

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22日(日)(消印有効)

■**休館日**／9月9日(月)、16日(月)、17日(火)

■**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8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**

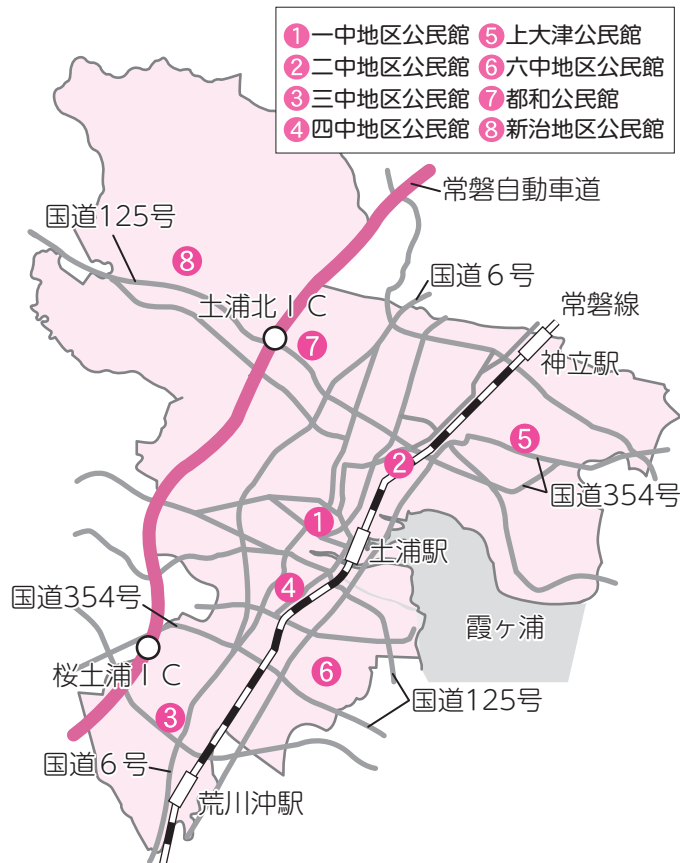
講座名		曜日
開催日		
時	時間	講
内	内容	師
持	持ち物	定
材	教材費	員

■**往復はがき記入例**

62 □□□-□□□□ (住信) 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)
---	----------------------------------

62 □□□-□□□□ (返信) 郵便番号 住所 氏名 (返信・表)	(はがき1枚につき 1人1講座) 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 (往信・裏)
---	--

■**各公民館地図**



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

令和初の年賀状を 毛筆で書いてみよう



11/5・12・19

時10:00～12:00講嶋村幸子
内令和初の年賀状を毛筆で書いてみましょう。ありきたりではなく、自分の思いを1枚1枚丁寧にします。定20人持書道セット ¥600円

最古の歌集 万葉集をよむ



10/30(水)、11/19(火)、
12/4(水)、1/8(水)、2/12(水)

時10:30～12:00講布浦万代
内万葉集は日本最古の歌集です。歌を通して古代日本人の生き方や感性、当時の文化・政治・外交なども垣間見ることができます。定20人持筆記用具 ¥無料

椅子に座って行うヨガ ジャイロキネシス



10/23、11/6・20、
12/11・18

時10:30～12:00講田中裕美
内椅子に座って体を動かすことで柔軟性を高め、体幹を鍛えます。腰痛や肩こりにも効果的です。定15人持動きやすい服装・靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 ¥無料

茨城の城3



11/27、12/4・11・18

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をします。小幡城、水戸城、笠間城を見学予定。初回の方優先。定20人持筆記用具 ¥無料

野生のきのこを 知ろう！



①10/2(水)、②11/7(木)

時9:00～12:00講小林久泰
内秋に発生する野生のきのこの観察・採取を通して、名前を調べます(①霞ヶ浦総合公園、②上高津貝塚ふるさと歴史の広場ともに現地集合・解散)。定30人持筆記用具 ¥無料

歩いて史跡めぐり



①10/25、②11/22
(予備日12/6)

時9:00～12:00講市観光ボランティアガイド内小松周辺、川口周辺の史跡をめぐって5km程度を歩きます(①霞ヶ浦総合公園、②りんりんポート土浦ともに現地集合・解散)。定30人持歩きやすい服装・靴、飲み物 ¥300円

