

ユーセンターK I 防水 (ユーセンター総和) 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
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	5/22~8/28 木曜日	9:30~ 11:30	300円
ハワイアンキルト	小倉 亜弥子	初心者の方も基礎から学んでいただけます。ハワイアンキルトのバック作りを通して手作りの楽しさを体験しましょう。	12人	8	5/22~9/4 木曜日	13:30~ 15:30	3,300円
楽しいクラフト作り	山根 のぶ子	環境にやさしい材料のペーパーバンドを使い、小物入れやバックを製作します。	12人	8	5/16~8/8 金曜日	9:30~ 11:30	4,300円
リラックスヨガ	月岡 幸恵	ゆったりと複式呼吸をしながらポーズをとり、ストレスで固まりやすい肩まわりをほぐし腰痛の緩和にも効果的です。	20人	8	5/23~7/18 金曜日	13:00~ 15:00	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
将棋入門	枝 和夫	初心者歓迎！将棋は忍耐力・思考力・集中力アップだけでなく、相手を思いやる心やマナー、礼儀も習得できます。	16人 中学生以上	8	5/10~7/12 土曜日	10:00~ 12:00	300円
こんにやく体操	畠山 真弥	こんにやく体操は体をほぐす運動です。肩こり・腰痛・不眠の解消に。脱力体操で腰や背中、関節回りを柔らかくしましょう。	10人	8	5/13~8/26 第2・4火曜日	10:00~ 12:00	300円
スマホの安全教室	加納 桂輔	スマホの正しい使い方を教えます。知らなかったでは済まされない、重要なことを楽しみながら学びましょう。	10人	6	5/8~6/26 木曜日	14:00~ 16:00	6,300円
日常に使える英会話	ジョナサン	初心者歓迎！あいさつ・買い物・病院・旅行先(乗り物・ホテル・レストラン)で使える英会話を楽しく学びましょう。	20人	8	5/10~7/12 土曜日	10:00~ 12:00	800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
発酵料理を楽しもう！	月生田 香織	発酵料理には腸内環境、免疫力、ストレス軽減など身体に良いことがいっぱい！夏に向けて発酵で元気になるいませんか？	16人	4	6/5~7/17 毎週木曜日	9:30~ 11:30	4,300円
			16人	4		13:00~ 15:00	4,300円
はじめての健康麻雀	小林 克夫	牌を始めて触る方が対象。老若男女ワイワイと卓を囲み、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。	12人 初心者	8	6/10~7/29 毎週火曜日	13:30~ 15:30	1,400円
はじめてのバレトン♪	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。初心者でも大丈夫！音楽に合わせて、楽しく筋トレ・バランス力をUPしましょう！	18人 初心者	8	5/15~7/10 毎週木曜日	10:00~ 12:00	300円
初めてのスポーツチャンバラ	小沼 士郎	護身術を起源とするスポーツでソフト剣と防具を用いて行います。健康とストレス解消に挑戦してみませんか？	10人	8	6/7~8/9 毎週土曜日	14:00~ 16:00	1,300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
自己整体体操！ タイ式ヨガ2	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！	20人	8	5/14~7/2 水曜日	14:00~ 16:00	300円
イスを使って はつらつ健康体操！	霜村 史恵	年齢に関係なく、イスに腰掛けながら軽運動やストレッチ、リズム体操など、和気あいあい楽しい時間を過ごしてリフレッシュしましょう！	20人	8	5/16~7/4 金曜日	13:30~ 15:30	300円
楽しく学ぶ！ シニア向けスマホ講座2	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お教えます。ご自身のスマートフォンをご持参してください。	12人 初心者	8	5/14~7/2 水曜日	13:00~ 15:00	300円
あの歌、この歌 楽しく歌おう！	川澄 明子	歌は脳トレにも筋トレにもなります！みなさんと、懐かしい童謡や唱歌をはじめいろいろなジャンルの歌を歌い、大いに健康的に楽しみましょう！	18人	8	5/15~8/21 指定木曜日	10:00~ 12:00	500円

