

楽しさ満載！ 公民館前期講座

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

次のどちらかの方法で申し込みください。

●往復はがきで申し込む場合

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 5 月 2 日(金) 当日消印有効)

●公民館窓口で申し込む場合

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 5 月 2 日(金)までに申し込みください。

受付時間／午前 9 時～午後 5 時

休館日／4 月 7 日(月)、14 日(月)、21 日(月)、28 日(月)、
29 日(火・祝)

受講者の決定

・応募の結果は、はがきでお知らせします。

(定員を超えたときには、抽選で決定)

・5 月 16 日(金)までに、はがきが届かないときは、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。

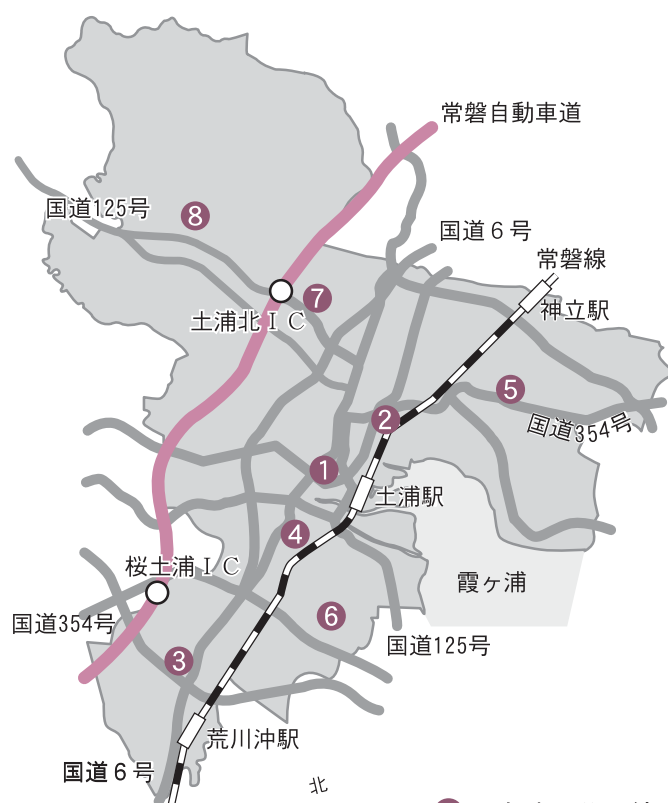
・都合により、日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。

※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>

□□□□・□□□□ (往信) (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 (往信・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 (往信・裏)
---	---



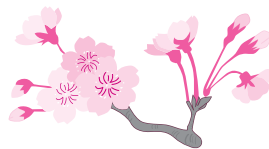
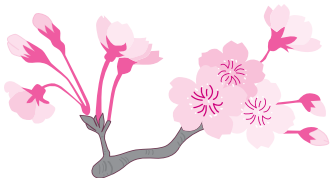
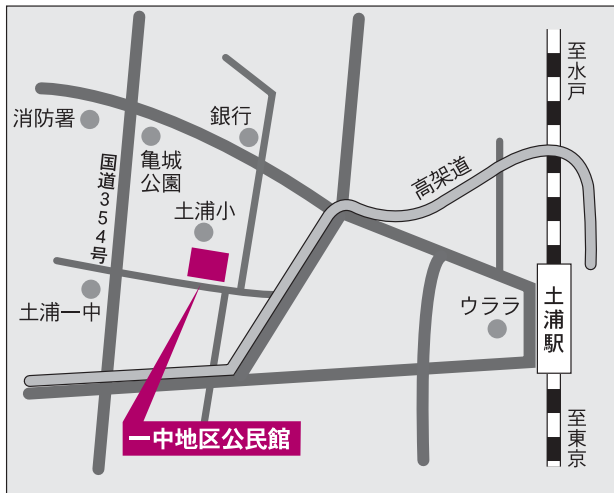
- ① 一中地区公民館
- ② 二中地区公民館
- ③ 三中地区公民館
- ④ 四中地区公民館
- ⑤ 上大津公民館
- ⑥ 六中地区公民館
- ⑦ 都和公民館
- ⑧ 新治地区公民館



