

春の公民館講座受講者募集

新型コロナウイルス感染症の状況により中止または日程などが変更になることがあります

■**申込資格**／市内に居住または通勤している方

■**申込方法**／次のいずれかの方法でお申し込みください。

①**往復はがきで**

下の例のように記入し、郵送してください。

(はがき1枚につき1人1講座)

②**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添えてお申し込みください。

③**パソコン・スマートフォン・携帯電話で**

市ホームページのお知らせ「春の公民館講座受講生募集」のページから、電子申請にてお申し込みください。右の二次元コードからアクセスできます。

(メールの受信制限をしている方は、
「@city.tsuchiura.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください)



■**申込締切**／4月17日(日)(消印有効)

■**休館日**／4月4日(月)、11日(月)

■**受講者の決定**／定員を超えたときは抽選となります。結果は、はがきまたはメールでお知らせします。なお、5月13日(金)までに届かないときは、各公民館へお問い合わせください。

■**受講時のお願い**／必ずマスクを着用してください。また、当日体調が優れない方は受講をお休みいただくなど、他の受講者への配慮をお願いします。

※教材費は通知にしたがって納めてください。なお、納入後に新型コロナウイルス感染症の影響で、講座が中止となった場合は、全額返金できないこともあります。

※詳しくは、各講座を開催する公民館へお問い合わせください。

※個人情報、講座運営の目的以外には使用しません。

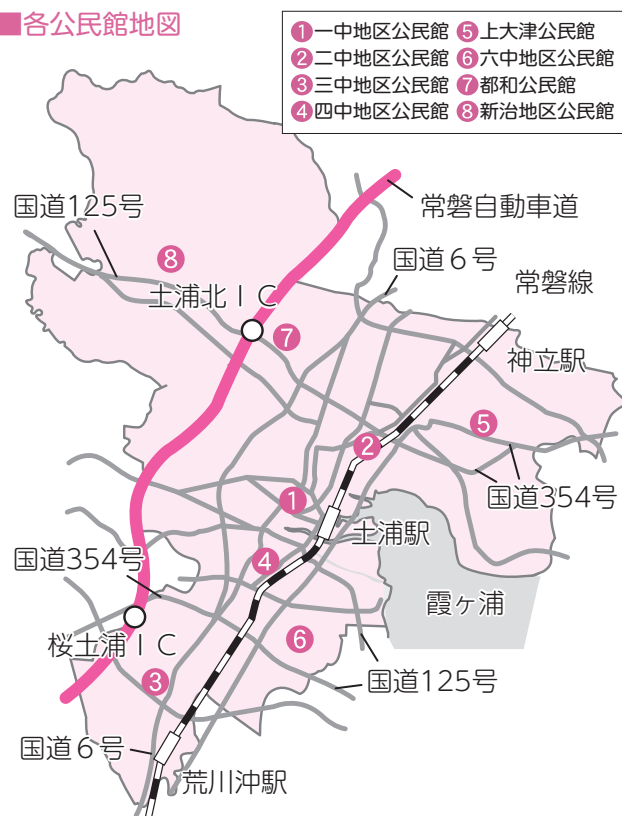
■**表のみかた**

講座名		曜日
開催日		
時	時間	講師
内	内容	定員
持	持ち物	
¥	教材費	

63 (往信)	□□□-□□□□
土浦市○○○○○ ○○○公民館 行	
(往信・表)	(何も記入 しないでください)
(返信・裏)	

63 (返信)	□□□-□□□□
郵便番号 住所 氏名	(はがき1枚につき 1人1講座)
(返信・表)	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
(往信・裏)	

■**各公民館地図**



一中地区公民館

〒300-0044 大手町13-9 ☎821-0104

ゼロから始める 簡単パソコン講座

火

6/14・21・28、7/5

時10:00～11:30講齋藤愛子
内ゼロから始めたい人向け。
文字入力から始め、チラシ
作成を目指します。定8人
持ノートパソコン(Word・
Excel必須)、電源コード、
マウス(パソコン式レン
タル可)、筆記用具¥無料

桜川流域の 中世社会(Ⅱ)

火

6/14・28、7/12・26、8/9

時14:00～16:00講糸賀茂男
(市立博物館長)内中世(平
安～戦国)桜川流域に居住
した、あるいは来訪した
人々(武家や僧侶)に迫りま
す。定20人持筆記用具¥
無料

民間企業連携講座

投資詐欺には 騙されない!

