

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19日(日)(消印有効)

■**休館日**／4月6日(月)、13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15日(金)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**

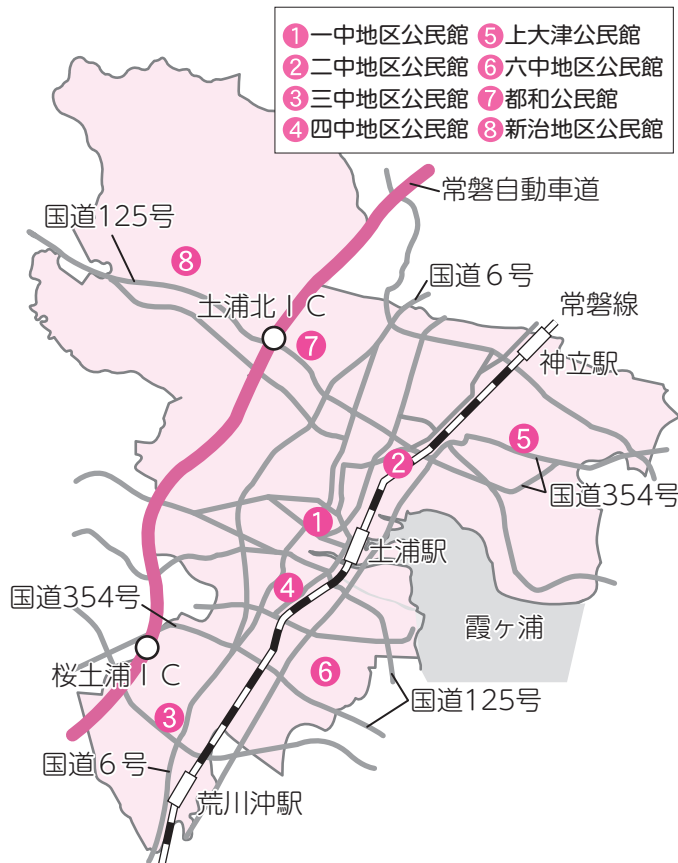
講座名	曜日
開催日	
時時間	講講師
内内容	定定員
持持ち物	
¥教材費	

■**往復はがき記入例**

63 (往信)	□□□-□□□□
土浦市○○○○○ ○○○公民館 行	
(往信・表)	(何も記入しないでください)
(返信・裏)	

63 (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

桜川流域の中世社会 (I)～武家の興亡 火

6/2・16・30、7/21、8/4

時13:00～15:00講糸賀茂男
(市立博物館長)内中世(平安～戦国)の桜川流域に興
亡した真壁氏・筑波氏・小
田氏の歴史を楽しみながら
学びましょう。定20人持
筆記用具¥無料

夏の本格和食料理 火

6/23、7/14

時10:00～13:00講関根康行
(和食料理店康べえ)内夏の
食材を使って本格的な和食
料理を。かつお節を削り、
きちんとかつおだしをとる
ところから始めます。定
15人持エプロン、三角巾、
ふきん、筆記用具¥2000円

知っ得と安心！ ～詐欺のはなし～ 火

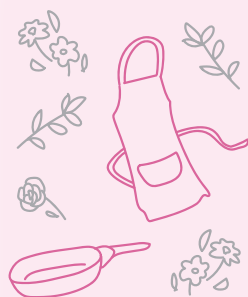
7/7

時10:00～11:30講消費生活
センター相談員内最近の相
談事例を紹介しながら、悪
徳商法、架空請求など最新
の手口や対処法をお話しし
ます。定20人持筆記用具
¥無料

美しい文字 ～ペン字入門～ 水

6/3・17、7/1・15・22

時10:00～12:00講海野恵翠
内初心者向け。手書きした
その文字、気になりません
か？文字のバランスを整え
て、美しい文字を手に入れ
ましょう。定15人持10マス
ノート、ボールペン¥400円



