

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(日)(当日消印有効)

■**休館日**／4月10日(月)、17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16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**

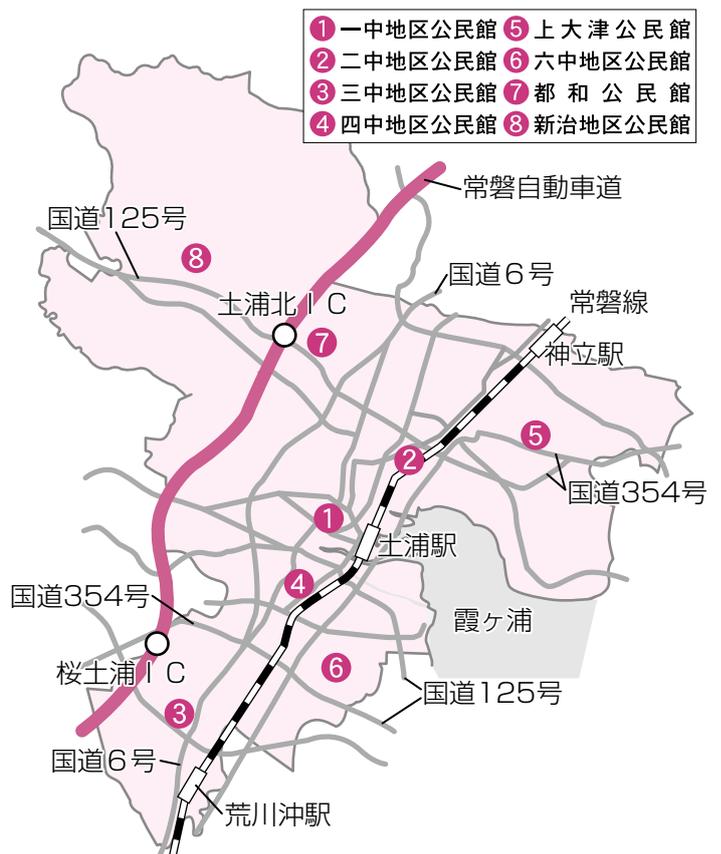
講座名		曜日
開催する日にち		
時	時間	講師
内	内容	定員
持	持ち物	
費	教材費	

■**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

緑の苔玉教室

火

6/13・20・27

時10:00~11:00講宮内 伶
 内風情があつて素敵な苔玉を制作します。初心者でも味わいのある苔玉を毎回1個、楽しく作ることができます。定20人持ハサミ、エプロン¥5000円

つくば国際短期大学連携講座

ストレス対処法について

火

7/18

時14:00~15:30講佐藤高博
 内ストレスのメカニズムとその対処法を学びます。ストレスと上手に付き合えていますか?定20人持筆記用具¥無料

気になる税金早わかり 所得・相続・贈与税

水

6/7

時10:00~12:00講土浦税務署職員内身近な税金について、税務署職員がわかりやすく解説します。定20人持筆記用具¥無料

たのしい(^O^)/ 卓球教室

水

6/14・21、7/12・19、8/9

時13:30~15:00講SOLA卓球HOUSE(川口2-6-24)
 内現地集合・解散。基礎から始める卓球教室です。少人数でしっかり楽しく指導を受けられます。定8人持滑りにくい上履き用運動靴、飲み物¥2000円

足裏健康法& さとう式リンパケア

水

7/5・12・19・26、8/2

時13:30~15:30講橋本ひろみ内反射区を刺激する足裏健康法と、血液・リンパの循環を促すリンパケアで、根本から健康づくり。定20人持バスタオルまたはヨガマット、フェイスタオル¥2050円*1

初級紅茶教室 ~香るひととき~

木

6/1・15・29、7/13・27

時10:00~12:00講吉田真穂
 内基本の美味しいいれ方から、アイスティー、ミルクティーなどアレンジまで。最終日はティーパーティーを楽しみましょう。定20人持ティーカップ、ふきん¥5000円

植物拓画で 楽しく刷り刷り

木

6/8・22、7/6

時10:00~12:00講宮本紅魚
 内拓画技術を学び、植物の葉や植物全体を多色刷りで複写した作品を作ります。定15人持絵の具セット、霧吹き、ピンセット、カッター、拓画材(植物の葉など)ほか¥500円

落語入門~これで あなたも落語通!!

