



高めよう 教養・体力!

公民館講座受講者募集

申込資格

●市内に居住または通勤している方

申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

●往復はがきで

下の例のように記入して郵送してください。

(はがき 1枚につき 1人 1講座)

●公民館窓口で

各講座を開催する公民館に、申込者の宛名を記入した官製はがきを添えてお申し込みください。

受付時間 / 午前9時～午後5時

●インターネットで(24時間受け付け可)

①携帯電話から

(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=332>)からお申し込みください。

QRコード対応機種の方は右のコードを読み取ってください。



②パソコンから

市ホームページ(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=49>)からお申し込みください。

申込締切

9月19日(土) (郵送の場合は当日消印有効)

休館日

9月7日(月)、14日(月)

受講者の決定

- 応募の結果は、はがきまたはメールでお知らせします(定員を超えたときは抽選)。
- 9月30日(水)までに、はがきまたはメールが届かないときは、各公民館へお問い合わせください。

※教材費は通知にしたがって納めてください。

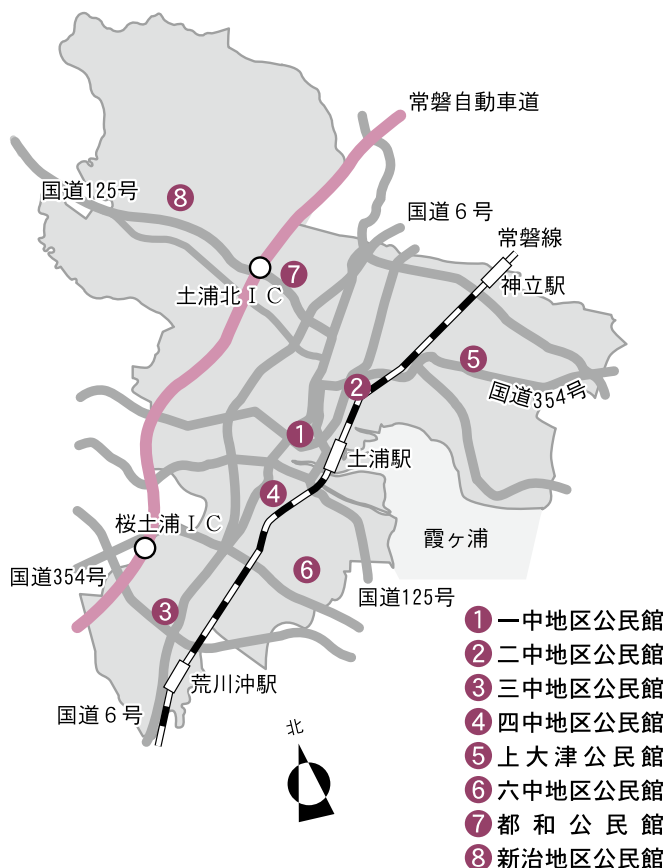
※都合により、日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。

※詳しくは、各講座を開催する公民館へお問い合わせください。

<往復はがき記入例>

<input type="checkbox"/> □□□-□□□□ <small>(返信)</small> <small>(希望の講座を行う公民館の住所)</small> 土浦市〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行	何も記入しないでください。
(返信・表)	(返信・裏)

<input type="checkbox"/> □□□-□□□□ <small>(返信)</small> 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名	希望する講座名 <small>(はがき 1枚につき 1人、1講座)</small> ふりがな 氏名 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号
(返信・表)	(返信・裏)



