

# 春の

# 高めよう 教養・体力!

# 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。

### ●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お申し込みください。

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携帯電話から

([http://www.city.tsuchiura.lg.jp/mobile\\_news.php?code=845](http://www.city.tsuchiura.lg.jp/mobile_news.php?code=845)) からお申し込みください。

二次元バーコード対応機種は右のコードを読み取ってください。



#### ②パソコンから

市ホームページ(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=844>)からお申し込みください。

## 申込締切

5月1日(土)(当日消印有効)

## 休館日

4月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、29日(木・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16日(日)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。

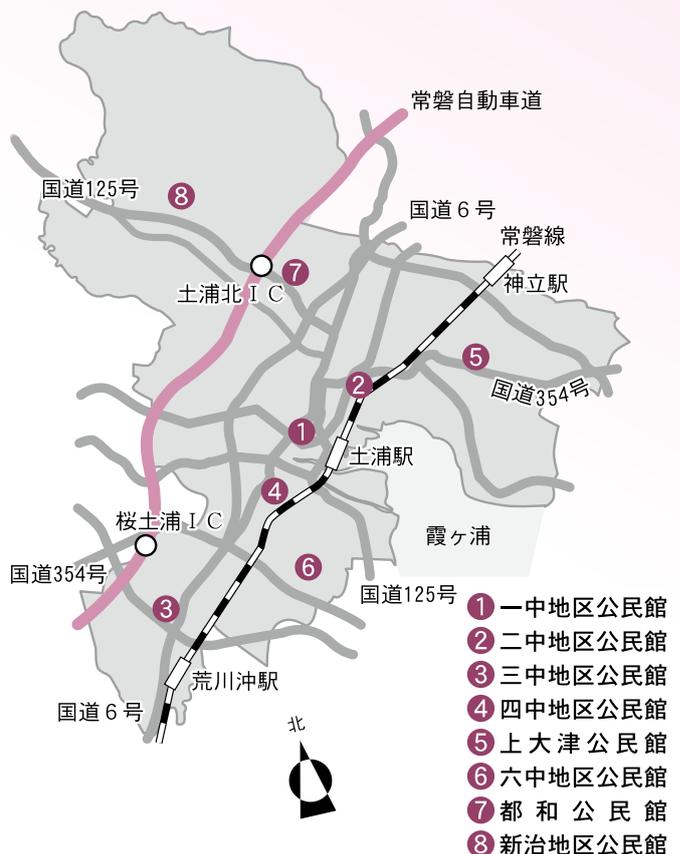
※詳しくは、各講座を開催する公民館へお問い合わせください。

◎個人情報、講座運営の目的以外には使用しません。

### <往復はがき記入例>

<input type="checkbox"/> □□□-□□□□ <small>(返信)</small> (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)
--	-------------------------

<input type="checkbox"/> □□□-□□□□ <small>(返信)</small> 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名 (返信・表)	希望する講座名 <small>(はがき1枚につき1人、1講座)</small> ふりがな 氏名 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号 (返信・裏)
--	--