自宅でできる 簡単筋トレ 金

5/29、6/5・19、7/3・17・31

時10:00～11:30講圓城寺
賢一内用具や器具を使わず
に、いつでも手軽に出来る
自重筋トレで、健康的な
カラダ作りをしませんか。
定20人持動きやすい服装、
室内用靴、ヨガマットまた
はバスタオル、飲み物¥無料

包丁研ぎ講座 金・土

①6/19、②6/26、
③7/4(選択制)

時10:00～11:30講伊藤純雄
内包丁の研ぎ方をマスター
しましょう。ふだん使用し
ている包丁を研いで切れ味
抜群にします。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



包丁研ぎ講座

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

やさしい水彩画 火

6/9・16・23・30、
7/7・14

時10:00～11:30講稲垣友子
内鉛筆デッサンから透明水
彩絵の具を使った色彩表現
まで、基礎から学びます。
定20人持鉛筆、スケッチ
ブック、透明水彩絵の具、
パレット、筆など(持ち物
詳細は後日)¥500円

ローカルヒストリー (木田余・殿里・真鍋) 火

6/9・16

時13:30～15:00講市立博
物館学芸員内二中地区の歴
史にスポットをあて、発掘
調査の結果や史跡の地図・
写真を見ながら分かりやす
く学習する座学の講座で
す。定20人持筆記用具¥
100円

詩吟をはじめて みませんか 金

6/5・12・19・26、
7/3

時10:00～12:00講駒井龍翔
内優しく基礎から指導しま
す。漢詩、俳句、和歌、歌
謡入り詩吟など、新しい発
見があります。大きな声で
出し、健康と仲間づくりに
どうぞ。定15人持筆記用
具¥300円

セラピストと学ぶ体の 不調との付き合い方 金

6/19・26、
7/3・10・17・31

時19:00～20:30講田上裕子
内女性特有の体の不調とつ
き合うためにメディカルア
ロマ、薬膳や食養生などを
学びます。1～5回まで
は座学・実習。最終回はスト
レッチヨガ。定20人持筆記
用具、ヨガマット¥2500円



ぼかしやにじみが特徴の水彩画

山ガール 日

6/14

時7:00～17:00講加藤 明
内栃木県みかも山(229m)
二中地区公民館よりバスに
て出発。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¥700円

民間企業連携講座 薬の正しい使い方 日

7/12

時13:30～15:30講大島勝之
(薬剤師)内薬の正しい使い
方や薬と健康についての講
演。講演の後は、お薬の疑
問やかかりつけ薬剤師な
ど、素朴な疑問にお答えし
ます。定50人持筆記用具
¥無料



三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

アロマを学び香りを選ぶ暮らしのアロマ時間 火・水

①[火]5/26、6/2・9
②[水]6/24、7/1・8(選択制)
時10:00～11:00講山口直美
内植物から採れるアロマの基本知識を学び、香り選びを楽しみながらスプレー・練香・ハンドクリームのクラフト作りをします。定10人持¥1500円

世界の家庭料理を作ろう 火

6/23、7/7・21
時10:00～13:00講久松輝子
内身近な食材を組み合わせて、簡単で美味しい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¥3000円

楽しい太極拳 水

5/20、6/3・17、7/1・15・29
時13:30～15:30講水野イズミ
内男女年齢問わず初心者でも参加できる太極拳です。日頃の運動不足を解消しストレスを発散しましょう。定35人持運動のできる服装¥無料

はじめようスマートフォン 水

6/3・10・17
時13:30～15:30講久下沼洋子
内はじめてスマートフォンを使い始める方向けです。基本用語説明や機能の使い方、アプリインストールなどを学びます。定16人持スマートフォンまたはタブレット¥500円

使いこなそうスマートフォン 水

7/1・8・15
時13:30～15:30講久下沼洋子
内基本的操作はできるけどもっと様々な機能にチャレンジしたい方向けです。(自分でアプリをインストール出来る方)定16人持スマートフォンまたはタブレット¥500円

