

春の公民館講座受講者募集

高めよう 教養・体力!

- **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 **パソコン(市ホームページ)から**
 URL「<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=2324>」を入力し、電子申請でお申し込みください。

④ **携帯電話(市モバイルサイト)から**
 URL「<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/news.php?code=2325>」を入力または、右の二次元バーコードを読み取って、電子申請でお申し込みください。
 ※③、④は24時間申し込みできます。



- **申込締切** / 4月28日(土)(当日消印有効)
- **休館日** / 4月9日(月)、16日(月)、23日(月)
- **受講者の決定** /
 定員を超えたときは抽選となります。応募の結果は、はがきまたはメールでお知らせします。
 なお、5月12日(土)までに届かないときは、各公民館へお問い合わせください。

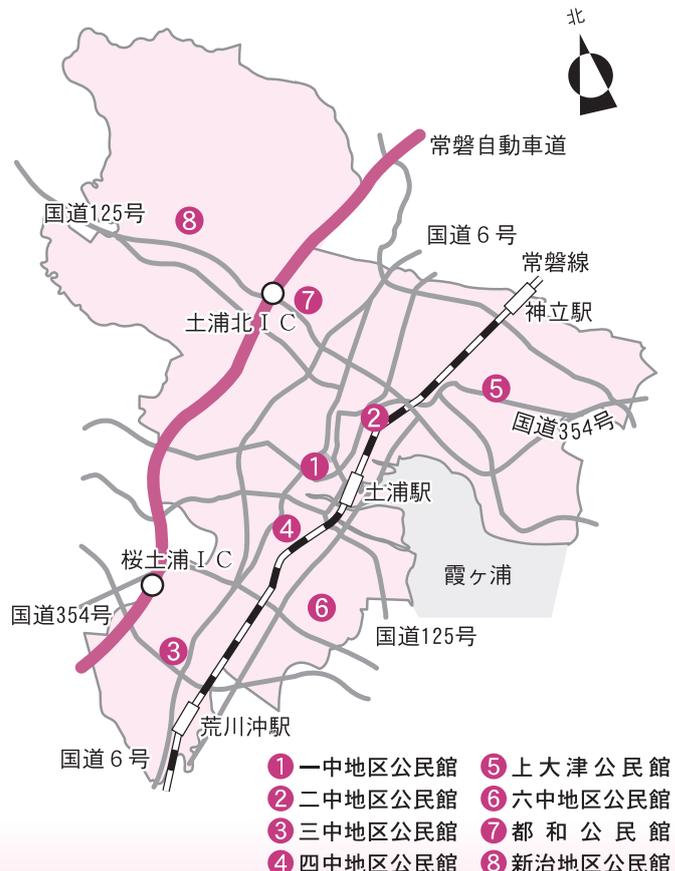
※教材費は通知にしたがって納めてください。
 ※都合により、中止または日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。
 ※詳しくは、各講座を開催する公民館へお問い合わせください。

◎個人情報、講座運営の目的以外には使用しません。
 ◎メールの受信制限をしている場合には、「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>□□□□ □□□□□□ (返信)</p> <p>(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</p> <p>(返信・表)</p>	<p>何も記入しないでください。</p> <p>(返信・裏)</p>
--	------------------------------------

<p>□□□□ □□□□□□ (返信)</p> <p>申し込み方の 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>(返信・裏)</p>
---	---



1 一中地区公民館

〒300-0044 大手町13番9号 ☎821-0104

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
アーティフィシャル フラワー	青柳美由紀 (Forest Rose)	6/12, 19	火	20人	はさみ※1
	アーティフィシャルフラワーの美しい花を、あなたのお部屋にとりいれてみてはいかがですか？	7/3, 10	10:00~12:00	4000円	
童謡・唱歌の楽しみ	鶴田昭則 (日本の歌・童謡を歌う会代表)	6/5, 19	火	30人	筆記用具
	日本の名歌・童謡・唱歌・歌曲を歌い、曲にまつわる背景など腹式呼吸について学ぶ。	7/3, 17, 24 (最終日は訪問発表会)	10:00~11:30	1000円	
気軽に着物を!!	服部喜代子 (全日本きものコンサルタント協会)	6/6, 13, 27	水	20人	筆記用具 着物一式
	目に浮かびませんか？祖母や母の美しい着物姿。着付けにチャレンジしてみてください。	7/11, 25 8/8	10:00~12:00	1050円	
癒しのガーデニング	湯原英之 (坂田園芸)	6/14, 28	木	20人	筆記用具 手袋
	家庭などで身近にできる、癒しの空間づくりを楽しく学びましょう。(坂田園芸集合・解散)	7/12	13:30~15:00	6000円	
ハーモニカ 初歩の初歩!	久賀谷真紀子	6/15, 29	金	15人	筆記用具 ハーモニカ※2
	腹式呼吸を使うハーモニカは、健康に非常に良いと言われています。脳もいきいき楽しく!	7/6, 20 8/3, 17, 31	13:30~15:00	1800円	
自然観察・ハイキング ~海風にうたれて~	吉武和治郎 (県環境アドバイザー)	① 6/9	土	30人	①…筆記用具 ②③…弁当、飲み物、 雨具、タオル、動きやすい服装
	①講義、②ひたち海浜公園の散策、③鹿島神宮および付近の海岸の散策。自然に親しみます。	② 6/16 ③ 7/7	①10:00~12:00 ②③8:00~16:00	1200円	
もしもの時の護身術	土浦警察署署員	7/7, 14, 21	土	20人	バスタオル、タオル、 飲み物、動きやすい 服装
	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。		10:30~12:00	無料	