サークル館 (古河市勤労青少年ホーム・働く女性の家) 北利根10 電話 92-2505 (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	ストレッチボ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人以上で開講)	12人 初心者	5	5/16・23・30・ 6/6・13金曜日	19:00~ 21:00	2,600円 レンタル 料金含む
お仕事体験 キャリアカウンセリング	専任講師	キャリアカウンセリングって何？キャリアカウンセリングの一部を体験していただけます。(5人以上で開講)	10人 初心者	1	6/28 土曜日	14:00~ 15:30	300円

大募集！「まなびピアこが」 R7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4日(金)～4月30日(水)

※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
実施施設の窓口へ提出
※電話申込不可

○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。定員を超える申込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、R6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つ以上の申込はご遠慮ください。
- 4 上記2と3に該当する申込が確認された場合、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9日)まで申込を受け付けます。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5月1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→



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。



古河市〇町〇〇番地
古河太郎 様

←ご自身の
住所・名前を記載

講座名「〇〇〇〇」

←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

中央公民館 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
やって良かった!! Zoom実践講座	NPO法人 ネットワーク サポート倶楽部	Zoom(ズーム)というのは、インターネット上で仲間とお喋りしたり会議ができるシステムのことです。スマートフォン等があればお天気や体調を気にせず家や外出先から参加できます。「何だか分からない」からのスタートでOK!!	10人 初心者	8	5/28~7/9 指定水曜日	14:00~ 16:00他	2,000円
笑いヨガ	菊池 裕子	笑いヨガとは、笑いの健康体操です。身体的・心理的・生活改善・社会的効果があります。笑って免疫UP! 楽しい人生を過ごしましょう!	15人	8	5/14~7/2 水曜日	10:00~ 12:00	300円
簡単から健康づくり	miku	ご自宅でもできる簡単なストレッチ・筋トレ・からだのほぐし方をご案内します! 運動が苦手な方や健康なからだ作りをしたい方にオススメです!!	10人	8	5/16~7/4 金曜日	10:00~ 12:00	300円
青春! 歌声広場♪	土井 ゆかり	童謡・唱歌・懐メロを皆で歌い、笑顔いっぱい歌声あふれる広場で心と体をリフレッシュしましょう。	20人	8	5/30~7/18 金曜日	9:30~ 11:30	440円
初めての切り絵	山中 繁夫	切り絵は、集中力や作品を作る想像力が鍛えられます。指を動かし、細かな作業をし脳に良い刺激を! 作品は思い出として飾ることができ楽しみ倍増。	16人 初心者	8	5/17~7/5 土曜日	10:00~ 12:00	800円
初めてのハーモニカ	荒木 正一	癒し系ハーモニカが大ブーム! 楽譜が読めなくても大丈夫。音楽を楽しみながら複式呼吸で血行促進・脳の活性化を!	14人 初心者	8	5/15~7/3 木曜日	9:30~ 11:30	5,100円 ※注1
古河やさい教室	園部 豊	地元古河市の旬の野菜(銘柄指定・推進作物)について、特徴・育て方・美味しい食べ方を生産者から直接学び、調理をして食べて楽しみましょう!	18人	4	5/24~8/2 土曜日	9:30~ 11:30	3,300円
やってTRY! 整理整頓	高橋 美和子	もったいない・捨てられない。それでも出来るのかな? そんな方に試していただきたい整理整頓を伝授します。	12人	4	5/14~6/25 隔週水曜日	10:00~ 12:00	520円
おやこピクス	小野里 輝美	親子で触れ合う簡単なエクササイズ「おやこピクス」で、お子さん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	5/19~7/14 月曜日	10:00~ 12:00	300円

