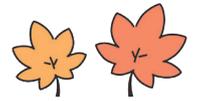


秋の公民館講座受講者募集



- **申込資格** 市内在住または在勤の方
- **申込締切** 9月18日(木)(消印有効)
- **申込方法**

- 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 **右のQRコード**から



- ③ **往復はがき**で
必要事項を記載し郵送

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

※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
火	話してみよう韓国語 ／金 明心 挨拶や自己紹介など、日常会話の基礎から楽しく学びます。	10/21・28、11/11 11/25、12/2・9	13:30～ 14:40	12	1210
水	からだ整えエクササイズ ／本村 利津子 硬くなった筋肉の弾力を取り戻し、動作や姿勢を整えます。 📍ヨガマットまたはバスタオル	10/29、11/5・19、 12/3・17	14:00～ 15:30	20	—
	睡眠と健康の知恵袋講座 ／明治安田生命 人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋。	11/5	10:00～ 11:30	20	—
木	ニュースポーツで認知症予防 ／高齢福祉課 認知症発症を遅らせるため、生活習慣の見直しをしましょう。	1/29、2/5	10:00～ 11:30	15	—
金	しまんと新聞バッグづくり ／中野 早苗 新聞をエコアートなバッグへとアップリサイクルします。	11/21・28、 12/5・12	14:00～ 16:00	8	600
日	レンコンでファミリークッキング ／田野島 万由子 家族皆で土浦名産レンコン料理を楽しんでみましょう。 📍エプロンなど	2/1	10:00～ 12:00	8 世帯	2000

民間企業
連携講座

男女共同
参画推進

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	今日からはじめる！美腸活習慣 ／佐久間 水樹 最新の腸活知識と発酵調味料作り、味噌を使い調理実習も行います。 ※最終日のみ11:00～12:30	10/28、11/11・25、 12/2・9	10:00～ 11:30	15	2000
水	知って備える！もしものときのがん講座 ／明治安田生命 がんの基礎知識から治療方法、かかる費用などを紹介します。	10/22	10:00～ 11:30	20	—
	スマホ講座！写真とビデオの撮影・編集術 ／片岡 秀典 スマホで見栄えのいい写真・動画の撮影・編集術を解説します。 📍スマートフォン	1/14・21・28、 2/4・18・25	14:00～ 16:00	20	500
木	イタリアを感じよう～イタリア料理～ ／アモロソ・フィリッポ イタリア料理をとおして、イタリア文化に触れてみましょう。	11/27、12/4	10:00～ 13:00	16	3000
金	免疫力アップ！ヨガ ／鈴木 綾子 呼吸・血流・免疫力を整える秋冬の新習慣を身につけましょう。 📍ヨガマット、バスタオル	10/24・31、11/7 11/28、12/5	13:30～ 14:45	20	—
土	ZUMBA(ズンバ) ／大塚 潤・大塚 暁美 春の講座でも人気のラテン系音楽を使ったダンスフィットネス。	11/8・22・29、 12/6・20	10:00～ 11:00	30	—

民間企業
連携講座



■**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、10月10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** 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
しまんと新聞バッグ



