

秋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**(受付時間：午前9時～午後5時)

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。

③**パソコン・スマートフォン・携帯電話で**

URL「<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.html>」

を入力するか、右の二次元バーコードを読み取り、市ホームページのお知らせ「秋の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請にてお申し込みください。



(メールの受信制限をしている方は、「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください)

■**申込締切**／9月20日(日)(当日消印有効)

■**休館日**／9月7日(月)、14日(月)

■**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、10月4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。

■往復はがき記入例

<p>52 (往信)</p> <p>□□□・□□□□</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>52 (返信)</p> <p>□□□・□□□□</p> <p>申し込み方の</p> <p>郵便番号</p> <p>住所</p> <p>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</p> <p>性別・年齢</p> <p>郵便番号・住所</p> <p>電話番号</p> <p>(往信・裏)</p>
--	--

■各公民館地図



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

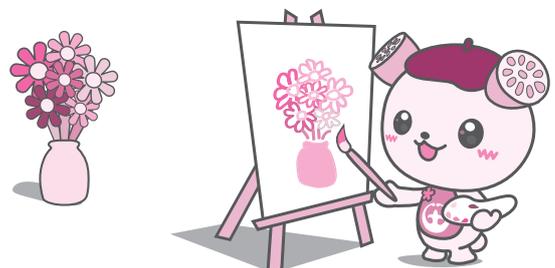
講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
やさしい フォークダンス	安 みさを 「頭と身体のストレッチ」世界の民族音楽と一緒に歩くことから始めましょう。	10/20,27 11/10,12/8,15	火	20人	無料	タオル、飲み物、 運動できる服装
			10:00~12:00			
秋本番 ※1 「きのご探り」に挑戦!!	小林久泰(茨城県林業技術センター) 雑木林に生えるきのこの観察や、見分け方などの説明をします。	10/28	水	20人	50円	筆記用具、長袖・ 長ズボン・長靴 着用
忙しい合間に ゆとりの時間を ～籐工芸～	保木元智香子(籐工芸師範) 初めての方大歓迎。籐でアレンジしたクリスマスの小物などを一緒に作ってみませんか。	10/21,28 11/4,11 12/2,16	水	20人	3000円	はさみ、タオル、 霧吹き、作業しや すい服装
			10:00~12:00			
デッサンの基礎を マスター!	勝矢拓巳 1~2回目はリンゴを、3~4回目は瓶を、最後は枯葉を描きます。	10/14,21,28 11/4,11	水	20人	200円	鉛筆数種(5H~ 5B)、消しゴム、 練り消し
			13:30~15:30			
エンジョイ アクアビクス♪	松田朋子 とにかくエンジョイしましょう♪水中で全身運動、リズムを楽しんで心もハッピーに。	10/22,29 11/5,12,19	木	20人	1000円	水着、水泳帽、 タオル、飲み物
			13:00~14:00			
スケッチ水彩画	北岡萌恵 基礎の鉛筆デッサンから、透明水彩絵の具の鮮やかな色彩の魅力まで描く楽しさを深めます。	10/22,31 11/7,12 12/5,19	木・土	20人	500円	F6スケッチブック、 透明水彩絵の具、 鉛筆数種ほか
			13:30~15:30			
味噌造り教室 (生糀使用)	綿引秀一糀店主 国産大豆(栃木産)、生糀(茨城産)、塩(赤穂)を使用。大豆はつぶしておきますので大丈夫です。	①12/19 ②1/24 ③2/25 (選択制)	①土②日③木	各20人	各4000円	エプロン、三角 巾、味噌樽(10ℓ)
			10:00~12:00			

