

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。

① **往復はがき**

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**

各講座を開催する公民館に、申込者の宛名を記入した郵便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

休館日 / 4 月 8 日(月)、15 日(月)、22 日(月)

③ **パソコン・スマートフォン**

市ホームページから電子申請でお申し込みください。

④ **携帯電話**

市モバイルサイトの「お知らせ」から電子申請でお申し込みください。



市モバイルサイト
QRコード

■ **申込締切** / 4 月 27 日(土) (当日消印有効)

■ **受講者の決定** / 定員を超えたときは抽選となります。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(日)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。

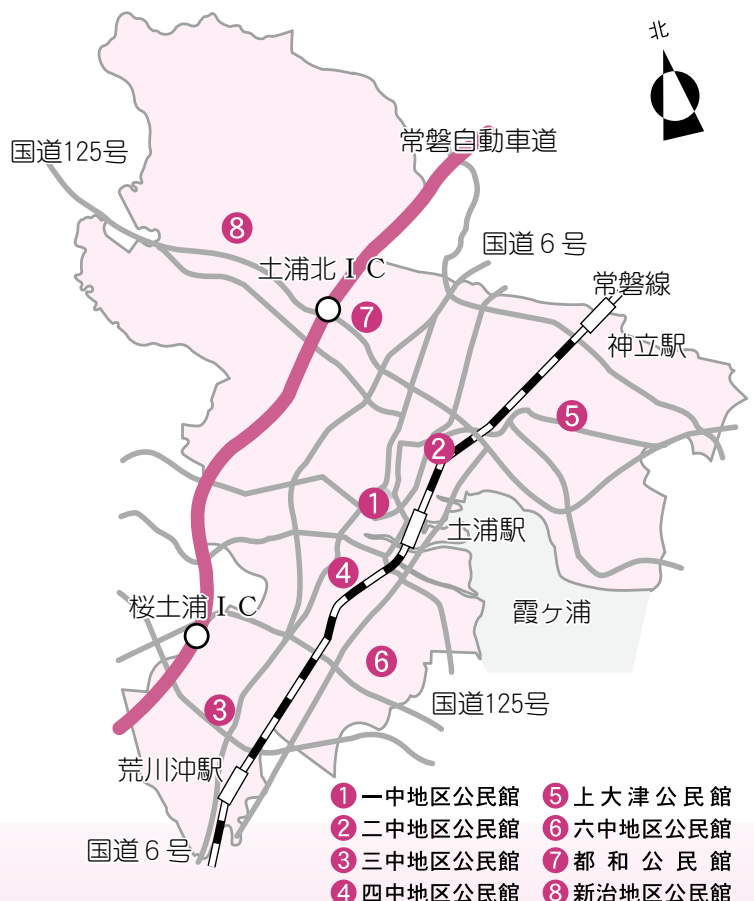
◎メールの受信制限をしている場合には、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるように設定する必要があります。

<往復はがき記入例>

<p>□□□□-□□□□ (往信)</p> <p>(希望の講座を行う 公民館の住所)</p> <p>土浦市□□□□□□ □□□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>□□□□-□□□□ (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 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>
--	---

