

秋の

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=1074](http://www.city.tsuchiura.lg.jp/mobile_news.php?code=1074))からお申し込みください。

二次元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

9月24日(金)(当日消印有効)

## 休館日

9月6日(月)、13日(月)、20日(月)、21日(火)、23日(木)

## 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)。
- 10月2日(土)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。

◎いただいた個人情報は、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="text" value="□□□□-□□□□"/> <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="text" value="□□□□-□□□□"/> <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 (往信・裏)
---	---



# 一中地区公民館

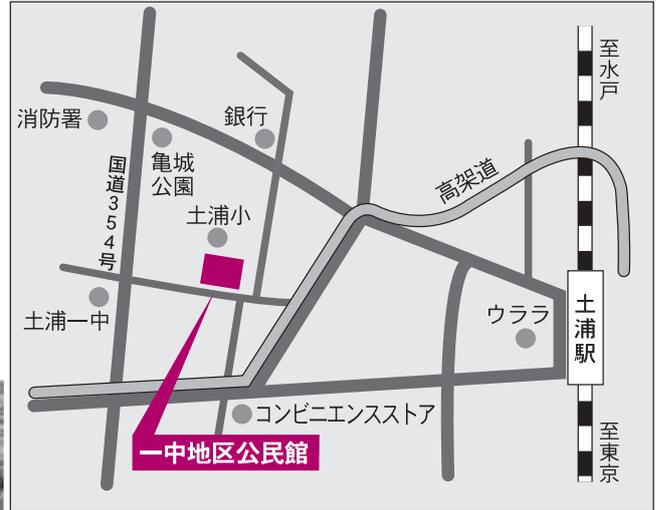
〒300-0044 大手町13番9号 ☎821-0104



ヴェーネレ美容法



自然観察  
パートIV



講座名	曜日	講師 内 容	日 程	定 員	用意するもの
	時 間			回数	
あなたらしさが光る 身近なエコ ☆エコ実演☆エコ料理	火	①かなめこ、②宮崎浩子、③山本常子(手作り雑貨PULL) ①余分なごみを増やさず、節約もできるエコ話 ②おからのケーキ、ずいぎの煮物、酢の物 ③おからのクリームコロッケ、カポナータ	①10/26 ②11/2 ③11/9	30人	①～③筆記用具 ②・③ふきん エプロン 三角巾
	10:00～12:30			3回	
ヴェーネレ美容法 顔・身体・心のすべて若く 美しく健康にチャレンジ!!	火	猪瀬 美果 素敵なお笑いの作り方、思いのままボディ作り 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。	10/19・26 11/2・9・16・ 30 12/7・14・21	30人	手鏡 運動しやすい服装 飲み物 床マット(バス タオルなど)
	10:00～12:00			9回	
カンタン&キレイ! HOW TO <b>メイクアップ</b> ～自分らしい魔女になる～	火・水	OKAZAKI (SONIA RYKIEL メイクアップディレクター) 今さら聞けないメイクの悩みを解決。各パーツご とにレッスンすることで、実は簡単だったメイクのコ ツを知り、自分にしかない魅力を引き出しましょう!	10/27 11/9・24 12/7	20人	普段お使いのメイク道 具、コットン、クレン ジング、ターバンなど 髪をおさえるもの、タ オル、顔全体が映る鏡
	13:30～15:30			4回	
水中 ウォーキング	金	高木 敦史(梯ビート) 疲れやすい体の改善や膝痛・腰痛の予防、緩 和などにつながります。皆さんで楽しみなが ら水の中で体を動かしてみましよう!	11/19・26 12/3・10・17 ※会場 土浦市ひ れあいセンター 「ながみね」	20人	水着 水泳帽 バスタオル 飲み物
	13:00～15:00			5回	
風のごとくさわやか 自力整体法	金	風間 陽子 肩こり、腰痛などの不快な症状を自分で修正 する体操です。日々、身体の手入れをするこ とで風の如くさわやかな生活をしましょう。	10/15・22・29 11/12・19・26	25人	運動しやすい服装、 ヨガマット(バス マット)、長めの タオル、飲み物
	13:30～15:00			6回	
天然石で作る アクセサリ	土	藤井 美智子 天然石を使って簡単に豪華に見えるブレスレ ットやネックレスを作ります。天然石の効果・ 効能について、少しだけお話しします。	10/30 11/20 12/11	15人	丸やっこ、平やっこ、 ニッパー、はさみ、 ビーズマット(ランチ yonマット可)
	10:00～12:00			3回	
ハイキングを兼ねた 自然観察パートIV	土・日	吉武 和治郎(県環境アドバイザー) 御前山の自然や鹿島神宮、鹿島の海岸を観察し ます。環境アドバイザーとともにハイキングを しながら山と海の自然に親しみましょう。	①10/30(講義) ②11/21(御前山) ③12/4(鹿島神 宮など)	30人	筆記用具 ②と③は弁当 飲み物 運動しやすい服装
	①10:00～12:00 ②③8:30～16:00			3回	
父と子のクッキング (子ども2人まで可)	日	安達 久恵 簡単でおいしい料理を作りながら楽しい時間 をすごしましょう!①ビーフカレー、②パス タ、③煮込みハンバーグ。(各回デザート含む)	①11/14 ②12/12 ③1/16	12組(小・中 学生と男性保護者)	筆記用具、エプ ロン、ふきん、 三角巾(バンダ ナ)、マスク
	10:00～12:30			3回	

