

1. フラワーアレンジメント・手工芸

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
1	フラワーアレンジメント (生花) P24	季節に合わせたアレンジで心安らぐ作品を作ります。 (クリスマスアレンジ、お正月アレンジなど)	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 2,000～ 2,500円程度
2	若返りのフラワーデザイン (生花) P24	市場直送のイキイキ新鮮な生花を使った、お洒落モダンなアレンジメントを創ります。 きれいなお花に触れながら、ここまで若返ってしまう講座です。	90分	参加費・材料費込 2,000～ 2,500円程度
3	ブリザーブドフラワー アレンジ P24	人気のあるブリザーブドフラワーを使ったアレンジ(節句、母の日、クリスマス・お正月飾り、ブーケ、コサージュなど)	120分	参加費・材料費込 2,000円程度
NEW 4	季節のリース教室 P24	季節に合わせたテーマでリースを作成します。 ※中学生以上 ※ハサミをご用意ください	120分	参加費・材料費 3,000円～
NEW 5	お部屋を飾るドライ フラワーのスワッグ教室 P24	ドライフラワーでスワッグを作成します。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	60分	参加費・材料費 2,000円～
NEW 6	暮らしに寄り添うミニ アレンジメント教室	季節によってお花の種類を変えて作成します。 形はもちろん、日々のお花の管理もお伝えします。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	60分	参加費・材料費 1,500円～
NEW 7	お庭を華やかに！ 寄せ植え教室 P24	ご自宅の庭を彩る寄せ植えを作成します。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	90分	参加費・材料費 2,000円～
8	押し花	草花を自然の色のまま押し花にします。 (キーホルダー、花シール、ミニフレーム、ミニ色紙など)	120分	参加費・材料費込 1,000円～
9	ポタニーペインティング P24	主に天然の蓮の葉やインド菩提樹などの葉に触れ、自由にアレンジして自分のお好きな色に着彩します。世界にひとつだけのオリジナルインテリアを作ります。	60分 ～ 120分	参加費・材料費込 800円～
NEW 10	葉っぱに色を つけてみよう	本物の蓮の葉やインド菩提樹などの葉に自由に色をつけます。年齢を問わず葉脈を楽しみながらできる、失敗や間違いのない作品作りです。	40分 ～ 120分	参加費・材料費込 800円～
11	ハーバリウム P24	カラフルな植物素材等を瓶の中に埋め込み、オイルを入れて完成です。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
12	ハーバリウム ボールペン P24	ボールペン軸のスケルトン部分にハーバリウムを埋め込みます。	30分 ～ 60分	参加費・材料費込 1,500円～
13	ハーバリウム ディフューザー	おしゃれに香るディフューザー(芳香剤)を作ります。(100ml容器)	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 2,000円～

(次ページへ続きます)

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
14	アロマクラフト	アロマを使ったバスボム・石鹸・キャンドル・フックスバー・芳香剤・虫除けや風邪予防のミストなどを作ります。	120分	参加費・材料費込 800円～
15	宝石石けん P25	お好きな石けんブロック・色・香りを選んで冷やし固め、カットをしてキラキラ可愛い宝石石けんを作ります。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
16	キャンドル P25	アロマキャンドル、ハーバリウムキャンドル、アロマフックスバー、パラのキャンドルなど。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 500円～
17	バルーンアート P25	風船を使った簡単な動物やモチーフの作り方を学びます。	120分	参加費・材料費込 500円～
18	ステンドグラス	足元燈、鉢カバー、アロマランプ、テラリウムなどの簡単な作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 2,500～ 5,000円
19	ステンドグラス(小物) P25	季節に合わせた作品を作ります。 初心者から始めることができます。	120分	参加費・材料費込 500～ 3,000円
20	ヴェネチアガラス フュージング P25	板ガラスやミルフィオリ(花柄のガラス)を組み合わせてペンダント、ストラップ、リングなどを製作。	120分	参加費・材料費込 600円～
21	レジンキーホルダー P25	レジンと天然石を使ったキーホルダーを作ります。	60分～	参加費・材料費込 1,500円～
22	アートクレイ シルバー P26	銀粘土を使用しアクセサリーを製作します。 (リング、ペンダントなど)	120分	参加費・材料費込 1,600円～
23	水引キーホルダー P25	水引を使ってモチーフとリースを作ります。 ※はさみ・ボンドをご用意ください。 ※10人まで	120分	参加費・材料費込 3,500円～
24	水引リース P25	水引を使ってモチーフとリースを作ります。 ※はさみ・ボンドをご用意ください。 ※5人まで	120分	参加費・材料費込 3,500円～
25	ジュエル décoré (デコレ)	専用のパテを用いて、高級感あふれるデコレーションジュエリーやアクセサリーが簡単に作れます。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
26	ポーセラーツ P26	転写シールを使って食器などに絵付けします。 季節行事やアニバーサリー・干支などの要望も可。(安全に配慮した転写シール・白磁を使用しています) ※講座終了後、作製した食器などを講師側で焼成します。8名未満での受講の場合、代表者の方は食器を受け取りに来ていただきますようお願いいたします。 ※小学3年生以上	120分	参加費・材料費込 1,700円～ ※別途道具代
27	パッチワーク	余り布を利用して、だれにでも作れる簡単な小物(バック・ポーチ)などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円程度
28	ハワイアンキルト 体験講座 P26	ハワイアンキルトのアップリケについて学びます。 モチーフデザインは ウル、ホヌ、イルカ、シエルの中から1つお選び頂き、製作できます。 お作りになるもの:ポットマット (出来上がりサイズ 約15cm× 約15cm) ※4人まで	120分	参加費・材料費込 1,500円

