

新しい自分発見！

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申し込みください。

●往復はがきで

下の例のように記入して、郵送してください。

(はがき1枚につき1人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、直接申し込みください。

受付時間／午前9時～午後5時

●インターネットで(24時間受け付け可)

①携帯電話で申し込む場合

(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=332>)から申し込みください。

※QRコード対応機種の方は、
右のコードを読み取ってください。



②パソコンで申し込む場合

市ホームページ(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=49>)から申し込みください。

申込締切

5月2日(土)(郵送の場合は当日消印有効)

休館日

4月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、
29日(水・祝)

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(定員を超えたときは抽選)。

★5月17日(日)までに、はがきまたはメールが届かないときは、各地区公民館へお問い合わせください。

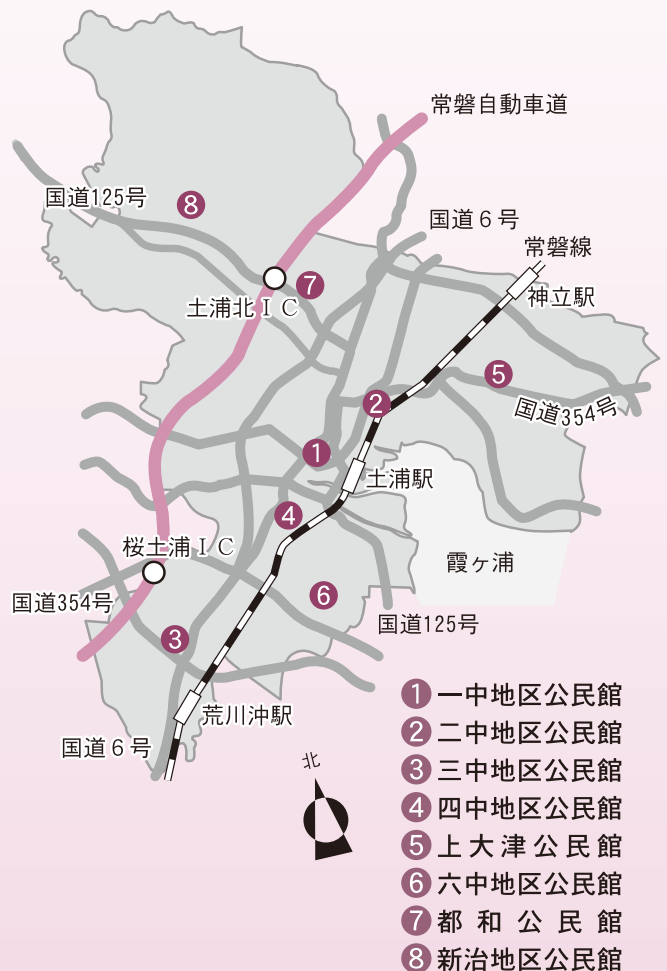
★教材費は通知にしたがって納めてください。

★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

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104



▲エコバッグ作品例

“土浦名店めぐり”「よし町」▶
(前回の講座風景)