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13番9号 ☎821-0104



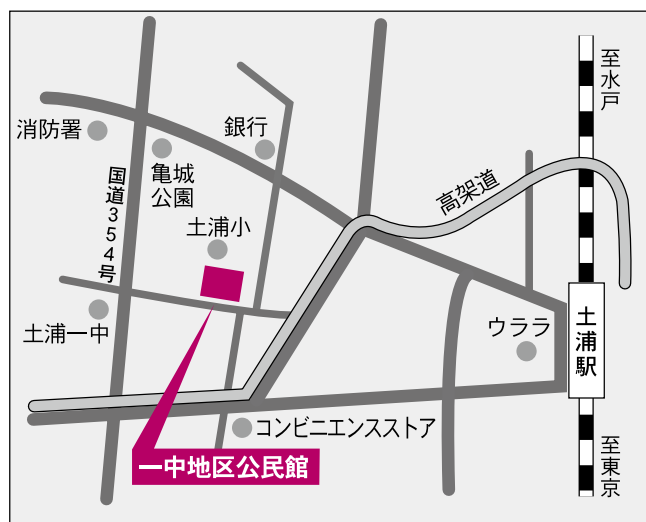
ハイキングを兼ねた自然観察



アロマセラピーで
香り使いに
なりましょう



簡単！美味しい！楽しい！男性料理教室



講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
心を和やかに する川柳講座	金	近藤 稔夫(土浦芽柳会会長) ズバリ斬る、ホロリ泣かせて、チクリ刺し、 ニンマリ笑って、ポンと膝打つ(土浦芽柳会評 より拝借)。ご一緒に川柳を楽しみませんか？	11/ 6・13・20 27 12/ 4・11	20人	筆記用具
	13:30~15:30 6回			2000円	
アロマセラピー(芳 香療法)で香り使 いになりましょう	金	白石 久美(アロマセラピスト) アロマセラピーは、植物から抽出した精油を使い、 心身のバランスを整え、自然治癒力を高めます。(エ アフレッシュナー、ソープ、マッサージオイルなど)	10/23 11/13・27 12/11・18 1/ 8・22	30人	筆記用具 タオル
	19:00~21:00 7回			7000円	
郷 土 の 芸 能 ガマの油売りの 口上講座	土	筑波山がまの油売り口上研究会会員 「サーサーお立会い」でご存知、郷土代表芸 能・がまの油売りは長短いくつもの口上があり ます。あなたに合った口上を覚えてみませんか。	10/17・31 11/14・28 12/12	20人	筆記用具
	13:30~15:30 5回			無料	
簡単！美味しい！ 楽しい！ 男性料理教室	土	安達 久恵 味わう喜び、作る楽しみに目覚めましょう！ 自分で料理をするようになると、栄養バラン スを考えたり、健康維持にもつながります。	10/31 11/21 12/ 5・19 1/30 2/ 6	24人	エプロン 三角巾(バンダナ) ふきん 筆記用具
	13:30~16:00 6回			3000円	
ハイキングを兼ねた 自然観察パートⅢ ~茨城の海・山を 歩いてみませんか~	日	吉武 和治郎(県環境アドバイザー) 植物の宝庫ひたち海浜公園の植生と花園山溪七ツ 滝の自然を環境アドバイザーとともに観察します。 ※③は初心者コースより多少きついコースです。	①10/18(講議) ②10/25(ひたち 海浜公園) ③11/15(花園山 溪七ツ滝)	30人	筆記用具 (②と③は、弁当、 飲み物、動きやす い服装・靴、雨具)
	①10:00~12:00 ②③8:00~16:00 3回			2500円	

