



春の公民館講座 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。

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。右の二次元バーコードからアクセスできます。

(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21日(日)(消印有効)
- **休館日** / 4月8日(月)、15日(月)

- **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17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。

※個人情報は、講座運営の目的以外には使用しません。

■表のみかた

講座名	曜日
開催日	
時間	講師
内容	定員
持ち物	
教材費	

土浦カレッジ講座

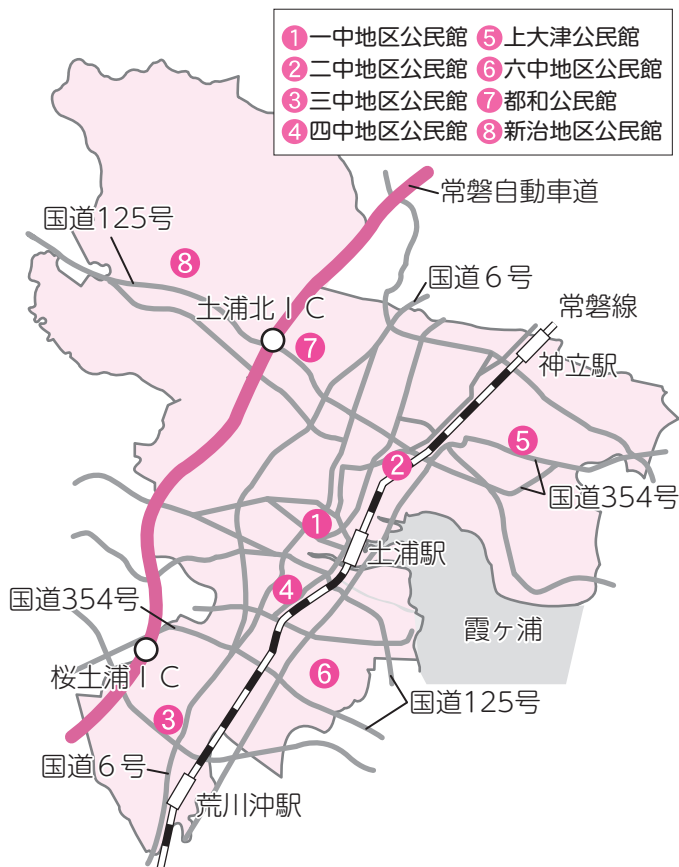
県内の大学および研究機関などが有する学術研究を活用し、地域との連携を図ることを目的として開設する講座です。

■往復はがき記入例

62 (往信)	<input type="text"/>	土浦市〇〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行
(往信・表)		(何も記入しないでください)
(返信・裏)		(返信・裏)

62 (返信)	<input type="text"/>	(はがき1枚につき1人1講座)
郵便番号 住所 氏名		希望する講座名 氏名(ふりがな) 年齢・性別 郵便番号・住所 電話番号
(返信・表)		(往信・裏)

■各公民館地図



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

体力と脳力アップのための健幸運動教室 月

6/3・17、7/8・22、8/5

時10:00～11:30講久保田紀子内健康のための歩き方と筋トレ、頭の体操で体力と脳力アップ。一緒に病気を予防しましょう。定20人持動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル、飲み物、筆記用具¥1100円

旬の野菜で常備菜！カンタン漬物講座 火

6/11、7/9

時10:00～12:00講益子麻衣内暑くなる季節に向けて、常備菜としてのお漬物を作ります。カンタンに美味しく作れる漬物レシピを紹介しします。定20人持エプロン、ふきん、保冷バッグ、筆記用具¥2000円

パステル画入門 木

6/6・13・27、7/4・11・18、8/1・8

時10:00～12:00講小田光代内初心者向けに、画材の使い方から教えます。モチーフの構図とその取り方、色彩についての実技指導。定15人持エプロン、マスク、手ふき¥5000円(画材一式代)

包丁研ぎ講座 木

①6/20、②7/25(選択制)

時10:00～11:30講伊藤純雄内包丁の研ぎ方をマスターしましょう。ふだん使用している包丁を研いで、切れ味抜群にします。定各10人持包丁、古タオル2枚、汚れてもよい服装、砥石(持っている方)¥無料

