

# 平成23年度(前期)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

- ◆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、下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(2枚目以降は無効です)。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、3月1日(火)から講座の締切日(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。抽選結果は通知によりお知らせします。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、あるい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ご納入ください。
  - ◆教材仕入れ後のキャンセルにつきましては実費を頂きます。また、お支払いいただいた受講料・教材費の返金は致しかねます。
- 申し込み・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。
- ※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。

## <記入方法>

〒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)
---	---

## 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		
おとなの社会科 “工業団地見学”	筑波南桂工業団地 筑波南奥原工業団地	桂工業団地と奥原工業団地内の会社や工場を巡り、どのような製品が作られているかを学びます。見学予定：ゼリア新薬工業(株)、(株)ホギメディカル筑波工場	20人	7/6・13 (水)2回 9:00~12:00	200円
			6/6		
パソコンはじめて 講座【ワード編】	パソコンイストラクター 片岡 秀典	パソコンの電源の入れ方や操作方法、文字入力に自信の無い方など初心者向けのワード中心の講座です。ノートパソコンは各自ご用意ください。	20人	6/3・10・17・24、7/1・8・ 15・22・29、8/5 (金)10回 10:00~12:00	1,700円 (教材費含)
			5/3		
布ぞうり講座	津毛 嘉夫	布ぞうり編み機を使用し、椅子に座り楽な姿勢で編みます。初心者でも簡単に、形の良い布ぞうりを作れます。2回で1足を完成させます。	10人	5/21・22 (土)・(日)2回 13:30~16:30	1,200円 (教材費含)
			4/21		
ウォーキング教室	県ウォーキング協会副会長 小林 延行	ウォーキングの基礎知識を学びます。古い寺院や緑豊かなコースを歩き、心も体もリフレッシュしましょう。	30人	9/19、10/3・17・31 (月)4回 9:00~12:00	400円
			8/19		
パステル画を描こう 【初級講座】	画家 一色 直彦	初心者でも手軽に使える素材~パステル~身近にある植物をモチーフにして、幻想的な色彩を楽しみます。スケッチブック・パステルをご用意ください。	16人	5/28、6/4・11・18・25 (土)5回 10:00~12:00	500円
			4/28		
ホーム指圧& リンパマッサージ	マッサージ師 小倉 和子	ホーム指圧で肩凝り・腰や膝の痛みを和らげます。リンパマッサージでむくみ・冷え・肥満を予防します。	16人	6/6・20、7/4 (月)3回 10:00~12:00	300円
			5/6		
手あみ講座 (かぎ針、棒針)	編み物講師 大塚 初江	手編みの基礎を正しく覚えて、自分で作り、着る喜びを味わいましょう。春夏用のベストとマフラーを編みます。	16人	5/11・18・25、 6/1・8 (水)5回 9:30~12:00	3,500円 (教材費含)
			4/12		
針と糸で編む ビーズステッチ	ビーズイストラクター 磯部 ひろみ	ビーズステッチは、針を使って編むので、作業がしやすく、とてもしなやかで柔らかい着け心地が魅力です。アジサイリングとネックレスを作ります。	15人	6/3・17、7/1 (金)3回 14:00~16:00	3,200円 (教材費含)
			5/3		
奥野熟年大学 「元気で長生き」 (60歳以上の方が対象)	県薬剤師会 童謡・唱歌 新堀 眞木子 交通安全教員ほか	今回のテーマは“元気で長生き”です。第1回目は、薬の安全性と有効な使い方。第2回目は童謡・唱歌を歌いましょう。第3回目は移動学習。第4回目は交通ルールの再確認。	80人	4/18、5/30、6/14(火)、 7/4 (月)4回 10:00~12:00	無料 (移動学習参加費は別途)
			4/1		
はつらつ鳴子踊り	【市民企画】 池谷 邦子	うしくかっぱ祭りで踊られている鳴子踊りです。楽しみながら体力も付けましょう。前後にストレッチをして筋肉痛無しです。	30人	5/25、6/8・22、 7/13・27 (水)5回 14:00~16:00	1,700円 (鳴子含)
			4/26		
ウクレレ入門	【市民企画】 大野 清一	簡単に弾けるコードを覚え、さまざまなリズムで歌の伴奏をします。メロディーを弾くソロ演奏にもチャレンジします。	20人	6/7・21、7/5・19、8/2 (火)5回 14:00~16:00	500円
			5/7		

