

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7日(月)、14日(月)、21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
二次元バーコード

■**申込締切**／4月26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14日(水)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>

52 □□□・□□□□ (往信) (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 (往信・表)	何も記入しないで ください。 (返信・裏)
---	---

52 □□□・□□□□ (返信) 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名 (返信・表)	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 (往信・裏)
--	---

※はがき1枚につき1人1講座のお申し込み





一中地区公民館

〒300-0044 大手町13番9号

☎821-0104

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
スパイスあふれる クッキング	秦野三重子(料理教室アイミーステージ主宰)	6/3、17	火	16人	筆記用具、三角巾、 エプロン、タオル、 ふきん
	スパイスを上手にを使って、料理上手に！ いつもの料理がみるみる変身します。	7/8、15 8/5、19、9/2	10:00～ 12:30	7000円	
からだいきいき ストレッチ & アクアビクス	栗石美和子(スポーツアカデミー)	6/10、17、24	火	20人	水着、水泳帽、 タオル、飲み物
	プールサイドで全身ストレッチ+水中運動、音楽に合わせて水中 で歩行や全身運動を行います。(スポーツアカデミー集合・解散)	7/1、8、15、22、29	13:15～ 14:45	2800円	
土浦地方の 縄文時代の遺跡	齊藤弘道(牛久市文化財審議委員会委員)	6/4、18	水	20人	筆記用具
	土浦市を中心とした縄文時代の遺跡を取り上げ、現地を訪れ、実 物を見ながら解説します。(7/16は上高津貝塚資料館集合・解散)	7/2、16	10:00～ 12:00	150円	
プランターで 野菜づくり	満岡恵子(JA土浦技術顧問)	5/1、8、15、22、29	木	20人	ゴム手袋、長靴、 作業しやすい服装
	畑で作るだけでなく、プランターや鉢などの容器を利用して、 新鮮な野菜を作ってみましょう。(JA土浦中村支店集合・解散)	6/5	10:00～ 11:30	7800円	
天然石アクセサリー 作り	藤井美智子(ビーズアートステッチ技能認定インストラクター)	6/6、20、7/4、18	金	20人	ビーズ用丸ペンチ、平ペン チ、ニッパー、ビーズマッ ト(ランチョンマット可)
	天然石や淡水パールを使用し、アクセサリーを作り ます。初心者でも安心して受講してください。	8/8、22、9/5	10:00～ 12:00	8400円	
基礎から学ぶ 剪定教室	井坂秀夫、川上嗣朗(街路樹剪定士)	6/3、4、5、6、7	連続講座	20人	筆記用具、軍手、のこぎ り、剪定ばさみ、木ばさ み、刈込ばさみ、安全帯
	樹木剪定の基礎から始め、樹木の特徴を生かした 剪定方法を安全なやり方で学びます。		9:00～ 12:00	1000円	



二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675番地

☎824-3588

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
楽々クッキング	石澤宏依(クッキングスクールネモト)	5/28、6/25	水	20人	筆記用具、三角巾、 エプロン、タオル、 ふきん、マスク
	ストレスや気温の変化に負けない、カラダを守る 簡単手作り料理！仕事帰りでも参加できます。	7/30、8/27	18:30～ 20:30	4000円	
古典芸能に親しむ！ (歌舞伎編)	国立劇場歌舞伎鑑賞教室担当者	7/3	木	25人	筆記用具
	国立劇場で「歌舞伎のみかた」と名作の「傾城反魂 香」を鑑賞します。イヤホンガイドで初心者も安心。		7:50～ 16:00	5300円 (昼食代含)	
カラダあったか オナカすっきり 自力整体	阿部京子(自力整体指導員)	6/4、11、18、25	水	25人	タオル、飲み物、ス トレッチできる服装
	自分のできる範囲で体を動かし、つぼを刺激して自己 治癒力を高める、予防を目的とした整体法です。	7/2、9	19:00～ 21:00	100円	
獅子頭彫刻 (8寸の獅子頭)	来栖龍保	5/30	金	10人	大工道具(のみ、の こぎり、切り出しナイ フ)
	魔除けとして人気のある獅子頭。今回は8寸の獅子 頭を彫刻技術を学びながら作ります。初心者歓迎。	6/6、13、20、27 7/4、11、18	13:00～ 16:00	7000円	
季節の花や ハーブを使った ガーデニング講座	萩原 隆(四国造園)	6/4、11	水	20人	軍手、シャベル、飲 み物、作業しやすい 服装
	公民館の中庭をモデルに庭づくりを学びます。季 節の花やハーブの寄せ植えを作成します。		9:00～ 12:00	2000円	
おばあちゃんの 手作りはんてん	木村壽子(はんてん屋)	6/10、17、24	火	20人	針、まち針、ものさし、布 はさみ、しつけ糸、チャ コ、チャコペーパー※
	会津木綿などの和布を使い、手作りで昔ながらの綿 入りはんてんを作ります。布地、糸などは初回に選択。	7/1、8、15、22、29	9:30～ 12:00	5200円～ 6200円	

