

平成19年度 公民館前期講座

受講者募集

楽しさ満載！ 春の公民館講座

申込方法

●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(水) 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、申込書の宛名を記入した官製はがきを添えて 5 月 2 日(水)までに申し込みください。

休館日／4 月 9 日(月)、16 日(月)、23 日(月)、29 日(日)、30 日(月)

受付時間／午前 9 時～午後 5 時

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 15 日(火) 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。

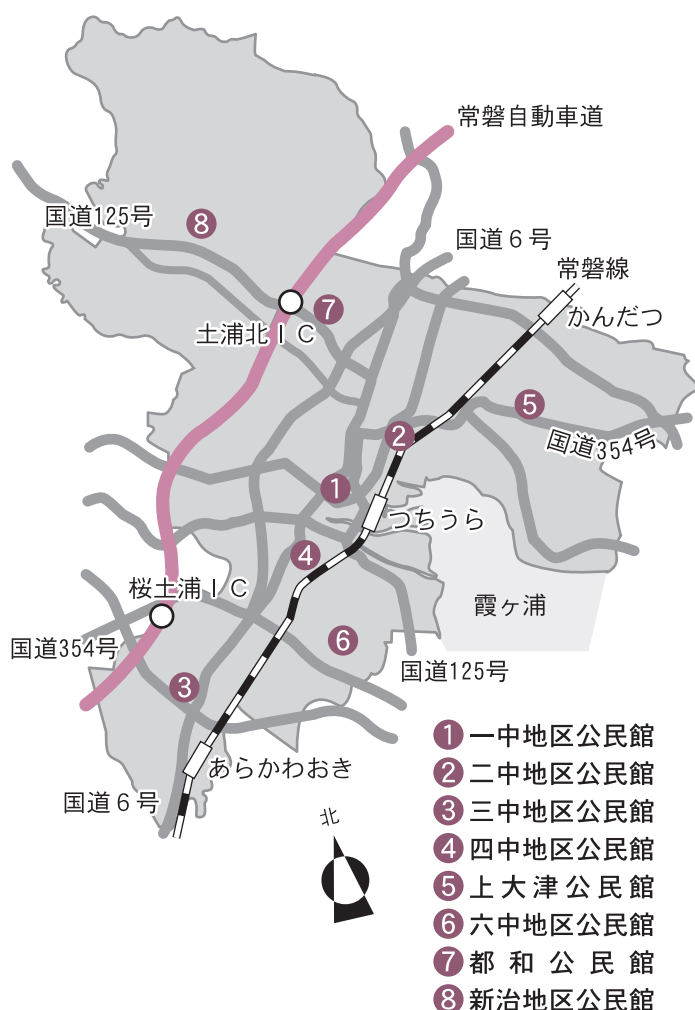
・都合により、日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。

※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)
--	--

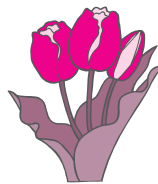
(返信) 申し込み方の 郵便番号 住所 氏名 (返信・表)	希望する講座名 (はがき 1 枚につき 1 人、 1 講座) ふりがな 氏名 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号 (往信・裏)
--	---



