



春の公民館講座 受講生募集

- 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「令和6年度 春の公民館講座」のページから電子申請
右のQRコードからアクセスできます▶



- 申込締切** 4月17日(水)(消印有効)
- 受講生の決定** 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、5月15日(水)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。そのほか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)	□□□-□□□□	(はがき1枚につき 1人1講座)
郵便番号	住所	氏名
(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)

63 (往信)	□□□-□□□□	
土浦市〇〇番地	〇〇公民館	(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
水	女性のための「健康づくり栄養」 ／明治安田生命つくば支社 秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすく紹介します。	6/19、7/3	10:00～ 11:30	20	—
	初めてのレザークラフト講座 ／一木 雅裕 レザークラフトで身の回りのアイテムの愛用品を制作しましょう。	6/19・26、7/3・10	14:00～ 15:30	10	1000
木	BC(バランスコンディショニング)ヨガ ／飯嶋 理恵 BCヨガで体幹を鍛えて、痛みに悩まない体をつくろう！ [※] ヨガマット	6/6・20、 7/4・18、 8/1	14:00～ 15:00	8	—
金	スマホを始めよう！スマホの基本とLINEの使い方 ／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Androidのスマートフォン	6/7・14・21・28、 7/5・12	9:30～ 11:30	16	500
	街歩き講座 ／観光ボランティアガイド 土浦駅周辺や上高津貝塚など、土浦の歴史の旅を歩いて巡ります。	6/28、7/5	8:50～ 12:10	20	100
	包丁研ぎ講座 ／伊藤 純雄 包丁の研ぎ方をマスターしましょう。 [※] 包丁、砥石(お持ちの方)	7/19・26、8/2	10:00～ 11:30	各回 10	—
土	蕎麦打ち体験講座 ／土浦蕎麦同好会 蕎麦打ちに挑戦してみよう！ [※] 蕎麦の持ち帰り容器(縦20cm×横25cm×高さ7cm程度)	6/15・29、7/13	9:00～ 13:30	14	4500

民間企業
連携講座

二中地区公民館 〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

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 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。 📎ヨガマット、バスタオル	6/4・11・18・25、 7/2	10:00～ 11:30	20	—
水	健康太極拳 ／坪田 龍二 柔らかい動きと、深くゆっくりとした呼吸法で心と身体を健康に。 己書(おのれしょ) ／佐藤 晴美(己書 はるかぜ道場) 字の上手い下手は関係なし。筆ペンを使って己の書を楽しみましょう。	5/22・29、 6/5・12・19・26	13:30～ 15:30	15	—
木	スマホアプリ(地図やカレンダー)活用講座 ／片岡 秀典 アプリのインストール・使い方をゆっくり解説します。 📎iPhoneかアンドロイドのスマートフォン	6/27、 7/4・11・18・25、 8/1	10:00～ 12:00	10	500
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。	6/29、7/6	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13 ／観光ボランティアガイド ①水戸街道「荒川沖～土浦宿」を歩く(約7km) ②牛久助郷一揆「義民の碑」を訪ねて(約9km) はじめてのパッチワークキルト ／一木 みどり パッチワークの基礎を学び、刺し子とのコラボ作品を作ります。 📎洋裁セット	①6/4 ②6/11 (予備日6/18)	8:30～ 12:30	30	400
木	バラをきれいに咲かせるコツお教えします! ／ジョイフル本田 バラを咲かせるための剪定・病害虫管理方法をご紹介します。 集合場所：ジョイフル本田荒川沖店園芸コーナー	7/4	14:00～ 15:00	15	—
金	太極舞 ／むらさき(山下 めぐみ) 中国伝統舞踊と太極拳がベースの健康体操です。 📎室内用シューズ 姿勢改善トレーニング&ストレッチ ／西岡 瑠伊花 正しいフォームでお腹や背中、お尻の筋トレやストレッチをします。 📎ヨガマット、室内用シューズ	6/7・14・21・28、 7/5・12・19・26	9:30～ 10:30	30	—
土	体を整える気功術および椅子軸法 ／小林 洋子 イスに座って体の中心軸を作り、気功術で体幹を整える健康法です。	6/15・22・29、 7/6・13	10:00～ 11:00	15	—

民間企業
連携講座



二中地区公民館
己書



三中地区公民館
パッチワークキルト

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	初夏の爽やかなリース型アレンジメント ／高須 由加里 卓上に置くリース型のフラワーアレンジメントを作ります。 🌿園芸用ハサミ	6/11・18	10:00～ 12:00	各回 10	3500
水	自分の心と体を元気にしよう！楽しくエクササイズ ／富田 恵里子 マインドフルネスと簡単なエクササイズによる心身の健康指導。 🌿ヨガマット	6/12・26、 7/10・24、 8/7・21	9:30～ 10:30	20	—
水土	春から初夏の寄せ植え ／熊澤 康子 寄せ植えを楽しみながら、お手入れ(土・肥料など)のお話も。	6/26・29	13:30～ 14:30	各回 10	3500
木	健康的な歩き方と運動～けがをしない体を作ろう～ ／東郷 俊輔 歩く際の筋肉を整え、より歩きやすい体づくりをお伝えします。 🌿ヨガマット	6/6・20、7/4・18	13:30～ 15:00	15	—
金	いつかは訪れるであろう頻尿講座 ／花王 これから心配な頻尿について、骨盤底筋体操も加えて学びます。	6/28	13:30～ 15:00	20	—
日	★楽しくプレイ★ボードゲーム講座 ／榎村 柗 ゲームを楽しみ思考力向上などを目指そう！※小4～6年生対象	6/9・23、7/7・21	13:30～ 16:30	10	—