包丁研ぎ講座



①11/22 (選択制)
②11/29

時10:00～11:30講伊藤純雄
内包丁の研ぎ方をマスターしよう。普段使用している包丁を切れ味抜群にします。初回の方優先。定各10人持包丁、古タオル2枚、汚れてもよい服装、砥石(ある方) ¥無料

蕎麦打ち体験講座



11/9・30、12/14

時9:00～13:30講武藤 剛
内常陸秋そばで美味しい年越し蕎麦を打ってみませんか？二八蕎麦の打ち方、ゆで方を教えます。定14人持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器、筆記用具 ¥4500円

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

筆で描く水墨画



10/29、11/12・26、
12/10・24、1/7

時13:30～15:30講山口泰子
(元東京馬騷水墨画会理事・副会長)内墨と筆で描く水墨画を学びましょう。道具はあるものから始めます。定20人持習字セット、半紙など(詳細は後日お知らせします。) ¥100円

健康美ヨガ



10/25、11/8・29、
12/13、1/17・31

時13:00～14:30講鈴木綾子
(ヨガインストラクター)内ヨガを始めて心も体もリフレッシュ。アロマやキャンドルを焚きながら行う回もあります。定20人持ヨガマット、飲み物、動きやすい服装 ¥200円

初心者のための 獅子頭彫刻(7寸)



11/1・15、12/6・20、
1/10・24、2/7・21

時13:00～16:00講来栖龍保
(伝統工芸彫刻師)内魔除けとして人気のある獅子頭。今回は7寸の獅子頭を、彫刻技術を学びながら作ります。定10人持のみ、のこぎり、切り出しナイフ(ある方) ¥6000円

東洋占術から学ぶ コミュニケーション術



11/2・9・30、12/7・21

時13:30～15:30講黒田眞里
(Ashti代表)内東洋占術を通して自分の生まれもった星や、開運の時期、運勢の流れを知ること、人生をより深く楽しみましょう。定30人持筆記用具、ノート ¥200円

生活習慣病と食事



11/30、12/14

時14:00～15:30講武 敏子
(つくば国際大学)内健康で元気な生活に役立つ、生活習慣病の予防のための栄養と食事についての講話。定30人持電卓(ある方) ¥100円

山ガール～パワー スポットを行く～



12/7・21

時7:00～17:00講加藤 明
内①太平山神社～晃石山(栃木県)、②小瀬富士～小舟富士(茨城県)バスで出発。雨天中止。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 ¥1000円

お家で簡単に作れる クリスマスケーキ



12/15

時9:30～12:00講古徳洋一
内クリスマスに向けて、ふわふわなシフォンケーキと濃厚でなめらかなかぼちゃのプリンを作ります。定24人持筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、布巾 ¥500円

土浦カレッジについて

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。

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目 8-14 ☎843-1233

**カフェに学ぶ
～くつろぎの時間～** 火

11/19・26

時13:00～15:00 講 滝 修司・孝子(コーヒーハウスアモール)

内 美味しいコーヒーの淹れ方と焼き菓子の作り方を学びます。自宅で素敵なカフェタイムを味わいませんか。定20人 持 エプロン ¥1600円

**簡単!便利!スマホ
タブレット活用術** 水

①11/6・20・27 (選択制)
②12/4・11・18

時13:30～15:30 講 久下 沼洋子

内 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 各16人 持 スマートフォンまたはタブレット ¥200円

**アンチエイジング
メソッド** 金

10/18・25、11/1・8・22・29、
12/6・13

時13:30～14:30 講 鴻田 良枝

内 自律神経を整え、リンパの流れ・血流を促し、むくみ改善と疲れにくい身体作りを行います。定20人 持 ヨガマット、ミニボール、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥無料

**話してみよう
中国語** 土

10/19・26、11/2・9、
12/14・28

時10:30～12:00 講 韓 麗

内 日本語と同じ漢字を使う中国語。簡単な中国語の文法と会話について学んでいきましょう。定20人 持 筆記用具 ¥無料

**ローカルヒストリー
ウォーキングV** 土

11/2・9・30

時 9:00～14:30 講 市 観光ボランティアガイド 内 土浦市南部の水戸・布施・鎌倉街道および土浦市街地の成り立ちを散策。各日 8～11km程度歩きます。定40人 持 タオル、飲み物、昼食、歩きやすい服装 ¥450円

