

平成26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。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(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。抽選結果は締め切り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。
- ◆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>

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">〒300-1211</div> <p>牛久市柏田町1606-1 牛久市中央生涯学習センター 講座係</p>	<p>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)</p>
---	--

※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 ～アラカルト編～	料理研究家 石塚 ナツ子	ナツ子先生の簡単でおいしいアイデア料理を、楽しいお話と一緒に教えて頂きます。どんな料理に変身するのが楽しみです。	28人	6/13、7/4・25、 8/8・22 (金)5回 10:00～13:00	1,000円
			5/13(火)		4,100円
おしゃれ 「春巻き」講座		普通の春巻きも素材の違いでゴージャス&おしゃれになります。講師のアイデア料理を楽しみませんか。①海老春巻き他 ②長い春巻き他	28人	9/12・26 (金)2回 10:00～13:00	400円
			8/12(火)		1,650円
男の料理	管理栄養士 根本 偉代	世界遺産にも登録された「日本料理」。今、世界中から注目されている日本料理を作りましょう。初心者の方、大歓迎です。	28人	5/9・16・23・30、6/6 (金)5回 10:00～13:00	1,000円
			4/12(土)		4,100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	骨盤のゆがみを調整すると、体形の崩れや腰痛・肩こりなどの症状が改善します。丁寧な骨盤説明と実技になります。 ※託児を希望される方は、お子様の氏名・年齢(受講時10カ月以上)を記入してください。	15人	8/26、 9/2・9・16・23 (火)5回 10:00～11:30	1,000円
			7/26(土)		0円
お腹すっきり! 内側から美しく鍛えます	春川 倫美	体の内側(インナーマッスル)から鍛えて、お腹をすっきりさせます。気軽に誰でも簡単にできる体操なので、お腹がスッキリ+姿勢がよくなります。スッキリ体になって、元気な毎日をすごしましょう!練習場所:サブアリーナ(牛久運動公園)	25人	5/13・20・27、 6/3・10・17・24、 7/1・8・15 (火)10回 13:30～14:45	2,000円
			4/15(火)		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とステージ発表を目的とした振り付けを学びます。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て、大きなステージで踊ってみよう!今回は2会場での練習です。中央生涯学習センター(11回)と、牛久運動公園サブアリーナ(12回:5/15～7/31)となります。(市民文化祭ステージ発表出演にあわせ、衣装を揃える場合があります。) ※ハガキに氏名・住所・連絡先・学校名・学年・講座名を記入してください。	20人	5/8・15・22・29、 6/5・12・19・26、 7/3・10・17・24・31、 8/7・21、 9/4・11・18・25、 10/2・12(日・リハ)・30、 11/2(日・発表予定) (木)23回 17:30～19:00	4,600円
			4/12(土)		別途 衣装代
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	6/2・16・30、7/7・21、 8/4・18、9/1・29、 10/6 (月)10回 10:00～12:00	2,000円