講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	持参するもの
	時間 回数			教材費	
はじめての 着 付 け	火	服部 喜代子	6/9・16・23・30 7/14・28	20人	筆記用具 着物一式
	10:00~12:00 6回	タンスの中で眠っている着物…。一人で着られない方、もっと綺麗に着てみたい方、気軽にチャレンジしてみてください。		1050円	
足 裏 健 康 法 ～自分の健康は 自分で守る!～ 【入門コース】	木	橋本 ひろみ	5/21・28 6/4・11・18 25	25人	タオル 飲み物 (白湯)
	10:00~11:30 6回	足をもむと体全体の血液循環が良くなり、内臓器官の正常化、ホルモン・自律神経のバランスが調和され、免疫力や自然治癒力を高めるのに効果的です。		1900円	
★ECO★ 古 着 を 使 っ た 手縫いバッグ作り	金	土田 日登美	5/22 6/5・19 7/3・17 31(見学) 8/7	20人	古着2着程度(Tシャツ不可)、ミシン糸60番1本(古着に合う色)、物差し(30~50cm)、そのほかの裁縫セット
	10:00~12:00 7回	身近なところからエコを始めませんか。使わなくなった古着・古布を再利用して、手縫いでキュートなバッグやコサージュを作ります。(エコ意識を高めるため、市清掃センターでのゴミ処理見学あり)		200円	
バードカービング ～小鳥の彫刻～	土	井上 正浩	6/13・27 7/11・25 8/8・22 9/12・26	20人	筆記用具 切り出しナイフ 彫刻刀(平・丸)
	9:30~11:30 8回	木片を彫って、本物そっくりの小鳥を作ってみませんか。今回は、庭先でも見かける「キセキレイ」を作ります。		2500円	
ハイキングを兼ねた 自然観察パートII ～茨城の海・山を 歩いてみませんか～	日	吉武 和治郎 (県環境アドバイザー)	① 5/31(講義) ② 6/7 (月居山と袋田の滝) ③ 6/14 (北茨城の海岸)	30人	筆記用具 ②と③は、弁当、飲み物、雨具などを持参し、歩きやすい服装で
	① 10:00~12:00 ②③ 8:00~16:00 3回	今回は、県北の海や山の自然を観察します。月居山と袋田の滝、北茨城の海岸を環境アドバイザーと4時間程度歩きます。		1500円	
スポーツを通じた 仲 間 づ く り	日	NPOスポーツ健康支援センター、土浦スポーツ健康倶楽部	6/14、7/12 8/9、9/13 10/11、11/8 12/13、1/10 2/14、3/14	30人	運動のできる服装
	13:30~16:30 10回	スポーツが得意・苦手な方、性別、年齢は問いません。みんなで話し合い、実施するスポーツの種目などを決めて、年間(月1回)スポーツを通じて友だちの輪を広げましょう!		1000円	
土浦名店めぐり ～ 調 理 編 ~	火、水、日	木村 英明 (よし町)	第1回 …6/3(水)	30人	エプロン 三角巾 ふきん 筆記用具
	10:00~12:30	第1回…天井、赤だし 第2回…旬の焼魚、レンコンのきんぴら、茶碗蒸し	第2回 …7/1(水)		
おい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。	6回	岩瀬 義一 (ホテルマロウド筑波中国料理料理長)	第3回 …7/28(火)	6000円	
		第3回…酢豚、春巻、海鮮焼きそば 第6回…マーボー豆腐、シウマイ、五目チャーハン	第4回 …8/9(日)		
		中台 義浩 (レストラン中台)	第5回 …9/13(日)		
		第4回…レストランのデザート 第5回…クリームコロッケ	第6回 …9/29(火)		

二中地区公民館

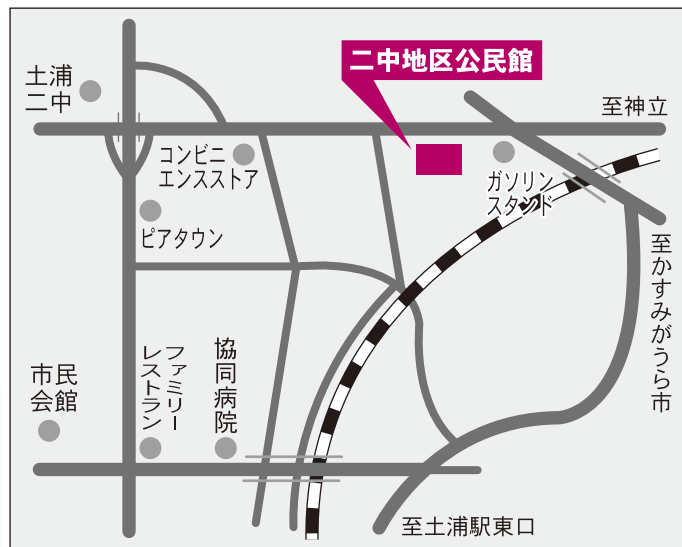
〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588



