



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。

①**往復はがきで**

下の例のように記入し郵送してください。

(はがき1枚につき1人1講座)

②**公民館窓口で(受付時間：午前9時～午後5時)**

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

※休館日は4月6日(月)、13日(月)、20日(月)

③**パソコン・スマートフォン・携帯電話で**

市ホームページのお知らせ「春の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請にてお申し込みください。

(メールの受信制限をしている方は、「@city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください)



■**申込締切**／4月25日(土)(当日消印有効)

■**受講者の決定**／定員を超えたときは抽選となります。

結果は、はがきまたはメールでお知らせします。

なお、5月15日(金)までに届かないときは、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、中止または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。
- 個人情報、講座運営の目的以外には使用しません。

<往復はがき記入例>

<p>52 □□□-□□□□</p> <p>(往信)</p> <p>(希望の講座を行う 公民館の住所)</p> <p>土浦市〇〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行</p> <p>(往信・表)</p>	<p>何も記入しないで ください。</p> <p>(返信・裏)</p>
--	---

<p>52 □□□-□□□□</p> <p>(返信)</p> <p>申し込む方の 郵便番号 住所 氏名</p> <p>(返信・表)</p>	<p>希望する講座名 ふりがな 氏名 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号</p> <p>(往信・裏)</p>
--	---

※はがき1枚につき1人1講座のお申し込み





一中地区公民館

〒300-0044 大手町13番9号
☎821-0104

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
初心者水泳教室 ～朝から泳ごう!～	宮本 聡	6/2、9、16、23、30	火	20人	水着、水泳帽、 ゴーグル、タオル
	25mをクロールか背泳ぎで完泳を目指します。 潜る、浮く、進む、呼吸の動作を習得。	(ヨリルアソビクラブ土 浦現地集合・解散)	8:45～ 10:00	3700円	
生け花	安 美風(龍生派)	6/10、24	水	20人	花ばさみ
	初夏～夏にかけて玄関、食卓の上に置く花をい けてみませんか?お気軽にどうぞ。	7/8、22 8/5	10:00～ 12:00	5000円	
木版画入門	梅内さち子(版画家)	6/3、10、24	水	20人	スケッチブック(A4 以上)、鉛筆(3B～ 5B)彫刻刀など
	余り馴染みのない木版画ですが、棟方志功の世 界に足を踏み入れてみませんか。	7/1、15	13:30～ 15:30	2000円	
基本から応用編まで マスター!!	西岡栄子(料理研究家)	6/4、18	木	20人	エプロン、三角巾、 ふきんなど
	簡単な技法を取り入れ、コッパンからフランスパ ン、そしてパンに合うサラダ、スープなどを作ります。	7/2、16、30	10:00～ 13:00	4000円	
はじめての中国語	韓麗	6/11、25	木	20人	筆記用具
	中国語の発音から、知って便利な呼称、よく使う日 常挨拶など、皆さんと一緒に楽しくお話ししょう。	7/9、23 8/6	10:00～ 12:00	無料	
骨盤調整ヨガ	大野美佐子(パワーヨガインストラクター)	6/4、11、18	木	20人	ヨガマット、タオル
	骨盤を中心に全身のバランス調整のためのポーズ や呼吸を行い、体型の崩れや歪みを整えていきます。	7/2、9	13:00～ 14:00	無料	