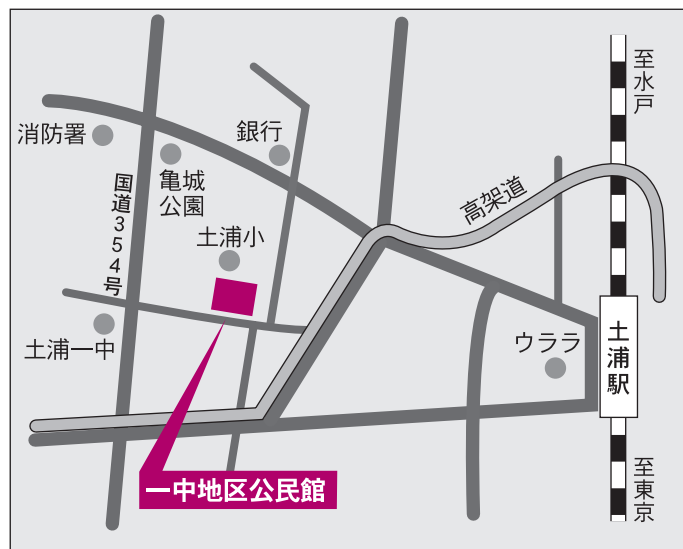
一中地区公民館



ハワイアンキルト作品例



〒 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				
和 紙 ち ぎ り 絵	水	佐藤 壽美子	6 / 13・20・27 7 / 4・11	15人	鉛筆 はさみ 小筆(ナイロン性) 器(筆洗い用)
	10：00～12：00	和紙の素朴な風合を生かしながら、季節の花 や風景を作ります。やさしいぬくもりのある 作品を作ってみませんか？		2000円	
	5 回				
ピ ラ テ ィ ス	水	小磯 光代	6 / 6・13・20 27 7 / 4・11	25人	運動のできる服 装、マットまた はバスタオル
	19：00～20：00	ヨガや太極拳の要素を生かしたエクササイズ です。筋力を鍛え、心身ともにリラックスして バランスのよい身体を目指しましょう。		無料	
	6 回				
初 め て の シフォンケーキ作り	木	寺島 孝子	6 / 28 7 / 5・12	14人	エプロン 三角巾 ふきん 筆記用具
	13:30～15：30	軽くしっとりふわふわのおいしいシフォンケ ーキを焼いてみませんか？ケーキ作りの基本、 コーヒー・紅茶のシフォンを作ります。		2000円	
	3 回				
ハワイアンキルト	金	藤田 歌子（ぶどうの木）	6 / 8・22 7 / 6・20 8 / 3	15人	筆記用具 定規(30～50cm) はさみ(布・紙用)
	13:30～15：30	手作りの楽しみを体験してみませんか？基礎 から学びながら、タペストリーとバッグを作 ります。		5500円	
	5 回				
らくらく運動教室	土	古徳 洋一（土浦スポーツ健康倶楽部）	6 / 2・9・16 23・30 7 / 7・14・21	25人	運動のできる服装 筆記用具
	13:30～15：30	自宅でも続けられる中高年向けの簡単な運動 です。この機会に基本を学んで自分に合った 運動を見つけてみませんか？		無料	
	8 回				
パ ソ コ ン フ ェ ィ ド 入 門	土	山本 忠（メディアベース）	7 / 28 8 / 4・11・18 25 9 / 1	15人	筆記用具
	14：00～16：00	マウスの使い方と文字入力ができる方向けの 内容です。ワードで文書の体裁の整え方や装 飾の方法を基礎から学びます。		2000円	
	6 回				

二中地区公民館

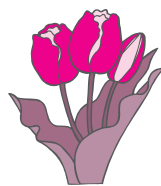


〒 300-0026
木田余1675番地
☎ 824-3588



講座名	曜日	講師	日程	定員	用意するもの
	時間 回数				
楽々ケータイでんわ (初 級) ①・②どちらかを選択	火	真家 和之 (コミュニティプラザ)	5/15・22・29 6/5・12	各15人	携帯電話(どこのメーカーでも可) 筆記用具
	①10:00~11:30 ②13:00~14:30 5回			無料	
紅茶を楽しむ	火	宮本 千絵 (花水木コーポレーション)	5/29 6/12・26	20人	ティーカップ ふきん エプロン
	9:30~11:30 3回			1500円	
T O K Y O &江戸ウォッチング (大人の社会科見学)	水	公民館職員	7/11 (雨天決行)	30人	歩きやすい服装 筆記用具
	7:00~17:30 1回			2000円	
ムービング ストレッチング (体と会話しませんか?)	木	鈴木 良昭 (PNFC TEC コンディショナー)	5/24・31 6/7・14・21 28 7/5・12	20人	ストレッチできる服装 タオル、飲料水
	19:00~20:30 8回			100円	
ぬり絵入門	木	成嶋 静枝 (つくば美術研究所)	5/24・31 6/7・14・21	20人	12色以上の色鉛筆
	13:00~15:00 5回			1500円	
はじめて楽しむ バードカービング	土	吉田 徳郎 (日本バードカービング協会員)	5/26 6/9・23 7/14・28 8/11	20人	切り出しナイフ 鉛筆・定規・コンパス 作業しやすい服装
	13:00~15:00 6回			2000円	
身近なアウトドア (野外料理と山歩き)	土、日	加藤 明 (HuckleBerry)	①6/9・10 どちらか選択 ②6/17 (小雨決行)	40人	①軍手、作業しやすい服装 ②弁当、飲み物、雨具、山歩きのできる服装
	①9:00~13:00 ②8:30~17:00 2回			1000円	