▲“カラダの時代
ウォーキングで変身”
(昨年度の講座風景)



“茶の湯への誘い”▶



講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	持参するもの
	時 間 回 数			教材費	
どすこい！ 相撲の街“両国” 探検	火	田中 茂（元大相撲力士 若筑波）	6 / 2 (小雨決行)	30人	飲み物 雨具 ※歩きやすい服装と 履き慣れた靴で
	8 : 00～16 : 00 1 回	両国を元大相撲力士若筑波さんの案内で歩きます。相撲部屋、力士御用達の衣料品店や回向院、相撲博物館、江戸東京博物館などを巡ります(3km程度)。		2500円	
“茶の湯”への誘い	火	宇田川 宗美（表千家不白流）	5 / 19 6 / 2・9・16 30 7 / 7	20人	白い靴下 懐紙、菓子きり、 扇子 ※購入も可。 3点で1320円。
	13 : 30～15 : 30 6 回	落ち着いた和空間に身を置き、一服のお茶をいただき、茶の湯の心と作法を楽しく体験する入門講座です。最近、伝統的なお稽古に男性が増えています。あなたもどうぞ！		2400円	
イタイ～気持ちいい！ 足 裏 健 康 法 やさしいツボ療法	水	中村 博美（自力整体整食法全国指導員・気血循環療法師）	5 / 20・27 6 / 3・10・17 24 7 / 1・8	20人	動きやすい服装、 ヨガマット・バス タオル・敷物のい ずれか、スポーツ タオル
	19 : 00～20 : 30 8 回	足の裏や体のツボを刺激して、今自分の体が抱えている痛み(肩こり・腰痛・ひざ痛)などを和らげる足裏健康法・ツボ療法です。心と体をどうぞ癒してください。		1800円	
自信をつけたい！ 話 し 方 講 座	金	田辺 昭雄（茨城放送アナウンサー）	6 / 12	25人	筆記用具
	10 : 00～12 : 00 1 回	団塊世代の方を対象に、地域デビューのきっかけづくりの一つとして、人前で話すことの楽しさや人をひきつける話し方のコツを学びます。		無料	
ママの手大好き！ インファント マ ッ サ ー ジ	金	五本木 享子（国際インファントマッサージ協会認定講師）	7 / 3・10・17 24	10組20人	バスタオル フェイスタオル 2枚（汚れても いいもの）
	10 : 30～12 : 00 4 回	大好きなママやパパの手で優しくマッサージされれば、赤ちゃんもニコリ！有機オイルを使ってのベビーマッサージです。触れ合うことの大切さと楽しさを体験しましょう(2～11か月児とその親が対象)		1200円	
描いてみよう 水 彩 画	金	山形 雅史（造形作家）	6 / 5・19 7 / 3・17 8 / 7・21	20人	水彩絵の具一式 スケッチブック 鉛筆 ※購入も可。一式 3000～4000円
	13 : 30～15 : 30 6 回	水彩画を基礎から学ぶ入門編。身近なものを気軽に描く楽しさを味わいましょう。		300円	
カラダの時代 ウォーキング で 変 身 ！	土	小林 延行（日本ウォーキング協会公認主席指導員）	① 5 / 23 ② 6 / 20	35人	弁当、雨具、飲 み物など ※歩きやすい服 装と履き慣れた 運動靴で
	9 : 00～15 : 30 2 回	景色を楽しみ、仲間とおしゃべりしながらウォーキング。ストレス発散、メタボ対策にも最適です。①では筑波山麓むかし道、②ではあやめ咲く潮来を歩きます。		200円	

