

春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
- **申込締切** 4月18日(金)(消印有効)
- **申込方法** 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① **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・祝日休館)
- ② **パソコン・スマートフォン・携帯電話**で
右のQRコードから電子申請



- ③ **往復はがき**で
必要事項を記載し、往復はがきを郵送

| | | | |
|--|---|--|----------|
| 85 <small>(返信)</small> 郵便番号 住所 氏名 <small>(返信・表)</small> | 〇〇〇〇〇〇〇〇 (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 <small>(往信・裏)</small> | 85 <small>(返信)</small> 土浦市〇〇番地 〇〇公民館 <small>(往信・表)</small> | 〇〇〇〇〇〇〇〇 |
|--|---|--|----------|

※返信側裏面には何も記入をしないでください。

一中地区公民館 〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

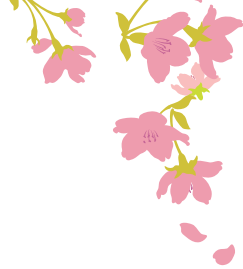
| 曜日 | 講座/講師/内容 | 日程 | 時間 | 定員 | 教材費 |
|----|---|-------------------------------|-------------|----|------|
| 水 | 女性のための健康づくり応援講座 / 明治安田生命 女性特有の疾病・健康維持のポイントをご紹介します。 | 6/25、7/9 | 10:00～11:30 | 20 | — |
| | あなただけのレザークラフト講座 / 一木 雅裕 手縫い、手塗の革のペンケースを作ります。 | 6/25、7/9・23、 8/6・20、9/3 | 14:00～15:30 | 10 | 2000 |
| 木 | スマホを始めよう！～基礎とLINEの活用～ / 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 | 6/5・19、 7/3・17・31、 8/7 | 14:00～16:00 | 16 | 500 |
| | 街歩き講座 / 観光ボランティアガイド 一中地区の隠れた名所を歩いて巡ります。 | 7/24、8/7 | 9:00～12:00 | 20 | 100 |
| 金 | 話してみよう 中国語 / 韓 麗 中国語発音ピンインや簡単な挨拶と自己紹介を学びます。 | 6/6・13・20・27、 7/4・11・18・25 | 10:30～12:00 | 15 | — |
| | 一生歩ける身体づくり～足腰編～ / 吉野 明子 腰痛・膝痛の予防や改善に効果的なほぐしと筋トレを行います。 ヨガマット | 6/27、7/11・25、 8/8・22 | 15:00～16:15 | 15 | — |

お申し込み
お待ちしております♪



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 | 家庭で実践簡単菜膳 / 井上 舞衣 春と梅雨の肥満解消メニューを作ります。 | 5/27、6/3 | 10:00～13:00 | 16 | 2000 |
| 水 | 初めての韓国語 / 金 明心 韓国の文化や歴史に触れ、韓国語の文字や発音を学びます。 | 5/28、6/4・11 6/18・25、7/2 | 13:00～14:10 | 12 | 1100 |
| 木 | フレイル予防講座 / 明治安田生命 介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介します。 | 5/22・29 | 10:00～11:30 | 20 | — |
| 土 | ZUMBA(ズンバ) / 大塚 潤・大塚 暁美 ラテン系音楽のダンスフィットネス。老若男女問わず楽しめます。 | 5/24・31、 6/7・14・21・28 | 10:30～11:30 | 30 | — |
| | 韓国の家庭料理 / 金 明心 季節の野菜を使用した韓国料理(チヂミ・キンパ)を作ります。 米2合、持ち帰り容器 | 5/31 | 10:00～12:30 | 20 | 1500 |
| 日 | 運動不足解消！フラダンス / 南雲 皆代 ハワイアンに乗って心と体をリフレッシュし美姿勢を目指します。 | 6/1・8・15・22・29 | 13:30～15:00 | 20 | — |



■**受講者の決定** 定員を超えた場合は抽選です。結果は、はがきまたはメールで通知します。なお、5月15日(木)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** 準備が必要と思われるものを**持**で記載しています。そのほか受講時に必要な持ち物は、ホームページまたは通知でご確認ください。

