

# 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。

①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)

②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

③インターネットで(24時間受け付け可)

●携帯電話…市モバイルサイト

「[http://www.city.tsuchiura.lg.jp/mobile\\_news.php?code=1896](http://www.city.tsuchiura.lg.jp/mobile_news.php?code=1896)」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。



●パソコン…市ホームページ

「<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=1895>」からお申し込みください。

**申込締切**／9月21日(水)(当日消印有効)

**休館日**／9月5日(月)、12日(月)、19日(月)、20日(火)

**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1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。

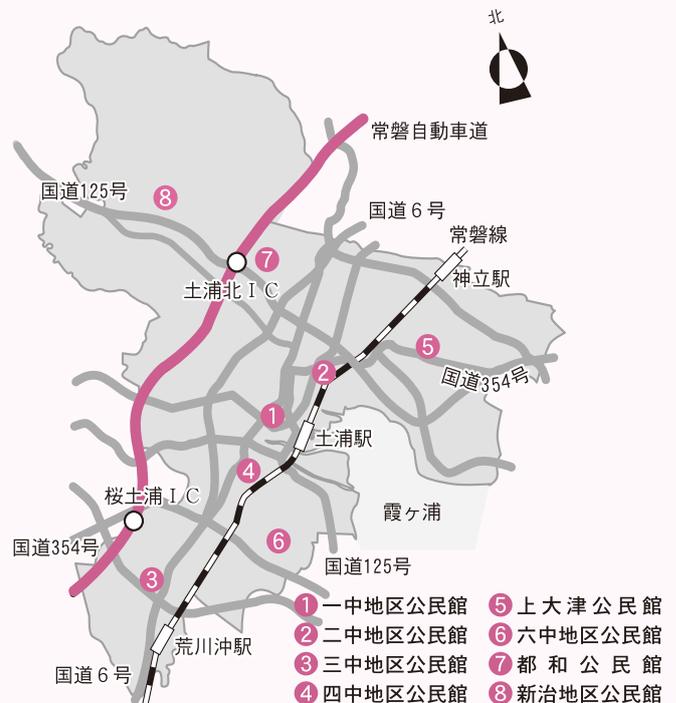
※教材費は通知にしたがって納めてください。

※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。

◎メールの受信制限をしている場合は、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定する必要があります。



<往復はがき記入例>

<p><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <p>(往信)</p> <p>(希望の講座を行う公民館の住所)</p> <p>土浦市〇〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行</p> <p>(往信・表)</p>	<p>何も記入しないでください。</p> <p>(返信・裏)</p>
--	------------------------------------

