

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**

ホームページの「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。

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19日(水)(消印有効)

■**休館日**／4月10日(月)、17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17日(水)までに届かないときは、各中学校地区公民館へお問い合わせください。

■**受講時のお願い**

- ・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。
 - ・参加者が少ない場合や、新型コロナウイルス感染症の状況により、講座が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。
 - ・個人情報、講座運営の目的以外には使用しません。
- ※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。

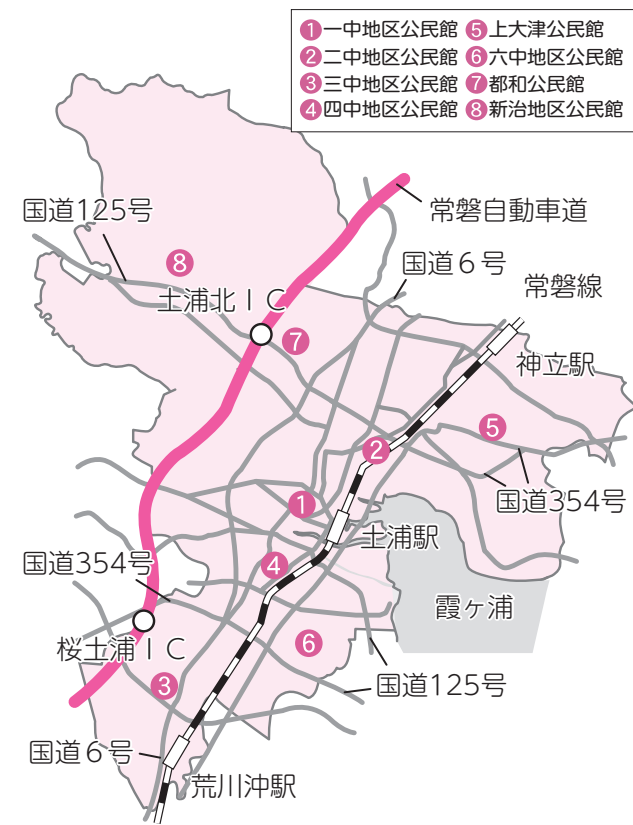
■**表のみかた**

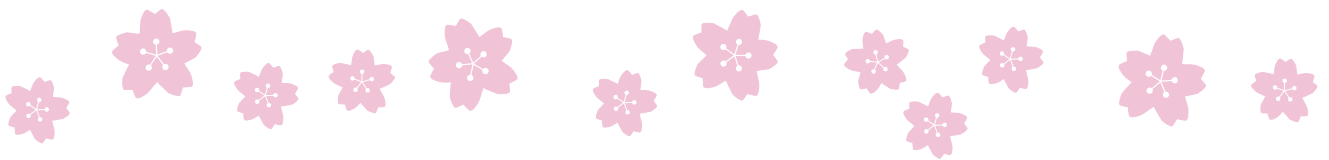
講座名	曜日
開催日	
時間	講師
場所	内容
対象	定員
持ち物	
教材費	

■**各中学校地区公民館地図**

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





一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

ゼロから始める
簡単パソコン講座 **火**

6/20・27、7/4・11

時10:30~12:00講齋藤愛子
内ゼロから始めたい人向け。
文字入力から始め、チラシ
作成を目指します。定8人
持ノートパソコン(Word
必須)、電源コード、マウス、
筆記用具¥無料

テコンドー
エクササイズ **水**

8/2・9・23・30

時13:30~15:00講及川ゆう
子内テコンドーエクササイズ
でストレス発散。体を動
かそう! 定15人持動きや
すい服装、室内用の靴、タ
オル、ヨガマット、飲み物
¥500円

アンガーマネジメント
~怒りで後悔
しないために~ **木**

7/13・20

時10:30~12:00講大月 香
(日本アンガーマネジメン
ト協会認定アンガーマネジ
メントコンサルタント)内怒り
の感情と上手に付き合うた
めの心理教育・心理トレー
ニング定24人持筆記用具
¥無料

デッサンの基礎を
マスターしよう! **金**

6/2・9・16・23・30

時10:00~12:00講勝矢拓巳
(土浦美術研究所)内1~2
回目はリング、3~4回目
はビン、最後は落ち葉を描
きます。定20人持鉛筆(3
H、2H、H、HB、B、2B、
3B)、消しゴム、ねり消
し、ビン、落ち葉¥300円