(次ページへ続きます)

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
29	デコパージュ P26	ペーパーナプキンやデザイン紙を、専用のりで布や木材などに貼り付けます。木箱・バッグ・びん・缶などのオリジナルグッズが簡単に作れます。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
30	ビーズ風 DECO P26	トートバッグに樹脂絵の具を使い、ドット模様で楽しくアートします。下絵があるので、きれいに模様を付けることができます。	60分	参加費・材料費込 1,000円
31	レザークラフト P26	革を使ってブローチ、キーホルダー、ペンケース、財布などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
32	コサージュ作り P26	布・リボンを使ってコサージュを作ります。 (素材・サイズなどは要相談)	120分	参加費・材料費込 1,500円～
33	ロザフィ P26	紙で作るバラのアクセサリーです。ペンダントトップ、ブローチ、イヤリング、ピアスなどを作ります。 ※10人まで	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,000円～
34	エコクラフト P27	専用紙テープを使って、可愛いバッグなどを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
35	クラフトバンド P27	バッグ・かご・季節のリースなど製作します。 ※用具は講師側で準備します。	90分	参加費・材料費込 1,000円～
36	プラかご P27	PPバンドを使って、柄の付いたミニかごを作ります。	120分	参加費・材料費込 500円
37	藤工芸 P27	藤を使って、身近な生活用品、フルーツかご、花入れなどを編みます。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
38	ディンプルアート P27	ガラス・プラスチック・タイルなどに超透明絵の具で描くアート。美しいステンドグラス調の作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 500円～
39	切り絵 P27	カッターを使ってシャープな線で作る切り絵です。 (年賀状や暑中見舞い、はがきなど)	120分	参加費・材料費込 600円～
40	竹はり画	竹のパーツに焼き目をつけて陰影を現わし、画を描きます。	120分	参加費・材料費込 1,500円程度
NEW 41	つまみ細工 P27	ちりめん生地を使って季節のお花のモチーフを作ります。ブローチや髪飾りなどに仕上げます。	60分 ～ 120分	参加費・材料費 1,500円～
42	ヒンメリ P27	フィンランドの伝統工芸品。細いストローで立体的なモビールを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
43	シュガークラフト P28	シュガーペーストを使って観賞用のベビーシューズや食用のプリンセスケーキ等を作ります。 ※「アイシングクッキー教室」はP9をご覧ください。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
44	ミニチュアスイーツを 粘土で作ろう P28	小麦粘土で可愛い小物を作ります。リースや、小物入れ、メモスタンドなど、夏休みの宿題に利用できそうです。高齢者向けの作品もあります。 ※小麦アレルギーの方はご注意ください。	120分	参加費・材料費込 500円～ 1,000円程度

(次ページへ続きます)

45	匂袋作り P28	好みの香りを調合して、自分だけのお香の匂袋を作ります。金襴生地等を使用。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,000円
----	-------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------