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	日 程	定 員	用意するもの
	時 間			教材費	
	回 数	内 容			
霞ヶ浦から読みとく 土 浦 の 歴 史 ～近世・近代編～	火	市立博物館学芸員	5 /27 6 /3・10 17(博物館)	30人	筆記用具
	10：00～12：00	土浦が城下町として整備され、商都として発展した江戸時代から明治・大正期にスポットをあて、霞ヶ浦から見た土浦の歴史を紹介します。		無料	
	4 回				
ム ー ビ ン グ ス ト レ ッ チ	金	鈴木 良昭	5 /23 6 /6・20 7 /4・18 8 /1・8・22 9 /5・19	12人	ストレッチできる服装、タオル、飲み物(水)
	10：00～11：30	ムービーストレッチは『動きながら行う新しいストレッチ＆トレーニング法』です。体力向上および病気にかけににくい身体づくりを目指しましょう。		無料	
	10回				
押 し 花 の 作 品 作 り	土	大串 順子	6 /7・21 7 /5・19 8 /9・23	15人	筆記用具
	13：00～16：00	自分で押した押し花で優雅なランチョンマットや壁掛け、額を作ります。絵を描くのが不得意の方も安心して楽しめます。		7000円	
	6 回				
ビーズアクセサリ 作	土	和田 真美	5 /24 6 /14・28 7 /12・26 8 /9	10人	丸やっこ、ラジオープンチまたはニッパー、トレー、筆記用具
	10：00～12：00	基本の作り方から無理なく楽しみながら学べます。出来上がった作品は、身につけて帰れます。きらめくレッスン☆をスタートしましょう！		4000円	
	6 回				
初心者のための 獅 子 頭 彫 刻 ～8寸の獅子頭～	日	来栖 龍保	6 /1・8・15 29 7 /6・13・20 27	15人	大工道具(ノミ・ノコギリ・切り出しナイフ)
	13：00～16：30	お祭りでおなじみの獅子頭は魔よけや飾り物として人気があります。彫刻技術を学びながら一緒に作りませんか？		5000円	
	8 回				
L e t ' s H u l a ～親子で楽しくフラダンス～	日	松延 かおり	5 /25 6 /1・8・22 29 7 /13・27 8 /10	15組	動きやすい服装 タオル ※5歳児以上
	13：30～15：00	アロ～ハ！楽しく、やさしく本格フラ！フラダンスで親子の絆を大切に、楽しく踊り、健康維持、ストレス解消後は心身ともにリフレッシュ！		1800円	
	8 回				

二中地区公民館



〒 300-0026
木田余1675番地
☎ 824-3588



▲くらしに役立つミニ知識
(裁判員制度)



手作りベビーシューズ▶

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	
進化する ケータイでんわ(初級) (A、Bどちらかを選択)	火 A10:00~11:30 B13:00~14:30 4回	田中 美帆 (コミュニティプラザ) 携帯電話を初めて使う方にマンツーマンで説明します。最終回はカメラ、インターネットなどあなたの希望に応じた内容を選択できます。	5/13・20・27 6/3	各15人 無料	携帯電話(どこのメーカーでも可) 筆記用具
カラダあったか オナカすっきり 自 力 整 体	水 19:00~20:30 8回	阿部 京子 (自力整体指導員) カラダのつばを刺激することで自然治癒力を高めていく整体法です。カラダに痛みを感じている方、無理なくカラダをいたわりたい方におススメです。	5/21・28 6/4・11・18 25 7/2・9	20人 無料	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
ハーモニカ入門	水 10:00~12:00 8回	服部 和房 いつでも、どこでも演奏できるハーモニカ。懐かしい童謡、思い出の曲などで皆さん楽しく学びましょう。初めての方が対象です。	5/28 6/11・25 7/9・23 8/13・27 9/10	15人 1700円	筆記用具
『つちうらカレー物語』 体 験 隊	水 ①11:00~13:00 ②14:00~16:00 ③10:00~12:00 3回	堀越 雄二、中台 義浩 ビックラム・シング・シエカワタ カレーによるまちづくり事業『つちうらカレー物語』を知って味わってみましょう。1回目はお話と優勝カレー試食、2・3回目はシェフによるカレー作りの実習を行います。	6/11・25 7/9	20人 3000円	1回目は筆記用具、2・3回目は、エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器
カラダの時代! はじめようウォーキング	土 9:00~12:00 5回	小林 延行 (日本ウォーキング協会公認主席指導員) ウォーキングの基本と楽しみ方をマスターし、一緒に歩きましょう。1回目はレクチャーと試歩、2回目からは公民館周辺と霞ヶ浦湖畔を歩きます。	5/24 6/14・28 7/12・26	20人 200円	歩きやすい服装、はきなれたひも付きの靴、タオル、飲み物
あなたが主役! (定年後の過ごし方、 楽しみ方指南)	日 13:00~15:00 1回	県南地域高齢者はつらつ百人委員会メンバー 趣味、夫婦の関係、異世代との付き合い方や地域デビューのきっかけなど、自分らしく心豊かに生きるヒントを見つける講座です。	6/8	30人 500円	
暮しのミニ知識 ネット被害から子どもを守る	日 13:30~15:00 1回	茨城県メディア教育指導員 便利なはずの携帯電話。でも、大きな落とし穴もあります。子どもを取り巻くネット社会の危険性、大人の責任と役割を考える保護者対象の講座です。	7/13	30人 無料	筆記用具