# 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675番地 ☎824-3588



楽々エクササイズ！青竹体操+ピラティス



これであなたも土浦博士！

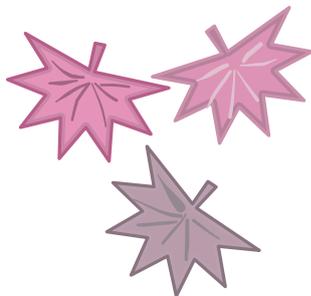
講座名	曜日	講師 内容	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
楽々エクササイズ！ 青竹体操+ピラティス	火	富田 恵里子(AFAA公認インストラクター、Gボール協会所属) 青竹体操をメインに、ストレッチやボールエクササイズ、ピラティスも取り入れた健康体操。自分のカラダを知ることから始めましょう。	10/19 11/2・9 12/7・14・21 1/11・18	25人	運動しやすい服装 タオル、飲み物 バスタオル(ヨガマット)
	9:30~11:00 8回			無料	
これであなたも 土浦博士！	木	市観光ボランティアガイド協会会員、土浦農業協同組合職員 土浦の歴史や文化、産業に触れ合うことで、一人ひとりが「土浦の魅力」の発信者になろう。①土浦城址周辺、②れんこんセンター周辺を散策。	①10/28 ②11/4	20人	筆記用具
	13:00~16:00 2回			500円	
記者が語る “新聞を楽しんじゃう究極の読み方”	金	末次 省三(毎日新聞水戸支局長) 新聞のひと味ちがった読み方を知る講座。マスコミの役割や新聞ができるまでの苦労話などを、現場の記者がわかりやすく解説します。	12/3・10	30人	筆記用具
	13:30~15:00 2回			無料	
気がるに生け花	土	宇田川 美園(龍生派) 初心者の方にもわかりやすい生け花講座。季節の花をちょっとアレンジして、家の中に花空間を演出してみよう。	10/23 11/6・13 12/4・18・25	15人	はさみ(お持ちの方)
	14:00~15:30 6回			4500円	
あなたもマジシャンになれる！ マジック初級編	日	矢口 孝(新治マジック同好会会長) 身近にあるひもやカード、コインなどを使った初心者向け手品講座。簡単に、そして、みんなで楽しむことができるマジックを始めてみませんか。	10/24 11/7・21 12/5・19	20人	筆記用具
	13:30~15:30 5回			1000円	
山歩き入門	日	加藤 明(Huckle Berry) 安全な登山についての講話を聞きながら、①神峰山(日立市)②土岳(高萩市)に登ります。登山後は、近くの温泉を楽しみます。	①10/31 ②11/14	35人	弁当、飲み物、雨具(レインコート)、入浴用品、運動しやすい服装
	7:30~17:00 2回			2700円	
モッツアレラチーズをつくらう	日	山田 光子(つくば食と緑の会) 筑波大学のマイスター講座で学んだ製法で、モッツアレラチーズをつくりまします。ミルクがゆっくるとチーズに変わっていく様子を楽しみます。	11/14	16人	筆記用具、エプロン、マスク パンダナ、ひきん、タオル、 厚手の手袋、厚手のゴム手袋 ペットボトル(2ℓ)、キッチンタイマー(お持ちの方)
	9:00~15:00 1回			1200円	