# 一中地区公民館

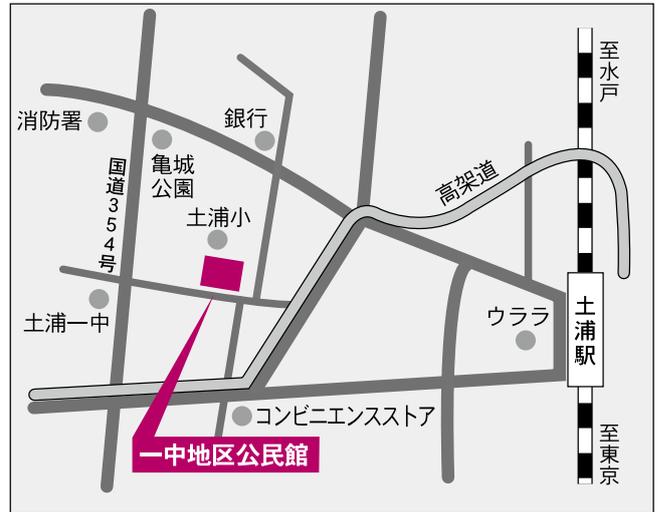
〒300-0044 大手町13番9号 ☎821-0104



ストレッチを  
楽しみましょう！



霞ヶ浦を丸ごと  
釣ってみよう



講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員 教材費	用意するもの
	時間 回数				
ストレッチを 楽しみましょう！	木	松尾 喜久雄(㈱ビート) どなたでも簡単にできるストレッチです。 頭のストレッチ(脳トレ)と一緒に楽しみま しょう。	6/3・17 7/1・15・29	20人	動きやすい服装、 タオル、飲み物、 床マット(バスタ オルなど)
	10:00~11:30 5回			無料	
ヴェーネシ美容法 顔・身体・心すべて 若く美しく健康に チェンジ!!	金	猪瀬 美果 素敵な笑顔や思いのままのボディー作りの フェロモン美人♥レッスンです。変わりたい 方は何歳からでも必ず変われます！	6/4・11・18・25 7/2・9・16・23・ 30 8/6	30人	動きやすい服装、 手鏡、飲み物、 床マット(バスタ オルなど)
	10:00~12:00 10回			無料	
霞ヶ浦を丸ごと 釣ってみよう	土	吉田 幸二(NPO水辺基盤協会理事長) 見たことのない魚が釣れるかも。自然環境の変化に 伴ない魚種も変化していることを実感しましょう。 初心者大歓迎！(小学生以上。小学生は保護者同伴)	5/22・29 (講義) 6/5・19 (霞ヶ浦)	20人	ルアー用釣竿 (耐用可)
	9:30~11:30 4回			2000円	
AYUMIと踊ろう！ ヒップホップダンス	土	谷田部 あゆみ 興味はあるけど難しそう…でも踊れたらいいな。そん なあなたをお待ちしています！リズムに合わせてヒッ プホップを楽しみましょう！お気軽にご参加ください。	6/5・12・19・ 26 7/3・10	30人	動きやすい服装 タオル 飲み物
	13:30~15:30 6回			無料	
兄弟愛から迫る 水戸黄門の真実	日	永井 博(県立歴史館学芸課首席研究員) 水戸黄門で知られる光圀。兄を超えて藩主となったことが、 「大日本史」編さんを志すきっかけとなりました。その経緯 と、高松藩主となった兄松平頼重との関係を物語ります。	①5/30(講義) ②6/6(講義) ③6/13(西山荘、 寅寅閣など)	30人	筆記用具
	①10:00~11:30 ②10:00~11:30 ③9:00~17:00 3回			2300円 (昼食代など)	
土浦名店めぐり ～調理編～  おいしいレシピを お伝えするだけで はなく、料理の腕 が上達するように ご指導します。	火、土、水	矢口 和宏(ドイツレストランエルベ) ブーレットン(一口サイズのハンバーグ) ジャーマンフライドポテト、セミフレット	6/8	30人	筆記用具 ふきん 三角巾 エプロン
	10:00~12:30	古徳 洋一(ベーパームーン) シフォンケーキ クリームブリュレ	9/11		
	3回	佐川 裕哉(霞月楼) 秋刀魚炊き込みご飯(土鍋で炊きます) レンコンのきんぴら	10/13		

