

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17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**
必要事項を記載し、往復はがきを郵送

85 □□□□□□ (返信)	(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	85 □□□□□□ (返信)
郵便番号		土浦市〇〇番地
住所		〇〇公民館
氏名		
(返信・表)	(往信・裏)	(往信・表)

- **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(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** 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 〒300-0044 大手町13-9 ☎029-821-0104

曜日	講座/講師/内容	日程	時間	定員	料金
水	しまんと新聞バッグづくり/中野 早苗 大人気!新聞をエコアートなバッグへアップリサイクルします。	6/10・17・24、 7/1・8・15	9:30～ 11:30	12	600
	知って備える!もしものときのがん講座/明治安田生命 がんのリスクを知り、未来を守る。	6/17	10:00～ 11:30	20	—
木	街歩き講座/観光ボランティアガイド ①土浦城城下街 ②アンバ道・法泉寺	①6/4 ②6/11	9:00～ 12:00	25	200
	使って貯めよう!貯筋運動/古徳 洋一 簡単な自重運動で貯筋をしてみましょう。	7/23・30、8/6	10:00～ 11:30	20	200
金	姿勢・歩き方を整えるピラティスエクササイズ/小林 慎太郎 筋骨格・神経・内臓の循環を改善し、姿勢を整えます。	7/17・24・31、8/7	14:00～ 15:30	20	—
土	本格!韓国料理講座/金 明心 ①キンパ・わかめスープ ②海鮮チヂミ・冷麺	①6/6 ②7/4	10:00～ 13:00	20	3000

民間企業
連携講座

二 中地区公民館 〒300-0026 木田余1675 ☎029-824-3588

曜日	講座/講師/内容	日程	時間	定員	料金
水	かわいい小座布団を作ろう!/齊藤 一雄 綿花100%の綿を使った小座布団を作ります。	6/10・17	13:30～ 16:30	15	2000
	彫ってみよう!夏デザインの消しゴムはんこ/和田 裕美子 基本のトレースから制作し、彫ったはんこで雑貨も作ります!	6/24、7/1・7/8	13:30～ 15:30	10	3000
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。	5/28	10:00～ 11:30	20	—
	童謡・唱歌を歌いましょう/森山 節子 曲のエピソードにふれながら楽しく歌いましょう。	6/18・25、7/2	9:30～ 11:00	15	—
金	BC(バランスコンディショニング)ピラティス/飯嶋 理恵 体幹を鍛えて痛みに悩まないカラダ作り!	6/5・12・19・26、 7/3・10	13:30～ 14:30	15	—
日	姿勢改善!フラダンス/南雲 皆代 ガチガチ背中・スマホ首をフラダンスで改善しましょう。	5/24・31、 6/7・14・21・28	13:30～ 15:00	20	—

民間企業
連携講座



三中地区公民館 〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎029-843-1233

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	ローカルヒストリーウォーキング17 ／観光ボランティアガイド ①源氏ゆかりの日先神社探訪(三中地区公民館集合)約8km ②城下の文学碑などの探訪(うらら大屋根広場集合)約7km	①5/26 ②6/2 (6/9予備日)	8:30～ 12:10	30	400
	こぎん刺しポケット付きスマホケース作り ／一木 みどり こぎん刺しのポケットとくるみボタン付スマホポーチ作成	6/2・16	10:00～ 12:00	20	850
水	基礎から始めるスマホ講座 ／行政DX戦略課 スマホの基本的な操作や便利な機能について学ぶ。	6/10・17・24	14:00～ 15:30	10	—
木	季節のお花を利用したアレンジメント講座 ／ジョイフル本田 季節の切花をバスケットに飾るワークショップ	7/2 ①11:30～13:00 ②14:00～15:30 (選択制)		各10	2200
金	かんたんダンスフィットネス ／むらさき(山下 めぐみ) 人気の曲で初心者でも楽しくフィットネス	6/5・12・19・26、 7/3・10	9:30～ 10:30	30	—
	かんたんトレーニングとストレッチ ／西岡 瑠伊花 日常動作や軽い運動に必要な程度のトレーニングです。	6/5・12・19・26、 7/3・10	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 ☎029-824-9330

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	お家でできる健康運動トレーニング ／根本 泰明 身近にあるものを使って行う介護予防指導士による運動講座です。	6/9・23、7/7・14、 8/4・18	9:30～ 11:00	20	—
水	初心者大歓迎！マインドフルネスとストレッチ ／富田 恵里子 幸せになるための考え方を学びながら心も身体もほぐそう！	6/10・24、7/8・22、 8/5・19	9:30～ 10:30	25	—
水 土	スーパーベナでバスケットの寄せ植え ／熊澤 康子 スーパーベナを中心とした季節の花で寄せ植えを作ります。	5/30、6/3 (選択制)	13:30～ 16:00	各10	4000
木	初めての川柳～川柳を楽しむ～ ／後藤 建坊 川柳を楽しく読み、面白い句を作ることを目指す講座です。	5/28、6/4・18、 7/2・16・30	10:00～ 11:30	20	—
土	身近な科学を学ぶ！レジオネラ問題 ／縣 邦雄 浴槽水などに潜むレジオネラ属菌について歴史や対策を解説します。	8/8	10:00～ 11:30	30	—
日	スタンドグラスで作る四葉のクローバー ／内村 望 初心者向けの講座です。半田ごてを使用して作品を制作します。	6/14	13:30～ 16:00	6	4000

