

4/16(火)・18(木)・19(金)・5/10(金)・30(木)・6/10(月)
①10:00▶10:50、②11:00▶11:50、③12:00▶12:50、④13:00▶13:50、⑤14:00▶14:50、⑥15:00▶15:50、⑦16:00▶16:50、⑧17:00▶17:50

スタインウェイを弾いてみよう

場 所 グロービスホール(大ホール) 先 着 1名/回(小学生以上)
料 金 1区分(50分)1名2,000円 持ち物 必要であれば楽譜

スタインウェイ&サンズ社の名器をグロービスホール舞台上にて独占演奏♪スタインウェイ、音響反射板設置済み、ピアノ椅子2脚まで無料です。※応募した1名のみ弾くことができます。(本人確認の可能性有)人数追加は、有料です。※舞台のみ利用とし、客席利用はできません。※要介護者の付添いは、1名まで無料です。



4/26(金)・6/28(金)
15:00▶16:30

社交ダンスを基礎とした 体感バランスウォーキング

場 所 小ホール 先 着 20名
料 金 500円/回 持ち物 上履き
講 師 全日本ダンス教師協会 技術級フェロー
川又 早苗(かわまた さなえ)

いつまでも歩ける体・体幹・美しい姿勢づくり。社交ダンスの基礎を踏まえたレッスンで、健康生活のモチベーションアップを目指しましょう。



4/27(土)・5/11(土)
10:30▶11:30

産後の「ゆるみ・たるみ・痛み」をリセット!

場 所 小ホール 先 着 20名(幼児連連れは保護者同伴)
料 金 1,000円/回 持ち物 水分・汗拭きタオル・ヨガマット
(ボールレンタル・保険料込み)
講 師 (一社)体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター
富田 りえこ(とみた りえこ)

産後のマイナートラブルを放置していませんか?バランスボールは、ボールに座ってボンボン弾む手軽なエクササイズです。産後に気になる肩周りや骨盤ケア、心のリフレッシュも!赤ちゃんの寝かしつけもできます。エクササイズは素足または滑止め付き靴下着用で行います。



4/27(土)・5/11(土)・25(土)・6/1(土)・22(土) 全5回
14:00▶15:30

水墨画体験

場 所 工作室207 先 着 15名
料 金 2,500円/全5回
講 師 酒井 清一(さかい せいいち)
[翠 酒湖(すい しゅこ)]

全5回の日程で、水墨画を1作品つくります。墨・筆・紙・硯の知識を得ながら、水墨画を描きましょう/持ち物は講師が用意しますので、初めての方でも安心です。後でご自分で購入する際のアドバイスもいたします。



4/28(日)
14:00▶15:30

超水戸学入門 ～渋沢栄一と草莽の後期水戸学～

場 所 中会議室303・304 先 着 48名
料 金 300円 持ち物 筆記用具
講 師 「歴史を楽しむ会」代表 多田 嘉夫(ただ よしお)

渋沢栄一は、青年期に武蔵国血洗島村で水戸学の影響を強く受けて成長しました。渋沢は、徳川慶喜の命によりバリエ万博に参加した後、大蔵省を経て実業家となり、幅広く事業を起こし、日本の近代化に貢献しました。本講座では、水戸学が渋沢栄一の世界観形成に与えた影響を考えたのをお話しします。



4/21(日)・5/15(水)・6/20(木)
[4月]13:30▶15:00・[5・6月]19:00▶20:30

文学で世界を旅しよう!