# 二中地区公民館

〒300-0026 木田余 1675番地 ☎824-3588



団塊世代向け山歩き入門



土浦の民話に親しむ！

講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員 教材費	用意するもの
	時間 回数				
楽々 エクササイズ！ 青竹体操	火	富田 恵里子(AFAA公認インストラクター) 青竹体操をメインに、ストレッチやポールエクササイズなどを組み合わせた、らくらく健康体操です。どなたでも楽しく体操できます。	6/1・8・15・22 7/6・13	20人 無料	動きやすい服装、タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
	9:30~11:00 6回				
布草履を編もう	木	木村 寿子 (はんでん屋) 古布を利用して、昔ながらの知恵を生かした布草履を編みます。足にやさしく、履き心地も良いオリジナルの布草履を作りましょう。	6/17・24	20人 1500円	筆記用具 はさみ ものさし
	13:30~15:30 2回				
土浦の民話に 親しむ！	金	市立博物館学芸員、市文化財愛護の会会員 民話は心の故郷、語り継ぎたい郷土の文化です。昔の暮らしに思いをはせながら、土浦の民話を聞き、語りも体験してみましょう。	6/4・25 7/16	20人 100円	筆記用具
	10:00~11:30 3回				
団塊世代向け 山歩き入門	土	加藤 明(Huckle Berry) ①登山の服装や歩き方についての話。②小木津山自然公園(日立市)登山。③太平山(栃木市)登山。②、③は温泉に入浴もします。	①5/22 ②5/29 ③6/12	35人 2500円	筆記用具、②と③は登山できる服装で、弁当、飲み物、雨具、入浴用品を持参
	① 9:00~11:00 ②・③7:30~17:00 3回				
天然石の ハンドメイド アクセサリ	土	皆川 牧子(髷ストーンマーケット) 天然石の神秘的な美しさを楽しむ講座。石についての解説を聞きながら、あなたにピッタリのプレスレットを手作りしましょう。	7/3	20人 3000円	なし
	13:30~15:30 1回				
初夏のフレンチ	日	高崎 恵三(RESTAURANT La Cuisine K) 家庭で楽しめるフランス料理講座。3回の実習でオードブル、スープ、肉・魚料理、デザートのカジュアルなコースに挑戦します。	6/13・27 7/4	20人 3000円	エプロン、三角巾、マスク、手ふき、ふきん
	9:30~12:30 3回				
幕末の水戸藩 ~桜田門外の変を 通して~	日	永井 博(県立歴史館学芸員) 「桜田門外の変」に迫る歴史講座です。その背景と幕末の政治の流れを学びます。最終日は、県立歴史館、弘道館、記念展示館を見学します。	①8/1 ②8/8 ③8/29	20人 2500円 (昼食代など)	筆記用具
	①・②10:00~12:00 ③ 9:00~15:00 3回				

# 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8番14号 ☎843-1233



はじめての  
ベリーダンス



パステルアート  
～今日からあなたも  
癒しのアート作家～

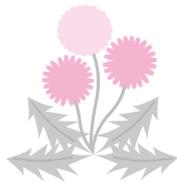
講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員 教材費	用意するもの
	時間 回数				
収納名人になろう 片付けられない人 必見	水	吉田 俊子(収納コンサルタント) 片付けられない人のお悩み解消!! 片付けのコツや自分自身のカラーを学べばお部屋も気分もスッキリします。	5/26、6/9・23 7/7・21、8/4、 最終日は8/18ま たは8/25	15人	筆記用具 ※最終日は講師の自 宅(龍ヶ崎市)を3 班に分かれて訪問 (現地集合・解散)
	10:00~12:00 7回			無料	
セカンドライフに欠 かせない資産活用法 ～自分の資産は 自分で守る～	水	廣田 舞子(野村証券ファイナンシャル・プランナー) これからの長いセカンドライフ(第二の人生) を、人に頼らず悔いなく生きていくために必 要不可欠な資産運用法を学びます	6/2・16・30 7/7・21	20人	筆記用具
	10:00~12:00 5回			無料	
パステルアート ～今日からあなたも 癒しのアート作家～	木	宮崎 潤子 パステル(固形絵の具)をパウダー状にして、指で描 く透明感のあるアートです。絵の苦手な方でも、短 時間に手軽に描け、その日のうちに額に飾れます。	5/27 6/3・24 7/1・15	10人	筆記用具
	10:00~12:00 5回			1000円	
はじめての ベリーダンス	金	中根 恵美 未経験の方を対象にベリーダンスの基礎的な 動きをご紹介します。気軽に体を動かしたい 方、ダンスは初めての方も大歓迎。	5/28 6/11・25 7/9・23	20人	動きやすい服装
	13:00~14:30 5回			無料	
介護と バリアフリー	金	社会福祉協議会ホームヘルパー 家族が助け合いながら無理なく介護ができる ように実技を学びます。 赤木 裕子(茨城県建築士会土浦支部副支部長) 自宅をバリアフリーに改装する際のアドバイ スを受けます。	6/11・25 7/23	15人	動きやすい服装 ※最終日はひとり暮 らし高齢者の交流 会に参加し、介助の お手伝いをします。
	10:00~12:00 3回			無料	
バランスボール でストレッチ	日	野友 利佳(健康運動指導士) テレビで話題を呼んだバランスボール。押し入れ にしまい込んでいませんか? バランスボールで ストレッチをして体をリフレッシュしましょう。	6/13・27 7/11・25 8/8・22	15人	バランスボール 動きやすい服装
	10:00~11:30 6回			無料	
美しさは 素肌から	日	横田 徳志子(エステサロン・エンピール)ほか 自分でできるマッサージや洗顔の基本を学び、 健康な素肌を作りましょう。自分に合ったメ イクでさらに美しさをアップさせます。	6/6・20	15人	タオル メイクアップ用品
	10:00~12:00 2回			1000円	

