

# 秋の公民館講座 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「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。(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**／9月17日(日)(当日消印有効)

■**休館日**／9月4日(月)、11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5日(木)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。

※個人情報とは、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	
¥ 教材費	

## 土浦カレッジについて

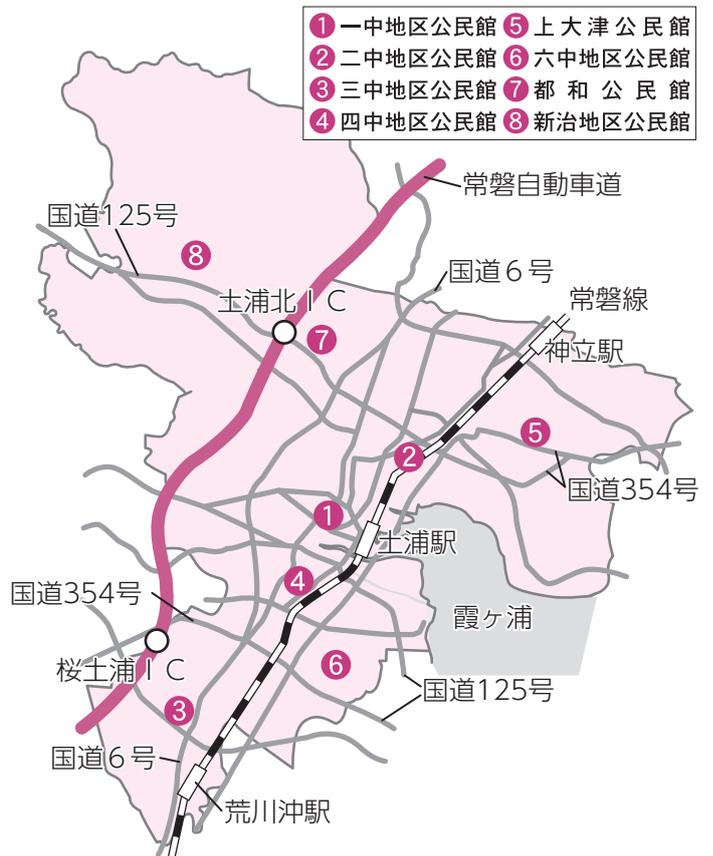
今回より新しく加わりました。県内の大学および研究機関などが有する学術研究を活用し、地域との連携を図ることを目的として開設する講座です。

## ■往復はがき記入例

<p>62 □□□-□□□□ (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>62 □□□-□□□□ (住所)</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

**写経入門講座** 火

10/31、11/7・21・28、12/5

時10:00～12:00講大関輝春  
 内好きな筆記用具で気軽に書いてみましょう。「延命十句観音経」「般若心経」を浄写し、心穏やかな時を。  
 定10人持筆記用具(小筆、筆ペン、ボールペンなど)  
 ¥500円

**水中ウォーキング・エクササイズ** 水

10/11・18・25、11/8、12/6・13・20

時12:00～13:00講内埜ゆかり  
 内霞ヶ浦スイミングクラブ(真鍋新町14-9)集合・解散。水中ウォーキング運動で体質改善。むくみを取り、血流を良くしてシェイプアップ!  
 定20人持水着、水泳帽、ゴーグル、タオル¥3000円

**茨城の城2** 水  
 ～まなんで城めぐり～

①11/15・22・29、12/9(土)  
 ②1/24・31、2/7・13(火)

時10:00～12:00講佐藤正好  
 内城の基礎知識を学び、最終日にバスで城巡りします。コース選択制。①塙城、牛久城、小田城②塙城、牛久城、古河公方館  
 定各コース20人持筆記用具¥無料

**桜川の外来魚調査** 水・木

10/4・12

時10:00～12:00講鈴木清次  
 内漁協による特定外来魚の捕獲・駆除の様子を講義(1日目)と現地調査(2日目)にて学びます。  
 定20人持筆記用具、水辺を歩ける服装、長靴¥無料

**史跡めぐり** 木

12/21、1/25

時9:00～12:00講市観光ボランティアガイド  
 内市営斎場(田中2-16-33)集合・解散。田中・虫掛周辺の史跡を巡ります。5km程度歩きますので、履きなれた靴で。  
 定20人持筆記用具、歩きやすい服装、飲み物¥無料

