

平成26年度(後期)牛久市生涯学習センター生涯学習講座一覧

受講の申し込み&注意事項

<申し込み先・記入方法>

- ◆市内に在住・在勤・在学の方に限ります。
 - ◆はがきに必要事項を明記の上、右記宛てに郵送してください(電話、窓口でのお申し込みはできません)。講座ごとに1人1枚でお申し込みください。講座の開催日をよくご確認の上、お申し込みください。
 - ◆申し込みの受け付けは、9月1日(月)から各講座の締め切り日(必着)までとなります。申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は締め切り後に封書でお知らせします。代理受講はできません。
 - ◆申し込みが少ない場合など、諸般の都合により講座が中止、または日程変更となる場合がありますので、予めご了承ください。
 - ◆受講料・教材費は、第1回目の講座当日に全額を釣り銭の無いよう現金でお支払いください。
 - ◆教材仕入れ後のキャンセルにつきましては実費をいただきます。また、お支払いいただいた受講料・教材費の返金はできません。
 - ◆問い合わせ 市中央生涯学習センター講座係 ☎871-2301
- ※講座の開催場所にかかわらず、申し込みは全て市中央生涯学習センター宛てとなります。申し込みに関する問い合わせは、市中央生涯学習センター講座係までお願いします。講座内容については、開催する各センターへお問い合わせください。
- ※応募者の個人情報につきましては厳重に管理し、講座開催に係る事務のみに使用します。

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 〒300-1211 牛久市柏田町1606-1 牛久市中央生涯学習センター 講座係 | ①氏名・ふりがな 性別・年齢 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④講座名(1講座) |
|--|---|

| 中央生涯学習センター開催講座 ☎871-2301 | | | | | |
|--------------------------|---|--|----------------------------|---|-------------|
| 講座名 | 講師 | 内容 | 定員 | 日程/時間 | 受講料 |
| | | | 締切日 | | 教材費 |
| おうちごはん ～和食編～ | 料理研究家 石塚 ナツ子 | 今回は、世界文化遺産に登録された“和食”を作ります。ナツ子先生の楽しいお話を聞きながら、おいしい料理を作りましょう! | 28人 | 11/7・14、 12/5・12・26 (金)5回 10:00～13:00 | 1,000円 |
| | | | 10/7(火) | | 4,100円 |
| 男の料理 | 管理栄養士 根本 偉代 | 基本を中心に、身近な食材を使って、手軽に家庭料理を作ってみませんか。 今夜はお父さんの手料理にしてみませんか。 | 28人 | 1/9・16・23、 2/20・27 (金)5回 10:00～13:00 | 1,000円 |
| | | | 12/9(火) | | 4,100円 |
| 骨盤調整 エクササイズ 【託児付】 | AFAA 公認 インストラクター 長 由貴 | 骨盤のゆがみを調整すると腰痛・肩こりなどのさまざまな症状が改善します。先生の体験談を中心に、骨の仕組みや筋肉の使い方を勉強します。 ※託児を希望される方は、お子様の氏名・年齢(受講時10カ月以上)をお書きください。 | 15人 | 2/17・24、 3/3・10・17 (火)5回 10:00～11:30 | 1,000円 |
| | | | 1/17(土) | | 0円 |
| 初心者のための 鉛筆デッサン教室 | 造形作家 佐久間 あすか | 絵を描いてみたいが、基本を習っていないからと諦めている方のための基本講座です。デッサンを習ったことで、いっそう描くことが楽しくなります。 | 16人 | 11/20・27、 12/4・11・18 (木)5回 13:00～14:30 | 1,000円 |
| | | | 10/20(月) | | 1,500円 |
| ワード レベルアップ講座 | パソコン インストラクター 猪熊 千春 | 名刺やカード作成など仕事や家庭で役立つ技術を学習します。印刷はできませんのでご了承ください。 ※ノートパソコンをお持ちください。(バージョン2010以上の方が対象となります。) | 20人 | 1/25、2/8・22、 3/8・22 (日)5回 10:00～12:00 | 1,000円 |
| | | | 12/25(木) | | テキスト代 別途 |
| 牛久歴史 リレー講座 | テーマ:「女帝(女性天皇)」 ①「古代と近世の個性的な女帝たち—その政治的・文化的な役割を解き明かす—」 所 功(京都産業大学名誉教授) ②「推古女帝と聖徳太子」 中村 修也(文教大学教授) ③「女帝と仏教—持統天皇を中心に—」 岡野 浩二(明治学院大学講師) | 80人 | 11/29、 12/6・13 (土)3回 | 600円 | |
| | | | 10/29(水) | 10:00～12:00 | 900円 |