# 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11番5号 ☎824-9330



はじめてのデコパージュ



大人の工作教室  
～楽しい竹細工～



講座名	曜日	講師 内容	日程	定員 教材費	用意するもの
	時間 回数				
大人の工作教室 ～楽しい竹細工～	火	今井 隆文 竹を削り、昆虫(トンボ・カマキリ)や亀を作ります。竹の特性を生かした、独特な味わいある作品を作ってみませんか。	5/18 6/1・15 7/6・20 8/3・17・31	20人 1000円	切り出しナイフ 竹引きのこぎり 作業板(約10cm×20cm×3cm)
	10:00～12:00 8回				
知っ得講座 ～足から健康を 考える～	水	高谷 扶美郎(てくてく館) 靴とインソール(中敷き)の専門家から、上手な選び方や、外反ばし・膝の痛み・足の疲れ対策を学びます。	6/23	30人 無料	筆記用具
	13:30～15:30 1回				
手作りしましょう ～豆腐・厚揚げ・ がんも～	木	藤岡 正勝(藤岡豆腐店) 国産大豆を使い、1回目は「豆腐」、2回目は「厚揚げ」、「がんも」づくりに挑戦し、手作りの美味しさ、楽しさを学びます。	6/10・24	30人 800円	筆記用具 エプロン 三角巾
	10:00～12:00 2回				
江戸芸 かっぱれ踊り	金	久古 キエ子 江戸伝統の粋な踊りで心の豊かさを表現します。中腰で手足の先まで神経を集中し健康に良い踊りです。陽気にかっぱれを踊りましょう。	6/11・25 7/9・23 8/6・20 9/3・17	30人 無料	足袋 手ぬぐい
	10:00～12:00 8回				
10歳若返る ビューティー アップウオーク ～基礎と実践～	金・土	星 政和(WALK SMILE) 室内や水郷公園などで、正しく美しい歩き方を学びます。最終日には、常陸太田方面でウォーキングを楽しみます。	5/21・28 6/11・19(土)	25人 300円	歩きやすい服装 最終日は弁当持参
	金 10:00～12:00 土 8:00～16:00 4回				
はじめての デコパージュ	土	戸下 志津子(アトリエ オブジェ) 絵や写真を切り抜く、張る、コーティングする!空きピンなども素敵によりがえります。世界に1つの作品を作りませんか。	6/5・19 7/3・17・31 8/7	25人 4000円	エプロン、タオル、はさみ、新聞紙、木工用ボンド、刷毛
	10:00～12:00 6回				
ボディ・バランス ボクササイズ	土	石崎 弘美(エアロビクスインストラクター) 日常の癖でゆがんでしまっている体の左右の筋バランスを整えながら、ためこんだストレスと老廃物を汗といっしょに流しましょう。	5/22 6/12・26 7/10・24 8/7・28	30人 無料	動きやすい服装、タオル、飲み物、ストレッチ用マット
	10:00～12:00 7回				