水

6/15

時10:00～11:30講川江 充
(日本証券業協会)内投資詐
欺に騙されないために、金
融商品の特徴や資産運用の
知識を学びましょう。大切
な財産を守るのは自分自身
です。定20人持筆記用具¥
無料

包丁研ぎ講座

木
土

6/9・18・23(選択制)

時10:00～11:30講伊藤純雄
内包丁の研ぎ方をマスター
しましょう。ふだん使用し
ている包丁を研いで切れ味
抜群にします。定各8人持
包丁、古タオル2枚、汚れ
てもよい服装、砥石(ある
方)¥無料



優しい水中運動

木

6/16・23・30

時10:30～11:30講ゴールド
ジム土浦茨城ジョイフルア
スレティッククラブ場同ク
ラブ(現地集合解散)内屋内
プールでやさしい運動を行
います。定10人持水着、水
泳キャップ、タオル、バス
タオル、飲み物¥3300円

100年時代の健康を 育む習慣作り講座

金

6/10・17・24、7/1

時13:30～15:00講川谷 響
(健康運動指導士)内講話と
運動により、運動と食事の
選び方・考え方を学び健康
的な習慣を身につけましょ
う。定15人持運動のでき
る服装、タオル、ヨガマッ
ト、飲み物¥無料



包丁研ぎ講座

二中地区公民館

〒300-0026 木田余1675 ☎824-3588

カフェに学ぶ ～くつろぎの時間～

火

6/7・14

時13:00～15:00講瀧修司・
孝子(コーヒーハウスアモ
ル)内焼き菓子の作り方と
美味しいコーヒーの淹れ方
を学びます。自宅で素敵な
カフェタイムを味わいませ
んか。定15人持エプロン、
三角巾、筆記用具¥1800円

呼吸法で心も体も スッキリさせる

水

5/18・25、6/1・8・15

時10:00～11:30講鳥羽和美
内呼吸を変えるだけで姿勢
が整い、ダイエットにはも
ちろん冷え改善・アンチエ
イジングも!健康で幸せな
気持ちになる!定20人持
運動のできる服装、ヨガ
マット、飲み物¥無料

おまわりさんが教えて くれる!特殊詐欺対策

水

6/29

時10:00～11:30講土浦警察
署生活安全課内二セ電話
詐欺などの特殊詐欺の最近
の手口と対処法を学びま
す。定20人持筆記用具¥
無料

季節(梅雨、夏季)の ストレッチ

金

6/3・17、7/1・15・29

時9:30～11:00講鈴木良昭
(常陸C'g)内ストレッチで
季節の症状(頭痛、肩こり
など)を改善し、体調を整
えましょう。定20人持運
動のできる服装、タオル、
飲み物¥無料

《中級編》 スマホの便利な使い方

土

7/2・9・16

時10:00～11:30講片岡秀典
内スマートフォンの基本的
な操作ができ、もっとい
ろんな機能にチャレンジし
たい方向けの講座です。定
10人持Apple社製、また
はアンドロイド系の機種、
筆記用具¥400円

講師からのメッセージ 鳥羽和美さん

～呼吸法で心も体もスッキリさせる～



20年以上美容業・健康業に携わ
りビューティ&ヘルスサロンを経
営しながら、「呼吸法」を教えてい
ます。今、雑誌やTVで話題の健
康法です!無意識にしている呼吸
を“意識した呼吸”に変えて、気持
ちよく胸を広げ、お腹を動かし、
心も体もスッキリさせましょう!
ダイエットにもおすすめです。



三中地区公民館

〒300-0843 中村南四丁目8-14 ☎843-1233

ローカルヒストリー ウォーキングⅨ 火

5/24・31

時8:30～11:30講土浦市観光ボランティアガイド内荒川沖周辺の鎌倉古道と土浦市街地拡張の歴史を探索します。各日6～8km程度。定30人持歩きやすい服装、タオル、飲み物¥300円

「自彊術」体験 火

6/7・14・21

時10:00～11:30講坂越静治(自彊術普及会千葉県柏支部)内100年の歴史を持つ日本最初の健康体操です。身体を極限まで動かし自然治癒力を高めます。定10人持運動のできる服装、フェイスタオル、バスタオル、飲み物¥無料

