

楽しさ満載！ 秋の公民館講座

受講者募集

インターネットや携帯電話で申込み
ができるようになりました

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申し込みください。

●往復はがきで

下記の例により記入して郵送してください。

(はがき 1 枚につき 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

●インターネットから (24時間受け付け可)

市ホームページから、申し込みください。

(<http://www.city.tsuchiura.ibaraki.jp/section/kyouiku/6003/syogai/koumin/form/form2009.htm>)

●携帯電話から (24時間受け付け可)

(<http://www.city.tsuchiura.ibaraki.jp/section/kyouiku/6003/syogai/koumin/form/form2009m.htm>)

から申し込みください。QRコード対応機種の方は、次のコードから申し込みください。



申込締切

9月19日(金) 郵送の場合は、

当日消印有効

休館日

9月8日(月)、15日(月)、16日(火)

受講者の決定

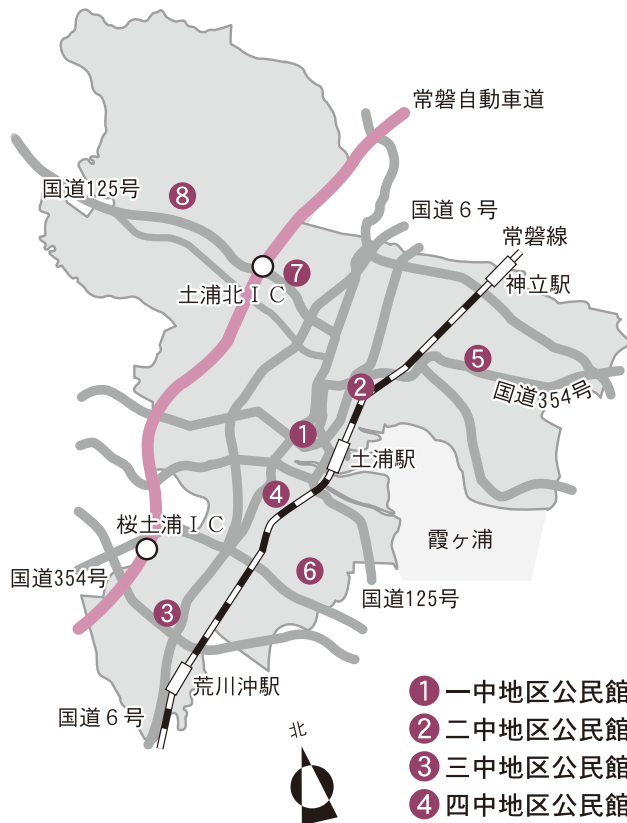
- ・応募の結果は、はがきまたはメールでお知らせします。(定員を超えたときには、抽選で決定)
- ・9月30日(火)までに、はがきまたはメールが届かないときは、各公民館へお問い合わせください。
- ・教材費は、通知にしたがって納めてください。
- ・都合により、日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。

※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>

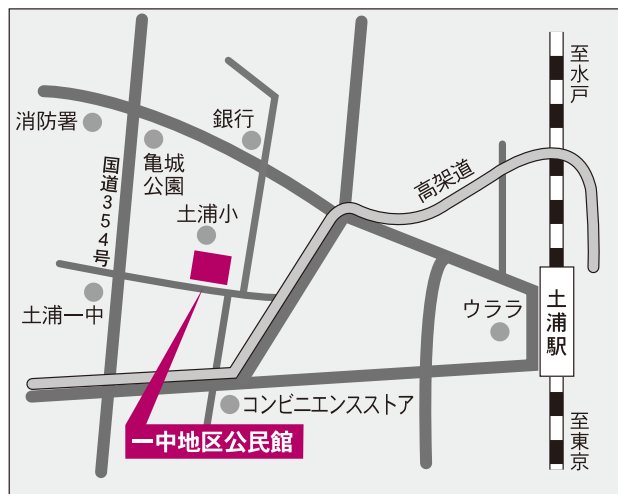
(返信) (希望の講座を行う公民館の住所) 土浦市〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行 (返信・表)	何も記入しないでください。 (返信・裏)
---	--

