

令和7年度後期

高萩市公民館講座案内

①冬に負けるな！乾燥に勝つ！バスボム作り講座

手作りバスボムで、あったかお風呂時間を楽しみませんか？
乾燥対策で、クリームやオイルも手作りします！今年の冬は、これでばっちり！

講師：大森亜希子、梶山仁美

日時：11月7日・12月5日（全2回）金曜日 10時～11時30分

定員：10名（16歳以上）

負担金：受講料300円、保険料150円、材料費1,000円程度

会場：総合福祉センター



②食卓に笑顔を♡発酵食品講座

ひしおみそや甘酒、塩こうじ。発酵食品を理解して、体を整え元気に過ごしましょう！美味しいレシピで、食卓も笑顔になること間違いなし♪

講師：伊藤 良子

日時：12月12日・1月16日・30日（全3回）金曜日 10時～11時30分

定員：16名（16歳以上）

負担金：受講料450円、保険料150円、材料費3,000円程度

会場：総合福祉センター



③冬のあったか洋食講座

プロの技を伝授！家庭でできる美味しいビーフシチュー作りを学びます♪

講師：宗 真美

日時：12月16日（火）9時～12時

定員：16名（16歳以上）

負担金：受講料150円、保険料150円、
材料費1,500円

会場：総合福祉センター



④今年もやります！ 書き初め講座

昨年大好評だった書き初め講座です！
冬休みの宿題にぜひお申込みください！

講師：高萩書道クラブ（代表 大崎幸春）

日時：12月25日（木）10時～12時

定員：10名（小中学生）

負担金：保険料150円

会場：総合福祉センター

書き初め



⑤ e スポーツ体験講座

子どもから高齢者まで誰もが楽しめるスポーツとして注目のeスポーツ。初めての方でも大丈夫！一緒に体験しましょう。

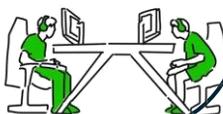
講師：高萩市社会福祉協議会職員

日時：1月28日（水）13時30分～15時

定員：10名（16歳以上）

負担金：受講料150円、保険料150円

会場：総合福祉センター



⑥健康マージャン教室

「賭けない・飲まない・吸わない」をルールとした、健全な頭脳スポーツの健康マージャン。初心者大歓迎！みんなで楽しみましょう！！

講師：日本健康麻将協会職員

日時：1月22日（木）10時～12時

定員：32名（16歳以上）

負担金：受講料150円、保険料150円

会場：総合福祉センター



⑦自分の命を守ろう！ 交通安全教室

自転車シミュレーターを使って危険運転を体感。

正しい交通安全を学びましょう！！

講師：高萩警察署員・市役所職員

日時：11月26日（水）13時30分～15時

定員：20名（16歳以上）

負担金：受講料150円

保険料150円

会場：総合福祉センター



⑧暮らしに役立つ！ スマホ講座 Part2

大好評だったスマホ講座！今回は、安全に正しく使用するための座学を中心に、健康アプリのダウンロード方法も学びます。初心者大歓迎です！！

講師：第一学院高等学校 高萩校生徒
市役所職員

日時：12月24日（水）10時～11時30分

定員：15名（16歳以上）

負担金：受講料150円、保険料150円

会場：総合福祉センター

⑨今飲んでいる薬は大丈夫？ 安全な飲み方お伝えします

市販薬から食べ合わせ等、様々な視点から薬について学びます。なかなか聞けない薬の裏話や疑問を現役薬剤師が答えます。

講師：澤 志信

日時：1月8日（木）10時～12時

定員：15名（16歳以上）

負担金：受講料150円、保険料150円

会場：総合福祉センター



⑩今年もやります！忘年会に 間に合うシリーズ～大道芸人編～

ボールジャグリングやバルーンアートを学びます。忘年会や集まりで技を披露して、周りを驚かせてみませんか♪

講師：ジャグラー mo-no

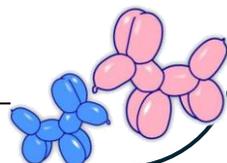
日時：11月8日（土）10時～11時

定員：10名（16歳以上）

負担金：受講料150円、保険料150円

材料費300円

会場：総合福祉センター



⑪常陸国風土記の世界～いにしえの東海道を歩く～