2. 音 楽

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
46	童謡・唱歌・抒情歌 など	童心にかえって、懐かしい歌や流行りの歌をみんなで歌いましょう。リクエストがあればできる限りお応えします。	60分 ～ 90分	—
47	アイヌ音楽をきく P28	アイヌ音楽の話を交えながら、トンコリを使ってアイヌ音楽を演奏します。	30分 ～ 60分	—
48	アコーディオン演奏にあわせて歌おう	アコーディオンの演奏にあわせて四季折々の童謡・唱歌を、「笑って歌って心豊かに」、演奏にあわせて歌いましょう。歌の作られたエピソードも一緒に。	30分 ～ 60分	—
49	オカリナ演奏をきく P28	オカリナの演奏を聴いたり、オカリナに合わせて歌を楽しむ。 (クリスマスソングから懐かしいヒットソングまで)	30分 ～ 90分	—
50	尺八演奏をきく	童謡、唱歌、歌謡曲、民謡の演奏に合わせて尺八演奏と歌を楽しみましょう。	120分	—
51	ハーモニカ演奏をきく	童謡、唱歌、歌謡曲の演奏に合わせて懐かしい歌を楽しみましょう。	30分 ～ 60分	—
NEW 52	ギター弾き語り	歌声喫茶のように楽しいひと時を過ごしましょう。童謡から歌謡曲までリクエストに応じて演奏します。	40分 ～ 60分	—

3. 絵 画

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
53	パステルステンド グラスアート P28	専用紙に彩色してステンドグラス風の作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
NEW 54	指で描くパステルアート P28	パステルという画材を粉にして指で描くアートです。誰にでも簡単に描ける技法をお伝えします。 ※定員10名	90分	参加費・材料費 1,000円～
NEW 55	筆ペン de 遊ぼう♪ P28	筆ペンの特性を活かしながら動かし、筆ペンで表現をするワークなどを通して、作品を仕上げていきます。季節によって書いていくものも変わります。	90分 ～ 120分	参加費・材料費 1,000円程度
56	絵手紙 P29	絵と文字で作るアート。 子どもも大人も味のある作品が描けます。 ※水彩道具の貸出あります。	120分	はがき 200円程度
57	曼荼羅アート P29	円状の幾何学模様の台紙に自由に彩色してみましょう。 (うちわ・オリジナルデザイン台紙など)	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 800円～

58	ピーコック曼荼羅 ぬりえ® P29	下絵の中に好きな模様や色を塗って、癒されながら作品を仕上げます。 絵が苦手な人でも楽しめます。	60分 ～	参加費・材料費 (道具レンタル代)込 1,000円～
59	手形アート P29	手形や足形を使ったカレンダーやうちわを作ります。子どもの小さい手形で、可愛い記念作品を作れます。	30分 ～ 60分	参加費・材料費込 500円～

4. ダンス・健康体操

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
60	リトミック P29	0歳からできる音楽教育です。言葉遊びや季節の歌、わらべ歌を通して音楽に対する感覚や表現力を自然に身に付けていきます。 (対象年齢: 0歳～小学校低学年まで)	60分	ベピーマッサージも可能(バスタオルをご用意ください)
61	ふまねっと P29	50cm四方のマス目を踏まないように、いろいろなステップで歩きます。指導者の声掛けで動くので、体の不自由な方も参加できるプログラムです。	40分 ～ 60分	—
62	ハワイアンダンス・フラダンス P29	簡単なハワイアンダンス・フラダンスを、楽しみながら学べます。	90分	—
63	社交ダンス	ダンスの基本ステップを学びましょう。	120分	—
 64	ニュースポーツの広場	ニュースポーツを体験し、地域のイベントで活用しよう。モルック、カーリンコン、ベタン	90分	—
65	笑いヨガ P29	楽しく笑って、皆元気! 血流とリンパの流れを活発にします。	60分	—
66	指ヨガ	ヨガの呼吸法を取り入れながら、手指を刺激します。血行促進、肩こり・腰痛緩和、リラックス効果があります。	60分	—
 67	認知症予防ゲーム	明るく、頭を使って、あきらめないをキーワードとして楽しく認知症予防の運動をします。	60分 ～ 90分	—
68	ノンケア体操	県版・真岡市版ノンケア体操 真岡市民の歌に合わせた体操	90分	—
69	ラジオ体操第1・2 みんなの体操	ラジオ体操第1は誰にでも・第2は筋力強化、みんなの体操は、年齢・障がいに関わらず全ての方を対象とした運動です。	60分	—
70	楽しい脳トレとレクリエーション	簡単なゲームやレクリエーションを通じて、笑って、歌って体操し、脳を活性化し、認知症を予防し、楽しい時間を過ごします。	60分	—
71	スポーツウェルネス 吹矢 P30	腹式呼吸の健康法と吹矢を融合させたスポーツ。基本動作から学びます。	120分	リース代 1セット 500円
72	自分なおし体操教室 P30	ご自身で身体の痛みを解消出来る簡単体操です。年齢に関わらず、楽しく身体ほぐしが出来ます。	60分 ～ 90分	水分補給用 ドリンク、アロマ マッサージオイル付き 1,000円