史跡めぐり
土浦城下ウォッチング **金**

6/9・23

時9:30~12:00講土浦市観
光ボランティアガイド協会
内亀城公園~土浦駅周辺な
ど、身近な史跡を巡って歩
きます。各日とも2~5km
を歩きます。定20人持履
き慣れた靴、飲み物、筆記
用具¥無料



初夏の亀城公園

講師からのメッセージ 大月 香さん

アンガーマネジメント~怒りで後悔しないために~



アンガーマネジメントは怒らない
ことを目指すものではありません。
違いを受け入れ、人間関係を良く
する心理トレーニングです。

怒らないことを目的とするのでは
なく、怒る必要のあることは上手に
怒れ、怒る必要のないことは怒らな
くて済むようになることを目標とし
ています。

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

デトックスヨガ **火**

5/30、6/6・13・20・27

時10:00~11:30講鈴木綾子
内背骨を意識しながら前屈
やねじりのポーズを行い、
不要な物を出せる体づくり
を目指します。ネガティブ
な感情もデトックス! 定20
人持タオル、バスタオル、
ヨガマット¥無料

呼吸法で心も体も
スッキリさせる **水**

5/31、6/7・14・21・28

時10:00~11:30講鳥羽和美
内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
気持ちになる! 定20人持運
動のできる服装、ヨガマッ
ト、飲み物¥無料

民間企業連携講座

わたしと家族の
「そぞく」講座 **水**

6/14・21

時14:00~15:30講明治安田
生命つくば支社内「相続」が
「争族」にならないための準
備! よりよい未来のための
「そぞく」、「ライフ&エン
ディング」について考えま
す。定20人持筆記用具¥
無料

スマホ講座
LINEの基礎と活用 **金**

6/9・16・23・30、
7/7・14

時10:00~12:00講片岡秀典
内基本操作はもちろん、迷
惑なメッセージの対処や
ステキなスタンプの取得
などができるようになり
ます。定10人持筆記用具、
iPhoneまたはAndroid系の
スマートフォン¥500円

初めてのつまみ細工 **土**

6/10・17

時13:30~15:30講中込美
紀子(花結工房)内つまみ細
工の基礎を覚えて小物を作
りましょう。初めての方向
けの講座です。定10人持
ウェットティッシュ、手拭
きタオル、¥1500円



つまみ細工

デジタルカメラ入門
基礎からプリントまで **日**

①5/28、6/4・18・25
②6/11

時①13:30~16:00②9:30
~13:00講鳥羽久良内①写
真の基礎から撮影、レタッ
チ(フォトショップ)、プリ
ントまでを学ぶ②バスで撮
影会定20人持デジタルカメ
ラ(携帯電話は除く)、筆記
用具¥2000円



三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

気持ちが整い自分が好きになるヒーリングアート **火**

5/23・30、6/6・13・20

時10:00~12:00講宮崎潤子
内パステルを粉にしてコットンを使って描きます。誰でも簡単に描けて、認知症の予防などに効果があります。定10人持鉛筆、色鉛筆、定規、カッターまたはハサミ、セロテープ¥700円

ローカルヒストリーウォーキングⅡ **火**

6/6・13

時8:30~13:00講土浦市観光ボランティアガイド協会内岡見氏が築き女武将・妙印尼が晩年を過ごした牛久城址を探訪。その後、土浦の魅力を座学で学習します。定30人持歩きやすい服装、タオル、飲み物¥300円

はじめてのフラ **水**

5/17・24・31、6/7・14・21・28、7/5

時10:00~11:30講仲川雅子
内癒しの音楽で楽しく体を動かしてみましょ。定20人持運動のできる服装、スカート(女性)、タオル、飲み物¥無料



初心者限定！初めてのピアノ **水**

5/24・31、6/7・14・21・28、7/5・12

時10:30~11:30講栗原都志江内「ピアノを習ったことがないけどやってみたい！」そんな方が安心して受講できるように、指の運動から始めます。ピアノで音楽を楽しみましょう。定10人持鉛筆、消しゴム¥2500円