犬のしつけ教室 金

5/24・31、6/7・14・21

時10:00～11:30講小松弘明内生後1年未満の犬対象。2回目からドッグラン(かすみがうら市中佐谷)で、犬の基本的な服従訓練を行います。定10人持混合ワクチン証明書、リード、水の食器、動きやすい服装、運動靴¥4000円

お手入れ不要☆簡単ハーバリウム 土

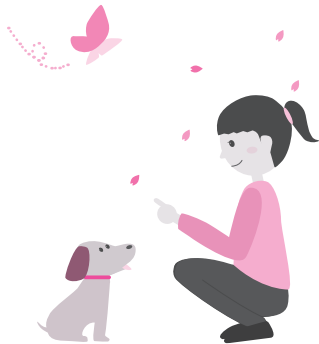
6/15・29

時10:00～11:30講飯嶋佳菜恵内花材を選んでオイルとともに入れるだけ。花材や瓶を変えて雰囲気異なる作品を1回1つ制作。2つ並べて飾るととても素敵です。定15人持エプロン、園芸用ハサミ¥3600円

霞ヶ浦の歴史と文化を学ぶ 土

7/20、8/3・10

時10:00～11:30講千葉隆司内霞ヶ浦のなりたちから『常陸国風土記』の時代、中世の津の発展と海夫の活躍、漁業・水運業の衰退を学びます。定20人持筆記用具¥無料



二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

土浦カレッジ講座 認知症介護をめぐるメンタルヘルス 火

7/2

時13:30～15:00講山川百合子内介護を通じて家族とは何か、また、認知症の方が何を、何を感じているのかについて考えていきましょう。定30人持筆記用具¥100円

知っ得と安心なるほど講座 火

①7/9、②8/6(選択制)

時10:00～11:30講市消費生活相談員内①インターネット関連の契約とトラブル②最近の相談事例からの対処法定各30人持筆記用具¥無料

お寺で座禅を学びませんか！ 水

①6/12、②7/17(選択制)

時10:00～11:00講飯山孝之(寶積寺)内忙しい日常から離れ、静かに座ってみませんか。姿勢を正し呼吸を整えじっと座ると、自分自身と対話ができます。(初心者向け)定各20人持筆記用具¥100円

土浦カレッジ講座 こうして骨を守る骨粗しょう症予防講座 金

6/14・21・28

時13:30～15:00講麻美直美内骨折しにくい丈夫な強い骨を作るために、生活習慣を見直しましょう。骨粗しょう症予防のための生活、食事の話、運動の実践。骨量測定あり。定30人持筆記用具¥100円

楽しく健康太極拳 土

6/15・22・29、7/6

時13:10～14:40講岡野隆二内太極拳で健康づくりを始めましょう。素足でゆっくり動き転倒防止、血液循環の促進、生活習慣病予防、認知症予防にもつながります。定25人持運動しやすい服装、飲み物¥100円

バラの育て方とガーデニング教室 日

6/16

時9:00～12:30講坂野郁子内常総市にある坂野ガーデンまでバスで移動して、バラの育て方とガーデニングについて学んでみませんか？定30人持筆記用具¥600円

えいごでスピーチしよう！(初級編) 日

6/23・30(全2回)

時①小学1・2年生…10:00～11:30、②小学3～6年生…13:30～15:00(申込ハガキに①・②を明記、①は保護者同席)講鈴木愛理内英会話を交えてUVレジンやデコ石けんを作ります。定各30人持水筒、タオル¥1300円



えいごでスピーチしよう！



三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

本格イタリア料理で
楽しくランチ **火**

6/4・18

時10:00~13:00講杉山 卓
(イタリア料理チプレッソ)
内簡単でおいしいイタリア
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。定24
人持エプロン、三角巾、ふ
きん、筆記用具¥2000円

簡単!便利!スマホ
タブレット活用術 **水**

①6/5・12・19、
②6/26、7/3・10(選択制)

時13:30~15:30講久下沼
洋子内基本操作から便利なア
プリの使い方を学びます。
スマホやタブレットと上手
に付き合い、生活の楽しみ
として活用しませんか?定
各16人持スマートフォンま
たはタブレット¥200円

笑いヨガで
楽しく健康 **水**

6/12・26、7/10・24、
8/14・28

時10:00~11:30講高津利久
(石岡笑いクラブ代表)内心
と身体をリフレッシュ!お
腹から笑って有酸素運動で
免疫力もアップしましょ
う。定25人持ヨガマット
またはバスタオル、飲み物
¥無料