三中地区公民館



〒 300-0843
中村南四丁目 8 番14号
☎ 843-1233

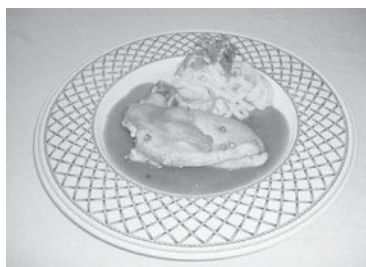


講 座 名	曜 日	講 師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時 間 回 数			教材費	
誰にでも出来る 基礎から学ぶ フランス菓子	火	村木 ちゆき (シュブリーズ) 簡単なフランス語とフランスの文化を学びながら、さまざまなフランス菓子を作ります。	6/10・24 7/8・15	24人	ふきん2枚 エプロン 筆記用具
	13:00~16:00 4回			3200円	
ベビーマッサージ	水	添野 江実子 (サロンドエレミ) 親子の絆を深め、心身の成長を促す赤ちゃんマッサージです。ママも一緒にリラックスしましょう。(生後2か月からははいはい前まで対象)	6/4・11・18 25	10組20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			2000円	
インターネット 初 級 編	木	山本 忠 (メディアベース) 電子メール、ホームページの見方、検索方法などインターネットの基礎を学びます。	6/5・12・19 26 7/3・10	18人	筆記用具
	14:00~16:00 6回			2000円	
日 常 の 書	木	中川 春香 (毎日書道会会員・書道芸術院審査会員) 漢字、仮名の基本の学習。後半は、芸術性のある書にも挑戦。	5/22・29 6/5・12・19 26	15人	書道道具一式
	10:00~12:00 6回			1000円	
携 帯 電 話 で の ネット犯罪予防講座	土	杉田 歩 (ドコモショップつくば店店長) 携帯電話からのネット犯罪が多発する今だからこそ、自分で学び事前に防ぎましょう!(小・中学生のお子さんがいる方対象)	6/7・21 7/5	15人	携帯電話(どここのメーカーでも可)、 筆記用具
	10:00~12:00 3回			無料	
ボランティア 初級養成講座	土	山本 哲也 (つくば国際大学産業社会学部講師) 「ボランティア」に関するさまざまな疑問を解決し、「ボランティア」を始める方法も学びます!!ボランティアの体験もあります。	5/31 6/14・28 7/12・26	15人	筆記用具 エプロン
	10:00~12:00 5回			1500円	