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目 8-14 ☎843-1233



講 座 名	曜 日	講 師	日 程	定 員	持参するもの
	時 間	内 容		教材費	
	回 数				
ベビーマッサージ	水	添野 江実子（サロンドエレミ）	6/10・17・24	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
	10：30～12：00	親子のきずなを深め、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	
	3 回				
インターネット 初 級 編	水	山本 忠（メディアベース）	5/27 6/3・10・17 24 7/1・8・15	18人	筆記用具
	10：00～12：00	メール、ホームページの見方や検索、セキュリティなどインターネットの基礎を学びます。	2500円		
	8 回				
イタリアのドルチェ をつくらう！ ～イタリアのお菓子～	水	アモロソ・フィリップ（イタリア・トスカナ郷土料理研究家／筑波学院大学講師(イタリア文化研究)）	5/20 6/3・17	20人	エプロン 三角巾 ふきん 2 枚 筆記用具
	13：30～16：00	昔から受け継がれた伝統のお菓子を、家庭で気軽に楽しく作れるようにチャレンジしましょう！	2700円		
	3 回				
癒 し の アロマセラピー	水	添野 江実子（サロンドエレミ）	6/10・17・24	20人	筆記用具
	13：30～15：00	精油(エッセンシャルオイル)やハーブを使って、2種類のクラフトを作りながらアロマセラピーの基礎を学びます。		3000円	
	3 回				
似合うカラーで ステキになる方法	木	田近 由美子	5/28 6/11・25 7/9・23	20人	筆記用具
	10：30～12：00	パーソナルカラー(似合う色)の意味を知り、どのように変身するのか、色が心に及ぼす影響やコーディネート術など、色についてのさまざまなことを学びます。	2000円		
	5 回				
イタリア語会話と お 料 理 ！ ～イタリアの文化に触れる～	金	アモロソ・フィリップ（イタリア・トスカナ郷土料理研究家／筑波学院大学講師(イタリア文化研究)）	5/29 6/12・26※ 7/10・24※	20人	筆記用具 (※はエプロン、 三角巾、ふきん 2 枚も持参)
	10：00～12：00 ※は10：00～13：00	イタリア語会話を学びながら、イタリアの調理器具を使い調理実習をして文化に触れてみませんか。	3500円		
	5 回				
転 ば ぬ 先 の 予 防 体 操	日	松尾 喜久雄（髒ビート）	6/7・21 7/5・19 8/2・16	20人	運動のできる服 装、上靴、バスタ オル、タオル、 筆記用具
	10：00～11：30	腰痛、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。受講後の継続も大切です。	600円		
	6 回				
生活に役立つ よくばり講座 ～資産運用、身体 に関すること、趣 味作りと盛りだく さんの講座です～	日	廣田 舞子（野村證券ファイナンシャル・プランナー） ①悔いのない人生を過ごすために、ライフプランニングの重要性について学びます。	① 6/7 ② 6/21・28※ ③ 7/5 ④ 7/19	10人	筆記用具 ①は電卓も持参 ②の※はエプロン、三角巾、 ふきん 2 枚も 持参 ③は三味線も持参 (持っている方)
	10：00～12：00 ※は10：00～13：00	安達 久恵 ②「食べる」とは、「食事」や「食材」のほかにバランスなどさまざまなことがあります。「食育」について学び、作ってみましょう！		500円	
	5 回	中村 佳葉江（唄・郷土民謡協会公認教師） ③昔習ったことがある方も、初めての方もこの機会に三味線にチャレンジしてみませんか。			
		辻川 明子（ポプリ薬局中村店） ④お薬講座です。正しい薬の服用と、飲み合わせや薬と健康食品の違いについて学びます。			