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		
やる気になったときの整理収納講座	ライフスタイリスト、整理収納アドバイザー認定講師 中村 信子	台所をきちんとしてほしい・・・クローゼットの中を使いやすいように・・・玄関をすっきりさせたいと悩んでいる方にピッタリ。整理収納のプロがコツをお教えます。	20人	7/7・14・21・28、8/4 (木)5回 10:00～11:30	1,000円 (教材費含)
			6/7		
運動会シーンのお弁当クッキング	料理研究家 石塚 ナツ子	子どもたちが楽しみにしている運動会。彩りが良くて栄養バランスも考えて、しかもおいしいお弁当を作りましょう！	16人	8/18・25、9/1 (木)3回 9:30～12:00	1,800円 (教材費含)
			7/18		
親子でクッキングサマースクール	料理研究家 水野 廣子	親子で楽しめるキッチン・コミュニケーションはいかが？自分で作ると、苦手な食べ物も食べられちゃうかも。(対象年齢：5歳以上10歳以下)	12組	7/17・24、8/7 (日)3回 9:30～12:00	1,800円 (教材費含)
			6/17		
冷たいコーヒーの入れ方講座	コーヒーアカデミーアドバイザー 小池 美枝子	アイスコーヒーの豆選びやおいしく入れるコツを学んで、自分好みの味を見つけましょう。アレンジコーヒーにも挑戦します。	16人	7/5・12・19 (火)3回 13:30～15:00	2,000円 (教材費含)
			6/5		
菊を楽しむ講座	園芸研究家 上村 遥	可憐なポットマムやスプレー菊、グラジオラスのように華やかに咲くデルフィマムに作りやすいクッションマム・・・福助作りや新しい菊の世界を牛久の菊作り名人と一緒に楽しみませんか？	30人	5/15、6/5、7/17、 8/21、9/4、10/9 (日)6回 9:30～12:00	3,600円 (教材費含)
			4/15		
アロマセラピー講座	アロマセラピスト 山田 紅霞	お肌を元気にきれいにしてくれる精油やキャリアオイル・芳香蒸留水などを使って、お顔から肩にかけてのマッサージ方法をマスターしましょう。	16人	7/5・12・19・26 (火)4回 10:00～12:00	4,400円 (教材費含)
			6/5		
油絵入門講座	画家 別府 忠雄	油絵を始めてみたいという方に、一から丁寧に教えます。イーゼルや油絵道具一式は各自ご用意ください。	20人	5/16・30、6/6・20、 7/4・18、8/1・29 (月)8回 9:30～11:30	800円
			4/16		
ステップアップエクセル講座	パソコン外務アドバイザー 片岡 秀典	初めての方も、操作を忘れてしまった方も、一緒にエクセルの基礎を学びませんか？表の作成方法と家計簿や請求書などの簡単な集計方法をお教えます。ノートパソコンは各自ご用意ください。	30人	6/2・9・16・30、7/7・ 14・21・28、8/4・11 (木)10回 9:30～11:30	1,500円 (教材費含)
			5/2		
三日月橋熟年大学「健康とは」(60歳以上の方対象)	市高齢福祉課ほか	第1回「シルバーリハビリ体操」・第2回「アロマで健康に」・第3回「健康な毎日」・第4回「移動学習」・第5回「自分で治す整体」	100人	6/6、7/4、9/5、 10/3、11/7 (月)5回 13:30～15:00	無料 (移動学習参加費は別途)
			5/6		
アンチエイジングのためのスキンケア&メイク法	【市民企画】 卯都木 みづほ	美しく年を重ねるためにはポイント！があるのです。お悩みの解決法を見つけましょう。	30人	5/22、6/26、7/24、 8/28、9/18 (日)5回 9:30～11:30	1,500円 (教材費含)
			4/22		
癒やしのアレンジプリザーブドフラワー	【市民企画】 泉 順子	枯れないバラとかわいい教材で作るアレンジで、「潤いのある生活と癒やしのひととき」をあなたに。	12人	5/17、6/7、7/5 (火)3回 13:30～15:30	10,300円 (教材費含)
			4/17		

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		
楽しい囲碁入門講座	【市民企画】 中野 義雄	囲碁は世界中で楽しんでいる陣取りゲームです。対戦しているうちに、囲碁の魅力のとりこになっているかもしれません。	20人	5/15・22・29、6/5・12 (日)5回 9:30～11:30	500円
			4/15		
熟年英語塾	【市民企画】 松本 勝	外来語の由来、和製英語の妙、英短文作成、時事英語の見出しを通して英語の記憶を呼び起こし、3分間スピーチを目指します。	25人	5/13・20・27、6/3・10 (金)5回 13:30～15:30	500円
			4/13		
奥の細道講座 & バス紀行	【市民企画】 森田 武	白河の関を越え、奥州の地に初めて足を踏み入れた行程を学び、縁の地を実際にバスで訪ねましょう。	30人	6/7・14・21 (火)3回 13:30～15:30 (6/21バス紀行7:00～ 19:00予定)	300円 (他にバス代 実費負担)
			5/7		

