

# 平成24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

- ◆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(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、9月1日(土)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、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。講座内容については、各センターに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。

## <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)
---	---

## 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
男子スイーツ教室	お菓子教室主宰 松元 理恵子	スイーツ男子集まれ～!クリスマスは、女性だけでなく男性も手作りケーキで、彼女や奥さんを驚かせてみませんか?①濃厚バニラのパウンド②パンコッタ&チョコパイ③チョコラブで作るブッシュ・ド・ノエル	男性 15人	11/24、 12/8・22 (土)・3回 10:00～13:00	600円
			10/10		1,500円
男の料理	管理栄養士 根本 偉代	今回のテーマは「蒸す・揚げる・炒める」。調理方法を変えるだけで、いつもの食材がすてきな料理に変身します。男性の手料理で夕食を楽しみましょう。	男性 28人	12/7・21、1/18、 2/8・22 (金)・5回 10:00～13:00	1,000円
			11/7		4,000円
おいしいごはん	料理研究家 石塚 ナツ子	季節に合わせた家庭料理を簡単においしく作ります。講師のお話とアイデア料理にはいつもビックリ!感動と発見があるとても楽しい料理講座です。	28人	10/10、11/7・14・ 28、12/12 (水)・5回 10:00～13:00	1,000円
			9/25		4,000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 宮田 卓	基本のリズムのとり方から、振り付けまで行います。ダンスは誰でも気軽に楽しむことができます。この機会にぜひ参加しよう!	20人	12/13・20・27、 1/10・24・31、 2/7・14・21・28 (木)・10回 17:30～19:00	2,000円
			11/13		0円
空手エクササイズ	池谷 正基	女性の方大歓迎! 空手の要素を取り入れたエクササイズです。楽しく汗を流してストレスを発散しましょう。	20人	2/9・16・23、 3/9・16 (土)・5回 13:30～15:30	1,000円
			1/9		0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。骨格や筋肉を調整して美しいボディラインを取り戻します。 ※託児希望の方は、お子さんの氏名・年齢もお書きください。	15人	11/13・20・27、 12/4・11 (火)・5回 10:00～11:30	1,000円
			10/13		0円
デジタル一眼レフ 中級講座 「一歩先を行く デジカメ撮影術」	茨城読売写真 クラブ会長 宮澤 靖	デジタル一眼レフならではの多様な機能を生かす撮影術について実践を交えながら体験し、あなたの写真表現力のレベルアップを図ります。 ・デジタル一眼を生かすカメラ設定のポイント ・狙いを生かすための撮影術 ・撮影実習と撮影作品の研究(2回を予定) ・さらに先を目指すために	20人	1/12・26、 2/9・23、 3/9・23・30 (土)・7回 13:30～15:30 ※実習時間は延長 有り。	1,400円
			12/12		0円
牛久歴史講座	文化財建造物 保存技術協会	H23年に発生した東日本大震災により大きな被害を受けた国指定重要文化財「シャトーカミヤ旧醸造場施設」について、文化財建造物の修復と修理工事現場を見学します。 ※①～③で都合の良い日を選んでください。	各40人	①11/21(水) ②12/ 2(日) ③12/ 9(日) 10:00～14:30	各200円
			10/23		各2,000円 (昼食代含)

