



# 秋の公民館講座受講者募集

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

- **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、[\[@city.tsuchiura.lg.jp\]](mailto:@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(土)(消印有効)
- **休館日** / 9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、10月8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。  
※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。

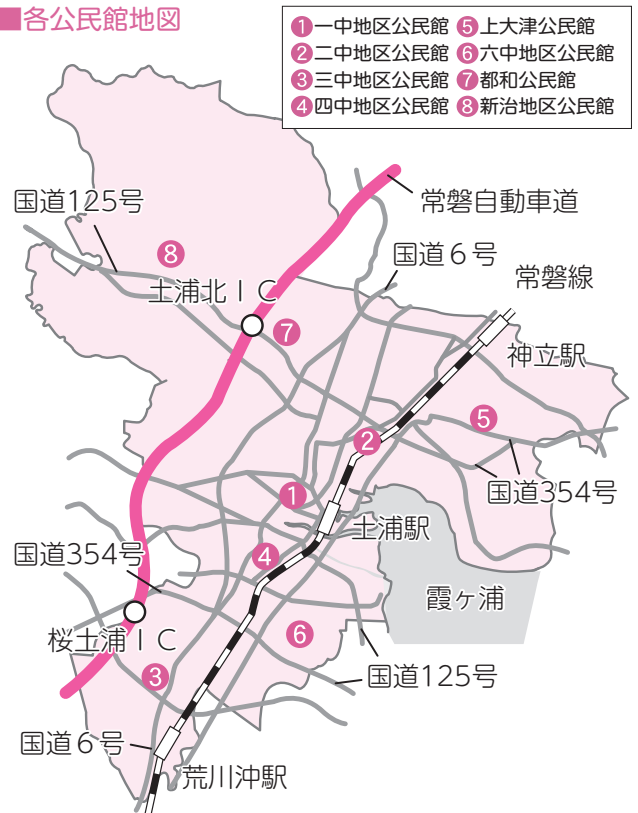
### ■表のみかた

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

**かんたん！！  
みそ造り教室** **火**

10/26、11/2、11/9  
(選択制)

時10:00～12:00講綿引秀一  
(綿引秀一酒店)内大豆、米  
(茨城県産)、塩を使用。煮  
てつぶした大豆で簡単に仕  
込めます。出来上がり約  
7kg定各16人持エプロン、  
三角巾、布巾¥4200円

民間企業連携講座  
**カラダ改善  
ストレッチ体操** **水**

11/10・17・24、12/1・8

時10:00～11:30講岡野陽介  
(健康運動指導士)内スト  
レッチと体操で、肩こり・  
腰痛・膝痛を予防・改善し  
ましょう！定10人持バス  
タオルまたはストレッチ  
(ヨガ)マット、タオル、飲  
み物、上履き¥無料

**水彩画 基礎から  
テクニックで上達** **木**

10/7・21、11/4・18  
12/2・16

時13:30～15:30講北岡萌恵  
内写生方法、水彩具の絵画  
彩色テクニックを重点的に  
学びます。定15人持スケッ  
チブック(F4)、鉛筆(3B・  
HB・2H)、消しゴム、練り  
消しゴム、カッターナイフ、  
水彩用具一式¥500円

**包丁研ぎ講座** **木**

10/14・21、11/11  
(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

「聴き上手」になるために  
言葉のボールの受け止め方 **木**

10/28

時10:00～11:30講鈴木崇之  
(東洋大学)内相手の心に寄  
り添い、話を聞く術を学ぶ  
ことは、信頼関係づくりにも  
役立ちます。「聴く」チカラ  
と「聴いていることを伝える」  
チカラを育てましょう。定20人¥無料

**歴史探訪  
桜川遊歩道を踏破！** **日**

10/24、(予備日10/31)

時9:30～12:00講土浦市観  
光ボランティアガイド内歴史  
に触れながら、桜川遊歩  
道(約6km)の踏破を目指  
しましょう。定15人持歩  
きやすい服装、飲み物¥  
300円



水彩画講座の様子

## 二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

**知っ得と安心  
なるほど講座** **火**

10/26

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・架空請求などの最  
新の手口や対処法をお話し  
ます。定15人持筆記用具  
¥無料

**カラダあったか  
オナカすっきり自力整体** **水**

10/13・20・27

時19:00～20:30講阿部京子  
内自分の出来る範囲で気持  
ちよく体を動かし、自然治  
癒力を高め、予防を目的と  
した整体法です。定15人持  
ストレッチできる服装、ヨ  
ガマット、タオル、飲み物  
¥無料