講師からのメッセージ 坂越静治さん



～「自彊術」体験～

自彊術を始めて10年になります。入会の動機だった持病からは、かなり前に解放され、別に服用の薬からも解放されています。

自彊術は治療法をルーツとし身体全体を動かします。「調身」「調息」「調心」で新しい自分に出会いましょう。

技術を高める 「水彩画」 金

5/27、6/10・24
7/8・22、8/12

時10:00～12:00講北岡萌恵(日本画家)内絵画制作のポイントである構図や背景余白の活用、最適な描き順などを水彩画実技で学びます。定15人持スケッチブックF4、筆記用具、水彩用具一式¥500円

バランスコンディショニング(BCチェア) 金

6/3・10・17・24
(予備日7/1・8)

時9:30～10:30講張替沙織(認定インストラクター)内呼吸、筋肉を意識し姿勢を改善するイスを使った運動です。腰痛、膝の痛みの予防、改善に効果的です。定20人持タオル、飲み物¥無料

のどを鍛える 健康声磨き講座 金

6/3・10・17

時10:00～11:30講野口輝子(日本声磨き普及協会認定講師)内声は、元気のバロメーターです。声を磨いて心も身体もイキイキと。誤嚥性肺炎の予防にもなります。定15人持飲み物、筆記用具¥無料

おのれしょ 己書幸座 日

6/5・19、7/3・17

時15:00～17:00講成田真奈美(日本己書道場公認師範)内筆ペンで絵を描くように、文字を描く！形にとらわれず自由に書く己の書！素敵なポストカードを楽しく描きましょう！定10人¥1500円

四中地区公民館

〒300-0814 国分町11-5 ☎824-9330

初夏の寄せ植え 水・土

5/25・28(選択制)

時13:30～14:30講熊澤康子内丁寧に世話することで長く楽しめます。皆でお話しながら、お花について楽しく学びましょう。定各8人持汚れてもよい服装、ビニール手袋、土すくい、割りばし¥3000円

筋膜リリースで 身体メンテナンス 木

6/16・30、7/14・28、8/18

時9:30～10:30講富田恵里子内リングを使って筋膜のコリをほぐし、日頃の身体の疲れを癒してあげましょう。定12人持ウエーブストレッチリング®(レンタル可)、ヨガマット、飲み物、運動のできる服装¥無料

げんき！太極拳 木

6/2・9・16・23

時10:00～12:00講荒井睦子内体幹を鍛えて転ばない身体をつくりましょう！初心者でも、何歳からでも、楽しく参加できます。定20人持運動のできる服装、飲み物、タオル、上履き¥100円

オンライン講座 将来に備える ライフプランニング 土

7/16

時10:00～12:00講日本証券業協会金融・証券インストラクター内人生設計にお金の話は必要？働いて貯金するだけではダメ？そう思っている方向けの講座です。下の注意事項も確認してください。定20人¥無料

はじめてのヨガ 日

6/5・12・26、7/3・10

時10:00～11:30講横瀬怜子内まずは自分の身体を知ることから始めましょう。日々向き合うなかで身体の変化を実感できます。定12人持ヨガマット、タオル、飲み物、運動のできる服装¥300円

ボードゲームを 楽しもう 日

6/12・26、7/10・24

時13:30～16:30講榎村 枉内ゲームを通じて楽しくコミュニケーション！初めてでもみんなで気軽に楽しめます。小学4～6年生対象。子どもだけでも、親子でも申し込みできます。定12人持筆記用具¥無料

※「将来に備えるライフプランニング」申し込みの注意点

- ・パソコンまたはスマートフォンからのみ、申し込みできます。
- ・オンライン会議システムZoomを使用して開催します。ご自宅など好きな場所からご参加ください。
- ・パソコン、スマートフォンなどの機器や通信環境の準備、通信費は受講者負担となります。
- ・録音、録画などは一切禁止します。
- ・受講日1週間ほど前に接続テスト日を設けます。当日のスムーズな受講のためなるべくご参加ください。

