

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18日(日)(消印有効)

- **休館日** / 4月5日(月)、12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14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。

※教材費は通知に従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があります。

※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。

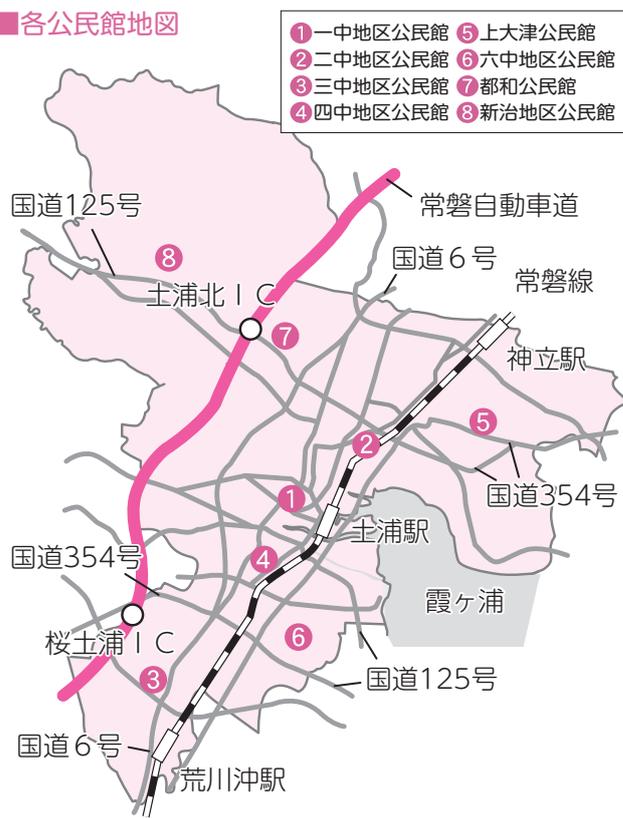
■ 表のみかた

講座名	曜日
開催日	
時間	講師
内容	定員
持ち物	
教材費	

63 (往信)	□□□-□□□□
土浦市〇〇〇〇〇〇 〇〇〇公民館 行	(何も記入 しないでください)
(往信・表)	(返信・裏)

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

6/1・15、7/6・20、8/3

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・小田氏の歴史を概観し、楽しみましょう。定20人持筆記用具¥無料



人生が輝く ミラクル片づけ術 水

6/9・23、7/14・28

時10:00～12:00講下村里美(脚本心理士)内あなたは何を「片づけ」たいですか。人間関係、お金、住まいを片づけて、人生がときめくミラクル片づけ術です。定20人持筆記用具¥無料

包丁研ぎ講座 金

6/25、7/2

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。普段使用している包丁を研いで切れ味抜群にします。定8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

あなたの「逃げる時」はいつですか? 土

6/12・26

時10:00～12:00講NPO法人茨城県防災士会内日頃の備えと「あなたの逃げる時」を防災のプロと一緒に考えます。余裕をもって安全に避難するために、出来ることから始めよう。定20人持筆記用具¥無料

小町里山歩きの魅力と心構え(初心者対象) 日

①6/27、
②7/4(予備日7/18)

時①10:00～11:30②9:00～14:00講土浦市観光ボランティア協会内身近な山にハイキングに行こう!①講義②朝日峠までハイキング(公民館集合。バスで現地まで送迎。)定15人持弁当、飲み物¥300円



朝日峠からの眺め

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

災害への備え 火

5/25、6/1

時10:00～11:30講消防本部予防課内住まいの防火対策や、大地震に備えるための事前準備・避難方法についての講座です。大きな被害が出ると予想される災害について学びます。定15人持筆記用具¥無料

土浦カレッジ講座 体験しよう!みんなで楽しく健康体づくり 水

6/9・16・23

時13:30～15:00講坂本充内ボールとラダーを使った運動と、身体を動かしながらの脳トレを体験します。定10人持筆記用具、運動のできる服装¥100円



ラダーを使った運動

山歩きのためのスマホアプリの使い方 土

6/5

時10:00～15:00講加藤明内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。定8人持ジオグラフィカ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