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		
子ども陶芸教室	小野 美知代	自分の好きな形を作ってみよう！（全国子ども陶芸展に応募できます） ①午前②午後の時間で行いますので、どちらか都合のつく番号を記入して申し込んでください。	各30人	4/23、5/14・21 (土)午前・午後で実施3回 ①9:30～11:30 ②13:30～15:30	1,100円 (教材費含)
			3/27		
おもしろ実験教室	つくば市 生涯人材センター 加地 浩成 堀本 能之	<低学年> 1回目：かんたん紙飛行機を飛ばそう 2回目：発砲ポリスチレンで遊ぼう	30人	7/27、8/10 (水)2回 9:30～11:30	300円 (教材費含)
			6/28		
		<高学年> 1回目：燃料電池を作りその仕組みを調べよう 2回目：色の変化を楽しもう	30人	7/27、8/10 (水)2回 13:30～15:30	300円 (教材費含)
			6/28		
お家ごはん	料理研究家 石塚 ナツ子	身近にある食材を使って、ささっと、簡単に、おいしい「お家ごはん」を作ってみませんか。簡単なスイーツも作ります。	28人	6/10・24、7/8・22、8/12 (金)5回 10:00～13:00	4,500円 (教材費含)
			5/10		
男の家庭料理	管理栄養士 根本 偉代	料理をして家族とのコミュニケーションをつくりませんか。身近な食材で作る楽しみ、味わう喜びを体験しましょう。	男性 28人	4/18、5/16・30、 6/20、7/18 (月)5回 9:00～12:00	4,500円 (教材費含)
			3/27		
体と食から始める アンチエイジング レッスン	ピラティスインストラクター 高澤 有美	心・体・食の視点からアプローチするアンチエイジングレッスン、ピラティスエクササイズでリラックスし骨盤を引き締め、野菜をおいしく取り入れた食事法でアンチエイジングフードを楽しみましょう。	20人	6/2・9・16・30 9:30～11:30 6/23、7/7は調理実習(9:30～12:30) (木)6回	3,500円 (教材費含)
			5/2		
骨盤調整 エクササイズ【託児付】	AFAA公認ピラティスインストラクター 長 由貴	骨盤のゆがみは、体形の崩れ、腰痛・肩凝りなどさまざまな不調を招きます。骨格や筋肉を調整することで、バランスの取れた美しいポディーラインを取り戻します。	20人	6/7・14・21・28、7/5 (火)5回 9:30～11:30	500円
			5/7		
楽しく子育て【託児付】 & 親子わくわく体操	幼児教育指導員 宮本 弘 3B体操指導員 伊藤 幸子	若いママたちの子育ての悩みを解消！コミュニケーションのコツを知ってイライラから脱出しませんか。託児(6カ月以上)希望の方は、子どもの氏名・生年月日を書いてお申し込みください。	15組	講義：5/27、6/24 体操：6/3・10・17 (金)5回 10:00～11:30	500円
			4/27		
親子ふれあい体操	【市民企画】 倉科 さより	ママと手をつないで歩いたり、ジャンプしたり…ママとたくさん仲良くなれるといいなあ。	15組	7/7・14・21 (木)3回 10:00～11:00	300円
			6/7		
やさしい ハングル入門	大広 美雪	初めてハングル文字を学ぶ方のための入門クラスです。暗号のように見える文字も基本を覚えると楽しく学ぶことができます。	20人	7/1・8・15・22・29 (金)5回 10:00～12:00	500円
			6/1		
楽しい日常英会話 (初心者クラス)	アヴィ・ ランダウ	分かりやすく、楽しく、日常的な英会話を学習します。初心者が対象ですので、趣旨をご理解の上、話せる方はご遠慮ください。	15人	8/24・31、9/7・14・ 21・28、10/5 (水)7回 14:00～16:00	700円
			7/24		
パソコン講座 【ワード中級編】	ほのぼのサロン 寺村 周三	文字入力のできる方で office2007と2010を対象に文書作成や編集方法などを学習します。(ノートパソコン持参)	20人	5/12・26、6/16・23・30、 7/7・14・21・28、8/4 (木)10回 13:30～17:00	2,365円 (教材費含)
			4/12		
パソコン講座 【エクセル中級編】	パソコンインストラクター 猪熊 千春	データ入力や保存方法など基本的な操作ができる方が対象で、関数やグラフなどを学習します。(ノートパソコン持参)	20人	6/1・8・15・22・29、7/6・13 (水)7回 9:30～11:30	1,400円 (教材費含)
			5/1		