※はがき 1 枚につき 1 人 1 講座のお申し込み



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	持ち物
			時間	教材費	
趣味のアクセサリー づくり	鈴木政光(ミュージックアクセサリー代表)ほか ビーズ細工より安く、世界で一つだけの純銀細工 を楽しみましょう。ペンダントと指輪を作ります。	6/18,25 7/2	火	20人	筆記用具
			10:00~12:00	3500円	
絵手紙入門	北岡延生子(日本絵手紙協会会員) 小さながきに花や野菜など身のまわりのもの を絵手紙に書いて季節の便り、届けてみませんか。	6/18,25 7/2,9	火	20人	下敷き、パレット、 顔彩、筆洗、墨、筆、 硯
			13:30~15:30	500円	
知っとくと安心 なるほど講座①	土浦税務署職員 消費税、相続税と贈与税についてわかりやす く説明します。	6/26	水	20人	筆記用具
			10:00~12:00	無料	
知っとくと安心 なるほど講座②	消費生活センター職員 最近の相談事例を紹介しながら悪徳商法、架空 請求などの最新の手法や対処法をお話します。	7/3	水	20人	筆記用具
			10:00~12:00	無料	
ボールペン講座	小岸秀翠 あなたも人前で堂々ときれいな字を書けるよ うになりたいと思いませんか？	6/20 7/4,18 8/1,29 9/5,19 10/3	木	20人	ボールペン
			10:00~12:00	400円	
癒しの空間づくり	湯原英之(坂田園芸) 季節の草花で、素敵な癒しの空間づくりをし ましょう。作品は、お持ち帰りできます。	6/20 7/4,18 ※坂田園芸集合・解散	木	20人	筆記用具、手袋
			13:30~15:30	6000円	
茶道を楽しむ	安 宗美(表千家不白流) 日本の伝統文化である茶道に参加して、茶道の基 礎などを学びませんか？初めての方、大歓迎です。	6/14,28 7/12,19 8/9 9/6,13	金	15人	ふくさ、せんす、 懐紙、菓子ようじ
			10:00~11:30	2000円	
骨盤エクササイズ・ ヨガ	岡野芳子 初めての方も大歓迎。呼吸と体の動きを合わせ、 骨盤を中心に身体の歪みを調整しましょう！	6/22,29 7/20,27 8/10,24,31 9/7	土	20人	動きやすい服装、ヨガ マットまたはバスタオル、 フェイスタオル、飲み物
			10:00~12:00	無料	

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	持ち物
			時間	教材費	
手で綴じる本 ~世界でひとつだけ の本作り~*	中野裕子(東京製本倶楽部アトリエ・リブ・ゴーシュ) ①初心者コース(リボン綴じ、糸綴じ本)、②経験者コース (布装ハードカバー本)の選択制。両講座の受講も可能です。	① 5/29 6/12 ② 6/26 7/10	水	各10人	筆記用具、カッター、 はさみ、30cm定規、三 角定規、文鎮、下敷き
			13:30~16:30	①1500円 ②2000円	
ふたりの料理講座Ⅱ	石澤宏依(クッキングスクールネモト) なぜか楽しい料理講座♪恋人、親子、友人など原 則二人での申し込みですが、一人での参加もOK	5/29 6/26 7/24 8/28	水	20人	筆記用具、エプロン、 三角巾、マスク、 タオル、ふきん
			18:30~20:30	4000円	
庭づくりのヒント	萩原 隆(四国造園) 公民館の中庭をモデルに庭づくりのポイントを学び ます。季節の花の寄せ植え実践とお持ち帰りあり。	6/5	水	20人	作業しやすい服装、 軍手、シャベル、 飲み物
			9:00~12:00	2000円	
古典芸能に親しむ！ (狂言・能編)	国立能楽堂平成25年度能楽鑑賞教室担当者 ユネスコ無形文化遺産の狂言「清水」(大蔵流)と能 「黒塚」(喜多流)を鑑賞します。公民館からバス移動	6/26	水	20人	筆記用具
			8:00~16:00	4700円 (昼食代含)	
カラダの内側から きれいになる。	太田まり子(フィジカルポイント代表) ピラティスをメインにしたエクササイズで肩こり・腰 痛の緩和・心肺機能・筋力・体力アップを目指します。	5/31 6/7,14,21,28 7/5,12,19	金	20人	動きやすい服装、ヨ ガマットまたはバス タオル、飲み物
			19:00~20:30	無料	
納豆とワインの話 ~これであなかも 納豆&ワイン博士~	熊田 薫(つくば国際大学教授) 身近な食品と微生物の関わりを日本ソムリエ協会ワ インエキスパートの教授がわかりやすく解説します。	6/1,8	土	20人	筆記用具
			10:00~11:30	無料	
楽しい太極拳	岡野隆二(楊名時八段太極拳師範) 人と戦わない、人と競わない太極拳でココロ とカラダの健康を保ちましょう！初心者大歓迎	6/1,8,15,22 7/6,13,20,27	土	20人	動きやすい服装、 飲み物
			13:00~14:30	無料	
山ガール ~県内最高峰に行く~	加藤 明(Huckle Berry代表) 好評の山登り講座。今回は県内最高峰の栄蔵 室(882m)、三鉢室山(870m)を登ります。	5/26 6/9 (雨天決行)	日	30人	山歩きのできる服装・ 靴、弁当、飲み物、雨具
			7:00~17:00	2600円 (風呂代含)	