民間企業
連携講座

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
水	スパイスの世界 ／木村 祐子(森の薬膳 CoCo Tea) 七味唐辛子、ガラムマサラなどのスパイスを学びブレンドします。	6/26、7/3	14:00～ 15:30	8	1500
金	筆文字deアート 夏編 ／こばやし ゆき 筆文字アートを描けるようになるう！	5/31、6/7・14・21	10:00～ 11:30	12	2000
土	プロから教わるスポーツ自転車メンテナンス ／綾部 勇成 誰でもできるセルフメンテナンス方法を、元プロアスリートが伝授！	6/15	10:00～ 11:30	25	500
	夏にアイスコーヒー講座 ／松本 正(ニコニコ珈琲) おいしいアイスコーヒーの入れ方を学んでみませんか？	7/6・13	10:00～ 12:00	20	3000
	親子で夏のれんこん観察会 ／吉田農園 園主 れんこん農園体験や試食を交えながら解説します。	8/24 (予備日8/31)	7:00～ 10:00	5組	500
日	古道探訪2024古代東海道・志筑城 ／観光ボランティアガイド 公民館に集合して現地へバスで送迎。各日3～6km歩きます。	6/2・9・16 (予備日6/23)	8:30～ 13:00	30	600
	古代生活体験をしよう ／茨城県埋蔵文化財センター 勾玉づくり、火おこしなど、古代の生活を体験。※小4～6年生対象	7/21、8/4	9:30～ 11:30	20	400



四中地区公民館
ボードゲーム講座



六中地区公民館
デコパージュ



都和公民館
体軸運動

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
火	そば粉で簡単! ガレットづくり/小見 ひろみ ①そば粉のガレット ②手作り塩麴を使ったグリルチキン ③クッキーにアイシング	①6/4 13:30~15:00 ②6/18 10:30~12:00 ③7/2 13:30~15:00	日程に 記載	12	3000
水	初夏に始めるクラフトバンドのパンかご/富田 留美子 クラフトバンドで使い勝手の良いパンかごを編みましょう。	5/29、6/5・12	10:00~ 12:00	12	800
	デコパージュで作るアクセサリケースとミニバッグ/青木 美加 ①アクセサリケース ②ミニバッグ ☎布用はさみ、手芸用平ペンチ	①6/19 ②6/26	10:00~ 12:00	6	2000
金	優しいヨガストレッチ/鴻田 良枝 難しいポーズはとらずにゆったりとストレッチを行きましょう。	5/31、6/7・14・21・28、 7/5・12・19	14:00~ 15:00	18	—
土	実技で学ぶ東洋医学(自力整体)/中村 博美 東洋医学を実技で学びます。背骨・骨盤のゆがみを取り除きます。	6/1・8・15・22・29、 7/6・13・20	13:30~ 15:00	12	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	体軸運動で体を若返らせよう!/梅原 博 体の軸となる骨や筋肉の動きを意識しながら、体を整えましょう。 ☎ヨガマット	5/21・28、 6/4・11・18・25、 7/2	10:00~ 11:30	25	—
水	詩吟を楽しみましょう/駒井 龍翔 漢詩・和歌・俳句・歌謡吟詠を基礎から楽しく学びましょう。	5/29、 6/5・12・19・26	10:00~ 12:00	10	200
木	はじめての資産運用/日本証券業協会インストラクター 資産運用・金融商品などの基本をわかりやすく解説します。	6/6	10:00~ 11:30	25	—
	基礎から始めるスマホ講座/ドコモショップ土浦店 スマホの基本的な操作や便利な機能について学びましょう。 ☎iPhoneかアンドロイドのスマートフォン、充電器 ※どちらの種別をお持ちか、申込はがきに記入して下さい。	6/13・20・27、7/4	10:00~ 11:30	20	—
金	ふるさとの道を歩くⅫ/観光ボランティアガイド 天神山古墳と今泉城址への道を散策します。各日6~10km。	5/24・31 (予備日6/7)	8:30~ 12:30	30	400
日	淡水真珠でアクセサリをつくろう/北尾 孝子 淡水真珠を使ってオリジナルのアクセサリを作りましょう。	6/2	10:00~ 11:30	15	3000

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	民間企業 連携講座 ~ちょっと気になる~紫外線対策講座/花王 紫外線の性質と肌の影響、日焼け止めの効果的な塗り方について学ぶ。	5/21	13:30~ 14:30	30	—
	顔ヨガ*1日3分マイナス10歳顔/岩瀬 くにこ 顔のエクササイズを楽しく覚えて肌を活性化し、若顔小顔を目指そう。	5/28、6/11・25、 7/9・23、8/6	10:30~ 11:30	20	300
	民間企業 連携講座 暮らしのキレイ「お掃除」講座/花王 衛生的で快適な暮らしに役立つ住まいの洗剤・お掃除のコツを伝授。	6/4	13:30~ 15:00	30	—
水	~体と心を整えよう~ヨガ/今泉 莉奈・芦原 万智子 ヨガが初めて・運動不足の方も安心して行えるヨガです。 ☎ヨガマット	5/22・29、 6/5・12・19、 7/3	13:00~ 14:30	20	—
木	ロマンの里「新治探訪」10/観光ボランティアガイド ①藤沢城址周辺探訪 ②小町山沢コース登山 ③座学で里山の魅力を学ぶ ※天候によっては②と③の順序が変更になります。	①5/23 8:30~12:30 ②5/30 8:30~11:50 ③6/6 9:30~11:30 (予備日6/13)	日程に 記載	30	500
日	初夏の「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	①6/2 9:00~12:00 ②6/16 13:30~16:30	日程に 記載	20	200
	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のルームスプレーやせっけんなどで心身をリラックス。	6/2・30	10:00~ 11:30	10	1500