※1 ワイヤーを切るはさみ ※2 C調のハーモニカ(持ってない方は、4725円で購入してください)

2 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675番地 ☎824-3588

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
はじめての庭づくりII	小松崎美逯 (花のクチュールBikei代表)	5/22, 29	火・土	10人	軍手 飲み物 作業しやすい服装
	公民館の中庭で花壇づくりやレンガ敷きなどを実践的にを行います。お土産付き。	6/9, 19	9:00~11:00	無料	
手で綴じる本II ~素晴らしい製本の世界~	東京製本倶楽部アトリエ・リヴ・ゴージュ会員	5/30	水	10人	筆記用具、はさみ、 カッター、定規(30cm)、 三角定規、文鎮
	世界に一つだけの本を作ります。交差式製本やプリーツ綴じなどの技法で、3点の作品を製作。	6/13, 27 7/11	13:00~16:00	3500円	
常陸国風土記を読む	上高津貝塚ふるさと歴史の広場学芸員	7/5, 12, 22	木・日	20人	筆記用具
	地誌「常陸国風土記」から、茨城県の源流を探る講座。最終回は信太郡の史跡を訪れます。		①②13:30~15:00 ③ 9:30~15:30 (昼食代)	1500円 (昼食代)	
癒しの リンパマッサージ	白石久美 (アロマセラピスト)	6/1, 15 7/6, 20	金	20人	筆記用具 レジャーシート 動きやすい服装
	毎回、自分でアロマオイルをブレンドし、リンパ腺マッサージを行います。心も体もキレイに!	8/3, 17 9/7, 21	19:00~20:30	5000円	
UNESCO 無形文化遺産に親しむ! (狂言・能 編)	国立能楽堂能楽鑑賞教室担当者	6/22	金	15人	筆記用具
	字幕システムによる解説で、初心者も安心。国立能楽堂で、狂言「柿山伏」と能「葵上」を鑑賞。		9:00~16:00	4700円 (昼食代含)	
山ガール入門II ~日立アルプスに行く~	加藤 明 (Huckle Berry代表)	7/21, 28	土	30人	昼食、飲み物、雨具、 動きやすい服装
	「日立アルプス」の通称で知られるハイキングコースを、2回に分けて歩きます。男性もぜひ!温泉付き。		7:00~17:00	3100円	
みんなで楽しく! スクエアステップで 要介護化予防	大藏倫博 (筑波大学准教授)、尹 智暎 (筑波大学院生)	5/27	日	20人	タオル 飲み物 動きやすい服装
	床のマス目にあわせて足を運んでいく新しいエクササイズ。認知機能向上にも効果あり。	6/10	10:00~12:00	無料	
夏のランチ&スイーツ	石澤宏依 (クッキングスクールネモト土浦校主任講師)	6/10, 24	日	20人	筆記用具、エプロン、 三角巾、ふきん、マ スク、タオル
	季節の食材を使用し、ランチ(ナシゴレン、ロコモコなど)とスイーツを作ります。	7/8, 22	10:00~13:00	4000円	