土浦カレッジ講座  
**体験しよう！みんなで  
楽しく健康体力づくり** **水**

10/13・20・27

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¥無料

**仏教の話と  
念珠づくり** **金**

10/29、(予備日11/9(火))

時10:00～11:30講大越眞樹  
(善應寺住職)内腕輪念珠の  
作り方を覚えましょう。仏  
教に関する分かりやすい解  
説を受けながら普段使いの  
腕輪念珠を作ります。定  
15人持筆記用具¥1200円

**災害への備え** **金**

10/29

時13:30～15:00講消防本部  
予防課職員内住まいの防火  
対策や、大地震に備えるた  
めの事前準備や避難につい  
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

**お家で簡単に作れる  
クリスマスケーキ** **日**

11/28

時9:00～12:30講古徳洋一  
内クリスマスに向けて、ふ  
わふわのシフォンケーキと  
濃厚でなめらかなかぼちゃ  
のプリンを作ります。定  
16人持筆記用具、エプロ  
ン、三角巾、マスク、布巾  
¥500円



ラダーを使った運動



## 三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

**ローカルヒストリーウォーキングⅧ** **火**  
11/30(予備日12/14)、12/7  
時9:40~14:00講土浦市観光ボランティアガイド協会  
内土浦市南部を走る古道と牛久城址やカッパの小径を散策します。各日11km程度を歩きます。定30人持昼食、敷物、筆記用具 ¥300円

**アロマで手作り「リップバーム」** **金**  
11/5、11/12(選択制)  
時14:00~15:00講山口直美  
内アロマが優しく香り唇にも優しいリップ作り。ミツロウとホホバオイルを使用します。定各15人 ¥500円

**講師からのメッセージ 渡辺 大輔さん**  
ケーナ入門 ~めざせ・コンドルは飛んで行く~

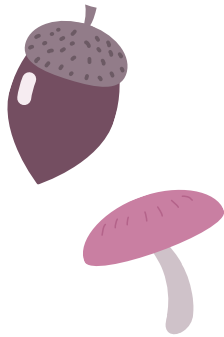


南米アンデスの管楽器ケーナに魅せられて、現在プロ奏者として活動しています。今回は名曲「コンドルは飛んで行く」を目標に、初歩から丁寧に解説していきます。難しい楽器ですが、その音色を存分に堪能できると思います。ぜひ一緒に頑張りましょう！

**ケーナ入門 ~めざせ・コンドルは飛んでゆく~** **金**  
10/22、11/5・12・26、12/24、1/7(予備日1/14)  
時14:00~15:30講渡辺大輔  
内「コンドルは飛んでゆく」の演奏を目標に、ケーナを基礎から学びます。定15人持卓上ミラー、除菌ティッシュ、ケーナ(お持ちでない方は初回到6500円で購入可) ¥無料

**つくば国際短期大学連携講座**  
**少子化とともに変容する保育政策** **土**  
12/25  
時14:00~15:00講池田正雄  
内少子化を背景に子育て支援を通じた「少子化対策」という性格が強まっている保育政策の特徴を考えます。定15人持筆記用具 ¥無料

**かんたんにできる「インテリアプリザーブドフラワー」** **日**  
12/5  
時10:30~12:30講久賀谷真紀子  
内部屋に飾る身近なインテリアをプリザーブドフラワーでアレンジしてみましょう。(予定：フォトフレーム)定15人持ワイヤーが切れるはさみ(キッチンばさみなど) ¥3500円



## 四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

**初心者限定！基礎から学ぶ初めての一眼レフカメラ** **火**  
11/30、12/7・14・21  
時10:00~12:00講坂本 淳  
内手元にあるけど使いこなせない。そんな一眼レフカメラは眠ってませんか？楽しく基礎の基礎から学んでみましょう。定15人持一眼レフカメラ、取扱説明書、筆記用具 ¥無料

**ためになる♪季節の花講座** **水**  
12/1・15  
時13:30~15:00講熊澤康子  
内クリスマスドライフラワー飾りと正月の寄せ植えを作ります。春に向けた花壇づくりの作業などもお伝えします。定8人持クラフト用はさみ、グルーガンまたはボンダ ¥4000円

**からだを整えるバランスボール講座** **木**  
11/4・18、12/2・9  
時9:30~10:30講富田恵里子  
内全身の筋肉と関節を無理なく刺激し、柔軟性と左右均等の筋肉を身に付けます。年齢・性別を問わず参加できます。定12人持ヨガマットまたは大判タオル、飲み物、動ける服装 ¥無料

**オンライン講座**  
**認知症のキホンとホント** **木・土**  
11/25(対面)、11/27(Zoom)(選択制)  
時10:00~11:30講橋本奈苗(しょうわ家族)内認知症に対し、漠然とした不安を感じていませんか？介護の現場で働くプロが、みなさんの不安にお答えします！定各30人持筆記用具 ¥無料 ※申し込み時下記要参照