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330



▲“古布を愉しむ”作品例



“草もの盆栽への誘い”作品例



講座名	曜日	講師	日程	定員	持参するもの
	時間回数				
古布を愉しむ ～初めの一步～	金	小嶋 幸子	6/5・19 7/3・17・31 8/7	20人	筆記用具 裁縫セット
	10:00～12:00 6回			5000円	
野菜ソムリエの ヘルシー料理 ～五感で楽しむ 野菜・果物～	土	田野島 万由子 (ベジフルコミュニティいばらき)	5/30 6/13(館外) 27 7/11	25人	エプロン 三角巾
	9:30～13:00 4回			4000円	
MYパソコンで学ぶ ～エクセルを上手に使う～	土	賀山 功太郎 (人材バンク登録講師)	6/20・27 7/4・11	25人	ノートパソコン 筆記用具
	13:30～15:30 4回			800円	
徳川家シリーズ PART II	土、日	長谷川 貴也 (郷土史研究家)	6/6・20(土) 7/5(日)※ (館外)	40人	筆記用具 (※の昼食は各自 で負担)
	10:00～12:00 ※は8:30～17:00 3回			1500円	
草もの盆栽への誘い ～山野草で親しむ 寄せ植え～	日	吉田 洋	5/31 6/14・28 7/12	25人	作業のできる服装 ゴム手袋
	10:00～12:00 4回			6000円	
働き盛りの フィットネス ～疲労回復 リフレッシュ～	日	福田 史子 (日本体育協会公認エアロビクス教師)	6/7・14・21 7/5・12・26 8/9・23	30人	動きやすい服装 飲み物
	10:00～12:00 8回			無料	
知っ得講座 1 ～生活習慣病を考える～	日	田谷 光一 (田谷医院院長)	6/21	50人	筆記用具
	13:30～15:00 1回			無料	
知っ得講座 2 ～AEDを使う～	火	市消防署職員	6/9	30人	筆記用具 動きやすい服装
	9:00～12:00 1回			200円	

上大津公民館

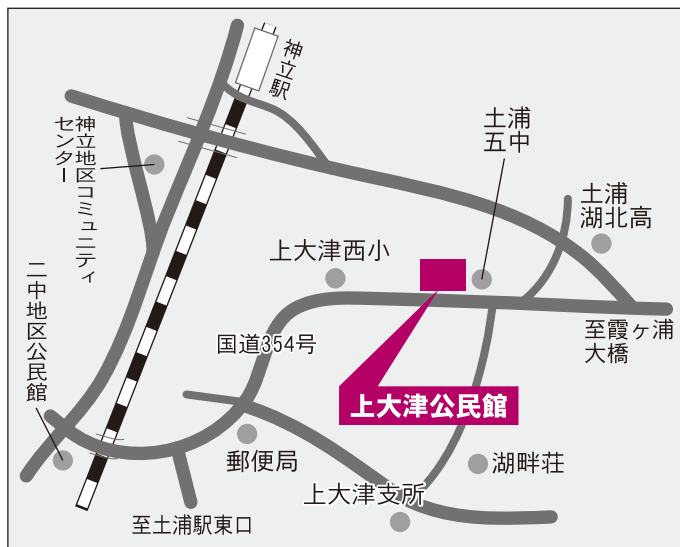
〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008



◀“ムービング
ストレッチ”
(講座風景)