三中地区公民館



〒 300-0843
中村南四丁目 8 番14号
☎ 843-1233

折り形礼法作品例



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				
インターネット 初 級 編	火	山本 忠（メディアベース）	6 / 5・12・19 26 7 / 3・10	15人	筆記用具
	14：00～16：00	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。		2000円	
	6 回				
転 ば ぬ 先 の 予 防 体 操	水	松尾 喜久雄（スタジオ・ビート）	5 / 30 6 / 13・27 7 / 11・25	20人	運動しやすい服 装、上靴、バス タオル
	10：00～12：00	腰痛・膝痛・肩こり・転倒・筋力低下の防止 体操を学習します。受講後は継続することが 大事ですよ…		600円	
	5 回				
栃木市の歴史と 自然を訪ねる	水	長谷川 貴也（郷土史研究家）	7 / 4	32人	筆記用具
	7：30～17：30	蔵や古社寺が続き、水路に鯉が群れる町並み を散策し、花の山で知られる太平山にてアジ サイを楽しみます。		2500円	
	1 回				
お 宝 鑑 定 団	木	古美術 ^{ほんどう} 梵堂	6 / 7・14・21 6 / 28(川越市) 7 / 5	30人	筆記用具
	9：30～11：30	焼き物など、骨董品の見方・楽しみ方を学習 します。その後は自分の目利きを信じてお宝 を探しに行きます。		無料	
	5 回				
折 り 形 礼 法 ～贈る心を形に変える～	金	飯田 ^{あいちこ} 猷子（山根折り形礼法教授）	5 / 25 6 / 8・22 7 / 13・27 8 / 10	25人	筆記用具 定規 はさみ
	13：30～15：30	和紙を使って物やお金を包みます。600年伝 来の文化…忘れてしまった日本の心を学びま す。		3600円 (和紙代)	
	6 回				
じいじ・ばあばの お や つ 作 り	金	食生活改善推進員三中支部	5 / 25 6 / 8・22	32人	筆記用具
	10：00～12：00	素材のわかる安心なおやつを作ってみましょ う。まずは、なつかしい「小麦まんじゅう」か ら…		1500円	
	3 回				

四中地区公民館



〒 300-0814
国分町11番5号
☎ 824-9330



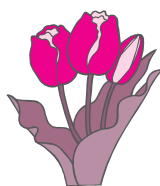
講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
クレ－フラワー	火	白鳥 よし子 (クレ－フラワー講師)	6/26	20人	裁ちばさみ ラップ 老眼鏡(必要な方)
	10:00~12:00 6回	花の美しさをいつまでも保つ良質のクレ－(粘土)を用いて、個々の感性で作品を作ります。	7/3・10・24 8/7・21	2100円	
ばらを美しく 咲かせる手入れ	火	信田 正男 (園芸家)	6/26	20人	せん定はさみ
	10:00~12:00 4回	理屈でなく実践的な講義を通し、向こう1か月ずつの手入れを学びます。	7/10・31 8/21	2000円	
バランスのよい 夏 料 理	水	五家 真弓 (料理研究家)	6/27	30人	エプロン ふきん (1人2枚)
	10:00~12:00 5回	暑さに負けないよう、食欲をそそるバランスのよいお料理を作ります。	7/4・11・18 25	5000円	
草 木 染 め と め 藍 染 め と め	木	小張 佐恵子 (草木染め講師)	6/21・28	25人	エプロン ビニール手袋 はさみ、ビニール
	10:00~12:00 7回	身の回りの植物や藍を使って、各種の染色技法(浸染・絞染・ローケツ染め)を学びます。	7/5・12・19 26 8/2	10000円	
平 将 門 の 史 跡 探 訪	金	公民館職員	6/29	37人	筆記用具
	9:00~16:00 1回	坂東市などに将門公苑(法輪寺)・国王神社・石井営所・延命院(将門胴塚)などを巡ります。		1500円	
自 彊 術 入 門	金	久保田 元子 (自彊術普及会千葉県柏支部長)	6/22・29	25人	バスタオル
	10:00~11:30 6回	自彊術とは、頭の前から足の先まで全身を整えることにより心身の健康を獲得する方法です。自分で自分の健康を守りましょう。	7/6・13・27 8/3	400円	
コ ン パ ク ト デ ジ カ メ で 楽 しい 写 真 ラ イ フ	土	オダギ 秀 (日本写真家協会員)	6/23・30	25人	コンパクトデジタルカメラ、フラッシュメモリー (作品提出用)
	14:00~16:00 7回	コンパクトデジタルカメラの使い方・いい写真の撮り方・写真の楽しみ方を学びます。	7/7・21・28 8/4・18	1500円	

