

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22日(日)(当日消印有効)
- 休館日**／4月9日(月)、16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(木)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。

※個人情報とは、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
開催する日にち	
時 時間	講 講師
内 内容	定 定員
持 持ち物	
¥ 教材費	

■往復はがき記入例

<p>62 □□□-□□□□ (往信)</p> <p>土浦市○○○○○ ○○○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>62 □□□-□□□□ (返信)</p> <p>郵便番号 住所 氏名</p> <p>(返信・表)</p>	<p>(はがき1枚につき 1人1講座)</p> <p>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</p> <p>(往信・裏)</p>
---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

■各公民館地図



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

写経入門講座

火

6/12・19、7/3・10・24

時10:00～12:00講大関輝春
 好きな筆記用具で気軽に書いてみましょう。「延命十句観音経」「般若心経」を浄写し、心穏やかな時を。
 定10人(前回受講者除く)
 持筆記用具(筆ペン、ボールペンなど)¥1000円

恐竜時代の地層を 観察しよう!

火

7/31

時8:00～16:00講加藤太一
 (県立自然博物館)内旧新治庁舎集合・解散。小学生保護者同伴。茨城県の天然記念物にもなっている「恐竜時代の地層」をバスで現地観察します。定20人持水筒、着替え¥500円

季節を楽しむ ティータイム

水

5/30、6/6、7/4・18、8/1

時10:00～12:00講吉田真穂
 季節ごとの紅茶とお菓子の楽しみ方や自宅でもてなしに簡単にできるテーマメニューを紹介します。定15人持ティーカップ(マグカップ可)、ふきん、筆記用具¥5000円

どすこい! 相撲甚句を唄おう

水

6/27、7/11・25、8/8・22

時10:00～12:00講永須道夫
 (土浦相撲甚句会)内高安の応援歌を、お腹から声を出して唄いましょう。健康のためにとても良いですよ!定20人持飲み物
 ¥1000円

「恐竜時代の地層を観察しよう」では、白亜紀の地層や異常まきアンモナイトが発掘された海岸を観察します。



おいしい!イタリアンな 家庭料理教室

水

5/16、6/20

時10:00～13:00講横瀬雄一
 (イタリア食堂Hisa)内お家でも作りやすいイタリアンな家庭料理を、1回につき2品作ります。定20人持エプロン、三角巾、ふきん
 ¥2000円

初級 ボウリング教室

水

6/7・14・21・28、7/5

時9:30～12:00講金澤拓也
 大学ボウル(真鍋4丁目14-21)集合・解散。投球フォーム、スピア・ストライクの狙い方など、基本的なことを学びます。定20人持動きやすい服装、筆記用具¥5000円

コグニサイズで認知症予防! 脳力アップ講座

金

6/1・15・29、7/6・20

時10:00～11:30講健康増進課理学療法士・作業療法士内運動と認知課題(計算やしりとりなど)を組み合わせたコグニサイズで楽しく脳トレをしましょう。定20人持タオル、動きやすい服装、飲み物¥無料

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

仏教の話と 念珠づくり

火

6/12または6/19(予備日)

時13:30～15:00講大越真樹
 (善應寺)内腕輪念珠の作り方を覚えましょう。仏教に関する分かりやすい解説を受けながら普段使いの腕輪念珠を作ります。定20人持筆記用具¥1200円

爽快! ボクシングエクササイズ

水

6/6・20、7/4・18、8/1

時10:00～11:30講ウッキーひろみ、K(立腰トレーナー)
 内エアロビクスとボクシングの動きを取り入れたボクシングエクササイズで、体を鍛えましょう。定20人持動きやすい服装、運動靴、ヨガマット、飲み物¥無料

元気が出る ヘルシー料理

金

6/8・29、7/27、8/10

時9:30～12:45講吉田礼子
 (吉田料理教室)内旬の食材で夏野菜のミネストローネ、ビタミンたっぷりデコレーションオムレツなどを作ります。定24人持筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん¥4000円

棒編みの基本 (初心者向け)

土

6/16・23・30、7/7・14

時13:30～15:30講浅野知子
 (編み物講師)内棒編みの基礎を学びながら、自分だけのマフラーを作りましょう。初回は棒の持ち方から学びます。定10人持編み棒8号(ある方)、筆記用具、ものさし¥2000円

小筆入門 ～初めての小筆で書道～

日

5/27、6/10・24、7/8・22、8/5

時10:00～11:30講小山田香代(書道家)内冠婚葬祭の祝儀・不祝儀など日常で筆文字を使う機会は多いものです。小筆から書道を始めませんか?定15人持習字セット、半紙¥1000円(小筆代)

