

平成25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(日)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。抽選結果は締切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
おうちごはん ～缶詰編～	料理研究家 石塚 ナツ子	おうちごはんシリーズ第3弾は、缶詰を食材にして、簡単でおいしい料理を作ります。ナツ子先生の楽しいお話を聞きながらお料理しましょう!	28人	11/8・29、12/6・13、1/10 (金)・5回 10:00～13:00	1,000円
			10/8		4,000円
男の料理(初級)	管理栄養士 根本 偉代	料理に慣れていない方を対象に、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、身近な食材を使って楽しく料理を学ぶクラスです。	28人	1/17・24 (金)・2回 10:00～13:00	400円
			12/17		1,600円
男の料理(中級)		ご近所のスーパーで手に入る食材を使って、美味しい家庭料理を作ります。出来栄が☆いくつになるか、それはあなたの腕次第です!?	28人	2/7・28、3/7 (金)・3回 10:00～13:00	600円
			1/7		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して、腰痛・肩こりなどのさまざまな症状を改善しましょう。体験談を中心に筋肉・骨盤の使い方と骨盤のゆがみチェックを行います。※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)をお書きください。(1月開始の講座には、託児は付いておりませんのでご注意ください)	15人	11/12・19・26、 12/3・10 (火)・5回 10:00～11:30	1,000円
			10/12		0円
骨盤調整 エクササイズ② 【託児なし】			15人	1/21・28、2/4・11・18 (火)・5回 10:00～11:30	1,000円
			12/21		0円
キックボクササイズ 【託児付】	IADP インストラクター 石塚 美樹	キックボクシングを基本としたエクササイズです。リズムに合わせて体を動かし、身も心もリフレッシュ!心地よい筋肉痛に遭遇できるかも? ※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)をお書きください。	20人	1/29、2/5・12・19 (水)・4回 10:30～11:30	800円
			12/28		0円
ワード初級講座	パソコンインストラクター 猪熊 千春	ワードのさまざまな機能を使って、文章作成、編集方法などを学習します。※ノートパソコンをお持ちください。(バージョン2010以上)	20人	11/16・30、12/7・14・21 (土)・5回 10:00～12:00	1,000円
			10/16		テキスト代 別途
エクセル中級講座		エクセルを使用したことがあるが、もっと関数やグラフなどの機能を使いこなしたいという方が対象です。※ノートパソコンをお持ちください。(バージョン2010以上)	20人	11/16・30、12/7・14・21 (土)・5回 13:30～15:30	1,000円
			10/16		テキスト代 別途
牛久歴史リレー講座		今年、713年に「(常陸国)風土記編纂の詔」が出されてから1300年という節目の年。一緒に風土記を学びましょう。 ①『万葉集と常陸国』 梶川信行(日本大学教授) ②『常陸国風土記』と『出雲国風土記』 滝音能之(駒沢大学教授) ③『常陸国司藤原宇合と常陸国風土記』 木本好信(元甲子園短期大学学長)	80人	12/1・8(日)、12/21 (土)・3回 10:00～12:00	600円
			11/1		1,500円
ヘラブナ釣り体験	田中 雅司	ヘラブナ釣りの醍醐味を味わってみませんか! 1日目:講義と仕掛けづくり、2日目:実践(釣り堀)。対象者:小学生以上の方。ただし、小学生の場合は保護者同伴になります。	15人	10/5(土)9:00～15:00、 6(日)9:00～14:00(現地)・2回	400円
			9/17		実費(釣り堀料金など)

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
