

R8後期

「まなびピアこが」

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(金)～9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：9時～17時

※二次元コードで申込の場合は、9月4日(金)9時～9月30日(水)17時まで24時間申込可能です

○申込場所：講座を実施する施設

※二次元コードで申込の場合、来館は不要です

○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または各施設の表右上にある二次元コードの、応募フォームより申込

※電話申込不可

はがきで申込をされる方は持参ください。

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、R8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16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。
※「参加費等」の欄は「講座参加費」と「講座全体での材料費」等の合算額になっています。
- 7 自己都合での欠席の場合、「講座参加費」「材料費」「教材費」等の返金はいたしかねます。
- 8 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。
- 9 抽選会は10月2日(金)10時より、各施設で公開により行います。
- 10 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。
- 11 **全講座** **詳細日程はこちら**→



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)

こちらからも応募
いただけます



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！脳と健康づくりのためにお気軽に参加してみませんか！	15人	6	10/21～12/23 指定水曜日	10:00～ 12:00	500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	10/21～12/9 指定水曜日	13:00～ 15:00	640円
小筆で楽しむ橋曙覧の 『独楽吟』 タチバナノアケミ	八木 美恵子	『独楽吟』とは「たのしみは」で始まり「～とき」で終わる江戸時代の和歌です。ほのぼのとした調べで家族や自然の中に「楽しみ」を見出した温かな歌を小筆で書いてみませんか？	16人	8	10/28～2/10 指定水曜日	13:00～ 15:00	800円 ※注1
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	4	10/22～11/12 指定木曜日	10:00～ 12:00	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	8	10/22～12/24 指定木曜日	10:00～ 12:00	600円
猫背・O脚・ストレス 解消！ ウェルネスフラダンス	小池 圭子	再び注目されているフラダンスの基本を楽しく学びながら、気になる猫背・O脚の改善とフレイル予防をめざします。	10人 女性	8	10/23～12/18 指定金曜日	9:30～ 11:30	550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、小物入れやバッグを製作します。初心者でも大歓迎！！	10人	8	10/23～12/18 指定金曜日	9:30～ 11:30	4,500円
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	11/1～12/6 指定日曜日	14:00～ 16:00	1,560円

※注1 別途、習字セット等、ご自分で用意いただくものがあります。

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）

こちらからも応募
いただけます



講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
きらめくとんぼ玉作り	天満 瑞穂	色ガラスをバーナーで溶かして、模様や色を楽しみながら世界に一つだけの作品を作るガラス工芸体験です。ヒモやビーズを選びネックレス、ストラップ、ヘアゴムのいずれかを作ります。	6人	2	10/26・11/2 指定月曜日	10:00～ 12:00	2,500円
花のある暮らし プリザーブドフラワー アレンジメント	大久保 良江	プリザーブドフラワーアレンジメントの講座で、素敵にフラワーアレンジを作ります ①置き型アレンジ ②クリスマスリースアレンジ ③お正月しめ縄アレンジ ④壁掛けアレンジなど	10人	4	10/26～1/18 指定月曜日	10:00～ 12:00	8,500円
楽しい絵手紙	猪瀬 愛子	AI時代だからこそ手書きの素晴らしさ、達成感を味わってみませんか？ものの命を見つめ、季節の草花を心を込めて描く、下手でいい・下手がいいーそんな温もりを大切に作る絵手紙です。	12人	8	10/28～2/24 指定水曜日	10:00～ 12:00	2,100円
オリジナルバッグを 作ろう！	藤井 敏子	転写シートはアイロンの熱で簡単に模様がプリントできます。自分だけのオリジナルバックとお薬手帳入れを作ってみませんか？※注1	10人	6	10/22～12/3 指定木曜日	10:00～ 12:00	4,000円
座ってできる健康習慣 “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。イスに座って行うので 足腰に負担なく楽しく体を動かせます。筋トレ・脳トレ・体幹トレーニングを始めましょう！！	20人	8	10/29～12/17 毎週木曜日	10:00～ 12:00	500円
からだポカポカ 冬の食べるスープ	五十嵐 洋子	日常の食卓にも、おもてなし料理にも使える、具たくさんの食べるスープを作ります。あたたかいスープとパンで十分なバランスよい一品です。	12人	4	10/31～2/6 指定土曜日	14:00～ 16:00	4,500円