切り絵▶
作品例



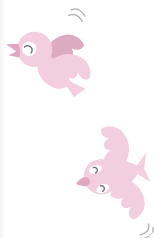
講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	持参するもの
	時間 回数			教材費	
ハーモニカ入門	火	服部 和房	5/19 6/2・16 7/7 8/4・18 9/1・15	15人	筆記用具 ハーモニカ (持っている方)
	14:00~16:00 8回	いつでも、どこでも演奏できるハーモニカ。懐かしい童謡、思い出の曲などを演奏しながら皆さんで楽しく学びましょう。		1700円	
韓国語と料理	木	金 春仙 (キム チュンソン)	5/21・28 6/4・11 18※・25 7/2・9・16 23※	20人	筆記用具 (※はエプロン、三角巾、ふきん)
	19:00~21:00 10回	韓国語の基礎を学んで、海外旅行での買い物や食事などで役立てましょう。また、韓国料理の実習も2回行いますので、味わってみましょう。		2500円	
ムービング ストレッチ	金	鈴木 良昭 (ムービングストレッチ協会認定インストラクター)	5/22・29 6/5・12・19 26 7/3・10	15人	運動のできる服装、タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
	10:00~11:30 8回	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かりにくい体づくりをめざしましょう。		無料	
切り絵で脳トレ	土	齊藤 幸子	6/6・20 7/4・18	20人	筆記用具 ホッチキス ハサミ
	10:00~12:00 4回	滝平二郎の絵を参考に、切り絵の基本であるカッターの使い方、紙の切り方・張り方を学び、小作品を作ります。		1500円	
おしゃれな ケーキ作り	土	古徳 洋一 (カフェ・ペーパームーン)	5/23・30	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器、(持っている方はハンドミキサー)
	10:00~12:00 2回	楽しくケーキを作ってみませんか。家庭で作りやすいレシピで、1回目はシフォンケーキ、2回目はクリュームブリュレを作ります。		1000円	
昆虫講座 ハチのくらしと アリのくらし	土	山根 爽一 (茨城大学教授)	6/13・20・27	30人	筆記用具
	10:00~12:00 3回	①ハチの子育て、②アリの社会生活、③ハチとの上手な付き合い方など、小・中学生から大人まで分かりやすくお話しします。		100円	
「水戸黄門」 の虚と実	日	永井 博 (県立歴史館首席研究員)	5/24・31 6/7	20人	筆記用具
	10:00~11:30 3回	テレビでおなじみの「水戸黄門」こと徳川光圀の人物像と業績について、さまざまなエピソードを交えてお話しします。		無料	

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585



▲折り紙
作品例



“初めてのガーデニング”▶
作品例



講座名	曜日	講師 内容	日程	定員	持参するもの
	時間 回数			教材費	
ラフ 楽はたのしい収納	火	吉田 俊子 (収納コンサルタント)	5/26、6/9・23 7/14・28、8/11 最終回は 8/25 または 9/8	15人	筆記用具 ※最終回は講師の自宅 (龍ヶ崎市)を3班に 分かれて訪問(現地 集合・解散)
	14:00~16:00	片付けられない私にさようなら。探しものやダブリ買 いなく、快適生活で運氣アップ!自分自身のカラーを 学んで片付ければ、部屋のイメージも一新します。		無料	
	7回				
ゼロから学ぶ イタリア語& クッキング	水	アモロソ・フィリッポ (イタリア・トスカーナ 郷土料理研究家/筑波学院大学講師(イタリア文化研究))	5/20・27※ 6/3・10※ 17・24 7/1・15※	20人	筆記用具 (※はエプロン、 三角巾、ふきん)
	10:00~12:00 ※は10:00~13:00	初心者向けの簡単なイタリア語を学びながら、イ タリア料理を作って、身近に感じてみませんか。		2500円	
	8回				
素 敵 な ウォーキング	水	佐藤 美代子 (ウォーキングインストラクター)	5/20 6/3・24 7/29 8/5	20人	筆記用具 運動のできる服装 靴下 上靴
	14:00~15:30	美しい身のこなしは、素敵な大人の条件の一つ です。姿勢や歩き方などの立ち居振る舞いを美 しくして、健康で心豊かな生活を送りましょう。		無料	
	5回				
わ が ま ち 「土浦」を知る パート2	木	市観光ボランティア協会	5/21...上高津貝塚 6/4...市立博物館 18...小町の里 (小雨決行。現 地集合・解散)	20人	筆記用具 飲み物 ※歩きやすい服装で
	9:00~12:00	意外と知らない土浦の名所・史跡を観て、土浦の 良さを知しましょう。今回はボランティアガイド の説明を聞きながら歩いて巡ります(1回約8km)。		300円	
	3回				
初 め て の ガーデニング	木	湯原 英之 (坂田園芸)	6/4・25 7/16	20人	筆記用具 ※場所はいずれも、 坂田園芸(上坂田。 現地集合・解散)
	13:30~15:30	庭やベランダを美しい草花で飾って、癒しの 空間を素敵に演出してみませんか。寄せ植え の基本を中心に学びます。		6000円	
	3回				
折 り 紙 講 座	金	三口 良子 (全日本紙人形協会会員)	7/3・10・17 24	20人	筆記用具、ハサミ、 のり、物差し ※最終回は特別養護老人 ホームなごみ(右廻)を 訪問(現地集合・解散)
	10:00~12:00	一枚の紙が変幻自在!折ったり、広げたりしながら、あっという間 に動物や花に大変身。この技を覚えて折り紙の楽しさを味わってみ ませんか。最終回は、高齢の方たちと一緒に折り紙を楽しみます。		500円	
	4回				

