

はじめの一步∞体験ゾーン 会場：1階小ホール、2階大ホール、各階会議室、3階和室、3階調理室、4階工芸室、屋上広場

区分	プログラム	内 容	指 導 者 (団 体)	場 所	定 員	時 間	参加料 材料費	参加 方法	備 考	
ス ポ ー ツ ・ 健 康	ヨ ー ガ	ヨーガ“からだの癒し、心の癒し”	ヨーガの歴史やポーズ、呼吸、瞑想の方法についての初歩を、ゆっくりと時間をかけて体験します。	ひたち生き生き百年塾市民教授 日本ヨーガ学会会員 野田順子	4階 405～407号会議室	35人	13:00～15:00	無料	予約	・運動しやすい服装で参加してください。 ・バスタオルを持参してください。 ・昼食は軽めに、早めに済ませてください。
	エアロビクス	元気にステップ！はじめてのエアロビ	誰でも簡単にできる動きで、ミニエアロを体験します。	AFAA エアロビクスインストラクター 近藤園子	3階 301・302号会議室	各回 15人	① 10:00～10:25 ② 10:30～10:55 ③ 11:00～11:25 ④ 11:30～11:55	無料	当日	・運動しやすい服装と履物で参加してください。
	トレーニング	チョイもてオヤジに挑戦 お父さんのためのトレーニング講座	健康器具を使用して、メタボ予防＆若さを保つための簡単トレーニングとストレッチを体験します。	健康運動指導士 久保嘉江	3階 301・302号会議室	各回 20人	① 13:00～13:25 ② 13:30～13:55 ③ 14:00～14:25 ④ 14:30～14:55	無料	当日	・運動しやすい服装と履物で参加してください。
	健康体操	だれでも、いつでも、どこでも 生き生きヘルス体操	イスに座って行う健康体操を体験します。	日立市シルバーリハビリ体操指導士協会	4階 405・406号会議室	各回 20人	① 10:00～10:25 ② 10:30～10:55 ③ 11:00～11:25 ④ 11:30～11:55	無料	当日	・普段着で参加できます(スカートは不可)。
趣 味 ・ 教 養 ・ 生 活	フラメンコギター	情熱のギター フラメンコギター体験講座	初めての方でも気軽に参加できるギターの体験をします。	ひたち生き生き百年塾市民教授 日本フラメンコ協会会員 鈴木公夫	2階 201号会議室	各回 20人	① 13:00～13:55 ② 14:00～14:55	無料	当日	・楽器は準備してあります。自分の楽器で参加を希望する場合は持参してください。
	書 道	文字と遊びましょう！ 書道に挑戦	様々な書体を実際に書いて、講師から指導を受けます。すべての書体を体験した方には半紙を贈呈します。	日立書道連盟	4階 401・402号会議室	先着 100人	① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00	無料	自由	・全て体験すると約60分です。
	茶 道	ふれてみよう、和の心 はじめての茶道	お茶の立て方を体験します。	日立茶道連盟	3階和室	各回 20人	① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50 ③ 13:00～13:50 ④ 14:00～14:50	茶菓子代 300円	当日	・礼儀作法や道具などお茶全般について説明します。
	英 会 話	ブルックさんと話そう！ すぐに役立つ英会話	A.上級「ことわざコース」 英語のことわざの意味や使う場面など一歩進んだ表現を体験します。 B.中級「病院へ行くコース」 海外で病院にかかる場合を想定し、症状の伝え方などを体験します。 C.初級「はじめましてコース」 自己紹介の仕方や相手への尋ね方などを体験します。	ALT (日立市教育委員会外国語指導助手) ブラドリー・ブルック・ルイス (ニュージーランド出身)	4階 403号会議室	各回 10人	A. 上級 10:00～10:40 B. 中級 11:00～12:00 C. 初級 13:30～14:30 (時間によって内容が異なります)	無料	予約	・大人の方対象です。 ・ゲームを交えながら楽しく学びます。