土

7/1・8・15・22

時10:00~11:30講好文亭梅朝内じわじわと人気上昇中。落語の後には解説があり、隅から隅までじっくり楽しめます。定20人持筆記用具、手ぬぐい¥400円

*1 足もみ棒など、希望者のみ。

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

初めての ジョギング

火

6/13・20・27、7/4・11

時10:00~11:30講鍋倉賢治(筑波大学教授)内スロージョギングから始めて、1時間のランニングができるまで。小雨決行、雨天中止。場所は新治運動公園にて。定20人持運動靴、動きやすい服装¥無料

木綿(コットン)を 見直そう!

水

6/7・14

時13:00~16:00講斎藤一雄
 内1回目は手作り布団の製作をお手伝い、2回目はレトロ柄(館林木綿)の35㌫角の小座布団を作ります。定15人持ハサミ、三角巾、定規、マスク¥1500円

自分らしいシニアライフの マネー講座

水

6/21、7/5・12

時13:30~15:00講柴田千青(ファイナンシャルプランナー)内年金、医療・介護、相続・贈与など、シニアライフを支える知識を身につけ、最終回はエンディングノートを作成します。定20人持筆記用具¥500円

老人ホームの 選び方

水

6/28

時13:30~15:00講全国有料老人ホーム協会内高齢期を迎え「どこで」、「どんな暮らし方」をしたいか。高齢期の「住まい」にはどのようなものがあるかを知みましょう。定20人持筆記用具¥100円

アロマで作る 「くすり箱」

金

5/26、6/2・9・23・30、7/7

時19:00~20:30講こばやしゆき内植物の薬理成分を凝縮したアロマオイルで自宅の薬箱を作ります。香りと薬理成分でココロとカラダの不調を改善しよう。定15人持筆記用具¥5000円

エアプランツで作る オブジェ

目

①6/4、②6/18(選択制)

時13:30~15:00講萩原 隆
 内土のない空中で育つ不思議植物エアプランツを使って室内のインテリアになるオブジェを作ります。定20人持作業しやすい服装、エプロン、ハサミ、ピンセット¥各2000円

発酵食品の 不思議な世界

目

6/4、7/2

時10:00~11:30講熊田 薫(つくば国際大学教授)内納豆、醤油、味噌、漬物、鰹節、紅茶、キムチなど身近な食品と微生物の関わりをわかりやすく解説します。定20人持筆記用具¥100円

山ガール・つくば グレートトラバース夏編

目

7/23・30

時8:00~17:00講加藤 明
 内岩瀬駅から筑波山まで縦走。23日は雨引山まで(歩行4時間)。30日は加波山まで(歩行7時間)。続きは秋編で歩きます。定30人持山歩きできる服装、弁当、飲み物、雨具¥100円

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

**これがいい！
わたしのデッサン** **火**
5/30、6/6・13・20・27、
7/4・11
時10:00～12:00 講 磯山芳男
☑デッサンの基本を学びま
す。自分の手、植物、身近
な静物などを見ながら鉛筆
で描きます。定20人持F6
スケッチブック¥1500円

**本格イタリア料理で
楽しくランチ** **火**
6/13・27
時10:00～13:00 講 杉山 卓
(イタリア料理チプレツ)
☑簡単でおいしいパスタ料
理を作り、楽しくランチし
ましょう。本場イタリアの
味を食卓へ。定24人持エ
プロン、三角巾、ふきん、
筆記用具¥2000円

**書を楽しむ
～自由な発想で～** **水**
5/31、6/7・14・21・28
時10:00～11:30 講 高津美里
☑筆に親しみ日本文化に触
れ、心豊かな人生を。楽し
みながら書いて、認知症予
防にもつなげましょう。定
20人持筆、硯、墨、下敷き、
文鎮、半紙、新聞紙¥800円

**簡単！便利！
スマホタブレット活用術** **水**
6/7・21、7/5
時13:30～15:30 講 久下沼
ひろこ☑基本操作から便利
なアプリの使い方を学び
ます。スマホやタブレットと
上手に付き合い、生活の楽
しみとして活用しません
か。定15人持スマートフォン
またはタブレット¥200円

キッド・ピクス **水**
5/24・31、6/7・14・21
時17:00～18:00 講 中村倫子
(日本子どもフィットネス協
会認定インストラクター)
☑音楽に合わせたリズムダ
ンスや遊びで基礎体力の向
上を目指します。定20人*2
持室内靴、タオル、飲み物
¥無料