二中地区公民館

〒300-0026 木田余 1675番地 ☎824-3588



健康投資
ザ・ボウリング



坐禅



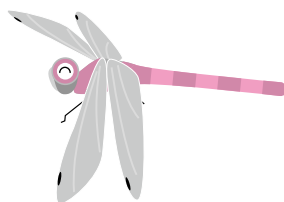
講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用 意 す る も の
	時 間			回数	
新春・エコ宣言！ 一人ひとりの力から	火	市環境保全課・(財)関東電気保安協会職員 環境対応車として注目を集める電気自動車の体験試乗や省エネ製品の補助制度の説明、省エネコンセント作りをします。	1/26	20人	筆記用具
	10:00~12:00			1回	
わが家の イタリアン	水	横瀬 雄一(イタリア食堂Hisa) 家族や親戚、友人など集まる機会が多くなる季節です。手軽で簡単、そしてちょっとオシャレなパーティ料理(パスタほか)を楽しく学びます。	11/18 12/2	20人	エプロン、バンダナ、マスク、ふきん(1枚)、手ふき
	9:30~12:30			2回	
坐 禅	木・水・日	飯山 孝之(宝積寺住職) 坐禅の心と作法を体験する入門講座。宝積寺本堂での坐禅と法話で日常の喧噪を忘れ、心安らぐひとときを過ごします。	10/22・28 11/15	20人	動きやすい服装(ジャージなど)
	15:00~17:00			3回	
ドキドキ！ 初めての 大正琴	木・日	小池 千雨(琴伝流) 大正琴を基礎から学ぶ入門編。数字譜なのでどなたでも気軽に楽しめる楽器です。基礎練習から始め、やさしい曲が弾ける楽しさを味わいます。	10/25・29 11/5・19・22 12/3	15人	筆記用具 ※大正琴は貸し出しします。
	13:30~15:30			6回	
健 康 投 資 ザ・ボウリング	土	塩山 一美(大学ポウル専属プロボウラー) ボウリングは無理のない有酸素運動です。筋力維持にも最適な生涯スポーツとして注目されています。運動が苦手な方も得意な方も一緒に健康づくりをします。	10/17・24・31 11/14・21	20人	動きやすい服装、タオル、筆記用具 ※場所はいつでも、大学ポウル(真鍋四丁目、現地集合・解散)
	13:30~15:30			5回	
カラダの時代、 ウォーキングで メタボ撃退！	土	小林 延行(日本ウォーキング協会公認主席指導員) ①公民館周辺でウォーキングの基本と歩測大会、②牛久大仏コース、③我孫子文学コース 一步一步、着実に丈夫な足をつくりします。	①10/24 ②11/14 ③12/5	35人	動きやすい服装、履きなれたひもつきの靴、タオル、飲み物、弁当、雨具
	①9:00~12:00 ②9:00~15:30 ③8:30~15:30			3回	
香りを楽しむ 手作りせっけん	土	深津 その子(手作りせっけん Shine Soap) 自然の香りを生かした、自分だけのせっけんを作ってみませんか。せっけん作りの基本とオリジナルの色や香りなどのアレンジを楽しみます。	10/31	20人	エプロン
	13:00~15:30			1回	

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8番14号 ☎843-1233



昨年の講座風景



ソープカービング体験講座

講座名	曜日	講師 内 容	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
おぼえて デジカメ!! 楽しく編集	水	橋本 秀樹(フォトアドバイザー) デジタルカメラの使い方でお悩みの方から初めての方まで、撮影のコツや、パソコンを使ったの編集を学びます。(パソコン持込可)	10/21 11/4・18 12/2・16	18人	デジタルカメラ、カードリーダー(持っていない方は、接続ケーブル)
	10:00~12:00 5回			300円	
暮らしを彩る ハーブ	水	沼田 洋子(沼田ハーブ園) ハーブティー・ハーブ料理そしてハーブエステまで、生活の中にハーブをとり入れて楽しんでみてはいかがでしょうか。	10/28 11/4・18※・25 12/2・9	20人	筆記用具 マイカップ ※はエプロン、三角巾、ふきん2枚も持参
	13:30~15:30 5回			8900円	
かんたんアレンジ ~ダンスに眠ってる服を素敵によみがえらせましょう~	木	田近 由美子(イメージ&カラーコーディネーター) その方のイメージとラインにそって、似合わない服を直していきます。材料はリボン、ビーズ、ボタンなどで、ミシンを使用しない簡単でエコなお直しです。	10/22 11/5・19 12/10	15人	筆記用具、裁縫道具(糸、針、はさみ、まち針、手芸用ペン)、定規
	10:00~12:00 4回			1000円	
電気と安全 ~電気を正しく使って安全に~	木	①(財)関東電気保安協会職員 電気と安全について学びます。 ②市消防署職員 火災や火災報知機などについて学びます。	10/22 11/5・26 12/10	15人	筆記用具
	10:00~12:00 ①3回 ②1回			無料	
はじめての ベリーダンス	金	中根 恵美 初めての方を対象に、ベリーダンスの基礎的な動きをご紹介します。気軽に体を動かしたい方大歓迎。	10/30 11/6・20 12/4・11	20人	ヒップスカーフ(コインの付いた腰に巻くスカーフ) 運動しやすい服装(パンツまたはフレアスカート)
	13:00~14:30 5回			無料	
ソープカービング 体験講座	日	さくらい ゆかり(Studio Blue Harmony 主宰) カービングはタイに伝わる伝統工芸で専用ナイフ1本で果物や野菜、せっけんに彫刻します。今回はせっけんでハロウィンモチーフを作ります。	10/25 ※①、②のどちらか選択	各8人	持ち帰り用袋 ※ナイフはお貸しします。
	①10:00~12:00 ②13:30~15:30 各1回			500円	