上大津公民館

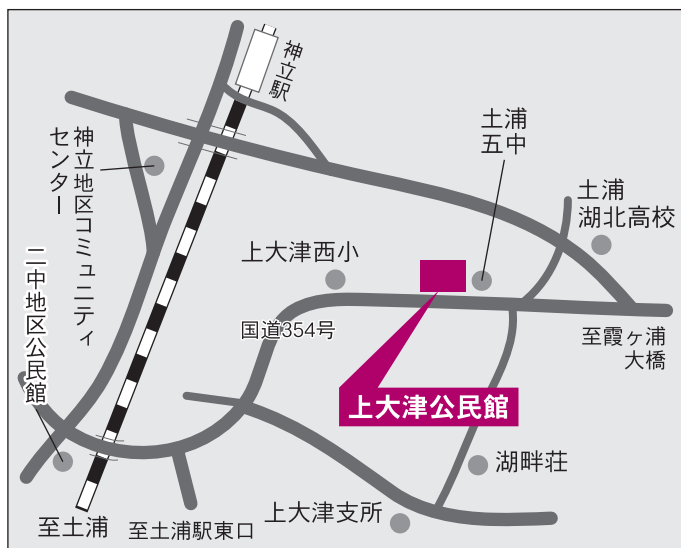
バイオ実験講座



生き生きメイクアップ

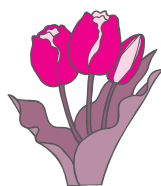


〒300-0025
手野町3252番地
☎ 828-1008

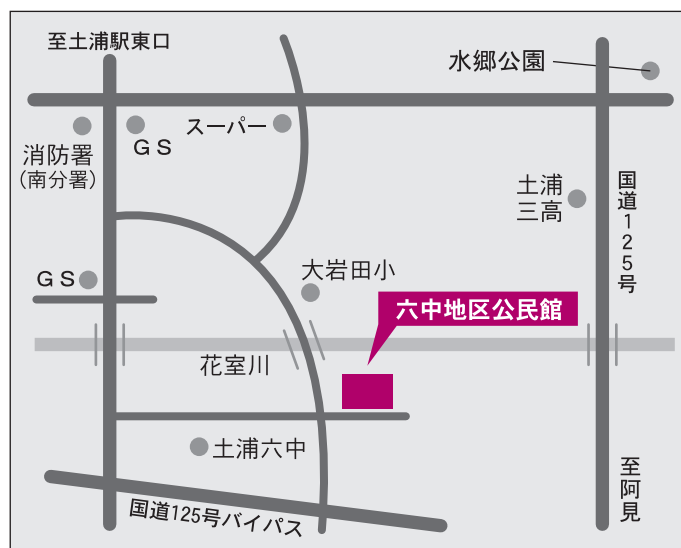


講 座 名	曜 日	講 師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時 間			教材費	
	回 数				
家庭でできる ドイツパンとお菓子	火	菅原 大輔（ベッカライ・プロトツァイト）	6 / 5	15人	筆記用具 エプロン
	10：00～13：00	本場ドイツのパンとお菓子を家庭で作ってみませんか？砂糖の代わりにオーガニックのドライフルーツやナッツを使います。（全6種類）	7 / 3	3000円	ふきん
	3回		8 / 7		持ち帰り用袋
パソコン講座 60歳からのワード入門	水	山本 忠（メディアベース）	5 / 30	15人	筆記用具
	14：00～16：00	ワードを使った文書作成の入門講座です。はがき・名簿・写真入り文書の作り方を学びます。60歳以上で文字入力がある程度できる方向けです。	6 / 6・13・20	2000円	（ノートパソコン持込可、印刷不可）
	6回		27 7 / 4		
若々しい小顔と 生き生きメイクアップ	木	友澤 ゆず	5 / 31	15人	1回目 筆記用具、手鏡
	13：30～15：30	表情筋トレーニングとお肌の手入れ、美人眉を自分で描ける技を取り入れた旬のメイクアップを学びましょう！	6 / 7・21	500円	2回目以降 メイク道具
	5回		7 / 5・19		
写真&デジタルカメラ 撮 影 術	土	橋本 秀樹（しゃしんやα）	6 / 2・9・16	20人	一眼レフカメラまたはコンパクトカメラ
	10：00～12：00	写真を上手に撮る！露出補正、絞り、構図の選び方などのカメラ操作を習得し、撮影会を通して撮影技術の向上を目指します。	30	無料	（フィルムがデジタルで露出補正できるもの）
	6回		7 / 7・14		
フ ラ ダ ン ス	土	宮 和子（アロハクラブ）		20人	Tシャツまたはトレーナー、スカート
	19：00～20：30	軽快なリズムに乗り、身体の動きで物語を表現するフラダンスを楽しく学び、心地よい汗を流してみませんか？（子ども連れ可）	6 / 2・9・23	無料	（動きやすい服装） ※裸足での練習
	5回		7 / 7・21		
食品の危険性は 農薬よりカビ毒！？ （バイオ実験・第2弾）	日	鎌田 博・渡邊和男（筑波大学遺伝子実験センター）		16人	筆記用具 ※会場/筑波大学遺伝子実験センター （現地集合・解散）
	①13：00～17：00 ②13：30～16：30	食品の真の危険性とは？（講話）と、大豆食品から遺伝子組換え体の検出、光る大腸菌の観察、光る葉作製などのバイオ実験講座です。	① 6 / 24 ② 7 / 1	無料	
	2回				