**生年月日で知る
自分の取扱説明書!** 火・日

①10/29、11/5 (選択制)
②12/8・15

時10:00～12:00 講 中山 千紘

内 誕生数秘学をもとに生年月日から自分の本質・性格・才能を探り、親や子、パートナーとの関係性をみて楽しく生きるヒントを見つけましょう。定 各16人 持 筆記用具、電卓 ¥500円

**新年に飾ろう
3Dハーバリウム** 日

12/15

時 ①10:30～12:30、②13:00～15:00 (選択制) 講 久賀 谷真紀子 内 瓶の中に好きな花を入れオイルを注ぐ人気のハーバリウムを3Dで立体的に仕上げます。定 各15人 持 ハサミ、新しい菜箸 ¥2500円



カフェに学ぶ～くつろぎの時間～

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

**初めての
かな文字書道** 火

11/5・19、12/3・17、
1/7・21

時10:00～11:30 講 渡邊 守真

内 初心者の方、大歓迎。かな書道を基礎から学びます。筆を持ってゆとりのひとときを過ごしましょう。定25人 持 小筆、半紙(20枚)、硯、墨、文鎮、下敷き ¥300円

**やさしい
着付け教室(前結び)** 水

11/13・20・27、12/4・11

時10:00～11:30 講 湊 さよ子

内 初心者の方も以前着ていた方も、自分で着付けをして初詣に行きましょう。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

**スッキリ!顔のヨガ
〈マイナス10歳顔〉** 木

11/7・21、12/5・19

時10:30～12:00 講 岩淵 久仁子

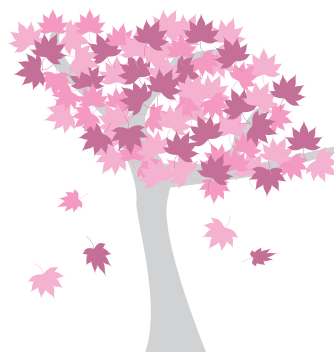
内 顔と簡単な体の体操を合わせて全身スッキリ。顔のヨガで若顔になりましょう。定20人 持 折立鏡、カメラ機能付携帯電話、動きやすい服装、タオル、飲み物 ¥200円

**秋の
寄せ植え教室** 水

11/20、12/11

時13:30～15:00 講 熊澤 康子

内 季節の花で楽しい寄せ植え。11月にはクリスマスツリーのアレンジメント。12月はお正月の寄せ植えを作ります。定10人 持 汚れてもよい服装、土すくい、ビニル手袋 ¥4000円



げんき太極拳Ⅱ 木

10/24・31、11/7・14・21・28、
12/5・12

時10:00～11:30 講 荒井 睦子

内 前回、大人気の太極拳。初めての方も年配の方もみんなで楽しく体を動かして健康寿命を延ばしましょう。定20人 持 運動しやすい服装、飲み物、タオル、上履き ¥300円

**かんたん本場の
イタリア料理教室** 金

12/6・20

時10:00～13:00 講 アモロソ・フィリッポ 内 フィリッポ先生の本場のイタリア料理教室。楽しい会話をしながら1回目は家庭料理、2回目はクリスマス料理をつくりましょ。定25人 持 エプロン、三角巾、筆記用具 ¥3000円



秋の寄せ植え教室

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

腸から元気に！今日から始める腸活講座

1/22・29、2/5・12

時10:00～11:30 講 高橋かすみ (日本美腸協会認定講師) 内 腸を整えると不調を改善できる？基礎知識、簡単エクササイズ、食事の見直しなど、即実践の腸活です。定20人 持 筆記用具、動きやすい服装 ¥100円

知って安心！所得・相続・贈与税

1/15

時10:00～12:00 講 土浦税務署職員 内 身近な税金について考えてみませんか？税務署職員が分かりやすく解説します。定50人 持 筆記用具 ¥無料

おうちで簡単！デコ巻きずし

12/5・12

時10:00～12:00 講 出津有理 (Deco roll) 内 クリスマス用とお正月用、それぞれ2種類のデコ巻きずしを作ります。定16人 持 エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器、筆記用具 ¥2400円

体験！ミニ畳作り

① 1/23 (選択制)
② 2/6

時10:00～12:00 講 関川畳商店 内 畳の知識についての講座とミニ畳作り体験ができます。縁と畳表の色と柄を自由に選んで、2種類のミニ畳を作ります。定各30人 持 筆記用具 ¥1000円

