

## 定期講座のご案内

### 1. はじめてのウクレレ

10:40~12:10

気軽に始められて、奥が深いウクレレ、はじめてみませんか。初心者向けの教室で、簡単な曲をゆっくり時間をかけて弾いていきます。気軽に楽しみましょう。



講師	フラハーウ ホアロハハワイ住 荒川 則子
開催回数	全8回
開催日	6/8・22 7/13・27 8/10・24 9/14・28(土)
定員	10名
会場	銚田中央公民館
持ち物	筆記用具、ウクレレ
参加費	無料

### 2. チェアヨガ

10:00~11:00

チェアヨガは、イスを使って行うヨガです。身体が硬い人、うまく動かせないところがある人にも無理なく、気軽に行うことができます。軽い運動をしたい方、久しく運動していない方、一緒に身体を動かしましょう。



講師	浅野 かおり
開催回数	全5回
開催日	6/7・21 7/5・19 8/2(金)
定員	15名
会場	旭公民館
持ち物	運動が出来る服装、飲み物、タオル
参加費	無料



## 短期講座のご案内

### 1. 大人のためのSNS活用講座

10:00~12:00

Instagram、Facebook、X(旧Twitter)といった代表的なSNSでの活用・発信について学びます。  
 ・第1回:初心者も安心。今こそはじめようSNS。  
 ・第2・3回:早速使ってみよう。SNSデビュー。  
 ・第4回: SNSで知っておくべきセキュリティ知識。

講師	AKKODiS コンサルティング 株式会社 原 守男
開催日	5/9・16・23・30(木)
定員	10名
会場	銚田中央公民館
持ち物	パソコン(Windows10以降)又はタブレット又はスマートフォン※Wifi接続、マイク、カメラが使えるもの 筆記用具
参加費	無料



### 2. スマホマスター講座 はじめてのLINE

10:00~12:00

利用率が9割を超えているコミュニケーションツールLINE。スタンプ、絵文字を使ってのメッセージを送信や通話といった基本的な使い方を覚えましょう。※LINEアプリが入っていない方は事前にインストールしていただきます。

講師	糸賀 敬子
開催日	6/6・13(木)
定員	10名
会場	旭公民館
持ち物	LINEアプリの入った携帯、筆記用具
参加費	無料



## 短期講座のご案内

### 3. 季節のこけ玉づくり

10:00~12:00

夏の訪れを感じさせる初夏。草木のこけ玉を自分でつくって楽しみませんか。基礎から学んでいくので、はじめての方の参加もお待ちしております。



講師	飯島 武夫
開催日	5/18(土)
定員	10名
会場	大洋公民館
持ち物	エプロン、受け皿(15cm程度)
参加費	1,000円

### 4. はじめてのマジック

14:00~16:00

初心者の方を対象にしたマジックの講座です。マジックを基礎から覚えて、ご家族やお友達を楽しませてみませんか? マジックの原理や演じ方など一緒に学びます。



講師	水戸マジッククラブ
開催日	5/25 6/29 7/20(日)
定員	10名
会場	旭公民館
持ち物	筆記用具、トランプ(お持ちでない場合は1,000円程度でご購入いただけます。)
参加費	無料

### 5. 発酵料理教室

10:00~12:00

免疫力アップやアンチエイジングなど、さまざまな効果が期待される発酵食品について学びます。万能調味料として活躍する「生姜麹」、「にんにく麹」を作って腸活を実践しましょう。



講師	発酵マイスター ferment 山田 裕子
開催日	6/30(日)
定員	12名
会場	大洋公民館
持ち物	エプロン、保冷バッグ、保冷剤、手ふきタオル
参加費	2,000円

### 6. スパイスから作る本格的カレー

13:30~16:30

スパイスから作る本格的な3種類のカレーを作ります。3~4人分のお持ち帰り。めずらしいカレーを家族と味わいましょう。  
 7月:キーマカレー、ココナッツミルクプリン  
 8月:マッサマンカレー、サバのエスニック風サラダ  
 9月:バターチキンカレー、ナン



講師	菅谷 友美
開催日	7/7 8/18 9/22(日)
定員	8名
会場	旭公民館
持ち物	エプロン、保冷バッグ、保冷剤、手ふきタオル、持ち帰り用鍋 ※お持ちの方:包丁
参加費	7,500円



※各講座の掲載している画像については、すべて一例です。