10/23~12/11 指定木曜日	10:00~ 12:00	300円
関東近郊 初めての旅講座	綾部 保知	さあ出かけよう! 旅のプランナーが積み蓄えた知識を伝授します。新たな視点から旅を計画しましょう。まずは、車や電車を使った関東近郊の旅について学びましょう!	12人	8	10/16~1/29 指定木曜日	10:00~ 12:00	300円
初めての竖琴!	針谷 純子	「ビルマの竖琴」でお馴染みのオルゴールの様な優しい音色の小さな竖琴です。初心者でも大丈夫です♪ 構え方、弾き方をマスターして癒しの音色を一緒に奏でてみませんか!	10人 初心者	6	10/25~1/17 指定土曜日	10:00~ 12:00	400円