

# 平成25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、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、3月1日(金)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・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

## <申し込み先・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)
---	---

※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。

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
簡単ごはん	料理研究家 石塚 ナツ子	時間短縮でおいしく作って家族をビックリさせてみませんか?先生のお話はとても勉強になりますので、子育て中の方はぜひ参考にしてください。	28人	5/1・15・29、6/5・26(水)・5回 10:00~13:00	1,000円
			4/15		4,000円
男の料理(初級)	管理栄養士 根本 偉代	ご飯の炊き方、野菜の切り方、だしのとり方などの基本を中心に教えます。	28人	5/24、6/7(金)・2回 10:00~13:00	400円
4/24			1,600円		
男の料理(中級)		一つの食材を無駄なく使用して、調理のコツを覚えて、楽しく料理を作りましょう。	28人	6/21、7/5・19(金)・3回 10:00~13:00	600円
5/21			2,400円		
骨盤調整 エクササイズ① 【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、体形の崩れや腰痛・肩凝りなどのさまざまな症状が改善します。丁寧な説明と身体のチェックでアツという間に楽になります。 ※託児を希望される方は、お子さんの氏名・年齢(受講時10カ月以上)をご記入ください。	15人	5/7・14・21・28、6/4(火)・5回 10:00~11:30	1,000円
4/9			0円		
骨盤調整 エクササイズ② 【託児付】			15人	9/3・10・17、10/1・8(火)・5回 10:00~11:30	1,000円
8/3			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 嶋田 絵理奈	基本のリズムのとり方から振り付けまでします。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ましょう。はがきに氏名・住所・連絡先・学校名・学年を記入してください(市民文化祭ステージ発表予定)。	20人	6/6・13・20・27、7/4・11・18・25、8/8・29、9/5・19・26、10/10・17(木)・15回17:30~19:00	3,000円
			5/7		0円
キックボクササイズ 【託児付】	IADT インストラクター 石塚 美樹	身体を動かして心も身体もスッキリしませんか。キックボクシングの動きを基本とした運動です。※託児を希望される方は、お子さんの氏名・年齢(受講時10カ月以上)をご記入ください。	20人	6/12・19・26、7/3・10(水)・5回 10:30~11:30	1,000円
			5/14		0円
楽しく学ぶ 中級英会話教室	ETM 研究会会員 小池 佳香	気軽に日常会話の幅を広げていきましょう。毎回、音楽を取り入れて楽しく英語を学びます。※中学1年程度の英語力があればOKです。	30人	6/3・17、7/1・29、8/5・19、9/2・16・30、10/7(月)・10回 10:00~12:00	2,000円
			5/7		0円
エクセル初級講座	パソコンインストラクター 猪熊 千春	データ入力と表やグラフ作成などの基本操作を覚えて、趣味や仕事に生かしましょう。2007・2010対応のパソコンで受講できますが、テキストは2010基礎を使用します(ノートパソコンをお持ちください)。	20人	8/3・17・31、9/7・21(土)・5回 10:00~12:00	1,000円
			7/3		テキスト代別途
ワード MOS 検定対策講座		就活やレベルアップのための資格習得講座です。テキストは2010検定対策を使用します(ノートパソコンをお持ちください)。	20人	8/3・17・31、9/7・21(土)・5回 19:00~21:00	1,000円
			7/3		テキスト代別途