中央生涯学習センター開催講座 ☎871-2301

| 講座名 | 講師 | 内容 | 定員 | 日程/時間 | 受講料 |
|--------------------------------|---------------------|---|----------|---|-----|
| | | | 締切日 | | 教材費 |
| 【企画講座】 食が体をつくる ～健康も不健康も～ | 日本地域活力研究所 長谷川 俊郎 | 私たちの体は、摂り入れた食でできています。どんな食を摂ってれば、日々健康で過ごせるかを話します。 | 50人 | 11/21、12/19、 1/16、2/20 (金)4回 13:30～15:30 | 0円 |
| | | | 10/21(火) | | |
| 【企画講座】 やさしい英語で 牛久の観光案内 | 佐藤 和枝 | 牛久の魅力を再発見し、中学校程度のやさしい英語で紹介できるように一緒に楽しく学びませんか。 | 12人 | 10/31、11/7・21、 12/5・19 (金)5回 10:00～11:30 | 0円 |
| | | | 10/1(水) | | |
| 【企画講座】 トラベル英会話 | 英会話講師 服部 洋 | 英会話を始めたい方、ちょっとした一言を英語で話すだけで旅の楽しみが広がります。万全です。海外旅行の準備にぜひ。 | 25人 | 11/1・15、12/6、 1/10・24 (土)5回 13:30～15:00 | 0円 |
| | | | 10/1(水) | | |
| 【企画講座】 ストレッチ& リラクゼーション | 青山 恭子 | ストレッチで身体をほぐし、心もリラックス。生活の中にストレッチを取り入れることで、身体の不具合を改善していきましょう。あまり運動経験のない方、ぜひご参加ください。 | 20人 | 11/5・12・19・26 (水)4回 13:30～15:00 | 0円 |
| | | | 10/6(月) | | |

牛久クリーンセンター開催講座 ☎830-9333 (問 中央生涯学習センター☎871-2301)

| 講座名 | 講師 | 内容 | 定員 | 日程/時間 | 受講料 |
|-----------------|-------------|---|----------|--|--------|
| | | | 締切日 | | 教材費 |
| 陶芸教室 | 陶芸家 岡田 和 | 今回は、ろくろと手びねりで作品をつくります。作りたいと思う作品の絵を数点色付で実物大に描いて初日にご持参ください。また、持ち物(絵の具用筆2～3本、紙ヤスリ)については初回に説明します。 ※送迎を希望される方は、はがきにその旨をご記入ください。 | 10人 | 1/14・21・28、 2/4・18・25(作品渡し) (水)6回 13:00～15:30 | 1,200円 |
| | | | 12/15(月) | | 1,500円 |
| 子ども陶芸教室 (午前) | 陶芸家 岡田 和 | 全国子ども陶芸展に出品する作品を作ります。毎年多数の入賞作品を制作しています。ぜひ、あなたも挑戦してみませんか？最終日は作品引渡となりますので、午前中のみになります。 【午前の部】9:30～11:30 【午後の部】13:30～15:30 | 各15人 | 2/28(作品製作)、 3/21(絵付け)、 3/28(窯出し・作品渡し) (土)3回 | 600円 |
| 子ども陶芸教室 (午後) | | | 1/28(水) | | 1,100円 |

【企画講座】～講師経験のない方や少ない方を応援します！～

「企画講座」は、牛久市民および近隣の皆さんが自ら企画し、講師となって開催する講座です。今まで多くの方が講師として活躍しています。「ご自身の経験や技術を市民の皆さんに教えたい」とお考えの方、奮ってご応募ください！

前期募集概要 平成27年5月から平成27年9月のうち3～5回開催し、10人以上の受講生を見込める講座の企画。

※同一年度内で1講師1企画まで。企画の採用は、生涯学習課で審査します。

応募締め切り日 11月15日(土)