			5/7(水)		0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
ワード中級講座	パソコン インストラクター 猪熊 千春	作成した文書に、ワードアートやクリップアート、図形などを挿入する一つ上のレベルを学びます。テキストは「よくわかるマイクロソフト2010基礎」を使用します。希望の方はハガキに「テキスト希望」とお書きください。 ※ノートパソコンをお持ちください。	20人	5/17・31、 6/14・28、 7/5 (土)・5回 10:00～12:00	1,000円
			4/19(土)		テキスト代 別途
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	5/6・20、6/3・17、 7/1、8/5・19、 9/2・16、10/7・21、 11/18、12/2・16 (火)・14回 9:00～12:00	2,800円
			4/12(土)		実費
基礎から楽しむ 合唱講座	声楽家・ 合唱指揮者 鈴木 優	身体を動かしながら自然な声を引き出す発生指導を行います。音楽の知識や合唱の楽しさを歌いながら身に付けます。一緒に歌いましょう！(シビックコンサートで発表予定) ※練習場所：エスカードスタジオ	20人	4/22、5/13・27、 6/10・24、7/8・22、 8/26、9/9・23、 10/7・21・ 26(日・発表予定) (火)13回 19:00～20:45	2,600円
			4/1(火)		0円
松寿流 煎茶茶道講座	松寿流教授 大間 裕寿	普段、気軽に飲んでいる煎茶にも作法があります。煎茶道の初歩を学び、お点前を楽しみませんか。最終回は、お茶会をします。 ※初回到持参品の説明をします。	10人	4/25、5/9・23、 6/6・20、7/4(金) 10:00～12:30 7/19(土) 10:00～15:00 計7回	1,400円
			4/1(火)		3,600円
牛久歴史リレー講座	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。 テーマ「茨城県内の中世・戦国期の城郭」 ①「土浦市域の城郭について」土浦市教育委員会 比毛哲男 ②「桜川市域の城郭について」桜川市教育委員会 宇留野主悦 ③「戦国・織豊期の常陸国について」 水戸市埋蔵文化財センター 額賀大輔 ④「つくば市域の城郭について」 つくば市教育委員会 広瀬季一郎 ⑤「石岡市域の城郭について」石岡市教育委員会 小杉山大輔 ⑥「牛久市明神遺跡(牛久城跡外郭部)の調査成果について」 牛久市教育委員会 木本挙周	80人	4/26、 5/10・24、 6/7・21、 7/19 (土)6回 10:00～11:30	1,200円	
		4/1(火)		1,800円	
中央熟年大学 「防災情報の 基礎知識」 (60歳以上の方対象)		気候変動や特異な気象現象(雷・台風・竜巻など)について、日本気象士会会員が解り易く解説します。 ①気象実験で見る天気の基本と竜巻、安全教室 ②気象観測の話/四季の移り変わり/天気図の種類と見方 ③色々な雲の種類と特徴/気象衛星(ひまわり)画像の見方 ④⑦移動教室(つくば市予定) ⑤台風の話(台風の発生から消滅まで、そのパワーと事前対策) ⑥「気象情報の活かし方(日常生活から、気象・防災情報まで)」	40人	5/15・29、 6/19、 7/3・17、 8/28、 9/18 (木)・7回 10:00～11:30	0円
			4/15(火)		移動学習代 別途
【市民企画】 元気なうちに考えて みませんか！	石田 徹	超高齢社会において、年金・介護、認知症などを中心として事例に基づき一緒に考えてみましょう。	30人	7/26、8/2・9 (土)3回 13:30～15:30	300円
			6/26(木)		0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す。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26年11月から平成27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(日)

