

【 総 上 】 TEL43-7929 下妻市今泉240番地（働く婦人の家内）

砂 山	5月から2月までの年10回の教室です。陶芸やブローチ作り、調理実習など毎回内容が変わります。大変好評です。（材料費あり）	第2火曜日 13:30～15:30	おおむね 60歳以上 20名
初めての絵手紙	ヘタでいいヘタがいい、を合言葉に楽しく活動しています。時には郊外に出て活動することもあります。男性の方、大歓迎です。【講師：猪瀬 愛子先生】	第1土曜日 13:30～15:30	一般25名
ストレス解消 ヨガレッスン★	心の落ち着きを取り戻し、全身のバランスを整えます。年齢に関係なく参加でき、無理をせず一人一人に合った動きを指導しています。【講師：稲葉 広恵先生】	第2木曜日 13:30～15:00	女性のみ 一般20名

【豊 加 美】 TEL44-0897 下妻市加養98番地（市民センター内）

柳 豊	ブレイン体操や大人のリトミックなど、毎回違った内容で活動します。学びあり、笑いあり、はつらつとした時間を楽しみましょう。	第1木曜日 9:30～11:00	おおむね 60歳以上 15名
紙 あ そ び	季節の折り紙や人気キャラクターの折り紙など、様々なものを題材にして折り紙をします。手指や脳の訓練にもなります。【講師：澤部 玲子先生】（材料費あり）	第3土曜日 9:30～11:30	一般20名
体幹エクササイズ★	イスやマットを使って、体幹を整える運動をします。脳トレ運動もあり、脳と身体の両方をリフレッシュできます。【講師：高塚 和子先生】（保険料あり）	第2火曜日 10:00～11:30	一般20名

【高 道 祖】 TEL44-0983 下妻市高道祖1002番地（市民センター内）

ち ぐ さ	毎回違った内容の講座「身体を使ったり、学んだり、物（陶芸/アクセサリー）を作ったり」。先生と一緒に元気に活動しましょう。（材料費あり）	第2木曜日 9:30～11:30	おおむね 60歳以上 15名
ヘルスバランス★ （心・脳・身体）	心と脳と身体のバランスを整えることで、いきいきとした生き方を身につけ、また、ゲーム等にもチャレンジして楽しい時間を過ごしましょう。【講師：小柳 育子先生】	第2火曜日 10:00～11:30	一般20名
お花のインテリア	造花、ドライフラワーや木の実などの自然素材を使って、お花小物や季節のリースを作ります。プレゼントにしても喜ばれます。【講師：中島 幸子先生】（材料費あり）	第3火曜日 9:30～11:00	一般15名
使って楽しむ パッチワーク	小さな布（ピース）を縫い合わせることで、手作りの世界を広げます。ぜひ、オリジナルの作品作りにチャレンジし、日々の生活で使っていきましょう。【講師：河原井 智子先生】（材料費あり）	第3木曜日 9:30～11:30	一般15名

募 集 要 項

- 対象者 市内在住・在勤の方
- 申込期間 スマホ市役所での申込：3月21日（土）午前9:00～3月22日（日）午後5:00  
来館・電話での申込：3月24日（火）～3月31日（火） ※定員になり次第締め切ります
- 申込方法 ・市LINE公式アカウント（スマホ市役所）での申込み  
表紙にあるQRコードを読み込み、「アンケートに回答する」から入力してください。  
・来館または電話にてお申込みの方は、下記受付時間に各施設にて申込みをお願いします。
- 受付時間 午前9:00～午後5:00  
<下妻・大宝・千代川公民館> 火～日曜日が、受付日になります。  
<各市民センター・働く婦人の家> 火・木・土曜日が、受付日になります。
- 資料代/500円（開講式に納入してください）※ただし、中途退講されても返金できません。
- ※教室により、別途材料代、保険料がかかります。その際は個人負担となります。
- ※教室の回数は年間10回です。
- ※教室名に「★」がついている教室は、「しもつま元気ポイント」事業の対象です。
- ※日程は、都合により変更となることがあります。
- ※応募者が少ない場合等は、教室を取りやめることがあります。
- ※LINEでの申込みについて、不明な点は、千代川公民館にお問い合わせください。

地域デビューを  
応援します

令和8年度

5月開講!