暮らしやすいを実現する
3ステップお片付け **水**

6/26、7/3・10

時10:00~11:30講国府田
智子内片付けの基本「減ら
す・分ける・しまう」で、
お家を暮らしやすい空間に
変えてみませんか?家に
帰って実際に手を動かした
くなる講座です。定20人
持筆記用具¥無料



簡単でおいしい
イタリア料理

ローカルヒストリー
ウォーキングⅣ **金**

5/31、6/7

時8:30~13:00講市観光ボ
ランティアガイド内荒川沖
から土浦宿までの水戸街道
と牛久城址・牛久宿などを
散策します。(各日8km程
度)定40人持タオル、飲み
物、歩きやすい服装¥200円

歴史探索
～発掘を通して～ **金**

7/5

時10:00~11:30講小松崎
猛彦内茨城県の発掘例をも
とに縄文～中世まで展示物
を通してわかりやすく述べ
ます。埋蔵文化財センター
についても説明します。定
50人持筆記用具¥無料

日本の歌を
美しく歌おう **土**

5/25、6/1

時10:00~11:00講仲条幸一
内1年間の各月を代表する
12曲の歌を、2回の講座
に分けて紹介します。ピア
ノ伴奏に合わせてみんな
歌いましょう。定30人持
筆記用具¥無料

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

アロマで夏対策 **火**

6/11、7/9

時10:00~12:00講白石久美
内夏本番のまえに、自分の
好きな香りを使って、虫よ
けと日焼け止めを作ります。
定15人持筆記用具¥
2000円

基礎代謝アップ体操 **水**

6/5・12・19・26、
7/3・10・17

時10:00~12:00講阿部政則
(茨城県エアロビクス協会)
内基礎代謝をアップして、
健康な体づくりをしましょ
う。楽しく体を動かしまし
ょう。定30人持ヨガマッ
ト、タオル、動きやすい服
装、室内用靴、飲み物¥無料

春の寄せ植え教室 **水**

6/5、7/3

時13:30~15:00講熊澤康子
内春のお花で素敵にいろど
りましょう。1回目は寄せ
植え、2回目は受講生と何
を作るか考えます。定10
人持汚れてもよい服装、ビ
ニール手袋、土すくい、割り
箸¥4000円

法制度からみた「終活～
老いに向けての準備」 **水**

7/10

時16:30~18:30講大河原
清人(土浦公証役場公証人)
内認知症になってからでは
遅い。避けることのできな
い老いには準備が大切です。
相続、遺言や後見など
について知るチャンス!定
30人持筆記用具¥無料



春のお花で寄せ植え

やさしい中国語講座 **木**

6/6・13・20・27、
7/4・11・18・25

時13:00~15:00講汪 雲霞
内初心者の方大歓迎!みん
なで中国語を学びましょ
う。最終日には、本場の餃
子を作ります。定20人持
筆記用具、エプロン・三角
巾(最終日)¥2500円(教
材費・材料費)

色鉛筆の使い方講座 **金**

6/7・14・21・28、
7/5・12・19・26

時10:00~12:00講磯山昌宏
内人気のぬり絵も、色鉛筆の
作品も使い方ひとつで仕上
がりが違います。使い方を
楽しく学びましょう。定20
人持B4スケッチブック、消
しゴム、HB・B・2B鉛筆
各1本、色鉛筆12色程度、
ボールペン¥500円