二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675番地
☎824-3588

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
おばあちゃんの 手作りちゃんちゃんこ	木村壽子(はんでん屋)	6/2、9、16、23、30	火	20人	針(絹針)、待ち針、は さみ、チャコ、チャコ ペーパー、しつけ糸※
	会津木綿などの和布を使い、手作り昔ながらの綿入 りちゃんちゃんこを作ります。材料は初回に選びます。		9:30～ 12:00	3800円～ 4300円	
目からウロコの運動 講座～元気の秘訣は 脚・口・頭～	健康増進課(理学療法士・作業療法士)	5/26	火	20人	運動のできる服装、 水分、筆記用具
	健康長寿のために大切な運動は、脚?口?頭? 正解は全部!元気の秘訣が楽しく学べます。	6/16 7/7、28	10:00～ 11:30	100円	
古典芸能に親しむ! (歌舞伎編)	国立劇場歌舞伎鑑賞教室担当者	7/15	水	25人	筆記用具
	歌舞伎は、世界に誇れる日本の芸能です。今回の講座 では、国立劇場で「歌舞伎のみかた」と名作鑑賞します。		8:00～ 16:00	5400円 (弁当代含む)	
時短で美味しいおうち ごはん(夏バージョン)	石澤宏依(クッキングスクールネモト土浦校主任講師)	5/27	水	20人	筆記用具、エプロン、 三角巾、マスク、 タオル、ふきん
	家庭料理のレパートリーを増やし、栄養のバラン スを考え夏バテ知らずの時短料理を覚えましょう。	6/24 7/29、8/26	18:30～ 20:30	4000円	
岩絵具とにかわで 初めての日本画を	望月 操	6/3、10、17、24	水	20人	水彩絵の具セット、スケ ッチブック(F8)または 四ツ切画用紙、4B鉛筆
	ユリの花の絵を制作する初心者向け教室です。お 金のかからない描き方で製作の基礎を学びます。	7/1、8、15、22	18:30～ 20:30	3500円	
楽しいエコクラフト 入門～中級編	宮澤郁子	5/28、6/11、25	木	20人	はさみ、目打ち、セロ テープ、洗濯ばさみ、 エプロン、ボンド
	再生紙が原料の紙ひもを使って、小物入れ・ゴ ミ箱・バックなどを作ります。	7/9、23、30 8/27、9/10	9:30～ 11:30	1000円	
～遙かなるアンデス の響き～ケーナ入門	渡辺大輔(ケーナ奏者)	5/29	金	15人	筆記用具、卓上鏡
	アンデスの伝統的な縦笛ケーナ。「コンドルは飛 んで行く」を目指し、日本の楽曲なども演奏します。	6/5、12、19、26 7/3、10	19:00～ 21:00	7000円 (ケーナ代含む)	

※ はさみ以外は当日購入することもできます。



三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8番14号

☎843-1233

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
初めての パッチワークキルト	松山敦子(キルトスタジオA-two)	5/26	火	20人	裁縫道具、はさみ、 定規、キルトボード (持っている方)
	明るくかわいい色柄の布を組み合わせて、ポーチとピンクッションを作ります。	6/9、30、 7/14	10:00~ 12:00	3800円	
健康ウォーキング	石倉輝男	①6/16 ②6/30	火	20人	歩きやすい服装、 運動靴、飲み物
	健康に効果的なウォーキング!みんなで楽しく歩いて心も体もリフレッシュしましょう。2回目はバスで笠間方面へ。		下記参照 ※1	2000円	
パスタで楽しいランチ	杉山 卓(イタリア料理 チプレッソ)	6/9、23	火	24人	エプロン、三角巾、 ふきん2枚、筆記用具
	簡単でおいしいパスタ料理を作り、楽しくランチしましょう!本場のイタリアンの味を食卓へ。		10:00~ 13:00	2000円	
初めてのZUMBA!	鳶田敦子(ビート)	6/3、10、17、24 7/1、8	水	25人	運動のできる靴、 マットまたはタオル、 飲み物
	ラテンの音楽に合わせて、簡単な動きを覚えて楽しく汗を流しましょう!		19:00~ 20:30	無料	
健康かんたん尺八	須澤二郎(健康かんたん尺八の会)	5/21	木	20人	筆記用具
	塩ピ尺八を使うので、簡単に音が出ます。長い息をして健康増進につなげましょう!	6/4、18 7/2、16、30	10:00~ 11:30	4500円 (塩ピ尺八代含む)	
キャンプ・カヌー体験	谷島 亘(日本キャンプ協会)、秋元昭臣(ラクスマリナー)	①6/13	土	20人	筆記用具、軍手、 水筒
	アウトドアとして人気のキャンプやカヌーについて学びましょう!小学生以上対象。	②6/20	下記参照 ※2	4500円	
		③6/27			
日常英会話(初級) ~中学英語をマスター してスラスラ話そう~	須田美知子	5/31	日	16人	筆記用具、英和辞典
	中学英語を復習し正しい英文法を習得します。表現の幅を広げて、会話を楽しみましょう!	6/7、14、28、 7/5、12	13:30~ 15:00	2000円	
初めての坐禅教室 ~じっと座って 心も健康~	英 賢孝(つくば市覚王寺住職)	6/21	日	30人	座りやすい服装
	住職の法話を聞き、1時間坐禅を行います。自分と対話し、心のもやもやを整理しましょう。		9:00~ 12:00	無料	