上大津公民館 〒300-0025 手野町3252 ☎029-828-1008

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	フォークダンスで脳トレ筋トレ! ／齊藤 芳子 子供から大人まで楽しめるフォークダンス始めませんか？	5/26、6/2	13:30～ 15:30	15	—
木	ストレッチ&ピラティス2026春 ／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！	5/28、6/4・11・18 (6/25予備日)	11:15～ 12:15	15	—
金	うたごえ広場in上大津2026前期 ／磯前 利行・磯前 容子 あの頃に戻って、懐かしい昭和のうたや青春ソングを歌いましょう。	5/29、6/19、7/17	13:30～ 15:00	30	860
土 日	かんたん金継ぎ'26～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)	5/30 ①13:00～16:00 5/31 ②9:00～12:00 (選択制)		各10	3500
日	伝説探訪2026(土浦周辺地域) ／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。	5/24、6/7・14 (6/21予備日)	8:30～ 13:00	30	600
	スマホ 写真編集の基礎と活用講座 ／片岡 秀典 写真の仕上げや見栄えを良くする基本操作を解説いたします。	6/7・14・21、 7/5・12	10:00～ 12:00	10	500

六中地区公民館 〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎029-842-3585

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
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。	6/2、7/7、8/4	10:30～ 12:00	15	1500
	クラフトバンドで作るティッシュケース ／畠田 留美子 クラフトバンドで手作りのティッシュケースを編みましょう。	6/9・16・23	10:00～ 12:00	12	1000
	バレエのリズムでストレッチ ／高橋 直子 バレエの動きを取り入れ、音楽に乗ってストレッチを行います。	6/16、7/7	10:30～ 11:30	15	1500
水	わたしと家族の「そうぞく」講座 ／明治安田生命つくば支社 「相続対策」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。	5/27、6/3・10	10:00～ 11:30	24	—
水 木	多肉植物の寄せ植え(ミニチュアガーデン) ／古橋 万里子 カラフルでかわいい多肉植物に癒されましょう。	6/10・18 (選択制)	13:30～ 15:30	12	2000
土	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。	6/6・13・20	10:00～ 12:00	6	2000

民間企業
連携講座

都和公民館 〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎029-832-1667

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	からだスッキリ運動! ／阿部 政則 ストレッチや引き締め運動でストレスのない体を目指しましょう!	6/9・16・23・30、 7/7・14	10:30～ 12:00	20	—
水	活力アップ! 整えるヨガ ／岩本 彩 筋肉や自律神経を整える、やさしい呼吸やポーズが中心です。	6/3・10・24、 7/15・22・29	10:00～ 11:15	25	—
木	はじめての銅版画 ／佐藤 杏子 銅版でしか表現できない美しい線の表現と印刷の基礎を習得します。	5/28、6/4・11・ 6/18・25、7/2	9:30～ 12:30	10	5000
金	ふるさとの道を歩く16 ／観光ボランティアガイド ①常名天神古墳への道(都和公民館集合)約7km ②伝説の里「新治みち」を歩く(小町の館集合)約7km	①5/29 ②6/5 (6/12予備日)	8:30～ 12:00	30	400
	初心者向けスマホ講座 ／行政DX戦略課 スマホの基本操作やアプリの活用法について学びます。	6/26、7/3・10	10:00～ 11:30	15	—
土	30分で晩ごはんを作ろう ／小林 一恵 下準備をした食材で、バランスの良い食事を作り、味わいます。	7/18	9:30～ 12:30	15	500

新治地区公民館 〒300-4115 藤沢982 ☎029-862-2673

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	こどもに届く絵本の読み聞かせを学ぶ*赤ちゃんから ／田谷 律子 絵本の魅力や読み聞かせ方を学ぼう。祖父母でもOK。保育あり。	5/26、6/23	10:00～ 11:30	10組	500
木	アロマで作ろう*香り癒やす私時間 ／小神野 雅子 精油を使った虫よけスプレー、消臭ポット、リップクリーム作製	6/4・18、7/2	10:00～ 11:30	15	2000
土	ピラティスでからだすっきり! ／高橋 めぐみ 身体の芯を意識し動かすことで、からだの歪みやストレスを解消。	5/23・30、 6/13・20・27	13:00～ 14:30	20	1500
	始まってます紫外線対策～今年こそ本気の美白・5月 ／遠藤 純子 すでに紫外線は強くなっています。明るい輝く肌を目指しませんか。	5/23	10:30～ 12:30	12	500
	始まってます紫外線対策～今年こそ本気の美白・6月 ／遠藤 純子 すでに紫外線は強くなっています。明るい輝く肌を目指しませんか。	6/6	10:30～ 12:30	12	500
	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。	5/23、6/6	14:00～ 15:30	10	500
日	老舗Maruに学ぶカフェごはん ／岡澤 雅子 実食分と持ち帰り用2食を一人で作り上げます。盛り付けも学ぼう。	5/31	10:00～ 12:30	6	3600