玉瀧カレッジ講座  
**認知症予防 身体づくりのイロハ** 土

11/25

時10:00～12:00講杉野一行  
 (つくば国際大学教授)内認知症を遠ざけるための身体づくりに大切な、食事・運動・睡眠・脳の体操などについて学びます。  
 定20人持筆記用具¥無料

**ヒーリング アロマセラピー** 土

12/23、1/27

時10:00～12:00講佐々木里美  
 内香りと脳のつながりを知り、2018年なりたい私をセルフプロデュース! 香りの魔法を学びます。  
 定20人持ウェットティッシュ、タオル、クレヨン、スケッチブック¥2000円

**かんたん!! みそ造り教室** ☆

①12/13(水)、②1/13(土)、③2/8(木)

時10:00～12:00講綿引秀一  
 内国産大豆(栃木産)、米(茨城産)、塩(赤穂)を使用。つぶした大豆を使いますので簡単に仕込めます。  
 定各回20人持味噌樽(10ℓ)、エプロン、三角巾、布巾 ¥4000円

# 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

**自重筋トレ エクササイズ** 火

10/24・31、11/7・14・21・28、12/5・12・19・26

時19:30～20:30講戸井田昌教(レスリング元日本代表)  
 内器具などを使わない、自分の体重を利用した筋トレエクササイズで、美ボディに!  
 定男女各10人持運動靴、動きやすい服装 ¥無料

**家でできる シェフの味** 火

10/31、11/14、12/5・12

時18:30～21:00講早川大介(ミルリトン)  
 内イタリアやフランスの郷土料理を日本風にアレンジした料理や創作料理、カントリーケーキなどを作ります。  
 定20人持筆記用具、エプロン、三角巾 ¥6000円

**初めてのフォークダンス** 水

10/25、11/1・8・15

時19:00～21:00講齊藤芳子(県フォークダンス連盟理事)  
 内手をつなぐことはコミュニケーションの第一歩。音楽に合わせて皆で踊るフォークダンスで健康維持。  
 定20人持運動靴、動きやすい服装 ¥100円

**アロマで作る「くすり箱」II** 木

11/2・16・30、12/14

時19:00～20:30講こばやしゆき  
 内植物の持つ成分が凝縮されたアロマオイルでおうちの薬箱を作ってみましょう。不調になる前にココロとカラダをケア。好評の前期講座の続編。  
 定15人持筆記用具 ¥5000円

**歌舞伎観劇への招待** 金

12/1・8・22、1/12・26

時13:30～15:00講上田幸夫(歌舞伎研究家)  
 内歌舞伎観劇の入門講座。DVDを利用したわかりやすい講義です。テキストは山川静夫著「歌舞伎の愉しみ方」(岩浪新書)。  
 定20人持筆記用具 ¥1000円

**古典芸能を楽しむ「文楽」編** 土

12/9

時8:30～16:00講国立劇場鑑賞教室担当者  
 内国立劇場本館にて11時開演予定。演目未定・解説あり・イヤホンガイド付き。昼食付き。二中地区公民館前よりバスにて8時30分出発予定。  
 定25人 ¥5800円

**山ガール・つくばグレートトラバース秋編** 日

11/5・19

時7:00～17:00講加藤明  
 内加波山～筑波山を2回に分けて歩く。5日は上曾峠まで、19日は筑波山へ。公民館よりバスにて出発。男性も歓迎!  
 定30人持山歩きのできる服装、弁当、飲み物、雨具 ¥100円

**不安解消 ～子育て世代のマナー講座** 日

12/3・17

時13:30～15:00講柴田千青(ファイナンシャルプランナー)  
 内子育て世代が気になる教育資金や老後資金の不安解消。その準備やiDecoやNISAなどを活用した運用の具体的な方法を学習します。  
 定20人持筆記用具 ¥100円

# 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

## スマホタブレット活用術 火

①10/24・31、11/7  
②11/21・28、12/5  
時13:30～15:30講久下沿  
ひろこ内基本操作から便利  
なアプリの使い方を学びま  
す。①らくらくフォン②そ  
れ以外のスマートフォン定  
各15人持スマートフォン  
またはタブレット¥200円

## 世界の家庭料理を 作ろう 火

10/31、11/7・28、12/5  
時10:00～13:00講久松輝子  
(土浦料理教室)内身近な食  
材を上手に組み合わせて、  
和洋中エスニックと世界の  
家庭料理を作ります。定  
16人持エプロン、三角巾、  
布巾、筆記用具¥4000円