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

# 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 内容	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
元気にそして美しく「ヨガ講座」	火	根本良子(AFAA公認インストラクター) 普段意識していない呼吸を感じてみませんか。深い呼吸法で免疫力を高めていきましょう。	10/18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13	20人	ヨガマットまたはバスタオル、タオル、動きやすい服装、飲み物
	10:00~11:30			無料	
	9回				
やさしく学ぶ「証券投資」講座	水	廣田舞子(ファイナンシャルアドバイザー) 証券投資による資産の活用法と一緒に勉強してみませんか。	10/19・26 11/2・9・16	20人	筆記用具
	10:00~11:30			無料	
	5回				
話してみよう、中国語!	水	韓麗 中国文化(経済)に触れる第1歩は言葉です。発音(基礎)からじっくり学びましょう。	10/19・26 11/2・9・16・22(火)・30 12/7	20人	筆記用具
	10:00~12:00			無料	
	8回				
暮らしのマナー講座	木	湊さよ子 四季折々のしきたりや常識など、すぐに使えるマナーを学びます。	11/24 12/1	30人	筆記用具
	13:30~15:30			無料	
	2回				
生け花	木	栗山光峯(京都古流) 生けて楽しく、見て美しい日本の伝統文化、生け花にチャレンジしてみてもはどうでしょう。	10/20 11/10・24 12/15	20人	花ばさみ
	10:00~12:00			4000円	
	4回				
レッツトライ! 籐工芸	金	保木元智香子(籐工芸師範) 籐でセカンドバッグや花かごを利用したお正月飾りを作ってみましょう。	10/21・28 11/4・11・18・25 12/2・9	20人	はさみ、タオル、霧吹き
	10:00~12:00			4000円	
	8回				
健康体操①と護身術②	土	①村上智数(健康運動指導士) ②野中孝(小学校講師) 健康な身体づくりと、万が一のとき、とっさに身を守る護身術を実践的に学びましょう。	①10/22・29 11/5 ②11/19・26 12/3	20人	バスタオル、タオル、動きやすい服装、飲み物
	10:00~12:00			無料	
	6回				
マジックバルーンに挑戦!	日	長塚寛住 長い風船を使って、いろいろなものを作りましょう。最終日は、施設の子どもと一緒に作ります。	11/20・27 12/4・14(水)	20人	筆記用具
	10:00~12:00			1000円	
	4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 内容	日程	定員	用意するもの
	時間 回数			教材費	
手で綴じる本〜リユール入門〜	水	東京製本倶楽部アトリエ・リブ・ゴージュ 世界でたったひとつ、あなただけの本を作りませんか。①和本②サインノート③スケジュール帳④文庫本の改装	10/19 11/2・16・30	10人	筆記用具、はさみ、定規、三角定規、文庫本
	13:00~16:00			5000円	
	4回				
気になる!? 気象の話	木	水戸地方気象台職員 猛暑やゲリラ豪雨など、気候変動や気象現象のメカニズムを分かりやすく解説します。	10/27	20人	筆記用具
	13:00~15:00			無料	
	1回				
パソコンに挫折したあなたへ「タブレット型PC」が開く未来	金	株式会社NTTドコモ茨城支店 従来のパソコンとの違いや日常生活での活用方法の講話、タブレット型コンピュータでできることをタッチ&トライ!	10/21	12人	筆記用具
	13:30~15:30			無料	
	1回				
はじめての庭づくりと秋から冬のコンテナ	金	小松崎美逕(花のクチュールBikei) 自宅のお庭改造をプランニングし、公民館中庭で実践。秋から冬を彩るコンテナの制作もします。	11/4・18 12/2・16	20人	作業しやすい服装、軍手、スコップ、タオル、飲み物
	10:00~12:00			4500円	
	4回				
山ガール入門〜ファッションを楽しむ山登り〜	金・日	加藤明(Huckle Berry) ①ファッション、装備の紹介と歩き方の基本 ②難台山(笠間市)登山と温泉	10/21・30	35人	①筆記用具 ②山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具
	①19:00~21:00 ②7:30~17:00			1100円	
	2回				
心とカラダをつなぐYoga	土	根本良子(AFAA公認インストラクター) 心とカラダをバランスよく整えるヨガ。カラダの柔軟性を高めることは健康の秘訣です。男性もぜひ!	10/15・22・29 11/5・12 12/3・10・17	20人	動きやすい服装、ヨガマット、長めのタオル、飲み物
	10:00~11:30			無料	
	8回				
目指せ! 自転車ツーキニスト	土	内野徹(日本サイクリング協会茨城支部)ほか ①レクチャー、公民館と茨城県霞ヶ浦環境科学センターの往復ツーリング ②公民館と歩崎公園の往復ツーリング	10/22・29	20人	筆記用具、変速機付自転車、グローブ、飲み物 ※②のみ弁当
	①9:00~12:00 ②9:00~14:00			300円	
	2回				
がんばろう! BARAKI 野菜! 秋の彩り食べつくし	日	竹村啓子(料理研究家) 茨城の野菜をたっぷり使った家庭料理。創作ちらし寿司3種をメインに、簡単でおしゃれな秋の食卓を!	10/16・30 11/13	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、タオル(2枚)
	10:00~13:00			2500円	
	3回				

