





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 ホームページの「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。
- 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)

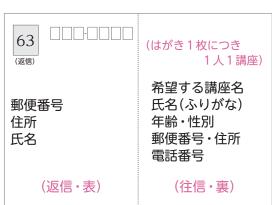


- ■申込締切/9月17日(土)(消印有効)
- ■休館日/9月5日(月)、12日(月)
- ■受講者の決定/定員を超えたときは抽選となります。結果は、はがきまたはメールでお知らせします。 なお、10月12日(水)までに届かないときは、各公 民館へお問い合わせください。

- ■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











〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

水



11/22 · 29 、 12/6 · 13

今日からはじめる 火 "美"腸活講座

11/29、12/6・13

間13:30~15:00間佐久間水樹(美腸アドバイザー)内腸は大切な体の要です。腸に良い食事や簡単ストレッチなど、腸活知識をお伝えします。同10人間動きやすい服装、筆記用具¥500円

美しい文字 ~ペン字入門~

10/₁₉、11/₂ · 16 12/₇ · 21

陽10:00~12:00冊海野恵翠 ☑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人間10マス ノート¥400円

かんたん! みそ造り教室

10/27、11/10・17 (選択制)

木



姿勢・腰痛改善 エクササイズ

木

11/17 • 24 、 12/1 • 8 • 15

間13:30~14:30 小島さやか(水戸バレエ研究所) ②姿勢を改善して、しなやかで締まった体に。体と向き合う、ぜいたくな時間を過ごしませんか。 15人間動きやすい服装、タオル、ヨガマット、飲み物 業無料

楽しいレジン アクセサリー作り!

11/20 . 27, 12/4 . 11



レジンアクセサリー

二中地区公民館

金

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

民間企業連携講座 今から取り組もう! 防災講座

10/25, 11/1 . 8

間10:00~11:00間明治安田 生命つくば支社図地震や台 風・大雨など、災害への備 えは重要です。「日々の備え」 から、家族の防災力を高め るためのポイントを紹介し ます。 20人間筆記用具

おてがる!筋トレ・脳トレ講座

11/22.29

間10:00~11:30間土浦市健康増進課職員№筋力や認知機能が衰えたと感じることはありませんか?元気を保つための健康習慣や運動方法を、楽しくご紹介します。 同20人間運動のできる服装、タオル、飲み物¥無料

季節(秋・冬)のストレッチ

11/24、12/1 · 15 1/5 · 19

協13:30~15:00部鈴木良昭 (常陸C'g) ②便秘や腰痛などの季節の症状をストレッチで改善し、体調を整えましょう。 20人間運動のできる服装、タオル、飲み物業無料



やさしい 透明水彩画

10/21 . 28 , 11/4 . 11

間13:30~15:30 稲垣友子 口にじみやぼかしが特徴の水彩画。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。 〒10人間パレット、鉛筆、筆など¥1500円



季節のストレッチの様子

呼吸法で心も体も スッキリさせるⅡ

11/25、12/2・9・16・23

間13:30~15:00 開鳥羽和美 ☑呼吸を変えるだけで姿勢が整い、ダイエットにはもちろん、冷え改善・アンチエイジングも!健康で幸せな気持ちになります! 20人間運動のできる服装、飲み物、ヨガマット¥無料



〒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 X

10/25, 11/8 . 29

間8:30~12:30間土浦市観光ボランティアガイド№つくばの公園通り・阿見の海軍史跡散策、土浦の魅力(新治・荒川沖編)の座学記30人間歩きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具♥500円

のどを鍛える 健康声磨き講座

水

木

Ť

土

12/7 • 14 • 21

間10:00~11:30 野口輝子 (日本声磨き普及協会認定 講師) 図声は、元気のバロメーターです。声を磨いて 心も体もイキイキと。誤嚥 性肺炎の予防にもなります。 〒15人間飲み物、筆記用 具貿無料

講師からのメッセージ 廣原里奈さん ~早期からのライフプランニング~



人生で叶えたい夢は何ですか? 「旅行に行きたい」「家を建てたい」 人それぞれ想いがあると思います。 夢を叶えるためには、お金がどのタイミングで必要になってくるのかを考えることが大切です。 その考えるお手伝いをいたします。色々な世代の方とお話しできることを楽しみにしています。

元気に歩き続けるための 木 筋力トレーニング

11/10 • 17 • 24

協14:00~15:00間ゴールドジム土浦茨城ジョイフルアスレティッククラブ場同クラブ(現地集合解散)四転倒予防、下半身強化のための運動定10人間運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物♥3300円

優しい水中運動

11/10 • 17 • 24

間10:30~11:30間ゴールドジム土浦茨城ジョイフルアスレティッククラブ場同クラブ(現地集合解散) 図姿勢を整え、身体・呼吸機能を改善します。 210人間水着、水泳キャップ、バスタオル、飲み物¥3300円

早期からの ライフプランニング 〜老後編〜

11/5・12(選択制)