# 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8番14号 ☎843-1233



バランスボールでストレッチ



スポーツ吹矢健康法



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	
体と食から始める アンチエイジング レ ッ ス ン	水	高澤 有美(オーガニックコンシェルジュ・食育指導士) 心・体・食の視点からアプローチするアンチエイジングレッスン。マクロビオティックを取り入れた食事法でアンチエイジングフードを楽しみましょう。	1/12※・19・26 2/2・9・23※ ※は13:00から	24人	筆記用具、運動しやすい服装、飲み物、マット、タオル ※はエプロン、三角巾、ふきんを持参
	10:00~12:00 6回			2500円	
自分でできる簡単 ネイル・ケアとアート	金	富永 園枝(Office la strada代表) 指先をきれいにお手入れすると、気持ちも明るくなります。初心者のためのベーシックコースです。	11/12・26 12/3	10人	ハンドタオル、エプロン、小さいボール(片手が入る程度のもの)
	13:00~15:00 3回			2000円	
どこにもない朗読体験 で健康と楽天人生を!	金・土	柴田 恵子(朗読アンサンブル れもんの会選任講師) 体を使った発声法で早口言葉や詩の朗読、郷土民話、落語などにもチャレンジ!! 最終回に高齢者の交流会で発表します。	11/6・27 12/4・18 1/15・21	10人	運動しやすい服装 飲み物、タオル
	14:00~15:30 6回			2100円	
スポーツ吹矢健康法	土	野口 雄也(スポーツ吹矢協会 公認指導員) 腹式呼吸でストレス解消や便秘、食欲不振に効果抜群。どなたでも楽しめます。親子での参加をお待ちしてます。	10/30 11/13・20・27 12/4・18	15人	運動しやすい服装
	14:00~15:30 6回			1000円	
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) 好評につきもう1回。バランスボールでストレッチして、体をリフレッシュしましょう。	10/17・31 11/14・28 12/12・19	20人	バランスボール 運動しやすい服装
	10:00~11:30 6回			無料	
暮らしに役立つ 漢 方 入 門	日	陣内 保子(漢方薬・生薬認定薬剤師) 漢方の基礎知識や、老化防止、女性特有の病気などに役立つ情報を教えます。漢方と上手におつきあいしてみませんか。	10/17・31 11/7	20人	筆記用具
	14:00~15:30 3回			無料	