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11番5号 ☎824-9330



草人形づくり
～ハスの実や葉を使う～

大人の工作教室
「ミニチュア山車づくり」



講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時 間			回数	
パティシエ気分で ケーキづくり	火	根本 雅文(天使のおやつ・アンジュカレン) 季節のケーキ、お子さんの喜ぶケーキ、パ ンティンの生チョコなど毎回2品をパティシ エから学びます。	11/17・24 12/ 1 1/19・26	30人	エプロン 三角巾 筆記用具
	10:00～12:00			5回	
草人形づくり ～ハスの実や 葉を使う～	水	草人形の会会員 ハスの実や葉などをスカートにみだてて人形をつ くります。レンコンの産地ならではの草人形づくり を楽しみます。	10/28 11/11・25 12/ 9・16 1/13・27 2/10	30人	はさみ
	13:30～15:30			8回	
知 っ 得 講 座 ～地震の 心得と備え～	水	水戸地方気象台職員 「茨城で大地震」は起こるのか。起こる前の対 策として心得や備え、防災気象情報、発生時 の適切な行動を学びます。	11/11	50人	筆記用具
	14:00～16:00			1回	
セピアカラーの土浦 ～大正・昭和の 時代を偲ぶ～	木	市学芸員 セピアカラーの土浦を懐かしむ。写真、絵ハ ガキ、動画から当時を偲び、最終日には市立 博物館を見学し、平成の土浦を散策します。	11/12・19・26	30人	筆記用具
	10:00～12:00			3回	
リンパマッサージで 健康に美しく!	金	秋山るみ子(CATS-HAND) ダイエット効果やデトックス効果のあるリン パマッサージで、脚のおくみや凝りを改善し、 さらに小顔にする方法も身につけます。	11/20・27 12/ 4・11・18	30人	バスタオル1枚 タオル2枚 手鏡 ヘアバンド
	10:00～12:00			5回	
そば打ちと そば料理 ～年越しそばは ご自分で～	土	土浦蕎麦同好会会員 年末に向け、そば打ちを学び、学んだ夜は家 族でおそばを食べましょう。最終日は、簡単 にできるそば料理に挑戦し会食します。	10/17・24 11/14・21・28	24人	エプロン 三角巾 持ち帰り用パック (5人分用)
	9:00～12:30			5回	
大人の工作教室 「ミニチュア 山車づくり」	日	宮本 保男 いくつになってもお祭りと聞くと心が躍りま す。祭りの山車のミニチュア(高さ20cm)を作っ てみませんか。	11/15・22・29 12/13・20	25人	のこぎり、小刀、 はさみ、きり、 セロテープ
	10:00～12:00			5回	

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252番地 ☎828-1008

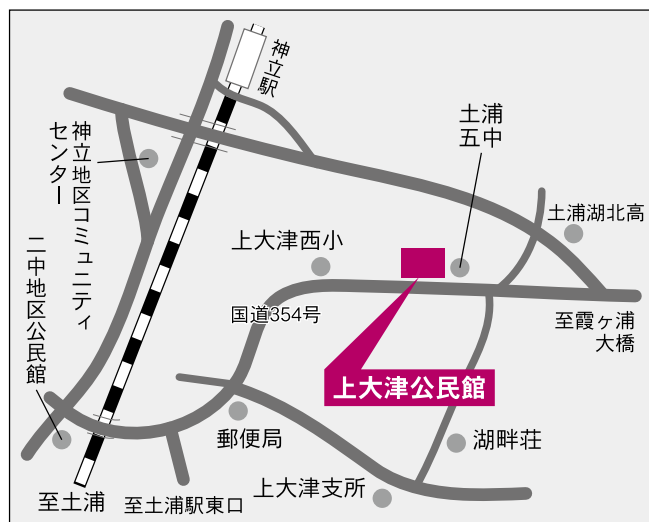
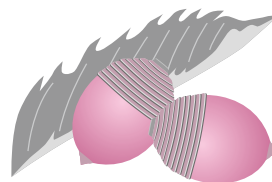