※1 石岡市小幡現地集合・解散 ※2 中央スイミングスクール(神立東二丁目)現地集合・解散

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物	
			時間	教材費		
知っ得と安心 なるほど講座	消費生活センター相談員 相談事例を紹介し、悪徳商法、架空請求などの手口や対処法をお話します。「くらしの豆知識」をプレゼント。	10/27	火	15人	無料	筆記用具
			10:00~11:30			
古典芸能に親しむ! (文楽編)	国立劇場文楽鑑賞教室担当者 文楽は、世界に誇れる日本の芸能です。今回の講座では、国立劇場で「文楽のみかた」と名作鑑賞します。	12/9	水	25人	5400円 (弁当代含)	筆記用具
			8:00~16:00			
食べて健康 とっておきのレシピ	石澤宏依(クッキングスクールネモト土浦校主任講師) 健康的に過ごすために簡単でおいしいレシピでポイントを習得。栄養バランスの取れた食生活を送りましょう。	10/28 11/25 12/16	水	20人	3000円	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、 タオル、ふきん
			18:30~20:30			
ソフトヨガで 楽しく健康!	田上裕子(福豆堂) ヨガのポーズとストレッチを組み合わせた「ソフトヨガ」で無理なく健康な体づくりを目指します。	10/23,30 11/6,27 12/4,11	金	20人	100円	バスタオルまたは ヨガマット、飲み物、 運動のできる服装
			18:30~20:30			
初めての ウクレレ講座	川原場博美(マノア・サウンズ) ウクレレを弾きながらハワイアンソングを歌いましょう。	10/24,11/28 12/12,26 1/9,23	土	15人	1000円	ウクレレ、チュー ニングメーター、 筆記用具
			13:00~15:00			
使い心地最高の 熊手をつくらう	高橋 昭 庭や畑の掃除に大活躍「丈夫で使いやすい熊手」を楽しみながら作ります。手作り感を味わいましょう。	10/18,25 11/1	日	15人	300円	筆記用具、作業用 手袋、作業のできる 服装
			9:00~12:00			



三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
装道・日常のマナー ～美しい所作で 清々しく暮らす～	中山英子(装道礼法講師)	12/1,8,15	火	20人	筆記用具
	人とのつながりを大切に。マナーは社会へのパスポートです。笑顔を忘れずに楽しく学びましょう。		10:00～12:00	1950円	
健康ウォーキングⅡ ～宝篋山に登ろう～	石倉輝男	①12/8 ②12/15(予備日12/16)	火	30人	汗拭きタオル、飲み物、歩きやすい服装、運動靴
	健康に効果的なウォーキング! みんなで楽しく歩いて心も体もリフレッシュしましょう。2回目はバスで宝篋山へ。		①10:00～12:00 ②9:00～15:00	100円	
キッズ・ ヒップホップ ※1	中村倫子(日本子どもフィットネス協会認定講師)	10/21,28	水	20人	飲み物、動きやすい服装、運動靴
	経験がなくても大丈夫! わくわくドキドキのヒップホップを楽しく踊りましょう。	11/4,11,18,25 12/2,9	17:00～18:30	無料	
定番シンプル 家庭料理	五家眞弓(料理教室講師)	10/22,11/26	木	20人	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
	毎日の食卓やお祝い事に繰り返し使いたくなる家庭料理を学びます。	12/10,1/28	10:00～13:00	3800円	
上高津貝塚で学ぶ 縄文時代	上高津貝塚学芸員	11/19,26	木	30人	筆記用具
	上高津貝塚から縄文社会や植物利用を学んでみましょう。		10:00～12:00	100円	
フィットネス体操 &ストレッチヨガ	鈴木洋子(ビート)	10/23,30	金	25人	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴
	筋肉や関節を色々な方向に動かして体のすみずみまで伸ばしていきます。肩こり・腰痛の方もご参加ください。	11/6,20,27	10:00～11:30	無料	
楽しく ハモりませんか	仁田悦郎(imoa音楽研究所)	10/23,11/6,20,27	金	40人	筆記用具
	なつかしい歌、思い出深い歌の数々を、豊かな合唱の響きで表現し、その曲のよさを味わい、楽しみましょう。	12/4,11,18 1/8,22,29	13:30～15:30	無料	
針葉樹で作る クリスマスリース	小松崎美逵	11/29	日	30人	花ばさみ、グルーガン、グルースティック、作業できる服装
	モミの木・針葉樹の実を使って、本格的なドア飾りを作りましょう!		10:00～12:00	2500円	