## 自由な発想で 書を楽しむ 水

10/25、11/1・8・29、12/6  
時10:00～11:30講高津美里  
内書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、すずり、墨、  
下敷き、文鎮、半紙、新聞  
紙¥800円

## らくらく骨盤体操 金

10/27、11/10・24、  
12/1・8・15  
時15:00～16:00講大野美  
佐子(パールビックストレッ  
チ指導者)内1つの体操の  
動きを解説しながら行う誰  
でもできる講座です。日頃  
の不調の改善を目指しま  
す。定20人持浴用タオル  
2本、飲み物¥無料

## 絵手紙入門 ～絵手紙で年賀状を～ 金

11/10・24、12/1・8・22  
時10:00～12:00講北岡延  
生子(日本絵手紙協会会員)  
内葉書に花や野菜など身の  
回りのものを描いて季節の  
便りを届けてみませんか。  
定20人持下敷き、パレッ  
ト、顔彩、筆洗、墨、筆、  
すずり¥500円

## ローカルヒストリー ウォーキング 日

11/26、12/3・10  
時8:30～12:00講市観光  
ボランティアガイド内三中  
地区周辺の水戸街道、鎌倉  
街道および市街地の成り立  
ちを訪ねて毎回約8km歩き  
ます。定30人持筆記用具、  
タオル、飲み物、歩きやす  
い服¥300円

## 新年に飾れる プリザーブドフラワー 日

12/3  
時10:30～12:30講久賀谷  
真紀子内贈り物としても喜  
ばれるプリザーブドフラ  
ワー。初心者でも作れるア  
レンジを新年に飾りましょ  
う。定20人持針金が切れ  
るハサミ、ピンセット、持  
ち帰り用紙袋¥3000円



# 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

## ちゃんこ鍋教室 火

11/14、12/5、1/16  
時10:00～12:00講田中 茂  
(若筑波)内元関取が教えて  
くれる3種類の本格ちゃん  
こ鍋に挑戦しよう。鍋を囲  
んで相撲談議に花を咲かせ  
ましょう。定20人持筆記  
用具、エプロン、三角巾、  
ノート¥1500円

## ソフトヨガ 水

11/8・22、12/6・20、1/10・24  
時19:00～20:30講田上裕子  
(福豆堂)内初心者の方大歡  
迎。ソフトヨガが無理なく  
体を動かして健康な体作  
り。お家でも続けられるヨ  
ガです。定20人持運動し  
やすい服装、ヨガマット、  
タオル、飲み物¥無料

## 秋・冬の花講座 水

11/22、12/6  
時13:30～15:00講熊澤康子  
内1回目クリスマスバー  
ジョンの寄せ植え、2回目  
にお正月に向けて長持ちす  
る寄せ植えの2作品を作り  
ます。定10人持汚れても  
よい服装、シャベル、手袋  
¥4000円

土浦カレッジ講座

## こうして骨を守る! 骨粗しょう症予防講座 木

11/9・16、12/7  
時14:00～15:30講麻見直美  
(筑波大学准教授)内強い骨  
を作るために生活習慣を見  
直しましょう。食事の話や  
座ったままの軽い運動を行  
います。初回到骨密度測定。  
定20人持動きやすい服装、  
タオル、筆記用具¥無料



## パーソナルカラー おしゃれ塾 木

11/16・30、12/7・21  
時10:00～12:00講宮田直美  
(パーソナルスタイリスト)  
内前回は大人気のパーソ  
ナルカラー。自分の好きな色  
と自分の似合う色でいつも  
のコーディネイトに変化を  
つけてみよう。定10人持  
筆記用具¥500円

## 新洗濯表示と 洗濯方法を学ぼう! 金

2/16  
時13:30～15:00講内藤恵美  
子(消費生活アドバイザー)  
内洗濯表示の確認してま  
すか? 新しくなった洗濯表示  
と冬物などの洗濯方法を学  
びませんか? 大切な衣類の  
お役に立つ講座です。定  
20人持筆記用具¥無料

## 大人のぬり絵～色鉛筆の 使い方初級コース～ 土

11/11・18・25、12/2・9・16、  
1/13・20  
時10:00～12:00講磯山昌宏  
内色鉛筆の使い方を学んで  
人気の大人のぬり絵や自分  
なりの年賀状作成にトラ  
イ! 定10人持B4スケッ  
チブック、消しゴム、鉛筆  
(HB・B・2B各1本)、12  
色程度の色鉛筆¥500円