四中地区公民館



〒300-0814
国分町11番5号
☎824-9330



▲フランス料理講座

▼おいしい野菜作り

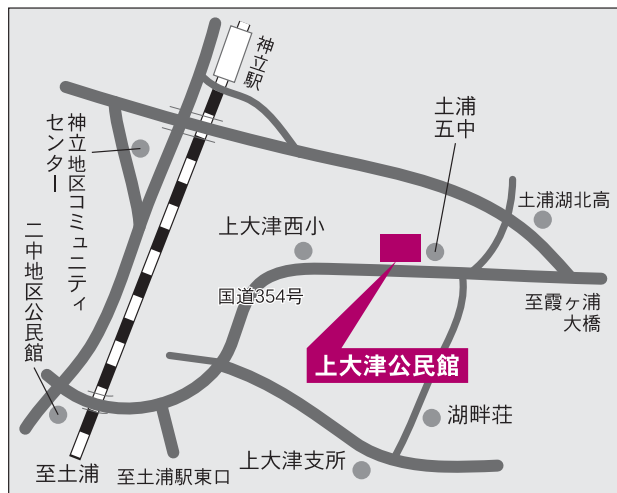


講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時 間 回 数			教材費	
茨城の茅舎 (かやぶきの家)	火	一色 史彦 (建築文化史家)	6/10・17・24 7/1・8	25人	筆記用具
	10:00~12:00	茨城は古民家の宝庫です。その歴史と変貌を 巡り、最終回には実地学習も行います。		500円	
	5回				
つぼ健康法	水	塚本 三之丞 (針灸師)	6/4・11・18 25 7/2・9	30人	動きやすい服装
	10:00~12:00	痛み、こりなどをツボ押圧、ストレッチなど で軽減しましょう。		無料	
	6回				
山野草に親しもう	水	大内 董 (自然観察指導員)	6/4・11・18 7/9 (野外学習 8:30~12:00)	30人	筆記用具 歩きやすい服装 水筒(実地学習時)
	13:30~15:30	スライドで県南地域の絶滅危惧の植物、その ほかの山野草を学び、「筑波ふれあいの里」で 実地学習を行います。		無料	
	4回				
松戸市の 史跡を訪ねる	水	長谷川 貴也 (郷土史研究家)	6/11	37人	筆記用具
	8:00~16:00	千葉県松戸市にあじさい寺として知られる本 土寺、最後の水戸藩主徳川昭武の別邸戸定館 などを巡ります。		2800円	
	1回				
本場フランス料理 コース料理をお手軽に!	木	村木 ちゆき (シュूपリーズ)	6/5・19 7/3・17・31	30人	エプロン 筆記用具
	9:30~13:00	フランス語を交え、フランス文化に触れなが らオードブル、メイン、デザート、コーヒー のコースランチを作ります。		6000円	
	5回				
墨 絵 入 門	金	本堂 清 (東光会会員・日展会友)	6/6・13・27 7/4・11・25	25人	細筆、硯、墨、 新聞紙
	10:00~12:00	水に溶かした墨の濃い薄いで表現する素晴ら しい絵画を楽しみましょう。		1000円	
	6回				
おいしい野菜を作ろう プランターや庭でもOK!	金	松澤 義郎 (JA土浦営農指導員)	6/6 7/11 8/22	20人	作業着、手袋、 エプロン、ビニ ールふろしき
	13:30~15:30	とりたて野菜は栄養満点! おしゃれな形や色のおいしい野菜を土づくり、 種まき管理と実習を交え学びましょう。		1500円	
	3回				
知 っ 得 講 座 (家庭の省エネルギーについて)	土	茨城県環境アドバイザー	6/21	30人	筆記用具
	13:30~15:30	エコライフと節約術を学び環境、家計をアッ プしよう!		無料	
	1回				

上大津公民館



〒 300-0025
手野町3252番地
☎ 828-1008



講座名	曜日	講師	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
籐 工 芸	火	大地 英子	6/3・17 7/1・15 8/5・19	15人	はさみ メジャー 霧吹き エプロン
	13:30~15:30	花かごや小物入れなど、日常的に使えるオリジナル作品を作ります。1回1作品を目指します。		3000円	
	6回				
団塊の世代向け 楽しい旅行術	火	旅行会社社員	6/3・10・17 24	20人	筆記用具
	14:00~15:30	旅行計画の進め方から、鉄道や車、飛行機、船などの賢い利用方法を学びませんか。		無料	
めぐるにめぐる 美術館・資料館	火	市学芸員	7/1	20人	筆記用具 昼食(各自)
	8:30~17:00	板谷波山記念館→月山寺美術館→石の百年館 →笠間稲荷美術館→春風萬里荘(5か所)		2000円	
パソコン講座 60歳からのエクセル入門	水	山本 忠 (メディアベース)	5/21・28 6/4・11・18 25	15人	筆記用具 ノートパソコン 持込可(印刷は不可)
	10:00~12:00	表計算ソフト:エクセルの入門講座です。名簿、カレンダーの作成と簡単な計算を学びます。60歳以上で文字入力がある程度できる方向けです。		2000円	
簡単に気持ちいい 自力整体法	水	益子 良江 (自力整体インストラクター)	5/21・28 6/4・11・18 25	15人	ヨガマットまたは バスマット、動き やすい服装、飲み 物
	13:30~15:00	自分でできる骨盤修正体操です。日々、身体の手入れをすることで、肩こりや腰痛などの不快な症状とさよならしましょう!		無料	
歴史講座 江戸時代とは何か? 「常陽新聞掲載中」	水	栗原 亮 (霞ヶ浦高校教諭)	6/4・11・18 25	20人	筆記用具 ※古文書持参の 方歓迎
	15:00~17:00	江戸時代の古文書を通して、郷土の歴史を学びます。(上大津地区も登場します)		無料	
	4回				

