



# 秋の公民館講座受講者募集



■**申込資格**／市内在住または在勤の方

■**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  
(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直接(月曜休館)

③**パソコン・スマートフォン・携帯電話で**

ホームページ「秋の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請で  
こちらの二次元コードからアクセスできます▶



■**申込締切**／9月17日(日)(消印有効)

■**受講者の決定**／定員を超えた場合は抽選です。結果は、通知(はがきまたはメール)でお知らせします。なお、10月13日(金)までに通知が届かないときは、申込先の公民館へお問い合わせください。

■**持ち物について**／特別に準備が必要と思われるもののみ☎で記載しています。その他受講時に必要な持ち物はホームページに掲載しています。また、通知でもお知らせしますのでご確認ください。

■**その他**／教材費は通知にしたがって納めてください。なお、納入後に講座が中止となった場合、全額返金できないことがあります。

■**往復はがきの記入例**

63 (返信) 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)

63 (往信) 土浦市〇〇番地 〇〇公民館 行	(何も記入を しないでください)
(往信・表)	(返信・裏)

お申し込み  
お待ちしております♪



一中地区公民館 〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	<b>かんたん！みそ造り教室</b> ／綿引秀一(綿引秀一酒店) 材料はすべて国産。無添加。出来上がり約7kg。 ☎保存用のたる ほか ※たる購入の場合、追加料金は650円です。	10/31、11/7・14 (選択制)	10:00～ 12:00	各回 16	4600
水	<b>民間企業 連携講座</b> <b>今から取り組もう！防災講座</b> ／明治安田生命 つくば支社 災害への日々の備えから防災力を高めるポイントなどを紹介します。	11/8・22、12/6	10:00～ 11:30	30	—
	<b>脳力アップで認知症予防</b> ／健康増進課 生活習慣の見直しや認知症予防運動(コグニサイズ)を体験しよう。	11/22、12/6・13	14:00～ 15:30	15	—
	<b>スマホを始めよう！スマホの基本とLINEの使い方</b> ／片岡秀典 スマホの本当の基本操作から始め、LINEの使い方を学びます。 ☎iPhoneかアンドロイドのスマートフォン	1/10・17・24・31、 2/7・14	13:30～ 15:30	16	500
日	<b>季節を楽しむプリザーブドフラワー</b> ／久賀谷真紀子 プリザーブドフラワーを制作しましょう。親子参加可。	10/15、12/3	10:30～ 12:00	7組	5000
	<b>親子でクリスマスケーキ作り！</b> ／武田早苗 親子でクリスマスケーキをデコレーション！ケーキは持ち帰りです。	12/24	10:00～ 12:00	16組	1600

二中地区公民館 〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

民間企業  
連携講座

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	デトックスヨガ／鈴木綾子(ヨガインストラクター) 前屈やねじりのポーズで不要な物を出せる体づくりを目指しましょう。 特ヨガマット ほか	10/24・31、11/7・14	10:00～ 11:30	20	—
	スマホ講座LINEの基礎と活用／片岡秀典 基本操作はもちろん、迷惑なメッセージの対処法なども学べます。 特iPhoneかアンドロイドのスマートフォン	10/24・31、 11/7・21・28、 12/5	13:30～ 15:30	10	500
水	「睡眠」と「健康」の知恵袋／明治安田生命 つくば支社 睡眠の悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係を紹介します。	10/25、11/1	14:00～ 15:30	20	—
木	ハッピー腹話術 やさしく！楽しく！おもしろく！／田谷京子 和み・笑いをもたらしてくれる腹話術を楽しく学びましょう！	10/26、11/2・16・30、 12/21	10:00～ 12:00	12	1000
	野口雨情を歌いましょう／森山節子 日本を代表する詩人の名曲をエピソードに触れながら歌いましょう。	11/2・9	9:30～ 11:00	10	—
土	初めてのつまみ細工／中込美紀子(花結工房) つまみ細工の基礎を覚えて小物を作ります。初めての方向け講座です。	11/11・25	13:30～ 15:30	10	1500

