

# 春の公民館講座 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**

市ホームページのお知らせ「春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。(右の二次元バーコードからアクセスできます。)



(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**／4月23日(土)(当日消印有効)

■**休館日**／4月4日(月)、11日(月)、18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、5月17日(火)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。

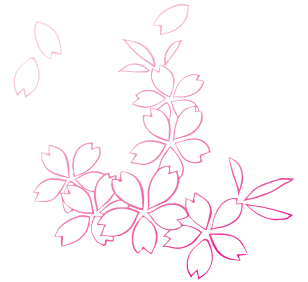
※都合により、中止または日程などが変更になることがありますので、ご了承ください。

※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。

■**表のみかた**

講座名		曜日
開催する日にち		
時	時間	講 講師
内	内容	定 定員
持	持ち物	
受	受講料	



■**往復はがき記入例**

<p>52 □□□-□□□□ (往信)</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>52 □□□-□□□□ (返信)</p> <p>郵便番号 住所 氏名</p> <p>(返信・表)</p>	<p>(はがき1枚につき 1人1講座)</p> <p>希望する講座名 氏名(ふりがな) 年齢・性別 郵便番号・住所 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

## 楽しくボール体操 火

6/7, 21, 7/5, 12

時10:30~11:30 講 木村聡志  
 内 ボールを使い、楽しく健康でより快適な生活を送るための気軽な体操を行います。**定**20人 **持**バスタオルまたはヨガマット、飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装 **¥**1000円

## 茨城の城 ~学んで城めぐり~ 水・土

①6/1, 8, 15, 18  
 ②6/29, 7/6, 13, 20 (選択制)

時10:00~12:00 講 佐藤正好  
 (龍ヶ崎市文化財保護審査会委員) 内 城の基礎知識を学び最終日にバスで城巡りをします。①小田城、古河城ほか②小田城、逆井城ほか **定**各20人 **持**筆記用具 **¥**500円

## 基礎を学べる スケッチ水彩画 木

6/9, 23, 30, 7/14, 28, 8/4

時10:00~12:00 講 北岡萌恵  
 内 はじめに鉛筆で写生をし、彩色の方法を学びピンや複数のモチーフを組み合わせた着色写生を行います。**定**20人 **持**F6スケッチブック、鉛筆数種、透明水彩絵の具ほか **¥**500円

## パンの花(シースルー・クレイ)製作 金

6/10, 24, 7/8, 22, 8/12

時9:30~11:30 講 岡本美代子  
 内 イチゴの実と花や小さなバラを作って、お部屋のインテリアとして飾ってみませんか。**定**20人 **持**おしぼり、つまようじ、木工用ボンドほか **¥**5000円

## ソープカービング ~初級編~ 土

6/4, 18, 7/2, 16, 8/27

時10:00~12:00 講 中尾明美  
 内 石鹸のいい香りに癒されながら、カービング作品を彫りましょう。**定**15人 **持**エプロン、持ち帰り用袋 **¥**7500円

## 初めてのヒーリング アロマセラピー 土

6/11, 25, 7/9, 23

時10:00~12:00 講 佐々木里美 (ヒーリングアロマ講師)  
 内 100%天然アロマティックエッセンスで、心と体を癒しましょう。**定**20人 **持**筆記用具、ウェットティッシュ、タオル **¥**4000円



# 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

## 使い勝手のよい 小座布団をつくろう 水

6/1

時13:00~16:00 講 齊藤一雄 (二級寝具技能士) 内 綿450gを使って45cm角の小さな座布団を作ります。綿の良さを作り方を学びましょう。**定**15人 **持**はさみ、三角巾、定規、マスク **¥**1500円

## 元気がつらつ カラオケ 水

6/1, 8, 15, 29, 7/6, 13

時13:30~15:30 講 小磯千代子 (キングレコード歌謡文化アカデミー認定指導者) 内 脳の活性化のため、元気がつらつカラオケを歌って心も身体も健康にしましょう。**定**20人 **持**筆記用具 **¥**200円

## 古典芸能に親しむ! 水

(歌舞伎編)

7/6

時8:00~16:00 講 国立劇場歌舞伎鑑賞教室担当者 内 歌舞伎は、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「歌舞伎のみかた」と名作鑑賞します。**定**25人 **持**筆記用具 **¥**5400円 (弁当代含む)