場 所 中会議室301 先 着 24名
料 金 500円/回(高校生以下無料) 持ち物 筆記用具
講 師 茨城大学教授 西野 由希子(にしの ゆきこ)

文学作品や作家について、具体的に紹介・解説します。
4/21(日)「源氏物語」と漢文。ドラマの背景を解説します。
5/15(水)テーマは若者と旅。夏目漱石「三四郎」、ほか。
6/20(木)テーマは動物と文学。ロフティング「ドリトル先生航海記」、ほか。



4/27(土)・30(火)・5/19(日)・6/17(月)・24(月)
14:00▶15:30

チケット予約システム講座

場 所 グロービスホール(大ホール) 先 着 10名
料 金 無料 持ち物 スマートフォンもしくは、パソコン
講 師 水戸市民会館スタッフ

水戸市民会館のグロービスホールにて、実際の座席を確認しながら、チケット予約をしてみませんか?チケット予約システムがよくわからない方、ぜひ、ご参加ください。



4/27(土)・5/11(土)
13:00▶14:00

楽しく続く運動習慣を日常に!

場 所 小ホール 先 着 20名(中学生以上)
料 金 1,000円/回 持ち物 水分・汗拭きタオル・ヨガマット
(ボールレンタル・保険料込み)
講 師 (一社)体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター
富田 りえこ(とみた りえこ)

運動したい、でも続かない…きつい・つまらない、そんな運動はもう卒業!バランスボールエクササイズはボールに座って弾むだけで無理なく楽しく体力・筋力アップ。年齢性別問わず、運動苦手な方にもおすすめです。エクササイズは素足または滑止め付き靴下着用で行います。



4/28(日)
10:00▶12:00

籐の籠を編んでみませんか?

場 所 工作室207 先 着 15名
料 金 2,000円 持ち物 エプロン
講 師 ラタンアーティスト kiki 茅根 啓子(ちのね けいこ)

初心者の方でも、必ず仕上げて持ち帰ることができます。20cmの底から編み、その先を自由に形作りましょう。



4/29(月)・5/30(木)・6/29(土)
①コース(全3回受講)10:30▶12:00 ②コース(単発受講)14:00▶15:30

フィットセラピー(植物療法)で季節の養生

場 所 工作室207 先 着 6名
料 金 ①8,500円/全3回、②3,000円/各回 持ち物 筆記用具
講 師 フランス植物療法普及医学協会認定 植物療法士
ツチダみちこ

植物の力で季節の不調を整えましょう。アロマとハーブを使った自然ぐすり(オリジナルのケアアイテム)を作ってみませんか?
4/29(月)睡眠の質を高めるアロマミスト
5/30(木)自律神経ケアのロールオンアロマ
6/29(土)巡りを良くするハーブジェルローション



5/1(水)
10:00▶10:45ベビークラス(満6ヶ月～歩く前)、11:00▶11:45(1歳～3歳)

音楽で遊ぼう!親子でワクワクリトミック

場 所 小ホール 先 着 10組(お子様と保護者)/回
料 金 500円/回 持ち物 バスタオル・ヨガマット
講 師 リトミック研究センター認定講師
長谷川 陽子(はせがわ ようこ)

音感やリズム感などの音楽力と、集中力・表現力・協調性など生きていくのに必要なさまざまな力を、音楽で楽しく育むリトミック!親子で体験しませんか?



5/5(日)
14:00▶16:00

ぱくぱくパペット(人形)を作って、腹話術に挑戦!

場 所 小ホール 先 着 小学生と保護者10組20名
料 金 500円/組
講 師 天風流腹話術1級 鯉淵 千鶴子(こいづち ちづこ)
[腹話術師 アラレちゃん]

靴下を使って、世界にひとつだけの、パクパク人形を作ります。お子様も保護者の方も各自1体作ります。親子でわいわいお話ししながら人形を作ったら、つくりたてほやほやの人形を使って、簡単な腹話術に挑戦!



5/15(水)・6/19(水)
18:30▶20:00

桜川から左近の桜へ～水戸桜物語～

場 所 中会議室303・304 先 着 48名
料 金 500円/回 持ち物 筆記用具
講 師 水戸桜川千本桜プロジェクト代表幹事
稲葉 寿郎(いなば じゅろう)

水戸と言えば梅ですが、桜の名所でもあったのです。光圀公は桜の名所吉野や桜川のヤマザクラを移植。斉昭公は偕楽園の本園と一対を意識して桜山をつくり、桜川の南岸を桜野牧としました。知られざる水戸と桜の関係をお話いたします。



5/19(日)
10:00▶11:30

ターミネーターに出演した唯一の日本人 小峯隆生による人生を楽しく生きるコツ!