江戸刺繍 **金**

6/2・9・16

時13:30~16:30講若林和子(江戸刺繍教室「夢の糸」主宰)
内伝統工芸の江戸刺繍で印鑑ケースを作ります。定5人¥1500円



江戸刺繍の印鑑ケース

親子でアートを楽しもう **土**

7/29、8/5・12

時10:00~11:30講宮崎潤子
内パステルやクレヨンなどの画材を使い、親子で楽しくアート体験をします。大きな紙に、身体全体で色を塗ったりします。定親子5組持汚れてもよいスモックまたはエプロン¥1000円

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

おしゃれなインテリアスワッグ **火**

6/13

時10:00~12:00講高須由加里(Flower Shop Flody)内花や葉などを花束状にまとめた壁飾り「スワッグ」をつくります。定10人持園芸用ハサミ¥3000円

夏の和菓子 **水**

7/26、8/2

時10:00~12:00講田中 誠(田中清月堂)内和菓子作りに挑戦してみませんか。水ようかんや朝顔の練り切りを作ります。定16人持エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器、筆記用具¥1500円

涼を感じるコケ玉づくり **水・土**

5/31、6/3(選択制)

時13:30~14:30講熊澤康子
内今や定番のコケ玉も、飾り方をアレンジすると新しい雰囲気！お手入れの方法もていねいにお伝えします。定各10人持わりばし、ピンセット、ゴム手袋、ぞうきん、新聞紙¥2000円

たのしく元気に！ゆるっとエアロビ **木**

6/8・29、7/6・13、8/3・10

時9:30~10:30講富田恵里子
内音楽に合わせて体を動かし、心と体をエクササイズ！脳の体操にもなります。定12人持動きやすい服装、ヨガマット、飲み物¥無料

顔ヨガ★目指せマイナス10歳顔！ **金**

6/2・16・30、7/14

時10:30~11:30講岩淵くにご内脱マスクも怖くない！顔のヨガで若顔・小顔になりましょ。マスク老けが気になる方におすすめです。定20人持手鏡、タオル、飲み物¥300円

古地図の読み方Ⅱ ~国絵図・城下絵図を中心に~ **金**

6/23

時14:00~15:30講長谷川卓也(茨城県立歴史館職員)内穏やかな語り口で大好評を得た先生による、古地図講座第2弾です。初めての方もお気軽に参加できます。定20人持筆記用具¥無料

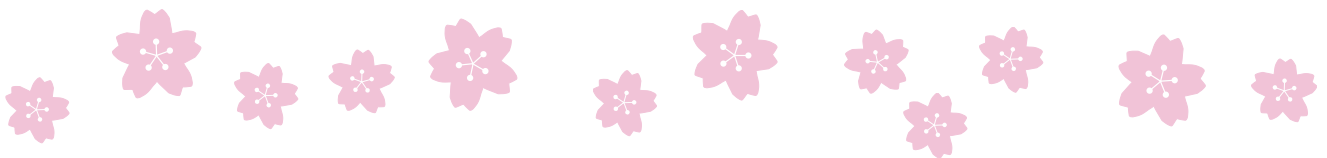
ボードゲームを楽しもう **日**

6/11・25、7/9・23

時13:30~16:30講榎村 柗
内ゲームを通じて楽しくコミュニケーション！初めてでも気軽に楽しめます。初回は親子で参加できる企画もあります。対小学4~6年生とその保護者定10人¥無料



ボードゲームを楽しもう



上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

**身体スッキリ！
足裏健康講座** **水**

5/24・31、6/7

時10:30~12:00講河西智絵
内足裏・ふくらはぎを刺激し、デトックス&免疫力をアップでコロナに負けない身体づくりを。定12人持ひざ上までまくれる服装、バスタオル、飲み物、筆記用具 ¥1000円

**彫ってみようおしてみよう
消しゴムはんこ** **金**

5/26、6/2・9

時13:30~15:30講和田裕美子
内基本の図案トレースから彫りまでを体験！彫ったはんこで夏に使用する雑貨を作ります。インク選びも学びます。定10人持眼鏡(必要な方は)、手持ちライト、筆記用具 ¥3000円

**メディカルアロマで
ホームケア** **金**

6/16・23・30

時13:30~15:00講こばやしゆき
内植物の成分を凝縮した精油でココロやカラダをケアすることを学びます。講座内では、実際にアロマクラフトを作成します。定12人持筆記用具 ¥3500円

**合気道 初心者講座
2023** **土**

6/10・17・24、7/1

時14:00~16:00講桑原 隆
(茨城県合気道連盟師範)内合気道の基本的な動きと技を学び、素手と武具を使って稽古します。定10人持運動のできる服装、タオル、飲み物、筆記用具 ¥無料