六中地区公民館



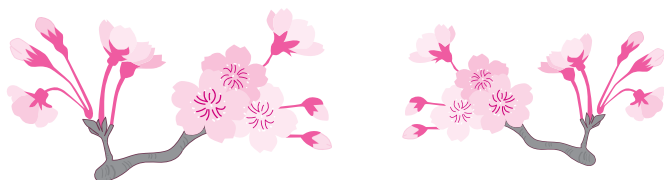
〒 300-0836
烏山二丁目2346番地 1
☎ 842-3585



▲春登山

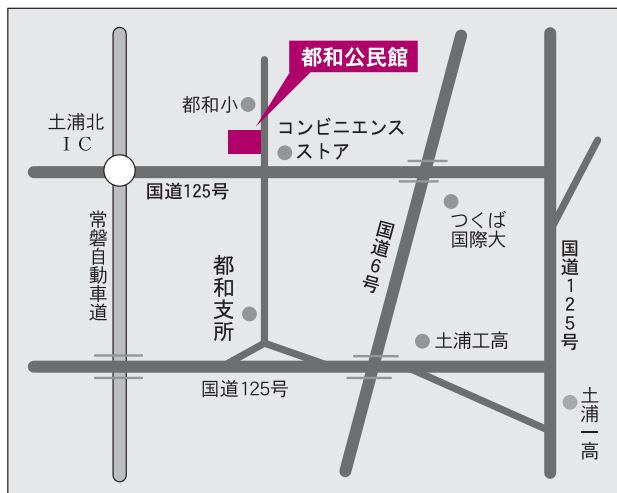


カヌー&ヨット



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	
めんそーれ! 沖縄料理	水	野口 姿子 (沖縄料理の店 ゆいまーる)	6/25 7/2・9	30人	筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん
	10:00~13:00	沖縄の豊かな自然に育まれた食材を使った沖縄料理を通して、長寿の県「沖縄」の風土と歴史に触れてみませんか?		3500円	
	3回				
奥久慈大子 七福神めぐり	水	大子町観光ボランティア	7/16	40人	筆記用具
	8:00~17:00	奥久慈の七福神めぐりは、大子町の観光名所を巡るコースで、観光スポットが随所にあり、楽しみながら巡ることができます。		1700円 (昼食代含む)	
	1回				
はじめよう! 中国語	木	廉 虹 (関東学院大学中国語講師)	5/29 6/5・12・19 26 7/3・10・17	20人	筆記用具 最終日はエプロン、三角巾、ふきん (最終日は13:00終了)
	10:00~11:30	北京オリンピック開催の今年、中国語を始めてみませんか? 発音の仕組みなどの基礎を学びます。最終日には、本場の水餃子作りも予定しています。		500円	
	8回				
布ぞうりを 編んでみよう! 第2弾	木	木村 寿子 (はんでん屋)	6/26 7/3	35人	はさみ 物差し 目打ち
	14:00~16:00	ゆかた地や布団地などの古布をリサイクルして、昔ながらの知恵を生かした布ぞうりを編みます。足にやさしい布ぞうりをみんなで作りませんか。		1500円	
	2回				
霞ヶ浦で カヌー&ヨット	土	ラクスマリーナ・インストラクター	6/28 7/5 ※天候により延期する場合あり	20人	運動靴、帽子、ビニールかっぱ ※ライフジャケットは主催者が用意
	9:00~12:30	霞ヶ浦で気軽に楽しめ、入門用に最適なカヌーとヨットの乗り方を学びます。新しい余暇や休日の過ごし方を考えている方、始めてみませんか。		3500円	
	2回				
春の登山と温泉	日	加藤 明 (Huckle Berry)	6/1・15	40人	昼食 飲み物 山登りできる服装 雨具
	①9:00~18:00	新緑の山に登って、リフレッシュしませんか。		2200円	
	②8:00~18:00	1回目(宝鏡山(つくば市)、2回目(磐破山(日立市))に登り、温泉を楽しみます。(小雨決行)			