巨樹巨木の木魂を聴く



レンコン

～こんな料理はありますか！～



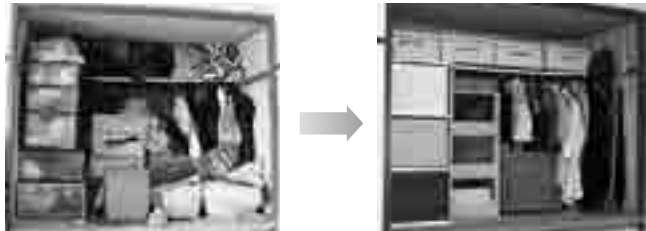
講座名	曜日	講師 内容	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
日本の歌 童謡唱歌・抒情 歌の楽しみ	水	鶴田 昭則(日本の歌童謡をうたう会代表) 日本の歌の童謡、唱歌、抒情歌を心から歌い(部分二部合唱を含む)、腹式呼吸による声の出し方についても学びます。	10/21 11/4・18 12/2・16 1/13	30人	筆記用具
	13:30~15:30 6回			300円	
江戸時代の上大津 ～台地の村と 湖岸の村～	水	栗原 亮(霞ヶ浦高校教諭) 神立村、白鳥村と沖宿村などの資料から、江戸時代の上大津の村がどのような村であったか見ていきます。	10/21・28 11/11	30人	筆記用具
	14:00~16:00 3回			無料	
巨樹巨木の 木魂を聴く	金	市学芸員 静神社の樹叢→静のムクノキ→六地藏寺のスギ・イチヨウ→湊御殿の松→酒列磯前神社の樹叢→佐久の大杉	11/27	30人	筆記用具 動きやすい服装 (昼食は各自)
	8:30~17:00 1回			500円	
美UPレッスン ～今日からあなたも素肌美人～	土	横田 徳志子ほか(エステサロン・エンビエール) 健康な肌作りや、自分に合ったメイクからもっと美しい自分になるためのきれいな基本(家でできるマッサージやポイントメイクなど)を学びます。	10/17・31	15人	タオル メイキャップ用品
	10:00~12:00 2回			1000円	
レンコン ～こんな料理は どうですか!～	土	飯泉 茂子ほか(ホワイトロータスクラブ) 生産日本一のレンコンでさまざまな料理やケーキを作り、料理を楽しみます。	12/5 1/16 2/6	20人	エプロン 三角巾 ふきん
	10:00~13:00 3回			2800円	
幕末を学ぶ ～龍馬と慶喜～	日	永井 博(県立歴史館首席研究員) 来年のNHK大河ドラマは、幕末の時代。ぜひ坂本龍馬と徳川慶喜について学んでみませんか。	2/21・28 3/7	30人	筆記用具
	13:30~15:30 5回			無料	