(次ページへ続きます)

5. 園 芸

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
73	コンテナ ガーデニング P30	季節の草花を使って寄せ植えを楽しみましょう。	120分	参加費・材料費込 2,800円～
74	ハンギングバスケット	四季折々の花を容器に植え込みます。 吊るして長く楽しめます。	120分	参加費・材料費込 4,000円
75	苔玉作り P30	植物の根本を丸く苔で覆って、盆栽感覚で楽しお室内用グリーンを作ります。	60分 ～ 120分	参加費・材料費込 700円～1,100円
76	苔テラリウム作り P30	ガラスの容器の中に苔を寄せ植えして自分だけの小さな植物園を作り出します。	45分 ～ 120分	参加費・材料費込 1,200円～2,000円

6. 歴史・文化

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
77	二宮金次郎の国指定 史跡を訪ねる P30	尊徳資料館、桜町陣屋等を見学して、金次郎の生涯と業績を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
78	親鸞聖人ゆかりの高田山 専修寺を訪ねる P30	専修寺の重要文化財と史跡を見学して、歴史と文化を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
79	荒井退造を学ぶ P30	荒井退造の沖縄での活動について講話と動画で紹介します。	50分 ～ 90分	—
80	真岡市の史跡や文化財 を訪ねる	①大内地区京泉の史跡 ②芳賀氏ゆかりの地 ③江戸時代の名代官の碑	90分 ～ 120分	—
81	真岡市に伝承される 昔話・伝説	市内に伝わる昔話・伝説について知り、その由来と背景を学ぶ。	60分	※可能な限り、 受講者側でマイクを ご用意ください。
82	民話語り P30	民話語りを聞いて、みんなで歌を唄います。 ・真岡の民話、お地蔵さまの話、恩返しの話など ・偉人の話など	30分 ～ 60分	
83	真岡ゆかりの 二宮金次郎を 民話で学ぼう	二宮金次郎の生い立ちと尊徳仕法を民話に解説を交えて語ります。	30分 ～ 60分	
84	親鸞聖人とゆかりの地 専修寺を民話で学ぼう	親鸞聖人の偉業と専修寺の縁を民話に解説を交えて語ります。	30分 ～ 60分	
85	ふるさとの昔ばなし	みちのく民話をはじめ、日本全国の昔懐かしい民話語りを語ります。民話を聞いたあとは一緒にうたを歌って楽しめます。	60分	—

7. 料理・生活

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
86	フラワーゼリー P31	透明のゼリーの中に1枚1枚花びらを咲かせます。見て美しく、食べて美味しいゼリーです。 ※調理道具不要	60分	参加費・材料費込 700円～
87	デコ和菓子作り P31	子供から大人まで楽しめる可愛い和菓子作り。色染⇒包餡⇒成形を楽しめます。幼稚園生～OKです。 ※調理道具不要	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
88	料理教室	家庭料理のレシピとコツを学べます。 (メニュー・材料費は要望に応じて) 食材を無駄にしないエコクッキングもあります。	120分	参加費・食材費込 600円～
 89	災害非常食を作ってみよう	非常時に役立つお料理。 日常に活かせるアイデアもたくさんあります。	120分	参加費・食材費込 600円～
90	おまんじゅう作り P31	しっとり柔らかな薄皮まんじゅうを作ります。 1人1台の蒸し器が必要です。	120分	参加費・食材費込 700円程度
91	焼き菓子教室 P31	パウンドケーキ、ケーキサクレ、クッキーなどを作ります。 ※泡だて器・ゴムベラをご持参ください。 ※オープンが必要	120分	参加費・食材費込 1,000円～
92	シフォンケーキ教室	しっとりフワフワで添加物を使わないシフォンケーキを作ります。焼きあがった物は持ち帰りいただけます。 ※1人1台のハンドミキサーとオープンが必要なので、その都度ご相談ください。	120分	参加費・食材費込 1,000円
93	アイシングクッキー教室 P31	砂糖でできたクリームを使って、クッキーやカップケーキにデコレーションをします。 ※オープン・調理器具不要	30分 ～ 90分	参加費・食材費込 700円～
94	そば打ち	そばの打ち方からだし汁の作り方で学べます。	120分	参加費・食材費込 800円～
95	味噌作り	国産大豆・塩・麴を使って手作り味噌をプロから学びます。(1人1樽8.5kgをお持ち帰り) ※11～3月期間限定・20人以上 ※できるだけ早めにお申し込みください。	120分	参加費・材料費込 5,500円
96	スマホレッスン	デジタル推進委員によるシニア向け講座です。内容は日程調整後、講師に直接ご相談ください。 例：電源のオフ・オン、電話の掛け方、文字入力、連絡のやり取り、QRコードの利用、アプリの入れ方・使い方など。 ※最大人数8人まで ※会場に使用できるWi-Fiがある事を推奨します。 Auto Mirai 真岡公民館(真岡市公民館)ではWi-Fi がご利用いただけます。	90分	お持ちのスマートフォン