(返信) 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名 (返信・表)	希望する講座名 (はがき 1 枚につき 1 人、 1 講座) ふりがな 氏名 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号 (返信・裏)
---	---



- ① 一中地区公民館
- ② 二中地区公民館
- ③ 三中地区公民館
- ④ 四中地区公民館
- ⑤ 上大津公民館
- ⑥ 六中地区公民館
- ⑦ 都和公民館
- ⑧ 新治地区公民館

一中地区公民館



〒300-0044
 大手町13番 9 号
 ☎821-0104



講 座 名	曜 日	講 師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時 間			教材費	
	回 数				
初めての Belly Dance ベリーダンス	火	山根 由里子	10/28 11/11・25 12/2・16 1/13・27 2/10・24 3/10	20人	動きやすい服装 タオル 飲み物
	10：30～12：00	優しく丁寧に指導しますので、初めての方でも安心。優しい風の吹き抜けるエジプトの踊りをぜひ体験してみてください。		無料	
	10回				
ス ポ ー ツ 吹 矢 健 康 法	木	斉藤 芳郎	10/16・23・30 11/6・13・20	20人	筆記用具 タオルまたは手ぬぐい
	10：00～12：00	健康力UP！円形の的をめがけて矢を放つスポーツです。ゲームとしての面白さはもちろん、楽しみながら気軽に心身を鍛えられます。		1500円	
	6回				
ム ー ビ ン グ ス ト レ ッ チ	金	鈴木 良昭	10/10・24 11/7・21 12/5・19 1/9・23	20人	ストレッチのできる 服装、タオル、飲み物、大きなバスタオル(寝ころんでもはみでない程度)
	10：00～11：30	動きながら行う、新しいストレッチ＆トレーニング法です。体力向上および病にかかりにくい身体づくりをめざしましょう。		無料	
	8回				
囲 碁	日	亀ノ碁会（囲碁同好会）	11/2・16 12/7・21 1/11・18 2/1・15 3/1・15	10人	筆記用具
	13：00～15：00	囲碁をもう少し上達したい方のために基礎から学びます。（初級～中級者が対象）		1000円	
	10回				
ハイキングを兼ね た自然観察～茨城の 海・山に親しもう～	日	吉武 和治郎（県環境アドバイザー）	①10/12（講義） ②10/26 （筑波山） ③11/16 （鹿島灘）	30人	筆記用具 （②③は弁当、飲み物、歩きやすい服装）
	①10：00～12：00 ②③9:30～16：00	筑波山、鹿島灘を環境アドバイザーとともにハイキングしながら、山と海の自然を楽しみましょう。		1500円	
	3回				
土浦名店めぐり ～調理編～ 美味しいレシピをお伝えするだけでなく、料理の腕が上達するようにご指導します	日	中台 義浩（レストラン中台）	①10/19 ②3/8	30人	ふきん、エプロン、筆記用具、持ち帰り容器（10/19のみ）
	10：00～12：30	①幻の飯村牛カレー ②レストランのハンバーグ			
	2回				
	水	木村 英明（よし町）	③11/5 ④2/18	6200円	ふきん エプロン 筆記用具
	10：00～12：30	③親子丼、しじみ汁、浅漬け ④雛ちらし、お吸い物			
	2回				
	火	岩瀬 義一（ホテルマロウド筑波中国料理料理長）	⑤12/9 ⑥1/20		ふきん エプロン 筆記用具
	10：00～12：30	⑤餃子、エビチリ ⑥エビのマヨネーズ炒め、棒棒鳥			
	2回				