上大津公民館

〒300-0025 手野町3252 ☎828-1008

体験！ 夏の筆ペンアート 火

5/24・31、6/7・14・21

時10:00～11:30講こばやしゆき内絵を描くように文字を書いて、筆文字アーティストを体験しませんか？手描きで季節のカードを楽しみましょう。定12人持ウェットティッシュ、筆記用具¥1500円

からだ改善 ピラティス2022 水

5/25、6/1・8・15・22

時10:30～11:30講小島さやか(水戸バレエ研究所)内身体歪みや姿勢を改善し、しなやかでしまった身体をつくりましょう。定12人持ヨガマット、飲み物、タオル、運動のできる服装¥無料

デコもちを作ろう 木

6/2・16

時10:00～12:00講出津有理(Deco roll)内見て楽しく食べて楽しい「デコもち」を作ります。定16人持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器、筆記用具¥2400円



デコもち

アイスコーヒー セミナー 土

7/2・9

時10:00～12:00講松本 正(ニコニコ珈琲店)内おいしいアイスコーヒーの入れ方を学んでみませんか？コーヒー豆の知識とハンドドリップレッスンです。定20人持エプロン、三角巾、布巾、筆記用具¥2000円

夏のれんこん観察会 土

8/20(予備日8/27)

時9:00～12:00講吉田農園場同農園内生産者がれんこんと農園の自然環境について、体験や試食を交えて解説します。現地集合。定親子10組持タオル、着替え、筆記用具¥500円

子供も喜ぶ イタリア料理 日

①5/29、②6/26

時10:00～12:00講岩瀬弘樹内自宅で簡単！イタリア料理を作ります。①スープ、肉料理②パスタ、デザート定16人持エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器、筆記用具¥3000円

古道探訪2022 「霞ヶ浦湖畔・木原城址」 日

5/22、6/5・12
(予備日6/19)

時8:30～13:00講土浦市観光ボランティアガイド内霞ヶ浦沿岸の湖畔と美浦・木原城址はバスを使用し、手野周辺探訪は徒歩のみです。各日6～9km程度定30人持タオル、飲み物、動きやすい服装¥500円

六中地区公民館

〒300-0836 烏山二丁目2346-1 ☎842-3585

そば粉で簡単！ ガレットを作ろう 火

6/7、7/5、8/2

時13:30～15:00講小見ひろみ(Cafe Le 33)内土浦産のそば粉を使ったガレット、クレープ作り、カップケーキの飾りつけ定12人持エプロン、三角巾、布巾(多めに)¥2500円

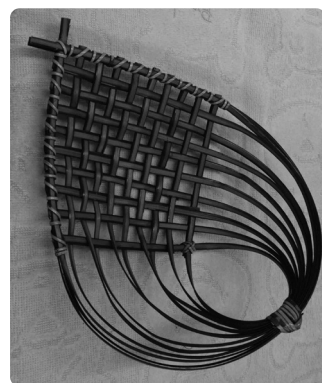


そば粉を使ったガレット

籐で木の葉の お皿づくり 水

6/8・15・22

時10:00～12:00講保木元智香子内籐で木の葉型のお皿を作ってみませんか？初心者向けです。定10人持汚れてもよい服装、エプロン、ハサミ¥3500円



籐で作った木の葉型のお皿

浴衣をリメイク 手縫いで作ろう☆ ブラウス 金

6/3・10・17

時13:30～16:30講國友康代(縮緬細工工房晏古)内浴衣生地のブラウスを手縫いで作りましょう。定14人持裁縫道具、裁ちバサミ、マチ針(多めに)、仕付け糸、赤鉛筆、ものさし¥3000円(生地代)



浴衣をリメイクしたブラウス

みんなで踊ろう！ よさこいソーラン 土

6/11・18・25
7/2・9・16・23

時10:00～12:00講高野道子内身体をほぐして、みんなで楽しく踊りましょう。定12人持運動のできる服装、鳴子、ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物¥無料

リンパストレッチ 土

5/21・28、6/4・11・18・25

時14:00～15:00講鴻田良枝(健康運動指導士)内冷えやむくみを取り除き、デトックスを目指すストレッチです。定12人持運動のできる服装、長めのタオル、ヨガマットかバスタオル¥無料

