



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。右の二次元コードからアク

たさい。石の二次元コートからアセスできます。

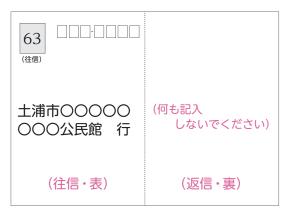
(メールの受信制限をしている方は、 「city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを 受信できるよう設定してください)

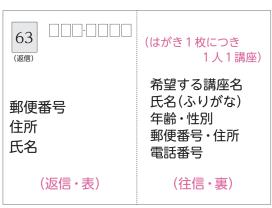


- ■申込締切/9月18日(金)(消印有効)
- ■休館日/9月7日(月)、14日(月)
- ■受講者の決定/定員を超えたときは抽選となります。結果は、はがきまたはメールでお知らせします。 なお、10月9日(金)までに届かないときは、各公民館へお問い合わせください。

- ■受講時のお願い/必ずマスクを着用してください。 また、当日体調が優れない方は受講をお休みいただ くなど、他の受講者への配慮をお願いします。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止また は日程などが変更になることがあります。
- ※教材費は通知にしたがって納めてください。なお、 納入後に新型コロナウイルス感染症の影響で、講座 が中止となった場合は、全額返金できないこともあ ります。
- ※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。
- ※個人情報は、講座運営の目的以外には使用しません。
- ■表のみかた









木

本格和食料理

火

10/13 • 20

間10:00~13:00 開関根康行(和食料理店康べえ)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る本格和食料理です。 定12人間エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器 ¥2000円

歴史探訪 古絵図で旧町名探索

10/16・23 (予備日10/30)

間10:00~12:00間市観光 ボランティアガイド内古絵 図を使って、旧町名を探索 します。1回目は公民館から南側、2回目は北側中心 に歩きます。 20人間歩 きやすい服装・靴、飲み物 ¥300円

美しい文字 ~ペン字入門~ **水**

10/7 • 21, 11/4 • 25, 12/2

時10:00~12:00 開海野恵 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。 〒15人 時10マスノート、ボールペン¥ 400円

金土

金

11/20、11/27、12/5(選択制)

間10:00~11:30間伊藤純雄 20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。 26 10人間包丁、古タオル2枚、汚れてもよい服装、砥石(ある方)¥無料

フレイル予防の 簡単筋トレ

10/15 · 29、11/12 · 26、12/10 · 24

間10:00~11:30間圓城寺 賢一図用器具を使わずに、 いつでも手軽にできる自重 筋トレで、健康的な身体を 作り、フレイルを予防しま しょう。 20人間動きや すい服装、室内用靴、ヨガ マット、飲み物¥無料

フレイルとは?

健康な状態と要介護状態 の中間の段階で、身体的 機能や認知機能の低下が みられる状態のことをい います。適切な治療や予 防を行うことで要介護状 態に進まないようにする ことができます。



古絵図

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

余

二中地区公民館

やさしい透明水彩画

10/22 • 29, 11/5 • 12 • 19

問9:30~11:30 翻稲垣友子

図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、やさしく学びます。 同10人 問鉛筆、スケッチ ブック、透明水彩絵の具、 パレット、筆など(持ち物 の詳細は後日) ¥500円

睡眠障害と 認知症予防

11/6 · 13

間13:30~15:00 開林 隆司 ☑ 健康のために睡眠は重要 です。睡眠障害の原因や予 防と対処法について、お話 をします。 20人 日 田具¥100円

詩吟をはじめて みませんか

11/6 • 13 • 20 • 27

間9:30~11:30間駒井龍翔№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。健康と仲間づくりにどうぞ。28人間筆記用具¥300円

山歩きのための スマホアプリの使い方

11/7

間10:00~15:00間加藤 明 四午前中はアプリの学習。 午後は公民館周辺を歩き、アプリを体験。 28人間ジオグラフィカ(アプリ)をインストールしたスマホ、筆記用具、歩きやすい服装、弁当、飲み物¥100円

