



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**

右ページ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(月曜日・祝日休館)

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QRコードからアクセスできます▶



■**申込締切** 9月19日(木)(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11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。

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	脳力アップで認知症予防 ／高齢福祉課 認知症の発症を遅らせるために生活習慣を見直しましょう。	11/6・20	14:00～15:30	15	—
	わたしと家族の「そうぞく」講座 ／明治安田生命つくば支社 「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！	11/20、12/11	10:00～11:30	20	—
	スマホを楽しもう！～便利な機能の使い方～ ／片岡 秀典 地図アプリの使い方など、スマホの便利な使い方を学びます。 ☎スマートフォン	1/8・15・22、 2/5・12・19	14:00～16:00	16	500
木	かんたん！みそ造り教室 ／綿引 秀一(綿引秀一靴店) 材料はすべて国産。出来上がり約7kg。☎保存用のたる など ※保存用のたるを購入する場合は、追加料金900円がかかります。	10/24・31、11/7 (選択制)	10:00～12:00	各16	4600
	楽しく上達！水彩画 ／北岡 萌恵 絵画の基礎となる写生方法や彩色テクニックを重点に学びます。 ☎スケッチブック(F4)、練り消しゴム、水彩用具一式 など	12/5・19、 1/16・30、 2/6・20	13:30～15:30	18	500

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
木	楽しく運動！簡単な筋力トレーニング&ストレッチ ／戸井田 昌教 無理のない動きで楽しく汗かきリフレッシュ。ストレスも解消！ ☎ヨガマット、室内用シューズ	10/17・24・31、 11/7・21・28、 12/5・12	19:30～20:40	20	—
	日本の唱歌を歌いましょう ／森山 節子 日本の唱歌をエピソードにふれながら歌いましょう。	10/24・31	9:30～11:00	10	—
	スマホで決済！PayPay利用講座 ／片岡 秀典 基本操作と安心してスマホ決済を活用できるまで丁寧に説明します。 ☎スマートフォン	1/9・16・23・30、 2/6・13	14:00～16:00	20	500
金	心と体を整えるリラックスヨガ ／鈴木 綾子 一日の終わりに頑張った心と体をほぐし、リラックスさせましょう。 ☎ヨガマット、バスタオル	10/25、 11/1・8・15・22・29	19:00～20:15	15	—
土	つまみ細工でクリスマスリース ／中込 美紀子(花結工房) つまみ細工でクリスマスリースを飾りましょう。 ☎つまみ細工用ピンセット など	11/9	13:30～15:30	10	1000



■往復はがきの記入例

63 (返信) 〒□□□-□□□□ 郵便番号 住所 氏名 (返信・表)	(はがき 1 枚につき 1 人 1 講座) 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 行 (往信・表)	(何も記入を しないでください) (返信・裏)
---	---	--	---



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

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	ローカルヒストリーウォーキング14／市観光ボランティアガイド 科学技術都市つくばの散策と土浦城の魅力探訪。各日 6～9 km。	11/26、12/3・10 (予備日12/17)	9:00～ 12:30	30	500
水	はじめての癒しのアート 現代墨彩画入門／堀川 恵子 顔彩の彩りと滲み、墨の力強さと掠れを調和させる新しい絵画です。	11/27、 12/4・11	10:00～ 11:30	10	3000
木	タイルのひび割れや目地の補修にチャレンジ／ジョイフル本田 コーキング材・目地材を使い、タイル補修体験をします。	①1/16 10:00～11:30 ②1/16 14:00～15:30 (選択制)	日程に 記載	各12	1100
金	はじめてのダンスフィットネス／むらさき(山下 めぐみ) J ポップやダンスナンバーで高まりながらフィットネス。 ※室内用シューズ	11/22・29、 12/6・13・20、 1/10・17・24	9:30～ 10:30	30	—
	ほぐれるヨガ／西岡 瑠伊花 固くなりがちな肩や腰回りを簡単なヨガポーズでほぐします。 ※ヨガマット、テニスボール	11/22・29、 12/6・13・20、 1/10・17・24	11:45～ 12:45	30	—
土	クリスマスカード・年賀状を作ろう／宮崎 潤子 癒しのパステルアートで簡単に楽しくカードを作ります。※色鉛筆 など	12/7・14・21	10:00～ 11:30	15	1000