**日常の折形
～伝統にふれる～** **木**
6/8・22
時10:00～11:30 講 飯田猷子
(折形礼法猷和会)☑物を贈
ることは心をおくこと。
心をこめて丁寧に包む伝統
の「折形」を学びましょう。
定15人持ハサミ、ものさし、
筆記用具¥1000円

お寺で座禅 **日**
6/4
時9:30～12:00 講 英 賢孝
(覚王寺住職)☑忙しい日常
から離れ、静かに座ってみ
ませんか。姿勢を正し呼吸
を整え、じっと座ると自分
自身と対話ができますよ。(公
民館からバス移動)定30人
持座りやすい服装¥無料

講師から

上大津公民館



土浦周辺古道を歩く
講師:市観光ボランティアガイド
「ほどほどの教養と健康」を合言葉に始めた
古道歩き講座も7年目
となります。新シリー
ズでも水戸・鎌倉・筑
波・鹿島街道、古代東
海道などを3年間企画
します。一緒に古道歩
きを楽しみませんか？

四中地区公民館



わかりやすく楽しい花講座
講師:熊澤 康子
寄せ植えやリースなど
の作成をとおして花の
知識や植え方などを学
び、みなさんからの質
問にもわかりやすくお
答えします。みなさん
と一緒にたのしみなが
ら作品を作りましょう。

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5
☎824-9330

体の調整体操 **水**
6/7・14・21・28、
7/12・19・26
時10:30～12:00 講 茨城県
エアロビクス協会会員☑か
らだの左右バランスを知っ
ていますか？からだのバラ
ンスを整えましょう。家
でも続けてできる体操です。
定30人持タオル、飲み物、
動きやすい服装¥無料

うたごえ喫茶入門 **木**
6/1・15、7/6・20、8/3・24
時10:00～12:00 講 橋本 実
☑昭和20年代から歌い継
がれている、うたごえ喫茶
の愛唱歌をみんなで一緒
にうたいましょう。心をあ
わせて歌い、みんなで元
気になる講座です。定30人持
筆記用具¥無料

**わかりやすく
楽しい花講座** **木**
6/1・22
時13:30～15:00 講 熊澤康子
☑1回目はアートフラワー
を使った華やかなリース。
2回目は虫がつきにくい固
まる土を使い、ステキな器
で寄せ植え。定10人持汚
れてもよい服装¥4000円

**トールペイント
(ヨーロピアン風)** **金**
6/2・9・16・23・30、
7/7・14・21
時10:00～12:00 講 伊藤加
代子☑小物にアクリル絵の
具で花を描きます。一筆で
描く技法です。初心者でも
自分なりの素敵な作品が
出来上がります。定10人持
エプロン、水差し¥4500円

クラフトバンド **金**
6/9・23、7/7・21
時10:00～12:00 講 大地英子
☑1・2回目で小物を2個。
3・4回目で大きめのものを
1個作ります。想像力にま
かせて、たった一つのオリ
ジナルを作製しましょう。
定10人持ハサミ¥2000円

**セカンドライフと
お金入門** **土**
8/19
時13:30～15:00 講 鈴木里美
(常陽銀行)☑退職したら今
後いくら必要な？ゆとり
あるセカンドライフとは？
なかなか聞けないお金の疑
問をプロに聞いてしましょ
う。定30人持筆記用具¥
無料

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

水 時短で美味しい らくらくごはん

5/31、6/28、7/26

時18:30~20:30講石澤宏依
(クッキングスクールネモト)☑おかずのリメイク術
と余った食材の効果的な活
用法を学んでみましょう。
定16人持筆記用具、エプ
ロン、三角巾、ふきん ¥
3000円

水 夏の和菓子づくり

6/7・21

時10:00~12:00講田中 誠
(田中清月堂)☑涼しげな美
味しい夏の和菓子を味わっ
てみませんか。今回は錦玉
とくず桜を作ります。定
25人持筆記用具、エプロ
ン、三角巾、ふきん、持ち
帰り用容器 ¥1000円

金 バランスボール エクササイズ!!