※注1 複音ハーモニカ調21穴を使用します。

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
男のマルマ整体ヨガ	シャクティナヌー (飯田 泰稔)	マルマ(つぼ)+ターナ(伸ばす)=マルマーナ(つぼ伸ばし)、呼吸に合わせてつぼを押しながらストレッチする効果の高いヨガです。	20人 男性	8	5/19～7/7 月曜日	19:00～21:00	300円
イスで全身筋トレ	鶴見 晃子	イスを使って腹筋や体幹を鍛えて、頭から足先まで疲れにくい身体を作りましょう。	20人	8	5/21～7/9 水曜日	10:00～12:00	300円
心身を整えるヨガ	飯塚 あゆみ	心地良い範囲でポーズを行い、血行不良を改善し、身体と心の緊張やこりをほぐしていきます。ヨガ初心者向けの優しい内容です。	20人	8	5/23～7/11 金曜日	9:30～11:30	300円
食べるスープ	五十嵐 洋子	旬の野菜をたっぷり使ってお鍋で煮だけの「食べるスープ」を作ります。ご家族でもお一人様でも満足の一品になります。	10人	4	5/24～7/12 第2・4土曜日	9:30～11:30	4,300円
花の和菓子	おの まなみ	お花をモチーフにしたかわいらしい和菓子を作ります。練りきり2回花絞り2回の講座です。美味しいお花を沢山咲かせましょう。	10人	4	5/17～7/5 第1・3土曜日	9:30～11:30	4,300円

つつみ公民館 小堤1766 電話 98-5530 (電話申込不可)

※施設改修工事のため、前期講座の開講はございません。

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
はじめてのウクレレ	鈴木 時夫	ウクレレの初心者向け講座です。温かく優しい音色に癒されてみませんか？ウクレレは貸出可能です。	12人 初心者	8	5/14～7/2 水曜日	9:30～11:30	400円
楽しんで書くボールペン字	清水 咲希	字を綺麗に書きたい方、綺麗な字が書けるようになると生活や仕事で役に立つことが沢山ありますよ！	12人	8	5/19～7/7 月曜日	9:30～11:30	500円
はじめての太極拳	磯 町子	初心者の太極拳講座です。体がほぐれてのびのび健康、心も体もリフレッシュしましょう！	12人 初心者	8	5/22～7/10 木曜日	9:30～11:30	300円
基礎から学ぶ鉛筆画	阿部 進	やさしく、楽しく、鉛筆デッサンを始めてみませんか？ 描く楽しさを体験しながらデッサンの基礎を学ぶ講座です。	12人	8	5/27～7/15 火曜日	13:30～15:30	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	5/29～7/17 木曜日	13:30～15:30	500円
はじめての川柳	櫻井 康雄	川柳の知識を基礎から習得し、句を作って楽しい時間、おまけに「脳」も元気に！ できた句を投稿して入選を目指してみませんか？	12人 初心者	8	5/28～7/16 水曜日	13:30～15:30	500円
着物リメイク	渡辺 美智子	思い出の着物を再びおしゃれな実用着にリメイクしませんか？楽しく洋裁の基礎を学びましょう ※着物とミシンは各自ご持参ください。	12人	8	5/20～9/2 火曜日	13:00～15:00	1,300円
リラックスヨガ	舘野 幸江	ヨガには絶大なリラックス効果があります。心と身体を日々の緊張やストレスから解放してあげる時間を持たしましょう。	12人	8	5/15～7/10 指定木曜日	13:00～15:00	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
みんなで歌おう！懐かしのコーラス	川澄 明子	歌って楽しい！童謡、唱歌、外国の歌、昭和歌謡、いろいろな歌を歌って心身共にリフレッシュしましょう。	20人	8	5/20～8/19 火曜日	10:00～12:00	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	5/13～7/1 火曜日	13:30～15:30	1,000円
楽しく学ぼう！シニア向けスマホ講座	山下 浩平	あなたのお手元にもスマホがあると思いますが、活用できていますか？楽しく利用方法を学んで、便利な生活を送りましょう。ご自身のスマートフォンをご持参ください。	12人	8	5/14～7/2 水曜日	10:00～12:00	600円
◎楽しい氣功	永戸 美麗	初めての方対象。氣功体操、ツボ療法、リンパ手当で体を緩ませながら自律神経のバランスを整え、免疫力を高めていきましょう♪	14人 女性	8	6/11～9/24 指定水曜日	14:00～16:00	600円
坐禅のすすめ	染谷 典秀	坐禅は「身」「心」の調和をはかります。日常を離れ、静かな時を過ごしませんか。自分を見つめ直す良い機会です。椅子使用での参加もOKです。	15人	8	5/22～7/10 木曜日	10:00～12:00	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。	12人 初心者	8	5/15～7/10 木曜日	13:30～15:30	1,400円
笑顔美人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。お顔の筋肉を鍛えて本物の笑顔をひきだし、たるみをスッキリ改善しましょう！	12人	8	5/23～9/5 金曜日	10:00～12:00	1,730円
心なごむ彩墨画	並木 秀子	画仙紙に墨と絵の具を用いてお花や風景等を印象的に描きます。青墨の深い味わいと透明水彩絵の具の色彩の調和が魅力です。	8人	8	5/16～7/11 金曜日	13:30～15:30	1,800円 ※注1