民間企業連携講座 薬の正しい使い方 日

6/13

時13:30～15:00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15人持筆記用具¥無料

ジオグラフィカとは

ジオグラフィカは、スマートフォンを登山用GPSにするアプリです。携帯圏外でも利用することができます。

【主な機能】

- ・画面に表示した地図を自動保存
- ・地球上のどこでも現在地を表示
- ・歩いた軌跡を記録
- ・地点を登録し、ルート案内 など



※操作方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

お好みのアロマで
「手作り練り香」体験 **水**

6/2

時10:00～11:00講山口直美
内ミツロウとホホバオイルを使用します。体温で溶け、ゆっくり優しく香る、あなただけのオリジナルアロマ練り香をつくりましょう。定10人 ¥500円

ローカルヒストリー
ウォーキングⅦ **金**

5/28、6/4(予備日6/11)

時8:30～12:30講土浦市観光ボランティアガイド内土浦は古道の宝庫です。今回は主として豊かに残る水戸街道遺産を訪ね歩きます。各日8～9km程度。定25人持タオル、飲み物、歩きやすい服装 ¥300円



ローカルヒストリーウォーキングの様子

楽しくみんなで
盆踊り **土**

6/5・19、7/3・17、
8/7・21

時14:00～15:30講久古キエ子内盆踊りに新曲を取り入れて踊りませんか。コロナでの自粛が続くなか、体を動かしリフレッシュしましょう。お子さんの参加も大歓迎です。定20人持運動のできる服装 ¥無料

つくば国際短期大学連携講座
くらしに役立つ
おもしろ心理学 **土**

7/31

時10:00～11:30講南正信内家庭や社会のなかでコミュニケーションを良好にする考え方やコツなど、心理学の知識を楽しく紹介します。定15人持筆記用具 ¥無料

講師からのメッセージ

お好みのアロマで「手作り練り香」体験
山口直美さん



植物から取り出した恵みのエッセンス、アロマ。良い香りがするだけでなく健康や美容に役立ち、私たちの暮らしを豊かにしてくれます。大切なご自身のために、数あるアロマのなかからお好きな香りを見つけてみませんか。

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

初夏の寄せ植え講座 **水**

6/9・23

時13:30～15:00講熊澤康子内今回は初夏の寄せ植え&テラリウムを作ります。お世話の仕方や手入れのコツも丁寧に教えます。定8人持汚れてもよい服装、ビニル手袋、土すくい、割りばし ¥4000円

バランスボール **木**

6/3・17、7/1・15

時9:30～10:30講富田恵里子内まずは自分の姿勢を知り、改善のため体幹力を強化します。レッスンを通じて美しい姿勢を手に入れましょう! 定12人持ヨガマットまたは大判タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥無料

オンライン講座
色を味方にしてオンライン
会議・面接に活かそう! **土**

5/22

時10:00～11:00講井上千香子内オンライン面接や会議で自分のイメージを的確に伝えるコツをお伝えします。色を味方にして相手に与える印象をアップさせましょう! 下の注意事項もご確認ください。定5人 ¥無料

ハザードマップの
見方講座 **日**

5/23

時10:00～11:30講防災危機管理課内ハザードマップの基本的な見方・活用方法を確認してみませんか。また、コロナ禍の避難方法などについてもお話しします。定30人持筆記用具 ¥無料

リラックス
アロマヨガ **日**

5/30、6/6・13・20・27

時10:00～11:30講横瀬怜子内年齢を問わず、初心者も参加できる基本のヨガです。アロマの香りでお心と体をほぐしていきます。定15人持ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥500円

孔版画で暑中見舞いを
送ろう **日**

7/11・25

時10:00～12:00講黒川英一内会えない人へ暑中見舞いを送ってみませんか。紙を切り抜き版を作り、水彩絵具で着色します。定10人持カッター、カッティングマット(B5～)、ごみ入れ用袋、筆記用具 ¥500円