3 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8番14号 ☎843-1233

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
スイーツ & スポーツ	古徳洋一(カフェバーパームーン・土浦スポーツ健康倶楽部代表)	6/5、12	火	25人	エプロン、三角巾、 ふきん、筆記用具、 動きやすい服装
	シフォンケーキを作ったら、その分のカロリーを簡単な運動で消費しちゃおう!		9:30~12:00	500円	
初めての 手作りゆかた	吉田房枝	5/30	水	12人	ゆかた地(1反)、糸、 裁ちばさみ、裁縫道具、 ものさし、くけ台
	今年の浴衣は手作りで! 好みの柄で、ぴったりサイズで着こなしてはいかがですか?	6/6、13、20、27 7/4、11、18	10:00~12:00	無料	
骨盤エクササイズ	加藤良子(ピート専任インストラクター)	6/6、20	水	20人	マットまたはバスタ オル、動きやすい服 装
	骨盤調整、筋肉のストレッチなどで全身を改善。ボディバランスを取り戻し、血のめぐりのよい体をつくりましょう。	7/4、18 8/1、15	13:30~15:00	無料	
やさしい植物画	三浦ひろ子(植物画講師)	6/6、20	水	20人	描く植物(草花)、鉛筆 ^{※1} 、 消しゴム、パレット、水 入れ、ティッシュ
	植物画は、特徴をよく観察し、そのまま再現するものです。デッサンから彩色まで、どなたでも描けるようになります。	7/4、18 8/1	13:30~15:30	5000円	
簡単スマホ術	ドコモショップ土浦店	6/14	木	20人	筆記用具
	今注目のスマートフォン。一般的な携帯電話と比べて、どんなことが便利なのか基本を学びましょう。		10:00~11:30	無料	
いけばなこども教室 ^{※2}	黒澤由美(いけばな小原流一級家元教授)	6/23 7/28	土	30人	花を包むもの、筆記 用具、雑巾
	日本の伝統文化「いけばな」を通して、自然の尊さ、四季の美しさ、伝統文化のすばらしさを学びませんか?	8/25 9/22 10/27	10:00~11:30	3000円	
おしゃれな プリザーブドフラワー	久賀谷真紀子(風花プリザーブド協会講師)	6/10、24	日	20人	はさみ、ピンセット、 ニッパー、ラジオペ ンチ、持ち帰り用袋
	「保存ができる花」として今人気のプリザーブドフラワー。お部屋に飾ってもプレゼントしても喜ばれます。	7/8	10:30~12:30	7800円	

※1 HBまたはB(シャープペン可) ※2 小学1~6年生対象

4 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11番5号 ☎824-9330

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
篆刻講座	宮部紫邦(常陸篆刻研究所)	6/5、12、19、26	火	12人	筆記用具 作業しやすい服装
	石印材に篆書体(中国の古代文字)で刻む技術を身につける入門講座。世界に一つだけの自刻自用印を作りましょう。	7/3、10、17、24	13:30~15:30	1500円	
楽しい韓国語	馬 采希	6/6、13、20、27	水	30人	筆記用具
	簡単な会話が出来る、基本のハングルが読めるようになります。	7/4、11、18、25	10:00~12:00	1050円	
はじめての太極拳	高橋幸三(NPO日本健康太極拳協会師範)	6/27 7/11、25	水	25人	動きやすい服装
	伝統的な健康法です。ゆっくりとした動きは、老若男女誰でもできる生涯スポーツ。始めてみませんか。	8/8、22 9/12	13:30~15:30	無料	
夏料理 元気の野菜が主役	秦野三重子(料理教室・アイミーステージ)	6/15	金	20人	エプロン、三角巾、 ふきん、筆記用具
	黄、オレンジ、緑…食欲を増進させるビタミンカラーの野菜を主役に肉や魚を組み合わせ、夏を乗り切るパワーを奮えよう。	7/6、20	10:00~12:00	2400円	
はじめてみよう アメリカンシャドー ボックス	久保田和枝	5/25 6/8、22	金	12人	カッター、カッター マット(古雑誌可)、 毛抜き、鉛筆
	同じ絵をパーツごとに重ねていき、立体的に仕上げるハンドクラフトです。立体画の作品に挑戦してみませんか?	7/13、27 8/10、24 9/14	10:00~12:00	3300円	
使えるアロマセラピー	白石久美(アロマセラピスト)	6/16、30	土	20人	ハンドタオル 筆記用具
	毎日の生活の中に手軽に取り入れられ、心も身体も癒してくれる3種類のアロマを作ってみましょう。	7/14	13:30~15:30	3500円	