二中地区公民館



〒300-0026
木田余1675番地
☎824-3588



ミニマフラーをつくろう！



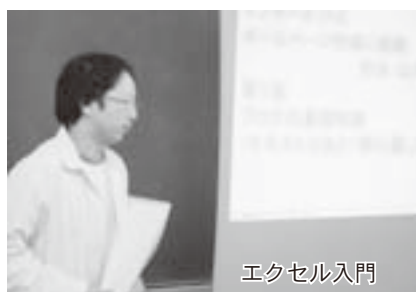
楽しくウォーキング

講座名	曜日	講師	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
手作りお菓子で ホームクリスマス	火	古徳 洋一 (カフェ ペーパームーン)	12/2・9	20人	エプロン、三角巾、 ふきん、持ち帰り容 器、筆記用具、ハン ドミキサー(持って いる方のみ)
	9:00~12:00 2回			1000円	
霞ヶ浦から読みとく 土浦の歴史 ～古代・中世編～	水	市立博物館学芸員	10/15・22 10/29は見学 コース予定	30人	筆記用具
	10:00~12:00 3回			無料	
カラダあったか オナカすっきり 自 力 整 体	水	阿部 京子 (自力整体指導員)	10/15・22・29 11/5・12・19 12/3・10・17 24	25人	バスタオルまた はヨガマット、 ハンドタオル、 飲み物、動きや すい服装
	19:00~20:30 10回			無料	
アンチエイジング 50歳からの センスアップ	水	石坂 りさ (ビューティー・アドバイザー)	10/15	15人	筆記用具
	10:00~12:00 1回			500円	
相撲健康体操 (講話と体操)	木	田中 茂 (若筑波 元大相撲力士)	10/23	30人	動きやすい服装
	13:30~15:00 1回			無料	
カラダの時代！ 楽しくウォーキング	土	小林 延行 (日本ウォーキング協会公認主席)	11/15 12/6	35人	歩きやすい服装 履き慣れたひも 付きの靴、タオ ル、飲み物、弁 当、雨具
	9:00~15:30 2回			200円	
笠間陶芸美術館を 丸ごと味わおう！	日	笠間陶芸美術館職員	10/26	30人	筆記用具 歩きやすい服装
	8:30~16:00 1回			2000円	
ミニマフラー をつくろう！	日	小山内 貴子、富樫 聖子 (手芸講師)	11/2・9	20人	はさみ 4号かぎ針
	10:00~12:00 2回			2400円	

三中地区公民館



〒300-0843
中村南四丁目 8 番14号
☎843-1233



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	
手軽に楽しく イタリアン!!	水(11/28のみ金)	アモロソ フィリッポ (イタリア料理研究家/筑波学院大学講師)	10/29 11/5・28 12/3は 9:30~	20人	エプロン、筆記 用具、三角巾、 ふきん2枚
	10:00~13:00 4回	イタリア人講師がお届けする、笑いあり、トークあ りの楽しい講座です。手打ちパスタやピザ作り、 クリスマスのスペシャル料理など盛りだくさん!!		3700円	
ベビーマッサージ	水	添野 江実子 (サロンドエレミ)	10/15・22・29 11/5	10組20人	バスタオル1枚、 フェイスタオル 2枚、赤ちゃん の飲み物
	10:00~12:00 4回	親子の絆を深め、心身の成長を促す赤ちゃんマッ サージです。ママも一緒にリラックスしましょ う。(生後2か月からははい前まで対象)		2000円	
エクセル入門	木	山本 忠 (メディアベース)	10/16・23・30 11/6・20・27	18人	筆記用具
	10:00~12:00 6回	新年用オリジナルカレンダーを作成しながら 基礎を学んでみませんか? (文字入力がある 程度できる方。Vistalは対象外)		2000円	
初 め て の シフォンケーキ 作り	金	寺島 孝子	10/3・10・17	12人	エプロン、筆記 用具、三角巾、 ふきん2枚
	13:00~15:00 3回	絹のように軽くしっとりふわふわの、おいしいシフ オンケーキを焼いてみませんか? 基本・コーヒー・パ ナナのシフォンを作ります。(持ち帰りあり)		2500円	
転 ば ぬ 先 の 予 防 体 操	日	松尾 喜久雄 (憐ビート)	10/12・26 11/9・30 12/7・21	20人	運動しやすい服 装、上靴、バスタ オル、タオル、 筆記用具
	10:00~11:30 6回	腰痛や膝痛、肩こり、転倒、筋力低下を防止 する体操です。気になる方は、ぜひ受講して ください!		600円	
現役引退後の 生 活 設 計	日(11/22のみ土)	井寺 清人 (ファイナンシャルプランナー)	10/19・26 11/9・22・30	30人	筆記用具 電卓
	10:00~12:00 5回	年金の基礎知識や金融資産の運用、保険の活 用、相続対策、税金の知識などを学び、引退 後を心豊かに過ごしましょう。		無料	

