

I1	県西さわやかステップ		
内容	転倒防止、機能向上体力づくり		
日 時	10月2日(金) 10:00~11:30		
材料費	無し	講 師	内山 勇
定 員	若干名	持ち物	室内用運動靴、水筒、タオル
活動日時	第1・3金曜日 10:00~11:30		
会 費	年3,000円		
備 考			

I2	遊筆の会（ペン習字サークル）		
内容	筆ペン ボールペン 万年筆等による書き方の練習		
日 時	10月6日(火) 13:30~15:30		
材料費	無し	講 師	吉澤洋美(洋雪) 築建司(岳遊)
定 員	5名	持ち物	筆ペン, ボールペン, 鉛筆(4B)
活動日時	第1・3火曜日 13:30~15:30		
会 費	月2500円		
備 考	冠婚葬祭, 年賀状など日常生活における住所氏名などの書き方の練習をします		

I3	キラキラサークル		
内容	美ユーティBODY WAVE & ZUMBA		
日 時	10月6日(火) 9:00~12:00		
材料費	1,000円	講 師	大西妙佳
定 員	10人	持ち物	タオル、室内シューズ、飲み物、ヨガマット、動きやすい服装
活動日時	毎週火曜日 10:00~12:00		
会 費	1回1,000円		
備 考			

I4	フラワーセラピーアレンジメント		
内容	季節のお花を楽しんだり、フラワーセラピーを取り入れたフラワーアレンジメントを作成します。		
日 時	10月7日(水) 18:30~20:00		
材料費	4,000円	講 師	川俣晴美
定 員	数名程度	持ち物	ハサミ、新聞紙、ゴミ袋、必要であればエプロン、作品持ち帰り用紙袋など
活動日時	第1水曜日 18:30~20:00		
会 費	0円		
備 考			

I5	クレッシエンド		
内容	オカリナの練習と音楽会での発表		
日 時	10月7日(水) 14:30~16:00		
材料費	0円	講 師	西村 伸子
定 員	5名	持ち物	筆記用具
活動日時	第1・3水曜日 13:00~15:00		
会 費	月3800円		
備 考	オカリナはお貸しします。 *オカリナAC管をお持ちの方はご持参ください。		

I6	エアロとヨガピラティスの会		
内容	ヨガピラティスのレッスン		
日 時	10月8日(木) 18:00~19:20		
材料費	無し	講 師	鈴木 喜代美
定 員	10名	持ち物	飲み物、タオル、ヨガマット
活動日時	毎週木曜日 18:00~19:20		
会 費	月2,000円		
備 考			

I7	エアロとヨガピラティスの会		
内容	エアロビクスのレッスン		
日 時	10月8日(木) 19:25～20:35		
材料費	無し	講 師	鈴木 喜代美
定 員	10名	持ち物	飲み物、タオル、 ヨガマット、室内 用シューズ
活動日時	毎週木曜日 19:25～20:35		
会 費	月2,000円		
備 考			

I9	絵画グループ「華」		
内容	水彩画等を学び合う		
日 時	10月15日(木) 13:30～15:30		
材料費	無し	講 師	樋口 三千代 (元水彩連盟会員、2023年文 部科学大臣賞受賞)
定 員	10名	持ち物	特になし(画用 紙等ある方は 持参ください)
活動日時	第2・4木曜日 13:30～15:30		
会 費	月2,000円		
備 考			

I11	カンツォーネを歌う会		
内容	歌の練習		
日 時	10月16日(金) 9:00～12:00		
材料費	なし	講 師	大島豪
定 員	5名	持ち物	筆記用具
活動日時	第1・3金曜日 9:00～12:00		
会 費	3000円		
備 考			

I8	自力整体		
内容	『自力整体』とは、施術者(整体師など)の手を借りず に、自分の力で、身体の凝りや痛み・歪みを整える整体 経絡療法です。身体が変わる自力整体で、人生を軽や かに、笑顔溢れる毎を送りましょう		
日 時	10月15日(木) 13:30～15:30		
材料費	なし	講 師	田上淳子
定 員	10名	持ち物	ヨガマット・飲 み物
活動日時	第1・3木曜日 13:30～15:30		
会 費	月2000円		
備 考	自力整体を体験した事が無い方が対象です。 なるべく空腹状態(食後2時間以上)でお越しくだ さい。		

I10	ピース&ピース		
内容	パッチワーク作品の製作		
日 時	10月16日(金) 10:00～12:00		
材料費	2,000円程度	講 師	石川園美
定 員	5名程度	持ち物	裁縫セット
活動日時	第1・3金曜日 10:00～12:00		
会 費	月3,000円		
備 考			

I12	クローバー		
内容	パッチワーク		
日 時	10月16日(金) 13:30～15:30		
材料費	1,000円	講 師	木之下久子
定 員	5名	持ち物	裁縫道具
活動日時	第1・3金曜日 13:30～15:30		
会 費	月2,500円		
備 考			