※1 対象：5歳～小学生 ※2 11/19は三中地区公民館、11/26は上高津貝塚現地集合・解散

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

講座名	講師	日程	曜日	定員	持ち物
	内容		時間	教材費	
知っ得安心 なるほど講座	茨城県保険医協会会員	11/18	水	30人	筆記用具
	これから冬に向けてのインフルエンザなどの対策を万全にしましょう。もう、ウイルスなんて怖くない!!		15:00～16:30	無料	
楽しい初心者ヨガ	西本幸子	11/5,12,19,26	木	30人	ヨガマットまたは厚手のバスタオル、動きやすい服装
	初心者の方大歓迎。優しいヨガです。心も体も健康に楽しくリフレッシュしましょう。	12/10,17	10:00～11:30	無料	
野菜タップリ おかずパン	西岡栄子	11/5,19	木	24人	筆記用具、エプロン、ふきん
	和の食材を包み、生地に練り込んだパンやクリスマス用パンを作ります。最終日は、リクエストメニュー。	12/10,17 1/14	10:00～13:00	4000円	
大人のピアノ教室	カワイ音楽教室講師	10/8,22,11/12,26	木	10人	筆記用具
	前回好評につき再度開講。初めての方、また始めた方、キーボードで演奏する楽しさが実感できます。	12/17,24,1/14,28	10:30～12:00	無料	
トールペイント (ヨーロッパ風)	伊藤加代子(クラフターズスタジオローズ)	11/6,13,20,27	金	10人	水入れ、エプロン
	小物にアクリル絵の具でお花を描きます。丸筆に絵の具をのせて、一筆で描く技法です。初心者でも大丈夫。	12/4,11,18	10:00～12:00	4000円	
季節の寄せ植え	熊澤康子(フラワーコーディネーター)	11/20,12/18	金	10人	シャベル、軍手、エプロン、新聞紙、割箸、ペットボトル(2ℓ)
	ペットボトルを利用した寄せ植えとクリスマスに向けてかわいい寄せ植えリースを作りましょう。		13:30～15:30	3000円	