※注1 各自、筆・すずり等準備していただくものがあります。

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
なつかしの歌で心と体をリフレッシュ	土井 ゆかり	こここのところ今日も誰かと会話をしましたか？講座でのどを鍛え誤嚥を防ぎましょう。さらに、青春の歌で心と体をリフレッシュしましょう。	16人	8	5/21～7/9 毎週水曜日	13:00～15:00	440円
'25春・夏メイク講座	入江 加津美	「素肌のような仕上がり」キレイに整うデザイン「若見えカラー」をご体験いただくメイクレッスンです！	16人	8	5/27～9/9 第2・4火曜日	13:30～15:30	3,000円
メモリークラフトワーク	中田 栄子	昔懐かしい家族の写真や残しておきたい写真がどこかに眠っていませんか？そんな写真を使って、クラフトワークで身近に飾れる作品を4点作ります。	8人	8	5/22～7/10 毎週木曜日	13:30～15:30	4,300円
それぞれの空へ、親と子の未来の地図を描く講座	阿久井 美幸	新たな視点で不登校を学び、気づきの旅へ仲間と共にみませんか？焦らず、比べず、自分と向き合うワークショップです。	12人	8	5/23～7/11 毎週金曜日	13:30～15:30	300円

野田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
笑いヨガ	鶴見 晃子	笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた健康体操です。笑って心身ともにリフレッシュ!!免疫力UPしましょう◎	15人	8	5/20～7/22 第1.3.4火曜日	14:00～16:00	300円
Let's Make Body	石崎 貴博	運動が苦手な人でも無理なく、やさしく丁寧に、ストレッチや自重トレーニング、そしてダンスステップを取り入れた有酸素運動で動ける体づくりをします。仕事帰りに楽しく運動不足を解消！	15人	8	5/13～7/1 毎週火曜日	19:00～21:00	300円
親子でトルコランプを作ろう	高森 淳子	トルコ直輸入のガラスを親子でデザインしながら、ミニランタンやガーデンライトに貼って世界に1つの灯りを作ってみましょう。	8組16人 4歳～小学生親子	3	5/24～6/14 指定土曜日	9:30～11:30	4,300円
水彩色鉛筆で描く小さな絵	中澤 和美	水で溶かす水彩画のような表現ができる水彩色鉛筆。ハガキサイズのイラストや小さな風景を描きながら、その使い方を学びます。	12人	8	5/13～7/1 毎週火曜日	10:00～12:00	3,300円
ラージボールで卓球を始めよう!!	佐藤 千恵子	一般的な卓球ボールより少し大きめです。大きいことにより、スピードが遅くなり、ラリーが続くのが楽しいです。初心者大歓迎です!!	16人	8	5/15～7/3 毎週木曜日	13:30～15:30	300円
楽しく学ぼう！韓国語	李 美蘭	初心者向けの講座です。楽しく学んで、韓国語が読めるようになり、簡単な会話ができるようになりますよ！	16人	8	5/16～7/4 毎週金曜日	10:00～12:00	500円

過去の講座の様子



「コーラス」



「アロマクラフト」



「親子でコルク人形」



「親子でケアトレ」



「エアロビ・ヨガ」



「リズム体操」



「美腸発酵料理」



「華道」



「坐禅」



「吹矢」



「折り紙」



「おやこピクス」