

1/5(日)・6(月)・7(火)・2/1(土) 2/17(月) 1/10(金)・17(金)・2/21(金)・3/14(金)
①13:00▶14:00 ②18:00▶19:00 ③19:30▶20:30

30代からはじめるHipHop入門♪

場 所	小ホール	先 着	10名
料 金	500円／回	持ち物	動きやすい服装、室内用シューズ
講 師	TAKUMA(MIGAKU XD STUDIO)		

大人になってダンスを始めたい方、昔やっていたけれどまた再開したい方、一緒に楽しく踊りましょう♪
はじめての方でも楽しめる内容ですので、お気軽にご参加ください。
多くの有名アーティストを手がける講師が優しくレクチャーいたします。大人であれば、何歳でもOKです。



1/7(火)・2/18(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周年を迎える徳川光圀の隠居後の生活と、談話、映画、ドラマにより肥大した虚像について解説します。1回のみの特講も大歓迎です!
1月7日(火)西山御殿での10年一隠居後の生活—
2月18日(火)「徳川光圀＝水戸黄門」となるまで—フィクションの世界へ—



1/11(土)・2/1(土) 10:00▶11:30

新社会人のためのマナー講座

場 所	板の間	先 着	10名
料 金	500円／回	持ち物	筆記用具
講 師	(公社)全日本きものコンサルタント協会茨城県代表 清水 友子(しみず ともこ)		

多くの人達とのかかわりあいの中で気持ち良くすごすには、最低これだけは守りましょうという、約束事＝マナーが必要になります。マナーの根本は、感謝と尊敬です。就活にも日常にも役立つ礼法(望ましい行動様式や心構え)を、目で見えてさわって学びましょう。1月11日(土)箸使い 2月1日(土)風呂敷包み



1/16(木) 3/3(月) 10:30▶11:30 14:00▶15:00

腰痛ケア体操で温活しよう!

場 所	小ホール	先 着	30名
料 金	500円／回	持ち物	水分補給 動きやすい服装でお越しください 筋膜リカバリスト 根本 真寿美(ねもと ますみ)
講 師	アウローラ代表 筋膜リカバリスト 根本 真寿美(ねもと ますみ)		

腰や骨盤は身体のかなめとも言われ、腰痛から首肩コリ、膝痛やむくみ、冷えなども引き起こすと言われる大切な部位!椅子を使いながら普段、縮こまった体や使えてない筋肉を心地よく動かし、左右のカラダの歪みを整え、血流をサポート!温活★貯筋をライフスタイルに♡



1/18(土) 14:00▶16:00

演劇で学ぶ「伝わるコミュニケーション!」

場 所	グロービスホール(大ホール)	先 着	20名(初心者から経験者まで・小学生高学年以上推奨)
料 金	1,000円	持ち物	動きやすい恰好、筆記用具
講 師	演劇ユニット☆宇宙食堂 演出家 新井総(あらい そう)		

伝えたつもりなのに、伝わっていない。
日常で、そんなことありませんか?
この講座は、演劇のノウハウを日々のコミュニケーションに活用するワークショップです。
少し意識するだけで、人生がとても豊かになるかもしれません。まずはチャレンジ! 大きなホールで、大きく伝えてみよう。



1/5(日)・2/1(土) 1/7(火)・8(水)・15(水)・3/4(火)・12(水)・13(木)・26(水)
①14:15▶15:15 ②19:30▶20:30

楽しくK-POPダンスを踊ろう!

場 所	小ホール	先 着	10名
料 金	500円／回	持ち物	動きやすい服装、室内用シューズ
講 師	Himari(MIGAKU XD STUDIO)		

世界中で大人気のK-POPダンスと一緒に楽しく踊りましょう♪
はじめての方でも優しくレクチャーします。
この機会に、体験してみませんか?
毎回ダンスの内容や選曲は変更になりますが、難易度はどの日程も同じです。



1/8(水)・2/20(木) 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	8名
料 金	無料(要チケット)	持ち物	スマートフォン
講 師	水戸市民会館スタッフ		

スマートフォンでインターネットを使ってチケットを取りたいけれど、方法がわからない方向けの講座です。水戸市民会館のグロービスホールにて、2,000席ある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?



1/11(土)・15(水)・2/7(金)・22(土)・3/1(土)・3(月) 13:00▶15:00

楽しく美味しいパン教室

場 所	調理室203	先 着	6名(小学4年生以上)
料 金	3,500円／回	持ち物	エプロン、ハンドタオル
講 師	パン・ケーキ教室Mamy's～マミーズ～ 草野 真由美(くさの まゆみ)		

楽しく美味しいパンを手作りしましょう。1次発酵後の1つの生地から、4種類のパンの成形を楽しんで頂けるレッスンです。
1月:ミニ食パン・あんバター・明太チーズ・テーブルパン
2月:ミニ食パン・ハートチョコ・フォカッチャ・ブレッツェン
3月:ミニ食パン・桜あんぱん・ウインナーパン・バターロール



1/17(金)・2/28(金)・3/14(金) 14:00▶15:30

江戸時代の絵入り小説を読もう

場 所	中会議室301	先 着	12名
料 金	500円／回	持ち物	筆記用具
講 師	茨城高校国語講師 藤枝 利子(ふじえだ としこ)		

江戸時代の絵入り本(黄表紙:きびょうし、合巻:ごうかん)を読む会です。変体仮名で書かれていますが、読んでいくうちに自然と慣れていきます。内容はおもしろい作品が多く、絵も味わい深く、ユーモラスです。ご一緒に江戸庶民の暮らしぶりやお笑いを楽しみましょう。初めての方や連続受講でなくても歓迎です。