からだ改善！！ピラティス

11/15・22・29、
12/6・13・20

時13:30～14:30 講 小島さやか (水戸バレエ研究所) 内 身体の歪みや姿勢を改善し、しなやかでしまった身体をつくりましょう。定18人 持 ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装 ¥無料

明るい未来のための終活講座

2/7

時14:00～16:00 講 鈴木常生、菅原正貴 (お葬式なんでも相談協会理事) 内 より良い明日を生きていくために、エンディングノート、葬式、ライフプランなどを専門家から学びます。定40人 持 筆記用具 ¥500円

土浦周辺古道「古代東海道を歩く」

12/8・15・22、1/12 (予備日1/19)

時8:30～13:00 講 市観光ボランティアガイド 内 シリーズ第6弾。古代東海道のうち、土浦南部から石岡・府中までの約30kmを歩きます。定40人 持 筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥1000円



サンタクロースのデコ巻きずし

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

本格和食料理

11/5・19・26

時10:00～13:00 講 関根康行 (康べえ) 内 基本を学んで、和食の良さを再確認。季節の食材を使って、食卓を彩り豊かにしましょう。定15人 持 エプロン、三角巾 ¥3000円

女子力アップ☆冬のネイル講座

11/26、12/3・10

時19:00～21:00 講 松本真生子 (ロザーナネイルネイリスト) 内 普段使いのマニキュアもプロの指導で見違えるようにキラキラネイル。爪のお手入れやデザイン塗り方を学びハッピーに。定15人 ¥2000円

手作りガレットで素敵なクリスマス

12/5・13

時11:00～12:00 講 小見ひろみ (Café Le 33) 内 土浦産のそば粉を使って、おしゃれなガレットを作ってみましょう。2回目はミルクレープを作ります。定15人 持 エプロン、三角巾 ¥1000円

着物をリメイク 手縫いでブラウス

11/1・8・22

時13:30～16:30 講 國友康代 (縮緬細工工房晏古) 内 着物をリメイクして、手縫いでブラウスを作ってみましょう。定15人 持 裁縫道具、裁ちばさみ、赤鉛筆、まち針、仕付け糸、ものさし ¥3000円

みんなで踊ろう！よさこいソーラン

1/18・25、2/15・22・29、
3/7・14

時10:00～12:00 講 高野道子 (茨城よさこい連絡会県南支部長) 内 体をほぐして、よさこいソーランを踊りましょう。定30人 持 運動しやすい服装、鳴子、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル ¥無料

日本の歌を美しく歌おう

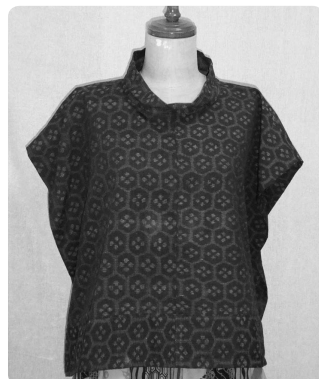
2/1・8

時10:00～11:00 講 仲条幸一 内 1年間の各月を代表する12曲の歌を、2回に分けてピアノ伴奏に合わせて歌いましょう。定30人 ¥500円

お待たせしました！小町味噌と豆腐作り

① 1/15(水)、② 1/16(木)、
③ 1/17(金)

時① 9:30～12:30、② 10:00～11:00、③ 10:30～12:30 講 手作り食品研究会 内 添加物不使用。国産大豆で本格的な味噌と豆腐づくり(農業センター現地集合解散)。定15人 ¥5000円



着物リメイク手縫いでブラウス

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

書にふれ心豊かに！ 月

10/28、11/4・11・18・25、
12/16・23
時10:00～11:30講高津美里
内書くことから離れている
今、ぜひ筆をもって少しでも
書にふれ、書くことを楽し
みましょう。初心者の方も
大歓迎です。定20人持
書道セット、半紙、新聞紙
¥500円

冬のちゃんこ鍋 火

1/28、2/4・18
時10:00～12:00講田中 茂
(若筑波)内元関取から教え
てもらう本格ちゃんこ鍋。
寒い季節にあつあつちゃん
こ鍋を食べよう。定20人
持エプロン、三角巾、布巾、
筆記用具、ノート¥1500
円

健康体操 水

10/30、11/6・20・27、
12/4・11・18
時10:00～11:30講須藤正己
内ストレッチや骨盤体操・
効果的に筋力を高めるト
レーニング方法などを身に
つけ健康維持をねらいと
します。定30人持タオル、
室内用靴、飲み物¥無料