6/23・30、7/7・14・21・28

時10:30~11:30講木村聡志
☑お腹や足痩せに最適な方
法で憧れのくびれを作る。
定15人持バランスボール、
ヨガマット、飲み物、タオル、
動きやすい服装、室内
靴 ¥無料

土 上大津地区の 歴史を探る

6/10・24

時10:00~11:30講土浦市
学芸員☑上大津地区の歴史
にスポットをあて、郷土の
歴史を探ります。①上大津
地区の発掘調査の成果につ
いて、②沖宿出身の幕末の
医師安村江癡について定30
人持筆記用具 ¥200円

土 手作り雑貨を作ろう (小・中学生向け)

7/8・22

時10:00~12:00講倉持佳子
(FEJライセンススクール)
☑①デコパージュで作る
トートバック、②手作りマ
カロンを使ったインテリア
雑貨定20人持ハサミ、ウ
エットティッシュ、木工ボ
ンド ¥1600円

土 体験から学ぶ 高齢者福祉講座

7/29、8/5・12・19

時10:00~12:00講筑水会
ライフサポートサンルーナ
ほか☑高齢者の心身の状態
や認知症の症状、支援制度や
施設について体験を通して
学びます。定20人持筆記用
具、動きやすい服装 ¥300円

日 土浦周辺古道を歩く 「志筑みち、鹿島・水戸街道」

5/28、6/4・11・18

時8:30~13:00講市観光ボ
ランティアガイド☑土浦周
辺古道シリーズ第1弾。鹿
島街道、志筑みち、藤代・
牛久間約30*を散策しま
す。定40人持筆記用具、
タオル、飲み物、動きやす
い服装 ¥1000円

つくば国際短期大学連携講座

日 暮らしに役立つ年金・ 医療保険の基礎知識

8/20

時10:00~11:30講池田正雄
☑近年、制度が変化してい
る年金・医療保険の基礎を
解説します。定30人持筆記
用具 ¥無料

*3 小学1~3年生は保護者同伴。

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

火 お手軽！ 日曜大工講座

6/20・27、7/4

時13:30~15:30講新田孝司
(いばらき大工棟梁の会)☑
初心者大歓迎！プロの大工
の指導でマガジンラックな
どを作ってみましょう。定
15人持かなづち、のこぎり、
さしがね、かな ¥4500円

水 かんたん！生地から 作るベーグル講座

6/14・21・28、7/5

時9:30~12:30講藤田真紀
(マキのパン屋)☑ヘルシー
でおいしい卵・乳製品を使
わないベーグル。たっぷり
野菜のサンドも味わえま
す。定20人持筆記用具、
エプロン、三角巾、手ふき
 ¥4500円

水 ジャイロキネシス ~イスに座って行うヨガ~

6/7・21、7/5・19、8/2

時13:30~15:00講田中裕美
(ジャイロキネシス認定ト
レーナー)☑からだ本来の
動きを取り戻し体幹を鍛え
柔軟性を高めます。イスに
座って動くので普段運動を
していない方もどうぞ。定
25人持ヨガマット ¥無料

木 初夏のガーデニング

6/8・15・22

時13:30~15:30講湯原英之
(坂田園芸)☑夏に向けて庭
やベランダを涼しげに。基
本を学びます。(場所は坂田
園芸)定20人持筆記用具、
園芸用手袋、移植ゴテ、剪
定ばさみ、汚れてもいい服
装 ¥6000円

金 大人気！ ハッピー手相講座

6/16・23、7/7・21、8/4

時10:30~12:00講青木 智
(手相家)☑自分の手相が
しっかり分かります。手相
の楽しさ面白さを知りハッ
ッピーに。定15人持筆記用
具、ルーペ、ペンライト ¥
2500円

日 健康社交ダンス

6/11・18、7/2・16、8/6

時17:00~18:00講矢口 潔
(ポールルームダンス連盟)☑
初心者向け、リズムに合わ
せて踊ってみませんか？若
返りに非常に効果がありま
す。定男20人、女20人持
ダンスシューズ ¥無料

日 おもしろ理科教室 (小学校高学年向け)

8/20

時10:00~11:30講松井 透
(日本技術士会)☑ポンポン
船を作ってみよう！ポンポ
ン船が動く仕組みを理解し、
実際に作成します。夏休み
の自由研究にどうですか？
定20人持筆記用具 ¥300円

つくば国際短期大学連携講座

日 みんなで歌おう！ なつかしい歌

6/25、7/2

時14:00~15:00講嘉納奈
津季☑誰もが知っているわ
らべ歌や童謡などをみんな
で歌いましょう。定30人
持筆記用具 ¥無料

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

やさしい英会話

木

6/1・8・15・22・29

時10:00～11:30講セス・マービット
☑初心者向けの英会話です。楽しみながら簡単な日常英会話を学びましょう。
定20人持筆記用具、お持ちの辞書¥無料

ノルディックウォーキング入門

金

5/26、6/2・9・16
(予備日6/23)

