

## 令和8年度 公民館前期講座のお知らせ②

### 『やさしい針灸セルフケア講座』(シニア向け)

～ツボなどを押して自分でセルフケアしていきます。  
肩こり、腰・膝の不調と自律神経もケアしていきましょう～

- 期 日:7月7日 火曜日  
午後1時30分～3時
- 講 師:久米 真人 氏
- 場 所:中央公民館
- 定 員:15名
- 受講料:500円



### 『糸かけ曼茶羅講座』<sup>まんだら</sup>

～好きな色糸で描く「糸かけ曼茶羅」で集中し  
スッキリした爽快感・満足感を味わいましょう～

- 期 日:9月1日,8日,15日 全て火曜日  
午後1時30分～3時30分
- 講 師:田嶋 礼子 氏
- 場 所:中央公民館
- 定 員:20名
- 受講料:500円
- 教材費:3,000円



### 『おいしいお茶の淹れ方講座』(シニア向け)

～いつものお茶を、もっとおいしく。茶農家の  
視点から、お茶の楽しみ方をお伝えします～

- 期 日:9月2日 水曜日  
午後1時30分～3時30分
- 講 師:花水 晃子 氏
- 場 所:中央公民館
- 定 員:20名
- 受講料:500円



対 象 市内在住・在勤の方。  
申込方法 電子申請  
またはお電話でお申し込みください。  
申込期間 6月11日(木)午前9時～6月26日(金)  
午後5時まで。応募者多数の場合は、  
抽選となります。また、応募が少ない  
場合は、講座が開催されないことも  
あります。

【お問い合わせ】生涯学習課(中央公民館内)  
☎66-0660(午前9時～午後5時)

## 中央公民館からのお知らせ

### スクエアダンス体験 しませんか(無料体験)

アメリカ生まれの音楽に  
合わせて、パズルのように  
歩くダンスです。軽く運動  
したいと考えている方、楽  
しく歩ける方ならどなたで  
も参加できます。この機会  
にぜひ、ご参加ください。

日 時:6月20日(土)  
午前11時～正午  
場 所:延方公民館  
2F ホール  
持ち物:上履き、動きやす  
い服装、飲み物

お問い合わせ先  
潮来スクエアダンスクラブ仲  
☎090-2728-0202

### ピラティス教室 参加者募集

姿勢お悩み改善をしながら体  
幹を鍛えていきましょう!!

日 時:7月10日,17日,24日,  
31日  
8月7日,21日,28日  
全て金曜日、午後7時～8時  
講 師:ピラティスインストラクター  
宮内 桃子 氏  
場 所:中央公民館  
対 象:市内在住・在勤の方  
定 員:18人  
(申し込み多数の場合抽選)  
料 金:1,000円  
持ち物:ヨガマット、汗拭きタ  
オル、動きやすい服装、  
飲み物

お問い合わせ先  
中央公民館  
☎66-0660(午前9時～午後5時)



### 潮来市スポーツ推進委員募集

スポーツ推進委員とはス  
ポーツ基本法に基づいて、教  
育委員会から委嘱を受けた非  
常勤の公務員です。

募集人数:6名  
任 期:令和10年3月31日まで  
報 酬:日額5,600円  
募集資格:

- ① 潮来市に住民登録のある方
- ② 令和8年4月1日現在の年  
齢が満18歳以上の方(高  
校生を除く)
- ③ 国又は地方公共団体の議  
員でない方等

詳細はホームページを  
ご確認ください。

お問い合わせ先  
生涯学習課 ☎66-0660