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
仏像をつくろう	彫刻家・仏師 中川 公明	自分だけの仏像を彫ってみたい方へ！故西村公朝氏に師事した講師が、道具の種類や使い方からご指導します。道具のある方はお持ちください。【第1回時に道具の説明をします。道具(のこぎり、のみ、彫刻刀、砥石、槌など)16,000円前後。教材用木材(160×260×90mm)2,500円】	8人	5/7・21、6/4・18、 7/2・16、8/6・20、 9/3・17、10/1・22、 11/5・19 (火)・14回 9:00～12:00	2,800円
			4/13		実費
大日本史に見る 北畠親房の茨城の縁の地	森田 武	約680年前、天皇が後醍醐天皇(南朝)と光明天皇(北朝)が並列する南北朝という争乱の時代を、「大日本史」を元に解説します。3回目に親房の転戦の跡をバスで訪ねます。	30人	5/12・26、 6/9(外部視察) (日)・3回 10:00～11:30	600円
			4/13		移動学習代 別途
牛久歴史講座	歴史・文化財について学ぶ絶好の機会です。ぜひご参加ください。 ①「先土器(旧石器)時代における牛久」 川口 武彦(水戸市教育委員会文化課) ②「常陸の古墳」 曾根 俊雄(石岡市教育委員会) ③「くらしの中の器～焼物の歴史～」 大関 武(茨城県立歴史館) ④「世界文化遺産の保存と研究」 佐々木淑美(日本学術振興会特別研究員) ⑤史料・遺跡見学 ～ホンモノを見る・触れる～	40人	5/11、6/1・8・22(土) 10:00～11:30 7/12(金)移動教室 9:00～17:00 全5回	1,000円	
		4/15		移動学習代 別途	
中央熟年大学 「茨城県の農産物と 食品の安全性」 (60歳以上の方対象)	①「うまいもどころ地産地消について」(県販売流通課) ②「茨城県の農産物(現状と特徴)」茨城県農業総合センター職員 ③移動教室「茨城県の農業総合センター園芸研究所(岩間)」 ④「牛久市と県南の農産物について」(市農業政策課ほか) ⑤「家庭菜園について」東尾久雄教授(茨城大学農学部) ⑥「食の安全確保(遺伝子組換え食品)」農業生物資源研究所職員 ⑦「茨城県の農地・農業施設について」茨城県稲敷土地改良事務所職員	40人	6/13・27、 7/11・25(移動学習)、 8/8、9/12・26 (木)・7回 10:00～11:30	0円	
		5/14		移動学習代 別途	
【市民企画】 初心者のための茶道 (裏千家)	岡田 宗代	茶道のことはよく分からないけど興味があるという方、ご自身でお茶をたてて飲んでみませんか。帛紗・扇子などの持ち物は初日に説明します。	10人	5/11・25、6/8・22 (土)・4回 14:00～16:00	400円
			4/11		1,770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①	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。	10人	6/5・12・19 (水)・3回 13:00～15:00	600円
			5/7		実費
初心者のための トンボ玉教室②	Glass studio Coyote 工藤 百江	※牛久クリーンセンターまで送迎が必要な方は、はがきに「送迎希望」とご記入ください。	10人	6/26、7/3・10 (水)・3回 13:00～15:00	600円
			5/28		実費
大人のための 陶芸教室(午前)	陶芸家 岡田 和	初心者を対象とした陶芸教室です。自分の好きな形を作りましょう。 ※牛久クリーンセンターまで送迎が必要な方は、はがきに「送迎希望」とご記入ください。	12人	8/21・28、9/4・25、 10/2(水)・5回 9:30～11:30	1,000円
			7/23		2,000円
大人のための 陶芸教室(午後)	陶芸家 岡田 和	※10/2は作品の受け渡しになりますので、午前のみです。	12人	8/21・28、9/4・25、 10/2(水)・5回 13:30～15:30	1,000円
			7/23		2,000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、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！

後期募集概要 平成25年11月から平成26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、生涯学習課で審査します。

応募締め切り日 5月18日(土)

