

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(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 (返信)	□□□□□□	(はがき1枚につき 1人1講座)	85 (往復)	□□□□□□
郵便番号	住所 氏名	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	土浦市〇〇番地 〇〇公民館	
(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、10月9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	免疫・自律神経を整えるピラティスエクササイズ ／小林 慎太郎 免疫や自律神経を整え、健やかな毎日を過ごしましょう。	1/20・27、 2/3・17・24	14:00～ 15:30	20	—
木	街歩き講座 ／観光ボランティアガイド ①土浦城地下街 ②霞ヶ浦・南園寺などの古跡めぐり	①10/22 ②10/29	8:45～ 12:00	25	400
金	紅茶を愉しむ会 ／向出 古都美 おいしい紅茶で、楽しいひと時を過ごしましょう。	10/23・30、11/20	14:00～ 16:00	16	3000
土	そば打ちデビュー講座 ／土浦蕎麦同好会 蕎麦屋で食べるようなそばを自分で打ってみませんか？	12/5・12・19	9:00～ 13:30	14	4500
	姿勢くずれや痛みと付き合う身体の動かし方 ／内藤 幾愛 自らの意識で維持・予防できる身体の動かし方を学びましょう。	3/6・13・20	10:00～ 11:30	15	—
日	はじめてみよう色鉛筆画 ／磯山 昌宏 新しい趣味として色鉛筆での絵描きを始めませんか。 特 油性色鉛筆	12/6・13・20、 1/17・24・31	10:00～ 12:00	20	300
	親子で楽しむ！クリスマス料理教室 ／石塚 ナツ子 親子でピザ・オレンジババロアづくりを楽しみましょう。	12/20	10:00～ 13:00	8組	2000

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
火	ムービングストレッチ® ／鈴木 良昭 静的ストレッチと動的ストレッチで健康づくりをしましょう！	10/20・27、11/17、 12/1・8・15	9:30～ 11:00	20	—
水	スマホ活用！誰にでも簡単「AI」の楽しみ方 ／片岡 秀典 スマホに少し慣れた方に、日常生活に役立つAI機能を解説します。	11/18・25、 12/2・9・16・23	10:00～ 12:00	20	500
木	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・増進のポイントをご紹介します。	10/22	10:00～ 11:30	20	—
	イタリアを感じよう～イタリア料理～ ／アモロソ・フィリップ 新聞に紹介された講師によるイタリア料理講座です。	12/3・17	10:00～ 13:00	16	3000
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！	10/30、11/6・20、 12/4・11・18	13:30～ 14:30	20	—
金 土	冬休み 書道教室 ／丸山 恵雲 新年の目標を書き初めで書いて作品にしよう。子供も大人も歓迎！	12/25、12/26 (選択制)	14:00～ 16:00	各10	—

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18 ／観光ボランティアガイド ①荒川沖駅東側散策(三中地区公民館集合) ②土浦港周辺水害対策跡等散策(土浦市役所うら大屋根広場集合)	①12/1 ②12/8 (予備日12/15)	8:30～ 12:15	30	400
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	2/4 11:30～13:00、 14:00～15:30 (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 持 室内シューズ	12/4・11・18・25、 1/8・15	9:30～ 10:30	35	—
	ほぐれるヨガ ／西岡 瑠伊花 肩・腰・指をヨガでほぐします。 持 ヨガマット	12/4・11・18・25、 1/8・15	11:45～ 12:45	30	—
土	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	1/16・30、 2/13・27、3/6	15:00～ 16:30	30	—
	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。	12/12・19	9:30～ 11:30	10	1000



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	腰痛予防と対策の運動 ／東郷 俊輔 腰への負担を軽減しながら再発・予防につながる運動をします。	11/10、12/8・22、 1/19、2/9	9:30～ 11:00	15	—
	歴史講座一橋徳川家伝来の絵画 ／茨城県立歴史館 中世水墨画や江戸時代の狩野派の作品などを解説します。	12/22	14:00～ 15:30	30	—
水	マインドフルネス&ゆるっとストレッチ ／富田 恵里子 簡単なストレッチをしながら心を整える考え方などを学びます。	11/4・18、 12/2・16、1/6・20	9:30～ 10:30	30	—
木	カムカム健康セミナー ／あいおいニッセイ同和損保 噛みごたえのあるお弁当を食べながら口の健康や栄養を学びます。	11/12	11:30～ 12:30	30	800
金	いつもの食事で簡単薬膳 ／井上 舞衣 冬の時期にぴったしな身体の健康に役立つ薬膳料理を作ります。	11/20、12/25、1/15	10:30～ 13:30	16	4500
土	誰でも簡単! ワイヤークラフト ／四栗 里美 やわらかいワイヤーを使って、クリスマスリース作ります。	11/7・21	13:30～ 16:00	10	4000
	クリスマスから迎春の寄植え ／熊澤 康子 クリスマスにもお正月にもどちらにも合う寄植えを作ります。	11/28	13:30～ 15:30	12	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	スマホLINE活用～ステップアップ～講座 ／片岡 秀典 スマホLINEのさまざまな活用方法をわかりやすく解説いたします。	11/17、12/1・8・15	13:30～ 15:30	10	500
水	クリスマスのデコ巻きずし ／出津 有理 クリスマスモチーフのデコ巻きずし2種類をつくります。	12/2	10:00～ 12:00	12	2300
木	ストレッチ&ピラティス2026秋 ／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!	11/12・19・26、 12/3	11:15～ 12:15	15	—
金	うたごえ広場in上大津2026後期 ／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。	11/13・27、12/25、 1/15	13:30～ 15:00	30	860
土	消しゴムはんこでクリスマス雑貨作り ／和田 裕美子 クリスマスに使える消しゴムはんこを使った雑貨をつくろう。	11/21・28、12/12	13:30～ 15:30	10	3000
日	歴史探訪2026秋(石岡市など) ／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。	11/22・11/29、12/6 (予備日12/13)	8:30～ 13:00	30	600