## ハーモニカ 水

6/1, 15, 29, 7/6, 20, 8/3

時10:00~12:00 講 伏見宏明  
 内 ハーモニカは親しみやすい楽器です。基本の奏法から学び、美しい音色で楽しく合奏できるようにしましょう。**定**15名 **持**ハーモニカ(トボン21穴C調カズキ21穴)<sup>\*2</sup>、筆記用具 **¥**500円



## 楽しい フォークダンス 金

5/27, 6/10, 24, 7/15, 22, 8/5

時10:00~12:00 講 大宮 淳 (日本フォークダンス連盟公認指導者) 内 誰でもすぐに踊れるやさしいフォークダンス講座で、楽しく踊って健康づくりをしてみませんか?**定**30人 **持**運動靴、動きやすい服装 **¥**100円

## 癒しのアロマヨガ 金

6/10, 17, 24, 7/1, 8, 15

時14:00~15:30 講 川又千華 (A J Y A 認定インストラクター) 内 精油の香りを組み合わせたヨガで、心と身体のバランスをおだやかに整える講座です。**定**15人 **持**ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲み物 **¥**1000円

\*1 観覧席は2階となります。\*2 購入を希望する場合、購入先をご案内します。

# 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目 8-14 ☎843-1233

## パステルで 癒しのアート

火

6/7, 14, 21, 28

時13:30~15:30 講宮崎潤子  
(パステルシャインアートセラピスト) 因パステルを粉にしてコットンで色を塗ります。塗り絵感覚で誰でも簡単に描けます。定16人 持鉛筆、色鉛筆、消しゴム、カッターまたはハサミ ¥2000円

## 江戸時代の人物探訪 色川三中・藤森弘庵

水

6/8, 7/6

時10:00~11:30 講木塚久仁子  
(土浦市立博物館学芸員) 因江戸時代、城下町土浦に住んでいた町人や武士について学びます。土浦の歴史に親しみましょう。定25人 持筆記用具 ¥無料

## 声出し体操

水

6/1, 15, 29, 7/13

時14:00~15:30 講柴田恵子  
因年と共に衰える口腔機能や滑舌をトレーニング! 体を動かしながら「早口言葉」や「詩」で声を出しましょう。定20人 持筆記用具、動きやすい服装、飲み物、タオル、手鏡 ¥500円

## ノルディックウォー キングを始めよう!

木

①5/26, 6/9\*3  
②6/23, 7/14

時10:00~12:00 講丸島秀明  
(日本ノルディックフィットネス協会) 因スキーのストックを改良したポールを使い歩きます。幅広い年代で楽しめます。定20人 持運動のできる靴・服装、帽子、飲み物、ナップザック ¥100円

## Let's try 押し花アート

金

6/3, 17, 7/1, 15

時10:00~12:00 講栗原智子  
因身近な花や思い出の花を押し花にしてみませんか。どなたでも簡単に楽しめます。定17人 持生花、新聞紙、ハサミ、カッター、ピンセット ¥2800円

## 楽しくハモりませんか

金

5/27, 6/3, 10, 17, 24,  
7/1, 8, 15, 22, 29

時13:30~15:30 講仁田悦朗  
(imoa音楽教育研究所主宰) 因なつかしい歌、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。定40人 持筆記用具 ¥500円

## 親子でわくわく パン作り

土

※4

6/4, 7/2

時10:00~12:30 講西岡栄子  
(料理研究家) 因素朴な食材で食べやすくアレンジしたパンとスープを作ります。親子で楽しいランチをしよう! 定13組 持筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器 ¥2000円

## ハワイアンフラで 心も体もリフレッシュ

日

6/5, 19, 26, 7/3, 17, 24

時13:00~14:30 講井上靖子  
(ハーラウフラオワイラニインストラクター) 因基本動作から学びます。ハワイアンのリズムに合わせて踊り、心も身体もリフレッシュしましょう。定15人 持動きやすい服装 ¥150円

\*3①は三中地区公民館②は霞ヶ浦総合公園集合 \*4小学生親子対象

# 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

## 女性のためのやさしい 着付け教室(前結び)

火

6/7, 14, 21, 28, 7/5, 12

時10:00~12:00 講湊さよ子  
因ねむってる着物はありますか? みんなで楽しく学びましょう。初心者の方もお気軽に参加ください。定10人 持ひも(4本)、名古屋帯、お持ちの着物、長襦袢、半幅帯 ¥無料