四中地区公民館



〒300-0814
国分町11番5号
☎824-9330



霞ヶ浦帆曳船をつくろう



寄せ植え入門

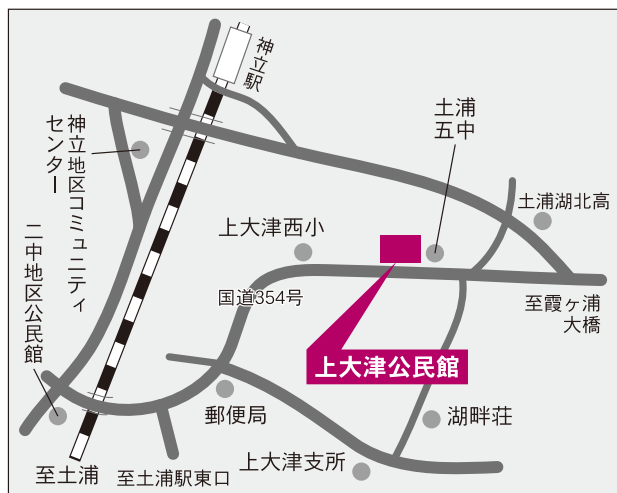


講座名	曜日 時間 回数	講師 内容	日程	定員 教材費	用意するもの
霞ヶ浦帆曳船をつくろう	火 10:00~12:00 10回	中村 太 帆曳船は霞ヶ浦、土浦と縁深いもの。こつこつと横幅50cmの素晴らしい帆曳船を作りあげましょう。	10/21 11/4・18 12/2・16 1/6・20 2/3・17、3/3	15人 2500円	作業用板、ナイフ、物差し、ノコギリ、ボンドなど
	水 13:30~15:30 1回	水戸地方裁判所職員 いよいよ裁判員制度が始まります。裁判員候補者に選ばれ、選任されたときの基礎知識を学びましょう。	11/12	30人 無料	筆記用具
寄せ植え入門	水 10:00~12:00 3回	榎坂田園芸スタッフ 季節の花で寄せ植えの基本を学び、クリスマス、お正月の寄せ植えを作り、家庭の緑化を学びましょう。	10/15 11/12 12/10	30人 5000円	作業着、手袋、ビニール風呂敷、シャベル
手作りしましょう！ 豆腐・こんにゃく・キムチ	木 9:00~12:30 4回	藤岡 正勝、岡田 幸枝、柳 緑 ^{リュウ ミドリ} 職人技の豆腐、こんにゃく芋からの本物作り、本場の白菜キムチを学び、本物を安心して食しましょう。	10/23(豆腐) 11/6(こんにゃく) 11/20・21 (キムチ)	30人 3500円	エプロン、筆記用具、持ち帰り容器、キムチ漬け用樽
やさしい 護身ビクス	土 10:30~12:00 6回	東山 一恵(全日本護身ビクス協会師範) “安全な生活と健康に強く美しく”、“いざというときに俊敏に動けるように”を楽しみながらのエクササイズです。	10/18・25 11/8・22 12/13・20	30人 無料	動きやすい服装 飲み物 タオル
徳川家シリーズ P A R T I	日 10:00~12:00 3回	長谷川 貴也(郷土史研究家) 徳川將軍家や水戸徳川家の歴史と土屋家との因縁を学び、3回目には水戸市に徳川家ゆかりの地を訪ねます。	11/9・16 12/14(館外学習) 8:00~17:00	40人 2700円	筆記用具
アロマとマッサージで リラックス	日 10:00~12:00 4回	竹島 美和子(アロマセラピスト) 日頃の疲れやストレスをアロマとマッサージの両面から軽減・解消しましょう。アロマを使い、石けん作りもします。	11/9・16・30 12/7	20人 1200円	バスタオル 筆記用具