オンライン講座申込の注意事項

- ・この講座はインターネット申し込みのみ受け付けます。
- ・オンライン会議システム「Zoom」を使用して開催します。ご自宅など、お好きな場所からご参加ください。なお、「Zoom」への接続は各自で行ってください。
- ・パソコンなどの機器や通信環境の準備、通信費は受講者負担となります。
- ・録音、録画などは一切禁止します。マナーを守ってご参加ください。
- ・受講日1週間ほど前に、接続テスト日を設けます。また、講座の詳細は受講決定後、メールでお知らせします。

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

足裏から健康へ「親子リフレ教室」 **水・土**

①7/3、②7/10、③7/28 (選択制)

時10:00～11:30講河西智絵(足活®セラピスト)内親子(4歳～小学6年対象)で楽しく足裏を刺激し、リフレクソロジー体験♪定各6組持バスタオル、ボディクリーム、ひざ上までまくれる服装、筆記用具¥無料

センスアップハンドメイド講座 **金**

5/28、6/4・11

時10:00～12:00講こばやしゆき内いつもの手芸をひと手間ひと工夫でワンランクアップ!ターバン、念珠入れ、クールネックを制作します。定15人持筆記用具、手芸用具(針、はさみ) ¥2000円



ひんやりデコゼリー

ひんやりデコゼリー **金**

6/18・25

時10:00～12:00講出津有理(Deco roll)内和菓子的一种、錦玉羹をアレンジした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、マスク、筆記用具 ¥2600円

古道探訪2021「沖宿・田村・志筑探訪」 **日**

5/23、6/6、7/18 (予備日6/13、7/25)

時8:30～13:00(7/18は、7:00～10:00)講土浦市観光ボランティアガイド内志筑城址、沖宿、田村の蓮田を散策。各日7～10km。定30人持筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥500円

講師からのメッセージ

足裏から健康へ「親子リフレ教室」河西智絵さん(足活®セラピスト)



最近、疲れがとれない、育児が楽しくない…、ちっとも子どもが落ち着かない…。そんなときは「親子リフレ」がお勧めです。親子で足をもみ合いっこ♪親子の絆を深めながら、不調の改善やストレス解消、癒し効果などが期待できます。

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

ハーバリウム 光と花のハーモニー **火**

①6/8、②7/13、③8/10

時10:00～12:00講大竹栄子(ミルキーマム)内光に透ける花たちは癒しと楽しみを与えてくれます①100ミリ瓶②150ミリ瓶(仏前用または夏向き)③ボールペン2本定8人持はさみ ¥4500円

顔ヨガ☆マイナス10歳顔になろう☆ **水**

6/2・16、7/7・21、8/4・18

時10:30～11:30講岩渕くにこ(高津文美子式顔ヨガ協会認定講師)内顔のエクササイズを楽しく覚えて肌を活性化し若顔小顔になりましょう。定15人持携帯電話(カメラ機能付き)、手鏡、タオル、飲み物 ¥300円

ピラティスでからだすっきり! **木**

5/27、6/10・24、7/8、8/12・26

時10:00～11:30講高橋めぐみ内身体の芯(コア)を意識しその周りの筋肉をゆっくり動かすことで、からだの歪みやストレスを解消しましょう。定10人持運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物 ¥1000円

着物をリメイク手縫いで2WAYブラウス **金**

6/4・11・18

時13:30～16:30講國友康代(縮緬細工工房晏古)内手縫いで前後着られる便利なブラウスを作りましょう。定15人持裁縫道具、裁ちばさみ、マチ針(多めに)、仕付け糸、ものさし ¥3000円



着物をリメイクしたブラウス

アンチエイジングメソッド **土**

5/22・29、6/5・12・19・26、7/3

時13:30～14:30講鴻田良枝(健康運動指導士)内自律神経を整え疲れにくい身体づくりを行います。定10人持運動のできる服装、ヨガマット、タオル、硬式テニスボール、ミニボール、飲み物 ¥無料

グルーデコ®で☆きらきらアクセサリー☆ **土**

①5/29、②6/26、③7/31

時10:00～12:00講那須ちはる(日本グルーデコ協会認定講師)内クリスタルガラスで作製①2種のピンブローチ②三角形のピアスマたはイヤリング③三角形ネックレストップ定8人 ¥6000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