# 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

つくば国際短期大学連携講座

## 冬の和菓子づくり 水

1/17・24

時10:00～12:00講田中 誠  
(田中清月堂) ①新春の和菓子を作ってみませんか。干支の和菓子にも挑戦します。定25人持筆記用具、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器¥1000円

## 誰でも出来る作曲講座 木

1/11・18・25

時18:00～19:30講仲条幸一  
①ドレミが読めなくてもメロディーをつくりながら作曲を学べる講座です。定10人持筆記用具¥無料

## アフタヌーンティーと季節の紅茶 木

1/25、2/1

時10:00～12:00講川上百世  
①正しい紅茶の入れ方とバレンタインに合わせた紅茶の楽しみ方、手作りお菓子を添えて。定16人持筆記用具、ティーカップ、布巾、キッチンタイマー¥2000円

## さわやかフィットネス!! 金

10/20・27、11/10・17、12/1・8

時10:30～11:15講圓城寺賢一 ①正しい姿勢づくりと歩行、自分の体重を利用した筋力トレーニングで健康・体力を向上させましょう。定20人持ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装、室内靴¥無料

## バランスボールエクササイズⅡ 金

1/12・19・26、2/2・9・16

時9:30～10:30講木村聡志  
①前回好評のバランスボール、お腹や足痩せに最適な方法で憧れのくびれを作りましょう。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

## 土浦周辺古道シリーズ「水戸街道を歩く」 土・日

12/9・17、1/13・21

時8:30～13:00講市観光ボランティアガイド ①シリーズ第2弾では水戸街道の牛久宿から府中宿までの約30km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

## 効果絶大! 開運文字の書き方講座 日

11/19・26、12/3・10

時13:30～15:00講小山田香代(日本筆跡診断士協会)  
①開運文字で運氣アップ! 来年の年賀状は開運文字で書きましょう。定20人持筆記用具(ノート、鉛筆、ペンなど) ¥1000円

## 手作りクリスマスクッキング 日

12/3・17

時10:00～13:00講石澤宏依(クッキングスクールネト土浦校主任講師) ①1回目はクリスマス料理、2回目はクリスマススイーツを作ります。定20人持筆記用具、エプロン、三角巾、布巾 ¥1600円 ※小学3年生以上対象

# 六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

## みんなに自慢しちゃおう! 飾り巻き寿司 火

11/7・21、12/5

時10:00～13:00講坂口美有紀(ハピマキ主宰) ①初めての方でも上手に巻けるコツを伝授、お米も炊きます ①つままる君巻き寿司 ②変わり四海巻 ③サンタクロス巻 定24人持エプロン、三角巾 ¥4500円

## 2017冬のネイル講座 火

11/28、12/5・12

時18:00～20:00講山田由美子(CajelJAPAN公認ネイリスト) ①普段使いのマニキュアもプロの指導でキラキラネイルに! 爪のお手入れや塗り方を学びます。定15人持筆記用具 ¥1000円

## 布ぞうりを作いませんか? 水

11/8・22

時10:00～12:00講木村寿子(はんでんや工房主宰) ①自分の足にじっくりくる布ぞうり。肌に優しいので室内履きに最適です。定20人持ものさし(30cm) ¥1620円

## 終活～法制度からみた老いに向けての準備 水

11/15

時16:30～18:30講大河原清人(土浦公証役場公証人) ①生前にしたい事、しておく事や亡くなってからの疑問解消。後見人の仕組みも教えてもらえます。定30人持筆記用具 ¥無料

土浦カレッジ講座

## 脳トレーニングとスロージョギング 水

11/15・29、12/6・13・20

時13:30～14:30講坂本 充(流通経済大学教授) ①ボール・用具を使用した脳トレや歩く速さで楽しく走ってみませんか? 定20人持運動しやすい服装・靴 ¥無料

## 簡単おいしい! 手作りざる豆腐 水

1/24

時9:30～12:00講手作り食品研究会 ①天然にがりと国産大豆でおいしいざる豆腐を作りましょう! できたて豆乳のお味見もできます。定14人持筆記用具、エプロン、三角巾 ¥1500円