*講座終了後、有志で作品を制作して地域に還元いたします。

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	持 ち 物
			時 間	教材費	
手軽にできる ヘルシーパン作り	西岡栄子	5/28	火	24人	筆記用具、エプロン、 三角巾、ふきん2枚
	糖分や塩分を抑えた身体にやさしいヘルシーなパンを焼いて、食卓に並べましょう。	6/11、25 7/9、23	10:00~13:00	5000円	
やさしく作れる 籐手芸	下村敏子	6/4、18 7/2、16、30	火	15人	筆記用具、はさみ、 メジャー、エプロン、 タオル
	自然素材ならではのやさしさがある籐製品。世界にたった一つのオリジナルを作りましょう。		9:30~12:00	1500円	
ボクササイズで 脂肪燃焼!	鴻田 弘(ピート)	6/11、18、25 7/2、9、23	火	25人	動きやすい服装、運 動靴、マットまたは バスタオル、飲み物
	パンチやキックを取り入れて筋肉を鍛え脂肪を燃焼しやすい体に。日頃のストレスを発散できるかも?		19:00~20:30	1100円	
水中運動で 体力アップ!*	坪井徳子	5/29	水	各8人	水着、水泳帽、 タオル、飲み物
	水中で音楽に合わせて全身運動を行います。関節への負担が少なく、多くのエネルギーが消費できます。	6/5、12、19、26 7/3	A11:00~11:30 B11:45~12:15	500円	
初めての グラウンド・ゴルフ ~ルールから実技まで~	白井松雄(日本グラウンドゴルフ協会公認指導員マスター)	①... 6/5 ②... 6/12、20、27	水・木	30人	筆記用具(②は運動 しやすい服装・靴)
	初心者を対象に、1回目はルールを、2回目以降は野外でのプレーを楽しみます。ぜひ生涯スポーツに!		①9:00~12:00 ②9:30~12:00	700円	
筒描手染めに挑戦!	飯嶋亜依	①... 5/31、6/7 ②... 6/14	金	15人	エプロン(②はドラ イヤー、タオルも)
	日本伝統の染色技法に新しい感覚を取り入れて、オリジナルのトートバックを染め上げます。		①10:00~12:00 ②9:30~12:30	2000円	
陶芸に親しむ	梶谷 胖(陶芸家)	①... 6/1、22 ②... 7/13	土	20人	作業できる服装、 エプロン、飲み物
	八郷の工房で茶碗など好きな陶器を作ります。		①12:00~17:00 ②13:00~15:30	5200円	
未来を切り開く タブレットコンピュータ	酒寄隆弘(iPadアドバイザー)	6/8、22 7/6、20	土	20人	筆記用具、お持ち の方はiPad
	便利な機能を備えたタブレットPCの登場でインターネットがより身近に!話題のiPadで基礎から学びます。		13:30~15:30	500円	