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824- 1 ☎832-1667



▲“みんなでうたう
心の歌「童謡・唱歌」”
(昨年度の講座風景)



エコブローチ作り▶



講 座 名	曜 日	講 師 内 容	日 程	定 員	持参するもの
	時 間 回 数			教材費	
365日役立つ 暮らしのマナー	火	湊 さよ子	5/26 6/2・9・16	30人	筆記用具
	14:00~15:30	大人として身につけておきたいこと、親として子に教えたいこと、そんな常識やしきたり、すぐに使えるマナーを学びます。		500円	
	4回				
使いこなそう インターネット ～ 応 用 編 ～	水	富士通FOM専属講師	8/12・19・26 9/2	18人	筆記用具
	10:00~12:00	インターネットで役立つ情報を収集・印刷したり、写真付きのメールを作成したりと、楽しく簡単にインターネットを活用する方法を紹介します。(文字入力ができる方が対象)		1800円	
	4回				
「もののあはれ」の世界 源氏物語を読む	木	宮本 千代子 (生涯学習インストラクター)	7/2・9・16 23・30	30人	筆記用具
	10:00~12:00	光源氏を主人公に自然の風姿、人間の生きる営みからしみじみと心にしみ通る情念、哀歓の心情を読み味わいます。		500円	
	5回				
みんなでハモる 「童謡・唱歌」	金	鶴田 昭則 (日本の歌・童謡をうたう会代表)	5/22 6/5・19 7/3・17※	30人	筆記用具
	10:00~12:00 ※は13:30~15:30	正しい発声法(腹式呼吸)で健康的に、心に残る叙情歌を歌います。最終回は、地区内の老人福祉施設で二部合唱の発表会をします。		500円	
	5回				
デジカメ撮影術 &かんたん編集	土	橋本 秀樹 (フォトアドバイザー)	5/16・30 6/13・27 7/11・25	20人	デジタルカメラ、メモリーカードリーダー(持っていない方は、接続ケーブル)
	10:00~12:00	デジタルカメラならではの撮影のコツを学び、パソコンを使って分類、整理、編集します。思い出を永久保存しましょう(パソコン持込可)。		300円	
	6回				
Let's enjoy! エコライフ	土	茨城県地球温暖化防止活動推進員	5/30 6/13・27 7/11・25 8/8	20人	ハサミ
	13:30~15:30	家にあるいらなくなったもの(牛乳パック・新聞紙)がブローチやバッグに大変身。工作気分で楽しくエコを考えましょう。親子での参加も大歓迎です。		1000円	
	6回				
ふたりで歩く 土浦名所めぐり	日	山本 哲也 (つくば国際大学准教授) 渡辺 一郎 (市文化財保護審議委員)	9/6※ 13・20・27 (初回のみ公民館で、ほかは館外。いずれも、現地集合・解散)	15組30人	・初回は筆記用具 ・2回目以降は、飲み物を持参し、動きやすい服装と運動靴で
	9:00~12:00 ※は10:00~12:00	土浦の文化財を歩いて巡ります。夫婦のあり方やわがまちを再発見してみませんか。友だち同士・一人での参加も可能です。(初回…これからの夫婦学講座)		300円	
	4回				