※はさみ以外は当日購入することもできます





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	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
初心者でも自信がもてるカラオケ！	安田貴子	6/3、10、17、24 7/1、8	火	15人	筆記用具
	演歌を上手に歌うコツを学びます。カラオケでストレス発散しましょう。		10:00～12:00	200円	
茨城の美術館をめぐる	与那覇大智(茨城工業高等専門学校非常勤講師)	6/25	水	30人	筆記用具
	茨城県近代美術館と笠間日動美術館で解説を聞き鑑賞します。公民館からバス移動。		9:00～16:30	3000円(昼食代含)	
和食の家庭料理	石塚ナツ子(料理研究家)	5/28	水	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん2枚
	身近な食材を上手に組み合わせておいしい和食料理を作ります。	6/11、25 7/9	10:00～13:00	3400円	
チャレンジ！チュニク!!	中山理英	5/22、29	木	12人	筆記用具、裁縫道具、紙切りばさみ、布(約2m)
	1枚で着ても重ね着しても楽しめる便利なチュニク！お気に入りの布でソーイングにチャレンジ。	6/12、26 7/10、24	13:30～15:30	200円	
気軽に本格絵画！スケッチ水彩画	北岡萌恵(日本画家)	5/29	木	20人	鉛筆(2H～3B)、練り消しゴム、透明水彩絵具、筆、筆洗い、F6号スケッチブック
	身近なものを「絵」にしませんか？基礎の鉛筆デッサンから、透明水彩の鮮やかな色彩まで描く楽しさを深めます。	6/5、19 7/3、17、31	10:00～12:00	500円※	
体が変わるアンチエイジング体操	坂下恵美(緋ビート)	6/6、13、20、27 7/4、11	金	25人	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動のできる靴
	心地よく体をほぐし、バランス良く筋肉をつけ、楽しく活力ある健康的で若々しい身体を取り戻しましょう。		10:00～11:30	無料	
サードエイジを生きる！～健康づくりと生きがいを求めて～	後藤博男(元茨城大学講師)	5/31 6/7	土	20人	筆記用具
	趣味、家族関係、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。		10:00～12:00	100円	
家庭犬の上手な育て方	榎本 潔(家庭犬しつけコンサルタント)	6/22	日	30人	筆記用具
	愛犬と長く楽しく暮らすため飼育主ができることは何か？しつけや日常の世話のポイントを学びます。		10:00～12:00	無料	

※絵画用品の購入をご希望の方は別途6000円が必要です



四中地区公民館

〒300-0814 国分町11番5号

☎824-9330

講 座 名	講 師	日 程	曜 日	定 員	持 ち 物
	内 容		時 間	教材費	
「動乱の幕末」 「水戸藩 天狗党」	栗原 亮(歴史研究家)	6/11、25 7/9、23	水	30人	筆記用具
	今年は水戸天狗党が筑波山に蜂起して150年。幕末の動乱・変革の時代の尊王攘夷運動を学びましょう。		13:30～15:30	無料	
イタリア語会話と料理	アモロソ・フィリッポ(トスカーナ郷土料理研究家)	料理…5/22、6/26	木	15人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
	イタリア語会話と本格的なイタリア料理を交互に学びながら、イタリア文化に触れてみませんか。	7/24 会話…6/12、7/10	下記参照 ※1	3600円	
知って得する 相続・登記入門	小形 稔(ヒューマンパワーズ)・水戸地方税務局職員	5/29 6/5、19、26	木	30人	筆記用具
	誰にでも相続は訪れます。相続手続きをするとき、これだけ知っていれば困らないという内容を学びませんか。		13:30～15:30	無料	
楽々快唱 ボイストレーニング	堀部一寿(声楽家)	6/19、7/3、17	木	30人	筆記用具、飲み物、タオル
	発声の基礎を学びつつ、お腹の底から声を出して、気持ちよく歌える方法をお伝えします。	8/7、21 9/4、18	14:00～16:00	無料	
体幹エクササイズ	福田史子(日本体育協会公認エアロビク教師)	5/25、6/8、22	日	25人	ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、運動のできる靴
	身体機能が若返る大人の体幹エクササイズ。楽しく運動して、健やかすっきりボディづくり。	7/13、27 8/10、24、9/7	10:00～12:00	無料	
初めての面打ち入門	若林 衛(日本若桐能面研究会師範)	6/1、8、15、22、29	日	15人	筆記用具、作業しやすい服装
	神楽面(ひょっとこ)彫りを通して、面打ちの基礎を学びながら、知的趣味を楽しみましょう。初心者対象。	7/6、13、20 8/3、17	13:30～16:30	2000円	
キッズのための 防災講座	公民館職員	①6/8 ②6/22	日	20人	教材費納入時連絡
	地震発生時に備えて小学生のうちから防災知識を習得しよう。 ①サバイバルメシタキ(青少年の家)、②災害体験(本所防災館)		下記参照 ※2	600円	