*会場はふれあいセンター「ながみね」。A、Bどちらかを選択。別途施設使用料が必要

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	持 ち 物
			時 間	教材費	
パステルシャインアート 脳とココロのマッサージ ストレス&リラクスケア	宮崎潤子(パステルシャインアートアドヴァンスセラピスト)	6/4、18 7/2、9、23	火	20人	鉛筆(B~2B)、 色鉛筆、カッター
	パステルを粉にして、コットンや指で描く世界一簡単なアート。初心者でも絵のすばらしさに喜びが生まれます。		10:00~12:00	2000円	
カンタンでも本格的! イタリア料理	石澤宏依(クッキングスクールネト)	5/29 6/12、26 7/10	水	20人	筆記用具、エプロン、 三角巾、ふきん
	基本的なソースからアレンジ料理まで。旬の食材を活かした、家庭で気軽にできるイタリア料理講座です。		10:00~12:00	4000円	
使える アロマセラピーⅡ	白石久美(アロマセラピスト)	6/6、20 7/4、18 8/1	木	20人	筆記用具、ティッシュ、 ハンドタオル
	精油を構成する芳香成分の薬理作用で、健やかに夏を乗り切りましょう。消臭、虫除け、日焼け肌ケアなど		10:30~12:00	5000円	
初めて川柳 楽しく川柳	堤丁玄坊(茨城県川柳会理事)	5/23 6/13、27 7/11、25 8/8	木	20人	鉛筆、消しゴム
	川柳のいろはから実作まで。ズバリ斬る、ホロリ泣かせる、チクリ刺す、ニンマリ笑う、ボンと膝打つ川柳が作れます。		10:00~12:00	1000円	
大人が楽しめる 社会見学	ANA機体メンテナンスセンター職員	6/7	金	30人	なし
	ANA機体工場を見学。大・中型飛行機の整備についての説明や、その様子を間近に見学できます。		8:30~16:30	2000円	
スポーツ吹矢	山田和夫(ボブラ同好会)	5/31 6/7、14、21、28 7/5、12、19	金	15人	動きやすい服装
	胸式や腹式呼吸法で行う手軽に楽しめるスポーツ。的に当てたときの快感はストレス解消にもってこいです。		10:00~12:00	1000円	
初めての体験 親子でカヌー教室	秋元昭臣(ラクスマリーナ)	6/29、30	土・日	10組20人 1組 4500円	暖かい服装・着替え、 セパレート合羽など
	真夏の太陽の下カヌーに乗ってすいすい漕ごう!泳げなくても大丈夫。2人乗りが漕げたら1人乗りにも挑戦		10:00~12:00		
知得 漢方薬のギモン	陣内保子(漢方薬局厚仁堂)	6/23	日	30人	筆記用具
	漢方とは?(西洋薬との違い)、漢方薬の上手な使い方、冷え性の改善など、いろいろなギモンに答えます。		10:00~12:00	無料	

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	持ち物	
			時間	教材費		
先人のこころを読む 古文の細道 (更級日記・徒然草)	宮本千代子(生涯学習インストラクター) 更級日記を読み、平安文学の特色に触れる。 兼好が見つめ考え抜いた足跡を読む。	6/6、13、20、27 7/4、11、18 (7/18は移動教室)	木	30人	500円	筆記用具
			10:00~12:00			
初めての ウッドバーニング	小野 翔(ウッドバーニング作家) 電熱ペンを使って木を焦がし、絵を描きます。木目を生かした 木のはがきや看板など、木の魅力を活かした作品ができます。	6/20、27 7/4、11、18	木	10人	2000円	鉛筆(2B)、消しゴム、 絵筆2本、布2枚、(持つ ている方は電熱ペン)
			13:30~15:30			
創って楽しい 使う喜び 布あそび	吉田光恵 パッチワークで黒と茶の市松模様カラーの花 束をあしらったショルダーバックを作ります。	6/14、21、28 7/5、12	金	12人	2500円	白クーピー、鉛筆(2B)、30cm 定規、ハサミ大・小、まち針、 縫い針(4の3)、絹糸(黒・茶)
			10:00~12:00			
内田野帆の 土浦八景	土浦市観光ボランティアガイド協会会員 土浦八景をご存知ですか?土浦の俳人内田野帆が 選んだ土浦八景を、句とともに歩いてみませんか?	6/8、15、22	土	20人	500円	筆記用具、動きやす い服装・靴、タオル、 飲み物
			8:30~12:00			
小学生のための 初めてのヒップホップ	NPO法人DASダンス講師 ダンスを通して「踊る楽しさ」と「動けるからだ」 を育てます。	6/29 7/6、13、20 8/3、10	土	15人*	300円	運動靴、動きやすい 服装、タオル、飲み 物
			10:00~11:30			
キャラ弁& キャラランチ講座	小島優子(食育インストラクター) 1、2回目はキャラごはんを作って楽しくランチ。3 回目はキャラ弁作り。作り方のコツや道具が学べます。	6/23、30 7/7	日	12人	2500円	筆記用具、エプロン、三 角巾、ハンドタオル、ピン セット(7/7は弁当箱も)
			10:00~12:30			
ケーナ入門	吉田美紀(フォルクローレサークル南スール) ケーナは「コンドルは飛んで行く」の演奏で使われ ている縦笛です。南米の音楽に触れてみませんか?	6/16、23、30 7/7、14、21、28 (7/28は施設訪問)	日	10人	8000円 (ケーナ代)	筆記用具、持っている 方はケーナ(教材費が 無料になります)
			13:30~15:30			