# 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			教材費	
	回数				
パソコン講座 ～インターネット 初級編～	水	賀山功太郎(土浦市ITボランティア)ほか インターネットやメールを始めたい方、この機会にどうぞ!悪質サイトや迷惑メールの対処法も学びます。	11/2・9・30 12/7・14	18人	筆記用具 ※文字入力ができる方
	13:30～15:30			1000円	
	5回				
デジカメ 上手な活用法!!	水	橋本秀樹(フォトアドバイザー) デジタルカメラの使い方でお悩みの方からはじめての方まで、撮影のコツ、パソコンを使っての編集を学びます。	10/26 11/9・30 12/7・14	18人	デジタルカメラ、カードリーダーまたは接続ケーブル、パソコン持込可
	10:00～12:00			300円	
	5回				
親子でリラックス!! ベビーマッサージ	水	添野江実子(サロンドエミ) 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。(生後2か月からははい前まで)	10/19・26 11/2	10組	バスタオル1枚、フェイスタオル2枚、飲み物、ズボン着用、※ツメを短くしておくこと
	10:30～12:00			2000円	
	3回				
初めてのパネル シアター	木	市立図書館職員 手作りのパネルシアターでおはなし会を開いてみませんか?最終回には保育所で発表します。	12/1・15・22 1/12・19	20人	筆記用具
	10:00～12:00			無料	
	5回				
税金のはなし ～相続税と贈与税～	金	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学びます。	10/28	40人	筆記用具
	10:00～12:00			無料	
	1回				
楽しいトレッキング ～入門編～	金・日	細野賢治(環境省自然指導員) 地図や用具の正しい使い方を学び、最終回は神峰山から御岩神社のコースを歩き岩倉鉱泉で昼食・入浴。	①10/21・28 ②10/30	16人	筆記用具
	①10:00～12:00 ②7:00～16:00			3000円	
	3回				
簡単!! 寄せ植え講座	日	黒田ひろみ(黒田園芸店) クリスマスに向けて花の寄せ植えを楽しみませんか。初心者でも気軽にチャレンジできるポイントを紹介します。	12/11	15人	シャベル、手袋、持ち帰り袋または箱
	10:00～12:00			2500円	
	1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			教材費	
	回数				
元関取りと作る ちゃんこ鍋教室	火	田中茂(若筑波) 3種類のちゃんこ鍋を時間をかけずに本格的な味付けに!みんなで鍋をつついて、相撲談議に花を咲かせましょう。	11/15・22・29	30人	エプロン、三角巾、筆記用具、ノート
	10:00～12:00			1000円	
	3回				
身近な安全のために ～東日本大震災を踏 まえて～	火	関口宏二(独立行政法人防災科学技術研究所) 液状化、緊急地震速報、石塀の倒壊、住宅の耐震など、身近な安全を守るヒントを紹介します。	11/1	50人	筆記用具
	10:00～11:30			無料	
	1回				
鉛筆画入門	水	勝矢拓巳(土浦美術研究所所長) 鉛筆のデッサンを楽しみながら学びましょう。基本的な鉛筆の使い方から、描写・テクニックなど本格的に学びます。	10/26 11/2・16・30 12/7・14・21	25人	なし ※教材費から準備します
	10:00～12:00			2000円	
	7回				
中国会話と 本場の料理	木	王雲霞 日本と中国の架け橋を求めて、中国語会話(初級)と本場家庭料理を作ってみましょう。	10/27 11/10・17・24 12/1・8・15・22	30人	エプロン、三角巾、筆記用具、ノート
	13:00～15:00			2500円	
	8回				
まゆクラフト	金	田崎秀子 小さなカイコのまゆを使って、動物や四季の花々など世界で一つだけの花を咲かせてみましょう。	11/11・25 12/9・16 1/20・27	20人	細目打ち、はさみ
	10:00～12:00			3500円	
	6回				
ボディバランス ポクササイズ	土	石崎弘美(エアロビクスインストラクター) 日常の癖で歪んでいる体の筋バランスを整え、溜めこんだストレスと老廃物を汗と一緒に流しましょう。	10/29 11/12・26 12/10・24 1/14・28	30人	運動のできる服装、上靴、タオル、ヨガマット、飲み物
	10:00～12:00			無料	
	7回				