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
ワード初級講座 (2010対応)	パソコンストラクチャー 猪熊 千春	マイクロソフト認定資格です。スキルアップや就活のための手助けをします。基礎操作、表・グラフィック機能を使った文章の作成などを習得します(MO S検定用テキスト使用)。	20人	11/10・24、 12/8・22 (土)・4回 10:00~12:00	800円
			10/10		2,100円
ワード応用講座 (2010対応)	パソコンストラクチャー 猪熊 千春	グラフィック機能を効果的に使った文章の作成、長文作成に便利な機能や共同編集に欠かせない校閲機能まで、初心者から一歩進んだ使い方を学習します(MO S検定用テキスト使用)。	20人	1/12、2/2・9・23、 3/9・23 (土)・6回 10:00~12:00	1,200円
			12/12		2,100円
生き生きと過ごす シニアライフの すすめ	聖徳大学教授 福留 強	地域へ溶け込むための方法を教えていただき、生活を生き生きとしたシニアライフを送るためのキッカケをつくりませんか。	20人	12/2・9・16 (日)・3回 10:00~11:30	600円
			11/2		0円
【市民企画】 バラ(プリザ)で楽しく コンパクトアレンジ	泉 順子	バラ(プリザ)を使ってコンパクトでキュートなアレンジを楽しみます。毎回可愛らしいベースやオーナメントも心和ませます。	12人	10/25、11/22、 12/6、1/10 (木)・4回 10:00~12:00	400円
			10/1		8,800円
【市民企画】 楽しくプリザーブド フラワー	石井 美奈子	すてきなお花をお家に飾りませんか。初めての方でもOK。クリスマス・お正月・バレンタイン・コサージュなどをアレンジします。	15人	11/21、12/19、 1/23、2/20、3/13 (水)・5回 10:00~12:00	500円
			10/23		15,000円
【市民企画】 ウクレレ弾き語り & アンサンブル入門	大野 清一	初心者対象にウクレレで音楽のおさらいを含め、簡単なコードとリズムを覚え、弾き語り・ソロ演奏・アンサンブルなどを行います。ウクレレをお持ちの方はご持参ください(貸し出し可)。	20人	1/21、2/4・18、 3/4・18 (月)・5回 10:00~12:00	500円
			12/21		0円
【市民企画】 能楽に親しむ会	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するとともに、実際に謡曲を稽古します。	30人	11/18・25、 12/2 (日)・3回 14:00~15:30	300円
			10/18		1,500円

牛久クリーンセンター開催講座 ☎830-9333

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
初心者のための トンボ玉教室	Glass studio Coyote 工藤 百江	トンボ玉はガラスを溶かして、模様や成形など全て手作業で行います。世界に一つだけのオリジナル作品を作ってみましょう。①②どちらかの日程を選んでください。	各10人	①1/23・30、2/6 ②2/13・20・27 (水)・各3回 13:00~15:00	各600円
			12/24		各約1,500円
大人のための 陶芸講座	陶芸家 岡田 和	童心に帰り粘土を触っていると心が癒されます。誰でも簡単に楽しめる陶芸をこの機会に体験して作品を作りましょう。	12人	1/23・30、 2/6・27、3/6 (水)・5回 9:30~11:30	1,000円
			12/24		2,000円
子ども陶芸教室	陶芸家 岡田 和	全国子ども陶芸展に応募しよう! 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と学校名・学年を記入して申し込みください。	各15人	3/2・23・30 (土)・3回 ①9:30~11:30 ②13:30~15:30	各600円
			2/2		各500円

【市民企画講座】～講師経験のない方や少ない方を応援します！～

「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す。「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、講師経験のない方の講座開催を支援しますので奮ってご応募ください！

前期募集概要 平成25年5月から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(木)

問 市中央生涯学習センター講座担当 ☎871-2301 HP <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。