*小学1~6年生が対象



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	持ち物	
			時間	教材費		
やさしく!たのしく! おもしろく! ハッピー腹話術	京香(天風流腹話術講師) 演じる人も観る人も笑顔でハッピーに!手作りパペットと 愉快地話してみませんか。初めての方でも楽しく学べます。	6/4、18 7/2、9、30 8/6	火	12人	1000円	筆記用具
			10:00~12:00			
歌声喫茶 ヒットメロディーを 歌おう	春原 豊(元県吹奏楽連盟理事) 子どもの頃や青春時代に歌った懐かしい歌を 歌って、心身ともにリフレッシュしましょう。	6/11、25 7/9、23、30	火	30人	無料	飲み物
			13:30~15:00			
必ず役に立つ「終活」講座 ~終りを知って生き生き 暮らそう~	①榎あさみ ②③佐藤 直(弁護士) 専門家から学び、人生の終幕に対する疑問や不安を 解消します。①葬式の話 ②相続の話 ③遺言の話	6/18、25 7/2	火	20人	無料	筆記用具
			13:30~14:30			
街の達人とまわる タウンウォッチング講座 ~埼玉県大宮~	大宮観光ボランティア 鉄道博物館や氷川神社のある埼玉県大宮の街を じっくり観察して、街の魅力を発見しましょう。	6/5	水	30人	2900円 (昼食代含)	筆記用具、歩きやす い服装・靴、飲み物、 雨具(雨天時)
			8:30~17:00			
ペルビック(骨盤) ストレッチ	中島淑子(ペルビックストレッチインストラクター) ペルビック(骨盤)ストレッチは骨盤を取り囲む インナーマッスルに特化したトレーニングです。	6/12、26 7/10、24、31	水	20人	無料	筆記用具、動きやすい 服装、ヨガマットまた はバスタオル、飲み物
			13:30~14:30			
手打ちそばを 楽しみましょう	土浦蕎麦同好会 おいしいそばの打ち方を学びましょう。でき たそばは持ち帰って家族で楽しめます。	6/2、9、16、23、 30	日	24人	4000円	筆記用具、エプロン、 三角巾、手拭き
			9:00~12:30			