三中地区公民館 〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	ローカルヒストリーウォーキング12／市観光ボランティアガイド ①水戸・鎌倉街道散策(三中地区公民館集合) ②東林寺城址と小川芋銭の足跡めぐり(牛久駅集合)	①11/28 8:30～12:30 ②12/5 8:40～12:35 (予備日12/12)	内容に 記載	30	400
	はじめてのヨガ／西岡瑠伊花 初めての方でも無理なくできるポーズでヨガを楽しみます。 特ヨガマット ほか	11/28、 12/5・12・19	13:30～ 14:30	15	—
水	やさしい植物画／三浦ひろ子 植物画で牧野富太郎の世界を再現してみませんか。 特水入れ ほか ※絵の具・筆・パレットは支給します。	11/22・29、 12/6・13・20	13:30～ 15:30	20	3500
金	ZUMBA ～初心者でも楽しく踊ろう～／むらさき(山下めぐみ) ラテン系音楽を中心としたダンスエクササイズ。 特室内用シューズ ほか	11/24、 12/1・8・15	9:30～ 10:30	30	—
	江戸刺繍／若林和子 伝統工芸の江戸刺繍でブローチを作ります。	12/1・8・15	13:30～ 16:30	5	1500
土	クリスマスをパステルアートで飾ろう／宮崎潤子 パステルを粉にして、コットンを使って描くアートです。	11/25、12/2	9:30～ 11:30	15	1000



一中地区公民館  
プリザーブドフラワー



三中地区公民館  
パステルアート



**四中地区公民館** 〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	<b>ドライフラワーの正月飾り</b> ／高須由加里 (Flower Shop Flody) いつもと違う正月飾りを作って新年を迎えましょう。 <b>持</b> 花きりバサミ ほか	12/5	10:00～ 12:00	15	3000
	<b>県立歴史館出前講座 江戸時代の水郷めぐり旅</b> ／長谷川良子 鹿島など当時大人気だった水郷の旅を、旅人の日記から学びます。	1/23	13:30～ 15:00	30	—
水	<b>たのしく元気に！ゆるっとエアロビ2</b> ／富田恵里子 音楽に合わせて心と体をエクササイズ！元気になる講座です。 <b>持</b> ヨガマット ほか	11/22・29、12/13・20、 1/10・24・31	9:30～ 10:30	20	—
水土	<b>華やかな冬の寄せ植え</b> ／熊澤康子 寂しくなりがちな冬の庭を彩る華やかな寄せ植えを作ります。 <b>持</b> 土すくい ほか	12/6、12/9 (選択制)	13:30～ 14:30	各回 10	3500
金	<b>初心者限定！体験ピアノ教室</b> ／栗原都志江 指の運動から始めるので、初心者でも気負わずはじめられます。	11/10・17・24、 12/1・8・15・22	10:30～ 11:30	10	2500
	<b>はじめてのハーモニカ</b> ／那須トミ子 (NHC会員) ハーモニカをはじめてみませんか。みんなで楽しく取り組みます。 <b>持</b> ハーモニカ (希望者は購入可能)	11/24、12/1・15、 1/12・26、2/2	13:30～ 15:30	15	200

**上大津公民館** 〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	<b>はじめてのフォークダンス</b> ／斉藤芳子 音楽に合わせて楽しく踊りませんか。基本ステップから始めます。	11/21・28、12/5・12	13:30～ 15:30	15	—
	<b>愛らしいデコ和菓子</b> ／出津有理 (Deco roll) クリスマス用、正月用、それぞれ2種類のデコ和菓子を作ります。	12/5・12	10:00～ 12:00	12	3000
水	<b>体験筆文字アート</b> ／こばやしゆき アートのような筆文字で年賀状を描こう。	11/15・22・29、 12/6・13	10:00～ 11:30	12	2000
金	<b>包丁研ぎと巻き寿司</b> ／佐藤渡 (鮨と旬の味弥七代表) 普段使用している包丁を研ぎ、巻き寿司を作ります。 <b>持</b> 自宅で使用している包丁 ほか	11/17、24	10:00～ 11:30	8	800
土	<b>スポーツ自転車でダートコースを走る</b> ／JCA・JMA指導員 自転車の乗り方を講義と実習で学び、ダートコースを走ります。 <b>持</b> 未舗装道路を走れる自転車、自転車用ヘルメット、グローブ、アイウェア (サングラス) ほか ※18歳以上の方対象の講座です。	12/2 9:30～12:00 12/9 10:00～12:00 (予備日12/16)	日程に 記載	10	2200
日	<b>古道探訪2023水戸街道・真壁城址</b> ／市観光ボランティアガイド 公民館集合で現地へバスで送迎。各日4～6km歩きます。	11/19・26、12/3 (予備日12/10)	8:30～ 13:00	30	600
	<b>クリスマスにイタリア料理で</b> ／岩瀬弘樹 クリスマスをみんなで楽しむおもてなし料理を学びましょう。	11/26、12/17	10:00～ 12:00	8	3500