**週末のリフレッシュヨガ** **日**  
11/7・14・21、12/5・12  
時10:00~11:30講横瀬怜子  
内週末のヨガで、1週間をあらたな気分で迎えましょう！ゆっくりとした動きと呼吸で心と体をリフレッシュします。定12人持ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥300円

**ハザードマップの見方講座** **日**  
12/5  
時10:00~11:30講防災危機管理課職員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。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

※「認知症のキホンとホント」申し込みの注意点

- ・11月27日の講座は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。接続は各自で行っていただきます。
- ・PC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。
- ・受講日1週間ほど前に、接続テスト日を設けます。当日のスムーズな受講のため、なるべくご参加ください。



# 上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

楽しく踊ろう  
フォークダンス **火**

10/26、11/2・9・16

時13:30~15:30講浜田タエコ  
内足の衰え防止に、一緒に楽しく踊りませんか？基本ステップから始めますので、気軽にご参加ください。  
定15人持運動のできる服装、スニーカー、飲み物、筆記用具¥無料

体験！  
筆ペンアート **木**

11/4・11・18・25、12/2

時10:00~11:30講こばやしゆき  
内絵を描くように文字を書いて、筆文字アーティストを体験しませんか？来年の年賀状は手描きにチャレンジ！  
定16人持ウェットティッシュ、筆記用具¥1500円

おうち時間を楽しむ  
フラワーアレンジ **金**

11/5・12・19

時10:00~11:30講倉持佳子  
内ナチュラルリース、ハーバリウムボトル&ペン各1本、お正月和リースを作ります。  
定15人持はさみ、持ち帰り用袋、筆記用具¥3500円



お正月和リース



初心者限定！！初め  
てのスポーツ自転車 **土**

①10/23、②10/30(予備日11/6)、③11/13(予備日11/20)

時9:30~12:00③のみ9:30~14:00講いばらきサイクリング協会  
内①講義②基本走行③公民館と歩崎公園を往復サイクリング(昼食持参)  
定20人持自転車、ヘルメット、グローブ、アイウェア、筆記用具¥500円

「合気道」初心者講座 **土**

10/30、11/13・20・27

時15:00~17:00講桑原 隆(茨城県合気道連盟)  
内合気道の基本的な動きと技、武具を使用した基本的な技について学びます。  
定15人持タオル、飲み物、運動のできる服装、筆記用具¥無料

古道探訪2021  
「鶴沼・南円寺・塙城址」 **日**

①11/21・28、②12/5・12(予備日12/19)

時8:30~13:00講土浦市観光ボランティアガイド  
内①徒歩での上大津周辺の探訪②バスで阿見・塙城址探訪(12/5か12/12のいずれか)各日7~11km。  
定30人持タオル、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

簡単！おうちでできる  
ベーグルとお菓子 **火**

10/19、11/2、12/7

時10:00~13:00講藤田真紀(マキのパン屋)  
内家庭で簡単に作れるベーグルとお菓子を交互に作ります。おうち時間を楽しく過ごしましょう。  
定16人持エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具¥6000円

おしゃれな  
手編みベスト **水**

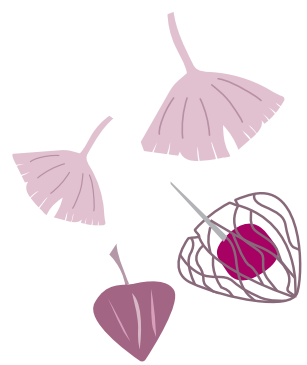
10/27、11/10・24、12/8・22

時13:30~15:30講松浦あみもの学院本校講師  
内かぎ編みで秋冬物のベストを作ります。上質な毛糸を使い、長く着られるとっておきの一枚をつくりあげましょう。  
定14人持かぎ針、はさみ、筆記用具¥5000円

～プロに学ぶ～  
背骨・骨盤の歪み改善 **木**

10/21・28、11/4・11

時10:00~11:30講中村博美(自力整体予防医学指導師)  
内自分自身で体の歪みを直し、健康で楽しく毎日を送りましょう。  
定10人持運動しやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物、爪楊枝、輪ゴム¥1500円



ピラティスで  
～体すっきり～ **木**

11/25、12/9・23、1/13

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たり動かすことで、からだの歪みやストレスを解消しましょう。  
定10人持運動しやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物¥1000円

着物をリメイク  
\*手縫いで作ろう\* **金**

11/5・12・19

時13:30~16:30講國友康代(縮緬細工工房晏古)  
内手縫いで襟付きのベストを作ります。着ぶくれしないので重宝します。  
定10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