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	羽子板のお正月飾り／高須 由加里 ドライフラワーで花飾り羽子板を作ります。※花切バサミ	12/3	10:00～ 12:00	10	3500
	水戸藩における尊王攘夷運動の成立／茨城県立歴史館職員 幕末期の水戸藩における尊王攘夷運動の意義について学びます。	1/21	14:00～ 15:30	30	—
水	自然災害への備え！今、私たちにできること／消防本部予防課 自然災害に備えるための準備や避難などについて学びます。	11/6	10:00～ 11:00	35	—
	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エクササイズによる健康指導。※ヨガマット	11/13・27、 12/11・25、1/8・22	9:30～ 10:30	20	—
水土	クリスマスの寄せ植え／熊澤 康子 冬の花でクリスマスらしい寄せ植えを作ります。※花切バサミ など	11/27・30 (選択制)	13:30～ 15:00	各10	3500
金	簡単薬膳講座／井上 舞衣 食材の効能を学びながら、各回 5～6 品作ります。	11/15・29	10:00～ 13:00	16	2000
日	スマホで映え写真／いちご スマホでの写真の撮り方のコツを学びます。※スマートフォン	11/17	10:30～ 12:30	20	—

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	うたごえ広場in上大津 ／磯前 利行(短大講師)・磯前 容子 あのすばらしい歌をもう一度歌ってみませんか？	10/22、11/12・26、 12/10	13:30～ 15:00	30	500
	初めてのスマホ！スマホとLINEの基本操作 ／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。  スマートフォン	11/12・19、 12/3・10・17・24	13:30～ 15:30	10	500
木	ストレッチ&ピラティス ／谷田川 知子 土台となる姿勢を改善し、生涯痛みのない身体を目指します！  ヨガマット ※無料でレンタルもできます。	10/17・24・31	14:00～ 15:00	10	—
	デコ巻きずし☆ハロウィン ／出津 有理 (Deco roll) お花と魔女のデコ巻きずし 2 種類をつくります。	10/31	10:00～ 12:00	12	2000
金	筆文字アート年賀状 ／こばやし ゆき 筆ペンを使って筆文字アート年賀状を描こう。	11/15・22・29、 12/6・13	10:00～ 11:30	12	1800
土	彫って！おして！消しゴムはんこ☆ ／和田 裕美子(六花堂) ハロウィンなどの秋冬イベントの図案をトレースから彫りまで体験！	10/19、11/30、12/7	13:30～ 15:30	10	3000
	かんたん金継ぎ～よみがえる器～ ／生方 康博 大切な器を味わいある逸品として蘇らせます。(代用漆使用)  繕う陶磁器(2品)	10/26	13:00～ 16:00	10	3500
日	古道探訪2024水戸街道・塙城址 ／市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6～8km歩きます。	11/17・24、12/1 (予備日12/8)	8:30～ 13:00	30	600

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	米粉で作るベーグルとおやつ作り ／藤田 真紀 米粉を使用しておいしく簡単にできるベーグル作りをしましょう。	11/19、12/17、1/7	10:00～ 13:00	16	7000
	多肉植物の寄せ植え(ミニハンギングバスケット) ／古橋 万里子 かわいい多肉植物に癒されよう。バスケットの寄せ植えを作ります。	12/3	13:30～ 15:30	12	2000
水	クラフトバンドで作るお正月リース ／富田 留美子 クラフトバンドで手作りのお正月リースを編みましょう。	11/20、12/4・18	10:00～ 12:00	12	800
木	自宅で再現！和薫るおつまみづくり ／関根 康行 本格和食を自宅で再現。一緒におつまみ作りを楽しみましょう。	11/7・28、12/12	10:00～ 13:00	16	3000
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いましょう。  ヨガマットまたはバスタオル	11/1・8・15	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。  ヨガマット	11/30、12/7・14	13:30～ 15:00	12	1500
日	初めての面打ち(入門) ／若林 衛 神楽面(ひょっとこ)彫りを通して面打ちを学びます。初心者対象。	11/10・17・24、 12/1・8・15・22、 1/12	9:00～ 12:00	10	2500