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

問 市中央生涯学習センター講座担当 ☎871-2301

※申し込み方法は16ページをご覧ください。

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
ミニホールの レアチーズ教室	製菓衛生師 松元 理恵子	これからの時期にピッタリの、冷やして固めるだけの簡単ミニホールのレアチーズケーキを作りましょう！ご自宅で、フルーツやアイスと一緒にいかがですか？	12人	6/16(月)	200円
				1回	800円
2種類の シュークリーム教室	製菓衛生師 松元 理恵子	1人でチャレンジするには少し難しいシュークリームを、先生にコツを教わりながら作ってみましょう！今回は贅沢に、定番の生クリーム&カスタードと抹茶クリームの2種類のクリームを作ります。	12人	9/1(月)	200円
				1回	800円
ヨガ初心者教室	ヨガ講師 小林 華恵	初心者用バランスポーズ・腰痛・膝痛・肩こりに悩まないための体力強化。ゆっくり準備体操をしながら体操の説明、効果などを詳しく伝えながら行いますので、初心者の方も大歓迎です。	16人	6/26、 7/3・10・17・24・31 (木)6回	1,200円
				5/27(火)	13:00~14:30
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、無理なく自然に笑えるようになります。嫌なことを、ワッハッハーと笑い飛ばしましょう。	20人	6/13・27、 7/11・25 (金)・4回	800円
				5/13(火)	10:30~11:30
楊名時太極拳教室	日本健康太極拳 協会師範 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動くことを大切にしています。太極拳の呼吸法の動きを日常生活に取り入れてみませんか？	15人	7/10・24、8/28、 9/11・25 (木)5回	1,000円
				6/10(火)	10:00~12:00
ウォーキング教室①	牛久 ウォーキング クラブ	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。 ・牛久大仏、観音寺コース(約8.5km)	30人	6/25(水)	200円
				5/27(火)	9:00~12:00
ウォーキング教室②	牛久 ウォーキング クラブ	・金剛寺団子念仏コース(約6.5km) 毎年9月19日に行われる伝統行事。約33疋の大数珠を回しながら念仏を唱える、団子念仏に参加しましょう！	30人	9/19(金)	200円
				8/19(火)	9:00~12:00
心なごむ絵手紙教室	絵手紙水墨画 講師 三浦 信子	パソコン時代の今、和紙はがき絵手紙がポストに入っていたら、受け取った方は感激するでしょう。絵と言葉を添えて、身近な友達、遠く離れた家族へ愛を込めて・・・年賀状にしても良いですね！※道具一式はご持参ください(道具については奥野生涯学習センターにお問い合わせください)	15人	5/10、6/14、7/12、 8/9、9/13 (土)5回	1,000円
				4/10(木)	13:30~16:00
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、柔らかいので、優しい雰囲気絵になります。出来上がった作品を市民文化祭に展示してみませんか？パステル、スケッチブックなどをご用意ください。	16人	6/4(水)・12(木)・ 18(水)・26(木)、 7/2(水)	1,000円
				5/7(水)	5回 10:00~12:00
奥野熟年大学 (60歳以上)	県業別師会 牛久市健康管理課	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貸館団体による音楽発表 ②薬の安全性と上手で適切な使い方・高齢者のリハビリ体操③移動教室(日光方面)	80人	5/28(水)、 6/6(金)・18(水)	0円
				4/30(水)	3回 10:00~12:00
【市民企画】 スポーツ吹矢 体験講座	上級公認指導員 児玉 進	スポーツ吹矢は腹式呼吸法で、的に向い一気に矢を吹くスポーツです。一緒にスポーツ吹矢を楽しみませんか？	20人	6/24、 7/1・8・22・29 (火)5回	500円
				5/24(土)	10:00~12:00
【市民企画】 初めての茶道・ 裏千家	茶道裏千家 准教授 羽鳥 宗優	茶道未経験者の方、菓子を頂き薄茶をたててみませんか？ふくさなどの入門セットは教材費で購入します。	10人	6/7・21、7/5・19 (土)4回	400円
				5/7(水)	10:00~12:00

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
ブログを始めよう	パソコン インストラクター 片岡 秀典	ブログを始めませんか。ご自宅のネット環境の整っている方で、Vista以降のノートパソコンをご持参いただける方が対象です。	20人	5/31、 6/7・14・21・28 (土)5回	1,000円
				5/10(土)	9:00~12:00
Facebookとtwitterの 安全な使い方	パソコン インストラクター 片岡 秀典	Facebookやtwitterを使いこなすための講座です。ご自宅のネット環境の整っている方で、Vista以降のノートパソコンをご持参いただける方が対象です。	20人	7/12・19・26、 8/2・9 (土)5回	1,000円
				6/12(木)	9:00~12:00