六中地区公民館

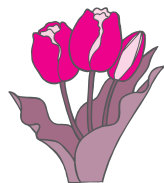


〒 300-0836
鳥山二丁目2346番地 1
☎ 842-3585



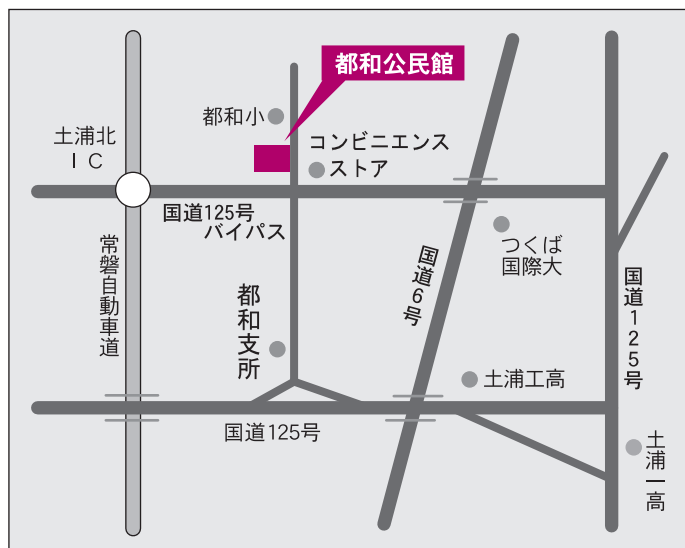
講 座 名	曜 日	講 師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時 間 回 数			教材費	
川 柳 入 門	火	近藤 稔夫 (土浦芽柳会会長)	5/29	20人	筆記用具
	10:00~12:00	川柳の基礎から学ぶ初心者講座です。気軽に参加してください。「来て欲しい帰ってホッと夏の孫」あなたも1句詠んでみませんか。	6/5・12・19 26 7/3	1050円	
	6回				
古文書に見る 土浦農民の歴史 「常陽新聞掲載中」	水	栗原 亮 (霞ヶ浦高校教諭)	5/23・30	40人	筆記用具 ※古文書持参の方歓迎
	15:00~17:00	古文書は、村の歴史を物語る唯一の資料です。古文書の読み方や農民間の紛争解決方法を通して、郷土の歴史を学びましょう。	6/6・13・20 27 7/4・11	無料	
	8回				
知っておきたい あなたの年金	水	土浦社会保険事務所職員・市国保年金課職員	6/27	40人	筆記用具 ※6/27市国保年金課職員 7/11土浦社会保険事務所職員
	14:00~16:00	年金をもらい始めるのに年金のしくみがわからない。これからの年金がちょっと不安という方、疑問をスッキリさせましょう。	(国民年金について) 7/11 (厚生年金について)	無料	
	2回				
初心者のための ワード入門	木	山本 忠 (メディアベース)	5/31	15人	筆記用具
	10:00~12:00	文書の装飾・表作成・印刷など「ワード」の基礎を学びます。文字入力ができるようになった方のステップアップに最適です。	6/7・14・21 28 7/5	2000円	
	6回				
春の登山と温泉	日	加藤 明 (HuckleBerry)	6/3・24	40人	弁当、飲み物、 山登りのできる 服装、雨具
	8:00~18:00	新緑の山に登って、心身ともにリフレッシュしませんか。1回目に月居山(大子町)、2回目に土岳(高萩市)に登り、温泉を楽しみます。	(小雨決行)	2500円	
	2回				
藍染め体験と 結城市散策の旅	日	結城まち案内人	7/8	40人	筆記用具
	8:00~17:30	歴史と伝統に彩られた ^{つるぎ} 紬のふるさと「結城」藍染めを体験後、結城市内の史跡・寺・蔵などのまち並みを散策します。		2500円 (昼食代含む)	
	1回				