バラの1年間

日

6/24

時13:30～15:00講坂野ガーデン内常総市内にある約3000㎡の自宅の庭をオープンガーデンとして公開している「坂野ガーデン」。バラの1年間で写真を交えて紹介します。定20人持筆記用具¥無料

山ガール ～パワースポットに行く～

日

7/22・29

時7:00～17:00講加藤明
 ①御岩神社～高鈴山(茨城県623m)②大平山神社～大平山(栃木県341m)バスで出発。雨天決行。男性も歓迎。定30人持山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具¥600円



三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

ローカルヒストリーウォーキングⅡ

5/29、6/5、7/24

時9:30～14:00講市観光ボランティアガイド内公民館周辺の古道、新治の小町伝説、霞ヶ浦湖岸の蓮田を散策します。(各日6～10km)定30人持筆記用具、タオル、飲み物、昼食、動きやすい服¥300円

基礎で上達！鉛筆&水彩画

6/5・19、7/3・31、8/7・21

時13:30～15:30講北岡萌恵内初めての方も描かれている方にも大切な、基礎の鉛筆写生と彩色技法を学びます。定20人持F4スケッチ、鉛筆3B・HB・2H、練り消し、カッター、水彩絵具一式¥500円

小倉百人一首入門

6/13・20・27、7/4・11

時10:00～12:00講白井松雄内王朝・平安時代の雅な和歌を通じて記憶力を養っていく講座です。一対一で行う遊びとしての競技かるたの面白さを味わいましょう。定20人持筆記用具、百人一首¥600円

話してみよう中国語

6/1・8・15・22・29、7/6・13

時10:30～12:00講韓麗内日本語と同じ漢字を使う中国語。発音に重点をおきながら「挨拶」「自己紹介」について初歩から勉強していきます。定20人持筆記用具、ノート¥無料

簡単！便利！スマホタブレット活用術

①6/1・8・15 (選択制)
②6/22・29、7/6

時13:30～15:30講久下沼ひろこ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15人持スマートフォンまたはタブレット¥200円

家庭で作れる韓国料理

6/8、7/6

時10:00～13:00講朴景蘭内韓国の家庭料理を食卓に増やしてみませんか。簡単でおいしい韓国料理を紹介します。定20人持筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん¥2000円

楽しく踊ろうよさこいソーラン

6/2・16、7/7・21、8/4・18

時13:00～15:00講高野道子内年齢を問わず楽しめるよさこい鳴子踊り。音楽に合わせて大勢で踊る一体感を味わいましょう。初めての方も大歓迎です。定30人持運動のできる服装、バスタオル、鳴子¥無料



四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

あったか手作りちゃんちゃんこ

5/29、6/5・12・19・26、7/3

時10:00～12:00講木村寿子(はんでん屋)内フワワの綿であったかちゃんちゃんこを手作りしませんか?定10人持針(絹針)、マチ針、はさみ、チャコ、チャコペーパー、しつけ糸¥4000円(生地によって増額)

初級オカリナ講座

6/5・12・19・26、7/10・17・24・31

時13:30～15:00講埴 けい子内初めての方対象です。優しい音色でこころ軽やかにみんなで楽しく奏でましょう。定15人持筆記用具¥5000円(オカリナ代)

ガーデニング教室～花と遊ぼう～

6/6・27

時13:30～15:00講熊澤康子内ハンギングバスケットとシダーローズ(松ぼっくり)を使ったオリジナルの作品をつくりましょう。定10人持汚れてもよい服装、土すくい、ビニール手袋、割り箸¥4000円

はじめてのデコパージュ

6/13・20、7/11・18

時13:30～15:00講前島裕美内植木鉢とブリキ缶に色を塗って2つのオリジナル作品を作ります。出来上がった作品に好きな花を植えましょう。定10人持汚れてもよい服装、ビニール手袋、エプロン¥3000円



ピラティス入門

6/14・21・28、7/12・19・26、8/9・23

時13:30～15:30講圭実ダンスカンパニー内体のコアの部分鍛えて、動きの調和により心身のバランスを整えましょう。定20人持動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物¥500円(セラバンドレンタル料)

西郷隆盛と明治維新

6/8・22、7/6・20

時14:00～15:30講栗原 亮(歴史研究者)内今年、話題の西郷隆盛!さまざまな苦難を経て政界に復帰した数年後に城山で自決する。その栄光と悲惨・英雄の姿を見ていきましょう。定40人持筆記用具¥無料

つくば国際短期大学連携講座

日常に役立つおもしろ心理学

7/8

時10:00～11:30講南 正信内毎日の生活の中では、良好なコミュニケーションが必要になります。職場や家庭で活用できる心理学の知識を紹介します。定30人持筆記用具¥無料