二中地区公民館
美腸活習慣

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16 ／観光ボランティアガイド ①水戸街道・鎌倉街道を歩く(三中地区公民館集合)約7~11km ②阿見・海軍跡地の散策(霞ヶ浦総合公園集合)約10km	12/2・9 (予備日 12/16)	8:30~ 12:40	30	400
木	ビオラを使ったフラワーリース作成会 ／ジョイフル本田 秋冬花壇の主演ビオラとカラーリーフを使ったフラワーリース作成。 持 エプロン、手袋	12/4 ①10:00~11:30 ②14:00~15:30(選択制)		各 12	5500
金	はじめてのダンスフィットネス ／むらさき(山下 めぐみ) ダンスナンバーで初心者でも楽しくフィットネス。 持 室内用シューズ	12/5・12・19・26、 1/9・16・23・30	9:30~ 10:30	30	—
	温まるヨガ ／西岡 瑠伊花 肩・腰・指をほぐしながら、ヨガで体を温めます。 持 ヨガマットなど	12/5・12・19・26、 1/9・16・23・30	11:45~ 12:45	30	—
土	癒しのクリスマスアート ／宮崎 潤子 パステルシャインアートでクリスマスアートを描きます。初心者歓迎。	11/29、12/6	10:00~ 12:00	10	1000
	はじめてのフラダンス ／仲川 雅子 ハワイの音楽に合わせて、フラダンスにチャレンジ。 持 スカート	12/6・20、 1/17・31、2/7	15:00~ 16:30	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	歴史を深掘り！～徳川慶喜～ ／茨城県立歴史館 朝廷や幕府、水戸藩との関わりを元に最後の将軍の実像に迫ります。	11/18、12/16	14:00~ 15:30	30	—
	ドライフラワーで熊手のお正月飾り ／高須 友加里 ドライフラワーで彩った、幸福を集める熊手のお正月飾りを作成。 持 花切りはさみ	12/2	10:00~ 12:00	15	4000
水	身体が楽になるストレッチ ／富田 恵里子 肩、肩甲骨、股関節などを伸ばすストレッチを行います。 持 ヨガマット	11/5・19、 12/3・17、1/7・21	9:30~ 10:30	20	—
	ダンスエアロで楽しく健康づくり ／福田 史子 ゆっくりめのダンスエアロ。 持 ヨガマット、室内用シューズ	11/12・26、12/10 12/24、1/14・28	13:30~ 15:00	20	—
水土	座学と実践で冬の寄せ植えを楽しもう ／熊澤 康子 土づくりや使用する花について学び、冬の寄せ植えを行います。 持 土すくい、園芸用手袋、花切りはさみ	11/26・29 (選択制)	9:30~ 12:00	各 10	4000
金	家庭で実践！季節の薬膳 ／井上 舞衣 季節や体調に合わせた薬膳料理。 持 エプロン、三角巾、食器拭き	12/12、1/16、2/6	10:30~ 13:30	16	4500
日	めざせ！ボードゲームマスター～まずは体験から～ ／榎村 柗 ボードゲームで思考力・集中力を高めよう！小4~中3対象です。	12/7・21、 1/11・25、2/8	13:30~ 16:30	10	—

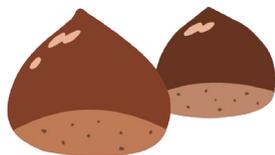
上大津公民館 〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

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2025 ／磯前 利行・磯前 容子 あの頃に帰って、懐かしい昭和のうたや青春ソングを歌いましょう。	11/11・18、 12/2・16	13:30～ 15:00	30	700
水	スマホ 地図アプリの活用講座 ／片岡 秀典 基本操作と活用方法をわかりやすく解説します。 持 スマートフォン	11/26、 12/3・10・24	10:00～ 12:00	10	500
木	ストレッチ&ピラティス2025 ／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。 持 ヨガマット ※無料でレンタルもできます。	10/16・30、11/13 11/27、12/11	13:00～ 14:00	10	—
土	合気道体験 ／桑原 隆 合気道は試合のない和合の武道です。対象：小4～70歳	11/29、12/6	13:00～ 15:00	10	—
土日	かんたん金継ぎ25～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) 持 繕う陶磁器(2品)	①10/25 13:00～16:00 ②10/26 9:00～12:00 (選択制)		各 12	3500
日	古道探訪 常陸国風土記と親鸞聖人伝説 ／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5km歩きます。 持 2日目お弁当	11/16 8:30～13:00 11/30 8:30～14:30 12/7 8:30～13:00		30	600
	冬の贈り物アイシングクッキー☆ ／高井 知美 焼いてあるクッキーにアイシングして箱入りクッキーをつくろう！	12/21、2/8	13:30～ 15:30	16	4000

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。 持 ライト、ルーペ(持っている方のみ)	12/2、1/6、2/3	10:30～ 12:00	15	1500
水	色で見つける私の魅力 ／宇野 こゆき 色で対話力UP、心の色で自己理解、似合う色で魅力発見！ 持 スタンドミラー(卓上)、色鉛筆(12色程度)	11/5・19、12/3	10:00～ 12:00	20	1200
木	からだのなかから元気に いきいき血管講座 ／明治安田生命 身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保ちましょう。	10/30	10:00～ 11:30	24	—
	台湾のやさしいお家ごはん と 体が喜ぶ食養生 ／蔡 慶玉 台湾の話と、体に良くて手軽に作れる台湾料理を楽しみましょう。 持 350ml容器2つ	11/20・27、12/4	11:00～ 14:00	15	3600
	モチーフで編むキュートな小物 ／岡田 紗央莉 ハートのモチーフで小物2点を作成。 持 かぎ針(5号・6号)、はさみ	11/20・27、 12/11・25	13:30～ 15:30	10	2000
金	からだを整えるストレッチ ／鴻田 良枝 姿勢と血流改善のため、ゆったりと全身のストレッチを行います。 持 ヨガマットまたはバスタオル	10/31、11/7、12/19、 1/9・16・23	13:30～ 14:30	18	—
	吹矢で楽しく健康に～誰でもできる吹矢体験教室～ ／山田 和夫 吹矢1本で2回深呼吸をします。命中時の爽快感を体験しましょう。	11/21・28 12/5・12	13:30～ 16:00	10	200
土	実技で学ぶ東洋医学(自力整体) ／中村 博美 東洋医学の実技。背骨・骨盤のゆがみを取り除きます。 持 ヨガマット	10/25、11/1・8 11/22・29、12/6	13:30～ 15:00	12	1500