上大津公民館



〒300-0025
手野町3252番地
☎828-1008

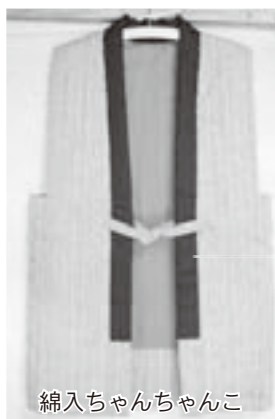


講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
よみがえる霞ヶ浦 周 辺 の 方 言	火	坂本 一衛	10/21・28 11/11	15人	筆記用具
	15:00～16:30	～農民文学者・寺神戸誠一の「蚕」の中の方言～ ～今まさに埋もれゆく方言をいとおしんで～ 霞ヶ浦周辺の方言について語ってみませんか。		無料	
	3回				
はじめての パ ソ コ ン	水	山本 忠（メディアベース）	10/15・22・29 11/5・12・19 26 12/3	16人	筆記用具 ノートパソコン 持込可（印刷は 不可）
	10:00～12:00	まだパソコンに触れたことのない方のための 講座です。マウスの操作から文字入力、ホー ムページを見るところまで行きます。		2000円	
	8回				
筆 あ そ び ～書のいろはから～	木	浅野 光生	10/16・23・30 11/6・13・20 27 12/4	20人	筆記用具 半紙、書道用具 一式、大筆
	13:30～15:00	お付き合いのための氏名書きから、ひらがな や写経、年賀状など書のいろはについて学び ます。筆の持ち方使い方も学べます。		600円	
	8回				
暮らしに花を フラワーアレンジメント	木	古市 みどり	10/23 11/6・20 12/4・25	15人	花ばさみまたは カッター、新聞 紙、エプロン、 タオル、空き箱
	10:00～12:00	身近な物を器にして、花の美しさ・心地よさを 普通の生活に取り入れてみましょう。基本型と クリスマスリースとお正月のお花を使います。		1回2000円	
	5回				
巨 樹 巨 木 の 木 魂 を 聴 く	金	大内 董（土浦植物友の会）	11/28	20人	筆記用具 （昼食は各自）
	8:30～17:00	西蓮寺の大イチョウ→小高のカヤ→清水のヒ ヨクヒバ→波崎の大タブ→鹿島神宮のスギ→ 出島のシイ（6カ所）		500円	
	1回				
本 場 の 理 タイ 料	日	カンチャナ（タイレストランコック）	10/26 11/9 12/14	15人	筆記用具 エプロン、三角 巾、ふきん
	10:00～13:00	タイの人気料理である本場タイ風やきそば（パッ タイ）やグリーンカレー、トムヤムクン、春 雨サラダなど3品ずつ作ります。		3000円	
	3回				
介護予防講座	日	鈴木 大介	11/2・9	30人	筆記用具 動きやすい服装
	10:00～12:00	家族や自分の「その時」に備えて、身体介護の基礎・ 予防を中心に、健康、病気、運動、食事、機能維 持について、みんなで一緒に考える講座です。		無料	
	2回				
椿 の 魅 力	日	茨城つばきの会	1/18 2/15 3/15は 8:30～17:00	30人	筆記用具 （最終回のみ昼 食は各自で）
	10:00～11:30	冬咲きの侘助から古典品種の江戸椿まで品種や その魅力、歴史を紹介。最終回は、神代植物公 園（東京都調布市）の椿園と椿展を見学します。		1500円	
	3回				