# 上大津公民館

〒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				
詩吟に親しむ	水	駒井宝龍(日本吟道学院学心会) 詩吟の基本である発声法・呼吸法を学び、吟題「川中島」を詠います。詩吟を通して、健康づくり・仲間づくりをしませんか。	10/19・26 11/2・9・16	20人	筆記用具
	10:00~12:00			100円	
	5回				
先人のこころを読む 古文の細道 (その2)	木・土	宮本千代子(生涯学習インストラクター) 源氏物語「夕顔の頓死と源氏の失望」を中心に王朝貴族の時代背景と生き方を読む。歴史物語大鏡「道長の豪胆」、移動教室「小町の里」「万葉歌碑めぐり」	10/13・20・27 11/10・17・24・26	30人	筆記用具 ※11/26は歩きやすい服装
	10:00~12:00			500円 (テキスト代)	
	7回				
古道を歩く	土・日	土浦市観光ボランティアガイド協会会員 ほか 県内には幾本もの古道が走っています。古道にまつわる歴史にふれて、街道を歩いてみませんか?今回は石岡市まで歩いて行きます。	12/3・10・18	20人	歩きやすい服装、飲み物
	9:00~12:00			500円	
	3回				
巨樹巨木の木魂を聴く	日	大内董(土浦植物友の会) 三浦杉(常陸大宮市)→法龍寺のイチヨウ(大子町)→銚スギ(大子町)→西金砂のイチヨウ・サワラ(常陸太田市)	①11/13 ②11/27 ①・②のいずれか選択	各20人	歩きやすい服装
	8:30~17:00			500円	
	各1回				
親子サイエンス講座	日	つくばエキスポセンター職員 ほか 小惑星探査機「はやぶさ」を知ってますか?将来宇宙研究にたずさわることを期待し、水ロケットを作ってみよう。子どものみの参加も可。	1/15・22	30人	丸ペットボトル容器(1.5ℓ)、タオル、カッター、はさみ、手袋
	10:00~12:00			500円	
	2回				
中国本場「東北餃子」	日	宮川莉莉(モントシャイン) 中国の家庭料理の餃子を皮から作ります。いろいろな具を入れて、自分流の餃子を作ってみましょう。(1回目焼餃子、2回目水餃子)	10/23・30	20人	エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器
	10:00~13:00			1000円	
	2回				

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目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			教材費	
	回数				
大人の社会科見学 (ANA機体工場)	火	ANA機体メンテナンスセンター職員 空の安全を守る飛行機整備工場の見学です。間近で見る飛行機は迫力満点!!	12/13	30人	筆記用具
	8:30~16:30			2000円 (昼食代込)	
	1回				
ピラティス入門	水	鳶田敦子(桃ビート) 体の深層筋(インナーマッスル)を鍛えてココロもカラダも姿勢もスッキリ!	11/2・9・16・30 12/7・14	15人	動きやすい服装、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物
	14:00~15:30			無料	
	6回				
楽しい寄せ植え講座	木	湯原英之(坂田園芸) 寄せ植えづくりをとおしてガーデニングの基礎を学びます。土づくりから日常の管理まで。(坂田園芸集合・解散)	11/10 12/1・22	20人	筆記用具、園芸用手袋、シャベル、剪定ばさみ、汚れてもいい服装
	13:30~15:30			6000円	
	3回				
つるし飾りをつくろう	金	上村紀代子(日本玩具博物館ちりめん細工講師) 季節を彩る伝承のちりめん細工。作って楽しみ、贈って喜ばれるかわいいつるし飾りを作りましょう。	11/4・25 12/2 1/6・27 2/3・24	15人	裁縫用具、絹糸(白)、はさみ(紙・布)、ものさし(30cm)、筆記用具
	10:00~12:00			3500円	
	7回				
手作りソーセージ教室	金	ポケットファームどきどき つくば牛久店職員 茨城県産ローズポークを使用したプリプリソーセージを作ります。	12/16	25人	筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り用タッパーなど、保冷材
	12:45~16:30			1200円 (保険料込)	
	1回				
手作り味噌 (①・②のいずれか選択)	①金・土・日 ②土・日・月	手作り食品研究会 地元の材料を使って、米こうじから樽詰めまで本格的な味噌作りをします。(農産物加工処理センター集合・解散)	①1/13~15 ②1/14~16 1日目9:30~12:30 2日目9:30~11:30 3日目10:00~12:30	各15人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、長靴(調理用)、味噌樽15ℓ(持ち帰り用)
	日程欄を参照			4000円	
	各3回				
かんたん! はじめてのポルトガル語	日	横山エリアナ ポルトガル語の発音は日本人には簡単です。楽しく学びましょう!	11/6・13・20・27 12/4・11・18 1/15・22・29	10人	筆記用具
	13:30~15:00			無料	
	10回				
親子運動あそび2	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びましょう。(3歳以上の未就学児親子)	11/13・27 12/4・11	10組	動きやすい服装、タオル、飲み物
	10:00~11:00			無料	
	4回				