## はつらつ体操

水

6/8, 15, 22, 29,  
7/6, 13, 20, 27

時10:00~12:00 講茨城県エアロビクス協会会員 因自宅で簡単継続エクササイズ教えます。リズムに乗って心も体も健康になりましょう。定30人 持フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット、運動靴 ¥無料

## 寄せ植え (春・夏のお花)

水

5/25, 6/8

時13:30~15:00 講熊澤康子  
(フラワーコーディネーター) 因初心者の方を対象に、キッチンガーデンハーブとハンギングバスケットを作ります。定10人 持卵のバック、シャベル、割り箸、園芸用手袋、新聞紙 ¥4000円

## 気軽にキッチンカフェ

木

6/16, 7/14

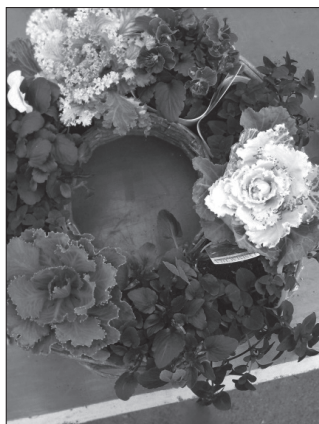
時18:00~20:30 講早川大介  
(ミルリトンシェフ) 因カフェの味を自宅のキッチンへ。素敵なお料理とお菓子を作りましょう。定20人 持エプロン、三角巾、筆記用具 ¥3000円

## パーソナルカラー

木

6/9, 23, 7/7, 21

時10:30~12:00 講宮田直美  
(パーソナルカラーアナリスト) 因自分の好きな色って似合う色? そんな疑問もスッキリします。自分カラーさがしましょう。定10人 持筆記用具 ¥500円(資料代)



## 公民館のススメ

各地区公民館で春と秋の年2回募集を行っている公民館講座は、地区公民館の主要な機能のひとつです。

体操、絵画、音楽などさまざまな活動を行う各講座は、それぞれ毎回人気を博しており、定員を超え、抽選となることもしばしば。活動を通じて、趣味や仲間を見つけ、講座の期間が終わった後も同好会として活動を続ける方も少なくないとのこと。ほとんどの講座が年齢や性別などの参加要件を設けておらず、老若男女、気軽に参加できるのも魅力のひとつ。

この春、あなたも公民館講座で、新しい何かにチャレンジしてみたいかかでしょうか。



# 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

## 心も身体も健康に うたクラフ

6/14, 28, 7/12, 26

時10:20~11:50講カワイ音楽教室講師 簡単なウォーミングアップと発声練習。声を出し、気持ちよく歌うことで心身のリラクセスをうながします。定15人持筆記用具 ¥500円

## 明るい終活講座

7/6, 13, 20, 27

時13:30~15:30講鈴木常生(株鈴文)ほか 自分より良く自分らしく生きていくために、エンディングノート、葬式、相続、ライフプランをテーマに専門家から学びます。定20人 ¥500円

## 豆腐作りと豆腐料理

6/16, 23

時10:00~12:00講手作り食品研究会ほか 国産大豆を使って豆腐を作ります。2日目には、料理研究家の西岡栄子先生直伝の豆腐料理作りを行います。定20人持筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん ¥1500円

## 骨盤調整ヨガ

5/27, 6/3, 10, 17, 24

時14:00~15:00講大野美佐子(ペルビックストレッチ指導者) 骨盤周辺を中心に全身のバランスを調整し、体型の崩れや歪みを整えるセルフケアなどを行ないます。定20人持ヨガマット、浴用タオル2枚、飲み物 ¥300円

## 時短で美味しい らくらくごはん

6/4, 7/2, 8/6

時10:00~13:00講石澤宏依(クッキングスクールネモト土浦校主任講師) 時間をかけずに、栄養バランス抜群な家庭料理のレパートリーを増やしましょう。定20人持筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん ¥3000円

## はじめての落語

6/25, 7/2, 9, 16, 23

時10:00~11:30講佐藤弘道(好文亭梅朝) 落語の鑑賞の仕方から実践まで、大人から子どもまで楽しめます。ぜひ落語の魅力に触れてください。定20人持筆記用具、手ぬぐい ¥500円

## 古道探訪「土浦城 周辺古道を歩く」

5/29, 6/5, 12, 19

時8:30~13:00講土浦市観光ボランティアガイド 古道探訪第5弾。土浦城周辺古道の徹底散策と内田野帆の土浦八景散策を楽しむウォーキングです。定40人持筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥1000円