民間企業
連携講座



三中地区公民館
ダンスフィットネス



四中地区公民館
季節の薬膳



上大津公民館
アイシングクッキー

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	軽運動で新陳代謝を高めよう！／阿部 政則 ストレッチや軽運動で、色々な筋肉を刺激し新陳代謝を促進します。 📌ヨガマット	10/28、11/11・18 11/25、12/9・16	10:30～ 12:00	20	—
水	はじめての大人書道／初見 絢子 美しい文字を書くためのポイントを学びます。	10/29、 11/5・12・19	10:00～ 11:30	10	2000
木	かんたんスマホ講座／DX推進課 スマホをもっと便利に！基本操作と活用法。📌スマートフォン	11/20、12/4	10:00～ 11:30	15	—
金	ふるさとの道を歩く15／観光ボランティアガイド 一色家住宅(武家屋敷)への道を散策します。7km程度。	10/31 (予備日 11/7)	8:30～ 12:00	30	200
土	初心者向けそば打ち(実施場所：小町の館)／渡邊 喜世志 日本の伝統的な食文化であるそば打ちを楽しめます。	10/18	9:00～ 12:00	12	1000
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。	11/9	9:30～ 12:00	10 組	3000
男女共同 参画推進	家庭で楽しむコーヒー講座／コーヒーハウス「アモル」店主 コーヒーの淹れ方と軽食作りで、休日カフェの楽しみ方を学びます。	12/7・14	10:00～ 12:00	24	1600

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	教材費
火	ピラティスでからだすっきり！／高橋 めぐみ 身体の芯を意識し、からだの歪みやストレスを解消しましょう。 📌ヨガマット	1/20・27、 2/3・10・17	18:30～ 20:00	20	1200
水	国産材料で*からだに優しいベーグルづくり／藤田 真紀 ボウル1つで作るふわもちのベーグルを楽しみませんか。	12/10、1/21、2/18	10:00～ 13:00	18	7000
木	アロマで作ろう*香りで癒す私時間／小神野 雅子 精油を使って石鹸、化粧水、クリーム作り。自然の力で美しくなろう。	11/6・27、12/18	10:00～ 11:30	15	2000
木	ロマンの里「新治探訪」13／観光ボランティアガイド ①小野越ハイキング ②ロング小町山、ショート朝日峠(選択制) ③流鏑馬伝説を歩く 📌雨具、②ロングコースは昼食	①11/20 9:00～12:20 ②12/4 9:00～13:50 ③12/11 9:00～12:20 (予備日 12/18)		30	600
木 日	楽しく読んで脳トレ！楽読～導入編～／細谷 友洋 読む力が変わると世界が変わる！楽しく脳を活性化。 対象：小3以上	①11/27 13:30～15:30 ②1/25 10:00～12:00 (選択制)		各 8	300
金 土 日	お待たせしました！小町みそづくり体験／手づくり食品研究会 添加物不使用！すべて国産の材料で、本格的なみそづくりをしよう。 📌味噌樽20L、厚手のゴム手袋(新品)、きれいな長靴	①11/14 9:30～12:30 ②11/15 10:00～11:00 ③11/16 10:00～12:30		15	7000
土	うるおい肌レッスン～冬のカサカサ対策／遠藤 純子 美肌やワンランクアップのメイク術を学び、より素敵になりましょう。 📌スタンドミラー	11/22・29	10:30～ 12:30	12	200
	自分の味を筆にのせて*ワンコインで楽しめる己書／佐藤 ひとみ 筆ペンで自分らしい文字アートを書いてみませんか。手ぶらでOK。	11/22・29	14:00～ 15:30	10	500



六中地区公民館
台湾のお家ごはん



都和公民館
クリスマスデコレーション



新治地区公民館
体に優しいベーグル