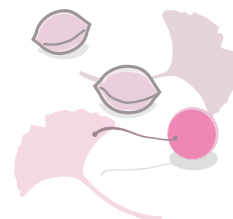
六中地区公民館



〒300-0836
 烏山二丁目2346番地 1
 ☎842-3585



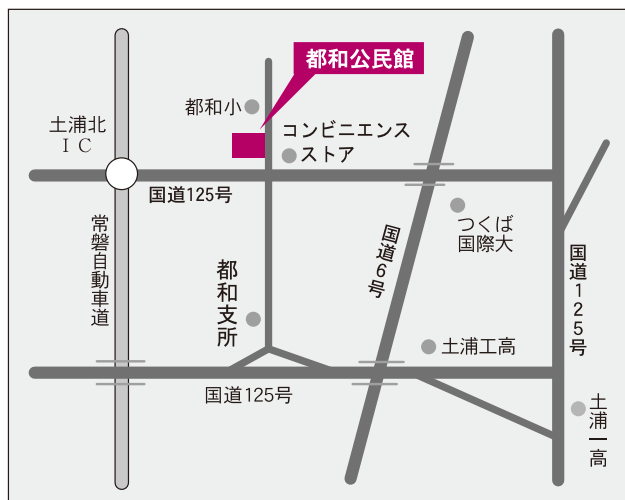
綿入ちゃんちゃんこ



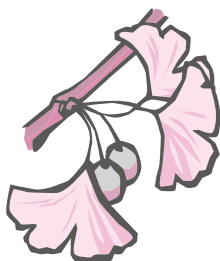
和紙人形

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	
ゼロから学べる 韓 国 語	水	李 垠知	10/29 11/5・12・19 26 12/3・10・17	20人	筆記用具 最終日は、13:00 終了予定(エプロン、三角巾、ふきん)
	10:00~12:00	まったくの初心者でも大丈夫！文法から会話表現まで学びます。最終回は、本場の韓国料理(チャプチェなど)作りも予定しています。		300円	
	8回				
アロマ手作り講座	水	野口 姿子 (JAAアロマコーディネーター)	11/5・12・19	30人	筆記用具 タオル
	10:00~12:00	ハンドメイドで自分の好みと感性を引き出して、コスメやソープ、クリスマスキャンドルを作ります。アロマの香りを楽しみながら心と体をリセットしましょう。		3000円	
	3回				
布リサイクル第2弾 綿入ちゃんちゃんこで冬支度！	木	木村 寿子 (はんでん屋)	10/16・23・30 11/6・13	15人	はさみ、物差し(50cm以上)、縫針、待針、へら、絹糸、しつけ糸、チャコ、くけ台(ある方)
	10:00~12:00	タンスに眠っている着物をいかして、ひと足早い冬支度！木綿わたの温もりが心地よい、昔ながらのちゃんちゃんこを手作りしませんか？		3500円	
	5回				
和紙人形講座	金	三 良子 (全日本紙人形協会会員)	11/7・14・21	20人	筆記用具、はさみ、木工用ボンド、物差し(20cm位)、つまようじ5本、おしほり、ピンセット(ある方)
	9:00~12:00	和紙の持つ柔らかさ温かさ、素材をいかした表情豊かな和紙人形の魅力に浸ってみませんか？雛飾りなど3体の人形を作ります。		2500円	
	3回				
秋の登山と温泉	土	加藤 明 (Huckle Berry)	11/15・29 (小雨決行)	40人	弁当 飲み物 山登りできる服装 雨具
	①8:00~17:00 ②7:00~17:30	紅葉シーズンの山に登って、心身ともにリフレッシュしませんか？1回目は神峯山(日立市)、2回目は奥久慈男体山(太子町)に登り、温泉を楽しみます。		2700円	
	2回				
がまの油売り 口 上 講 座	日	筑波山がまの油売り口上研究会	10/19 11/2・16・30 12/14	20人	筆記用具
	14:00~16:00	「サアサアお立会い」で始まる、ご存知郷土の大道芸がまの油売り。あなただけのパフォーマンスとして、ぜひ覚えてみませんか。		無料	
	5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	① 1/16・17・18 ② 1/17・18・19 1日目9:30~12:00 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)
	日程欄を参照	地元の材料を使用し、米こうじから樽詰めまで3日間かけて、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)		4000円	
	3回				

