

令和8年度 後期



高萩市公民館講座案内

①今年もやります！ 忘年会に間に合うシリーズ 〈大道芸人編〉

技を身に付け、忘年会や集まりで披露して、みんなを驚かせませんか♪

講師：ジャグラーmo-no
日時：10月17日 土曜日
13時30分～14時30分

定員：10名（小学生以上）
負担金：受講料200円、保険料150円
材料費450円

会場：総合福祉センター



②ナチュラル薬膳料理講座

昨年の流行語にもノミネートされた薬膳です。身近な食材を使って健康管理ができます。

講師：村山 陽子
日時：10月28日 水曜日
9時30分～12時

定員：16名（16歳以上）
負担金：受講料200円、保険料150円
材料費1,500円

会場：総合福祉センター



③ナマ伴奏で懐メロを 楽しく歌おう！

美空ひばり、石原裕次郎、坂本九などなど、ピアノのナマ伴奏で、昭和の懐メロをみんなで楽しく歌いませんか！

講師：山口 貴士
日時：11月4日 水曜日
14時～15時

定員：30名（16歳以上）
負担金：受講料200円
保険料150円

会場：松岡地区公民館



④出来た！家庭でお出汁を極めて料理を作る講座 ～水で味が変わる出汁の味わい～

特別な材料や難しい技術は使いません。水の種類（軟水、硬水）で出汁の味が変わります。塩分も控えめになり生活習慣病予防にもなります。

講師：小谷松 初美
日時：11月18日 水曜日
9時30分～11時30分

定員：10名（16歳以上）
負担金：受講料200円、保険料150円
材料費1,500円

会場：総合福祉センター



⑤常陸国風土記の世界～古墳を見に行こう～

今回の講座では「古墳を見に行こう」と題して、2つの古墳を実際に見学し、いにしへの風土記の世界を学びます。

※人気の講座のため抽選になった場合は、

(R8) 前期講座未受講者を優先しますので、ご了承ください。

講師：瓦吹 堅
日時：11月24日、12月1日 火曜日 9時～15時

定員：18名（16歳以上）

負担金：受講料400円、保険料150円、入館料160円
集合場所：総合福祉センター



※別途昼食代がかかります

⑥ほっこり冬小物 かぎ針で編む帽子とスヌード

針と糸さえあればどこでもできる編み物は一生の趣味にもなります。小さなお子様からでも取りかかりやすいかぎ針編みで、アクリル毛糸のかわいい小物を作ってみませんか？

講師：山田 恵美子

日時：11月24日 火曜日

12月 2日 水曜日

9時30分～12時

定員：10名（16歳以上）

負担金：受講料400円、保険料150円

※かぎ針、並太毛糸は持参

会場：松岡地区公民館



⑦みんなの料理入門 ～手打ちうどんを作る～の巻

手打ちうどん作りが初めての方、興味がある方、大歓迎！！
混ぜて、踏んで、伸ばして楽しくうどんを打って、打ちたてのうどんを食べよう。

講師：北方蕎麦の会

日時：12月9日 水曜日

9時～12時

定員：16名（16歳以上）

負担金：受講料200円

保険料150円

材料費1,000円

会場：総合福祉センター



⑧息するだけでお腹もすっきり スポーツ吹矢で健康増進！

スポーツ吹矢は腹式呼吸法により、健康的に精神力や集中力を高められるスポーツです。年齢、性別を問わず手軽に誰とでもゲーム感覚で楽しめます。

講師：小野 千秋

日時：12月23日 水曜日、1月8日 金曜日

10時～11時30分

定員：15名（16歳以上）

負担金：受講料400円、保険料150円、材料費200円

会場：総合福祉センター



⑨一筆入魂！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 金曜日 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



⑩アロマでできる冬の 身体と頭皮のセルフケア

冬は男女とも身体も頭皮も不調が出やすい季節です。アロマで血行促進と保湿効果を取り入れてみませんか？ 

講師：大森 亜希子、梶山 仁美

日時：1月15日、29日 金曜日

10時～11時30分

定員：10名（16歳以上）

負担金：受講料 400円

保険料 150円

材料費 1,500円

会場：総合福祉センター



⑪筋トレしながら楽しく

♪エクササイズ♪

自宅で簡単にできる筋力トレーニングと、音楽に合わせて行う全身の有酸素運動で、ストレス発散！！

講師：柴田 英俊

日時：1月21日、28日
木曜日

10時～11時30分

定員：20名（16歳以上）

負担金：受講料400円

保険料150円

会場：総合福祉センター



⑫音楽が描く風景を歩こう

～『展覧会の絵』『ブルタバ（モルダウ）』

で楽しむ標題音楽～

音楽から、どんな景色が見えてきますか？名曲を聴いて、感じたことを語り合いながら楽しむ参加型の鑑賞講座です。

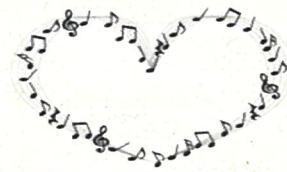
講師：上野 陽平

日時：1月26日 火曜日 10時～11時30分

定員：20名（16歳以上）

負担金：受講料200円、保険料150円

会場：総合福祉センター



⑬プロに教わる！冬のあったか洋食料理講座

プロ直伝の美味しいあったかビーフシチューをご家庭でも！

講師：宗 真美

日時：1月19日 火曜日
9時～12時

定員：16名（16歳以上）

負担金：受講料200円

保険料150円

材料費1,800円

会場：総合福祉センター



⑭今飲んでいる薬は大丈夫？安全な薬の飲み方お伝えします part2

普段あなたの飲んでいる薬にも意外な危険があるかも！市販薬から食べ合わせ、様々な視点から薬を知って安全に服用しましょう。薬局や病院では聞けない薬の裏話や疑問に現役薬剤師がお答えします。

※人気の講座のため抽選になった場合は、R7年度に同講座未受講者を優先しますので、ご了承ください。

講師：比企 楓真

日時：2月2日 火曜日 10時～12時

負担金：受講料200円、保険料150円

定員：15名（16歳以上）

会場：総合福祉センター



★受講申し込みの手引き★

※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8年9月5日（土）～9月18日（金）午後5時まで

【申込方法】◆メール：右記QRコードを読み取り、必要事項を入力してください。

5日程度で受付完了メールをお送りします。

◆窓口へ来館：平日午前9時～午後5時までに下記申込書をご提出ください。

高萩市生涯現役推進課（高萩市春日町3-10）

※今年度より電話受付はいたしませんので、ご了承ください。



【問 合 先】高萩市生涯現役推進課 TEL：0293-23-1125

【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生を決定します。
なお、市内在住・在学・在勤の方が優先ですが、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。
又、複数講座にお申込みいただけます。

注意：⑤⑥は講座日が重なるため、併せての申込みは受付ができませんのでご注意ください。

3 講座受講の決定はハガキ又はメール（メールでお申込みの方）でお知らせします。

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・認定こ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ので、ご了承ください。

..... きりとり

講座名			
住 所	〒		
ふりがな 氏 名			
勤務先or学校名	(市外在住で高萩市に勤務・通学している方のみ記入)		
電話番号		前期講座 受講の有無	有() 無
生 年 月 日 年齢・性別	年 月 日 歳 (男・女)	公民館クラブ 加入の有無	有() 無
託児希望	お子様の氏名 年齢 才		
子どもの市内 通園の有無	有 無 保育園・認定こども園		