大好評だったいにしえシリーズ！

多珂郡の出口と陸奥の国の入り口を歩いて、歴史を肌で感じましょう！！

講師：瓦吹 堅

日時：11月 4日 9時30分～13時（日立市）

11月18日 9時30分～12時（いわき市勿来） 全2回 火曜日

定員：15名（16歳以上）

負担金：受講料300円、保険料150円

会場：総合福祉センター



⑫高萩のレモンで元気になっぺよ！なるほどレモン講座

高萩産の北限レモンをご存知ですか？健康に欠かせない嬉しい成分いっぱい！日常に上手に取り入れ元気になっぺよ♪

講師：秋庭 治奈

日時：10月29日・11月12日・12月3日

水曜日 9時30分～11時30分

定員：16名（16歳以上）

負担金：受講料450円、保険料150円

材料費2,000円

会場：松岡地区公民館



⑬おもてなしにピッタリ！飾り巻き寿司講座

バラの花を巻き寿司で作っておもてなしを♪心のこもった素敵なバラの巻き寿司で、みんなを喜ばせましょう！

講師：栗原 恵子

日時：10月31日（金）

13時30分～15時30分

定員：16名（16歳以上）

負担金：受講料150円、保険料150円

材料費3,000円

会場：松岡地区公民館



⑭みんなで歌おう♪歌声喫茶

吉田正音楽記念館職員による歌声喫茶の出前版です。童謡、唱歌、懐かしい歌謡曲と定番の吉田メロディーを届けます♡さあ一緒に、私達と歌いましょう！

講師：吉田正音楽記念館職員

日時：11月11日（火）

13時30分～14時30分

定員：30名（16歳以上）

負担金：受講料150円、保険料150円

会場：松岡地区公民館



⑮身近な食材で作るアンチエイジング和漢膳

手軽に作れるおいしい薬膳料理で体の中からサビを取り除き元気に暮らしましょう♪

講師：村山 陽子

日時：12月18日・1月15日・2月19日

木曜日 10時～12時

定員：16名（16歳以上）

負担金：受講料450円、保険料150円

材料費2,700円

会場：松岡地区公民館



⑩シニアディスコで元気アップ作戦！



楽しく踊って脳を刺激！！つい踊りだしたくなるディスコミュージック！！
心も体もリフレッシュしましょう！！

講師：菊池 ひろよ

日時：1月7日・2月4日・3月4日 水曜日 10時～11時15分

定員：15名（50歳以上）

負担金：受講料450円、保険料150円

会場：松岡地区公民館



★受講申し込みの手引★ ※個人情報については、講座の運営以外には使用しません。

【申込期間】令和7年10月6日（月）～10月17日（金）午後5時まで

【申込方法】◆電話・来館：平日午前9時～午後5時までに下記申込書をご提出いただくか、
電話にてお伝えください

◆メール：メールで申し込まれた方には、4日程度で
受付完了メールをお送りします。

【申込先】高萩市生涯現役推進課（高萩市春日町3-10）TEL：23-1125
松岡地区公民館（高萩市下手綱787-1）TEL：24-0424



【受講決定について】

- 1 申込が定員を上回った講座は、厳正な抽選をおこない受講者を決定します。なお、市内在住・在勤・在学の方が優先ですが、定員に満たない場合は市外の方も受講することができます。
- 2 講座によって対象者が違う場合がありますので、確認してお申込みください。複数講座に申込みできます。
- 3 講座受講の決定については、ハガキ又はメール（メールでお申込みの方）でお知らせいたします。
- 4 受講決定者は、「公民館総合補償制度」に加入していただきます。保険料は150円です。
- 5 受講料、保険料は講座初日に現金で納入してください。納入後の返金はできません。
📢マークの講座は市内の保育園・認定子ども園に通園している児童の保護者は受講料無料です。（保険料、材料費は必要）。
- 6 都合により、日程・内容を変更することがあります。

..... きりとり

講座名	番号	講座名		
住所	〒			
ふりがな氏名				
電話番号				
年齢性別	年齢	公民館クラブ加入の有無	有（無）	
	性別			
託児希望	お子様氏名	年齢	才	
市内通園の有無	有	保育園・認定こども園	・	無