# 上大津公民館

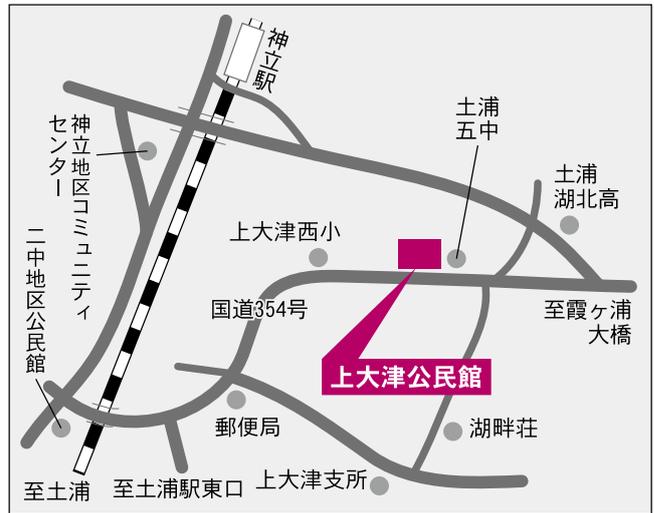
〒300-0025 手野町3252番地 ☎828-1008



養生気功と太極拳気功



世界の家庭料理



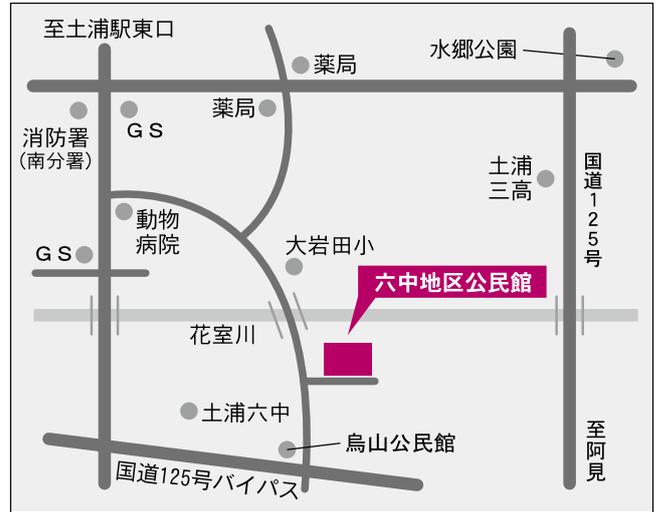
講座名	曜日	講師 内容	日程	定員 教材費	用意するもの		
	時間 回数						
初心者でも楽しめる民謡	水	2代目 中村 天心(中村 佳葉江) 民謡の簡単な唄を楽しく歌ってみませんか。	6/2・16 7/7・21 8/4・18	30人 無料	筆記用具		
	13:00~15:00						
	6回						
字手紙を楽しもう ~心をつなぐ 紫芳の字手紙~	木	寺門 雲心(寺門 忍) 字手紙は、季節感、草花などの四季折々の風景などを文字により表現し、一文字で心を伝えるものです。書道の経験がなくても大丈夫です。	6/10・24 7/8・22 8/12・26 9/9	20人 500円	書道用具一式 (半紙を含む)		
	13:30~15:30						
	7回						
上大津散策 ウォーキングと体操で 自然と健康を満喫	金	松尾 喜久雄((株)ビート) 上大津地区をウォーキングで散策。屋内で、頭と体のストレッチを織り交ぜた体操をします。5km程度を歩きます。気軽に楽しく歩きましょう。	5/28 6/4・11 7/2・9	25人 無料	歩きやすい服装 タオル 飲み物		
	9:30~11:30						
	5回						
仏像の美	金	黒澤 彰哉(県立歴史館史料学芸部長) “ここが見どころ鑑どころ”仏像とは？仏像の種類や形、材料や技法は？これらの知識で名刹・古寺への旅がより一層楽しくなります。	5/28 6/18・25 7/16*	20人 無料	筆記用具 ※最終日は現地見学		
	14:00~15:30 ※13:00~17:00						
	4回						
俳句入門	金	杉野 龍児(杉野 晃) 講義と句会で、俳句の基本から上手になるための手ほどきをします。あなただけの『奥の細道』を見つけてください。	6/4・18 7/2・16 8/6	20人 無料	筆記用具		
	10:00~12:00						
	5回						
世界の家庭料理 韓国・ペルー・アメリカの家庭料理を食卓に増やしてみませんか。	土	金 春仙 ①辛くないイカ丼定食 ②韓国式ちゃんぽん定食	①6/5 ②6/19	24人	エプロン 三角巾 ふきん 筆記用具		
						10:00~13:00	バトリシア・プリエト ③ペルー風ロシアンサラダほか ④タヤリネスベルデス(ジャガイモ料理)ほか
	藤田 佑子 休日のランチ・デザート	⑤7/17 ⑥7/31	4500円				
				6回			日
	15:00~17:00						
	10回						