上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

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 初級レッスン	青山和代(二科会会友) パステル素材の特性である穏やかで透明感ある優しく心地よいアートです。パステル画の魅力を楽しみます。	12/1、8、15、22	火 10:00~12:00	20人 4000円	筆記用具、カッター、濡れティッシュ
まゆクラフト	田崎秀子(かすみがうらまゆクラフト研究会会長) カイコのまゆを使って、四季折々の花やオリジナルアクセサリーを作ってみませんか？	11/26、12/10、24 1/7、21、2/4	木 9:30~11:30	15人 3000円	筆記用具、はさみ、細目打ち、ワイヤー、フローラテープ
おいしく安全な 介護食講座	特別養護老人ホーム土浦晴山苑管理栄養士 おいしく、そのうえ栄養バランスもよく、安全な介護食を作れるちょっとした工夫を専門家がお教えします。	12/3、10、17	木 14:00~16:00	20人 1000円	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
はじめての ZUMBA(ズンバ)	轟田敦子(ビート) ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かすエクササイズです。気持ち良く汗をかき運動不足を解消しましょう。	10/30 11/6、13、20、27 12/4	金 10:00~11:30	25人 500円	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、運動のできる服装・靴
やさしい将棋入門	斉藤 猛(日本将棋連盟茨城県南支部長) 将棋のルールを知れば、初日からでもすぐ指せます。お子様、女性にも楽しめます。申し込みの際、経験の有無を申告してください。	1/23、30 2/6	土 9:30~11:30	20人 500円	筆記用具
メディカルアロマ でセルフケア	小林友紀・市川美咲 新しいメディカルアロマを作って自分と家族のセルフケア！作ったクリームやジェルは毎回お持ち帰り。	12/5、12 1/16、30	土 10:00~11:30	15人 4500円	筆記用具
地元食材で サクサク天ぷらと 蓮根料理	小口敏和(元国民宿舎調理長) 安心・安全な地元の旬の食材を使って、1回目は天ぷら、2回目は蓮根料理3品を作ります。	1/16、23	土 10:00~13:00	20人 2000円	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん
古道探訪 「新治みち・ 鎌倉街道を歩く」	土浦市観光ボランティアガイド協会会員 古道探訪第4弾では伝説の里・新治と関東武士が駆け抜けた鎌倉街道を4回に分け、約30km歩きます。	12/13、20 1/10、17	日 8:30~13:00	40人 1000円	筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物
			時間	教材費	
キャンディー先生の ゼロから英会話	キャンディー石井 初歩の初歩から始めます。あいさつ・天気などの話題から簡単な日常会話ができるレベルを目指します。	11/10、17 12/1、8、15、22 1/19、26、2/2、9	火 10:00~11:30	15人 3000円	筆記用具
ぽっかぽか！ 冷えとりクッキング	田野島万由子(野菜ソムリエ) 生姜や根菜類など旬の食材を使った料理を作って食べて、寒い時期の冷えに打ち勝ちましょう！	11/4、25 12/16	水 9:30~12:30	20人 3000円	筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手ふき
楽しい寄せ植え ~秋冬編~	湯原英之(坂田園芸) 季節の草花の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。	11/5、19 12/3	木 13:30~15:30	20人 6000円	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
笑顔で踊ろう はじめての フラダンス	山本幸子(幸子クーリアイケアアーケーター山本) 初心者対象のフラです。基礎のステップ、ハンドモーションを身につけ音楽に合わせて踊ってみましょう！	11/6、13、20 12/4、11、18	金 13:30~14:30	15人 無料	ゴムスカート(または運動のできる服装)、タオル、飲み物
大人の社会科見学 ~JAL工場見学~	JAL(日本航空)SKY MUSEUM担当職員 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！！	1/8	金 8:30~17:00	40人 2500円	筆記用具
俳句を楽しむ 入門講座	栗田幸一(俳人協会会員) 今や俳句は世界語。草木や鳥にも親しみ、5・7・5を作りましょう。	11/7、15、29 12/6、12	土・日 13:30~15:30	15人 無料	筆記用具、ノート、俳句歳時記(お持ちの方)
絶品！ 小町味噌と豆腐作り	手作り食品研究会 添加物不使用！国産の安全な材料を使って本格的な味噌と豆腐を作ります。(味噌は約10kg持ち帰り)	①1/22、23、24 ②1/23、24、25 (選択制)	①金・土・日 ②土・日・月 ※4	各15人 4400円	エプロン、三角巾、マスク、ゴム手袋、ふきん、長靴、味噌樽(15ℓ)

