

# 平成30年度前期 牛久市生涯学習センター生涯学習講座一覧

問 中央生涯学習センター ☎871-2301

## 受講の申し込み&注意事項 ※電話・窓口でのお申し込みはできません。

- ◆対象 市内に在住・在勤・在学の方に限ります。
- ◆申し込み方法 はがきまたはEメールに必要事項を明記の上、下記宛てにお送りください。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。
- ◆申し込み期間 4月1日(日)～各講座の締め切り日(必着)。  
申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は通知します。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・教材費の支払い方法 第1回目の講座当日に全額を釣り銭のな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。
- ◆申し込み先 〒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  
※下記アドレスからもお申し込みできます。各講座の締め切り後に封書にてお知らせします。  
[https://s-kantan.com/city-ushiku-ibaraki-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=7121](https://s-kantan.com/city-ushiku-ibaraki-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=7121)
- ◆その他 講座の開催場所にかかわらず、申し込みは全て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、中央生涯学習センター講座係まで。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。

## ◆はがき記入方法

表

〒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

裏

- 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)



## 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
夏バテ解消 簡単! 和菓子づくり	料理研究家 椎名房江	～小学生(保護者同伴)から大人まで対象～ 1回目(6/2):いちご大福 2回目(6/16):おもてなし水ようかん 日本古来の和菓子を作ってみましょう。 意外に簡単です。安心してご参加ください。	16人	6/2・16 (土)2回10:00～12:30	400円
			5/2(水)		1,000円
簡単!に挑戦 夏休み ランチプレート	パン研究家 野内周子	～小学生(保護者同伴)から大人まで対象～ 1回目(8/7):ピザランチプレート 2回目(8/25):ミニバーガーランチプレート 楽しく交流しながらパン生地から作ります。 自分で作った出来立てのパンをみんなでゆっく り食べましょう。	16人	8/7(火)、8/25(土) 2回10:00～13:30	400円
			7/7(土)		1,200円
手作り カンカラ三線	三線教師 福山研二	オリジナルのカンカラ三線で演奏に挑戦! 難しくありません。指の運動・頭の体操を兼ねて 楽しく学びましょう。※カンカラ三線がない方は、 材料費4,000円(加工済木材、弦、駒、塗料、ハケ、加 工済み缶等)がかかります。	10人	6/6・20、7/4・18、8/29 (水)5回13:00～14:30	1,000円
			5/7(月)		0円
熟年大学 (60歳以上の方 対象)	①健康に暮らそう～だれでも楽しくできる笑顔でエクササイズ～ 講師:高梨明子氏(スクエアステップ指導員) ②移動教室「五霞町ヤクルト工場」		80人	①7/2(月) 10:00～12:00 ②7/17(火) 8:30～17:00	0円
			6/2(土)		昼食代等 自己負担
【企画講座】 スポーツ吹矢	渡井敏雄	スポーツ吹矢は健康に良いと評判の腹式呼吸を 使ったスポーツです。誰でも楽しめますので、気軽 にご参加ください。	20人	6/27、7/4・11・18・25 (水)5回9:00～12:00	500円
			5/29(火)		1,000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
お料理教室	管理栄養士 根本偉代	テーマ:肉料理/今回は誰もが満足できる肉料理です。でも、季節の野菜を使ってカロリーは控えめに。男性の方も気軽にご参加ください。	28人	6/1・15・29、7/13・20 (金)5回10:00~13:00	1,000円
			5/1(火)		4,000円
時短料理教室 【託児付】	管理栄養士 根本偉代	忙しいママのために、時短で家族が喜ぶ美味しい料理を作ります。今回は託児付きですので安心して参加できます。※託児希望の方は、お子さんの氏名・年齢をはがきにご記入ください(受講時10カ月以上のお子さんが対象です)	28人	6/8・22 (金)2回10:00~13:00	400円