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

夏のかんたん！ **火**
ヘアアレンジ入門

6/19

時10:00～12:00講 篠崎洋子 (fab 4 Heart's) **内**時短でお金をかけずに夏のお出掛けにぴったりなヘアアレンジとポイントメイクに挑戦しましょう。定20人持筆記用具 ¥500円

キャラ&デコランチ **水**
クッキング

6/6・20、7/4

時10:00～13:00講 小島優子 (食育インストラクター) **内**いつものごはんをもっとかわいく、もっと楽しく。キャラ作りの技やコツが学べます。定12人持筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん ¥2500円

片づけで気分もすっきり！ **水**
整理収納講座

6/13・27、7/11・25

時10:00～11:30講 高橋世子 (整理収納アドバイザー) **内**①整理収納の基本の話②家の第一印象を決める玄関収納③料理が楽になるキッチン整理④あなたが輝くクローゼット収納 定20人持筆記用具 ¥1000円

作ってみよう **木**
レザークラフト

6/14・21・28

時9:30～11:30講 宮本 進 (アトリエ 風) **内**使い込むほどに味わいが出る皮工芸の基礎的な技法を学びながら、ペントレーを作ります。定10人持筆記用具、動きやすい服装 ¥3000円

レッツトライ！！ **金**
フォークダンス

6/8・22、7/6・20、8/3・17

時13:30～15:30講 殿岡スズ江 (日本フォークダンス連盟公認指導者) **内**各国のフォークダンスを踊り午後のひと時を仲間と共に楽しみましょう。定20人持室内靴、飲み物、動きやすい服装 ¥100円

君は何キャラ？動物でみる **全日**
個性心理学講座

7/15・29、8/4・18

時13:30～15:00講 小山田 香代 (個性心理学認定講師) **内**自分と他人の個性の違いを明らかにし、自分らしく生きる！子育てやビジネス、夫婦・友人関係をスムーズに！ 定20人持筆記用具 ¥500円

土浦周辺古道 **日**
「筑波街道沿いを歩く」

5/27、6/3・10・17 (予備日6/24)

時8:30～13:00講 市観光ボランティアガイド **内**小田、北条、筑波山麓などの史跡を探訪し、筑波山神社までの約30kmを歩きます。定40人持筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥1000円

メディアで話題！ **日**
ハーバリウムを作ろう！

①7/8 (選択制)
②7/22

時13:30～15:30講 天貝友香 (FlowerGirl&More) **内**新しい花の観賞のカタチ、自分だけのハーバリウムを作りますか？ 定各15人持筆記用具、タオル ¥1800円 (小学生は1000円で、小瓶での製作になります。)

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

珈琲講座入門 **火**
～焼き菓子とともに～

6/19、7/3

時13:30～15:00講 滝 修二 (コーヒーハウスアモル) **内**美味しい珈琲の淹れ方と焼き菓子の作り方を学びます。自分好みに淹れた珈琲を楽しみましょう。定20人持エプロン ¥1600円

夏の寄せ植え講座 **水**

6/6・20、7/4

時13:30～15:00講 湯原英之 (坂田園芸) **内**坂田園芸(上坂田610)集合解散。初夏に向けて爽やかな寄せ植えを学びましょう。定15人持筆記用具、園芸用手袋、移植ゴテ、剪定ばさみ、汚れてもいい服装 ¥6000円

大好評！ **水**
ハッピー手相講座

6/13・27、7/11・25、8/8

時18:00～20:00講 青木 智 (手相家) **内**自分の手相がしっかり分かります。手相の楽しさ、面白さを知りハッピーになりましょう。定15人持筆記用具、ルーペ、ライト ¥2500円

土浦カレッジ講座 **水**
スロージョギング

6/13・20・27

時13:30～14:30講 坂本 充 (流通経済大学) **内**歩く速さで楽しくジョギング。2回目は水郷公園でスロージョギング。雨天時は室内で脳トレ。定40人持運動しやすい服装・靴 ¥無料

自分の色を **木**
みつけませんか？

6/14・28、7/12・26

時10:00～12:00講 宮田直美 (パーソナルスタイリスト) **内**大人気のパーソナルカラー。自分の好きな色と自分の似合う色でいつものコーディネートに変化をつけてみましょう！ 定10人持筆記用具 ¥500円

素足にやさしい **木**
布ぞうり

7/5・19

時10:00～12:00講 木村寿子 (はんでん屋) **内**自分の足にじっくりくる布ぞうり。肌に優しいので室内履きに最適です。定20人持ものさし(30cm) ¥1620円

初心者のための **日**
ウクレレ講座

6/3・17、7/1・15

時9:30～11:00講 小林光夫 (ヤマハウクレレスクール) **内**初めての方歓迎。前半は初歩の手ほどきやリズム、後半はメロディ演奏まで。定20人持筆記用具、ウクレレ(貸出あり) ¥2000円