■**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
レザークラフト



二中地区公民館
簡単菜膳

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15／観光ボランティアガイド ①牛久藩領・荒川沖宿周辺の散策(三中地区公民館集合) ②日本遺産 牛久シャトーの探訪(牛久駅集合) | ①6/3 8:30~12:00 ②6/10 9:00~12:00 (予備日 6/17) | | 30 | 400 |
| | パッチワークキルトとこぎん刺しに挑戦／一木 みどり ポケット付き巾着袋を作ります。 持 裁縫セット、刺しゅう針 | 6/3・10・17・24 | 10:00~12:00 | 20 | 800 |
| 水 | はじめてのフラダンス／仲川 雅子 心も体も癒されながらフラの基礎を学びます。 持 スカート | 6/4・18、 7/2・16・30 | 14:00~15:30 | 30 | — |
| | 基礎から始めるスマホ講座／DX推進課 基本操作や便利な機能について学びます。 持 スマートフォン | 6/11・18・25 | 14:00~15:30 | 15 | — |
| 木 | フラワーリース作成会／ジョイフル本田 季節のお花を使ってフラワーリースを作成します。 持 エプロン、手袋 | 7/3 ①10:00~11:30 ②14:00~15:30(選択制) | | 各10 | 3850 |
| 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ポップで初心者でも楽しくフィットネス。 持 室内用シューズ | 6/6・13・20・27、 7/4・11・18・25 | 9:30~10:30 | 30 | — |
| | 姿勢改善ストレッチ／西岡 瑠伊花 猫背や反り腰などの姿勢改善を目指します。 持 ヨガマットなど | 6/6・13・20・27、 7/4・11・18・25 | 11:45~12:45 | 30 | — |

民間企業
連携講座

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 | 楽しく学ぶ！認知症予防講座／明治安田生命 認知症や公的介護保険制度について学びます。 | 6/10・24 | 10:00~11:30 | 20 | — |
| | 基礎を身につけよう！スマホの使い方／DX推進課 基本操作やアプリの利用方法を学びます。 持 スマートフォン | 7/8・15 | 10:00~11:30 | 20 | — |
| 水 | 日替わりフィットネス／富田 恵里子 青竹踏みやバランスボールなどの運動を体験しよう。 持 ヨガマット | 6/11・25、 7/9・23、8/6・20 | 9:30~10:30 | 20 | — |
| 水土 | リポットガーデニング／熊澤 康子 家にある鉢を再利用して寄せ植えを楽しもう。 持 花切はさみなど | 6/25・28 (選択制) | 13:30~15:00 | 各10 | 3500 |
| 木 | 呼吸と筋肉を整えて腰・肩をケアしよう／東郷 俊輔 正しい姿勢づくりのための運動をしましょう。 持 ヨガマット | 6/5・19、 7/3・17 | 13:30~15:00 | 15 | — |
| | プリザーブドフラワーアレンジ／吉田 裕美 プリザーブドフラワーでハーバリウムボールペンと写真立てを作成。 | 7/10 | 10:00~12:00 | 12 | 3600 |
| 金 | 簡単菜膳講座／井上 舞衣 食材の効能を学びながら、各回5~6品作ります。 持 エプロンなど | 6/6・20、 7/4 | 10:30~13:30 | 16 | 3000 |

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 | スパイス薬膳 ／木村 祐子(森の薬膳 CoCo Tea) ガラムマサラなど3種類のスパイスをブレンドし、薬膳を学びます。 | 7/16・23・30 | 14:00～ 15:30 | 12 | 3600 |
| 木 | コンディショニング 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。 | 5/29、6/12・26、 7/10・24 | 13:00～ 14:00 | 10 | — |
| 金 | 梅雨を楽しむデコ巻きずし ／出津 有理 (Deco roll) でんでん虫と紫陽花のデコ巻きずしをつくります。 | 6/6 | 10:00～ 12:00 | 12 | 2000 |
| 土 | 初めてのスマホ決済！PayPay利用講座 ／片岡 秀典 PayPayの安全な設定と使い方を分かりやすく説明します。 📎スマートフォン | 6/7・14・21・28、 7/5・12 | 10:00～ 12:00 | 10 | 500 |
| | 夏の思い出☆消しゴムはんこ ／和田 裕美子(六花堂) 夏の図案をご用意。基本のトレース・彫り・雑貨作りを体験！ | 6/21、7/12・19 | 13:30～ 15:30 | 10 | 3000 |
| 土日 | かんたん金継ぎ2025～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) | ①5/31 13:00～16:00 ②6/1 9:00～12:00 (選択制) | | 各12 | 3500 |
| 日 | 古道探訪2025常陸風土記と土浦宿 ／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。各日約6km歩きます。 | 6/1・8・15 (予備日6/22) | 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 | 大好評！ハッピー手相講座 ／青木 智 自分の手相を知り、手相の楽しさを感じ、ハッピーになりましょう。 📎ライト、ルーペ | 6/3、7/1、8/5 | 10:30～ 12:00 | 15 | 1500 |
| | 脳を活性化！大人の塗り絵講座 ／明治安田生命 初めての方でも上手に仕上げられる塗り絵のコツをご紹介します。 | 7/1・15 | 10:00～ 12:00 | 24 | — |
| | クラフトバンドで作るダストボックス ／富田 留美子 クラフトバンドで手作りのダストボックスを編みます。 | 7/29、8/5・19 | 10:00～ 12:00 | 12 | 1000 |
| 木 | 初心者歓迎！出汁から学ぶ本格和食料理 ／関根 康行 魚や夏野菜を使って簡単メニューやおもてなし料理をご紹介します。 | 6/19、7/3・17 | 10:00～ 13:00 | 12 | 3000 |
| 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 | 5/31、 6/7・14・21 | 13:30～ 15:00 | 12 | 1500 |
| | 光のモビール ヒンメリ ／齋藤 桂子 麦わらを糸で繋いで作るフィンランド伝統装飾ヒンメリを作ります。 📎フタつきの空き箱(5×20×15cm程度の大きさのもの) | 6/7・14・21 | 10:00～ 12:00 | 6 | 1500 |
| 日 | やさ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す。 📎ヨガマットまたはバスタオル | 6/1・8・15・22 | 11:00～ 12:00 | 18 | — |