(次ページへ続きます)

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
97	スマホ教室	あなたのスマホのお困り事を解決するスマホ教室です。内容は日程調整後、講師と直接ご相談ください。 電話のかけ方からカメラ、LINE、など具体的な事を教えます。 ※人数は、3～5名が理想ですが、10名まででお願いします。 ※会場に使用できるWi-Fiがある事を推奨します。 Auto Mirai 真岡公民館（真岡市公民館）ではWi-Fi がご利用いただけます。	60分 ～ 90分	お持ちのスマートフォン
98	パソコンレッスン	デジタル推進委員会による初心者・シニア向け講座です。 内容は日程調整後、講師と直接ご相談ください。 例：マウスの操作、文字入力、閲覧板やお知らせ文の作成、収支報告の作成、インターネットの利用など。 ※パソコンは講師側で貸出します。 ※最大人数5人まで パソコンを操作したことがない方も受講大歓迎です。 ※電源（コンセント）のある会場での実施を推奨します。 ※インターネットの利用講座は、会場に安定したWi-Fiが必要です。	90分	テキスト代 200円

8. 伝統文化

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
99	風呂敷活用術 P31	風呂敷の様々な包み方と、便利な使い方について学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	—
100	茶 道	茶道の基礎的な知識と実技を学びます。	120分	抹茶・菓子代
101	親子茶道 P31	親子で気軽に楽しむ茶道体験。基本の作法と抹茶を点てる茶道体験。幼稚園生～。大人のみも可。	60分 ～ 90分	1,000円程度
102	お箸の使い方 P31	お箸の使い方をはじめとして、食事の基本的なマナーを学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	—
103	美しい小筆文字 P32	美しい小筆文字を書いてみましょう。	120分	紙・墨・筆
104	ゆかたの着付け	小物から帯の締め方まで、浴衣の着付けを学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	浴衣一式 レンタル料 500円 (希望者)

9. その他

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
105	カラーセラピー・色育 P32	カラーセラピー（大人対象）：色彩を通して深層心理にアプローチします。 色育（子ども対象）：集中力・想像力・コミュニケーション力を養います。	60分 ～ 120分	テキスト代 500～ 1,000円
106	落語（出前寄席） P32	地域のみなさんに笑いを届けます！ （真岡落語研究会）	120分	—
107	耳つぼジュエリー P32	耳のつぼと体の各部位との関係を学び、おしゃれな耳つぼジュエリーでツボを刺激してみましょう。	120分	参加費・材料費込 2,000円程度
108	高齢者向け ハンドマッサージ	単なるハンドケアだけでなく、心のこもったハートケアとして高齢者の生活ストレスを緩和します。	120分	500円～
109	スマイルタッチケア	子どものために考案されたピースフルタッチ、認知症ケア・緩和ケアなどを基本に、あらゆる年齢層の方のできるスキンシップタッチケアを学びましょう。	120分	テキスト代 500円～
110	相撲甚句	地方巡業の際に唄う七五調の囃歌を、みんなで歌ってみましょう。	60分	テキスト代 100円
111	自分探し	気軽におしゃべりしませんか？ プライバシーは守ります。 （キャリアコミュニケーター＆カウンセラー）	60分～	—
112	手品教室 P32	手品の基本を学び、「コミュカ」をアップ。 頭の体操にも。 （マジック道具はお持ち帰りいただけます）	60分 ～ 120分	参加費・道具代込 2,000円程度
NEW 113	～道徳心を育む 「親子で学ぶ論語コミュニケーション」～ P32	中国古典の『論語』には、思いやり、学ぶこと、くじけそうな時の心構え…など、人の成長に大切な言葉が収められています。家庭内でのコミュニケーションに活用できる『論語』をお子さんと親御さんと一緒に学びます。 ※小学生親子対象	60分 ～ 90分	—