古文の細道 (中世文学2) 本

1/9、16、30
2/6、13、20、27
時10:00～12:00講宮本千
代子(生涯学習インストラ
クター)内平家物語①「祇園
精舎」ひとのよのはかない
さだめ②「壇ノ浦合戦」扇を
射落とす神技の矢③「静
御前と土佐坊」定20人持筆
記用具¥500円

ふるさとの 道を歩くⅣ 金

12/6・13
(予備日12/20)
時8:30～12:30講市観光
ボランティアガイド内都和
地区を東西に走る鎌倉街道
とガマの油売り口上伝説
の地を歩きます。各日8～
10km程度。定30人持飲
み物、タオル、歩きやすい
服装¥300円

桃の節句の つるし雛 土

10/26、11/16、12/21
1/11、25、2/1
時10:00～12:00講金子純子
内「雛のつるし飾り」桃の
節句に着物の端布で作っ
た「お細工物」を楽しく作
りましょう。定15人持裁
縫道具、糸(白・赤・黒)¥
3000円

楽しい！親子ヨガ 土

2/1・8・15・22・29
時10:30～11:30講八巻ゆきな
(日本キッズヨガ協会)内3才
から小学生まで対象の親子
ヨガです。親子で触れあい、
コミュニケーションをとり
楽しい時間を過ごしましょ
う。定10組持飲み物、タ
オル¥無料

「桃の節句のつるし雛」
江戸時代が起源とされ、
お細工物一つ一つにさま
ざまな願いを込めて作りま
す。女の子が生まれたお祝
いとして桃の節句に飾った
とされています。



新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

ロマンの里 「新治探訪」Ⅱ 水

11/6・13・20
(予備日11/27)
時9:00～15:00講市観光ボ
ランティアガイド内朝日展
望公園・竜ヶ峰・宝篋山を
目指します。手軽なハイキ
ングとややハードな山登り
を用意しました。定30人
持タオル、飲み物、動きや
すい服装、弁当¥450円

「老後」の生活設計 本

①12/12、②12/19、
③12/26
時13:30～15:00講山口京子
(茨城県金融広報アドバイ
ザー)内①年金などの老後
資産②民法改正による相続
について③私のエンディン
グプラン定30人持筆記用
具¥100円

骨粗しょう症 予防講座 金

11/1・8・15
時13:30～15:30講麻見直美
内初回到骨量測定をして、
自分の体の状況を知り、食
事や運動で病気を予防する
健康管理をして、生き生き
lifeを過ごしましょう。定
40人持筆記用具、動きや
すい服装¥300円

自力整体&ヨガ 金

11/1・8・15・29、
12/6・20
時17:00～18:30講風間陽子
内ゆったりとした動作を習
慣にすると、筋肉とゆがみ
の予防ができます。日頃の
からだの動かし方を学習し
ていきましょう。定30人
持90cm位のタオル、ヨガ
マット¥100円

～初めての～ ワイヤークラフト 土

11/2・16・30、
12/7・21
時13:30～15:30講小野久美子
内手軽で簡単、夢中になれ
る大人の作業時間を楽しみ
ましょう。どなたでも扱い
やすい柔らかいワイヤー
を使って多肉植物を飾り
ます。定15人持メジャー、
持ち帰り用の袋¥5000円

おいしい韓国料理 土

11/16、12/21、
1/18、2/1・29
時10:00～13:00講金 明心
内これからの季節を海苔巻
き、チヂミ、チャプチェ、
トック(韓国のお雑煮)など
の韓国料理で華やかに飾
ってみませんか。定20人持
米6合、布巾、エプロン、
三角巾¥5000円

茨城の薬草Ⅱ 土・国

①11/10、②11/16、
③12/1
時13:30～15:40講栗原 孝
内①小町の里で薬草観察会
②陶陶酒での工場見学③雪
入りふれあいの里で薬草観
察会(全て現地集合、現地
解散)定25人持飲み物、雨
具、タオル¥100円

刀剣鑑賞初学講座 目

11/17、12/15、1/19
時10:00～12:00講大久保洋吉
内日本刀の歴史と刀剣鑑賞
の基礎を学びます。真剣
を持って刀の鑑賞ができる
ようになることを目指しま
す。定20人持筆記用具¥
100円