間11:00~12:00 間 原里奈 (2級 F P技能士) 囚人生で かかるお金の問題について 考えます。「人生100年時 代」と言われている現代に おいて、一緒に未来設計を 見つめ直しませんか? 配各 15人間筆記用具¥無料

10/16 · 23 、 11/6 · 27

間15:00~17:00間成田真奈 美図筆ペンで絵を描くよう に、文字を描く!形にとら われず自由に書く己の書! 素敵なポストカードを楽し く描きましょう♪ 10人 ¥1500円

四中地区公民館

金

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

12/20

間10:00~12:00間田崎秀子
図面が作るまゆ玉を使って、 来年の干支であるうさぎの ミニチュアを作ります。や わらかく温かみのあるまゆ 玉に親しんでみませんか。 同10人間目打ち、ボンド、 はさみ¥500円

冬のハンギング バスケット

12/7・10(選択制)

大好評!筋膜リリースで 身体メンテナンス!

11/₁₇、12/₈ · 15 1/₅ · 19

時9:30~10:30 電田恵里子園前期の大人気講座をもう一度!リングを使って筋膜のコリをほぐします。 12人間ウェーブストレッチリング®(有料レンタル可)、ヨガマット、飲み物、運動のできる服装業無料

初心者限定! はじめてのピアノ教室

11/10 · 17 · 24 12/1 · 8 · 15

間10:30~11:30 票票係都志 江№憧れのピアノに挑戦し てみませんか?指の運動からスタートする導入編の講 座なので気負わず楽しめます。脳トレにもなるかも!? 2500円

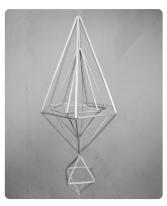
古地図の読み方

12/9

間13:30~15:00間長谷川卓也(県立歴史館行政資料課長) 内歴史館の文書館機能を紹介しながら、アーカイブズ資料である古地図へのアプローチの仕方を解説します。 〒20人間筆記用具置無料

光のモービル ヒンメリ

11/19.26, 12/3



フィンランド伝統装飾ヒンメリ

親子で作るクリスマス アイシングクッキー

11/20

時14:00~16:00 開城戸敦子 (ルトレッフル) 内作ってた のしい! 見てかわいい! 食べ ておいしい! クッキーを作り ましょう♪ 対小学生とその 保護者 2 4 組 8 人 けつ ン、手ふき、平たいタッパー ¥1 組2000円

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

包丁研ぎと 外 飾り切り

11/17 21/31

闘9:30~11:30闘佐藤 渡 ☑①ふだん使用している包 丁を研ぎます。②飾り切り を行います。268人間包丁、 エプロン、三角巾、台拭き、 筆記用具、(②のみ)ふきん・ 持ち帰り用容器¥200円

今はじめる ピラティス

10/26、11/2 · 16 · 30 12/7

間13:30~14:30間小島さやか(水戸バレエ研究所) ☆体幹を鍛えてバランスのとれた体を目指しましょう。初心者の方でも無理なく楽しめます。 〒12人間ヨガマット、飲み物、タオル、運動のできる服装¥無料



ひなまつり用のデコ巻きすし

かわいい! デコ巻きずし

2/22, 3/1

水

協10:00~12:00部出津有理(Deco roll) 図猫の日用、ひなまつり用のそれぞれ2種類の季節のデコ巻きずしを作ります。同12人器エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器、筆記用具¥3000円

ハウツーサイクリング &メンテナンス

①10/22 ②10/29 (予備日11/5)

間①9:30~12:00②9:00 ~14:00間いばらきサイク リング協会図①講義、基本走 行②公民館と歩崎公園を往 復走行記15人間自転車、ヘ ルメット、アイウェア、グローブ、筆記用具、(②のみ) 昼食¥500円

古道探訪2022 「鎌倉街道・小幡城址」

①11/27 ②12/4 ③12/18 (予備日1/15)

間①28:30~13:00③8:30 ~14:30罰土浦市観光ボラン ティアガイド四全日バスで 移動、各日6~9km程度歩 きます。①2鎌倉街道③小 幡城址探訪 配30人間タオ ル、飲み物、動きやすい服装、 (③のみ)昼食¥500円

プリザーブドフラワーと アロマワックス

1/29, 2/26

協問10:00~12:00間榊原真由 美図アロマと色付きのソイワックスを、プリザーブドフラワーなどでアレンジ。 チョコレート菓子のようなアレンジと、桜香るアレンジでカップとサシェを作ります。



プリザーブドフラワーと アロマワックス

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

金

簡単!おうちでできる ベーグルとおやつ作り

10/27, 11/17, 12/15

間10:00~13:00 職所田真紀 (マキのパン屋) (マキのパン屋) (マキのパン屋) (マーグル、ちぎりパン、焼き菓子を作ります。簡単に作ることができるので、おうちでも楽しめます。 16人間エプロン、三角巾、ふきん(多めに)、筆記用具♥6000円