※1 ①10:00~12:00、②9:00~15:00 ※2 ①③9:30~11:30、②9:30~14:00



四中地区公民館

〒300-0814 国分町11番5号

☎824-9330

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
初めての日本画	北岡萌恵(日本画家・水彩画講師)	6/2、16、30	火	15人	水彩絵具一式、 新聞紙、タオル
	墨や和紙など伝統的な画材にふれ、日本画の特色である岩絵具の色彩を楽しみながら描きます。	7/7、21	13:30~ 15:30	3000円	
		8/4、18、9/1			
知得 安心なるほど講座	関東農政局・消費生活センター	6/16、23	火	30人	筆記用具
	最近の事例を紹介。悪徳商法・詐欺の手口や対処法。また食品品質表示の見方など暮らしに役立てましょう。		13:30~ 15:00	無料	
覚えておこう ふっくらパンづくり	柳橋久子(柳橋久子パン教室)	6/18	木	12人	エプロン、三角巾、 筆記用具
	ふっくらと焼けた美味しいパン。香ばしい香りを漂わせた焼きたてのパンは格別です。(持ち帰り有)	7/16	10:00~ 13:00	1500円	
大人のピアノ教室	カワイ音楽教室	6/11、25	木	10人	筆記用具
	初めてピアノを弾く方、また始めたい方、どなたでもキーボードで演奏する楽しさが実感できます。	7/9、23	10:30~ 12:00	無料	
		8/6、20、9/3、17			
初心者のための 獅子頭彫刻	来栖龍保(茨城県伝統工芸彫刻師)	5/30、6/20、27	土	10人	大工道具(切り出し ナイフ、のみ、の ごぎり)
	日本伝統工芸の獅子頭。悪魔を払い世を祝う縁起物と言われ、今回は七寸の獅子頭で技術を学び作ります。	7/18、25、8/15、 22、29、9/19、26	13:30~ 16:30	6000円	
親子でハワイアンフラ	山本幸子(幸子クーリアイケアケア山本)	6/7、14、21、 7/5、12、26	日	20人(10組)	動きやすい服装(または ハウスコート)、タオル、 飲み物、筆記用具
	心癒される音楽に合わせて、軽快なリズムに乗って、親子で楽しみ心地よい汗を流して見ませんか?	8/2、9	10:30~ 11:30	350円	
キッズのための 防災講座	公民館職員	①6/14 ②6/21	日	20人	教材費納入時連絡
	地震発生時に備えて、小学生のうちから防災知識を習得しよう。①サバイバル飯炊き②災害体験(本所防災館)		下記参照 ※	600円	

※ ①9:00~13:00(青少年の家集合)、②8:30~15:00(公民館駐車場集合)

5

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252番地

☎828-1008

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
スマホ入門	大野恭平(ドコモショップ亀ヶ崎店) スマートフォンの機能(アプリ、メール、カメラ)を楽しく使いこなしましょう!(お持ちの機種を明記ください。)	6/2、9	火 13:30~ 15:00	12人 500円	筆記用具、スマホ (iPhone以外)
古布を愉しむ 古布飾り(入門編)	小嶋幸子 古布を使ってさげものやうさぎなどを作ります。 愛らしい作品はお部屋を華やかにしてくれます。	6/3、17 7/1、15、29	水 10:00~ 12:00	15人 4000円	筆記用具、木工ボ ンド、裁縫道具(針、 絹糸、はさみなど)
すてきに ジェルネイル	市川美咲・小林友紀 自分に合うジェルネイルをみつけて爪先美人になり ましょう。爪の基礎知識とお手入れ方法も学びます。	6/10、17、24	水 10:00~ 12:00	15人 4000円	筆記用具
知って役立つ 介護講座	医療法人社団 青洲会(介護老人保健施設さくら) 介護されている方、学んでおきたい方を対象に、介護 の知識と技術を身につけます。目指せ介護力アップ!	5/29 6/5、19	金 14:00~ 16:00	20人 500円	筆記用具、 動きやすい服装
夏のアイスコーヒー セミナー	松本 正(ニコニコ珈琲店主・コーヒー焙煎士) おいしいアイスコーヒーの入れ方を学んでみせん か? コーヒー豆の知識とハンドドリップレッスンです。	6/6、13	土 10:00~ 12:00	20人 2000円 (ドリンク代別)	筆記用具、 エプロン、三角巾
作って癒される プリザーブドフラワー	倉持佳子(F E J ライセンススクール講師) みずみずしく長期保存できる魔法のお花プリザーブ ドフラワーでお部屋を彩るアレンジを作りましょう。	6/27 7/18 8/1	土 10:00~ 12:00	20人 6000円	ワイヤーの切れる鋏、 ラジオペンチ、ピン セット、持ち帰り用箱
魚のさばき方	小口敏和(国民宿舎調理長) 旬の魚をひとりで丸ごと一匹さばいてみせん か!? 美味しく調理してみましよう。	6/20、27	土 10:00~ 13:00	20人 3000円	筆記用具、 エプロン、三角巾、 ふきん
古道探訪 「筑波街道」を歩く	土浦市観光ボランティアガイド協会会員 古道探訪第3弾では筑波街道約30kmを歩きます。小 田氏や多気大塚氏の史跡、神話と万葉の郷を訪ねます。	5/31 6/7、14、21	日 8:30~ 13:00	40人 1000円	筆記用具、タオル、 飲み物、 動きやすい服装