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目 2346番地 1 ☎842-3585



ラッ
楽は楽しい収納

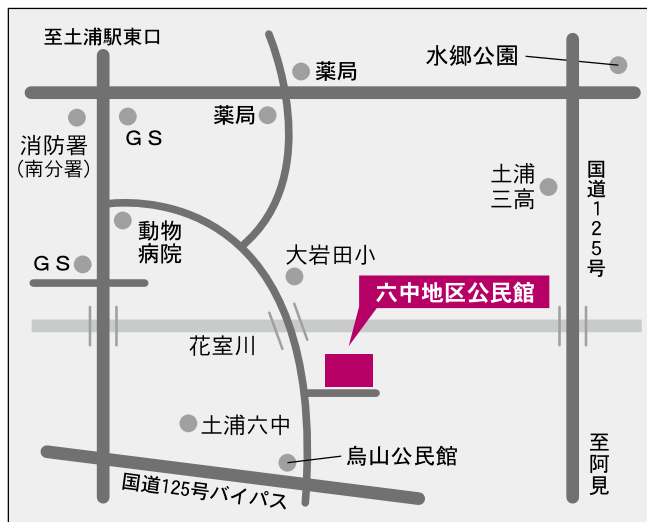


ビフォー

アフター



折り紙講座



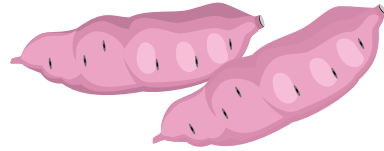
講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用 意 す る も の
	時 間			回数	
ラッ 楽は楽しい収納	火	吉田 俊子(収納コンサルタント) 好評につき、同じ内容でもう1回!片付けられない私にさようなら。探し物やダブリ買いなく、快適生活で運氣アップ!	10/20 11/10・17 12/1・15 1/19 最終日は1/26または2/2	15人	筆記用具 ※最終日は講師の自宅(龍ヶ崎市)を3班に分けて訪問(現地集合・解散)
	14:00~16:00			7回	
秋から冬への ガーデニング	木	湯原 英之(坂田園芸) 秋から冬へ向けて、庭やベランダを癒しの空間に!秋の寄せ植えや洋ラン類の手入れ、秋冬の花壇の作り方などを学びます。	11/5・19 12/3	20人	筆記用具 ※場所はいずれも、坂田園芸(上坂田。現地集合・解散)
	13:30~15:30			3回	
折 り 紙 講 座	金	三口 良子(全日本紙人形協会会員) 折り紙で、クリスマスやお正月を楽しく演出してみませんか?最終回は、高齢の方たちと一緒に折り紙を楽しみます。	11/6・13・20 27※	20人	筆記用具、物差し、はさみ、のり ※は特別養護老人ホームやすらぎの園(小岩田西二丁目。現地集合・解散)
	10:00~12:00			4回	
英会話(初級編)	金	筑波国際アカデミー講師 「簡単な日常会話や旅行先でのちょっとしたやりとりができたらなあ…」と考えているあなた!基本的なことから学べる講座です。	10/30 11/6・13・20 27 12/4・11	20人	筆記用具 英和辞典
	13:00~14:30			7回	
ラテンで踊ろう!	土	RUI SA(ルイサ+バレエ+カムパニー) 身体の軸を整えながら、魅惑のラテン系リズムに乗せたダンス気分たっぷりのエクササイズです。楽しく踊りながらシェイプアップしてみませんか?	10/31 11/7・14・21 28 12/5・12	15人	筆記用具 動きやすい服装 タオル
	19:00~20:30			7回	
手 作 り 味 噌 (①・②どちらか を選択)	①金・土・日 ②土・日・月 日程欄を参照	手作り食品研究会 地元の材料を使用し、米こうじから樽詰めまで3日間で、本格的な味噌作りをします。 (会場:農産物加工処理センター(永井本郷) ※現地集合・解散)	①1/15・16・17 ②1/16・17・18 1日目9:30~13:00 2日目9:30~11:30 3日目9:00~13:00	各15人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、長靴、味噌樽15ℓ(味噌10kgは持ち帰り) ※1・3日目は昼食持参
	3回			4000円	

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目 4824番地 1 ☎832-1667



足腰ラクラク「ノルディックウォーキング」



子育て支援のための
バルーンアート術



講座名	曜日	講師 内容	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
ワードで作品作り ーチャレンジ編ー	水	富士通FOM専属講師 はがき、誕生日カード、名刺などを作りながらワードの幅広い機能を習得できます。 ※対象は、文字入力のできる方	11/4・11・18 25	18人	筆記用具
	10:00~12:00 4回			1300円	
暮らしに役立つ 「実用書道」	木	押野 恵風 (茨城書美術振興会評議員) 年賀状や結婚式の受付などで、「もっときれいな字を書きたい」と思ったことはありませんか?そのような方のために基本から実用的なものまで、丁寧に指導します。	10/1・15・29 11/12・26 12/10	30人	書道用具一式 (半紙を含む)
	19:00~21:00 6回			500円	
旅をとおして の生き方講座 「おくのほそ道」 を読む	木・土	宮本 千代子 (生涯学習アドバイザー) 「おくのほそ道」は、芭蕉が門人曾良と旅した紀行文です。収められている俳句を鑑賞し、最終日には芭蕉ゆかりの地「大田原市」を訪ねます。	10/8・15・22 29 11/7*	30人	筆記用具 ※11/7の昼食は各自
	木 10:00~12:00 土* 8:00~16:00 5回			500円	
プランターで手軽 に秋の野菜作り	金	油木 公定 (新治育種農場長) 新鮮野菜を自分で作ってみたいあなた。畑や経験がなくても、プランターで手軽においしい野菜が作れます。葉物を中心に育て方のコツをお教えします。	10/2・16・30	20人	筆記用具
	10:00~12:00 3回			1000円	
足腰ラクラク 「ノルディック ウォーキング」	日	丸島 秀明 (ノルディックウォーキングインストラクター) 専用ストックで、姿勢よく安定して歩けます。体への負担が少ないうえ、エネルギー消費量が高いので、メタボ対策など健康づくりに役立ちます。	10/18・25 11/1・8 ※11/1・8は現地集合、解散	20人	筆記用具 動きやすい服装
	10:00~12:00 4回			1500円	
子育て支援のための バルーンアート術	日	出澤 裕之 (バルーンアーティスト) 子どもが喜ぶバルーンアートを覚えてみませんか?ビックリされること間違いなし!!幼稚園や保育所、小学校に勤務されている方も大歓迎です。	11/22・29 12/6	20人	筆記用具
	10:00~12:00 3回			2000円	