健康体操①	カイロプラクター 川勝 一枝 岡 洋子	辛い肩こり、腰痛、頭痛でスッキリしない毎日 を過ごしている方は多いのではないでしょ うか？不調の原因を知って、体のチェックと体操 をしながら、疲れた肩や腰をほぐしましょう。 毎日の生活に健康体操を取り入れて、健康で 明るい生活を送りましょう。ご希望の日程を①～ ⑥から選んで、お申し込みください。 ・持ち物(タオル1本、動きやすい服装、水筒)	各15人 ※締切日 ①9/25 ②10/21 ③11/12 ④12/25 ⑤1/20 ⑥2/11	10/24(木)・1回 14:00～15:30	200円 0円
健康体操②				11/21(木)・1回 14:00～15:30	200円 0円
健康体操③				12/10(火)・1回 14:00～15:30	200円 0円
健康体操④				1/23(木)・1回 14:00～15:30	200円 0円
健康体操⑤				2/20(木)・1回 14:00～15:30	200円 0円
健康体操⑥				3/11(火)・1回 14:00～15:30	200円 0円

エスカード生涯学習センター開催講座 ☎871-2301(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
初心者のための オカリナ講座	オカリナ奏者 善久(Zenkyu)	プロの演奏家・善久が基礎から丁寧に教えます。 一緒に癒しの音色を楽しみませんか。カキは「カ キ4C」(18,000円)を使用します。ご希望の方は、 カキに「購入希望」とご記入ください。	30人	11/8、12/13、1/10・ 24、2/14・28(金)・6回 10:00～12:00	1,200円 テキスト代 1,500円
叙情歌や唱歌を 美しく歌う会	【市民企画】 松丸 雅子	昔懐かしい叙情歌や唱歌を楽しく歌いましょ う。発声法も初心者の方でも解りやすく丁寧に 指導します。	20人	11/13・20・27 (水)・3回 10:00～11:30	300円 0円
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するとともに、実際 に謡曲を稽古します。	30人	1/26、2/2・9 (日)・3回 10:00～11:30	300円 1,500円

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
とんぼ玉教室①	Glass studio Coyote 工藤 百江	模様(花やレースなど)入りのとんぼ玉を制作し ます。今回は、とんぼ玉の経験がある方で、模 様のパーツは作ったことがない方のための基本 講座です。徐冷材(加ライト)とステンレス棒(3本 位)をご用意ください。購入希望の方はハガキ に明記してください。※牛久クリーンセンター まで、送迎が必要の方はハガキに「送迎希望」と ご記入ください。	10人	1/15・22・29 (水)・3回 13:00～15:30	600円 実費
とんぼ玉教室②			10人	2/5・12・19 (水)・3回 13:00～15:30	600円 実費
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つくりま す。親切丁寧に指導しますので、あなたも挑戦 してみませんか？最終日(3/29)は作品引き渡し となりますので、午前中のみになります。	15人	3/1・22・29 (土)・3回 9:30～11:30	600円 1,100円
子ども陶芸教室(午後)			15人	3/1・22・29 (土)・3回 13:30～15:30	600円 1,100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！

前期募集概要 平成26年5月から平成26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(金)

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の生地。初めての方でも作れます。①ほんのり香る紅茶のパン ②甘くてふんわり!メープルスティック③巻いて巻いてハムチーズロール④もちもち食感の米粉入りパン	14人	10/30、11/6・20・27 (水)・4回 10:00~13:00	800円
			9/30		2,600円
初めての祭り寿司と 伊達巻	祭り寿司指導員 小石 美佐子	切ると華やかで素敵な模様が出てくる、太巻き祭り寿司を作りましょう! 2回目(12/18)は祭り寿司の他に、伝統的な正月料理伊達巻を作ります。大判の巻きす(30×30cm)が必要です。卵焼き器(銅製)・飯台をお持ちの方はお持ちください。	14人	12/4・18、1/15・29 (水)・4回 10:00~13:00	800円
			11/5		3,200円