時10:00～12:00講丸島秀明
☑ストックを持って歩く全身運動です。3・4回目は市内の公園に集合します。
定20人持歩きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物、ナップザック¥500円(レンタル代)

女性のためのやさしい着付け講座

金

6/9・16・23・30、7/7・14

時10:00～12:00講奏 さよ子
☑前結びでの着付け講座です。初心者の方大歓迎です。
定15人持ひも(4本)、名古屋帯、お持ちの着物、長じゅばん、半幅帯¥無料

癒しのテラリウム入門

金

6/30

時10:30～12:00講石戸明一(花育アドバイザー)
☑苔や小石などの天然素材で、大自然を表現するミニチュアサイズのテラリウムを作る園芸講座です。
定25人持作業しやすい服装、筆記用具¥1500円

懐かしのわら草履を作ろう!

土

6/17・24

時10:00～12:00講酒井貞雄
☑昔懐かしのわら草履。わらに触れあい、趣あるわら草履を作ります。
定15人持作業しやすい服装、ハサミ、筆記用具¥300円

親子でサンキャッチャーをつくろう

全日

①6/10、②6/18(選択制)

時10:00～12:00講今井真紀子
☑クリスタルボールのつり糸に、ビーズをアレンジして部屋に虹をとどけるオリジナルのサンキャッチャーを作ります。小学生親子対象*4
定各6組¥各600円

つくば国際短期大学連携講座

日常生活で役立つおもしろ心理学

日

6/18

時10:30～12:00講南 正信
☑家庭でも社会でも、良好なコミュニケーションは必要になります。日常生活に活用できる心理学の知識を楽しく紹介します。
定30人持筆記用具¥無料



【サンキャッチャー】

*4小学4年生以上は子どものみでも参加できます。

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

水彩スケッチで身近な動物を描いてみよう

水

6/14・28、7/12・26、8/9・23

時10:00～12:00講北岡萌恵
☑身近な動物をテーマに描写のコツから柔らかな彩色の手法を学びます。
定25人持F4スケッチブック、鉛筆数種、透明水彩絵の具、水彩用具一式¥500円

野菜ソムリエの美味しい時短料理PART II

木

6/1、7/6、8/3

時18:30～21:00講田野島万由子
☑夏野菜を使ったおいしい料理を手際よく作るコツ、飽きずに食べ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

古文の細道(王朝文学その3)

木

6/8・15・22・29、7/6・13・20

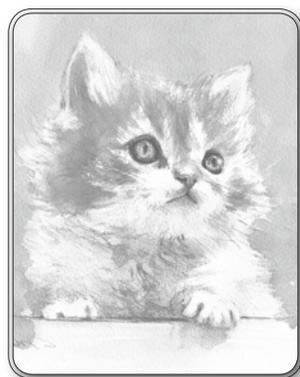
時10:00～12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)
☑「源氏物語」の内容を楽しく学び、文体の美しさと深さを読み味わいましょう。「桐壺の更衣」ほか
定20人持筆記用具¥500円

美素肌へ導くアロマ&クレイ肌ケア講座

土

6/3、7/1、8/5

時10:00～12:00講磯山真樹(クレイソムリエ)
☑春夏に使うスキンケア&ボディケアアイテムをアロマとクレイのシンプルな素材で作ります。
定20人持筆記用具¥3000円



【水彩スケッチ作品】

今日からはじめるアンチエイジングのヒント

土

6/24

時10:00～11:30講岩田裕美
☑アンチエイジングのヒントを食、睡眠、運動から探しましょう。そして笑顔も見つけましょう。
定30人持筆記用具¥無料

茨城の野草と薬草

日

①5/28、②6/11、③7/2

時①8:30～12:00、②8:30～16:00、③8:30～17:00講栗原 孝
☑①小町の里、②宝篋山、③水戸市植物公園で、野草・薬草の観察をしましょう。
定25人持筆記用具、歩きやすい服装・靴、昼食、飲み物、タオル¥400円

リラックスヨガ

日

6/4・11・18・25、7/2・9

時10:00～11:30講岡野芳子
☑呼吸法とポーズで心と身体を調和させ、バランスを整えていきましょう。
定20人持ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェイスタオル¥無料