四中地区公民館の
スケッチ

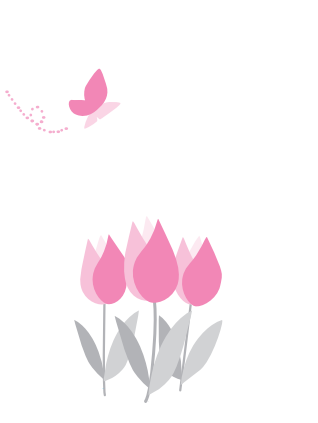

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

<p>つまみ細工を体験してみませんか? 火</p> <p>7/9・23、8/6</p> <p>時13:30~15:30講下村康子(和ゴコロくらぶ)内江戸時代から伝わる技法で、ブローチ、ヘアピン、コサージュなどを作ります。定15人持裁ちバサミ、ハサミ、木工用ボンド、筆記用具¥3000円</p>	<p>インスタ映え! デコ和菓子作り 水</p> <p>6/19・26、7/3</p> <p>時10:00~12:30講出津有理(Deco roll)内可愛いデコ和菓子。毎回2種類の和菓子を4個作ります。定16人持エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器¥3900円</p>	<p>初夏のキャンドル作り 水</p> <p>7/17・31</p> <p>時10:00~12:00講ヨコヤマミナコ(joie de vivre)内ボタニカルキャンドルとジェルキャンドル、2種類のキャンドルを製作します。癒しの空間作りにごどうぞ。定15人持筆記用具¥4000円</p>	<p>からだ改善! ピラティス2 金</p> <p>6/14・21・28、7/5・12・19</p> <p>時13:30~14:30講小島さやか(水戸バレエ研究所)内続けると、ひと月で身体の全てが変わる?! 効果的に身体に働きかけて体の癖を直しましょう。定18人持ヨガマット、タオル、動きやすい服装、飲み物¥無料</p>
 <p>つまみ細工の コサージュ</p>	<p>小筆で夏のお便りを 土</p> <p>6/8・22、7/6・20</p> <p>時9:30~11:30講聲泉(書道家)内夏のお便りを小筆で書いてみませんか? 相手の心に残る便りになること请け合いです。定20人持習字セット(小筆)、筆記用具¥500円</p>	<p>王塚古墳・后塚古墳 築造の背景を探る 土</p> <p>7/13</p> <p>時13:30~15:30講滝沢 誠(筑波大学准教授)内手野町に存在する、県南地域では最古級といわれているこれらの古墳について、築造に至った当時の時代背景をお話しします。定50人持筆記用具¥無料</p>	<p>土浦周辺古道「土浦城周辺をくまなく歩く」 日</p> <p>5/26、6/2・9・16(予備日6/23)</p> <p>時8:30~13:00講市観光ボランティアガイド内シリーズ第5弾では、土浦城周辺部と街中の文学碑を散策します。定40人持筆記用具、タオル、動きやすい服装、飲み物¥1000円</p>

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

<p>エンディングノートの書き方 水</p> <p>6/12</p> <p>時14:00~16:30講鈴木常生、菅原正貴(お葬式なんでも相談協会理事)内人生の終末期を迎えるにあたり、生前にできる備えや、して欲しい事を書き留めておきましょう。定50人持筆記用具¥500円</p>	<p>韓国の家庭料理 木</p> <p>6/6・20、7/4・18、8/1</p> <p>時10:00~13:00講金 明心内夏に向けて季節の野菜を使用した韓国の家庭料理を作りましょう。定20人持エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具¥5000円</p>	<p>アンチエイジングメソッド 木</p> <p>6/27、7/11・25、8/8・22、9/12</p> <p>時11:00~12:00講鴻田良枝(健康運動指導士)内自律神経を整え、リンパの流れ・血流を促し、むくみ改善と疲れにくい身体作りを行います。定20人持ヨガマット、タオル、運動できる服装、飲み物¥無料</p>	<p>着物をリメイク 手縫いでベスト 金</p> <p>6/21、7/5・19</p> <p>時13:30~16:30講國友康代(縮緬細工工房晏古)内着物をリメイクして、自分に合わせたリバーシブルのベストを作りましょう。定15人持裁縫道具、裁ちバサミ、マチ針(多め)、仕付け糸¥3500円</p>
	<p>地図は情報の宝庫なり 土</p> <p>6/1・15・29、7/13・27</p> <p>時10:00~12:00講山本國雄内たくさんの情報が詰まっている地図について、楽しく学びませんか? 世界・日本の地図史、江戸時代の地図など。定30人持筆記用具¥無料</p>	<p>夏休み書道教室(小学3~6年生対象) 日</p> <p>①7/28、②8/4(選択制)</p> <p>時10:00~12:00講押野恵美子(茨城県美術展覧会会友)内基本的な書道のいろはを覚えましょう。定各10人持書道セット(墨汁・文鎮・筆・墨・すずり)、半紙(1帖)、古新聞紙(1日分)¥無料</p>	 <p>着物をリメイクした 手縫いベスト</p>