I13	金曜会合唱団		
内容	混声合唱		
日 時	10月16日(金) 19:00～20:30		
材料費	なし	講 師	池羽洋子、池羽由
定 員	なし	持ち物	なし
活動日時	第1・2・3金曜日 金曜日→第1、第3金曜日(19:00～20:30) 第2土曜日(10:00～11:00)		
会 費	3000円		
備 考	中学生、高校生もOKです。 大人は年齢制限ありません。		
I15	己書茨城師範会花風会		
内容	筆ペンを使い、癒され文字、創作文字や絵を描きます。生涯学習センターにて年2回作品展を開きます。		
日 時	10月17日(土) 10:00～12:00		
材料費	500円	講 師	関口弘美
定 員	5名	持ち物	なし
活動日時	第2・3・4土曜日 10:00～12:00		
会 費	2500円		
備 考			

I17	県西オカリナ愛好会		
内容	オカリナレッスン		
日 時	10月22日(木) 9:30～11:30		
材料費	無し	講 師	小川由美
定 員	5人	持ち物	ある人はオカリナ5
活動日時	第2・4木曜日 9:30～11:30		
会 費	月2000円		
備 考			

I14	ギターアンサンブル昭和		
内容	クラシックギターを用いた独奏、重奏及び合奏の練習とその成果を生かした発表会の実施。		
日 時	10月16日(金) 18:00～20:50		
材料費	なし	講 師	榎森保夫
定 員	5名	持ち物	出来ればクラシックギター
活動日時	第1・3金曜日 18:00～20:50		
会 費	月3,000円+1,000円(1,000円は別途別会場で行う合同練習費用)		
備 考			

I16	清香中国茶		
内容	中国茶六大分類を学び、茶壺や蓋碗での淹れ方、薬茶の基礎、茶器の見分け方を実践しながら味わう入門講座。		
日 時	10月18日(日) 9:30～12:00		
材料費	1000円材料費教材費	講 師	傅紅萍
定 員	12名	持ち物	筆記用具
活動日時	火・土・日曜日 13:30～16:00		
会 費	1回2400円		
備 考			

I18	フラワーセラピー		
内容	季節のお花を楽しんだり、フラワーセラピーを取り入れたフラワーアレンジメントを作成します。		
日 時	10月23日(金) 18:30～20:00		
材料費	4,000円	講 師	川俣晴美
定 員	数名程度	持ち物	ハサミ、新聞紙、ゴミ袋、必要であればエプロン、作品持ち帰り用紙袋など
活動日時	第4金曜日 18:30～20:00		
会 費	0円		
備 考			

I19	お花でカラーセラピー		
内容	季節のお花を楽しんだり、フラワーセラピーを取り入れたフラワーアレンジメントを作成します。		
日 時	10月24日(土) 10:00～11:30		
材料費	4,000円	講 師	川俣晴美
定 員	数名程度	持ち物	ハサミ、新聞紙、ゴミ袋、必要であればエプロン、作品持ち帰り用紙袋など
活動日時	第4土曜日 10:00～11:30		
会 費	0円		
備 考			

I21	Yoga & Mindfulness		
内容	呼吸を感じて、からだを心を感じて、全身の自然なバランスと調和を体感する古典的なやさしいヨガを実践しています。		
日 時	10月28日(水) 10:00-11:30		
材料費	300円 (ヨガマットレンタル・マッサージオイル・ハーブティー付き)	講 師	田中 美寿紀
定 員	25名	持ち物	身体を締め付けにくい楽な服装、脱ぎ着できる靴下、水分補給用のお飲み物
活動日時	第2・4水曜日 10:00-11:30		
会 費	月2回¥3,000- 月1回¥2,000-		
備 考			

I23	まなびい太極拳クラブ		
内容	楊名時太極拳の稽古		
日 時	10月30日(金) 9:30～11:30		
材料費	0	講 師	若松増己
定 員	若干名	持ち物	無し
活動日時	毎週金曜日 9:30～11:30		
会 費	月1,000円		
備 考			

I20	オレンジサークル まねするだけZUMBA		
内容	ラテン系の音楽に合わせたダンスエクササイズ		
日 時	10月24日(土) 10:30～12:00		
材料費	なし	講 師	外岡 紀子
定 員	30	持ち物	運動のできる服装、室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル
活動日時	第2・4土曜日 10:30～12:00		
会 費	1回1000～1300円		
備 考	たくさん汗をかくので、十分な水分を持参ください。適宜着替え等もお持ちになると良いと思います。		

I22	アイアンガーヨガ		
内容	ヨガアサナの練習		
日 時	10月28日(水) 19:00～20:30		
材料費	500円	講 師	菊池公明
定 員	5人	持ち物	ヨガマット 動きやすい服装
活動日時	毎週水曜日 19:00～20:30		
会 費	月5500円		
備 考			

I24	コシカワダンスサークル		
内容	プロA級カップルが、社交ダンスを楽しくわかりやすく指導しています。なお新規のサークルではございません。		
日 時	11月5日(木) 10:00～12:00		
材料費	なし	講 師	越川真人・民子
定 員	なし	持ち物	ダンスシューズ・飲物
活動日時	第1・3・4木曜日 10:00～12:00		
会 費	月3,500円		
備 考			

I25	ヨガ		
内容	ヨガのポーズと呼吸法の練習によって心身の調和をはかってゆきます。		
日 時	11月7日(土) 18:30～20:00		
材料費	無し	講 師	松田文平
定 員	6人	持ち物	ヨガマット
活動日時	毎週土曜日 18:30～20:00		
会 費	月4000円又は1回1500円		
備 考	動きやすい服装できてください		