都和公民館



〒 300-0061
並木五丁目4824番地 1
☎ 832-1667

「紫芳の字手紙」作品例

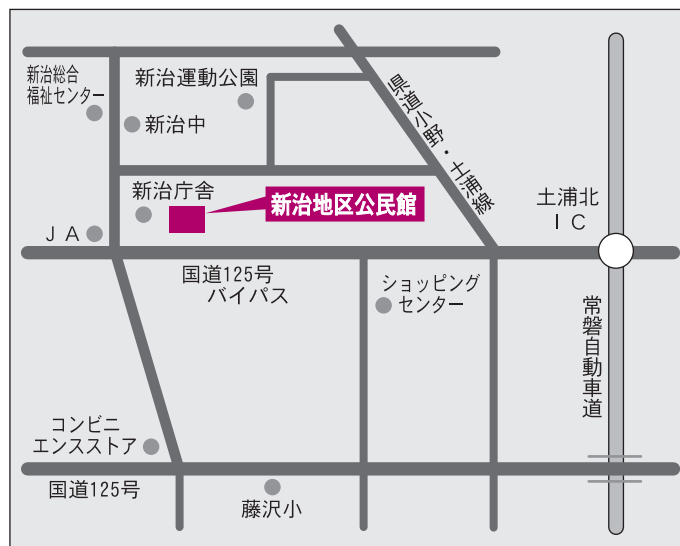


講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
手づくりソーセージ ①・②どちらかを選択	①火 ②土 9:30~11:30 1回	直江 忠則 (学園手造りハムの会) 茨城県の銘柄豚ローズポーク100%の手づくりソーセージを作ってみませんか?	① 6/12 ② 6/16	各30人 2000円	エプロン 三角巾
	水 7:30~17:00 1回	ふるさとを知る会 奥の細道紀行の途中で長期間滞在した、栃木県大田原市(旧黒羽町)を訪ね、芭蕉ゆかりの施設や句碑をめぐる。	5/30	30人 2600円	歩きやすい靴
自 力 整 体	水 19:00~21:00 7回	阿部 京子 自力整体は、気持ちよく体を動かし自然治癒力を高めていく整体法です。体と心のつながりを感じてゆっくりほぐしていきましょう。	6/6・13・20 27 7/4・11・18	25人 無料	ヨガマットまたはバスマット フェイスタオル
初めての押し花	木 10:00~12:00 5回	栗原 智子 どなたでも、身近な草花を使ってオリジナルの作品が楽しく作れます。	5/24 6/14・28 7/12・26	15人 5000円	はさみ、カッター 新聞紙(3枚) ※初回だけ生花(ピオラ・パンジー・野草など)
紫 芳 の 字 手 紙	土 13:00~15:00 10回	関 紫芳・滑川 紫晏 字手紙は、季節感、草花などの四季折々の風景などを文字により表現し、一文字で心を伝えるものです。書道の経験がなくても大丈夫です。	6/2・16・30 7/7・21 8/4・18 9/1・15・29	20人 5000円	半紙 新聞紙
暮らしの知恵袋	土 10:00~12:00 3回	中村 巽 (土浦公証役場公証人) 消費生活コンサルタント・市消防署職員 ①「だまされないための心構え」、②「遺言・相続の基礎知識」、③「基礎救命と応急手当」、質疑応答あり。	7/7・21・28	30人 無料	筆記用具 ※28日は動きやすい服装

新治地区公民館



〒 300-4115 藤沢990番地
☎ 862-2673



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	