場 所 中会議室303・304 先 着 48名
料 金 500円 持ち物 筆記用具
講 師 映画監督 小峯 隆生(こみね たかお)

俳優・映画監督・記者・編集者・大学の講師…さまざまなことを経験しながら、ジェームズ・キャメロンによる名作「ターミネーター2」に出演した唯一の日本人となりました。人生を楽しく生きるコツを伝授します。



撮影：柿谷哲也

6/3(月)
14:00▶15:30

遺言書のキホン

場 所 中会議室303・304 先 着 48名
料 金 無料 持ち物 筆記用具
講 師 茨城県行政書士会水戸支部副支部長
行政書士 磯野 敦義(いその あつよし)

よく聞く言葉「相続」、この講座では、そんな「相続」について初歩的な内容で講義をします。また、その相続の生前対策となる「遺言書」についても同様に基本をご説明いたします。どうぞ、お気軽にご参加ください。※遺言書がメインの回となります。



5/4(土)・18(土)
14:00▶15:00

ひが式表情筋ヨガ体験レッスン

場 所 スタジオ202 先 着 6名
料 金 1,000円/回 持ち物 飲み物・手鏡・筆記用具
講 師 ひが式表情筋ヨガ認定講師
大森 千穂(おおもり ちほ)

お顔にある表情筋を使って『伸縮運動』をさせることにより、正しい表情筋の使い方をマスターして、自分でたるみや、シワを作らないようにする若返りメソッドです。◦表情筋てなに? (表情筋の説明)◦現在/過去/未来の自分のお顔に違いに行こう(鏡を使ったワーク&簡単なカンセリング)◦表情筋の基本のポーズ(1～2ポーズ)



5/14(火)・6/18(火)
18:00▶19:00

まもなく生誕400年!「徳川光圀」を知る

場 所 中会議室303・304 先 着 48名
料 金 500円/回 持ち物 筆記用具
講 師 茨城県立歴史館特任研究員 永井 博(ながい ひろし)

2028年に生誕400周年を迎える光圀の、ドラマとは異なる劇的な人生と先駆的な功績を振り返ります。全10回講座。(2024年5月～2025年2月)



5/19(日)
10:00▶13:00

パスタマシン入門講座

場 所 調理室203 先 着 8名
料 金 1,000円/回 持ち物 エプロン、ボール(中)、菜箸、フォーク、お皿、布巾、筆記用具
講 師 グラツソ大内(ぐらっそおうち)

パスタマシンを使って、小麦粉と卵から、パスタを作って食べる、生パスタの食感との出会いの入門講座です。自作のパスタ2名分の持ち帰りができます。



5/30(木)
15:00▶16:00

人生100年時代に向けた 資産運用の必要性和新NISAについて

場 所 中会議室302 先 着 24名
料 金 無料 持ち物 筆記用具
講 師 水戸証券株式会社 執行役員 水戸支店長
石川 真二(いしかわ しんじ)

人生100年時代に向けて、公的年金によって国に支えてもらうだけでなく、個人レベルで将来の資産形成に取り組む必要に迫られています。2024年から内容が変更になる新NISAを活用して、資産形成の向上につなげてみましょう。



6/5(水)
①14:00▶15:30、②17:00▶18:30

クリスハーブを弾いてみよう

場 所 小ホール 先 着 7名
料 金 500円/回
講 師 ハービスト 浜田 久実(はまだ ぐみ)

美しくあでやかな音色が魅力のハーブ。ハーブは誰が弾いてもきれいな音が出ます。ハーブの第1歩は小型のハーブ(クリスハーブ)から。人気のひざ寄せサイズの15弦レバーハーブ。わずか3kgの軽量で演奏しやすき抜群です。憧れのグランドハーブも体験できるかも!