都和公民館

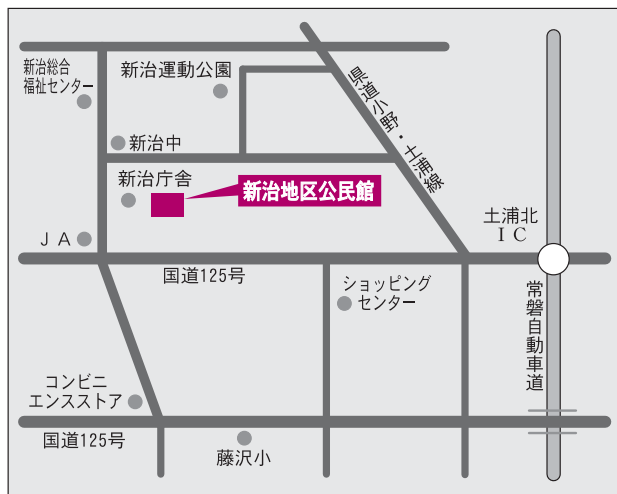


〒 300-0061
並木五丁目4824番地 1
☎ 832-1667



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	
バリスタに聞く 珈琲のちょっといい話	火	小池 美枝子 (SCAJコーヒーマイスター)	6/3・10・17 24	20人	筆記用具
	14:00~15:30	血流をよくし気持ちをリラックスさせると注目されているコーヒーをもっと楽しむために、バリスタ(コーヒーのプロ)に効能やおいしい入れ方を学んでみませんか?		3000円	
	4回				
楽しいリコーダー	水	堀部 一寿 (ピアッツェアルテ音楽教室)	5/21 6/4・18 7/2・16	20人	リコーダー(ソプラノ・アルトなど) 筆記用具
	13:30~15:30	リコーダーは誰でも気軽に奏でる楽器です。吹くことで呼吸の訓練になり、ソロやアンサンブル(2人以上)でも楽しめます。初心者の方大歓迎です。		500円	
	5回				
ふろしきラッピングで 楽しくエコライフ	木	飯村 久美子 (ラッピング協会講師)	5/29 6/12・26	20人	ふろしき パンダナ はさみ
	13:00~15:00	リサイクルの観点から見直されているふろしきを、マイバッグやラッピング、おもてなしのアイテムへおしゃれに変身させます。		1000円	
	3回				
万葉集と筑波山	木	宮本 千代子 (生涯学習インストラクター)	7/10・24 8/7・28 ※9/11 (筑波山)	30人	筆記用具 (9/11)動きやすい服装、弁当、水筒
	10:00~12:00 ※10:00~15:00	日本最古の歌集「万葉集」で富士山よりも多く詠まれている筑波山。東歌の中から筑波山に関する歌を中心に鑑賞します。		2000円 (乗物代込)	
	5回				
パソコン活用術 デジタルカメラ編	金	関彰商事インテリオ学院講師	8/1・8・22 29	18人	筆記用具 デジタルカメラ パソコン用接続ケーブル
	10:00~12:00	デジタルカメラを初めて使う方や少し使った経験のある方を対象に、デジカメの選び方や撮影のコツ、写真の編集・加工法などを学びます。		1575円	
	4回				
メタボを撃退! スポーツボウリング	土	田中 喜代次 (筑波大学大学院教授) 塩山 一美 (プロボウラー)	(都和公民館) 6/21 (大学ボウル) 6/28 7/5・12・19	30人	筆記用具
	13:00~15:00	生活習慣病予防と運動理論について学び、ボウリングを通じて無理なくできる全身運動を体験します。「身体を動かしたい、でも運動は苦手」という方お勧めです。		3000円 (靴代込)	
	5回				
宇 宙 講 座	土	中沢 孝 (宇宙航空研究開発機構主任開発員) 協力: (財)日本宇宙少年団つくば分団	5/24・31 6/7	30人	筆記用具
	10:00~12:00	多くの方が興味のある宇宙飛行士、宇宙ステーション、宇宙食などについて学習します。親子での参加も可能です。		500円	
	3回				