1/19(日) 10:00▶13:00

パスタマシン入門講座

場 所	調理室203	先 着	6名
料 金	1,000円	持ち物	エプロン、ボール(中)、菜箸、フォーク、お箸、お皿、布巾、筆記用具
講 師	グラツソ大内(ぐらっそ おおうち)		

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講座です。
自作のパスタ2名分のお持ち帰りです。



1/19(日) ①10:30▶11:30 ②14:00▶15:00

ことばのひびきを楽しもう!～世界のことばでよみかせ!～英語×日本語の巻

場 所	こどもギャラリー	先 着	当日自由参加
料 金	無料(チケットなし)	持ち物	なし
講 師	Meghan Mendoza(メガン メンドーザ)ほか		

子どもから大人まで一緒に世界の絵本を楽しんでみませんか?
今回は、英語と日本語で絵本の読み聞かせを行います。
(共催 公益財団法人 水戸市国際交流協会)



1/29(水)・3/8(土) 10:30▶12:00

自立した生涯を送るための鍵!足講座

場 所	工作室207	先 着	5名(高校生以上)
料 金	1,000円	持ち物	筆記用具
講 師	足裏アーチ改善メソッド取得 フットコンサルタント 青木 久美子(あおき くみこ)		

寝たきりの原因の4位は転倒です。そのため、自立した自由な生活を送るには足の重要性はきっても切り離せません。大切な足ですが足のことを学ぶ機会とはほとんどないのが現状です。1度ご自身の足のことを知ってみませんか?お一人ずつ足の測定ができます。足をほぐすアイテムのお土産つきです。



2/2(日) 10:30▶12:30

節分練り切り教室

場 所	調理室203	先 着	10名
料 金	3,300円	持ち物	エプロン、手ぬぐい
講 師	Nico nico time和菓子教室 (毛羽立ちにくいもの)、保冷バッグ 内山 麻里(うちやま り)		

季節に合ったカワイイ練り切り和菓子を作りませんか。
誰でも簡単に可愛くて美味しい和菓子が作れます。
鬼さん、柊鰯、福梅の3つを作ります。



2/19(水)・3/13(木) 11:00▶12:30

季節の花遊び

場 所	スタジオ201・202	先 着	6名
料 金	3,500円／回	持ち物	汚れてもよい服装、またはエプロン、ハサミ(なければ貸出可)
講 師	フローリスト 北條 真紀(ほうじょう まき)		

季節のお花を使った、色々なお花の楽しみ方のご提案です。
2月はおしゃれな器に春のお花のアレンジメント、3月はイースターのナチュラルな寄せ植えです。短時間で簡単に出来ますので、お気軽にご参加ください。



※写真はイメージです。

3/2(日) 10:30▶12:00

さわろう!マリンバ♪

場 所	小ホール	先 着	10名(小学4年生以上)
料 金	500円	持ち物	なし
講 師	加藤 美穂子(かとう みほこ)		

木琴のお母さんのような、大きなマリンバ。どんな音で、どんな演奏ができるか知っていますか?名前を全く知らない方も、弾いてみたかったけれど機会がなくて憧れている方も、もちろん大好きな方も。実際に見て聞いて触ってみて、美しい深みのある音色を体験してみてください。



1/28(火)・31(金)・2/17(月)・23(日)・3/23(日)・24(月) 12:00▶15:00

こねから楽しいパン教室

場 所	調理室203	先 着	6名(小学4年生以上)
料 金	3,800円／回	持ち物	エプロン、ハンドタオル
講 師	パン・ケーキ教室Mamy's～マミーズ～ 草野 真由美(くさの まゆみ)		

こねから焼き上げまでの工程をおひとりずつ学んで頂けるレッスンです。ベーシックな2種類のパンをゆっくり楽しく作りましょう。
1月:ミニ食パン(シナモンロール)・グラタンパン
2月:ミニ食パン(チョコ)・塩バターロール
3月:ミニ食パン(チーズ)・桜あんぱん



1/29(水)・2/27(木) 3/22(土) 19:00▶20:30 14:00▶15:30

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)		

世界の文学作品や作家について、具体的に紹介・解説する「文学・読書案内」です。
1月29日(水)「ノーベル文学賞と日中韓の作家」。2024年の受賞者ハン・ガンの作品や中国の作家・残雪などを解説します。
2月27日(木)「挑戦するドン・キホーテ」。近代小説の先駆けと言われる本作のおもしろさを紹介。「エーミールと探偵たち」との意外な共通点は?
3月22日(土)「江戸の美術・文学と中国文化」。2025年の大河ドラマでも描かれる江戸時代の文学に関心を深めましょう。



2/8(土) 10:00▶13:00

パスタマシンでうどん 入門講座

場 所	調理室203	先 着	6名
料 金	1,000円	持ち物	エプロン、ボール(中)、菜箸、お箸、お皿、布巾、筆記用具
講 師	グラツソ大内(ぐらっそ おおうち)		

パスタマシンを使って、小麦粉と塩から、うどんを作って食べる、自作うどんのノドゴシとの出会いの講座です。
自作のうどん2名分のお持ち帰りです。



2/21(金) 14:00▶15:30

相続のキホン

場 所	中会議室303・304	先 着	48名
料 金	無料(要チケット)	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。※相続がメインの回となります。



3/2(日) 10:30▶12:30

お雛様練り切り教室

場 所	調理室203	先 着	10名
料 金	3,300円	持ち物	エプロン・手ぬぐい
講 師	Nico nico time和菓子教室 (毛羽立ちにくいもの)・保冷バッグ 内山 麻里(うちやま り)		

季節に合ったカワイイ練り切り和菓子を作りませんか。
誰でも簡単に可愛くて美味しい和菓子が作れます。
お雛様、お内裏様、チューリップの3つを作ります。