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

曜日	講座／講師／内容	日程	時間	定員	料金
火	バレエのリズムでストレッチ ／高橋 ニナ 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。	12/1・15、1/19	10:00～11:00	15	2500
水	免疫力アップヨガ ／鈴木 綾子 呼吸とやさしいポーズで、巡って温まる体へ。心も軽やかに。	11/18・25、 12/2・9・16	10:00～11:30	12	300
木 日	多肉植物の寄せ植え(ギフトボックス) ／古橋 万里子 カラフルでかわいい多肉植物に癒されよう。	12/10、12/13 (選択制)	13:30～15:30	各12	2000
金	初心者歓迎！スマホ講座 ／行政DX戦略課 スマホの基本的な操作とアプリの活用方法について学びます。	10/23・30、11/6	10:00～11:30	16	—
	基礎から学ぶ「健康マージャン」講座 ／明治安田生命つくば支社 初めて牌に触る方を対象とした講座です。脳を活性化します。	10/30	14:00～16:00	24	—
	腸から元気に！今日から始める腸活セルフケア ／高橋 かすみ 腸を整える運動や食生活のコツなど即実践のセルフケアを学びます。	1/15・22 10:00～11:30、 1/29 10:00～12:00		20	1500
土 日	かんたん金継ぎ～よみがえる器～ ／生方 康弘 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	11/28 13:00～16:00、 11/29 9:00～12:00(選択制)		各8	3500

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	いつも元気に！動ける体をつくろう！！ ／阿部 政則 呼吸を意識した運動で、全身をバランスよく動かします。	10/27、11/10・17、 12/8・15・22	10:00～11:30	25	—
水	活力アップ！整えるヨガ2 ／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。	10/28、11/11、 12/9・16、1/13・20	10:00～11:15	30	—
木	食事と腸もみで免疫力アップ！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、味噌と出汁の飲み比べもあり！	10/29、11/19、 12/10・17	10:00～11:30	12	1000
金	ふるさとの道を歩く17 ／観光ボランティアガイド ①中貫の宿場町と戦後開拓地への道(都和公民館集合)約5.5km ②今泉と「伝 鎌倉街道」への道(農業センター集合)約8km	①10/23 ②10/30 (予備日11/6)	8:30～12:00	30	400
土	整理収納講座～人生の半分は片付け物～ ／土浦友の会 キッチンの引き出しから片付けてみませんか。	1/16	10:00～12:00	24	100
土 日	休日を彩るコーヒー講座 ／コーヒーハウスアモル 淹れ方のコツと軽食作りをセットで学び、カフェ気分を楽しみます。	12/5・6	10:00～12:00	24	1800

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	来年を良い年に＊開運暦を学ぼう ／白土 愛眞 暦を読み解き運を呼び寄せましょう。希望者には、無料手相鑑定あり。	12/1・8	9:00～10:30	15	3000
木	アロマで作ろう～癒しの香りで素敵時間～ ／小神野 雅子 精油を使って石けん・シアバタークリーム・アロマ重曹を作ります。	11/5、12/17	10:00～11:30	15	1500
	ロマンの里「新治探訪14」 ／観光ボランティアガイド ①藤沢城址の徹底探訪5km(新治地区公民館集合) ②紅葉の秋を満喫、朝日峠へのハイキング(小町の館集合)	①11/26 ②12/3 (予備日12/17)	8:30～12:10	30	400
金	シニア英語遊び ／吹野 一 ニューヨークを舞台にした英会話を、茨城弁に訳して楽しく学ぼう。	11/6・13・20・27、 12/4	10:00～11:30	12	500
	ピラティスでからだスッキリ ／高橋 めぐみ 身体の芯を動かし歪みやストレスを解消しよう。(ゴムバンド購入1500円)	1/8・15・22・29、 2/5	13:00～14:30	20	—
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、より素敵になります。	11/14	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	11/14	14:00～15:30	10	500
	アナウンサーに学ぶ話し方・聞き方 ／田谷 律子 好印象につながる・伝わる話し方や心に寄り添う聴き方を楽しく学ぶ。	2/13・27	10:30～12:00	10	500
日	老舗Maruに学ぶカフェごはん ／岡澤 雅子 ①生地からピザ作り(2～3名の家族かグループ) ②オムライス体験	①11/29 ②2/7 (選択制)	10:00～12:30	①6組 ②6人	2500