	パッチワークキルト	はじめてのパッチワークキルト 「簡単コインケースづくり」	手のひらサイズのコインケースを作ります。	ひたち生き生き百年塾市民教授 日本手芸普及協会パッチワーク講師・指導員 秋野谷泰子	2階大ホール	20人	13:00～15:00	材料代 350円	自由	・未完成の場合でも、自宅で完成することができます。
	フラワーアレンジメント	あなたの暮らしに春の彩り はじめてのフラワーアレンジメント	かご又は家庭にあるような器を利用して生花を使ったフラワーアレンジメントを体験します。最後に、飾り付けをして持ち帰れます。	ひたち生き生き百年塾市民教授 国際フラワーアレンジメント協会公認コーディネーター 樫村南	2階大ホール	各回 20人	① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50	材料代 1,800円	予約	・用意できる方は花バサミ、カッターナイフ、ビニールシートを持参してください。
	ガーデニング	緑にふれる喜び！ 暮らしの中のガーデニング	庭のデザインや植物に合った土の説明を受けながら、コンテナ(器)を使って実際に花を植えてみます。	ひたち生き生き百年塾市民教授 (社)日本家庭園芸普及協会認定グリーンアドバイザー 橋本照子	屋上広場	各回 20人	① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50 ③ 13:00～13:50 ④ 14:00～14:50	材料代 500円	予約	・新聞紙、手袋(キッチン用または使い捨て)、ハサミ、箸(割り箸可)、持ち帰り用の袋(大型のレジ袋など)を持参してください。
料 理	家族に食べてもらいたい お父さんの手料理	クレープ、フライドポテトなど、初めての方でもすぐにできて、家族に食べてもらいたくなる料理を作ります。	ひたち生き生き百年塾市民教授 料理研究家、茶道裏千家助教授 澁谷康子	3階調理室	24人	13:00～15:00	食材費 1,000円	予約	・三角巾、エプロン、タオル、持ち帰り用タッパーを持参してください。 (作ったものは持ち帰りできます。)	
親 子	リズム体操	親子で体験！リズム体操	ミッキー・マウス体操、リズムダンス、リトミックなどを親子で行います。	ひたち生き生き百年塾市民教授 リトミック研究所公認講師 星野雅子	1階小ホール	各回 30組	① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50	無料	当日	・親子一緒に行うリズム体操です ・子どもの対象年齢は3歳から8歳です。
	絵 画	親子でチャレンジ！絵を描いてみよう	親子がそれぞれの場所で、花、花瓶、果物などの静物画を描きます。	日立美術協会	2階 201号会議室(子ども) 4階工芸室(大人)	15組	10:00～12:30	無料	自由	・画用紙、絵の具、クレヨン、色鉛筆などは用意してあります。 ※持参していただいても結構です。
	料 理	親子で作ろう！おいしい朝ごはん ～みそ汁コンテスト優秀作にも挑戦してみよう～	朝食作り(オムレツ、フレンチトースト)と、みそ汁コンテスト優秀作品のみそ汁を作ります。	日立市食生活改善推進会	3階調理室	16組	10:00～12:00	食材費 500円	予約	・親子一緒に料理作りを行います。 ・子どもの対象年齢は5歳～10歳です。
	ものづくり	親子で発射！ 飛び出すバルーンロケット	ペンシルバルーンに紙の翼とおもりを貼り付けたロケットを作ります。	日立科学あそび隊	2階大ホール	先着 100人	① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00	無料	自由	