ローカルヒストリーウォーキングⅥ 木

5/21・28、7/16
時8:30～12:30講市観光ボランティアガイド内江戸街道を牛久へ、サイエンスの街つくばへ、蓮花咲く早朝の湖岸を散策します。各回6～11km歩きます。定40人持タオル、昼食、飲み物、歩きやすい服装¥450円

はじめての韓国語 木

6/11・25、7/16・30
時10:30～12:00講朴景蘭
内韓国文化に触れる第一歩は言葉から！母音と子音の発音から挨拶、簡単な会話を学びます。定20人持筆記用具¥100円

ストレスとの付き合い方 土

6/20
時14:00～15:30講佐藤高博
内ストレスと上手に付き合えていますか？ストレスのメカニズムと気軽にできる対処法を学びます。定20人持筆記用具¥無料

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

プロが教えるネイルケア&サマーネイルで女子力アップ 火・水

7/28、8/4・12
時19:00～21:00講松本真生子(ロザーネネイル)内プロの指導で普段使いのマニキュアもキラキラネイルに変身。爪のお手入れやデザイン塗り方を学びましょう。定15人持筆記用具¥2000円

ためになる花講座 水

5/27、6/10・24
時13:30～15:00講熊澤康子
内春の寄せ植えと挿し木の勉強会。お花のことをたくさん質問しちゃいましょう。ハンギングバスケットも作成します。定10人持汚れてもよい服装、ビニール手袋、土すくい、割りばし¥6000円

たのしい英会話教室 木

6/4・11・18・25、7/2・9・16
時10:00～11:30講シリル・ヴァーン内外国人に話しかけられても大丈夫！会話を中心としたネイティブ講師の楽しいレッスンです。日常でも東京オリンピックでもいけるかも。定20人持英和辞典、筆記用具¥無料

イタリア料理講座 金

7/3・17
時10:00～13:00講アモロソ・フィリッポ内明るいフィリッポ先生との会話をしながら本格的なイタリア料理を作りましょう。簡単なイタリア語も覚えちゃおう。定25人持エプロン、三角巾、筆記用具、布巾¥3000円

初心者向け獅子頭入門 土

6/6・13・20・27、7/4・11・18・25
時13:30～16:30講来栖龍保内日本伝統工芸の獅子頭。悪魔を払い世を祝う縁起物と言われ、今回は七寸の獅子頭で技術を学び作ります。初心者の方も大歓迎です。定15人持切り出しナイフ、のみ、のこぎり¥6000円

リラックスアロマヨガ 日

5/31、6/7・14・21、7/5・12・19
時10:00～11:30講横瀬怜子内年齢問わず、初心者も参加できる基本のヨガです。キャンドルライトを使用します。淡い光の中でリラックスしましょう。定20人持ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装¥300円



獅子頭



イタリア料理講座



上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

涼やか デコゼリー 火

7/7・14

時10:00～12:00講出津有理 (Deco roll) 内和菓子の一 種・錦玉羹をアレンジした ひんやりデコゼリーを作ります。定16人持エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り 用容器、筆記用具¥2600円

老後2000万円問題 を考える 水

6/3

時10:30～12:00講佐藤 岳 (常陽銀行土浦支店) 内老後 2000万円問題について紐 解き、どう準備し、どう使 い、どう備えるかをご案内 します。定40人持筆記用 具¥無料

足裏から健康へ!! 水

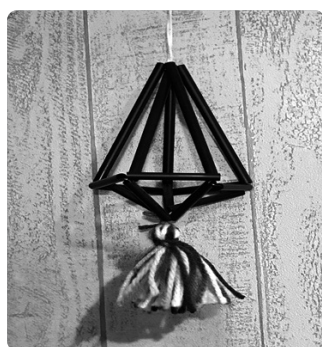
7/1・8・15・22・29、 8/5

時10:30～12:00講河西智絵 (足活セラピスト) 内足裏、 ふくらはぎを刺激し、不調 を感じない身体づくりをめ ざしましょう。定20人持 バスタオル、膝上までま くれる服装または短パン、 筆記用具¥500円