公民館教室受講生募集



お申し込みは各教室の開講場所またはスマホ市役所にて  
お願いします！

スマホ市役所での申込み

日時：3月21日（土）午前9:00～3月22日（日）午後5:00

市LINE公式アカウント（スマホ市役所）での申込みは  
右側のQRコードを読み込み、  
「アンケートに回答する」から入力してください。



来館・電話での申込み

日時：3月24日（火）～3月31日（火）

<下妻・千代川・大宝公民館> 受付日時：火～日曜日 午前9:00～午後5:00  
<各市民センター・働く婦人の家> 受付日時：火・木・土 午前9:00～午後5:00

【下妻公民館】 TEL43-7370 下妻市本城町三丁目36番地1

教室名	内容	日時	対象者定員
多賀谷	作ったり、学んだり、毎月違った楽しい企画を用意しています。いろいろなことにチャレンジして楽しい時間を過ごしましょう。(材料費あり)	第2火曜日 9:30~11:30	おおむね 60歳以上 20名
楽しい絵本	楽しい絵本を読んだり歌ったり、人形劇や季節の折り紙、小物作りと盛り沢山！みんなで楽しい時間を過ごしましょう。【講師：小林 百子先生】(材料費あり)	第4火曜日 9:30~11:30	一般10名
<b>NEW</b> 囲碁 (初級)	初めての方、大歓迎です。講師の先生が丁寧に教えてくださいます。脳トレにもなると評判の囲碁。この機会にぜひ挑戦してみませんか。【講師：石濱 大先生】	第2水曜日 10:00~12:00	一般20名
コンディショニング★	「筋肉が変わると、呼吸が変わる。呼吸が変わると、姿勢が変わる。姿勢が変わると、歩き方が変わる。」ゆったりと体を整えましょう。【講師：斎藤 淳子先生】	第1・3木曜日 10:00~12:00	一般16名
植栽と遊ぼう	ミニ盆栽や季節の寄せ植え作りと植栽に関する深いお話。植栽以外のユニークでためになるお話もある人気の教室です。【講師：吉原 好男先生】(材料費あり)	第2木曜日 9:30~11:30	一般15名
カラオケで歌おう	カラオケ音源(CD等)を使ってのマンツーマンレッスンです。他の受講生のレッスンを聞いていても勉強になります。【講師：粟野 小太郎先生】(CD等材料費あり)	第4木曜日 13:30~15:30	一般15名
ギター講座 (初級)	眠っているギターを目覚めさせませんか。クラシックからポピュラーな曲まで幅広く練習します。アンサンブルの醍醐味も体験できます。【講師：榎森 保夫先生】	第2金曜日 13:00~15:00	一般15名
下妻の 歴史と文化	意外と知らない、わが町下妻の歴史にまつわるお話。あっという間の2時間です。屋外で行う足跡巡りも計画中。【講師：粉川 孝先生】	第3金曜日 9:30~11:30	一般25名
茶の湯 ~お点前を楽しむ~	伝統文化の茶道を学びませんか。正座の苦手な方は立礼(椅子に座って)での作法を。非日常を堪能してください。【講師：井元 恵美子先生】(お茶代あり)	第1・3土曜日 9:30~11:30 (10月開講)	一般15名
セルフカウンセリング &セルフヒーリング	ストレスをためてしまいがちな日々。カウンセリング&ヒーリングを学ぶことで、自分の心に気づきストレスが解消されます。【講師：生井 修先生】	第2土曜日 10:00~12:00	一般10名
親子リトミック★	土曜日の開講です。平日お仕事をされている方も、ぜひご参加ください。親子で音楽に合わせてリズムあそびをしましょう。【講師：須藤 純子先生】	第2土曜日 10:30~12:00	親子10組 (6ヶ月~3歳未満)
パースタイル フラワー アレンジメント・初級	毎月、季節感たっぷりのお洒落なパースタイルのアレンジメントが出来上がります。お花を飾って、お部屋に彩を！【講師：福田 恵美子先生】(材料費あり)	第1日曜日 10:00~12:00	一般12名

【大宝公民館】 TEL43-6884 下妻市大串733番地

八幡	すてきな小物やおやつ作り、脳トレ体操や歌、陶芸などいろいろなことをします。毎月1回、楽しく充実した時間を一緒に過ごしましょう。(材料費あり)	第2木曜日 9:30~11:30	おおむね 60歳以上 20名
パッチワーク (初級)	ポーチやバック、小物など、2ヶ月で1つの作品を仕上げます。先生が丁寧に教えてくれます。初心者の方大歓迎です。【講師：河原井 智子先生】(材料費あり)	第3水曜日 9:30~11:30	一般15名
脳いきいき レクリエーション★	先生の元気なかけ声で、ゲーム感覚で楽しく体を動かします。時々頭も使って、心と体と頭の健康を維持しましょう。基本は椅子に座って行います。【講師：高塚 和子先生】(保険料あり)	第1水曜日 10:00~11:30	一般25名
ブレイン体操★	全身にあるツボの刺激やストレッチ、体操などで血液循環を促進します。呼吸法を意識してエネルギーを身体に供給し、全身の健康を保つ体操です。【講師：岡田 住江先生】(保険料あり)	第4水曜日 10:00~11:30	一般25名