			5/8(火)		1,600円
初心者のための 盆栽教室	盆栽研究家 うしおだとよぞう 潮田豊三	盆栽をはじめてみませんか!初心者を対象に、盆栽の基礎から教えます。お気軽にご参加ください。	12人	5/18、6/15、7/20、9/21 (金)4回10:00~12:00	800円
			4/28(土)		1,200円
初心者のための 水彩画教室	日本美術家 連盟会員 すみこ 上野素美子	初心者対象です。白い画面に色をのせて、にじみやぼかして描く水彩画の魅力を体験しましょう!作品は、市民文化祭一般の部に展示します。※水彩道具・画用紙(A4)は、各自ご用意ください。不明な点はお問い合わせください。	10人	6/18、7/2・16、8/6・20、 9/3・17 (月)7回10:00~12:00	1,400円
			5/18(金)		実費
書に親しむ	書家 おおやまくはち 大山九八	お気に入りの言葉の作品を制作して、自分の部屋に飾ってみませんか。それなりのコツを丁寧に伝授します。初心者大歓迎、気軽にご参加ください。	15人	5/21、6/4・18、7/2・16・30、 8/6・20、9/3・17 (月)10回10:00~12:00	2,000円
			4/28(土)		実費
牛久歴史 リレー講座	テーマ【仏教~古代・中世を中心に~】 ①「<聖徳太子はいなかった>のその後」講師:大山誠一氏(中部大学名誉教授) ②「茨城の古代寺院」講師:黒澤彰哉氏(元茨城県立歴史館学芸部長) ③「連慶-その事績と作品の魅力」講師:佐々木あすか氏(駒澤大学非常勤講師) ④「中世茨城の仏像」講師:茨城県立歴史館職員(予定) ⑤「楽しく学ぶ仏像の見方」講師:内山美代子氏(九州国立博物館研究補佐員)	80人	①5/26、②6/2 ③6/9、④6/30、⑤7/7 (土)5回10:00~12:00	1,000円	
		5/1(火)		1,500円	
親子で英語で 遊ぼう!!	ETM研究会員 よしなか 小池佳香	英語が初めてのお子さんも、お父さんもお母さんも大歓迎です。アメリカで設立された音楽指導法の一つであるEducation Through Musicで、欧米のわらべ歌や伝承された遊び歌を体で体験する遊びの動きの中で、楽しいひと時を過ごしましょう。※お子さんの対象年齢は1歳以上。1歳以下のお子さんはお問い合わせください。	15人	6/27、7/4・11 (水)3回11:00~12:00	600円
			5/29(火)		0円
身体調整 エクササイズ	エアロビインス トラクター みき 石塚美樹	【身体調整エクササイズ】 肩、腰、股関節などを自分の力で調整していきます。身体の変化を感じてください。	15人	5/27、6/10・17、7/1 (日)4回10:00~10:45	800円
			5/1(火)		0円
ヨガ	【ヨガ】 呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで身体と心をリフレッシュしましょう。	15人	6/3・10・17・24 (日)4回11:00~11:45	800円	
		5/7(月)		0円	
小学生のための ヒップホップ ダンス教室	ダンスインス トラクター ずし 圖司美奈代	みんなで参加しよう!!秋のステージ発表を目標に、ヒップホップのリズムやステップを学びます。丁寧に指導しますので、初心者の方でも大丈夫です。※市民文化祭洋舞発表の出演に伴い、衣装(Tシャツなど)を揃える場合があります。※はがきに氏名・住所・連絡先・学校名・学年・講座名を記入してください。	20人	5/17・24・31、6/7・14・ 21・28、7/5・12・26、8/9・ 16・23・30、9/6・13・20・ 27、10/11、11/1 (木)17:30~19:00 10/6(土)リハ予定、11/4 (日)発表予定※時間は後日連絡 全22回	4,400円
			4/28(土)		衣装代 別途
中央熟年大学 (60歳以上の方 対象ですが、興 味のある方はご 応募ください)	今回は、哲学カフェを開催します。身近なテーマについて哲学を交えて話し合います。自分たちが普段考えているあらゆるテーマについて議論し、考えをシェアしていきます。例えば、「老いについて」、「死とはなにか、死の恐れとはなにか」、「家族とはなにか」など。参加者の関心によってテーマを決めて開催します。日常の言葉で自分の考えを素直に他者に伝え、他者の考えを聞き、一緒に考えていきましょう! 講師:井川儀次氏、保呂篤彦氏(筑波大学人文社会科学研究所哲学) 筑波大学人文社会科学研究所哲学 大学院生	45人	①6/8 ②6/15 ③6/22 ④6/29 (金)4回9:00~11:00	0円	
		5/15(火)		400円	
【企画講座】 身の回りの酵素 と健康の話	香川大学 名誉教授 かめしまいさむ 亀下勇	(1)酵素の正体は? (2)なぜお酒に強い人と弱い人がいるのか? (3)酵素と病気の関係、など身近な酵素と健康とのかわりについて解り易く説明します。簡単な実験も行います。	15人	5/30、6/6・13 (水)3回13:30~15:00	300円
			5/1(火)		実費