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	持 ち 物
			時 間	教材費	
磯節入門(民謡)	石川湖童(茨城県郷土民謡協会教授) やさしい民謡を謡うとともに、難しいと言われる茨城の民謡「磯節」に挑戦し上達を目指します。	6/11,25 7/9,23	火	30人	筆記用具
		8/6,20 9/3,10 10/1,8	13:30~15:30	500円	
やさしい英会話	セス・マービット 初心者向けの英会話です。楽な雰囲気英語を話して、楽しみながら日常会話を学びましょう。	6/13,20,27 7/4,11	木	20人	筆記用具
			10:00~12:00	無料	
夏に向けて!くびれ美人に 魅ポディ作り講座	福田史子(エアロビック教師) ストレッチや骨盤を動かして体幹を鍛えることで、ウエストのくびれを作りましょう。	6/6、13、20、27 7/4	木	25人	運動しやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、手ぬぐい、飲み物
			10:00~12:00	無料	
デジタルカメラの 整理術	橋本秀樹(フォトアドバイザー) 増える一方のデジカメ写真。大量のデータを効率的に管理する技を学びます。	6/20,27 7/11,25 8/1	木	20人	筆記用具、パソコン
			10:00~12:00	300円	
あなたも名人! 似顔絵講座	富田 明 絵の苦手な人も大丈夫。上手に描けるコツを学びましょう。	6/7,21 7/5,19 8/2	金	20人	スケッチブック、練り消し、鉛筆
			13:30~15:30	1000円*	
新舞踊講座	若浦扇榮(若浦流若浦会) 楽しく踊りながら運動不足を解消しましょう。初心者、着付けのできない方でも受講できます。	6/15,22,29 7/6,13	土	20人	浴衣、足袋、紐2本、半幅おび(細おび)、手ぬぐい
			10:00~12:00	無料	
初めての剪定	井坂秀夫、川上嗣朗(街路樹剪定士) 樹木剪定の基礎を学びます。樹木の特性を知り、管理するためのコツを身につけましょう。	6/4~8	連続講座	20人	筆記用具、軍手、のこぎり、剪定バサミ、木バサミ、刈込バサミ、安全帯
			9:00~12:00	610円	

※持ち物3種すべて持参した方は教材費無料



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	持 ち 物
			時 間	教材費	
ノルディック ウォーキング	丸島秀明(日本ノルディックフィットネス協会インストラクター) ポールを使った、負担が軽く、効果的なフィットネスウォーキング。②は小町の館周辺を観光ボランティアの方と歩きます。	① 6/7,21 7/5,19 ② 9/13	金	20人	動きやすい服装・靴、タオル、飲み物(②は昼食も)
			① 9:00~11:00 ② 9:00~14:00	3000円	
初めての大正琴	石井琴踊(満里子)(琴伝流大正琴大師範補) 大正琴誕生101年、こころのメロディーとしてスタートしてみませんか?(大正琴は無料貸し出し)	6/8,22 7/13,27 8/10	土	15人	筆記用具
			9:30~11:30	200円	
親子リズム体操	戸井田昌教(ラビースポーツ代表うさぎ先生) 親子で手遊びやダンスを通じてリズム感を養い、体を動かす楽しさを覚えましょう。運動不足解消にも	6/8,22 7/13,27 8/10,24	土	50人*	動きやすい服装、室内靴、タオル、飲み物
			9:30~10:20	200円	
サードエイジを生きる あなたが主役!定年後 の過ごし方、楽しみ方	後藤博男(元茨城大学講師) 趣味、夫婦の関係、異世代との付き合い、地域デビューなど、自分らしく心豊かに生きるヒントを見つけましょう。	7/6,20	土	25人	筆記用具
			10:00~12:00	100円	
野草・薬草に親しむ 低山ハイク	栗原 孝(薬剤師、自然観察指導員) 宝篋山、御前山、難台山などの低山をハイキングしながら、自然観察。山歩きに不慣れな方はご遠慮ください。	① 5/26 ② 6/2,16	日	25人	筆記用具、山歩きのできる服装・靴、昼食、飲み物、タオル
			① 8:30~15:30 ② 8:30~16:30	700円	
お花を楽しもう	櫻村晃男(尙花園代表) フラワーアレンジメントと寄せ植えを2回ずつ学びます。お花がある生活を楽しみましょう。	6/2 7/7 8/4 9/1	日	20人	筆記用具、ハサミ、新聞紙、ゴム手袋
			13:30~15:30	6000円	
楽しく学ぶ 野菜・果物教室	田野島万由子(野菜ソムリエ) 身近な野菜や果物の楽しくおいしい魅力に触れてみませんか?野菜、果物の食べ比べ、調理実習、産地見学など	① 6/16 8/4 9/15 ② 7/7	日	20人	筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん
			① 10:00~12:00 ② 10:00~13:00	3000円	

※4歳~小学3年生までの子どもとその保護者が対象