土浦カレッジについて

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。

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

夏のちゃんこ鍋 火

6/5・19、7/10

時10:00～12:00講田中 茂
(若筑波)☑元関取から教えてもらう本格ちゃんこ鍋や夏バテ予防にもなるちょっとアレンジちゃんこ鍋を作ろう！定20人持エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、ノート¥1500円

はじめての社交ダンス 火

6/5・12・19・26、7/3・10

時18:30～20:00講矢口 潔
(ボールルームダンス連盟)☑初心者向け社交ダンスです。経験者も大歓迎。一緒に踊り、楽しみましょう。定男女各20人持室内用運動靴またはダンスシューズ、飲み物¥無料

古文の細道 (王朝文学5) 木

①6/7・21、7/5・19
②6/14・28、7/12

時①10:00～12:00②14:00～16:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)☑王朝文学の世界-「源氏物語」を読む。花宴・賢木・須磨ほか定20人持筆記用具¥500円

ふるさとの道を歩く 土

6/2・9・16

時8:30～12:00講市観光ボランティアガイド☑都和・新治地区史跡めぐりウォーキング(毎回約8km)。1・3回目は都和公民館、2回目は小町の館集合。定30人持タオル、飲み物、歩きやすい服装¥300円

童謡・唱歌・歌曲をうたおう 土

6/9・23、7/7・21、8/4・18

時10:00～12:00講鶴田昭則☑なつかしい日本の童謡・唱歌・歌曲(二部合唱含む)を曲のエピソードを添えながら、みんなで楽しくうたいましょう。定20人持筆記用具¥900円

アロマYogaを楽しもう! 土

6/9・16・23・30、7/14・21・28

時10:30～12:00講浅野絵美(IAA認定ヨガ指導者)☑アロマエッセンスを両手につけ嗅覚を刺激しリラックスしながらアロマヨガを楽しみましょう。定25人持タオル、飲み物、ヨガマット、運動靴¥500円

つくば国際短期大学連携講座

こころのバリアって何だろう 土

6/30

時13:30～14:30講小野崎美奈子☑無意識に作り出している様々なバリアに気づき、誰もが住みやすい社会にするためには、どのようなことに気をつければよいか考えましょう。定20人持筆記用具¥無料



新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

マイナス10歳顔 顔ヨガ&ストレッチ 水

6/6・13・20・27、7/4・11

時10:30～12:00講岩 渕久仁子(顔ヨガインストラクター)☑表情筋を鍛えストレッチし、シワやたるみを解消します。定20人持タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット¥200円

夏の和菓子づくり 水

7/4・18

時10:00～12:00講田中 誠(田中清月堂)☑涼しげで美味しい夏の和菓子を味わってみませんか。水ようかんとくず桜を作ります。定25人持筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん、持ち帰り容器¥1000円

石仏を訪ねて 木

6/7・21

時10:00～12:00講博物館職員☑小町の館に車を停めて里山の風情が残る東城寺と小野の史跡や石仏を訪ねてみましょう。定20人持筆記用具、歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物¥無料

声の魅力アップで健康アップ 金

6/8・22、7/6・20、8/3・17

時10:00～11:30講岡田美奈子(声楽家)☑体を使って声を出すことで、運動にもなり、気分もリフレッシュ！レッスン最後には皆で楽しく歌いましょう！定25人持飲み物、タオル¥1000円(歌集代)

浴衣を着ておまつりへ 土

6/30、7/7

時10:00～12:00講天貝光代☑夏まつりへ浴衣を着て出かけましょう。自装、他装両方学べます。定20人持浴衣、半幅帯、腰ひも3本、着物ベルト、伊達締め、タオル2本¥1000円

親子でふんわりそば粉パンケーキ 土

7/28、8/25(選択制)

時10:00～13:00講渡辺光代(Le soleil)☑地元新治産のそば粉を使ったふんわり美味しいパンケーキを親子で作ってみませんか？定10組持筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん¥1組1200円

茨城の薬草 日

①5/27、②6/10、③7/8

時①9:00～12:00②8:45～16:00③13:00～16:30講栗原 孝☑①小町の館②水戸市植物公園③新治地区公民館での野草や薬草の観察。定25人持筆記用具、歩きやすい服装・靴、昼食、飲み物、タオル¥500円

スマホで簡単！インスタ映え写真 日

6/24

時10:00～12:00講早坂華乃(ナチュラル美的フォトグラファー)☑スマートフォンを使っての写真の撮り方のポイントやコツ、アプリでの加工法を学びましょう。定20人持筆記用具、スマートフォン¥500円