※注1 別途、アイロン、ミシン等ご用意いただくものがあります。

つつみ公民館
小堤1766 電話 98－5530（電話申込不可）

こちらからも応募
いただけます



講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
はじめての健康麻雀	小林 克夫	牌を初めて触る方対象。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	10/20～12/22 指定火曜日	10:00～ 12:00	1,600円
楽しく学ぶ木版画	小倉 真	初めて木版画づくりを行う方へ、やさしく指導いたします。簡単な作品から少しずつ難易度をあげてオリジナル作品を作ります。	10人	8	10/21～2/3 第1・3水曜日	9:30～ 11:30	3,000円 ※注1
スポーツ吹矢で 人生楽しく	佐藤 義徳	スポーツ吹矢式呼吸法を意識しながら、老若男女ゲーム感覚で吹矢を楽しめます。集中力・精神力を高めることで健康効果も期待できます。	15人	8	10/23～12/11 毎週金曜日	9:30～ 11:30	1,200円
隷書を楽しむ 私だけの表札づくり	倉持 宗起	隷書（れいしょ）の基本から丁寧に学び、筆使いや文字のバランスを確かめながら書の楽しさに触れます。表現した文字をもとに、世界に一つだけのオリジナル表札を仕上げます。	12人	3	11/7～12/5 指定土曜日	14:00～ 16:00	3,000円
デコ巻き寿司	おの まなみ	切ると可愛い絵柄が出てくる金太郎あめのような巻き寿司作りです。【細工ずしの四海巻きやX'masにちなんだものなど…】	12人	4	11/21～1/16 第1・3土曜日	9:30～ 11:30	6,500円

※注1 彫刻刀をお持ちでない場合は、初回に講師にご相談の上ご購入ください。

いちょうプラザ（駅西地域交流センター）
幸町3－43 電話 31－3111（電話申込不可）

こちらからも応募
いただけます



講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
ラージボール卓球で 楽しくラリーしませんか！	佐藤 千恵子	一般的な卓球ボールより少し大きいためボールスピードが遅くなり、ラリーが続くので楽しさいっぱい、嬉しさいっぱい！和気あいあい楽しめます。皆さんと一緒に卓球でエンジョイしませんか！	12人 初心者	8	10/22～12/17 指定木曜日	9:30～ 11:30	500円
初めてのフラダンス	中山 典子	ハワイアンソングに乗って、基本ステップを中心に楽しく優雅なフラダンスを踊りましょう！	20人 初心者	8	10/22～12/17 指定木曜日	13:00～ 15:00	500円
楽しく学ぶ ハングル講座	金谷 修	初心者向けの基本講座です。ハングル文字が読めるようになること、簡単な日常会話が話せることが目標です。	12人 初心者	8	10/30～12/18 指定金曜日	13:30～ 15:30	2,000円
暮らしに役立つ 筆ペン習字	枝 千鶴	筆ペンを使った美しい文字の練習で、年賀状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！みんなで楽しく美文字を目指してみませんか！	12人	8	10/24～1/23 指定土曜日	9:30～ 11:30	700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）

こちらからも応募
いただけます



講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
こんにゃく体操	畠山 真弥	こんにゃく体操は体をほぐす体操です。無理なく体を動かして肩こり、腰痛・不眠の解消に。脱力体操で柔らかい健康な体を作りましょう。	10人	8	10/26～12/21 指定月曜日	10:00～ 12:00	500円
楽しく健康に！ 初めてのスポーツ吹矢	川辺 正一	年齢を問わずどなたでも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できます。初めて吹矢をやってみたい方、一緒に楽しみましょう！	16人 初心者	8	10/22～12/24 指定木曜日	13:30～ 15:30	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	8	10/22～12/24 指定木曜日 (11/18・25は水曜日)	13:30～ 15:30	600円

ユースセンターK I 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）

こちらからも応募
いただけます

講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
さわやか健康気功	永戸 美麗	初めての方対象 誰にでも出来るやさしい気功です。気功体操、ツボ療法、リンパ手当で身体を緩ませながら血流を良くし免疫力を高めて行きましょう♪ 年齢を問わずぜひどうぞ。	11人 女性	4	10/19～11/9 毎週月曜日	14:00～ 16:00	800円
編み物を始めませんか	藤井 敏子	カギ針あみの基礎から始め、三角ショールや帽子を編み始めます。心のこもった温かい手作りの良さが一杯詰まった作品づくりをしてみませんか。心が落ち着く効果もあります。初心者大歓迎！！	10人	8	10/27～12/22 指定火曜日	10:00～ 12:00	730円
ボールでピラティス	染野 智子	ボールを使ったピラティスで身体活動に役立つ深部筋を強化しましょう。体幹(インナーマッスル)を鍛え、全身のバランスを整えるエクササイズです。	20人	4	10/28～12/9 指定水曜日	9:30～ 11:30	500円
みんなではじめよう クラシックギター	大塚 由紀枝	お家に眠ってるギターはありませんか？チューニングや楽譜の見方から始めて、最後にみんなで懐かしいメロディを奏でてみませんか？	20人	8	10/22～2/25 指定木曜日	10:00～ 12:00	540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	10/31～12/19 指定土曜日	14:00～ 16:00	2,500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）