**プロが教えるスポーツ
自転車メンテナンス** **土**

6/17

時10:00~11:30講綾部勇成
(和光ケミカルスポーツグループ)内爽快に走るには、日頃のお手入れが必要。元プロアスリートがメンテナンス方法を伝授します。定25人持汚れてもよい服装、筆記用具 ¥500円

**夏のアイス
コーヒー講座** **土**

7/1・8

時10:00~12:00講松本 正
(ニコニコ珈琲店)内おいしいアイスコーヒーの入れ方をいっしょに学んでみませんか？定20人持エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具 ¥2500円

**親子で観察
「夏のれんこん」** **土**

8/19(予備日8/26)

時9:00~12:00講吉田農園
主場吉田農園(田村町)内生産者かられんこんと農園の自然環境について、体験や試食を交えながら解説します。定親子5組持着替え、タオル、筆記用具 ¥500円

**古道探訪2023
「筑波街道」** **日**

5/28、6/4・11
(予備日6/18)

時8:30~13:00講土浦市観光ボランティアガイド
内筑波山神社までの筑波街道を3回に分けて歩きます。各日5~7km程度。*公民館集合。バスで現地まで送迎。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

**そば粉で簡単！
ガレット作ろう** **火**

6/6・20

時13:30~15:00講小見ひろみ
(Cafe Le 33)内初回は土浦産のそば粉を使ったガレット、2回目はミルクレープを作ります。定12人持エプロン、三角巾、ふきん(多めに) ¥1200円

**初夏に始めるクラフト
バンドのかごとバッグ** **水**

6/7・14・28

時10:00~12:00講富田留美子
(クラフトバンド作家)内初夏らしい爽やかなカラーを選び、初心者向けのミニかごとバッグを編みましょう。定12人持ハサミなど工作用品。受講決定時にお知らせ。 ¥1500円



かごとバッグ

温活ストレッチ **金**

5/19・26、
6/2・9・16・23

時14:00~15:00講鴻田良枝
(健康運動指導士)内ゆったりとストレッチを行います。血流・免疫カアップを目指しましょう。定12人持運動のできる服装、長めのタオル、ヨガマット、飲み物 ¥無料

**着物をリメイク
手縫いでゆったりパンツ** **金**

6/2・9・16

時13:30~16:30講國友康代
(縮緬細工工房晏古)内着物をリメイクして、楽にはけるゆったりパンツを作しましょう。定14人持裁縫道具、裁ちバサミ、マチ針(多めに)、仕付け糸 ¥3500円



ゆったりパンツ

**みんなで踊ろう！
よさこいソーラン** **土**

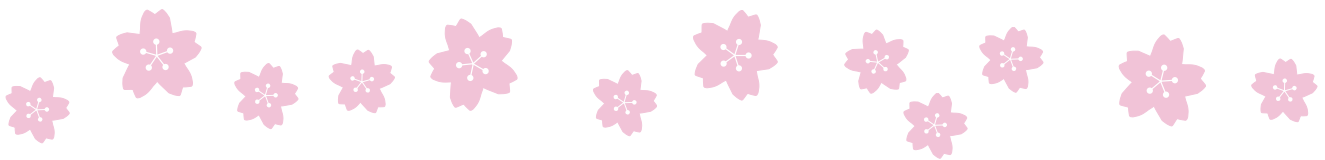
6/24、7/1・8・22、
8/5・19・26

時10:00~12:00講高野道子
(茨城よさこい連絡会県南支部長)内体をほぐして、みんなでよさこいソーランを踊りましょう。定12人持運動のできる服装、タオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、鳴子 ¥無料

**アロマの効果で
夏をのりきろう！** **日**

6/4、7/2

時10:00~12:00講小神野雅子
(アロマセラピーインストラクター)内精油を使った虫よけスプレーや美顔ジェルをつくりましょう。心身をリラックスさせて自然治癒力を高めましょう。定10人持筆記用具 ¥1000円



都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

**のどを鍛える
健康声磨き講座** **水**

6/7・14・21

時10:30~12:00講野口輝子
(日本声磨き普及協会認定講師)内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。定15人持飲み物、筆記用具 ¥無料