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
プリザーブドフラワー初級コース	村瀬 恵子	プリザーブドフラワーの基礎を学びながらアレンジメントを楽しみましょう！いつまでもみずみずしいお花のある明るい部屋はいかがですか？	10人	11/1・8・15・22・29 (木)・5回 10:00~12:00	1,000円
			10/1		4,000円
美脚のための骨盤調整エクササイズ	バルグイストレッサ スターインストラクター 長 由貴	「いくらダイエットしても脚はなかなか細くならない…」とお悩みの方は多いと思います。骨盤を調整することで脚のゆがみを改善し、筋肉トレーニングとリンパマッサージのW効果で美脚へと導きます。	30人	1/22・29、 2/5・19・26 (火)・5回 12:30~14:00	1,000円
			12/22		0円
親子ふれあい体操	3B 体操指導員 倉科 さよ	親子で一緒に体を動かして楽しい時間を過ごしましょう。3歳から小学生が対象です。	8組16人	(午前)11/3、12/1 (午後)11/10・24、12/8 (土)・5回 午前…10:00~11:00 午後…13:00~14:00	1組1,000円
			9/27		0円
ホーム指圧&マッサージ	マッサージ師 小倉 和子	ホーム指圧・マッサージで肩凝り・腰やひざの痛みを和らげ、むくみ・冷え・肥満を予防します。	16人	11/5・19、12/3 (月)・3回 10:00~12:00	600円
			10/5		0円
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。初心者でも簡単にしかも形の良い布ぞうりを作ることができます。2回で1足を完成させます。	10人	11/17・18 (土・日)・2回 13:30~16:30	400円
			10/17		1,000円
みそづくり体験講座	坪井 孝賢	1回目、みそはどのようにできるのか。みその歴史や効能を学び製造工程を見学します。2回目、茨城産原料を使用して、各自みそ3kgを仕込んで持ち帰ります。	20人	12/1・8 (土)・2回 10:00~12:00	400円
			11/1		2,600円
親子で料理教室	管理栄養士 根本 偉代	お子さんと一緒に料理を作りませんか。ごちそうと一緒に、思い出もつくれます。お子さんは、5歳以上を対象としています。	10組20人	10/27、11/10・17 (土)・3回 10:00~12:30	1組600円
			9/27		1組3,000円
楽しくカンタン！ おうちパン	パン講師 野内 周子	ボウルの中でこねるおうちパン向きの生地。初めての方でも作れます。同じ生地でも形のバリエーションも。①黒ゴマぷちぷちぱん②ミルクたっぷりパン・オ・レ③甘さほんのりさつまいもパン④かかくるみの全粒粉パン	16人	10/30、11/6・20・27 (火)・4回 10:00~12:30	800円
			10/1		2,600円
スイーツ教室	製菓衛生師 松元 理恵子	「クリスマスに作りたい とっておきスイーツ」 ①ガトーショコラ～フルーツ添え～ ②いちごのリングシュー ③クレープで作るプッシュ・ド・ノエル	16人	12/4・11・18 (火)・3回 10:00~12:30	600円
			11/5		1,500円
墨に親しむ水墨画	日本選抜美術家協会常任理事 遠藤 風幽	日本古来からの墨の濃淡で表現する水墨画に親しみ、楽しみながら基礎を学びます。初心者大歓迎！	20人	12/6・20、1/10・17、2/7・21 (木)・6回 10:00~12:00	1,200円
			11/6		1,250円
【市民企画】 スポーツ吹き矢 体験講座	藤野 孝夫	スポーツ吹き矢は腹式呼吸法で的に向かい、一気に矢を吹くスポーツです。自分の吹く勢いで矢を放し、的の中心にあたる醍醐味はなかなかのものです。	20人	2/5・26、3/5・12・26 (火)・5回 10:00~12:00	500円
			1/5		1,500円
【市民企画】 楽しく学ぶ 中国語講座	小野寺 昭五	中国語の基本を学習しながら発音を確認し、表現力をアップする基礎を学習します。作文にもチャレンジします。	20人	11/10・17・24、 12/8・22 (土)・5回 10:00~11:40	500円
			10/10		0円
【市民企画】 豊に生きる！ コーチング講座	功力 勲	人の能力や可能性を引き出すコーチングを学んで、豊かに生きるための人間力を高めませんか！	30人	1/6・20、 2/3・17、3/3 (日)・5回 10:00~12:00	500円
			12/6		0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
パッチワークの基礎	パッチワーク教室 主宰 岡本 悦子	シックな彩りのミニバッグ(スプールのバッグ)を制作します。パッチワークの基礎が学べます。	15人	10/16・30、11/13 (火)・3回 10:00~12:00	600円
			9/25		2,200円