6

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346番地1

☎842-3585

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
実用書(毛筆)を 学んでみませんか	押野恵風(茨城県美術展覧会会友) 日本の伝統文化「毛筆」で自分の氏名・のし袋の 表書きをしてみましょう。初心者歓迎です。	6/2、16、30 7/14、28 8/11、25、9/8	火 10:00~ 12:00	20人 無料	書道セット一式、 半紙
たくさん食べて キレイになる! 夏のビューティーレシビ	田野島万由子(野菜ソムリエ) 栄養価が高い旬の野菜・果物の力を存分に活かした ビューティーレシビで体の内から美しく健康になる。	6/10、24 7/8	水 9:30~ 12:30	20人 2400円	筆記用具、エプロン、 三角巾、ふきん、 手ふき
はじめて エアロビクス	鎌田裕美子(AFAA認定インストラクター) 初心者対象。興味はあるけど難しそうで…。昔やっ たことがあるけど…。そんな方々大歓迎です!!	6/3、10、17、24 7/1	水 15:00~ 16:00	30人 無料	運動のできる服装と 靴、飲み物、タオル、 筆記用具
リンパケア& 足裏健康法	橋本ひろみ(足裏健康法トレーナー) 今話題の「さとう式リンパケア」「足裏健康法」で体のめ ぐりを促し体調を整えます。アンチエイジングにも!	6/11、25 7/9、23 8/6	木 13:30~ 15:30	20人 2100円	筆記用具、飲み物、 動きやすい服装
寄せ植え講座 ~初夏の風を感じて~	湯原英之 季節の草花の寄せ植えづくりをとおして、ガーデ ニングの基礎を学びます。土づくりから日常の管理まで。	6/4、18 7/2 ※	木 13:30~ 15:30	20人 6000円	筆記用具、園芸用手袋、 移植ゴテ、剪定ばさみ、 汚れてもいい服装
楽しいラッピング講座	雨宮由利子(ラッピング協会講師) 風呂敷ラッピング・びん包み・リボンの結び方な どを通して、包む楽しさ・喜びを味わってください。	6/19 7/3、17	金 10:00~ 12:00	20人 2500円	筆記用具 6/19…風呂敷 7/3、17…ハサミ、袋