みそ作り体験教室	マ仔味噌専務 坪井 孝賢	1回目:みそはどのように出来るのか。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、みそ3kgを仕込んで持ち帰ります。	20人	12/7(土)・8(日)・2回 10:00~12:00	400円
			11/7		2,600円
季節のイベントスイーツ①	製菓衛生師 松元 理恵子	クリスマス直前に、プロの美味しいスイーツを学んでお世話になっている方に手作りスイーツを。 ・クリスマス・可愛いイチゴのホワイトロール	12人	12/16(月)・1回 10:00~12:30	200円
			11/16		800円
季節のイベントスイーツ②		今年は特別に手作りチョコを作りましょう。友チョコ・逆チョコもいかがですか?? ・バレンタイン・ガトーショコラ~皿盛り仕立て~	12人	2/5(水)・1回 10:00~12:30	200円
			1/6		800円
ウォーキング教室	(社)日本ウオーキング協会公認主席指導員 小林 延行	ウォーキングの基礎知識を学びます。心も体もリフレッシュして健康増進をしましょう。①あみアウトレット②奥野地区散歩(リンゴ園でリンゴ狩り・神社・ヤマイチ味噌見学)	20人	10/7(月)・29(火)・2回 9:00~12:00	400円
			9/17		0円
健康づくり体操教室	健康教室講師 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	10/24・31、11/7・14・21 (木)・5回 10:00~12:00	1,000円
			9/25		0円
笑い笑い体操	笑いヨガリーダー 小林 千洋	ユーモアや冗談を使わずに、ヨガの呼吸法で体操として笑っている間に、笑いの伝染力が生まれ誰でも無理なく自然に笑えるようになります。嫌な事をワッハハと笑い飛ばしましょう!	20人	11/8・22、12/6・20 (金)・4回 10:30~11:30	800円
			10/8		0円
ビューティーアップ体操 ~健康で美しく~	健康運動実践指導員 伊藤 幸子	音楽に合わせて楽しみながら体を動かし、ストレッチで若さを保ち、バランス運動により心身のリラックスを感じましょう。	12人	11/5・12・19・26、12/3 (火)・5回 10:00~11:30	1,000円
			10/12		0円
楊名時太極拳教室	日本健康太極拳協会顧問 行木 博子	ゆったりと人と比べず、競わずにそれぞれの体調や体力に合わせて無理をせずに動くことを大切にしています。太極拳の呼吸の動きを日常生活に取り入れてみませんか?	15人	1/9・23、2/6・20、3/6 (木)・5回 10:00~12:00	1,000円
			12/10		0円
初めてのヨーガ教室	ヨーガ講師 山道 栄子	優しいヨーガで体も心もほぐしましょう。体の硬い人でも大丈夫!どうぞ、ヨーガの後の気持ち良さを味わってみてください。	16人	1/10・17・24・31、2/7 (金)・5回 13:00~15:00	1,000円
			12/10		0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。	12組	1/25(土)、2/2(日)・2回 10:00~11:30	400円
			12/25		0円
絆を深める親子陶芸	現代手工芸作家協会理事 金山 和司	お子さんのヒザを型にしたヒザ小僧小鉢を作ったり、楽しくスキップを取りながら、今しか作れない思い出に残る作品を作りましょう。お孫さんとのご参加も大歓迎です! 3歳以上が対象です。	12組	2/16・23、3/9・16 (日)・4回 10:00~12:00	800円
			1/16		3,000円
初心者向け着付け教室	【市民企画】 堀之内 とう子	初心者対象の自装着付けです。タンスの中に眠っている着物や帯を使って気軽に始めてみませんか?(着物・帯・小物持参)	10人	11/19・26、12/3・10・17 (火)・5回 13:00~15:00	500円
			10/19		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
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季節の花や動物が現れる花寿司です。見た目がきれいなだけでなく、食べてもおいしいのが川野流。2回で4種類の絵柄を巻きます。	16人	10/19・26 (土)・2回	400円
			9/19	13:30~16:30	2,300円
花寿司の巻き方②			16人	11/10・17 (日)・2回	400円
			10/10	13:30~16:30	2,300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。懐かしいおばあちゃんの味がよみがえります。	16人	10/5(土)・1回	200円