※1 料理…10:00～13:00、会話…10:00～11:30 ※2 ①…9:00～13:00、②…8:30～15:00



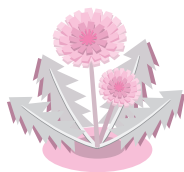
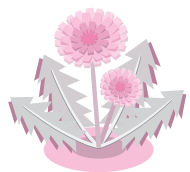
上大津公民館

〒300-0025 手野町3252番地

☎828-1008

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
養生気功と太極拳気功	趙 玉祥(日中伝統武術協会)	6/18、25 7/2、9、16、23、30	水	20人	運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装
	健康維持のための気功と太極拳。年齢問わず初心者でも大丈夫。日頃の運動不足とストレス解消に。		10:00～11:30	500円	
ペットを撮ろう入門編	橋本秀樹(フォトアドバイザー)	6/12、19 7/3、10	木	15人	筆記用具、カメラ、取扱説明書
	こうすればもっとかわいい表情の写真が撮れます！そんなポイントを学ぶ入門講座です。		10:00～12:00	500円	
身体に優しいパン作り	西岡栄子(料理研究家)	5/29 6/12、26 7/10	木	24人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器
	発酵パワーで身体生き生き!! 身近な発酵食材、雑穀などを使用したパンです。サラダ、スープも作ります。		10:00～13:00	3000円	
誰でもできる楽々健康法	益子良江	6/13、27※ 7/11、25 8/8、22	金	14人	ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、運動のできる服装
	簡単なヨガやツボ刺激、足で踏む楽健法を覚えて家族揃って元気いっぱい! 手作り酵素ジュースにも挑戦。		10:00～12:00	600円	
バランスボールリフレッシュ	岡野陽介(株式会社健康運動指導士)	6/28 7/5、12、19、26	土	15人	バランスボール、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、動きやすい服装
	日常生活で緊張した筋肉を緩め、カラダのバランスを整えながらインナーマッスを鍛え脂肪燃焼効果を促します。		10:00～11:30	500円	
古道探訪「常陸路を歩く」	土浦市観光ボランティアガイド協会会員	6/1、8、15、22	日	30人	筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装
	新たに古道探訪シリーズを始めます。初回は、鹿島・志筑みちと水戸街道の藤代宿から牛久宿までを歩きます。		8:30～13:00	500円	

※6月27日は調理ができる服装でご参加ください



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	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
健康ストレッチ講座	中嶋淑子(ペルビックストレッチインストラクター)	6/11、25 7/9、23	水	15人	筆記用具、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装
	インナーマッスを鍛えて、身体の歪みをリセットしましょう。		13:30～14:30	無料	
初夏のガーデニング講座	湯原英之(坂田園芸)	6/5、19 7/3	木	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
	季節のお花の寄せ植えづくりを通して、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)		13:30～15:30	6000円	
ウインナー手作り体験講座	日本ハム下館工房職員	6/21	土	30人	筆記用具、エプロン、三角巾、保冷バッグ(お持ちの方)
	日本ハム下館工房で、普段食べているウインナーの制作過程を体験しましょう。(六中地区公民館集合・解散)		9:00～15:00	2500円 ※1	
健康ボウリング講座～初心者向け～	塩山一美、横山進一、国本美加(プロボウラー、インストラクター)	6/28 7/5、19、26 8/2	土	20人	筆記用具、タオル、動きやすい服装
	ボウリングの知識と投げ方を楽しみながら学びます。初めてでもお気軽にご参加ください。(大学ボウル集合・解散)		9:30～11:30	5000円	
初心者のためのウクレレ講座	小林光夫(ヤマハウクレレスクール専任講師)	6/1、15、29 7/6、20、27	日	15人	筆記用具、ウクレレ(お持ちでない方、購入希望の方はご相談ください)
	初めてウクレレに触れる人大歓迎。前半は初歩の手ほどきやリズム、後半はメロディ演奏まで楽しく学べます。		9:30～11:00	2000円	
相撲を10倍楽しく見る方法	式守秀五郎(元北桜・式秀親方)	6/1、8、15	日	20人	筆記用具
	日本の伝統スポーツ「相撲」の新しい楽しみ方を知ろう! 最終日は式守部屋の朝稽古を見学します。		下記参照 ※2	2200円 ※1	