子ども陶芸教室



親子でクッキング



三日月橋熟年大学



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		
パソコン講座 【ブログ編】	パソコン講師 猪熊 千春	ブログって何? どうやるの? という方が多いと思います。この機会にブログを始めてみませんか。(ノートパソコン持参)	10人	6/29、7/6・13 (水) 3回 13:30~15:30	600円 (教材費含)
			5/29		
プランターで手軽に野菜を作ろう!	茨城大学教授 東尾 久雄	野菜を作ったことがない方、野菜作りに失敗したことのある方を対象に育て方のコツをお教えします。初日にプランター、土などをお渡しします。	15人	6/4、7/2、8/6 (土) 3回 10:00~11:30	2,300円 (教材費含)
			5/4		
厚紙ものづくり塾	【市民企画】 小高 英郎	厚紙で便利なグッズのものづくり。カッターナイフの使い方から始め、基本の箱を作ります。	10人	5/17・24・31、6/7・14 (火) 5回 13:30~15:30	800円 (教材費含)
			4/17		
エコライフ フラワーアレンジ サークル	【市民企画】 井 裕子	リサイクル使用の花器で生活に密着したフラワーアレンジ。エコで家の中がすてきな空間になるように楽しくアレンジします。初心者でも簡単にできます。	15人	5/28、6/25、7/23、 8/27、9/24 (土) 5回 9:30~11:30	5,000円 (教材費含)
			4/28		
牛久市の歴史地図 と石仏と戦争	【市民企画】 鈴木 昭三	地図上の牛久市域の変遷を見、市史の8倍もの数の市域石仏と市内の戦争に関する資料を紹介する。	20人	5/8、6/5、7/3、8/7、 9/4 (日) 5回 13:30~15:30	500円
			4/8		
能楽に親しむ会	【市民企画】 山中 一馬	世界文化遺産である能楽の歴史および面、装束、鑑賞方法などについて講義します。	25人	6/12・19 (日) 2回 9:30~11:30	200円
			5/12		
中央熟年大学 「牛久の水について 知ろう」 (60歳以上の方対象)	県南水道企業 団霞ヶ浦環境 科学センター ほか	牛久市の水事情について、飲料水(上水道)、汚水・廃水処理、河川・湖沼の面から専門家の話を聞き、現状や課題などを知り、水の重要性を再認識します。 7/26県南水道企業団浄水場見学 9/6 利根浄化センター施設見学	30人	5/31、6/28、7/19・26、 8/30、9/6・27 (火) 7回 9:30~11:30	無 料
			4/30		
筑波山の自然 ~生きものの見方 ・山の歩き方~	自然公園指導員 吉武 和治郎	筑波山は美しい景色と多様な生き物(草花やコケ、小動物など)がいます。それらについて知識を深め、筑波山を歩いてその自然の豊かさを再認識しましょう。	20人	5/11・25、6/8・22 (水) 4回 14:00~16:00 7/9(土) 現地研修 9:00~16:00	500円 (別途ケー ブルカー・ バス料金)
			4/12		
夢に気付く ワークショップ	【市民企画】 前川 義一	夢や人生の目的が見つけれなかったり、気付くことができない方に向けてのワークショップ。脳の記憶プロセスや感情を学んで自分の夢を探しましょう。	20人	5/13・20 (金) 2回 9:30~11:30	200円
			4/13		
地震から大切な 命を守る為には	【市民企画】 横山 松夫	一人でも多くの人たちが防災に対する意識を持っていただくように、動画による過去の震災と講話による震災対策についてお話します。	20人	6/6、9/5 (月) 2回 13:30~15:00	200円
			5/6		
「聴き上手」になれる! カウンセリング講座	【市民企画】 産業加セラ 五十嵐 郁一	「聴き上手」になって、より良い人間関係が築けるように、心理学の基礎をやさしく演習を交えてお伝えします。	12人	7/10・24 (日) 2回 9:30~11:30	200円
			6/10		
心に優しい アロマテラピー	【市民企画】 富田 まゆみ	心と体をいたわる香りを知り、ストレス気分を解消、自分で選んだ香りでせっけん・香水・クリーム作りなど実習しながら精油を楽しく学びます。	20人	5/26、6/9・23、7/7・21 (木) 5回 18:30~20:00	5,500円 (教材費含)
			4/26		

「市民企画講座」の企画を募集します!

「市民企画講座」は、市民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、奮ってご応募ください!

後期募集概要 11月~平成24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。企画の採用は、市生涯学習課で審査します。

応募締め切り日 5月31日(火)

問い合わせ 市中央生涯学習センター講座係 ☎871-2301 ホームページ <http://www.city.ushiku.ibaraki.jp/section/chuuou/>

※申請書は、各生涯学習センターの窓口で受け取るか、上記ホームページからダウンロードしてください。