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

土

アロマを学び香りを選ぶ暮らしのアロマ時間

11/4

時10:00~11:00 開山□直 美内植物から採れるアロマ の基本知識を学び、香り選 びを楽しみながらマスクス プレーを作りましょう! 屋 10人¥500円

ローカルヒストリー ウォーキング VI

10/29, 11/5.26

場 8:30~12:30 間市観光 ボランティアガイド ☆江戸 街道を牛久へ、サイエンス の街つくばへ、さらに阿見 の海軍跡地を散策。各回6 ~11km程度。 〒15人 日夕 オル、昼食、飲み物、歩き やすい服装 ¥500円

ストレスとの 付き合い方

11/7

時14:00~15:30 開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。 10人骨筆記用具¥無料



マスクスプレー

四中地区公民館

水

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

プロが教える!!ネイルケ ア&基本のセルフネイル

10/28, 11/4 • 11

間19:00~21:00 間松本真生子(ロザーネネイル) おうちでできるネイルケアと基本的なマニキュアの塗り方をプロが伝授します。簡単なネイルアートにもチャレンジ! 〒10人間筆記用具¥1500円

冬の寄せ植え講座

11/11 • 25

水

聞13:30~15:00 開熊澤康 子内クリスマスローズを 使った冬の寄せ植えを作り ます。お花のことをたくさ ん質問しちゃいましょう! 配8人間汚れてもよい服 装、ビニール手袋、土すく い、割りばし¥4000円

本場のイタリア料理 金

12/4 • 18

間10:00~12:30間アモロソ・フィリッポ☆毎回3品の季節の料理にチャレンジ!リピーターさんもお待ちしてます。 12人間エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、持ち帰り容器¥3000円

リラックスヨガ

10/25, 11/1 . 8 . 15

閏10:00~11:30 講横瀬怜子☆年齢問わず、初心者も参加できる基本のヨガです。キャンドルライトの淡い光の中、リラックスしながら行います。 定10人間 ヨガマット、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

水

ハーバリュウム 火 光と花のハーモニー 水

①11/₁₀、②12/8、③1/<mark>13、</mark> ④2/9(選択制)

間10:00~12:00間大竹栄子(ミルキーマム)内①100ミリ瓶と50ミリ瓶②150ミリ瓶(クリスマス用)③好きなオイルを入れてフレグランス④ボールペン2本配名8人間はさみ¥各1500円



ハーバリュウム

腸から元気に! ~みんなで腸活~

10/14 . 28 、 11/11 . 25

間10:00~11:30 高橋かすみ(日本美腸協会認定講師) 図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。 20人間筆記用具、動きやすい服装¥100円

アンチエイジング 木 メソッド

10/15・29、 11/5・12・19・26、12/3 聞14:00~15:00 講鴻田良 枝図自律神経のバランスを 整え、疲れにくい身体をつ くります。 〒15人日ヨガ マット、動きやすい服装、 タオル、ヨガマット、硬式 テニスボール、ミニボール、 飲み物¥無料



着物をリメイクしたブラウス

着物をリメイク 手縫いでブラウス

10/30, 11/6 · 13

間13:30~16:30 開國友康代(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。 同15人間裁縫道具、裁ちばさみ、赤鉛筆、まち針、仕付け糸、定規署3500円(生地代含む)

グルーデコ®で☆きら きらアクセサリー☆

①10/17、②11/14、 ③12/12(選択制)

問10:00~12:00 開那須ちはる(日本グルーデコ協会認定講師) 20 クリスタルガラスを使ったアクセサリー作り①ドロップ型ネックレストップ②リーフ型ブローチ③リング型ネックレストップ268人¥各2000円



グルーデコ®のアクセサリー

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

木

「土の城」の魅力

火

11/17、12/1・15

時13:30~15:30 前市川喜 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。 足 30人間筆記用具¥無料

KOTSU-KOTSU運動 で姿勢改善!!