初めてのヒンメリ ～大人向け～ 木

6/11・18

時10:30～12:00講小林友紀 内フィンランドのオーナメ ントを、ストローを使って 作成します。基本形から学 びますので、初めてでも簡 単にできます。定15人持 はさみ、筆記用具¥800円



フィンランドのオーナメント ヒンメリ

初めてのヒンメリ ～親子で作ろう～ 木

①7/30、②8/6(選択制)

時13:30～15:00講小林友紀 内基本形の小さいお子 さん(小学生以上対象)が、 大サイズを保護者の方が作 り、つなげて1つの作品に 仕上げます。定各8組持 はさみ、筆記用具¥800円

誰でもできるホーム マッサージ楽健法 金

5/29、6/5・12・19・26、 7/3

時13:30～15:30講益子良江 内二人一組になって手足の 付け根などを足で踏み合 い、ツボを刺激し、身体 の循環を良くする健康法で す。定14人持バスタオル2 枚、飲み物、運動のできる 服装(ジーンズ不可)¥500円

古道探訪2020 「水戸街道を歩く」 日

5/24、6/7・14 (予備日7/5)

時8:30～13:00講市観光ボ ランティアガイド内水戸街 道のうち、土浦より南の取 手・藤代・若柴・牛久宿を 散策します。各日5～8 km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¥500円

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

紅茶を美味しく楽しむ 火・水

6/16・30、7/15

時13:00～15:00講高橋純子 内癒しと元気になれる紅 茶時間を伝授。1、2回目 は焼菓子付き。3回目はス コーン、セパレートティー も作ります。定15人持エ プロン(3回目)¥6000円

ハーバリウム 光と花のハーモニー 水

①6/10、②7/8、③8/12、 ④9/9(選択制)

時10:00～12:00講大竹栄子 内各回別の容器に花を飾 り入れます。①100ミリ瓶 と50ミリ瓶 ②好きなオイルを入れてフレグランス ③ 150ミリ瓶(仏前用または 夏向き)④ボールペン2本定 各8人持はさみ¥各1500円

腸から元気! ～みんなで腸活～ 水

6/17、7/15、8/19、9/16

時10:00～11:30講高橋かす み 内腸を整えて不調の改善 を目指します。基礎知識、 簡単エクササイズ、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

アンチエイジング メソッド 木

5/28、6/25、7/9・30 8/27、9/10・24

時11:00～12:00講鴻田良枝 内自律神経を整え疲れにく い身体をつくります。定 20人持ヨガマット、動き やすい服装、タオル、硬式 テニスボール、ミニボール、 飲み物¥無料

着物をリメイク 手縫いでブラウス 金

5/29、6/5・19

時13:30～16:30講國友康代 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人持縫い 針、裁ちばさみ、赤鉛筆、 まち針、仕付け糸、ものさ し ¥3000円(縫い糸、生 地代含む)

健康社交ダンス 日

6/7・14・21、 7/5・12・19

時17:00～18:00講矢口 潔 内リズムに合わせて踊っ てみませんか? ダンスに年齢 は関係ありません。若返り に非常に効果があります。 定男女各20人持運動靴ま たはダンスシューズ¥無料

グルーデコで☆きらきら アクセサリー☆大人 日

①7/5、②8/2、 ③9/6(選択制)

時10:00～12:00講那須ちは る、高須智美 内クリスタル ガラスを使って素敵なアク セサリーを作ります①ド ロップ型ネックレストップ ②リング型ネックレストップ ③リーフ型ブローチ定各8 人 ¥各2000円

グルーデコで☆きらきら アクセサリー☆子供 日

①7/26、②8/23(選択制)

時10:00～12:00講那須ちは る、高須智美 内クリスタル ガラスを使って素敵なアク セサリーを作ります①キー ホルダー(チャーム)②ヘア ピン定各8人 ¥800円



都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

「土の城」の魅力 火

6/23、7/7・28

時13:30～15:30講市川喜仁
内天守も高石垣もない中世・戦国時代の「土の城」。県内に数ある土の城の中から、「訪ねやすい城」、「戦国大名の凄さを感じられる城」などを紹介します。定30人持筆記用具¥無料