# 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11番5号 ☎824-9330



誰でも描ける似顔絵入門



たのしい折り紙講座



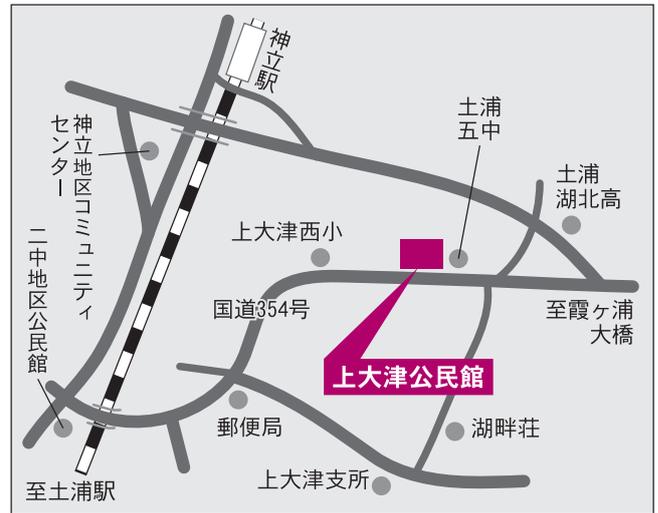
講座名	曜日	講師 内容	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
誰でも描ける 似顔絵入門	火	野中 迪宏(アーティスト) 絵が苦手な方でも、似顔絵は誰でも描くことができるようになります。ちょっとしたコツがあるので。有名人や家族の似顔絵を描くことができれば、楽しいですよ。	10/19 11/2・16・30 12/7・21	30人	なし
	10:00~12:00 6回			1000円	
知っ得講座 安心なるほど講座	火	消費生活相談員 最近の相談事例を紹介しながら、悪徳商法・架空請求など最新の手口や対処法についてお話しします。	10/26	50人	筆記用具
	10:00~11:30 1回			無料	
家庭で作れる和菓子	水	田中 誠(田中清月堂) 茶まんじゅう・黄味しぐれ・色どり求肥・練切など、和菓子で大切な色合いや生地への対応・着色のテクニックを学びましょう。	11/17・24 12/1・22	25人	筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り容器
	13:00~15:00 4回			1500円	
元禄時代と赤穂事件 ~忠臣蔵の真実~	水	栗原 亮 元禄14(1701)年に江戸城で浅野内匠頭が吉良上野介に切り付ける刃傷事件が起きました。背景、討ち入りまでに至る忠臣蔵の真実に迫ります。	11/17・24 12/1・8	30人	筆記用具
	10:00~12:00 4回			無料	
知っ得講座 相続税と贈与税について	水	土浦税務署職員 相続税と贈与税の基本的な仕組みについて説明します。	11/10	40人	筆記用具
	10:00~12:00 1回			無料	
たのしい折り紙講座	木	三口 良子(全日本紙人形協会会員) 折り紙で生活に夢と潤いを…。クリスマスやお正月を楽しく演出してみませんか。	11/4・11・18・25 12/2	20人	筆記用具 はさみ 定規
	10:00~12:00 5回			600円	
はじめての ハーモニカ	金	服部 和房(日本ハーモニカ芸術協会研究員) 懐かしい童謡・唱歌を演奏し、感動できる美しい音色をたのしんでみませんか。今回は初めての方が、対象になります。	10/22 11/12・26 12/10・24 1/14・28 2/18	20人	筆記用具 ハーモニカ
	13:30~15:30 8回			1470円	