民間企業
連携講座



三中地区公民館
フラワーリース作成会



四中地区公民館
プリザーブドフラワー



上大津公民館
消しゴムはんこ

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 | 3骨運動で体を整えよう! ／阿部 政則 肩甲骨・背骨・骨盤を意識して動かし、体を整えます。 🔗ヨガマット | 5/27、 6/3・10・17・24、 7/1・8 | 10:30～ 12:00 | 20 | — |
| 水 | 私の好きな布つなぎ ／金子 純子 アップリケやピースワークをちくちくしながら楽しく作品づくり。 🔗パッチワーク用の糸、針、ハサミなどの洋裁用具 | 5/28、 6/11・25、 7/9・23、8/6 | 10:00～ 12:00 | 13 | 3500 |
| 木 | 基礎からはじめるスマホ講座 ／DX推進課 基本操作とアプリやLINEの使い方を学びます。🔗スマートフォン | 5/29、6/5・12 | 10:00～ 11:30 | 15 | — |
| | 初心者向け資産形成講座 ／明治安田生命 資産運用を始めたい方向けに資産形成の基礎知識を解説します。 | 7/3 | 10:00～ 12:00 | 20 | — |
| 金 | 都和地区の歴史講座 ／市学芸員 都和地区の歴史を考古学・歴史学の視点から紹介・解説します。 | 6/20、7/4 | 13:30～ 15:00 | 24 | — |
| | ふるさとの道を歩く14 ／観光ボランティアガイド 武者塚古墳と下坂田貝塚跡への道を散策します。7km程度。 | 5/30 | 8:30～ 12:00 | 30 | 200 |

民間企業
連携講座

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 | 捨てられてしまう農作物で染色体験 ／関 将史・関 裕子 季節の農作物を染液の原料に活用してストールを染めます。 | 5/27 | 9:30～ 12:00 | 10 | 4000 |
| | ピラティスでからだすっきり! ／高橋 めぐみ からだの歪みやストレスを解消します。🔗ヨガマット | 5/27、 6/3・10・17・24 | 18:30～ 20:00 | 20 | 1200 |
| 水 | アロマで作ろう*癒しの香りで素敵時間! ／小神野 雅子 精油を使って、虫よけスプレー、ロールオン・ジェルを作ります。 | 6/4、7/2、8/6 | 10:00～ 11:30 | 15 | 2000 |
| | 地元の食材で身体に優しいパン作り ／西岡 栄子 地元の食材を使用しパン作りをします。初めての方から中級者向け。 🔗三角巾、エプロン、布巾、マスク | 6/4、7/2、8/6 | 10:00～ 13:00 | 15 | 4200 |
| 木 | ロマンの里「新治探訪」12 ／市観光ボランティアガイド ①朝日峠展望公園ハイキング ②小町山ハイキング ③宝篋山ハイキング ※②、③は選択制 🔗雨具、③は昼食 | ①5/22 8:30～12:30 ②5/29 8:30～11:40 ③5/29 8:30～15:30 (予備日 6/5) | | 30 | 400 |
| 土 | ブルーデコ®で作るきらきらアクセサリ ／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を制作。 | 5/31、8/23 (選択制) | 10:00～ 12:00 | 各8 | 3000 |
| | Aloha!!ハワイアンフラ ／山本 幸子 基本ステップなどを学び音楽に合わせて踊れるように! (初心者対象) | 5/31、6/14・28、 7/12・26、 8/9・23、9/6 | 10:00～ 11:30 | 15 | 500 |
| 日 | 初夏の身近な山菜・薬草 観察と試食 ／栗原 孝 新治地区公民館周辺の野外観察。山菜・薬草の説明と試食。 | 6/1、7/13 | 13:00～ 16:00 | 20 | 200 |



六中地区公民館
ヒンメリ



都和公民館
ふるさとの道を歩く



新治地区公民館
小町山・宝篋山の稜線