## 小学生のための かけっこ講座

7/3, 10, 17

時10:00~11:30講古徳洋一 運動が苦手な子や得意な子も募集。遊びながら走るのが速くなる方法を学びましょう。定20人持タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥300円

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

## 健康アクアビクス

6/14, 21, 28, 7/5, 12, 19

時14:00~15:30講栗石美和子(スポーツアカデミー) 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) 定30人持水着、水泳帽、タオル ¥無料\*

## もちもち! おいしい ベーグル作り

6/8, 22, 7/13

時11:00~14:00講藤田真紀(マキのパン屋) 卵・乳製品不使用のヘルシーなパンです。焼き立ての味と一緒に楽しんでみませんか! 初心者歓迎! 定15人持筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手ふき ¥3000円

## かんたん! 季節の寄せ植え

6/2, 16, 30

時13:30~15:30講湯原英之 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。(会場:六中地区公民館) 定20人持筆記用具、園芸用手袋、シャベル、剪定ばさみ、汚れてもいい服装 ¥6000円

## ハッピー手相講座

6/3, 17, 7/8, 15, 8/5, 19

時10:30~12:00講青木 智(手相家) 自分の手相がしっかりわかります。手相の楽しさ・面白さを知りハッピーになりましょう。定15人持筆記用具 ¥3000円

## 初夏にぴったり! マニキュアアート講座

6/17, 7/1, 8

時13:30~15:30講山田由美子(Calgel JAPAN公認ネイリスト) つめのお手入れ、塗り方、アートを学びます。おしゃれにネイルを楽しみましょう。定15人持筆記用具 ¥500円

## やさしく学べるはじめて の将棋(小学生~大人)

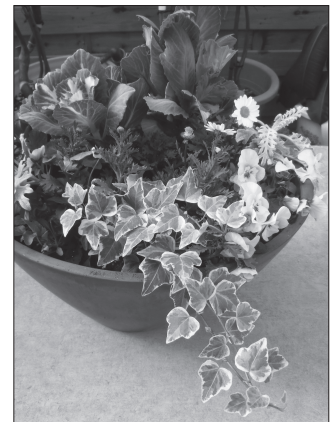
6/11, 18, 25, 7/2, 9, 23

時9:30~12:00講齊藤 猛(日本将棋連盟茨城県南支部長) 基本のルールから対局まで楽しく学べます。将棋を通じて礼儀作法、集中力、想像力を身につけましょう! 定20人持筆記用具 ¥500円

## 親子で遊ぼう\*6 リトミック講座

6/12, 26, 7/10, 24

時10:00~11:00講木村友子(リトミック講師) 音楽に合わせてステップ! 自由に歌って、親子で一緒にリズムを楽しみましょう。定20人(10組)持動きやすい服装、タオル、飲み物 ¥無料



\*5 駐車料金(350円/3時間が別途かかります) \*6 3歳以上の未就学児親子対象

# 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

**グルーデコでキラ** **火**  
**キラアクセサリー☆**  
**5/31、6/14、28**  
 時10:00~12:00講(一社)日本グルーデコ協会認定講師  
**内**特殊粘土とキラキラストーンを使って、オリジナルの素敵なアクセサリーを作ってみませんか?初心者向けです。**定**10人**持**筆記用具**¥**5000円

**健康かんたん尺八!** **水**  
 \*7  
**6/8、22、7/6、20、27**  
 時10:00~11:30講須澤二郎  
**内**塩ビ尺八を使うので、手軽に始められます。その息遣いは健康増進にもつながり、軽い運動も併せて行います。**定**20人**持**筆記用具、動きやすい服装**¥**500円

**和布のつるし飾り** **金**  
**6/10、17、24、7/1、8、15**  
 時10:00~12:00講金子純子  
**内**子どもの健やかな成長を願って作られたつるし飾り。簡単な「お細工物」から楽しく作りましょう。**定**15人**持**裁縫道具、糸(白・赤・黒)**¥**3000円

**大人のための模型飛行機教室** **土・日**  
**初級編~**  
**6/11、26、7/10、23、8/6**  
 時10:00~12:00講秋元靖史(つくば市模型飛行機同好会代表)**内**子どもの頃に飛ばした紙飛行機やゴム動力飛行機に本気で挑戦してみませんか?驚くほど良く飛びます!**定**10人**持**筆記用具**¥**1500円