# 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252番地 ☎828-1008



巨樹・巨木の木魂を聴く



秋色上大津散策

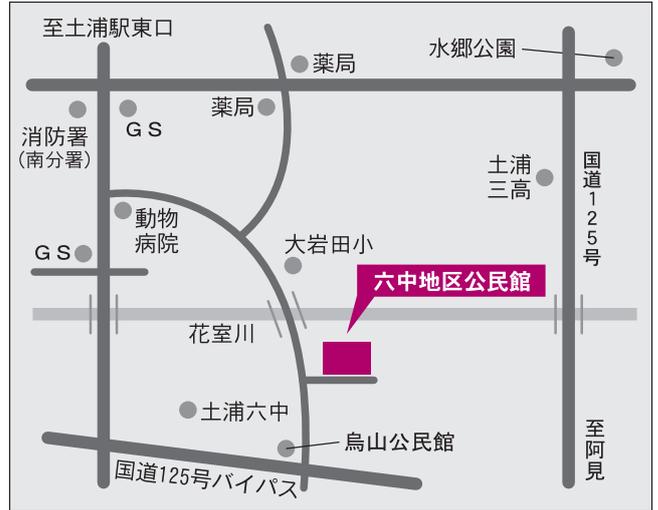
講座名	曜日	講師 内容	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
ISS国際宇宙ステーション『きぼう』の全貌と浪漫	火	JAXA職員	12/21 (見学と講義)	25人	筆記用具
	12:00~16:30 1回	国際プロジェクトとしてISS(国際宇宙ステーション)が組み立てられ、日本も『きぼう』で参加しております。宇宙にかける情熱と浪漫を感じてください。		200円	
スペイン語入門	水	パトリシア・プリエト	10/20・27 11/2・10・17・ 24(2は火曜日)	15人	筆記用具
	19:30~21:30 10回	初級用の教材を使用して、基礎からスペイン語を学びます。	12/1・8・15・ 22	500円	
おいしい手づくり豆腐	①水②木	手づくり食品研究会	① 1/19 ② 1/20 (①、②のいずれかを選択)	各10人	エプロン 三角巾 ふきん 長靴
	13:30~15:30 1回	地元産の大豆を使った豆腐を体験。ゆばつくりも体験でき、おからも持ち帰れます。安全な健康食品づくりを楽しみましょう。(会場:農産物加工処理センター(永井本郷。現地集合・解散))		500円	
霞ヶ浦に臨む土浦地域の歴史	木	土浦市学芸員	11/11・18・25 12/2・9 (見学は現地集合、解散)	30人	筆記用具
	10:00~12:00 5回	古代から霞ヶ浦と深いかかわりを持つ土浦の歴史と文化について、博物館と考古資料館の学芸員が紹介します。(11/18、12/9は企画展を見学します)		300円	
巨樹・巨木の木魂を聴く	土	大内 董	11/27	20人	運動しやすい服装 弁当
	8:30~17:00 1回	御岩神社の三本杉(日上市)→若宮八幡宮のケヤキ(常陸太田市)→三嶋神社のシイ(那珂市)→願船寺のイチヨウ(東海村) 4カ所		500円	
クリスマス料理と正月料理	土	石澤 宏依(クッキングスクールネモト)	11/27 12/18	24人	エプロン 三角巾 ふきん
	10:00~13:00 2回	季節の料理を楽しく学んでみませんか?		2000円	
秋色上大津散策	日	松尾 喜久雄(梯ビート)	10/17・31 11/7・21 12/5	30人	運動しやすい服装 タオル 飲み物
	9:30~11:30 5回	楽しく歩き、体をほぐして日ごろの運動不足を解消しましょう。屋内では、頭と体のストレッチをします。		無料	