**古文の細道
(源氏物語)** **木**

5/25、6/1・8・15・22・29、
7/6

時10:00~12:00講宮本千代子
(生涯学習インストラクター)内①桐壺：光源氏の母、光源氏の誕生と気丈な祖母②帚木：妻選びの難しさ③空蝉定20人持筆記用具 ¥500円

**カラダを改善！
はつらつエクササイズ** **金**

5/26、6/2・9・16・23

時10:30~12:00講阿部政則
内ストレッチや調整運動などでリフレッシュ！ストレスのない体づくりをしています。定20人持運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、ヨガマット ¥無料

民間企業連携講座
血流改善 & 血圧講座 **金**

6/30

時10:00~11:30講花王グループ
カスタマーマーケティング内血流改善や血圧について学んだ知識を生かして、元気で健康的な生活を送りましょう。定20人持筆記用具 ¥無料

**遺跡から学ぶ
土浦の歴史** **金
日**

①5/19、②5/28

時10:00~11:30講上高津貝塚
ふるさと歴史の広場学芸員内都和・新治地区に所在する遺跡の紹介を通して、縄文時代から古墳時代の土浦の歴史について解説。②は上高津貝塚集合・解散。定20人持筆記用具 ¥無料

**ふるさとの
道を歩くX** **土**

5/27、6/3(予備日6/10)

時8:30~12:30講土浦市観光
ボランティアガイド内小田氏の出城・藤沢城址と貴重な文化財出土の武者塚古墳への道を散策します。各日10km程度。定30人持筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装 ¥300円

**さあ始めよう
燻製づくり** **日**

6/25

時9:00~12:00講京才俊則
内木から出る煙でいぶすと、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。定15人持飲み物、筆記用具 ¥600円



ふるさとの道を歩く

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

**初夏の
寄せ植え講座** **火**

6/13

時10:30~12:00講湯原英之
(坂田園芸GREENGATE)場坂田園芸(上坂田)内季節の花や葉で寄せ植えを作ります。ていねいな説明でコツや手入れも学べます。定15人持手袋、ハサミ、持ち帰り用袋 ¥2500円

**~体と心を整える~
ヨガ** **火
土**

①5/23、6/6・20、7/4・11 (選択制)
②6/10・24、7/1・8・22

時①13:30~15:00②10:00~
11:30講今泉莉奈・芦原万智子内①ヨガが初めて・運動不足でも安心なストレッチ中心②ポーズヨガ中心定各20人持フェイスタオル、ヨガマット ¥220円(ヨガブロック代)

**アイシングで
デコろう** **水**

6/7・21

時13:30~15:00講古橋万里子
内クッキーにアイシングで、カップケーキにあんこで、お花紋りをデコレーション。プレゼントやご褒美に♪定12人持エプロン、ふきん、持ち帰り容器 ¥3000円

**~多肉植物~
リース&ちまちま** **水**

7/5

時13:30~15:30講古橋万里子
内かわいい多肉植物に癒されよう♪リースとちまちま寄せ植えを作ります。定12人持ハサミ、手袋、持ち帰り用袋 ¥3000円

**ロマンの里
「新治探訪」Ⅷ** **木**

①5/25、②6/1
(予備日6/8)

時8:30~12:00講土浦市観光
ボランティアガイド内①小町山ハイキング②東城寺連絡道ハイキング(①②小町の館集合・解散)定30人持動きやすい服装、タオル、飲み物、雨具 ¥300円

**イタリアを感じよう
~料理 & 会話~** **金**

5/26、6/9・23、
7/7・21

時10:00~13:00講アモロソ・
フィリップ内料理4回(家庭料理)、簡単イタリア語会話1回(講師手作りお茶 & お菓子付き)定12人持エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り容器 ¥6500円

**世界を学ぼう I
ドイツ文化と料理** **金**

6/16

時13:00~16:00講ゲオルグ・
フォン・フィンゲルフト内ドイツ文化を学んで、料理を作って食べよう。定12人持エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具・持ち帰り容器 ¥2000円

**初夏の「身近な山菜と
薬草」を観察しよう** **日**

①6/4、②6/18

時①9:00~12:00②13:30~
16:30講栗原 孝内①日枝神社周辺の初夏の植物観察。日枝神社(小町の館臨時駐車場)集合・解散②「身近な山菜・薬草」の講義・試食定20人持①動きやすい服装、タオル、飲み物、雨具②エプロン ¥200円