KOTSU-KOTSU運動で姿勢改善！！ 水

6/3・10・17・24、
7/1・8・15

時10:30～12:00講阿部政則
内日々の生活で崩れてしまった姿勢が原因で起こる体の悩みを改善できるヒントをお教えします。定25人持飲み物、タオル、ヨガマット、動きやすい服装¥300円

古文の細道(王朝文学7) 木

6/4・11・18・25、
7/2・9・16

時10:00～12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)内源氏物語①源氏の本性^{ははきぎ}常木の巻②生きすだまた顔の巻③春のゆかり若紫の巻④^{はいはん}廃苑の末摘花の巻^{すうつはな}定20人持筆記用具¥500円



神楽面(ひょっこ)



KOTSU-KOTSU運動

ふるさとの道を歩くV 土

5/30、6/6・13
(予備日6/20)

時8:30～12:30講市観光ボランティアガイド内都和公民館を起点に中貫宿・天神山古墳・今泉城址への道を歩きます。各日7～10km程度。定30人持筆記用具、飲み物、タオル、歩きやすい服装¥450円

初めての面打ち(入門編) 日

5/31、6/7・14・21
7/5・12・19・26

時13:30～16:30講若林 衛
内神楽面(ひょっこ)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。初心者大歓迎。定15人持筆記用具、作業しやすい服装¥2500円

さあ始めよう、燻製づくり 日

6/14

時10:00～14:00講京才俊則
内木から出る煙で燻すと食材のおいしさが一段と増し、手間をかけた分その価値は十分にあります。さあ、燻製づくりを始めよう！定20人持昼食、筆記用具、飲み物¥500円

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

体 スッキリ！ピラティス！ 火

6/2・9・16・23・30

時18:30～20:30講高橋めぐみ内身体の芯(コア)を意識し、そのまわりの筋肉をゆっくり動かすことで、体の歪みや、ストレスを解消してみませんか！定30人持動きやすい服装、飲み物、ヨガマット¥100円

初めての韓国語 火

6/9・16・23・30、
7/7・14・21

時10:00～11:20講金 明心
内韓国の文化や歴史に触れ、韓国語の文字と発音を楽しく学習します。読み書きができるよう、チャレンジしてみませんか？定20人持ノート、筆記用具¥1100円

ロマンの里「新治探訪」Ⅲ 水

5/27、6/3・10、
(予備日6/17)

時8:30～15:30講市観光ボランティアガイド内尖浅間や小町山へのハイキングと新治の古刹・古社を巡ります。各日6～9km程度。(小町の館集合)定40人持タオル、飲み物、動きやすい服装、3回目お弁当¥450円

★ボタニカルキャンドル★ 木

6/25

時10:00～12:00講吉沼実加
内天然素材のドライフラワーやドライフルーツをワックスに入れて、固めたキャンドルを作ります。定12人持はさみ、ピンセット、軍手¥2200円

自分の生前整理をしてみよう 土

6/6・13・20

時10:30～12:00講徳山弘美
内生前整理は、物・心。情報を整理します。生前整理を学んでスッキリさせましょう。定30人持筆記用具¥100円

やさしく！たのしく！腹話術！ 土 日

6/13・28、7/12・25、8/8

時10:00～12:00講田谷京子
内福輪術！福和術！は幸福の輪が広がり、和み・笑いをもたらしてくれます。そんな腹話術でコミュニケーションを図り、仕事や趣味で活躍の場を！定12人持筆記用具¥1000円

植物観察会～霞ヶ浦・筑波編～ 日

6/7、6/21

時9:00～15:00講栗原 孝
内初回は筑波実験植物園(つくば市天久保)見学。現地集合。2回目は霞ヶ浦環境科学センター施設見学・屋外観察。新治公民館集合。定25人持タオル、飲み物、雨具、お弁当(2回目)¥200円



ボタニカルキャンドル