都和公民館

〒300-0061 並木五丁目4824-1 ☎832-1667

今日からはじめる “美”腸活講座 火

6/28、7/5・12

時10:00～11:30講佐久間水樹(美腸アドバイザー)内「病気の9割は胃腸から」と言われるほど腸は大切な身体の要です。腸に良い食事や簡単ストレッチなど、腸活知識をお伝えします。定10人持筆記用具¥500円

背骨しなやか！ ゆるしめ運動 水

5/25、6/1・15・22・29

時10:30～12:00講阿部政則内体の中心の背骨を意識して動かしたり、その周りの筋肉を緩めたり、簡単な体幹の引き締め運動を行います。定20人持ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲み物¥無料

古文の細道 (平家物語) 木

5/26、6/2・9・16・23・30
7/7

時10:00～12:00講宮本千代子(生涯学習インストラクター)内足止めされた義経①宇治川の先陣②河原合戦③木曾の最期④坂落⑤敦盛最期⑥判官都落定20人持筆記用具¥500円

メディカルアロマ& ハーブ講座 金

6/3・10

時10:00～12:00講田上裕子(IFAセラピスト)内ハーブの試飲やアロマクラフト作りを通して、草花が心と体にもたらす影響について楽しく学びます。定10人持筆記用具、ハンドタオル¥600円

ふるさとの道を 歩くⅧ 土

5/28、6/4・11
(予備日6/18)

時8:30～12:00講土浦市観光ボランティアガイド内水戸・鎌倉古道散策と永井周辺の石仏を巡ります。各日8～11km程度。定30人持筆記用具、飲み物、タオル、歩きやすい服装¥500円

マイペースで楽しく 踊って体力アップ 日

6/5・19、7/3・17・31

時13:30～15:30講伊藤美恵子内聞き覚えのある曲(民謡・新舞踊・盆踊りなど)で楽しく踊りましょう！定15人持動きやすい服装、タオル、飲み物¥無料



アロマクラフトで使用するエッセンシャルオイル

新治地区公民館

〒300-4115 藤沢982 ☎862-2673

～多肉植物～ 寄せ植えレッスン 火

5/31

時10:30～12:00講湯原英之(坂田園芸GREENGATE)内おうちに多肉植物を飾って癒されよう。かわいくて長持ち、お手入れ簡単。(坂田園芸GREENGATE集合・解散)定15人持手袋、はさみ、持ち帰り用袋¥3000円

季節の寄せ植え レッスン 火

①6/7、②6/21

時10:30～12:00講湯原英之(坂田園芸GREENGATE)内①オステオスペルマムなどの花②カラーリーフ、おうち空間を華やかに♪(坂田園芸GREENGATE集合・解散)定15人持手袋、はさみ、持ち帰り用袋¥5000円

ロマンの里 「新治探訪」Ⅶ 木

①5/26、②6/2、③6/9
(予備日6/16)

時8:30～12:00講土浦市観光ボランティアガイド内①小町山(おかめ岩経由)ハイキング②新治の伝説探訪③里山歩きを楽しむために(座学)※①②小町の館集合・解散定30人持タオル、飲み物、動きやすい服装、雨具¥500円

ステイホームで イタリア料理&簡単会話 金

①6/3、②7/1、③7/22

時10:00～13:00講アモロソフィリッポ内①②家庭料理3品③簡単なイタリア語会話(講師手作りお茶とお菓子付)定12人持エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、持ち帰り容器¥3500円

自重筋トレ ～基礎体力UP～ PLUS 金

6/10・17・24、7/8・15

時10:30～12:00講豊田彩乃内自分の体重を使っていつでもできるストレッチ・筋トレで基礎体力UP。プラス筋肉を蓄えて、いつまでも元気で美しく。定20人持ヨガマット、フェイスタオル¥200円

みつろうエコラップ をつくろう(^^) 金 日

5/27、6/12(選択制)

時10:00～12:00講花田裕子内みつろうエコラップや環境問題、プラスチックが体に与える影響などのお話も交えながら、楽しく可愛いエコラップをつくりまします♪定各10人持筆記用具、メモ帳¥1500円

身近な『山菜と薬草』を 観察しよう 日

6/5

時9:00～12:00講栗原孝内日枝神社周辺の植物観察。身近な場所に食べれる植物がたくさんあります。日枝神社(小町の館臨時駐車場)集合・解散定25人持タオル、飲み物、雨具、動きやすい服装¥100円



「新治探訪」朝日峠からの雲海