# 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			教材費	
	回数				
ミニ門松を作ろう	火	大関剛	12/13	20人	軍手、ビニール、手袋、エプロン
	9:00~12:00	お正月に神様(年神)が地上に降りてくる目印の門松。自分で作って、良いお正月を迎えてみませんか？		700円	
	1回				
楽しいバラづくり	水	信田正男	10/12・26(バラ園見学) 11/9・22(火) 12/14	20人	筆記用具
	10:00~12:00	バラの花は難しいと思っているあなた。基本を理解すれば、誰でも咲かせることができます。	1700円		
	5回				
新そばで学ぶ江戸流手打ち蕎麦	土・日	江戸流手打ち蕎麦鶏合之衆(第11代全日本名人、五段位)	11/6・23(水) 12/3・18	①② 各10人	三角巾、エプロン、持ち帰り容器
	①9:00~11:30 ②13:30~16:00	お蕎麦は日本の伝統食文化です。楽しく学んで、美味しいお蕎麦が打てます。年越し蕎麦は、新蕎麦粉でぜひとも手打ち！(会場は小町の館)		2000円	
	各4回				
バレエストレッチ	木	田中栄三子(DASダンススクール講師)	10/6・13・20・27 11/10	25人	動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物
	10:00~11:00	クラシックバレエの基本を中心に、床でのストレッチや筋力トレーニングをゆっくり学びましょう。		無料	
	5回				
はじめての韓国語	金	馬采希	10/14・21・28 11/11・18	30人	筆記用具
	10:00~12:00	簡単な会話を楽しみながら、自然に韓国語に慣れていきましょう。		300円	
	5回				
笑いといきいき健康	土	海老原孝(生活習慣病予防指導士)	10/15・22・29 11/5・19	20人	筆記用具、運動しやすい服装、ヨガマットまたは大きいバスタオル、タオル、飲み物
	10:00~12:00	生活習慣病予防のために笑いといきいき(ストレッチ、呼吸法、笑い筋トレ、ヨガ、太極拳)で元気な健康づくり		200円	
	5回				
オリジナル年賀状にチャレンジ	土・日	インテリオ学院講師	11/5・6	18人	筆記用具 ※文字入力ができる方
	9:00~12:00	ワードの機能を使ってオリジナル年賀状、カードを作ってみませんか？		1260円	
	2回				

# 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			教材費	
	回数				
部屋も心もスッキリ快適【整理収納講座】	火	中村信子(整理収納アドバイザー1級)	10/25 11/8・22 12/13・27 1/10・24	15人	筆記用具
	10:00~11:30	身の回りのモノを見つめ、部屋と心をスッキリさせて自分らしい快適な暮らしをしましょう。	700円		
	7回				
マクロビオティック料理	木	徳永榮(リマ・クッキングスクール卒業)	10/20 11/10・24 12/8・22	14人	筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん
	9:00~13:00	健康になるための食事方法として、陰陽を取り入れたものを紹介します。	5000円		
	5回				
トールペイント(ヨーロッパ風)	金	伊藤加代子(クラフターズスタジオローズ)	11/4・11・18・25 12/2・9	10人	水入れ、エプロン
	10:00~12:00	白木や小物にアクリル絵の具でお花を描きます。丸筆に数色の絵具をのせ、一筆で描く技法です。		4000円	
	6回				
歴史を秘める社寺と自然めぐり	土	土浦市観光ボランティアガイド協会会員	①11/12 ②11/26	20人	動きやすい服装、タオル、飲み物
	①13:00~16:00 ②13:00~16:30	市北西部に残る、古い社寺に秘められた中世のロマンに触れ、自然を散策してみませんか？ ①新治、②穴塚・矢作		200円	
	2回				
~楽しく踊ろう~輪踊りソーラン恋唄	土	高野道子(茨城よさこい連絡会県南支部長)	11/19・26 12/10・24 1/7・14	20人	バスタオル、汗ふきタオル、運動着、飲み物、上靴
	10:00~12:00	幼児からシニアまで、年齢問わず楽しめるよさこい鳴子踊り。みんなで楽しく踊りましょう。	無料		
	6回				
身近な薬草に親しむⅣ	日	栗原孝(薬剤師・自然観察指導員)	①10/23 ②11/6 ③12/4	20人	①、②植物図鑑(持っている方)
	①・②12:30~16:30 ③13:00~16:30	秋の薬草見学として、広沢農園や雪入ふれあいの里を訪れます。最後には実際に薬草を煎じて匂い・風味を味わうことができます。		200円	
	3回				
秋の剪定講座	火~土	井坂秀夫、川上嗣朗(街路樹剪定士)	11/8~12	30人	筆記用具、軍手、安全帯、作業しやすい服装、のこぎり、剪定ばさみなど
	9:00~12:00	植木剪定の基礎を学びます。樹木の特性を知り、樹木を管理するためのコツを身につけましょう。		700円	
	5回				