都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

音楽！椅子ヨガ **水**

6/5・12・19・26、
7/10・17・24

時10:30～12:00講 八巻ゆきな(AJYA認定インストラクター)内椅子を使うことで、体力に自信がない方でも無理なくポーズをとることができヨガを楽しく体験できます。定20人持ヨガマット、タオル¥無料

タブレットを使った脳若トレーニング講座 **水**

6/5・26、7/3・10・24・31

時13:30～15:00講 糸賀敬子
内タブレットを使って、人とコミュニケーションをとりながら楽しく脳を鍛えて、認知症予防・介護予防をします。(タブレット操作を学ぶ講座ではありません)定24人持筆記用具¥750円

熱中症対策講座 **水**

6/12

時13:30～15:00講 竹下浩一(大塚製薬)内熱中症は、正しい知識で予防することができます。様々なシーンにおける「水分補給の重要性」について、専門スタッフが講義します。定30人持筆記用具¥無料

古文の細道(中世文学1) **木**

6/6・13・20・27、
7/4・11・18

時10:00～12:00講 宮本千代子(生涯学習インストラクター)内中世文学(随筆)「方丈記」・「徒然草」を学び、人生訓・処世術を読み味わう。定20人持筆記用具¥500円

家庭で実践♪簡単薬膳 **金**

6/7・21、7/5

時10:00～13:00講 井上舞衣(薬膳研究家)内薬膳は、食材の効能を意識して必要なものを美味しく食べることがポイントです。身近な食材でつくってみましょう。定16人持エプロン、三角巾、ふきん¥2400円

ふるさとの道を歩くⅢ **土**

6/15・22・29
(予備日7/6)

時8:30～14:00講 市観光ボランティアガイド内永井の石仏、藤沢・斗利出・田土部地区を探索します。(各日8～10km。1回目は都和公民館、2・3回目は小町の館などに集合)定30人持飲み物¥300円

スロー社交ダンス **土**

6/15・22・29、7/13・20

時10:30～12:00講 市原 清(日本ダンススポーツ連盟)内高齢者・初心者向け社交ダンスです。スローなダンスを一緒に楽しみましょう。定10人持室内用運動靴、タオル、飲み物¥無料



古文の細道

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

ロマンの里「新治探訪」 **火**

6/4・11(予備日6/18)

時8:30～12:30講 市観光ボランティアガイド内伝説や古寺・古刹など、ロマンあふれる新治の里を散策します。まずは藤沢城址と小町山へ。定40人持動きやすい服装、タオル、飲み物¥300円

鉛筆画 **火**

6/4・18、7/2・30、8/6

時13:30～15:30講 北岡萌恵(日本画家)内モノクロの魅力である重厚感とリアルな絵画を目指し、そのテクニックを実践で学びます。定30人持鉛筆数種、消しゴム、練りゴム、カッターほか¥200円

顔ヨガ体操 ～マイナス10歳～ **水**

6/12・26、7/10・24

時10:30～12:00講 岩瀬久仁子内顔と身体の体操を合わせ、全身スッキリ！肌も脳も活性化し、楽しく覚えて若顔小顔に。定30人持鏡、カメラ、ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲み物¥200円

やさしい手相講座 **水**

6/12・26、7/10・24、8/21

時19:00～20:30講 青木 智(手相家)内手相の基礎や見る時のコツを学びます。自分の手相の特徴を理解したら、理想の手相の作り方も楽しく学んでいきましょう。定20人持ルーペ、ライト¥2500円



プリザーブドフラワー

プリザーブドフラワー ～素敵に空間に～ **金**

6/7、7/5

時①10:00～12:00、②19:00～21:00(①・②選択制)講 吉沼実加内お花で可愛い小物と壁掛けを素敵に楽しくアレンジして、癒しの空間に飾りましょう！定20人持花バサミ、持ち帰り用袋¥5000円

野菜のソムリエと作る プチおもてなし **土**

6/1、7/6、8/3

時10:00～13:00講 吉田慶子内旬の食材をたっぷり使って、プチおもてなし料理を作ります。ワンプレートランチにして楽しみましょう。定24人持エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具¥3000円

山野草に触れてみよう **日**

①6/2、②6/9、③6/16

時①13:00～15:30、②13:00～16:00、③9:30～12:00講 栗原 孝内①公民館付近の植物観察と講義、②雪入ふれあいの里周辺観察(現地集合)③公民館にて講義と薬草の試飲定30人¥100円