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
フラワーセラピー体験	フラワーセラピスト 伊東 祐子	ワイルドフラワーのミニ正月飾りを作りながら、花と人・人と人とのコミュニケーションを楽しみます。	20人	12/19 (水)・1回 10:00~12:00	200円
			11/19		800円
幹事さんのためのパソコン講座	パソコンインストラクター 片岡 秀典	地域の代表者や学校の役員、同窓会の幹事を引き受けた方向けの講座です。名刺・住所録・お知らせの作成・はがき印刷などを学びます。	20人	11/17・24、12/8・15・22、1/12・19・26、2/2・9 (土)・10回 14:00~16:00	2,000円
			10/17		700円
Myしめ飾り作り	野口 フミ 他4人	今年は手作りのしめ飾りにチャレンジ。伝統の技を学んで、こだわりのお正月を迎えましょう。	20人	12/22 (土)・1回 13:00~16:00	200円
			11/22		1,500円
あんぱんクラブ	パン講師 野内 周子	①ウィンナロール②メロンパン③ドーナツ④あんぱんを参加したい回だけ参加できるパン教室です。ご希望のパンをお書きください。マイカップで紅茶やコーヒーと一緒に試食します。	各16人	①10/4、②10/11 ③10/25、④11/1 (木)・全4回 10:00~13:00	各200円
			9/20		各800円
餃子クラブ	料理研究家 石塚 ナツ子	誰でも大好きなギョーザを皮から手作り。ギョーザの基本をマスターしましょう。男性も歓迎です。	16人	11/9 (金)・1回 10:00~13:00	200円
			10/9		700円
はなずし花寿司クラブ	料理研究家 川野 泰子	切り口が可愛いイラストのような、太巻きすしを作ります。華やかなおすしを前に家族の会話も弾みます。2回開催します。希望日を記入してください。	各16人	①11/11・18 (日)・2回 10:00~13:00 ②11/24、12/8 (土)・2回 13:00~16:00	各400円
			10/11		各2,500円
うどんクラブ	菅原 冠	あなたはそば派うどん派？うどん好きにはたまらない手打ちうどん教室です。2回開催します。希望日を記入してください。	各16人	①2/17、②2/24 (日)・2回 10:00~13:00	各200円
			1/17		各800円
親子のためのピザクラブ	料理研究家 石塚 ナツ子	園児と親のためのピザ教室です。日頃忙しいパパもお子さんと一緒に、ぜひご参加ください。	8組16人	12/9 (日)・1回 10:00~13:00	1組200円
			11/8		1組800円
そばクラブ	菅原 冠	年末の恒例、そば打ち教室を今年も開催します。自分で打つ年越しそばは格別な味です。2回開催します。希望日を記入してください。	各16人	①12/15、②12/22 (土)・各1回 9:00~12:00	各200円
			11/15		各1,000円
スイーツビギナーズクラブ	料理研究家 椎名 房江	バレンタインに向けてのクッキーや簡単なケーキを作ります。お菓子好き大集合！	16人	2/3・10 (日)・2回 10:00~13:00	400円
			1/4		1,600円
美味しい紅茶の時間	日本紅茶協会認定 ティーインストラクター 飯島 美智子	こだわりの紅茶の入れ方を学び、お菓子のあるティータイムを楽しみましょう。2回開催します。希望日を記入してください。	各16人	①10/21 ②11/4 (日)・各1回 13:00~15:00	各200円
			10/10		各800円

**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		
【市民企画】 スタンプを使ってカードを作ろう	小林 由美子	スタンプを使って、季節のカードやスクラップブックをアレンジしたカードを作ります。	12人	11/2、12/7、 1/11、2/1 (金)・4回 10:00~12:00	400円
			10/2		1,200円
【市民企画】 自分で作るナチュラルコスメ	渡部 ゆき	天然素材で作る敏感肌にも優しい手作り化粧品です。リップグロス・ミニチーク・クレンジングクリームを作ります。	15人	11/17、12/1・15 (土)・3回 10:30~12:00	300円
			10/17		2,900円
【市民企画】 クリスタルで輝くプリザーブドフラワー	井 裕子	初めてでも大丈夫！クリスタルを使ったプリザーブドフラワーアレンジを楽しみましょう。	15人	11/10、12/8、 1/12 (土)・3回 9:00~12:00	300円
			10/10		4,500円
【市民企画】 熟年英語塾	松本 勝	「時事英語に親しむ」ために、CNN ニュースなどで伝えられる国際情勢の理解を重点に置いて学びます。	25人	11/16・23・30、 12/7・21 (金)・5回 13:00~15:00	500円
			10/16		0円