## はじめての卓球教室 日 (※小学生対象)

11/12・19、12/10・17・24

時9:00～12:00講吉村弘義(ヨシムラスポーツ代表) ①基礎からしっかり指導してもらえます。打ち方など卓球のお医者さんが改善してくれます。ヨシムラスポーツ集合・解散 定10人持室内履、飲み物 ¥2500円



# 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

## からだスムーズ運動 水

11/1・8・15・22・29、12/6・13

時10:30～12:00講阿部政則  
 肩関節・股関節を連携させてスムーズに動かす運動を行い、日常生活に役立つ「ながら運動」も紹介します。**定25人持**タオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴、ヨガマット **¥無料**

## やさしい英会話 木 (初級)

11/2・9・16、12/7・14

時9:30～11:00講セス・マービット  
 前回好評だった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楽しみましょう。**定20人持**筆記用具、辞書 **¥無料**

## つるし飾り 木・金 ～端午の節句用～

11/2・10・17、12/8・15・21

時10:00～12:00講金子純子  
 子どもの健やかな成長を願って作られたつるし飾り。端午の節句用の簡単な「お細工物」から楽しく作りましょう。**定20人持**裁縫道具、糸(白・黒・青・緑) **¥3000円**

## 俳句に親しむ 金 ～入門編～

11/10・24、12/15・22、1/12

時10:00～12:00講桜井筑蛙(俳人協会会員)  
 俳句の魅力、表現、約束を学び、最後に作った句を鑑賞する句会を行います。**定20人持**筆記用具 **¥無料**



つくば国際短期大学連携講座

## 日本のわらべうたに 土 親しもう

1/27、2/3

時10:00～11:00講嘉納奈津季  
 懐かしいわらべうたをみんなで歌い、楽しい時間を過ごしましょう。**定20人持** **¥無料**

## サンキャッチャー 土・日 リースをつくろう

①11/12②11/18 (選択制)  
 ③11/26

時10:00～12:00講今井真紀子  
 ビーズで作ったサンキャッチャーをアレンジしてオリジナルのリースを作ります。**定各10人持**ハサミ、グルーガン **¥各1100円**

## 初めての面打ち入門 日

11/5・12・19、  
 12/10・17・24、1/14・21

時13:30～16:30講若林 衛  
 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。**定15人持**筆記用具、作業しやすい服装 **¥2500円**

# 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

## 小筆で美文字 火

11/7・14・21・28、12/5

時10:00～12:00講押野恵風(県展会友)  
 小筆で年賀状やのし紙の上書きを書いてみませんか。日常生活でお役に立ちます。**定20人持**習字セット **¥300円**

## 古文の細道 木 (王朝文学 4)

1/11・18・25、2/1・8・22、3/1

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』の世界を楽しく学び、王朝文学の魅力を読み味わいましょう。・巻四「夕顔」・巻九「葵(車争い)ほか **定20人持**筆記用具 **¥500円**

## 楽々シェイプ 金 ストレッチ

11/17・24、12/1・8・15・22

時10:30～11:45講倉持正典  
 骨盤周りを引き締めたい方やダイエットに興味がある方へむけたレッスンです。**定20人持**動きやすい服装、室内履き、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 **¥無料**

## オシャレな 土 ハーバリウム

11/4・11 (選択制)

時10:00～12:00講片岡貴子  
 プリザーブドフラワーやドライフラワーをビンに入れて特殊なオイルで保存する、ハーバリウムを楽しみましょう。**定15人持**筆記用具 **¥1800円**

## 野菜ソムリエの 土 お野菜使い切り料理

12/2、1/27、2/24

時10:00～13:00講田野島万由子  
 大根や白菜などの大きな野菜を上手に使い切る方法をお教えします。**定20人持**筆記用具、三角巾、エプロン、布巾 **¥3000円**

## 茨城の身近な 日 野草と薬草

①11/5、②11/26、③12/10

時①・③13:00～16:00②9:00～12:00講栗原 孝  
 ①・③新治地区公民館②野外観察(現地集合・解散)で野草・薬草の観察をし、最終日には薬草茶を飲みましょう。**定25人持**筆記用具、歩きやすい服装・靴、飲み物、タオル **¥200円**

## 編んでみよう 日 ズパゲッティバッグ

11/26、12/3

時10:00～13:00講小澤道子  
 大人気のズパゲッティヤーン(リサイクルヤーン)を使ってバッグを作ります。初心者でも簡単に作れます。編み針はお貸しします。**定10人持**筆記用具 **¥1800円**