こちらからも応募
いただけます

講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
絵手紙のススメ	八木 美恵子	～絵手紙精神「かき方より生き方」～絵手紙は人と繋がる架け橋。日常生活のひとコマを描き伝える。そんなワクワクと一緒に始めてみませんか？	12人	8	10/29～2/4 第1・3木曜日	9:30～ 11:30	1,000円
らくらく♪イストレ	鶴見 晃子	イスを使って行う全身運動です。日頃の運動不足解消にもピッタリ！手軽に・簡単に・楽しく鍛えていきましょう！	12人	8	10/20～2/2 第1・3火曜日	10:00～ 12:00	500円
水彩色鉛筆画	高橋 英美	水彩色鉛筆を使って手軽に簡単な小さな作品から始めて見ませんか？絵を描くのが初めての方も基本から丁寧に学べます。	12人 初心者	8	10/21～12/23 指定水曜日	13:30～ 15:30	500円
懐かしの名曲を 歌おう！	土井 ゆかり	声トレで10歳若く健康に！懐かしいあの歌や名曲をみんなで楽しく歌いましょう♪楽しく歌って心身共にリフレッシュ！	12人	8	10/23～12/18 指定金曜日	10:00～ 12:00	640円
はじめての太極拳	澁谷 純子	ゆったりとした動きで、心身のバランスを整える太極拳を体験してみませんか？ 年齢問わず楽しめる講座です。健康づくりや仲間づくりにもおすすめです。	12人 初心者	8	10/22～12/17 指定木曜日	9:30～ 11:30	500円
笑顔が変わる♪ はじめての顔ヨガ	木村 瞳	「最近笑顔減ったかも…」そんな方へ。顔ヨガで表情筋をゆっくり動かして 自然な笑顔と若々しい印象を目指しませんか？	12人 初心者	8	10/27～2/9 指定火曜日	9:30～ 11:30	500円
楽しく吹こう！ オカリナ	針谷 純子	やさしい音色が魅力のオカリナを楽しく始めてみませんか？初めての方でも大丈夫！基礎からゆっくりと丁寧に指導します。みんなで気軽に楽しみましょう♪	12人 初心者	8	10/21～1/20 指定水曜日	9:30～ 11:30	700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 初心者	8	10/22～12/17 指定木曜日	19:00～ 21:00	500円



過去の講座の様子



「かごバッグ」



「ヨガトレ講座」



「演歌教室」



「花の和菓子」



「手まり」



「旅講座」

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）					こちらからも応募 いただけます		
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 チェアバレトン♪	大河原 ありさ	椅子に座った状態で、音楽に合わせ有酸素運動を行います。足腰に負担をかけず、フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたバレトンで、楽しく体を動かしましょう！	16人	8	10/20～12/15 指定火曜日	10:00～ 12:00	500円
ゼロから学ぶギター♪	大塚 由紀枝	ギターを弾いたことがない、音符も読めない、でも弾けたらいいなど思っている方向けの講座。音符の読み方、調弦の仕方から始めて、最後は課題曲を1曲仕上げてみます。	12人 初心者	8	10/22～2/11 第2・4木曜日	13:30～ 15:30	540円 ※注1
気楽に体験♪ 初めての茶道	栃木 久美	茶道の基本を学びます。初心者の方はもちろん、ブランクのある方や正座の苦手な方も大丈夫！日常と離れたひとときを感じてみませんか？	8人	8	10/22～12/17 指定木曜日	13:00～ 15:00	3,800円
楽しく学ぼう 色の魅力	檜村 和子	色とは？私たちの周りには、沢山の色で溢れ、人生に色は欠かせないものです。色の持つ効果・効能を学び、色と数秘術のメッセージを受け取って自分自身を知り、色の不思議なパワーを感じてみませんか？	12人	8	10/22～12/10 毎週木曜日	14:00～ 16:00	700円
はじめての アクリル画アート	花田 タ子	新しく没頭できる趣味をみつきたい！ 魅力あふれる✦アクリル画アートを基本から始めてみませんか？	10人	8	10/27～2/2 指定火曜日	13:00～ 15:00	1,500円 ※注2
毎日が楽になる！ 整理収納術	高橋 美和子	片付けてもすぐに散らかる--- どこから手をつけたら良いかが分かる 整理収納の基本を学びませんか？	12人	4	10/20～12/1 指定火曜日	10:00～ 12:00	720円
スマホ で AI初級編 趣味や仕事に	まつもと	AIの基本から文章の作成や写真の加工などを学びます。挨拶原稿、町内会イベント企画、旅行のスケジュールなど” チラシ楽々、写真加工で思い出倍増”	12人 スマホの 基本操作が できる方	6	10/26～2/1 指定月曜日	10:00～ 12:00	500円