5 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252番地 ☎828-1008

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
親子リトミック体操※1	戸井田昌教(レスリングフリースタイル元日本代表) 体操を通じて親子でふれあい、体を動かす楽しさ、社会性が身につく、頭・心・体を成長させます。	6/12, 19	火	親子25組	上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
		7/3, 10, 17, 24	10:30~11:30	無料	
からだに優しい草木染め	宮沢弘子 からだに優しい草木染めをしてみませんか?自然の素材を使い、ピンクやゴールド色にスカーフを染めます。	5/24, 31	木	10人	エプロン、筆記用具(あればアイロンとアイロン台も)
			13:30~16:00	2000円	
先人のこころを読む古文の細道「徒然草と方丈記」	宮本千代子(生涯学習インストラクター) 兼好・長明の隠者の立場から見た社会の実相と人の心を読む(徒然草…いい男の条件など、方丈記…ゆく川の流れなど)	6/7, 14, 21, 28	木	30人	筆記用具
		7/5, 12, 19 (最終日は移動教室)	10:00~12:00	500円	
懐かしくておいしい昭和の洋食～上大津の夕日編～	吉田礼子(吉田料理教室主宰) 昭和の時代、私たちはデザートで食べる洋食に憧れていました。その懐かしい洋食を作ってみませんか?	6/3 7/8	日	24人	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
		8/5 9/2	10:00~13:00	3200円	
身近なものを具象的に描く～屋代流絵画～	屋代知則(中國書法研究院客員教授) 屋代作品を手本とし、身近な自然、風景、動物などを具象的に描く。油絵、水彩画、日本画から選べます。	6/3, 10, 17, 24	日	20人	筆記用具、画用紙またはキャンバス(あれば画材も)
		7/1, 8, 15, 22, 29 8/5	13:30~16:00	無料	
巨樹巨木の木魂を聴く	大内 董(植物友の会顧問) 宿椎(桜川市)→お葉付イチヨウ(笠間市)→小原神社のケヤキ(笠間市)→八重藤(笠間市)→佐久の大杉(石岡市)	6/3	日	30人	筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装
			8:30~16:30	200円	
古道を歩く	土浦市観光ボランティアガイド協会会員他 毎回、好評の「古道を歩く」第3弾。今回は「筑波道」を歩きます。先人たちの歩いた道を踏破してみませんか?	7/22, 29	日・土	20人	帽子、タオル、飲み物、動きやすい服装
		9/9, 15	8:30~12:00	500円	

※1 未就学児親子対象

6 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346番地 1 ☎842-3585

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
ズンバ	森永美緒(ズンバインストラクター) ラテン音楽で、どなたでも楽しみながらできるダンスフィットネス。楽しく踊ってシェイプアップしましょう!!	5/22, 29	火	25人	タオル 飲み物 運動のできる服装・靴
		6/12, 26 7/10, 24, 31	10:30~12:00	無料	
足裏健康法～自分の健康は自分で守る～	橋本ひろみ(足裏健康法トレーナー) 足裏を揉むと体の隅々まで血液がめぐり、総合的に体調が整います。いつでも、どこでも、誰でも簡単に出来る健康法です。	5/31	木	20人	タオル、ヨガマットまたはバスタオル、白湯※1、ハンドクリーム、ジャージ
		6/7, 14, 21, 28 7/5	13:30~15:00	2000円	
土浦カレー物語～SEASON2～	土浦商工会議所職員、市内カレー店の名人※2 名人たちにカレー作りのコツと秘けつを教わろう。おうちカレーがもっと美味しくなります!	6/7, 14, 21, 28	木	20人	筆記用具、三角巾、エプロン、マスク、ふきん、手拭き、持ち帰り用容器
		7/5	14:30~17:00	3800円	
はじめての字手紙～心をつなぐ紫芳の字手紙～	寺門芳雲 字手紙は、漢字を一文、そして短い一文を添えて心を表現し伝えるものです。書道の経験がなくても楽しめます。	6/30	土	20人	書道用具一式 陶器の小皿 練習用半紙
		7/7, 21 8/4, 18	14:00~16:00	500円	
キッズ英語で遊ぼう!※3 ～music, movement and craft～	ジャニス・ホー ゲームや工作などの遊びを体験しながら、楽しく英会話を学びます。元気に歌って踊ろう!	6/30	土	15人	筆記用具、はさみ、のり、色鉛筆
		7/7, 14	9:30~10:30	500円	
面打ち入門	若林 衛(日本若桐能面研究会師範) 神楽面を彫って基礎を学び、知的趣味を楽しみましょう。	6/3, 10, 17, 24	日	15人	筆記用具、木工用のこぎり、曲尺、綿の座布団、作業しやすい服装
		7/1, 8, 15, 22	9:00~12:00	7000円	

※1 めるめの白湯(ペットボトル1本) ※2 菅澤達也(JA土浦サンフレッシュはすの里)、中台義浩(レストラン中台)、小島治夫(ひつじの小屋)、藤澤一志(中華の福来軒) ※3 小学3・4年生対象