「土の城」の魅力 火

6/8・22、7/6

時13:30～15:30講市川喜仁内中世・戦国時代の「土の城」。県内に数ある土の城のなかから、「地域の歴史を想いながら歩ける城」、「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**料**無料

古文の細道 (歴史物語) 木

6/3・10・17・24、7/1

時10:00～12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)内大鏡の描く人間像を読む①雲林院の菩提講②右大臣師輔と女御安子③中宮安子の嫉妬④安子の人間性⑤為平親王の不遇**定**20人**持**筆記用具**料**¥500円

フラダンス～アロハを感じてみましょう!～ 木

6/3・10・24、7/1・8

時13:30～15:00講松崎美江(カパーフラオーリアイケアケア)内フラダンスの基本ステップを覚え、曲に合わせて踊りましょう。初心者の方も大歓迎です。**定**15人**持**筆記用具、飲み物、タオル、運動のできる服装**料**無料



ふるさとの道を歩くⅥ 土

5/29、6/5・12 (予備日6/19)

時8:30～12:30講土浦市観光ボランティアガイド内2班に分かれて、武者塚古墳、観音寺、田土部堰への道を歩きます。各日10km程度。**定**30人**持**筆記用具、飲み物、タオル、歩きやすい服装**料**¥500円

淡水真珠でアクセサリをつくらう 土

6/5

時10:00～11:30講北尾孝子(淡水真珠技術者)内淡水真珠を使って自分好みのオリジナルブレスレットなどを作りましょう。**定**15人**料**¥2500円



淡水真珠アクセサリ

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

初夏の寄せ植えレッスン 火

6/15、7/6

時10:30～12:00講湯原英之(坂田園芸GREENGATE店長)内6月は季節の花苗を、7月は観葉植物を使って涼しげな寄せ植えを作ります。(坂田園芸GREENGATE集合・解散)**定**15人**持**手袋、はさみ、持ち帰り用袋**料**¥4000円



初夏の寄せ植え

フライパンで簡単ガレット 火

6/22、7/13

時13:30～15:00講小見ひろみ内マルゲリータやハムチーズを具材にしたガレットやミルクレープを作ってみませんか。おいしいコーヒー付き!**定**12人**持**エプロン、三角巾、ふきん、マスク**料**¥1400円

ロマンの里「新治探訪」Ⅳ 水

①5/26、②6/9 (予備日6/16)

時9:00～13:30講土浦市観光ボランティアガイド内①藤沢城址への探訪(公民館集合)②里山・朝日峠展望公園へのハイキング(小町の館集合)**定**25人**持**タオル、飲み物、動きやすい服装、雨具、お弁当(2回目)**料**¥300円

自宅筋トレ～基礎体力UP～ 金

6/4・11・18・25、7/2

時10:30～12:00講豊田彩乃内フェイスタオル1本で、いつでもどこでもできるストレッチと筋トレを紹介しします。基礎体力を上げて、しなやかな身体づくりを!**定**20人**持**ヨガマット、フェイスタオル**料**無料

自分の生前整理をしてみよう 土

6/12

時10:00～12:00講徳山弘美内物と情報を整理することで、頭と心はスッキリします。元気なときに自分でするのが生前整理。さあ、物や心の整理について学びましょう。**定**12人**持**筆記用具**料**¥100円

ハッピー腹話術 やさしく楽しくおもしろく 土・日

6/13・26、7/11・24、8/8

時10:00～12:00講田谷京子内笑顔の花咲くハッピー「福話術」。和み・笑いをもたらしてくれる「福和術」。仕事や趣味、ボランティアでのコミュニケーションはぜひ腹話術で!**定**12人**持**筆記用具**料**¥1000円

「薬草・野草・毒草」見分けてみよう 日

①6/6、②6/20

時13:15～16:00講栗原孝内①雪入ふれあいの里で野草の観察します。(現地集合現地解散)②薬草・毒草について公民館で講義します。**定**25人**持**タオル、飲み物、雨具、動きやすい服装**料**¥200円