一中地区公民館
水彩画



二中地区公民館
つまみ細工



三中地区公民館
現代墨彩画



四中地区公民館
簡単葉膳

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	今日から始める腸活習慣 ／佐久間 水樹(日本美腸協会認定講師) 腸活の基礎と発酵調味料作り、美腸味噌汁ランチの実習も行います。	10/22・29、11/5・12 10:00～11:30 11/26 11:00～12:30	日程に 記載	15	1500
水	はじめての大人書道 ／初見 紘子 美しい文字を書くためのポイントを学びます。	10/23・30、 11/6・13・20	10:00～ 11:30	10	2000
木	つるし飾りのお細工物 ／金子 純子 心を込めて縫う小さな可愛いお細工物を一緒に楽しく作りましょう。 ④裁縫道具、糸(白・赤・黒)、綿	10/24、11/14、 12/5・19、 1/9、2/6	10:00～ 12:00	15	3000
	基礎からはじめるスマホ講座 ／DX推進課 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。 ④スマートフォン(iPhoneまたはアンドロイドを申し込み時に申告)	10/31、11/7・14	14:00～ 15:30	15	—
金	はじめての太極拳 ／大林 みつぎ(楊名時八段錦太極拳師範) 心も体もやわらかく、誰もが楽しみながら無理なく始められます。	10/18・25、 11/1・8・15	14:00～ 16:00	20	—
	ふるさとの道を歩く13 ／市観光ボランティアガイド 神立・観音寺への道と永井兵助ゆかりの地を散策します。	11/8・15 (予備日11/22)	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。	11/10	10:00～ 12:00	10組	3000

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	顔も心も10歳若返り！顔ヨガ ／岩渕 くにこ 顔のエクササイズを楽しく覚えて、たるみ・ほうれい線を解消しよう。	11/5・19、12/3・17、 1/7・21、2/18、3/4	10:30～ 11:30	20	300
	捨てられてしまう農作物で染色体験 ／futasiba248 季節の農作物で、ストールを染めてみませんか。色はお楽しみに。	11/26	9:30～ 12:00	10	4000
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。 ④ヨガマット	1/22・29、 2/12・19・26、 3/5・12・19	13:30～ 15:00	20	—
木	ロマンの里「新治探訪」11 ／市観光ボランティアガイド ①清滝寺創建の地を訪ねて ②小町伝説を歩く ③新治の伝説を歩く ※各日程の散策地は、受講決定後に通知します。 ④①、②は昼食	11/7・21・28 (予備日12/5) ①9:00～13:40 ②9:00～14:30 ③9:00～12:40	日程に 記載	30	600
土	グルーデコ®で作るきらきらアクセサリー ／那須 ちはる・高須 智美 高品質なクリスタルガラスを使い、自分だけのアクセサリーを制作。	11/30、2/8 (選択制)	10:00～ 12:00	各8	3000
日	癒しの香り！ルームスプレーと蜜ろうクリーム ／小神野 雅子 精油を使ったアロマのルームスプレーや蜜ろうクリームを作ります。	11/10、12/8	10:00～ 11:30	15	1500
	秋の身近な薬草・山菜 ／栗原 孝 ①野外観察(日枝神社周辺) ②身近な薬草・山菜の説明と試食	①11/17 9:00～12:00 ②12/8 13:30～16:30	日程に 記載	20	200



上大津公民館
消しゴムはんこ



六中地区公民館
お正月リース



都和公民館
クリスマスデコレーション



新治地区公民館
小町山・宝篋山の稜線