四中地区公民館  
ピアノ教室



上大津公民館  
デコ和菓子



六中地区公民館  
ベーグル



新治地区公民館  
小町山・宝篋山の稜線

六中地区公民館 〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
水	クラフトバンドで作るクリスマスリース／富田留美子 クリスマスに飾るカラフルなリースを再生紙バンドで編みましょう。	11/8・15	10:00～ 12:00	12	800
木	簡単！おうちでできるベーグルとおやつ作り／藤田真紀 体にやさしい材料で家庭でもできるベーグル作りをしましょう。	11/2、12/21、1/18	10:00～ 13:00	16	7000
金	温活ストレッチ／鴻田良枝 大きな筋肉を伸ばして血流・免疫力アップ。運動が苦手でも大丈夫。 📍ヨガマットまたはバスタオル ほか	11/10・17・24、 12/1・8・15・22、1/19	14:00～ 15:00	15	—
土	実技で学ぶ東洋医学(自力整体)／中村博美 背骨・骨盤のゆがみを取り除いて体調を整えましょう。 📍ヨガマット ほか	11/11・18・25、 12/2・9・16・23、1/13	13:30～ 15:00	12	1500
日	アロマの効果で心身リラックス！／小神野雅子 精油を使ったアロマスプレーやミツロウクリームで心身をリラックス。	11/12、12/10	10:00～ 11:30	10	1500

都和公民館 〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	体軸運動で楽しく動いて姿勢を整えよう／梅原博 体の軸となる骨や筋肉を意識させながら体を整えていきます。 📍ヨガマット ほか	10/24・31、 11/14・21・28	10:30～ 12:00	20	—
水	今日から始める美腸活／佐久間水樹(日本美腸協会認定講師) 腸によい食事や、簡単ストレッチなど、腸活知識をお伝えします。	10/25、11/8・15	10:00～ 11:30	15	500
木	古文の細道／宮本千代子(生涯学習インストラクター) 「源氏物語」より、「桐壺」について学びます。	10/19・26、 11/2・16、12/7・14・21	10:00～ 12:00	20	500
	女性のためのやさしい着付け／湊さよ子 前結びでの着付け講座です。初心者の方大歓迎。 📍ひも(4本)、名古屋帯、着物、長じゅばん、半幅帯	10/19・26、 11/2・9・16	14:00～ 16:00	15	100
土	ふるさとの道を歩くXI／市観光ボランティアガイド 中貫・真鍋への道と新治の鎌倉古道を散策。各日8～10km歩きます。	11/25、12/9 (予備日12/16)	8:30～ 12:30	30	400
日	親子でクリスマスデコレーション／砂田拓巳(お菓子の久月) おいしいクリスマスデコレーションを親子で手作りします。	11/19	9:00～ 12:00	10組	2000

新治地区公民館 〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	太極拳で体力作り／塚本芙美子 ゆったりした呼吸と動きで、転倒防止・認知症予防につなげましょう。	11/7・14・21・28、 12/12	13:30～ 15:30	30	—
水	終活の始め方～相続の基礎知識～／水戸証券株式会社相続診断士 人生100年時代。基礎知識を身に付けて、未来を設計しましょう。	11/22	14:00～ 15:30	30	—
木	ロマンの里「新治探訪」IX／市観光ボランティアガイド ①小町山・宝篋山登山コース 約8kmまたは約3.5km 後日選択 ②新治の城址探訪 約9km	①11/16 8:30～15:20 ②12/7 8:30～12:10 (予備日12/14)	日程に 記載	30	400
金	～100歳めざそう～みんなで楽しくストレッチ／豊田彩乃 簡単なストレッチを毎日続けて、一生歩ける体を作りましょう。 📍ヨガマット ほか	11/10・17・24、 12/1・8	10:30～ 12:00	20	300
日	秋の身近な山菜と薬草 観察と試食／栗原孝 ①日枝神社周辺の散策 ②「身近な山菜・薬草」講義・試食	①11/12 9:00～12:00 ②12/3 13:30～16:30	日程に 記載	20	200