7 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824番地 1 ☎832-1667

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
ご飯でパン作り	西岡栄子	6/19、26 7/3	火	20人	筆記用具、エプロン、 三角巾、ふきん、ビ ニール袋、米(1合)
	残ったご飯でパンを作ってみましょう。お 土産も付きます。		10:00~12:00	2400円	
知っておきたい 相続税・贈与税	土浦税務署職員	6/6	水	30人	筆記用具
	相続税と贈与税の基本的な仕組みについて 学びます。		10:00~12:00	無料	
骨盤調整ヨガ	柳沢留美(ベビーヨガアソシエイト認定インストラクター)	6/7、14、21、28 7/5	木	25人	ヨガマットまたはバス タオル、てぬぐいまたは タオル、動きやすい服装
	骨盤を中心に、自分の手で滞りや詰まりを感じ、解消し て不調を改善していくヨガです。初心者の方もどうぞ。		10:00~11:30	無料	
中国語を楽しみましょう	韓 麗	6/8、15、29 7/6、13、20 8/3、10、31 9/7	金	20人	筆記用具、ノート、 エプロン、三角巾、 ふきん
	会話を中心に歴史、風習、食文化も勉強し ましょう。最終日には餃子を作ります。		10:00~12:00	700円	
身近な歴史を 探訪しよう	土浦市観光ボランティアガイド協会員ほか	6/9、23 7/7	土	20人	筆記用具、雨具、靴 きやすい服装・靴
	ボランティアガイドとバスで市内南部、新治地区、 旧八郷をめぐる、土浦地方の歴史を学びましょう。		9:00~12:00	500円	
あなたにもできます 津軽三味線	井坂斗絲幸(日本民謡協会公認民謡・三味線師範教授)	6/24 7/8、29 8/12、19 9/16、30 10/14 11/4、18	日	20人	筆記用具 (あれば録音機器も)
	数曲弾けるようになります。(三味線は1か 月1500円でお貸しします。持ち帰り可)		10:00~12:00	3130円	

8 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢990番地 ☎862-2673

講座名	講師 内 容	日 程	曜 日	定 員	用意するもの
			時 間	教材費	
常陸風土記の世界	渡辺一郎(土浦市文化財保護審議会委員)	①講義… 5/23 ②館外… 5/30	水	20人	①②筆記用具 ②タオル、弁当、飲み物、 動きやすい服装・靴
	「常陸風土記」の中に書かれている古代茨城の姿を検証 し、石岡市から行方市に残されている史跡を探訪します。		①10:00~12:00 ② 8:00~16:00	200円	
韓国語と料理を学び 韓国を知ろう!	朴 昌粉	①料理… 5/31、 6/28、7/26 ②講義… 6/14、 7/12	木	20人	筆記用具、エプロン、 三角巾、ふきん
	「ごはん食べた？」がもうひとつの挨拶にな るくらい食べる事を重要視した韓国の家庭 料理を伝授します。		①12:00~14:00 ②13:00~15:00	2000円	
はじめてのカルトナージュ (厚紙工作)	小林佐和子(インテリアコーディネーター)	5/25 6/1、15 7/6、20 8/3	金	10人	筆記用具、はさみ、 おしぼり、目打ち
	厚めのボール紙を箱などの形に組み立て、 布や紙を貼り、美しく仕上げます。		13:30~15:30	3500円	
コアリズムフィットネス	木村幸子(県生涯スポーツ認定指導員)	7/13、20、27 8/3、10、17	金	30人	マットまたはバス タオル、飲み物、動き やすい服装、上履き
	ラテン音楽で楽しくシェイプアップ!腰痛、肩こり、メタボ 対策に効果大。運動不足・ダイエットしたい方にもおすすめ。		13:30~15:30	無料	
輪踊りソーラン 恋唄Ⅱ	高野道子(茨城よさこい連絡会県南支部長)	6/16、23、30 7/7、14、21	土	30人	バスタオル、タオル、 飲み物、動きやすい 服装、上履き
	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。(初心者大歓迎)		10:00~12:00	無料	
山野草と薬草	栗原 孝(薬剤師、自然観察指導員)	① 5/27 ② 6/3 ③ 6/15	日・金	25人	筆記用具、タオル、 昼食、飲み物、動き やすい服装・靴
	①花園溪谷、②筑波山、③施設見学などで、 薬草になる山野草や生薬に触れあい、親し みましょう。		① 9:00~17:00 ② 9:00~16:00 ③12:30~16:00	1000円 ^{*1}	

※ 1 筑波山のケーブルカーおよびロープウェイ代は別途