※ 会場は六中地区公民館



7

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824番地1

☎832-1667

講座名	講 師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
ギターを弾いて フォークソングを歌おう	上野雅彦(ギター講師・カントリーミュージシャン) ギターを弾きながら、懐かしいフォークソング、 叙情歌、童謡などを楽しく歌いましょう。	6/2,16	火	15人	筆記用具、ノート、 ギター ※1
		7/7,28	13:30~ 15:30	無料	
		8/4,18			
初めてのペン画	劉毅 ペンと画用紙があれば初心者でも大丈夫。エッ ジの利いたモノクロ細密画を描きましょう。	6/3,10,17,24	水	15人	鉛筆2B、消しゴム、 スケッチブック、 ペン ※2
		7/1,8,15	13:30~ 15:30	無料	
キックエクササイズ & ストレッチ	服部智子PC(プライマリーグループエクササイズ) 腕、お腹、下半身など、気になるところを刺激し、 全身のシェイプアップを目指します。初心者向けです。	6/4,11,25	木	20人	運動できる服装、 上履き、タオル、 飲み物
		7/2,16,23,30	10:30~ 11:45	無料	
おうちカフェⅡ ～幸せを食卓に～	早川大助(ミルリトンシェフ) ①野菜たくさんワンプレート ②簡単でも豪華に～おもてなしランチ	①6/18	木	20人	筆記用具、三角巾、 ふきん、エプロン
		②7/16	18:30~ 21:00	3000円	
歴史講座 幕末水戸編	由波俊幸(茨城県立歴史館主任研究員) 激動の幕末期、水戸藩の動向から時代を力強く 生きた人々を紹介し、その歴史的役割を考えます。	6/6,13	土	30人	筆記用具
			10:00~ 12:00	無料	
飾り巻きずし教室	関 恵美(飾り巻きずしインストラクター) カエル、ペンギン、ひまわりなどのかわいい巻 き寿司を工作感覚で楽しく作りましょう。	6/6,27	土	20人	筆記用具、三角巾、 ふきん、エプロン
			10:00~ 12:00	4000円	
キッズカンフー	恩田享位(日本武術太極拳連盟公認長拳指導員) 中国武術の基本から丁寧に指導します。全身運動な ので、敏捷性・持久力・バランス感覚が身に付きます。	5/30	土	10人 ※3	運動できる服装、 上履き、タオル、 飲み物
		6/6	16:00~ 17:30	無料	

※1 持っていない方で購入される方は要相談 ※2 (0.03、0.1、0.3または0.5)の水性ペン

※3 6歳以上が対象者

8

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982番地

☎862-2673

講座名	講 師 内 容	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
			時 間	教材費	
人気シェフから 学ぶイタリアン	横瀬雄一(イタリア食堂Hisa) オリジナルレシピとプロならではのテクニックを シェフが丁寧に教えます。家族に贈る幸せのレシピ。	6/17	水	20人	筆記用具、三角巾、 エプロン、ふきん
		7/15	10:00~ 12:00	4000円	
		8/19,9/16			
革で可愛い小物作り	入澤 薫(革工芸レザークラフト講師) 初めての人でも大丈夫！レザークラフトで「ワク ワクしたものの作り」を楽しみましょう。	6/3,10,17,24	水	16人	エプロン、小筆、 歯ブラシ、布、 新聞紙
		7/1,8	13:30~ 15:30	3000円	
ゆがみリセット 若く元気に自力整体	浪岡浩子 体を動かしたり、圧迫したりしながら、自分自身でマ ッサージをして、血管やリンパ管のつまりをとります。	6/3,10,17,24	水	20人	動きやすい服装、 ヨガマットまたは バスタオル
		7/1,8	14:00~ 15:30	無料	
古文の細道	宮本千代子(生涯学習インストラクター) 今昔物語・世間胸算用などを読み、古代の人びとの 人間の生地の姿や深い思索を味わってみませんか？	6/11,18,25	木	30人	筆記用具
		7/2,9,16,23	10:00~ 12:00	500円	
初めての クラシックギター	角 圭司(クラシックギタリスト) クラシックギターの演奏を基本から学びましょう。初 めの方にも分かり易く指導するメソッドがあります。	8/21,28	金	15人	クラシックギター、 譜面台、足台、 チューナー
		9/4,18,25	10:30~ 11:30	無料	
楽しい読み聞かせ	図書館職員 読み聞かせの基本を学び、お子さんにたくさん本を 読んであげましょう！最終日にはお話をします。	6/5,19	金	10人	なし
		7/3,17,24	13:30~ 15:00	無料	
茨城の薬草と 海岸の植物	栗原 孝(薬剤師・自然観察指導員) 小町の館、広沢薬草園、鶴の岬周辺で野草・薬草の 観察をしたり、公民館で講義と薬草を煎じて飲みます。	①5/24	日	25人	筆記用具、歩きやす い服装、靴、昼食、 飲み物、タオル
		②6/14	下記参照 ※	800円	
		③7/5,④9/13			

※ ①9:00~12:00、②9:00~15:00、③9:00~16:00、④8:30~16:30