かっぱの里生涯学習センター開催講座 ☎871-2301 (問い合わせ：中央生涯学習センター)

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
いけ花	小原流 いけばな会講師 出来尾穂子	基本を中心に教えますので、初心者の方でも大丈夫です。花をとおして心をいけますので、庭の草花でも人の心を捉える花を生けられるようになります。気軽にご参加ください。最終回は、市民文化祭華道展に展示します。	10人	9/3・17、10/1・15 (月)5回13:30～15:30 市民文化祭展示日の日時は後日お知らせします。	1,000円
			8/3(金)		4,000円

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
【企画講座】 はじめての コントラクト ブリッジ	太田 三郎	トランプゲーム、老若男女誰でも参加できる知的ゲーム、老化防止ゲームです。	20人	5/18・25、6/1・8 (金)4回13:00～16:00	400円
			4/27(金)		0円
骨盤 エクササイズ	ベルヴィック ストレッチ マスターインス トラクター 長由貴	骨盤のゆがみを調整して体型の崩れや腰痛、肩こりなどの様々な症状を改善しましょう。	20人	7/3・10・17・31、8/7 (火)5回10:00～12:00	1,000円
			6/12(火)		0円
三日月橋 熟年大学 (60歳以上の方 対象)	①交通事故防止・ニセ電話詐欺・DVD鑑賞など 講師:市交通防災課職員 ②減塩で伸ばそう健康寿命! 講師:高田彰氏(国立循環器病研究センターバイオバンクNCBN推進室) ③落語 講師:らく塾亭らく之		100人	①7/6(金) ②7/12(木) ③8/5(日) 3回13:30～15:00	0円
			6/8(金)		0円
男の手料理 (男性限定)	料理研究家 石塚ナツ子	男性の皆さん!料理は初めてという方も楽しく料理を作ってみませんか。チキンや野菜、魚などを使って簡単なお料理を作ります。お気軽にご参加ください。	12人	9/6・13・20 (木)3回10:00～12:00	600円
			8/9(木)		2,400円
美味しい和菓子 (テーマ:秋)	料理研究家 椎名房江	秋をテーマに美味しい和菓子を作ります。 1回目(9/12):桃山・豆大福 2回目(9/19):栗まんじゅう お気軽にご参加ください。	12人	9/12・19 (水)2回10:00～12:00	400円
			8/16(木)		1,600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、今まで多くの方々が講師として活躍されています。「ご自身の経験や技術を市民の皆さんに教えたい」とお考えの方は、奮ってご応募ください。

◆後期募集概要 平成30年11月～平成31年3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企画までとし、自宅およびその他の施設などで教室を主宰していないもので、同じ内容の企画を3年間提案がないこと。後期の募集は3企画です。企画の採用は、生涯学習課において審査します。

◆応募締め切り日 平成30年5月15日(火)必着

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

◆問い合わせ・提出先 中央生涯学習センター☎871-2301(講座担当)