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346番地1 ☎842-3585



秋から冬への庭づくり



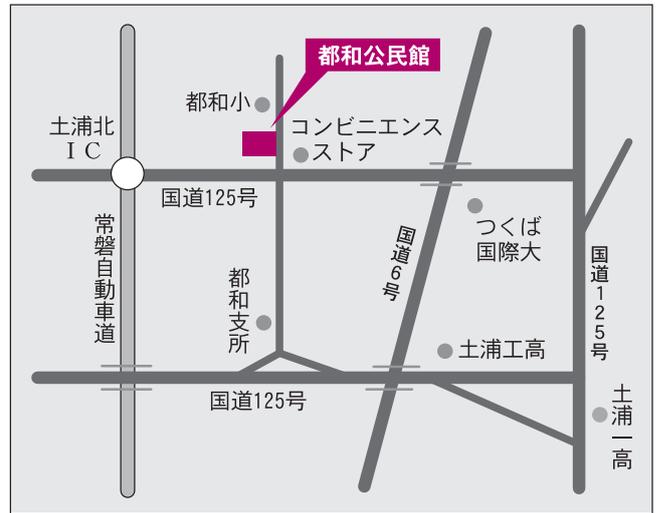
男のイタリア料理



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	
男のイタリア料理	水	横瀬 雄一(イタリア食堂Hisa) 好評につき男の料理シリーズ第2弾!今回は前菜からドルチェまで、簡単おいしいイタリア料理をご紹介します。	11/10・17 12/1・8	10人	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん(1枚)、手拭き
	4回			4000円	
童謡・唱歌の楽しみ	水	鶴田 昭則(日本の歌童謡をうたう会代表) 童謡・唱歌・抒情歌を歌い、曲にまつわる背景や、腹式呼吸によるうたい方について学びます。最終回は、特別養護老人ホームやすらぎの園を訪問し発表をします。	1/19・26 2/2・23 3/2	30人	筆記用具
	5回			1200円	
秋から冬への庭づくり ~ガーデニングで冬支度~	木	湯原 英之(坂田園芸) ガーデニングの基礎知識を学びながら、自分だけのオリジナル寄せ植えを作ります。花の少ない冬の庭を華やかに飾ってみませんか?	11/4・25 12/16 (坂田園芸 集合・解散)	20人	筆記用具 園芸用手袋 移植ゴテ (シャベル)
	3回			6000円	
パソコンで年賀状をつくらう ①Me、XP②Vista、7 (①・②どちらかを選択)	①木②火	賀山 功太郎、松崎 正代(人材バンク登録講師) マイクロソフトワードを利用して、年賀状をつくれます。今回はワード、エクセルの入力が出来る方を対象に、イラスト挿入などを学びます。	①11/11・18 ・25 ②11/16・30 12/7	各15人	お持ちのパソコン (OSを確認のうえ、 申し込みください) 筆記用具
	①13:30~15:30 ②10:00~12:00 3回			無料	
手作り味噌 (①・②どちらかを選択)	①金・土・日 ②土・日・月 日程欄を参照 3回	手作り食品研究会 地元の材料を使用し、米こうじから樽詰めまで3日間をかけて、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)	①1/21・22・23 ②1/22・23・24 1日目9:30~13:00 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) ※1・3日目は昼食持参
	4回			4000円	
親子運動あそび	日	中島 よし子(リトミック・インストラクター) 親子で楽しくスキンシップ!ボールや縄を使って、のびのび遊みましょう。(3歳以上の未就学児親子)	11/7・14・28 12/5	10組	運動しやすい服装 タオル 飲み物
	4回			無料	

# 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春の野菜作り)



童謡・唱歌の楽しみ



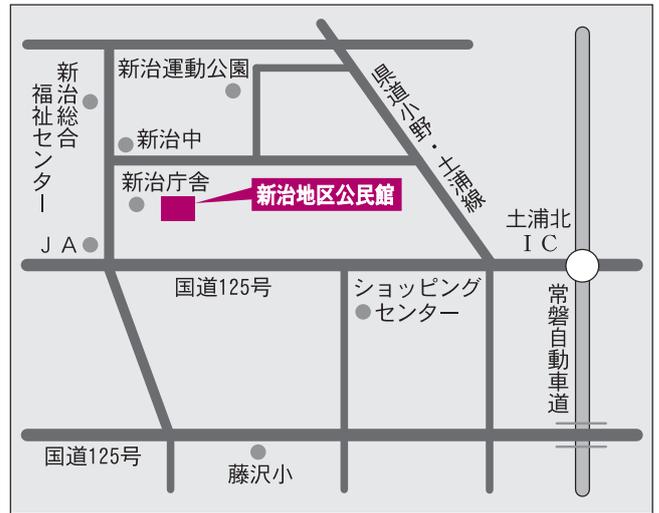
講座名	曜日	講師	日程	定員	用意するもの
	時間			回数	
ちょっと工夫の デジカメ撮影 & パソコン整理法	水	橋本 秀樹(フォトアドバイザー)	10/20・27 11/10・17・24	25人	ノートパソコン持ち込み可、デジタルカメラ、メモリーカードリーダー(持っていない方は接続ケーブル)、筆記用具
	10:00~12:00			5回	
童謡・唱歌の楽しみ ~心の歌を楽しむ~	水	鶴田 昭則(日本の歌・童謡をうたう会代表)	10/13・27 11/17・24 12/15・22 (12/22は現地集合、解散)	30人	筆記用具
	10:00~12:00			6回	
軍語りの魅力 ~平家物語を読む~ その2	木	宮本 千代子(生涯学習インストラクター)	10/21・28 11/4・11・18・25	30人	筆記用具
	10:00~12:00			6回	
やさしい薬膳で 健康づくり	木	小松崎 恒美(国際中医薬師)	10/21・28 11/4・18・25 ※11月は調理実習を行います。	30人	筆記用具 ※11月はエプロン、マスク、三角巾、ふきん
	10:00~12:00			5回	
プランターで手軽 に秋の野菜作り	金	油木 公定(新治育種農場長)	9/24 10/8・22 ※申込締切9/17	30人	筆記用具
	10:00~12:00			3回	
骨盤エクササイズ	土	鈴木 由美(桃ビート)	10/16・23・30 11/6・13	25人	運動ができる服装 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、上靴
	10:00~11:30			5回	