※申請書・同意書は、各生涯学習センター窓口または市ホームページをご利用ください。

問 市中央生涯学習センター講座担当☎871-2301



パソコン講座



お腹すっきり講座

※申し込み方法は16ページをご覧ください。

| 奥野生涯学習センター開催講座 ☎875-1133 | | | | | |
|--------------------------|------------------------|---|----------|--|-------------|
| 講座名 | 講師 | 内容 | 定員 | 日程/時間 | 受講料 |
| | | | 締切日 | | 教材費 |
| クリスマスのティラミス① | 製菓衛生師 松元 理恵子 | クリスマスにぴったりのおしゃれなティラミスを作ります。パーティーや手土産にも活用してください。同じ内容で2回行います。都合の良い日程の番号①か②を記入してください。 | 12人 | 12/2(火) 1回 | 200円 |
| | | | 11/4(火) | 10:00~13:00 | 800円 |
| クリスマスのティラミス② | | | 12人 | 12/13(土) 1回 | 200円 |
| | | | 11/13(木) | 10:00~13:00 | 800円 |
| フォンダンショコラの皿盛りデザート | | | 12人 | 1/27(火) 1回 | 200円 |
| | | | 12/24(水) | 10:00~13:00 | 800円 |
| いちごのパバロア | | | 12人 | 3/10(火) 1回 | 200円 |
| | | | 2/10(火) | 10:00~13:00 | 800円 |
| 自分でつくる感動！ みそ造り教室 | ヤマイチ味噌専務 坪井 孝賢 | 自分でつくる安心お味噌、出来上がりは最高においしく毎年挑戦したくなります。1回目は味噌の歴史と工場見学、2回目は茨城産原料で味噌3kgを仕込んで持ち帰ります。 | 16人 | 12/13(土)・14(日) 2回 | 400円 |
| | | | 11/13(木) | 10:00~12:00 | 2,700円 |
| 早くて簡単おいしい 家庭料理(肉料理) | 料理研究家 原 智栄子 | 「早い」・「簡単」・「おいしい」の3拍子そろった家族が喜ぶ家庭料理。男性の方も大歓迎。みんなで楽しく作りましょう。 | 16人 | 1/19(月) 1回 | 200円 |
| | | | 12/19(金) | 10:00~13:00 | 800円 |
| 早くて簡単おいしい 家庭料理(魚料理) | | | 16人 | 3/7(土) 1回 | 200円 |
| | | | 2/7(土) | 10:00~13:00 | 800円 |
| つまみ細工の髪飾り | 和ごころくらぶ 主宰 下村 康子 | 「つまみ細工」とは、舞妓さんの花かんざしにみられる日本の伝統工芸です。正方形の布をつまんでつくられることから「つまみ」と言われています。今回は梅や菊など、めでたいモチーフを組み合わせ、晴れ着に合う髪飾りを作りましょう。 | 10人 | 11/1(土)・9(日)・ 15(土)・29(土)、 12/6(土) 5回 | 1,000円 |
| | | | 10/1(水) | 10:00~12:00 | 実費 |
| 着てみると気分爽快 着付け教室 | 講師 堀之内 とう子 | 忘れていたあの着物。この機会に着てみて…和服美人に？親子参加も素敵。着物一式ご持参ください。 | 10人 | 11/4・18、12/2・16、 1/20、2/3 (火)6回 | 1,200円 |
| | | | 10/4(土) | 13:00~15:00 | 0円 |
| はじめての茶道 | 茶道裏千家 助教授 羽鳥 宗優 | 日本人として知っておきたいお茶の作法。奥野の茶室ではじめての一步。ゆったり落ち着いた時間はいかがですか？帛紗の基本セット(男性2,506円、女性1,836円)、お茶、お菓子代などの実費負担があります。 | 10人 | 2/28、 3/7・14・21・28 (土)5回 | 1,000円 |
| | | | 1/28(水) | 13:00~15:00 | 実費 |
| さわやか 秋のウォーキング | 牛久 ウォーキング クラブ | 奥原工業団地の秋のさわやかさくら並木ロードウォーク(5.0km)とリンゴ園立ち寄り(一部バス利用)。リンゴ狩は実費負担となります。 | 30人 | 10/31(金) 1回 | 200円 |
| | | | 10/1(水) | 9:00~12:00 | 0円 |
| きれい 春のウォーキング | | | 30人 | 3/27(金) 1回 | 200円 |
| | | | 2/27(金) | 9:00~12:00 | 0円 |
| ほんとにホント 初めての社交ダンス | 社交ダンス教師 浅野 直樹 | はずかしがらずに、はじめの一步。お勤め帰りでも大丈夫。金曜日、ちょっと寄り道。シャルウィーダンス。(室内履き持参) | 20人 | 11/21・28、 12/5・12・19 (金)5回 | 1,000円 |
| | | | 10/21(火) | 18:00~20:00 | 0円 |
| 親子ふれあい講座 (体操とりんご狩り) | 3B 体操指導員 倉科 さより | 振替休日を利用して家族で混雑のない地元でゆっくり楽しく過ごすふれあいの日をどうぞ。親子でご参加ください。1歳以上が対象です。 | 10組 | 11/24(月) 1回 | 200円 |
| | | | 10/24(金) | 10:00~13:00 | りんご狩り 実費 |
| 健康維持のための ヨガ初心者教室 | ヨガ講師 小林 華恵 | 健康は最高の幸せ。腰痛、膝痛、肩こりに悩まないための体力強化。先生の説明を聞きながらスーッと疲れが取れていく気がする…。 | 16人 | 1/22・29、 2/5・12・19・26 (木)6回 | 1,200円 |
| | | | 12/24(水) | 13:00~14:30 | 0円 |
| 【企画講座】 ハングルバン | 大広 美雪 | 完全初心者向け講座です。一からハングルを教えます。5回で読み書きをマスターするように指導します。韓国語であいさつ、自己紹介ができるように頑張りましょう。 | 30人 | 10/31、 11/7・14・21・28 (金)5回 | 0円 |
| | | | 10/7(火) | 13:30~15:00 | |