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目 2346番地 1 ☎842-3585



親子和太鼓講座



男のパスタ

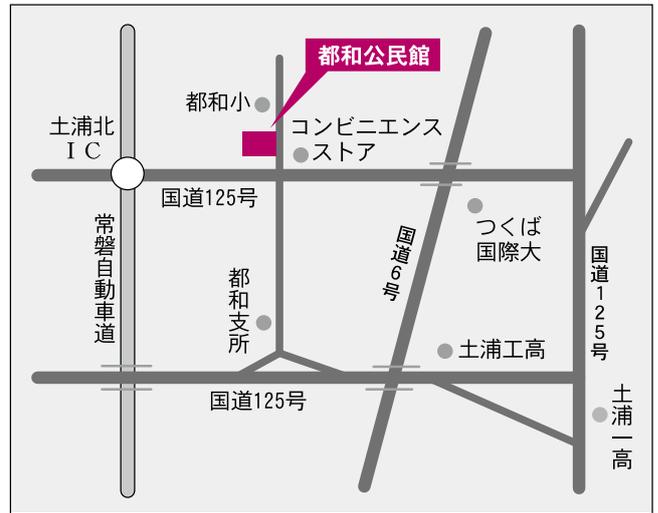
講座名	曜日	講師	日程	定員 教材費	用意するもの
	時間 回数				
エクセル(初級)	火	賀山 功太郎(人材バンク登録講師)	6/1・8・15・22	18人 800円	筆記用具
	10:00~12:00 4回				
パーソナルカラーでおしゃれ上手	火	西原 三紀(パーソナルカラーアドバイザー)	6/8・15・22	15人 800円	筆記用具 はさみのり
	13:00~15:00 3回				
男のパスタ	水	横瀬 雄一(イタリア食堂Hisa)	6/2・16	15人 2000円	筆記用具、マスク、エプロン、パンダナ、ふきん、手ふき
	10:00~12:30 2回				
骨盤フラエクササイズ	木	猪野瀬 純子(ヨーガ療法師)	5/27 6/3・10・17・24 7/1	20人 無料	動きやすい服装、タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
	19:00~20:30 6回				
夢を世界へ！ ~鹿島スタジアムと茨城空港見学~	金	鹿島スタジアム・茨城空港職員	5/28	30人 2000円(昼食代など)	筆記用具
	8:30~17:00 1回				
親子和太鼓講座	日	つくば和太鼓の会 筑鼓	5/23・30 6/6・13・20	10組(20人) 500円	動きやすい服装 筆記用具 タオル 飲み物
	13:00~15:00 5回				

# 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824番地1 ☎832-1667



前回の講座風景  
(プランターで手軽に秋の野菜作り)



講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員 教材費	用意するもの
	時 間 回 数				
いくさかた 「軍語り」の魅力 ～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) 木曾義仲、今井兼平の主従の契り、源義経の栄光と悲劇、那須与一の面目などを中心に平家物語の「人間の生きざまと心のありよう」を読みとります。	6/24 7/1・8・15・ 22・29	30人 500円	筆記用具
	10:00～12:00				
	6回				
いざという時の 救急法と防災・ 防火対策	木	市消防署員、市職員ほか 交通事故や火事、地震、水害のときに落ち着いて適切な行動がとれますか？いざという時のための対処法を学びます。	8/12・26 9/2・9	30人 1000円	動きやすい服装 筆記用具 ※最終日は、バスで 墨田区の施設視察
	10:00～12:00				
	4回				
脱メタボ！ 「予防と対策」	金	田中 喜代次(筑波大学教授)ほか メタボの予防や対策は、毎日の食事について見直すことや、運動で消費エネルギーを増やすことです。その方法について学びながら、健康食づくりにも挑戦します。	6/18・25 7/2・9・16	30人 2000円	動きやすい服装 筆記用具 ※最終日はエプロン、 三角巾を持参
	10:00～12:00				
	5回				
プランターで 手軽に 春の野菜作り	金	油木 公定(新治育種農場長) プランターで手軽にミニトマト、ナス、にが瓜を作ってみませんか？初心者でも簡単にできる野菜の育て方のコツをお教えします。	5/14 6/4	30人 1000円	筆記用具
	10:00～12:00				
	2回				
日常生活に役立つ コミュニケーション講座 ～問いかけ、 認め、伝える～	土	西村 雅司(日本コーチ協会茨城支部会長) 対話により成長や改善を共に築きあげ、自ら考えて行動をおこす手法を学びます。日常生活、職場で役立つポイントを分かりやすくお教えします。	7/17・31 8/7・21 9/4・18	30人 300円	筆記用具
	10:00～12:00				
	6回				
上杉鷹山 <small>ようざん</small> に学ぶ 「生き方講座」	土	石塚 光政(常磐大学講師) 米沢藩を立て直し、故ジョン・F・ケネディーにも尊敬された鷹山の人物像を学び、組織運営、人材育成、老いの生き方などについても現代的視点から解説します。	6/5・12・19・ 26 7/3・10	30人 500円	筆記用具
	10:00～12:00				
	6回				
ブログで広がる 新しい世界	日	インテリオ学院講師 インターネットで自ら情報を発信してみたい！という方を対象に、ブログの作成方法や管理方法などを分かりやすくお教えします。(文字入力のできる方)	6/6・13・20・ 27	18人 1700円	筆記用具
	9:00～12:00				
	4回				
なるほど！ ザ・子育て講座	日	長谷川幸介(茨城大学准教授)、浅野房雄(つくば国際短期大学教授)、和田由香(絨いほらき思春期保健協会医師)、程塚洋(前土浦日大高等学校校長) 子どもたちの健全育成のために、「子育てとの地域のかかわり」、「子供の心と体の変化」など、現代の課題に対応した子育て・孫育て法を学びます。	7/4・11・18・ 25	30人 1000円	筆記用具 ※一時保育あり。 詳しくは、お問い 合わせください。
	10:00～12:00				
	4回				