リメイクした作品

茨城県の歴史を  
ふりかえる **土**

10/23、11/6・13・20

時10:00~11:30講国谷直己(川村学園女子大学講師)  
内「尊王?」「攘夷?」「水戸学?」茨城県民の呪縛  
定14人持筆記用具¥100円



# 都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

古文の細道 (歌物語) **木**

10/21・28、11/4・11・18・25  
12/9  
時10:00~12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)内伊勢物語①初冠②西の京の女③月やあらぬ④あきた河⑤東下り 大和物語①なごりの藤②生田川定20人持筆記用具¥500円

フラダンス~アロハを 感じてみましょう~ **木**

10/28、11/11・25、12/9・23  
時13:30~15:00講松崎美江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20人持飲み物、タオル、運動のできる服装、筆記用具¥無料

女性のための やさしい着付け **金**

10/22・29、11/5・12・19  
時10:00~12:00講湊 さよ子内前結びでの着付け講座です。初心者の方も大歓迎です。定15人持ひも4本、名古屋帯、お持ちの着物、長じゅばん、半幅帯¥無料

詩吟を楽しみましょう **金**

10/29、11/5・12・19・26  
時10:00~12:00講駒井龍翔(日本吟道学心会)内漢詩、俳句、和歌、歌謡吟詠を基礎から楽しく学びましょう。健康と仲間づくり、認知機能低下防止にどうぞ。定10人持筆記用具¥200円

民間企業連携講座

賢い資金運用法 **金**

11/5

時13:30~15:30講水戸証券土浦支店内理想とする将来の生活設計を考え、興味があるが今更聞けない投資の基礎から、資産運用法を学びましょう!定30人持筆記用具¥無料

ふるさとの道を 歩くⅦ **土**

10/23・30(予備日11/13)

時8:30~12:30講土浦市観光ボランティアガイド内永井兵介ゆかりの寺院、藤沢城址への道を散策します。2回目は新治公民館集合。各日8~9km。定30人持筆記用具、飲み物、タオル、歩きやすい服装¥300円



「ふるさとの道を歩く」の様子

# 新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

秋冬の寄せ植え講座 **火**

11/2、12/7

時10:30~12:00講湯原英之(坂田園芸GREENGATE)内11月は秋の寄せ植えを、12月は年末年始の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¥5000円

初めてのヒンメリ お家で北欧インテリア **火**

11/16・30

時10:30~12:00講こばやしゆき内フィンランドの伝統飾り「光のモビール」の基本形をストローで作ります。2回目は星型オーナメントでお家クリスマスを楽しもう。定10人持はさみ、筆記用具¥800円

ロマンの里 「新治探訪」Ⅴ **水**

①12/1、②12/8 (予備日12/15)

時8:30~12:30講土浦市観光ボランティアガイド内①小町山(おかめ岩経由)ハイキング②新治地区所在の小田氏の出城跡(3城址)探訪※①②とも小町の館集合・解散定30人持タオル、飲み物、動きやすい服装、雨具¥300円

お寺で座禅&写経 **木・土**

11/4・27

時10:00~11:30講三ツ井美智内新治地区の向上庵で座禅と写経の体験をしてみませんか?心も体もリフレッシュ。(向上庵集合・解散)定15人持筆記用具、動きやすい服装¥300円

初めての 自重トレーニング **金**

11/5・19・26、12/3・10

時10:30~12:00講豊田彩乃内自分の体重を使って気軽にストレッチ・筋トレをしてみませんか?タオル・いす・ヨガマットを使い自宅でも基礎体力アップ。定20人持ヨガマット、フェイスタオル¥200円

イタリア料理 ステイ ホームでイタリア気分 **金**

11/12、12/17

時10:00~13:00講アモロソ・フィリッポ内1回目は家庭料理、2回目はクリスマス料理を作ります。本場の味を日本で作ろう!定12人持エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、持ち帰り容器¥3000円

おどろきと楽しさの 郷土史物語 **土**

11/6・13・20・27、12/4

時10:00~11:30講本堂 清内郷土の一大コンビナート遺跡群探査、名僧たちの足跡、南北朝と戦国の小田氏、幕末の土浦藩などについての講話定20人持筆記用具¥1000円

『秋の薬草と紅葉』を観察しよう **日**

①11/14、②12/5

時9:00~12:00講栗原 孝内①雪入ふれあいの里で野菊などの観察。②小町の館から朝日峠公園下部で紅葉などの観察。※①②とも現地集合・現地解散定25人持タオル、飲み物、雨具、動きやすい服装¥200円