※申し込み方法は16ページをご覧ください。

| 三日月橋生涯学習センター開催講座 ☎874-1340 | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|--|----------|--|--------|
| 講座名 | 講師 | 内容 | 定員 | 日程/時間 | 受講料 |
| | | | 締切日 | | 教材費 |
| おかずは每晚 世界をめぐる | 料理研究家 石塚 ナツ子 | 私たちの毎日の食卓には、世界遺産となった和食はもちろんのこと、世界各国の料理を日本風にアレンジしたおかずがたくさん並びます。さて、今回はどんな石塚マジックが飛び出すが、お楽しみですよ。 | 15人 | 11/6・20、 12/4・18 (木)4回 10:00~13:00 | 800円 |
| | | | 10/6(月) | | 3,200円 |
| いつも 作りたのお菓子 | 椎名 房江 | シフォンケーキ、田舎まんじゅう、パン焼き器を使った菓子パンと12月には季節のおもてなし菓子を作ります。家族に食べさせたい、お友達を呼びたいお菓子を一緒に。 | 15人 | 11/16・23・30、 12/7 (日)4回 13:30~16:00 | 800円 |
| | | | 10/16(木) | | 3,200円 |
| 【企画講座】 パートナーが学ぶ 産後ボディケア | 山田 光理 | 産後のママを体の面からサポートできるように、パパ自身が産後の体のケアについて学んでみませんか？ご夫婦での参加も可能です。 | 15人 | 11/1・8・15 (土)3回 10:00~11:30 | 0円 |
| | | 10/1(水) | | | |
| 【企画講座】 産後女性の 骨盤ケア講座 | 理学療法士 嶽本 伸敏 | 産後5年以内の骨盤の歪み、姿勢の崩れ、筋力弱体化、尿漏れなどのケアの方法を教えます！ | 20人 | 11/1・8・15 (土)3回 14:00~15:00 | 0円 |
| | | 10/1(水) | | | |
| 【企画講座】 これからの 家づくりを学ぶ講座 | 建築士 武石 祐一 他 | 建築界で20年以上最前線で働く一級建築士が、施主の立場に立って住まいづくりの基本とポイントを伝授します。 | 30人 | 11/22・29、12/13 (土)3回 13:30~15:30 | 0円 |
| | | | 10/22(水) | | |

| かっぱの里生涯学習センター開催講座 ☎871-2302 | | | | | |
|-------------------------------|-------|---|-----|---|-----------------|
| 講座名 | 講師 | 内容 | 定員 | 日程/時間 | 受講料 |
| | | | 締切日 | | 教材費 |
| 【企画講座】 芋銭の『草汁漫画』 読み解き講座 | 河合 禧広 | 謎かけ名人芋銭さん。何の変哲もない絵も調べれば深い意味が。『草汁漫画』全139頁を読み解いてゆきます。 | 15人 | 11/16・23・30、 12/7・14 (日)5回 13:30~15:00 | 教材費のみ 2,000円 |
| | | 10/16(木) | | | |

三日月橋講座風景



親子でクッキング



田舎まんじゅうをつくろう



着物でリメイク