参加方法 「予約」は事前に電話で申し込んでください。「当日」は当日会場で申し込んでください。「自由」は当日自由に参加できます。予約申込電話番号・予約受付時間は、表面左下欄をご覧ください。

※2階大ホールのプログラムは、「あの人の一芸みせます！」と同じ場所で行います。

あの人の一芸みせます！(発表会) 会場：2階大ホール(どなたでも自由に御覧いただけます。)

時 間	プログラム	内 容	出演者(団体)
10:10～10:25	書	大型の紙による書の実演を行います。	菊池良文(日立商工会議所副会長)
10:25～10:40	室内楽	ピアノ伴奏によるチェロの演奏を行います。 【曲目】 「無伴奏チェロ組曲第1番」から「前奏曲」(バッハ) 「ラルゴ」(ヘンデル) 「川の流れるように」(見岳章)	チェロ 石川悟(日立市民ひとり一芸チャレンジ運動推進協議会副会長、日立総合病院副院長) ピアノ 石川恵
10:40～11:00	空 手	和道流空手道連盟全国大会で活躍した子どもたちが空手の形と演武を披露します。	戸祭裕香(滑川小4年)、富川純奈(日高小3年)、永井ちぐさ、増子元(大沼小3年)、浅野郁也、上田凌(大沼小5年)、大福根愛果(大沼小6年) ほか
11:00～11:15	合 唱	心身にハンディのある方とその家族から寄せられた「夢」や「希望」をメロディにのせて歌います。 【曲目】「鳥になって」(ピッピコンサートメッセージソング) 「せかいいち」	ピッピスタッフの会
11:15～11:30	ヨサコイ ソーラン	ソーランを、若者と幼稚園児と一緒に披露します。 【曲目】 久慈中ソーラン、エイサーソーラン	久慈中 OB 羅森万(らしんばん) 水木幼稚園年長組園児
11:30～12:10	茶 道	茶道の実演(客としての振舞い方、客のもてなし方、茶の立て方)を行います。	磯崎公郎(日立市民ひとり一芸チャレンジ運動推進協議会会長、茨城電機工業(株)代表取締役社長)
13:00～13:20	能 楽	素謡 「経正」 仕舞 「難波」	宮崎哲雄(日立市観光協会会長) 河井章夫(日立市教育長) 大江康道 楠熊豊 鈴木豊

※都合によって、プログラム、出演者が変更する場合があります。

時 間	プログラム	内 容	出演者(団体)
13:20～13:40	津軽三味線	津軽三味線全日本青森金木大会で活躍した子どもたちが津軽三味線の演奏を披露します。 【曲目】 津軽じょんがら節、秋田荷方節、弾・弾・弾(ダ・ダ・ダ)	高橋拓美(柳形小3年)、弦伍郎夢組
13:40～13:45	詩 吟	詩吟の披露を行います。	大和田靖(ひたち農業探検少年団団長、JA 茨城ひたち副理事長)
13:45～14:25	落 語	(財)日立市科学文化情報財団の「キッズ落語」に参加した子どもたちが落語と大喜利を披露します。 【演目】 「池田の猪糞い」 「だくだく」 「つる」 「ちびっこ大喜利」	大田誠一(日立市公園協会副会長) 相生勇太(大沼小6年) 小野未来(滑川小6年) 滝田夏輝(大久保小6年)
14:25～14:40	合 唱	【曲目】 「童謡絵巻」から「靴が鳴る」「赤い靴」「証成寺の狸囃子」 「翼を抱いて」から「世界がひとつになるまで」「翼を抱いて」	日立市少年少女合唱団 指 揮 川崎壽光、佐藤弘子 ピアノ 引田麻衣子、梶山幸恵
14:40～15:00	バトン リズム	全国規定演技初級クラスから上級クラスまでの演技を、個人や団体により披露します。	ひまわりバトンリズム少年団
10:00～15:00	昆虫飼育	2007年の大きな日本一に輝いたハバオウゴンオニクワガタを始めとするクワガタの展示と飼育の面白さや捕まえ方などを解説します。 【解説】 1回目 11:30～ 2回目 13:40～	ハバオウゴンオニクワガタ飼育大きさ記録保持者 菅原強(日立市在住)

司 会 者 鈴木有美子 これまで3冊の詩集を発表し、第2集「細胞律」で第7回日本詩人クラブ新人賞(平成9年)、第3集「水の地図」で第28回地球賞(平成15年)を受賞している。

関山恵美子 日立市らばーる協会で講座等を企画している。趣味はテニスとヨガ。

開会式(9:30～9:50)

ひとり一芸チャレンジフェスタの開幕を告げるセレモニーを行います。

- ヨサコイソーラン(水木幼稚園年長組)
- 日立市民ひとり一芸チャレンジ運動推進協議会 会長あいさつ
- 開会宣言

一芸チャレンジ図書コーナー

ひとり一芸チャレンジフェスタの開催に合わせて、芸術文化、スポーツ、趣味等の「はじめの一步」に関する本を集めて展示します。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

十王図書館
記念図書館
多賀図書館
2月29日(金)～3月16日(日)