都和公民館

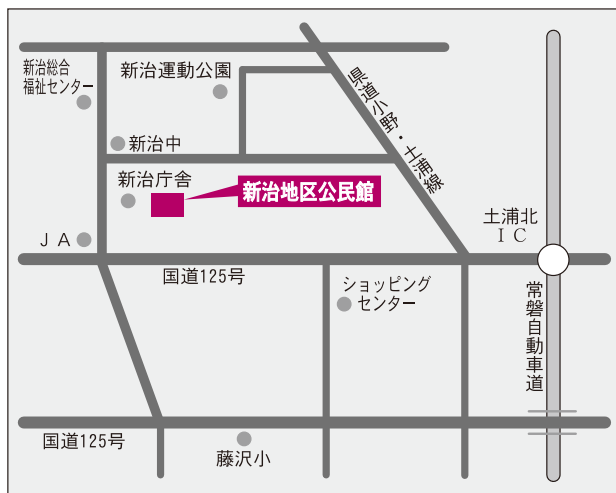


〒300-0061
並木五丁目4824番地 1
☎832-1667



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	
毛筆で極める かな美文字	火	海老原 紫香 (読売書法会評議員)	10/21・28 11/4・11・18 25 12/9・16	20人	かな書道用具一式 (講座開始日に購入できます)
	10:00~12:00	日本独自の文字「かな」の美しさ、やわらかさを学び、俳句や心のこもった手紙を書いてみませんか。筆を持ち、精神を安定させ、ゆとりのひとときを過ごしましょう。		500円	
	8回				
肥満改善！ 体脂肪燃焼講座 ※30歳～60歳代の方対象	水	田中 喜代次 (筑波大学大学院人間総合科学研究科教授)	10/15・22・29 11/5・12	30人	筆記用具 動きやすい服装
	13:00~15:00	さまざまな病気のもと「肥満」。運動不足な生活から抜け出し、健康で活力ある期間を長く維持するために「生き方上手で健康長寿」への方法をわかりやすく解説します。		1500円	
人間のドラマ 「平家物語」を読む	木	宮本 千代子 (生涯学習インストラクター)	10/30 11/6・13・20 27	30人	筆記用具
	10:00~12:00	心に染み通る哀韻「敦盛最期」、「八歳の安徳天皇入水」などの戦場悲話を通して、人生の無常やはかなさを鑑賞します。最終日は、平将門ゆかりの地(坂東市)を訪ねます。		2000円	
楽しく脳トレ 健康マージャン教室	金	今井 敏子 (日本麻雀連盟プロ公認・講師)	1/16・23・30 2/6・13・20	20人	筆記用具
	13:30~15:30	健康マージャンは、指先を使い点数を計算するので、脳を若く保つトレーニングとして注目されています。初心者を対象に健康・仲間づくりを目指します。		500円	
みんなでうたう心の歌 「童謡・唱歌」	金	鶴田 昭則 (日本の歌・童謡をうたう会代表)	11/28 12/12・19 1/16・30 2/13	25人	筆記用具
	10:00~12:00	曲にまつわる背景を学びながら、心に残る抒情歌、思い出のうた、フォークソングなどを歌います。腹式呼吸による発声法で、心身の健康づくりにつながります。		1000円	
パソコンで楽しむ 水彩画 ※文字入力・マウス操作 ができる方対象	金	飯島 清香 (富士通エフ・オー・エム㈱)	11/7・14・21 28	18人	筆記用具
	13:00~16:00	パソコンを使ってパレットで色を混ぜたり、絵の具や水の量を変えたりして、本物の絵画と同じ感覚で手軽に塗り絵を楽しむことができます。		2000円	