【千代川公民館】 TEL44-3141 下妻市鬼怒230番地

青龍	毎月違った内容を行います。物作り、軽運動など、誰もが楽しめる講座なので、気軽にご参加ください。(材料費あり)	第3木曜日 9:30~11:30	おおむね 60歳以上 20名
「おくのほそ道」 を読もう！	松尾芭蕉の紀行文「おくのほそ道」を読み解きます。紀行文と俳句の世界を楽しみましょう。【講師：桐原 光明先生】	第3水曜日 13:30~15:30	一般15名
健康ウォーキング★	ストレッチ運動で体をほぐして、いろいろな場所を自分のペースで歩きます。正しい歩行姿勢等も指導します。【講師：市川 毅先生】(保険料あり)	第4木曜日 9:30~11:30	一般25名
クラフトバンド (初心者)	クラフトバンド(紙バンド)を使って、カゴやバックなどを作りましょう。初心者が対象です。【講師：風見 純子先生】(材料費あり)	第3火曜日 9:30~11:30	一般20名
<b>NEW</b> はじめての水墨画	墨を使って四季の花々や季節の実りなど、身近な自然を楽しく描きます。筆使い、墨の付け方、動かし方を丁寧に教えます。【講師：安藤 華舟先生】(材料費あり)	第2水曜日 13:30~15:30	一般15名
簡単手づくり おやつ	季節や行事の手づくりおやつに挑戦しましょう。小学4年生以下は、保護者もご参加ください。【講師：為我井 幸子先生】(材料費あり)	第3日曜日 13:30~16:00	小学生から一般 15名
旅行で使える 英会話	海外へ行きたい、英語で会話ができるようになりたい！外国のホテルなどで会話を通じることで、旅行する日が待ち遠しくなるはずです。【講師：市塚 亜希先生】	第3水曜日 10:00~11:30	一般15名
元気にうたおう！	懐かしい歌、思い出の歌をみんなで歌いましょう。手、足が自然に動きだし、心身がリフレッシュします。【講師：松浦 節子先生】	第2金曜日 9:30~11:30	一般40名

【騰波ノ江】 TEL43-6454 下妻市若柳甲284番地(市民センター内)

淡海	歌や体操、折り紙、お菓子作りや蕎麦打ち、健康講座など様々な活動で、有意義なひとときを過ごしましょう。(材料費あり)	第2火曜日 9:30~11:30	おおむね 60歳以上 20名
つるし雛	オリジナルのつるし雛を作って、飾って、楽しみましょう。また、時にはアクセサリや壁飾り作りにも挑戦してみましょう。【講師：安藤 和代先生】(材料費あり)	第2木曜日 9:00~11:30	一般15名
脳体操と音楽で リフレッシュ★	ニュースポーツ体験や歌を歌いながら手足を動かすことで、脳や身体を活性化させ、健康寿命を延ばしましょう。【講師：小柳 育子先生(脳体操)、須藤 純子先生(音楽)】	第4木曜日 10:00~11:30	一般20名
フラワー アレンジメント	季節の花木や布、プリザーブドフラワーやドライフラワーなどを使って、唯一のアレンジメントを作り、飾って楽しみましょう。【講師：青木 恵美先生】(材料費あり)	第4土曜日 9:30~11:30	一般15名

【上妻】 TEL44-0992 下妻市柴29番地(市民センター内)

駒の里	ヨガ教室、塗り絵、季節の飾り物作り、料理教室、人権教育などの内容で、月1回活動します。楽しく体を動かし、色々な作品を作ってみましょう。(材料費あり)	第4土曜日 9:30~11:30	おおむね 60歳以上 12名
パンフラワー	柔らかい上質な樹脂粘土で、手のひらで咲く小さな花を作ってみませんか。作品は半永久的に観賞できます。【講師：神原 重子先生】(材料費あり)	第2火曜日 10:00~12:00	一般10名
筆ペン習字 (初級)	初級者の方を対象にした、筆ペン習字の講座です。お手本を元にして、和歌や短歌などを練習します。【講師：倉持 一美先生】(材料費あり)	第3土曜日 9:30~11:30	一般12名
ちぎり絵	和紙をちぎって貼るだけで、季節感のある素敵な絵が描けます。初心者の方、大歓迎です。【講師：神田 光子先生】(材料費あり)	第4木曜日 9:30~11:30	一般12名