問 市中央生涯学習センター講座担当 ☎871-2301

※申請書は、各生涯学習センターの窓口でお受け取りください。

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
楽しくカンタン! おうちパン	パン講師 野内 周子	ポウルの中でこねるおうちパン向きの生地。初めての方にも作れます。①コーヒー風味のカフェチョコパン、②野菜でヘルシー!野菜のガレット、③甘い香りのまん丸ブリオッシュ、④コーンがたっぷり! Wコーンパン	14人	5/7・14・28、6/4 (火)・4回 10:00~13:00	800円
			4/13		2,600円
親子料理教室	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作れます。お子さんは、5歳以上を対象としています(1組=子ども1人と親1人)。	10組	5/11・18・25、6/1 (土)・4回 10:00~12:30	1組800円
			4/15		4,000円
初めての祭り寿司	小石 美佐子	太巻き寿司で作る華やかな祭り寿司を作ります。誰にでも作れます。ぜひ家族でお楽しみください。卵焼き器(銅製)、大判の巻きすなどがが必要です。	16人	5/19、6/9・30、7/21 (日)・4回 9:30~12:30	800円
			4/19		2,400円
スイーツ教室①	製菓衛生師 松元 理恵子	「夏に食べたいひんやりスイーツ」 6月:フロマージュ ~クリームヨーグルトのムース~ 7月:グレープフルーツのジュレ 8月:オレンジのパバロア	16人	6/3、7/1、8/5 (月)・3回 10:00~12:30	600円
5/7			1,500円		
スイーツ教室②			16人	6/8、7/6、8/10 (土)・3回 10:00~12:30	600円
			5/8		1,500円
おうちパン de ワンプレート	パン講師 野内 周子	食事に向くあっさりした味のパンに、季節の野菜やスープを組み合わせて作るちょっとおしゃれなワンプレート。パンもポウルの中で生地をこねて手作ります!休日のランチにぴったり。試食もあります。	12人	6/15・29 (土)・2回 9:30~13:00	400円
			5/15		1,600円
親子ふれあい体操	3B 体操指導員 倉科 さより	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。 ※10:00~11:30、13:00~14:30。	10組	(午前) 5/11 (午後) 5/18・25 (土)・3回	1組600円
			4/15		0円
ウォーキング教室	(社)日本ウオーキング協会公認指導員 小林 延行	ウォーキングの基礎知識を学びます。小坂城址や古い寺院と緑豊かなコースを歩き、心も身体もリフレッシュして健康増進をしましょう。	30人	5/28、6/25(火)・2回 9/19(木)・1回 計3回 9:00~12:00	600円
			4/30		0円
初めてのヨガ教室	山道 栄子	やさしいヨガで体も心もほぐしましょう。体の硬い人も大丈夫!どうぞ、ヨガ後の気持ち良さを味わってみてください。	16人	6/7・14・21・28、 7/5(金)・5回 10:00~12:00	1,000円
			5/7		0円
美脚のための 骨盤調整エクササイズ	AFAA公認セラピスト 長 由貴	「いくらダイエットしても脚が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歪みを改善し、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	6/11・18・25、7/2・ 9(火)・5回 10:00~11:30	1,000円
			5/14		0円
奥野熟年大学 (60歳以上の方対象)	高齢福祉課 交通防災課	長寿社会を元気に楽しく生活するための学習講座です。①交通安全教室と音楽鑑賞(奥野貸館団体による演奏)、②移動学習(銚子、佐原方面)、③ふるさと芸能会(歌と踊り)	80人	5/20、6/17、7/15 (月)・3回 10:00~12:00	0円
			4/23		移動学習は別途
パステル画を描こう!	画家 一色 直彦	画用紙にパステルで身近にあるものを描きましょう。パステルは、明るく柔らかなので優しい雰囲気絵になります。パステルなどをご用意ください。	16人	5/23・30(木)・2回、 6/8・15・22(土)・3回 計5回 10:00~12:00	1,000円
			4/23		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	6/15・16 (土・日)・2回 13:30~16:30	400円
			5/15		1,000円
【市民企画】 健康づくり体操教室	藤田 和子	ウォーキングの基礎に体幹・バランス・老化予防の筋トレなど無理なく鍛える方法を取り入れアクティブ・ウォーキングを学びませんか。	30人	5/2・9・16・23・30 (木)・5回 10:00~12:00	500円
			4/2		0円
【市民企画】 プリザーブドフラワー 仏花のススメ	関 敦子	美しさが長く続くプリザ。生花は買い換えが大変、お盆やお彼岸だけでなく1年中お供えしたいそんな方にお勧めします。	12人	7/6・20、8/3・17 (土)・4回 10:00~12:00	400円
			6/6		12,000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