※注1 別途、ギター（クラシックまたはフォーク）等ご用意いただくものがあります。
※注2 別途、絵の具セット等ご用意いただくものがあります。

TSURUTAふるくろうの森プラザ（総和地域交流センター） 下大野2248 電話 92－4501（電話申込不可）					こちらからも応募 いただけます		
講座名	講師	内 容	定員 対象者	回数	日 程	時間	参加費等
KUBIRE体操	鶴見 晃子	健康自主自律を合言葉に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 女性	8	11/9～1/25 指定月曜日	13:30～ 15:30	500円
楽しい折り紙	藤澤 繁子	前回好評につき第2弾！初めての方対象です。 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	11/9～2/22 指定月曜日	10:00～ 12:00	2,200円
バレエストレッチ	上田 敬子	前回好評につき第2弾！初めての方対象です。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。	18人	8	10/20～12/22 指定火曜日	13:30～ 15:30	500円
手ごねde楽しい パンづくり	安喰 佳代子	安心安全な国産小麦粉を使って、パン作りを基礎から楽しく学びましょう！焼き立てのパンの香りで心もほっこり🍞	8人 女性初心者	6	10/20～12/1 指定火曜日	13:30～ 15:30 ※注1	6,560円
アルコールインクアート	菊地 真弓	アルコールインクと風で色を広げる癒しのアートです。絵の経験がなくても大丈夫。偶然生まれる美しい模様を楽しみながら、暮らしを彩る作品を作りましょう。※注2	8人	4	11/4～ 11/25 毎週水曜日	10:00～ 12:00	5,500円
Xmasとお正月を飾る フラワーアレンジ	鈴木 陽子	「カッティングボードのXmasリース」「フラワードール愛花ちゃんの羽子板」他2作品をギフトラッピングで仕上げます。そのままプレゼントにもいかがでしょうか？	12人	4	11/11～12/23 第2・4水曜日	13:00～ 15:00	5,500円
癒しの音色 トーンチャイム＆ ミュージックベル	和田 郁子	トーンチャイムは音符が読めなくても演奏できる楽器です。 みなさんで楽しく、また、音に癒されながら一つの音楽をつくりあげていきましょう。	8人	8	10/22～12/24 指定木曜日	10:00～ 12:00	600円
メディカルヨガ ＆ リンパマッサージ	関 忠夫	痛みや体の不調の主な原因となる血行不良やリンパ液の停滞による老廃物の蓄積をセルフケアで効果的に改善するヨガを学びます。	20人	6	10/22～12/3 指定木曜日	19:30～ 21:30	1,200円
メンズトレーニング	田村 光絵	男性限定のトレーニング。チューブを使った運動などを取り入れ、機能改善、体力向上を目指します。 日頃の運動不足を思いっきり解消しましょう。	12人 男性	5	1/15～3/26 指定金曜日	13:30～ 15:30	500円
はじめての韓国語	李 美蘭	ハングル文字や簡単な韓国語の会話を楽しく学べる初心者向けの講座です！ みんなで楽しく学びましょう。	16人	8	10/23～12/18 毎週金曜日	13:30～ 15:30	620円
3倍楽しむ トラベル英会話 （入門）	江川 澄男	海外旅行に必要な課題（目的地の魅力・場面ごとの英語表現・お喋り英会話）を基礎から楽しく学びましょう。海外旅行が3倍楽しくなりますよ。	20人	8	10/24～2/6 指定土曜日	10:00～ 12:00	800円
初心者向けの ピラティス＆ストレッチ	月岡 幸恵	インナーマッスルを強化し、からだ全体のバランスを整え、美しく理想的な姿勢をめざしましょう。	20人	8	10/31～12/26 指定土曜日	19:00～ 21:00	500円
アーティストが教える 色鉛筆入門	恒星	何を描いたらいいの？どうやって描いたらいいの？ そんな時は身近な色鉛筆が最適です！描く事の楽しさを実感してみませんか？	10人	6	10/25～12/6 指定日曜日	10:00～ 12:00	500円
はじめての竹かご編み	わたらせ 竹細工部	地元の竹で作ったひごで普段使いできるカゴを2つ作ってみましょう。竹の心地よい香りに包まれながら楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	10人	4	11/1～12/13 指定日曜日	10:00～ 12:00	4,000円

※注1 作業の都合上、終了時間が30分～1時間程度伸びる場合がございます。
※注2 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ご参加をご検討ください。