新治地区公民館

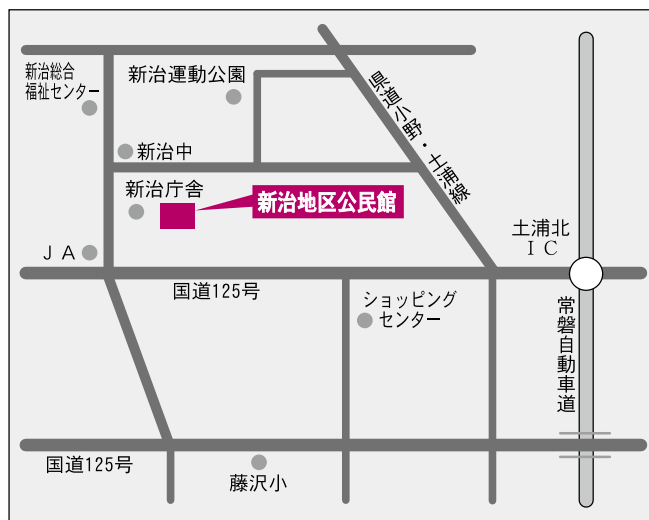
〒300-4115 藤沢 990番地 ☎862-2673



ゆがみ矯正ダイエット



手作り味噌



講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用 意 す る も の
	時 間			回数	
センスアップマナー - 日常礼儀作法 -	火	木村 秀子(装道礼法教室) マナーや礼法は、思いやりの表現や美しく生きていくための知恵であり、人生を幸福にします。これからの人生の素敵な財産にしてみませんか。	10/27 11/10・24 12/8・22 1/19・26	12人	筆記用具 ※服装は着物、洋服を問いません
	13:30~15:30			7回	
お正月のしめ飾り	火	増山ふじ・秋元春夫 自分の手でお正月のしめ飾り(牛蒡注連、玄関飾り)づくりに挑戦してみませんか。	12/15・22	20人	はさみ
	13:00~16:00			2回	
楽しく歩いて 健康づくり	水	松尾喜久雄(髒ビート) 屋内、屋外と交互に実施します。屋内は頭と体のストレッチを織り交ぜた体操、屋外は5km程度のウォーキングになります。	10/14・21・28 11/4・18・25	20人	屋内…ヨガマット(バスタオル) 屋外…飲み物
	9:30~11:30			6回	
光園公ゆかりの地 歴史探訪パートII	水・土	渡辺 一郎(市文化財保護審議委員) 好評につき、同じ内容でもう1回!水戸藩と佐竹藩についての講義を受けて、西山荘や佐竹寺、正宗寺を巡ります。	①10/28 ②11/7(館外)	20人	①筆記用具 ②筆記用具、動きやすい服装・靴、雨具、お弁当、飲み物
	①10:00~12:00 ②8:00~17:00			2回	
ゆがみ矯正 ダイエット	土	木村 幸子(県生涯スポーツ認定指導員) コアリズムで深層筋を強化し、ゆがみ矯正・サイズダウンを目指します。	10/17・24 11/14・21・28 12/5・12	25人	床マット、上靴、飲み物、動きやすい服装
	10:00~11:30			7回	
手作り味噌 (①・②どちらかを選択)	①金・土・日 ②土・日・月	手作り食品研究会 地元の材料を使用し、米こうじから樽詰めまで3日間で、本格的な味噌作りをします。(会場:農産物加工処理センター(永井本郷) ※現地集合・解散)	①3/5・6・7 ②3/6・7・8 1日目9:30~13:00 2日目9:30~11:30 3日目9:00~13:00	各15人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、長靴、味噌樽15ℓ(味噌10kgは持ち帰り) ※1・3日目は昼食持参
	日程欄を参照 各3回			4000円	