※1 教材費は昼食代、保険代を含みます

※2 6月1日…10:00～11:00、8日…13:30～14:30、15日…8:30～14:00。

7 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824番地 1

☎832-1667

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
簡単に楽しめる 押花講座	栗原智子(押花インストラクター)	6/4,18 7/2,16	水	15人	筆記用具、庭に咲いている葉付きの草花10輪程度(初回)
	身近な草花で季節を感じさせるインテリアやアクセサリーまで、素敵な作品を作りましょう。		10:00～12:00	2300円	
遥かなる アンデスの響き ケーナ入門	渡辺大輔(ケーナ奏者)	6/4,11,18,25 7/2,9,16	水	20人	筆記用具、譜面台
	アンデスの伝統的な縦笛ケーナ。「コンドルは飛んで行く」を目指し、日本の楽曲なども演奏します。		19:00～20:30	6500円 ※1	
忙しいあなたに～ 時短クッキング	田野島万由子(野菜ソムリエ)	5/29 6/12,26 7/3	木	16人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器
	1時間で作れる春野菜たっぷりプレートランチなど、無駄なく手際よく作るコツを野菜ソムリエが教えます。		18:30～21:00	3000円	
先人の心を読む 古文の細道(入門編) 「平家物語と御伽草子」	宮本千代子(生涯学習インストラクター)	6/5,12,19,26 7/3,10(7/10は移動教室)	木	30人	筆記用具
	平家物語の興亡と昔話の面白さを味わい、古典への親しみを深めましょう。		10:00～12:00	500円	
介護予防の 新しいエクササイズ スクエアステップ	由利義俊ほか(スクエアステップ協会)	6/5,12,26 7/3,10,24	木	20人	筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装、室内靴
	明るく楽しく元気よく。床のマス目に合わせて足を運ぶエクササイズです。転倒予防、認知機能向上に効果あり。		13:30～15:30	300円	
心と体を健康にする 手相学入門	雨貝博友(健康手相研究会)	6/6,13,20,27	金	20人	筆記用具
	基礎を学び自分の特長や健康状態を知って、本来持っている輝きと才能、可能性を見出しましょう。		10:00～12:00	200円	
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)	5/24 6/7,21 7/5,19 ※2	土	20人	タオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴
	2本のポールを使って歩く全身運動です。初夏の自然の中をさわやかに歩いて、運動不足を解消しましょう。		10:00～12:00	3000円 ※3	

※1 ケーナをお持ちの方は教材費が500円になります

※2 7月19日は小町の里を歩きます ※3 教材費はレンタル料も含みます



8 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982番地

☎862-2673

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
初めてのフラダンス	紺野由香利(ホアヘレ・オ・クワナ)	5/27、 6/3,10,17,24 7/1	火	30人	パウ(ゴムスカート)、タオル、飲み物、動きやすい服装
	世界中で愛されているフラ。初心者も無理なく参加できるプログラムです。(一般女子18歳以上対象)		19:00～20:30	300円	
腸すっきりマッサージ	黒川味里(サロン シェ・ヌー代表)	6/4,18 7/2,16	水	15人	ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、飲み物
	足裏の腸の反射を刺激してから、お腹のマッサージを行います。これであなたも腸すっきり美人。		19:00～20:30	500円	
やさしい インドアグリーン	湯原英之(坂田園芸)	6/12,26 7/10	木	20人	軍手、はさみ、作業しやすい服装
	苔玉やハイドロカルチャー(水耕栽培)を作り、部屋を飾りましょう。		13:30～15:00	4500円	
甘くておいしい! マクロビオティック スイーツ	小川原朋子(料理研究家)	6/7 7/5 8/2	土	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
	卵、乳製品、白砂糖を使わず、野菜や穀物など自然素材でカラダにやさしいスイーツを作りませんか?		9:30～11:30	4000円	
茨城の野草・薬草に 親しむ	栗原 孝(薬剤師・自然観察指導員)	①5/25 ②6/21 ③6/29	土・日	25人	筆記用具、タオル、飲み物、山歩きの服・靴、昼食
	①花貫溪谷では野草・薬草観察、②水戸市植物園では、水戸光圀が作らせた「救民妙薬」の講義を受けます。③最終日は公民館で薬草を煎じます。		下記参照 ※	1000円	
もっと家が好きになる! スッキリ片付け 整理収納講座	高橋世志子、中村信子(ライフスタイリングオフィスH to O)	8/3,24 9/7,28	日	20人	筆記用具
	「洋服」、「キッチン」、「リビング」をすっきり片づける整理収納のコツが学べます。		10:00～11:30	1000円	

※①8:30～17:00、②8:30～16:30、③9:00～15:30