# 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢990番地 ☎862-2673



ハッピー！腹話術



古着で作ろう  
オリジナルBAG

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	
日本の陶磁器と その粘土	火	神谷 雅晴(産業技術総合研究所客員研究員) 日本の陶磁器と原料粘土の特徴を知り、陶器 作りに役立つよう、講義と現地見学により理 解を深めましょう。	①11/9(講義) ②11/16(見学)	20人	①筆記用具 ②運動靴、昼食、 飲み物
	①10:00~12:00 ②9:00~17:00 2回			無料	
『土鍋』を作る	火	樽沢 泰文(陶芸家) 遠い昔、縄文人も使っていた土鍋。専用の粘土で小 振りの土鍋作りに挑戦します。ごはん炊きから、鍋 料理各種、マイ土鍋で身も心も温まりましょう。	11/23 12/21	12人	エプロン、昼食 陶芸経験者は道 具一式
	10:00~16:00 2回			3150円	
ハッピー！腹話術	水	田谷 京子(天風流腹話術師範) 演じる人も観る人も笑顔で、ハッピーな気持 ちになる腹話術を伝授いたします。初回に自 分だけのオリジナル人形を作ります。	10/27 11/17 12/1・15 1/12・26	12人	筆記用具
	10:00~12:00 6回			1000円	
HATA YOGA ～入門編～	木	金子 れい(東京ヨガセンター認定インストラクター) ヨガの呼吸法と体の動きの基本を学びます。 心と身体の疲労を取り除き、精神と肉体のバ ランスを整えましょう。	10/21 11/4・11・18・ 25 12/2	20人	運動しやすい服装 バスタオル タオル ※ヨガマット(持 っている方)
	10:00~12:00 6回			無料	
さきたま古墳群『忍城』 ～歴史探訪～	木	渡辺 一郎(市文化財保護審議会委員) 行田市にある古墳群を見て、古代ロマンを味わっ てみませんか。また、戦国の世を生き抜いた名城 (忍城址)を散策します。	①11/4(講義) ②11/11(現地)	35人	①筆記用具 ②動きやすい服装 タオル、雨具、 昼食、飲み物
	①10:00~12:00 ②8:00~17:00 2回			400円	
古着で作ろう ☆オリジナルBAG☆	金	土田 日登美(専修学校教員認定) 着なくなった古着、愛着があって捨てられない コートやスカートを再利用して、自分だけ の素敵なバッグを作りませんか。	10/22 11/5・19 12/3・17	20人	裁縫道具 古着2着 ミシン糸60番 (古着の色)
	10:00~12:00 5回			無料	
身近な薬草に親しむ II	日・金	栗原 孝(薬剤師・自然観察指導員) 生薬・民間薬・漢方薬や、身近な薬草の紹介および毒草 との見分け方などについて説明します。また、朝日峠付 近の薬草・野草の観察と漢方の工場を見学します。	①10/24(館外含む) ②11/7(講義) ③11/19(見学) ④12/5(講義)	30人	①植物図鑑(持 っている方)、 昼食
	①10:00~16:00 ②13:30~15:30 ③13:30~16:00 ④13:30~15:30 4回			無料	