俳句入門 (気軽に俳句)	火	広瀬 由紀夫 俳句を作ること、自然と人とのつながりや 生きているすばらしさを学びます。実作しな がら、楽しい句会を開いてみませんか。	5/22 6/12・26 7/10・24 8/7・28	20人	筆記用具
	9:30~11:40 7回			無 料	
家庭のすし、あれこれ (簡単・豪華)	水	石塚 ナツ子 手軽な食材をひと工夫して、家庭的で簡単かつ 豪華なすしを作ります。	5/30 6/13 7/11・25	15人	エプロン 三角巾 筆記用具
	10:00~13:00 4回			3200円	
山麓に秘められた 名所・史跡探訪	水	渡辺 一郎 関東ふれあいの道にある小野小町の墓を訪ね、小 野越え峠を越えて、朝日峠展望公園から郷土を眺 望し、坂東巡礼第26番札所「清滝寺」を訪れます。	6/6	20人	動きやすい服装 タオル、はき慣れ た靴、飲み物、雨 具、筆記用具 ※昼食は各自持参
	9:00~14:00 1回			無料	
大正琴入門 (初心者対象)	木	石井 満里子 (琴伝流師範) 大正琴で美しい音色を奏でてみませんか！楽 しく、和やかにアンサンブルも楽しめます。 経験者も歓迎します。	5/24 6/14・28 7/12・26	15人	筆記用具 大正琴 (持って いる方) ※貸琴あり
	10:00~12:00 5回			無料	
楽しいオカリナ (初心者対象)	木	石原 安子 オカリナの音色は多くの人たちをいやしてく れます。そんな優しい音色を吹いてみませ んか！少しずつ、ゆっくり、始めましょう。	5/24 6/14・28 7/12・26 8/9・23	15人	筆記用具 オカリナ 3F ※持っていない 方は、オカリナ 代9000円別途
	13:30~15:30 7回			500円	
健康アロマクラフト& 手作りコスメ	土	山崎 智恵 バスソルト・制汗剤・虫よけソープで夏の生 活をアロマサポート！最終日は、日焼けした 顔のトリートメント法を学びます。	6/9・23 7/14・28 8/25	16人	タオル 洗面器 筆記用具
	10:00~12:00 5回			3000円	
健康・スポーツ吹矢	土	内野 晃・齊藤 芳郎 胸式や腹式呼吸をするので、体にいいスポーツ吹矢。 また、矢を的に命中させたときのそう快感は、ストレ ス解消にもってこい。誰でも手軽に楽しめます。	5/26、6/9 16・23・30 7/7・14・21 28、8/4	25人	運動のできる服装 上靴(運動靴) タオル 筆記用具
	13:30~15:30 10回			1500円	