花寿司の巻き方①	料理研究家 川野 泰子	切り口に、イラストのようにかわいい花や動物が現れる花寿司です。見た目がきれいだけでなく、食べてもおいしい。2回で4種類の絵柄を巻きます。	16人	5/11・18 (土)・2回	400円
			4/15	10:00~13:00	2,300円
花寿司の巻き方②	料理研究家 川野 泰子	切り口に、イラストのようにかわいい花や動物が現れる花寿司です。見た目がきれいだけでなく、食べてもおいしい。2回で4種類の絵柄を巻きます。	16人	7/14・21 (日)・2回	400円
			6/14	13:00~17:00	2,300円
手こねで パンを焼こう	パン講師 野内 周子	パン焼き機がなくても、パンが焼きたい!そんな方には手こねパン。ぶどうコッペやあんぱんを作ります。	12人	5/16・23・30 (木)・3回	600円
			4/16	9:30~13:00	2,000円
餃子を皮から	料理研究家 石塚 ナツ子	餃子を皮から手作りします。初めての方でもおいしく楽しく作れます。おうちで餃子パーティーはいかがですか?	16人	5/31 (金)・1回	200円
			5/7	10:00~13:00	500円
田舎まんじゅうを 作ろう!	料理研究家 椎名 房江	昔ながらのふかしまんじゅうはいかがでしょう。おばあちゃんの味がよみがえります。	16人	6/1 (土)・1回	200円
			5/7	13:00~17:00	500円
コーヒーの楽しみ	コーヒーアドバイザー 小池 美枝子	入れ方によっては同じ豆とは思えないくらいおいしく入れることができます。コーヒー通のためのコーヒー講座です。	16人	6/4・11・18 (火)・3回	600円
			5/7	13:00~17:00	2,000円
和食を もっと手軽に	料理研究家 石塚 ナツ子	毎日の生活はご飯から始まります。簡単に準備できておいしくいただきたい。そんなご要望にお応えします。男性も歓迎です!	16人	7/5・12・19 (金)・3回	600円
			6/5	10:00~13:00	2,400円
紅茶の時間	ティーアドバイザー 飯島 美智子	紅茶の入れ方と、ティータイムにぴったりの焼き菓子を作ります。	12人	7/16・23 (火)・2回	400円
			6/17	13:00~17:00	1,600円
親子ニコニコ料理教室	料理研究家 石塚 ナツ子	サモサと冷たいデザートを作ります。園児対象。切る・炒める・成型するを体験できる教室です。(1組 = 年中・年長のお子さん1人と親1人)。	8組16人	8/4 (日)・1回	1組400円
			7/4	10:00~13:00	1,500円
ヨガ教室	ヨガインストラクター 中川原 静代	初めての方でも大丈夫。ヨガを基礎から指導します。ヨガマットか大判のバスタオルをご用意ください。	20人	6/30、7/14・21・28、 8/4(日)・5回	1,000円
			5/30	10:00~12:00	0円
牛久の菊を育てよう	園芸家 上村 遥	クッションマムやスプレー菊、ポットマムといった新しい菊と、福助や大菊といった伝統的な菊も学びます。	30人	6/1、7/6、8/3、9/7、 10/5(土)・5回	1,000円
			5/7	13:30~15:30	3,500円
着物でリメイク	「はなえブランド」主宰 足立 華江	タンスで眠っている着物はありますか?軽くしてわになりにくく、旅行にも便利な洋服に作り直しましょう。ミシン・アイロン・裁縫道具をお持ちください。	10人	6/5・19、7/3・17・ 31 (水)・5回	1,000円
			5/7	13:00~17:00	0円
三日月橋熟年大学 (60歳以上の方対象)	片岡 秀典 他3人	「知らなかった・新しい発見!」をテーマにパソコン、食品表示、料理、男女共同参画について学びます。移動学習は観劇鑑賞を予定しています。	100人	6/3、7/1、9/2、10/7 (5回目日程未定)	0円
			5/10	(月)・5回 13:30~15:00	移動学習代 別途
インターネットは 怖くない	パソコンアドバイザー 片岡 秀典	インターネットの使い方が分からないけど、今さら誰にも聞けないというあなたのための講座です(ノートパソコンをお持ちください)。	20人	6/8・15・22・29、 7/6(土)・5回	1,000円
			5/8	9:00~12:00	1,200円
スマートフォンに 強くなる	パソコンアドバイザー 片岡 秀典	スマートフォンをこれから購入予定の方、持っているけど使いこなせないと感じる方にお勧めです。	20人	7/13・20・27、8/3・ 10(土)・5回	1,000円
			6/13	9:00~12:00	1,000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		教材費
【市民企画】 プリザーブド 素敵アレンジ	大塚 ゆう子	気軽に簡単に季節に合わせたプリザーブドアレンジを楽しみませんか?	10人	5/25、6/22、7/20、 8/24、9/21(土)・5回	500円
			4/25	10:00~12:00	11,500円
【市民企画】 初級・中級 韓国語	大広 美雪	読み書きができてはまだ聞くことが難しい、会話はもっと大変な皆さん。今年こそスタグチャイ(おしゃべり)になりましょう!	20人	6/1・8・15・22・29 (土)・5回	500円
			5/1	13:00~15:00	0円
【市民企画】 喋ろう! 超簡単なフランス語	森房 正和	フランス語で言いたい一言やフランス語のやさしい表現を自ら発音し、雰囲気を楽しみましょう。	10人	8/28、9/4・11・18・ 25(水)・5回	500円
			7/29	10:00~12:00	0円