**歴史講座「徳川慶喜** **土**  
**~孤高の十五代将軍~**  
**6/18、7/2**  
 時10:00~12:00講由波俊幸(茨城県立歴史館主任研究員)**内**本県ともゆかりの深い最後の将軍の多才で多彩な素顔に迫り、その歴史的役割を考えます。**定**30人**持**筆記用具**¥**無料

**のびヨガ** **土**  
**5/28、6/4、18、7/2、16、30**  
 時10:00~11:30講横瀬怜子(ヨガインストラクター)**内**普段使っていない眠っている筋肉や体の部位をヨガで起こしましょう!**定**25人**持**運動のできる服装、タオル、ヨガマットまたはバスタオル2枚、飲み物**¥**無料

\*7尺八は貸し出しします。

# 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

**野菜ソムリエの** **水**  
**時短料理**  
**6/1、7/6、8/3**  
 時18:30~21:00講田野島万由子(野菜ソムリエ)**内**野菜をたっぷり使ったおいしい料理を、手際よく作るコツを野菜ソムリエが教えます。**定**20人**持**筆記用具、三角巾、エプロン、ふきん**¥**3000円

**ゆるく楽しく美しくジャイロキネシス** **水**  
**~動くヨガ~**  
**6/8、15、22、29、7/6、13**  
 時10:30~11:30講飯塚 藍(ジャイロキネシスインストラクター)**内**肩こり腰痛に。らせんの動きでインナーマッスルを鍛え血流改善・シェイプアップ。**定**20人**持**ヨガマット、飲み物、動きやすい服装、タオル**¥**100円

**古文の細道(王朝文学)** **木**  
**6/2、9、23、30、7/7、14、21**  
 時10:00~12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)**内**伊勢物語、源氏物語を読み、王朝文学の鋭敏な感性や美意識を味わってみませんか。**定**20人**持**筆記用具**¥**500円

**スワロフスキーとパール** **土**  
**でキラキラアクセサリー**  
**①6/4、②7/2(選択制)**  
 時10:00~12:00講羽富真紀(クリシスドンネ認定講師)**内**特殊粘土にスワロフスキーとパールをのせて、アクセサリーを作ります。①はペンダントヘッド、②はブローチを作ります。**定**各10人**持**なし**¥**各2500円

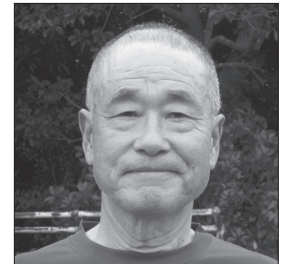
**パーソナルカラー** **土**  
**できれいな私**  
**6/11、25**  
 時10:00~12:00講石田百合子(カラリスト協会認定講師)**内**あなたらしさを最も引き立てるベストカラーを見つけて魅力アップ。25日はスタイルブックを作成。**定**10人**持**筆記用具、ハサミ、のり、雑誌、カタログ**¥**600円

**茨城の薬草と** **日**  
**湿地の植物**  
**①5/29、②6/12、③7/3**  
 時①13:00~17:00、②③8:30~16:00講栗原 孝(自然観察指導員)**内**①新治地区公民館②稲敷市浮島園地③広沢薬草園で野草・薬草の観察。**定**25人**持**筆記用具、歩きやすい服装、運動靴、昼食、飲み物、タオル**¥**300円

\*8②、③へはバスで移動します。

# 講師から

## 三中地区公民館



ノルディックウォーキングを楽しもう  
 講師:丸島 秀明

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングよりエネルギー消費が高いスポーツです。家族や仲間と一緒に会話しながら楽しみましょう。

## 新治地区公民館



古文の細道(王朝文学)  
 講師:宮本 千代子

古文学習をする意味は、先人の深い思想を読み取ることにあります。春の講座では、『伊勢物語』の『色好み』での業平の悲劇性、『源氏物語』では、光源氏の『あはれ』の心情を読み味わいます。

## あなたにもできます!津軽三味線

**6/12、26、7/10、24、8/7、14、28、9/4**  
 時14:00~16:00講井坂斗幸(民謡・三味線師範教授)**内**初めてでも弾けるようになります。お子様歓迎(三味線は1か月1500円で貸し出しできます)**定**20人**持**筆記用具、録音機器(携帯電話可)**¥**3400円(用具代)