※1 坂田園芸(上坂田)現地集合・解散

※2 昼食代、保険代を含む

※3 農産物加工処理センター(永井本郷)現地集合・解散

※4 1日目 9:30~12:30、2日目 9:30~10:30、3日目 10:00~12:30

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物
			時間	教材費	
絵手紙を描く ～来年の年賀状は 絵手紙でお祝いを～	北岡延生子(日本絵手紙協会会員) 絵手紙の味わいは「ヘタでいい、ヘタがいい」。花や野菜などを葉書に描いて季節の便りを届けてみませんか。	10/27	火	20人	絵の具セット、 習字セット
		11/17	10:00～12:00	500円	
		12/1、15、22			
トールペイント入門	寺木久美子(トールペイント専任講師) 身近にある素材で、ひと工夫。素敵なオリジナル作品を楽しく作りましょう。季節感を出した演出もGood!	11/4、18	水	20人	筆記用具、牛乳パック1個(水入れ用)
		12/9、16 1/6、20	10:00～12:00	1200円	
カントリーダンス	福田ひろ子 アメリカのカントリーミュージックのリズムに合わせて、明るく、楽しく、健康的に踊りましょう。	11/4、18	水	20人	上履き、タオル、 飲み物、運動のできる服装
		12/9、16 1/6、20	13:30～15:00	無料	
自家製ハム・ ベーコン作り	小張陽子・藤田あや子 お肉の漬け込みなどのごしらえから燻煙まで、自家製の工程を伝授、ご家庭でもぜひご賞味ください。	① 11/5 ② 11/12	木	15人	筆記用具、三角巾、 エプロン
			①9:30～12:00 ②9:00～15:30	2500円	
からだスッキリ! 体幹エクササイズ	服部智子(AFAA) 有酸素運動を取り入れながら、体幹を鍛え、基礎代謝を高め、痩せやすい身体をつくりましょう!	10/29	木	25人	上履き、ヨガマット またはバスタオル、飲み物、 運動のできる服装
		11/5、12、19、26 12/10	10:30～12:00	無料	
楽しく踊ろう 日本の民謡	服部仙豊 楽しくみんなで輪になって踊ります。茨城の民謡など、やさしい曲から丁寧に指導します。	10/30	金	15人	踊りやすい服装
		11/13、27 12/11、25	10:00～12:00	500円	

※絵の具セット…顔彩または水彩絵具、色つけ筆、パレット、筆洗い
習字セット…習字用小筆、硯、墨、下敷き

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

講座名	講師 内容	日程	曜日	定員	持ち物
			時間	教材費	
はじめての 太極拳	塚本芙美子(日本健康太極拳協会準師範) ゆっくりした動きで、老若男女誰でもできる生涯スポーツです。はじめての方でも大丈夫。	11/10、17 12/1、15、22	火	30人	飲み物、タオル、 運動のできる服装
			13:30～15:00	無料	
食べておいしく アンチエイジング	石澤宏依(クッキングスクールネト土浦校主任講師) 健康的にいつまでも美しく、若々しくをテーマに、季節に合わせた手軽にできるメニューをご紹介します。	11/4、12/2、1/13	水	20人	エプロン、筆記 用具、ふきん
			10:00～12:30	3000円	
はじめての フェイスブック講座	川村留美子(起業アドバイザー) はじめての方向けのフェイスブック講座です。登録の仕方、投稿の仕方を学びます。	11/4、11	水	10人	筆記用具、スマー トフォンまたはタ ブレット
			13:30～15:30	100円	
変体仮名を学ぶ ～西行一如の道～	宮本千代子(生涯学習インストラクター) 変体仮名の書体を楽しく学び、歌人西行の生涯を記した「西行物語」を原文で読んでみましょう。	11/5、12、19、26 12/3、10、17	木	20人	筆記用具
			10:00～12:00	500円	
楽しい読み聞かせ	市立図書館職員 読み聞かせの基本を学び、お子さんにたくさん本を読んであげましょう。最終日にはお話をします。	11/6、20 12/4、18、25	金	10人	なし
			13:30～15:00	無料	
素敵なポーセラーツ	菊池絢子(ポーセラーツインストラクター) 白磁に転写紙で模様をつけ、オリジナルの器を作りましょう。①マグカップ、プレート②和柄大皿、箸置	① 11/7 ② 12/5 (選択制)	土	各15人	なし
			10:00～12:00	各2500円	
ファッション座学	今村愛子(ファッションコンサルタント) ベーシックと流行の組み合わせ方、未来を引き寄せるファッションの選び方を具体的に学びましょう。	11/14	土	20人	筆記用具
			13:30～15:30	100円	
紅葉と早春の 花めぐり	栗原 孝(自然観察指導員) ①花園溪谷の紅葉観察(北茨城市) ②みかも山のカタクリ園などの散策(栃木県佐野市)	① 11/15 ② 3/27 (選択制)	日	各25人	筆記用具、飲み物、 弁当、歩きやすい 服装
			8:30～17:00	各700円	