			9/25	13:30~16:30	500円
「ゆめかおり」で焼くパン	パン講師 山本 敦子	牛久産の小麦粉「ゆめかおり」を使って、おいしいパンを焼きます。バターロール・調理パン・スイートロールを作ります。	16人	10/17・24・31 (木)・3回	600円
			9/25	9:30~13:00	3,000円
基本の水餃子を皮から	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	11/1(金)・1回	200円
			10/1	10:00~13:00	500円
発酵食品で健康に!		話題の塩麴だけでなく、醤油麹も手作りし、みそやヨーグルトといったその他の発酵食品も使った健康的なレシピを習います。	16人	11/5・19、12/3 (火)・3回	600円
			10/5	10:00~13:00	2,400円
ほかほかの肉まん	料理研究家 椎名 房江	初登場の肉まん講座です。肉まんは、家でも作れます。自慢の肉まんが作れるようになります。	16人	11/30(土)・1回	200円
			10/30	10:00~13:00	800円
年越しそば教室①	そば・うどん研究家 菅原 冠	そば派の方には、年末はやっぱり薫り豊かな年越しそばです。自分で打ったそばは格別な味。みんなにふるまいたくなります。チャンスは2回です。ご希望の番号をお書きください。	16人	12/14(土)・1回	200円
			11/14	10:00~13:00	800円
年越しそば教室②			16人	12/20(金)・1回	200円
			11/20	10:00~13:00	800円
喉ごしのいいうどん教室①		うどん派の方には、こちらの教室がお勧めです。手打ちの良さが最大限に引き出されたレシピは、ご家族をうならせること間違いなしです。ご希望の番号をお書きください。	16人	2/1(土)・1回	200円
			1/6	10:00~13:00	800円
喉ごしのいいうどん教室②			16人	2/8(土)・1回	200円
			1/8	10:00~13:00	800円
ヨガではつらつ	ヨガインストラクター 中川原 静代	体を積極的に動かして、健康でいたい。最近では誰しもがそう考えています。でも時間がない、根気がない…そんなあなたにお勧めです。ヨガを始めてみませんか。	20人	10/26、11/9・16・23・30(土)・5回	1,000円
			9/26	10:00~12:00	0円
初級の英会話	筑波大学講師 Thomas Mayer	中学卒業レベルの単語力で大丈夫。話したいこと、伝えたいことがあれば、英語は話せます。初級者対象のため、中級以上の方はご遠慮ください。	20人	10/26、11/9・16・30、12/14、1/11・18、2/1・8・15(土)・10回	2,000円
			9/26	10:00~12:00	テキスト代別途
フォークダンスを踊ろう	日本フォークダンス連盟 玉虫 富子	体を動かし、脳を動かして楽しいフォークダンスを踊りましょう。初めての方でも大丈夫です。運動のできる服装と、運動靴でおいでください。	30人	11/5・12・19・26、12/3 (火)・5回	1,000円
			10/5	9:30~11:30	700円
しめ飾り講座	野口 フミ 他4人	手作りのしめ飾りで迎えるお正月はいかがでしょう。初めてでも大丈夫! わら細工と一緒に楽しみましょう。熟練の講師陣が小グループごとに指導します。	20人	12/14(土)・1回	200円
			11/14	13:30~16:30	800円
バラ(プリザ)で素敵にコンパクトアレンジ	【市民企画】 泉 順子	毎回可愛いリースやオーナメントを使って、バラをメインにキュートなアレンジを4作品楽しみましょう。	12人	10/27、11/3・10・17 (日)・4回	400円
			9/27	10:00~12:00	8,800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		教材費
初めてのインターネット	パソコンインストラクター 片岡 秀典	ブロードバンドって何? アクセスって何をすること? 息子や娘には聞けない、大人のためのインターネット講座です。ネット環境の整っている方が対象です。	20人	1/18・25、2/1・8・15 (土)・5回	1,000円
			12/18	9:00~12:00	1,200円
スマートフォン活用講座		スマートフォンを買ってはみたものの、今一つ使い方が分からない。もっと自由に使いこなしたいという方のための、何でも聞ける講座です。スマートフォンをお持ちの方が対象です。	15人	2/22、3/1・8・15・22 (土)・5回	1,000円
			1/22	9:00~12:00	1,200円