新治地区公民館



〒300-4115
藤沢990番地
☎862-2673



ゆび編み & 魔法の1本針

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	
ゆび編み & 魔法の1本針	火	湯原 せい子	10/21 11/11・25 12/2・16 1/20 2/3・17	20人	毛糸針(太用)、 かぎ針(3~5号)、 筆記用具、はさ み、メジャー
	13:30~15:30	ゆび編みは指が1本針は1本の針が、かぎ針・棒編みの代わりに作品を編んでいきます。脳の活性化や老化防止、判断力、感受性を豊かにします。		8600円	
	8回				
抹茶のお菓子	火	寺島 孝子	10/21・28 11/11	12人	エプロン、三角 巾、ふきん、手 ぬぐい、タオル、 筆記用具
	13:00~15:00	抹茶を使ったおいしい大福、水餃子などを作った後、和室でお茶とともに試食を楽しみましょう。抹茶シフォンの作り方もお見せします。(毎回持ち帰りあり)		2500円	
	3回				
楽 短 歌 教 室	水	勝井 かな子(県歌人協会常任理事)	11/12・26 12/10 1/14・28 2/4	20人	筆記用具
	13:30~15:30	毎日の生活の中から発見したこと、感動したことを歌ってみませんか? 31文字の中に短くて豊かな自分だけの記録が生まれます。		無料	
	6回				
手打ちそばで年越しを	木	大畑そば愛好会	12/11 1/22	20人	エプロン、三角 巾、ふきん、タ オル
	9:00~13:00	“年末の年越しそば・節分での年越しそばを自分で打ってみたい!”という方は、ぜひこの機会に練習してみても?		3000円	
	2回				
チャレンジ! 大 正 琴	金	小澤 美知子	10/24 11/14・28 1/9・23	15人	筆記用具
	10:00~12:00	基本をしっかりとし身につけて、大正琴の哀愁をおびた音色を楽しみましょう。		無料	
	5回				
川 越 市 の 歴 史 を 訪 ね る	日	長谷川 貴也(郷土史研究家)	①11/30 ②12/7	40人	筆記用具
	①10:00~12:00 ②8:00~17:00	江戸時代、舟運により江戸と直結していた川越市には喜多院や蔵造りの町並みが残り、往時の繁栄ぶりを伝えています。①では講話、②では川越市を訪ねます。		2300円	
	2回				
陶 芸 入 門 「楽」で作る湯呑	日	樽沢 泰文(陶芸家)	10/12 11/30	10人	作業のできる服 装(エプロンな ど)、弁当、飲 み物
	10:00~17:00	一楽二萩三唐津と言われるように、楽焼は代表的な焼き物です。千利休の指導により始められた楽の手法により陶芸家の工房にて成形から焼成までを体験します。		3150円	
	2回				
メタボリックを予防しよう! 簡単健康体操	日	松尾 喜久雄(憐ビート)	10/12・26 11/16 12/7・21 1/11・25 2/8	20人	体操のできる服 装、上靴、タ オル、飲み物
	13:30~15:00	メタボリックシンドロームの講話を聞いて理解をしながら、運動ストレッチと簡単な筋力運動や徒手体操をしていきます。		無料	
	8回				