# 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢 990番地 ☎862-2673



まゆクラフト



着装入門

講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員 教材費	用意するもの
	時間 回 数				
着 装 入 門	火	木村 秀子(全日本きものコンサルタント協会会員) 着物を手軽に着てみたい方にぜひおすすめ！ 浴衣や普段着(名古屋帯)の着装や帯の結び方 を楽しく学びます。	5/25 6/8・22 7/13・27 8/10	15人 1050円	浴衣、半幅帯、 腰ひも3本、裾 よけ、タオル3 本、肌じゅばん
	6回				
まゆクラフト	水	田崎 秀子(かすみがうら市まゆクラフト研究会会長) 小さなカイコの繭を使って、四季折々の花や 動物をカラフルに作ってみましょう。	5/26 6/9・23 7/21・28 8/11	20人 3000円	はさみ 細目打ち
	9:30~11:30 6回				
思わず手が出る！ 美容メニュー	木	石塚 ナツ子(料理研究家) きれい！元気！は健康の証。「免疫力」を高める 食材で、美しく元気な食卓づくりをしましょう。	6/24 7/8・22	16人 2400円	筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん
	10:00~13:00 3回				
城下町古河 ～歴史探訪～	木	渡辺 一郎(市文化財保護審議会委員) 城下町古河の歴史を彩った古河公方・土井家・ 鷹見泉石の史跡や文学者の足跡を訪ねます。 ①②は講義、③は館外学習。	① 5/20 ② 5/27 ③ 6/3	20人 800円	①②筆記用具 ③動きやすい服装、 タオル、雨具、 飲み物、昼食
	①②10:00~12:00 ③ 8:00~17:00 3回				
俳句をたのしむ	日	栗田 幸一(茨城県俳句短歌協会会員) 誰でもできるが奥深い、日本の伝統文化の俳 句を、自然や暮らしを見つめながら楽しく作 る方法を手ほどきします。	5/23・30 6/6・13・20・ 27 7/4	30人 500円	筆記用具 俳句歳時記
	13:30~15:30 7回				
身近な薬草に 親しむ	日	栗原 孝(薬剤師・自然観察指導員) 生薬、民間薬、漢方薬や身近な薬草の紹介と毒草 との見分け方などについて学びます。また、公民館 付近や朝日峠付近の薬草、野草などを観察します。	① 5/23(館外あり) ② 6/6(館外あり) ③ 6/20 ④ 7/4	30人 無料	筆記用具 植物図鑑 ※①②は、歩きやすい 服装、ルーペ、飲み 物も持参
	① 13:30~16:45 ② 13:00~17:00 ③④13:30~15:30 4回				