新治地区公民館



〒 300-4115
藤沢990番地
☎ 862-2673



原色ドライフラワー、絵手紙レッスン、
手作り教室作品例

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				
は じ め て の 太 極 拳	火	高橋 幸三（NPO日本健康太極拳協会）	5/27	30人	動きやすい服装 飲み物
	13：30～15：30	中国幾千年の知恵として伝えられる太極拳八段錦は医療面はもちろん、美と若さを引き出す素晴らしい魅力ある運動です。（初心者対象）	6/3・10・17 24	無料	
	8回		7/1・8・15		
火 曜 放 課 後 は 親 子 で ク ッ キ ン グ	火	寺島 孝子	5/20・27 6/3	8組	エプロン、三角巾、 ふきん、手拭タオル ※もっている方はオープン用金網
	15：00～16：50	お子さんと一緒に楽しくおいしい時間を過ごしませんか？作ったお菓子を持ち帰ってその日のおやつに召し上がれ！（幼稚園年長～小学生向き）		3600円	
	3回				
ら く ら く 携 帯 電 話 教 室	水	杉田 歩（ドコモショップつくば店店長）	6/11 7/9 8/6	20人	携帯電話（どこのメーカーでも可）
	10:00～12：00	携帯電話を初めて使う方、これから使う方、さらに携帯電話の利用方法でお悩みの方はこの機会にぜひどうぞ！		無料	
	3回				
親 子 で 体 験 手 作 り 教 室	水	玉沢 君枝（全国造形盆栽美術家協会）	① 7/23 ② 7/30 ※どちらかを 選択	各10組	①ヨーグルト容器(小)2個 ②ペットボトルのふた3個 ①、②共通（おしぼり）
	13：30～16：50	捨ててしまえばただのゴミ…。でも紙ねんどを使えばとても素敵な作品に大変身！皆さんも親子で作ってみませんか？（小学生向け）		1000円	
	各1回				
原色ドライフラワー （グラスインフラー）	木	平 百代（日本原色ドライフラワー研究会認定教室）	5/22 6/26 7/24	15人	タオル(小)2枚、はさみ、ワイヤーカッター、 タッパー（W16×D23×H8位）、スケール(15cm位)
	19：00～21：00	乾燥剤のシリカゲルを使用し、生花の色やかたちを保ちながら、花の水分を抜き取り、デザイン性の高いガラス容器を利用し、生花の美しさを残しながら色あせたりしないドライフラワーを作ります。		9400円	
	3回				
楽 しい オ カ リ ナ	木	石原 安子	5/22 6/12・26 7/10・24	15人	筆記用具、オカリナ3Fカンターレ ※もっていない方は、オカリナ代9000円(別途)
	10：00～12：00	自分自身も癒してくれるオカリナ。そんなオカリナを吹いてみませんか！少しずつゆつくり始めましょう。（初心者向け）		500円	
	5回				
栃 木 県 の 歴 史 探 訪	金	渡辺 一郎（土浦市文化財保護審議委員）	7/25	20人	筆記用具、弁当 飲み物 はきなれた靴 雨具
	8：00～16：00	古代下野歴史と東北の仏教文化について触れてみませんか？ （風土記の丘資料館・薬師寺跡見学）※雨天決行		100円	
	1回				
気 軽 に 楽 し む 絵 手 紙 レ ッ ス ン	金	熊谷 律子（日本絵手紙協会会員）	6/6・13・20 27 7/4	15人	新聞紙1枚、書道小筆2本 （100円のものでよい）、空 ペットボトル1本(350～500ml)、ティッシュペーパー
	10：00～12：00	絵手紙は「心を贈る手紙」です。 自分らしさを表現し、誰かに伝えてみませんか？		2600円	
	5回				