10/21 . 28 、 11/4 . 18 . 25

間10:30~12:00間阿部政則○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。 20人間飲み物、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)

10/22 . 29 \ 11/5 . 19 . 26

時10:00~12:00 開宮本千代子(生涯学習インストラクター) [源氏物語] 源氏の本性帚木の巻、生きすだま夕顔の巻、春のゆかり若紫の巻、廃苑の末摘花の巻定20人情筆記用具¥500円

ふるさとの道を 歩くV

11/14・21・28 (予備日12/5)

土

ロマンの里「新治探訪」 「新治探訪」 「大

11/4·11·18、 (予備日¹¹/25)

間8:50~12:30間市観光ボランティアガイド内東城寺連絡道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6~9㎞程度。(小町の館集合)配20人間タオル、飲み物、動きやすい服装¥500円



ロマンの里「新治探訪」Ⅲ

体 スッキリ! 木 ピラティス!

10/22.29、11/12.19

時10:00~11:30 問髙橋め ぐみの身体の芯(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! 虚20人 援動きやすい服装、飲み物、 ヨガマット¥1000円

民間企業連携講座 ジグソーパズルで脳トレ

11/13、11/27(選択制)

間14:00~15:30間エポック社社員図ジグソーパズルは手先を動かすため、脳の活性化になります。108ピースのパズルから分かりやすく楽しみ方を教えます。 200円

★ボタニカルキャ ンドルを作ろう★

10/30、11/27

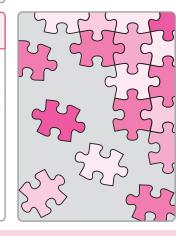
間10:00~12:00、19:00~21:00 (選択制)間吉沼実加 図ドライフラワーなどの花材を型に入れ、ワックスで 固めるキャンドルです。 配各10人間はさみ、ピンセット、軍手¥各4400円



ボタニカルキャンドル

植物観察会 〜霞ヶ浦・筑波編〜 11/15、11/29

間9:00~12:00間票原 孝 ☑初回は筑波実験植物園で の園内見学、屋外観察。2 回目は霞ケ浦環境科学セン ター施設見学・屋外観察。 (現地集合現地解散) 15 人間タオル、飲み物、動き やすい服装、雨具¥200円



上大津公民館

足裏から健康へ!!

11/4 • 11 • 18 • 25

間10:30~12:00間河西智 絵(足活®セラピスト)図足 裏、ふくらはぎを刺激し、 コロナに負けない身体づく りをめざしましょう。屋 12人間バスタオル、ひざ 上までまくれる服装、筆記 用具¥500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 木 ~大人向け~

11/5.12

問10:30~12:00間こばやしゆき図フィンランドのオーナメントを、ストローを使って作ります。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人間はさみ、筆記用具¥800円

地元食材を使った おせち料理

11/6 • 27

間10:00~13:00間吉田礼子(吉田料理教室) 20地元食材を使って、伊達巻、チキンロールなどのおせち料理を作ります。 28人間エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器2~3個¥2600円

古道探訪2020 「上大津周辺史跡探訪」

10/25、11/1・15(予備日11/22)

間8:30~13:00間市観光ボランティアガイド公公民館を起点に手野・戸崎城址、王塚・后塚古墳、鶴沼、南円寺などを散策します。各日6~11km程度。 20人間タオル、飲み物、動きやすい服装置500円

講師からのメッセージ

三中地区公民館 「ローカルヒストリーウォーキングVI ほか



土浦市観光ボラ ンティアガイド

上大津に始まり、三中・都和・新治に拡大した 古道・史跡探訪講座は、 過去10年間に延べ約 3000人の方を案内し ました。これからも、 「ほどほどの健康と教 養」を合言葉に、各地 区の特性に合った講座 を企画します。

上大津公民館 「地元食材を使ったおせち料理」

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

金



吉田料理教室吉田礼子さん

お正月は日本人が大切にしてきた行事です。おせち料理も大事にしたいですね。手作りの伊達巻は、甘すぎずまた、旬のレンコンを使った簡単・時短料理は、皆さんの十八番料理になると思います。