

まなびゼミ

受講者
募集中

「土浦市人材バンク」登録者が講師となって、おためし講座を開催します！

日	会場	講座名	対象	氏名	時間	定員(人)	受講料
7/17 (金)	武道館	脚・腰負担軽減 ノルディックウォーキング	どなたでも	丸島秀明	10:00～11:30	20	—
		楽しく体験「杖道」 握力アップして認知症を予防しよう！	10歳以上	鈴木実枝子	10:00～11:30	20	—
		吹矢式呼吸法を学んで健康に！	中学生以上	山田和夫	13:30～15:00	10	200円
7/18 (土)	一中地区 公民館	木のおもちゃを作ろう	どなたでも※1	水野直樹	10:00～11:30	20	200円
		キッズ書道 ～夏休みの宿題を完成させよう～	小・中学生	丸山恵雲	14:00～15:30	10	—
7/31 (金)	四中地区 公民館	紫芳の字手紙 ～筆文字で季節のお便りを作ってみよう～	どなたでも	金澤 溪翠	10:00～12:00	7	500円
		食育講座 こどもがつくるお昼ごはん	小・中学生	土浦友の会 森 ひろみ	10:00～13:00	12	600円
		夏休み「切抜き版画」体験 ～作品を部屋に飾ろう～	小学4年生以上	黒川英一	13:30～15:30	10	500円

※1 小学校2年生以下は保護者同伴

◆申込方法 ①申込フォーム (<https://logoform.jp/form/gkP6/1538215>)

②電子メール (manavi@city.tsuchiura.lg.jp)

※メール受信制限をしている場合は、受信ができるように設定してください。

③往復はがき

※キャンセルの場合は、講座前々日までに必ずご連絡ください。



申込フォーム

◆申込時記載事項

①希望講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢(小中学生の場合、学年を記載) ④郵便番号

⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス(申込フォーム・メール申込者のみ)

◆申込期限 令和8年7月1日(水) (必着)

【申し込み・お問い合わせ】

土浦市教育委員会生涯学習課

〒300-0036 土浦市大和町9-2

☎029-826-1111 (内線5114)

【往復はがき記入例】

□	300-0036	
(往信)	土浦市 生涯学習課 行	土浦市大和町9-2
(往信・表)		何も記入しないで ください。
		(返信・裏)

□	□□□□	
(返信)	申し込み 郵便番号 住所	氏名(ふりがな) 年齢・電話番号 希望講座名()
(返信・表)		まなびゼミ希望
		(往信・裏)

まなびゼミ 講座内容

脚・腰負担軽減 ノルディックウォーキング

両手に魔法の杖（ポール）を持ち、颯爽と歩いてみませんか？2本のポールが身体を支えるため、膝や腰への負担を抑えながら、全身の筋肉を効率よく刺激！軽い足取りでウォーキングを楽しみましょう。

持ち物：タオル飲み物、帽子、履、室内履き、リュック



楽しく体験「杖道」

握力アップして認知症を予防しよう！

杖道は、宮本武蔵を破ったと言われる夢思権之助が創始した、杖術を起源とする古武術です。天候に左右されず、室内でまた、素足で杖と木刀を使って運動します。

持ち物：タオル、飲み物
※運動ができる服装でお越しください



吹矢式呼吸法を学んで健康に！

腹式呼吸で心身をリフレッシュ！運動が苦手な方や体力に自信のない方でも、気軽に始められるスポーツです。6m先の的に命中した瞬間の爽快感を一緒に味わいましょう。

持ち物：室内履き、タオル、飲み物

受講料：200円



木のおもちゃを作ろう

動物や車、笛など3種類の中から、自分が作りたいものを2つ、部品から組み立てます。木づちでトントン叩いたり、紙やすりでつるつるにしたり、ボンドなどを使う楽しい工作体験です！

持ち物：持ち帰り用の袋

受講料：200円



キッズ書道～夏休みの宿題を完成させよう～

夏休みの宿題に、書道はいかがですか？添削、指導します。（半紙サイズのみ）

持ち物：書道用具、半紙、新聞紙、課題

※汚れても良い服装でお越しください



紫芳の字手紙

～筆文字で季節のお便りを作ってみよう～

書道経験のない方でも大丈夫！夏のごあいさつを筆文字で書いてみましょう。簡単な言葉とそれに合う大字をアートにします。

持ち物：なし

受講料：500円



食育講座 こどもがつくるお昼ごはん

お昼ごはん作りに挑戦！ライスバーガーをメインに、こどもが一人でも作れる、お休みの日の手軽で美味しいレシピを学びましょう。

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

受講料：600円



夏休み「切抜き版画」体験

～作品を部屋に飾ろう～

紙（図柄）をカッターナイフで切り抜いて、さまざまな色をつけた後、完成です。親子での共同製作もできます。夏休みの工作作品にいかがですか？

持ち物：カッターナイフ、カッティングマット

受講料：500円



開催日時・会場・申込方法は、表面をご覧ください

※各講座、定員を超えた場合は抽選になります。また、申込少数のときは中止となることがあります。