新治地区公民館

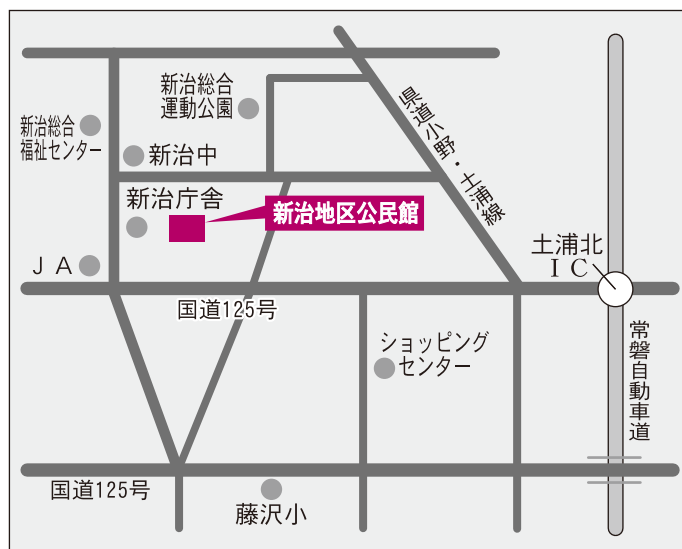
〒300-4115 藤沢990 ☎862-2673



▲折り紙
作品例



スポーツダンス▶



講座名	曜日 時間 回数	講師 内容	日程	定員 教材費	持参するもの
素材を楽しむ 大人の折り紙 ～入門編～	火 10:00～12:00 4回	鈴木 恵美子 (折り紙アーティスト) 四角い紙から生まれる丸い人間関係作りを目指し、楽しい紙二重奏をはかります。初心者対象で折り図の見方、基礎折りから始めます。男性も大歓迎です。	5/19・26 6/2・9	20人 2000円	・1回目は筆記用具、ノート ・2回目以降は、講師より指示があります
みつくに 光岡公ゆかりの地 歴史探訪	水 10:00～12:00 ※は8:00～17:00 2回	渡辺 一郎 (市文化財保護審議委員) 水戸開藩400年。水戸藩と佐竹藩についての講義を受けて、当時をしのびながら、常陸太田市にある西山荘や佐竹寺、正宗寺を巡りましょう。	6/24 7/1 ※(館外)	20人 700円	筆記用具 (※は弁当、飲み物、雨具を持参し、動きやすい服装と履き慣れた靴で)
夏を元気に！ パワフル料理	木 10:00～13:00 3回	石塚 ナツ子 (料理研究家) オリジナルカレーパウダーや季節の野菜を上手に利用し、食卓から「夏を元気に！健康に！」を学びましょう。男性も大歓迎です。	7/23 8/6・20	20人 2500円	エプロン 三角巾 ふきん 筆記用具
マジックアラカルト ～楽しみは自分から～	木 13:30～15:30 7回	松本 幸男 (茨城県西マジック共遊会代表) マジックができるようになったら、宴会、こども会、敬老会などでかくし芸ができ、たちまちヒーローに！新聞紙やカード、ひもを使って簡単にできます。	5/21 6/4・18 7/2・16・30 8/6	20人 1000円	・1回目はのり、ハサミ ・2回目以降は、講師より指示があります
スポーツダンス ～ワルツに触れよう～	金 13:30～15:30 8回	軽部 善正 (県ダンススポーツ連盟常務理事) 素敵なワルツの音楽にのせて、みんなで楽しく踊りましょう！いい運動になります。初心者も、経験者もぜひ参加してみて、ダンスの楽しさに触れてみてください。	5/29 6/5・12・19 26 7/3・10・17	30人 無料	ダンスシューズ (運動靴、スポーツシューズでも可)
陶芸入門 ～楽を楽しむ～	日 9:30～12:00 ※は9:30～16:30 3回	樽沢 泰文 (陶芸家) 日本独特の焼き物である楽焼。赤楽・白楽をテーマに、湯呑み、酒器などを作ります。陶芸家の工房で、成型から焼成までを体験します。	6/14・21 8/2 ※	10人 3150円	作業のできる服装、エプロン、飲み物 (※は弁当も持参。会場の地図は後日配布。現地集合・解散)