おしゃれな 手編みベスト

11/₁₇、12/₁ · 15 1/₁₉、2/₂ · 16 木

着物をリメイク 手縫いで重ねブラウス

11/4 · 11 · 18

間13:30~16:30 園園友康代 (縮緬細工工房晏古) 図着物幅を活かした、身ごろを重ねたデザインのブラウスを作ります。 214人間裁縫道具、裁ちばさみ、マチ針(多めに)、仕付け糸、ものさし¥3500円



重ねブラウス

楽しく踊れる 舞踏講座

10/22、11/12 · 26 12/3 · 17

間13:00~15:00 開勝見智子 (勝見流師範) 内踊ることの 楽しさを体験し、和の文化 に触れてみませんか?土浦 小唄の踊りと浴衣の着付け も学べます。 10人 間浴 衣、足袋、腰ひも2~3本、 半幅帯、扇子¥無料

実技で学ぶ東洋医学 (自力整体)

11/5 · 12 · 19 · 26 12/3 · 10 · 17

・問13:30~15:00冊中村博美 (自力整体予防指導士) 図東 洋医学を実技で学んでいき ましょう。 〒12人特運動の できる服装、ヨガマット¥ 1500円

アロマの効果を体感! 頑張りすぎるあなたへ

11/13, 12/11

間10:00~12:00間小神野雅子(アロマテラピーインストラクター) 内精油を使った石けんやスプレーを作り、心身をリラックスさせて自然治癒力を高めましょう。 足10人情筆記用具¥1000円



ベーグル



〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

笑いヨガで 楽しく健康!

10/25, 11/8.22, 12/13

間10:00~11:30間高津利久 (笑いヨガインストラクター) 図心と体をリフレッシュ! おなかから笑って有酸素運動。免疫力アップ! 230 人間ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、上履き¥無料

古文の細道 (大鏡 上)

10/₁₃ · ₂₀ · ₂₇ 11/₁₇ · ₂₄ 、12/₈ · ₁₅

間10:00~12:00間宮本千代子(生涯学習インストラクター) ☑六十五代花山院師貞・若き帝の清涼院脱出・安倍晴明、式神を使う・天皇、花山寺にて俄の出家・道兼の奸策230人情筆記用具¥500円

民間企業連携講座 / (単康」の

知恵袋

10/21

間10:00~11:30 間明治安田 生命つくば支社が眠れない、 眠りが浅いなど、睡眠の悩 みはありませんか?眠りと 健康の意外な関係をご紹介 します。 230人間筆記用 具¥無料

土浦の歴史と民俗

11/4 . 18

間10:00~11:30間土浦市立博物館学芸員図都和・新治地区を中心に、伝統的な祭り・年中行事を通して、土浦市域北部の歴史と文化を解説します。同20人間筆記用具図無料

ふるさとの道を 歩くIX

11/5・12・26 (予備日12/10)

さあ始めよう

10/30

間9:00~12:00間京才俊則

図木から出る煙で燻すと、 食材のおいしさが一段と増 します。燻製づくりを始め てみましょう。 215人間 筆記用具、飲み物♥500円



大型の燻製器



新治地区公民館

火

土

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

寄せ植え講座 〜多肉植物〜

11/15

間10:30~12:00間小野久美子(ムラタナーセリー) 図おうちに多肉植物を飾って癒されよう。生産者による特別講座です。(坂田園芸GREENGATE集合解散) 配15人間手袋、はさみ、持ち帰り用袋≦3000円

民間企業連携講座

終活の始め方
・相続の基礎知識~

11/30

間14:00~15:30 形水戸証券相続診断士 内遺言書と相続・贈与の基礎知識を身に付け、未来を設計しましょう。未来スケッチノート付き。 25人 (長筆記用具) 無料

ロマンの里 「新治探訪」VII

①10/27 ②11/10 (予備日11/17)

イタリアを感じよう 〜料理&語学〜

10/28、11/11 · 25 12/9 · 23

間10:00~13:00 プアモロソ・フィリッポ 対理3回(家庭料理・クリスマス料理)簡単イタリア語2回(講師手作りお茶&お菓子付き) 12人間エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り容器 ₹5500円

リフレッシュ& **金** リラックス ヨガ

10/28、11/4 · 11 · 18 · 25 12/16

間10:30~12:00間今泉莉奈・ 芦原万智子♥体をスッキリさせるリフレッシュヨガ。体を整えるリラックスヨガ。2人のヨガ講師が交互にお伝えします。 20人間ヨガマット、フェイスタオル¥200円(ヨガブロック代)

オリジナルを作ろう♪ 消しゴムはんこ

①11/27 ②12/2 (選択制)

間10:00~12:00間加藤みの り図オリジナルのクリスマ スカードや年賀状を作ろう (^^♪図①小学4~6年生 とその保護者②一般配①5 組10人②10人間手元を見 るメガネ(必要な方)¥500

秋の観察 『身近な山菜と薬草』

①11/13 ②12/4

園9:00~12:00 票原 孝 ②①日枝神社周辺の秋の植物観察。(小町の館臨時駐車場集合解散)②「身近な山菜・薬草」の講義・試食配20人間①タオル、飲み物、雨具、動きやすい服装②筆記用具¥200円



「新治探訪」 小町山から宝篋山への稜線