※申し込み方法は16ページをご覧ください。

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
寿司バラエティ		手毬寿司、韓国風のり巻き、山菜寿司、カリフォルニアロール。上手に作ってみたいですね。これはもうホームパーティの主役です。	15人	5/15・29、 6/12・26、7/10 (木)5回 10:00~13:00	1,000円
			4/15(火)		4,250円
カリッとさくっと 天ぷら専科	料理研究家 石塚 ナツ子	よく作るものの、今一つコツがつかめないという方にも初めての方にもお勧めの講座です。	15人	7/31(木) 1回 10:00~13:00	200円
			6/30(月)		1,050円
親子でクッキング		ダック風サンドと冷たいデザートを作ります。この夏楽しい食育を体験しませんか。園児対象。年中・年長のお子さん1人と親1人が1組です。	8組	8/2(土) 1回 10:00~13:00	400円
			7/2(水)		1,650円
中華ちまきを作ろう		美味しくても、買うと高い中華ちまき。一から自分で作れたら素敵ですよ。プレゼントにも喜ばれそう。	15人	5/18(日) 1回 13:30~16:00	200円
			4/21(月)		1,050円
しあわせ絶品プリン	料理研究家 椎名 房江	簡単なのにおいしいのが椎名流スイーツ。口どけのいい、滑らかなプリンを作ります。コンビニスイーツには負けません。	15人	6/14(土) 1回 13:30~16:00	200円
			5/14(水)		830円
どら焼きを焼こう		しっとりしたどら焼きを手作りします。オーソドックスなタイプと生クリーム入りの2種類を作ります。	15人	9/13(土) 1回 13:30~16:00	200円
			8/13(水)		830円
カフェ☆クレセント	コーヒーアカデミー ドマイスター 小池 美枝子	おいしいドリップ式コーヒーの入れ方と、コーヒーに合うカフェメニューを教わります。企業秘密に近い卵サンドをマスターしてみませんか？	15人	9/2・9・16 (火)3回 13:30~16:00	600円
			8/2(土)		3,150円
着物をリメイク	「はなえブランド」 主宰 足立 華江	着なくなった着物を仕立て直して、普段着やコートを作ります。ミシン・アイロン・裁縫道具をご持参ください。	10人	6/4・11・18、7/2・9 (水)5回 13:00~17:00	1,000円
			5/7(水)		0円
かなの書	書道家 矢口 久良	前からやりたかった書道を始めるなら、今です。初心者の方も、かなを極めたいという方にも。墨・筆・紙などの教材をお持ちの方はお申し出ください。	20人	5/8・22、6/12・26 7/10・31、8/21・28 9/11・25 (木)10回 13:30~15:30	2,000円
			4/10(木)		3,600円
英会話初級	茨城大学講師 フランク パーバリッチ	海外旅行に行ったときに、もっと英語を使ってみたかったという経験はありませんか。日常よく使う言い回しをアメリカ人のフランク先生と学びましょう。初級の募集なので、中級以上の方はご遠慮ください。	20人	5/17・24・31、 6/7・14、 7/5・12・19・26 (土)9回 10:00~11:30	1,800円
			4/17(木)		実費
親子でやさしい 菊づくり	園芸家 上村 遥	親子で一緒に菊を育ててみませんか。クッションマムやポットマムや福助などの菊を学びます。年中以上のお子さん1人と親1人が1組です。	10組	6/1、7/13、8/10、 9/14、10/12 (日)5回 10:00~12:00	1,000円
			5/7(水)		3,600円
健康かんたん尺八	健康かんたん尺八®の会 代表 須澤 二郎	塩ビ管を利用して作った尺八で、あこがれの尺八が吹けるようになります。腹式呼吸をすることで健康にもいいと言われています。	20人	5/13・27、6/10、 7/1・22(火) 5回 10:00~11:30	1,000円
			4/15(火)		2,500円
三日月橋熟年大学 (60歳以上の方対象)	茨城大学准教授 長谷川幸介他3名	道路交通法の改正により変わる「自転車の乗り方」。「自然治癒力の向上について」、「家族について」は全員参加してグループでの話し合いをします。テーマは『身近なものを見つめなおそう』です。	100人	6/2(月)、7/7(月)、 9/1(月)、10/6(月)、 11/11(火) 5回 13:30~15:00	0円
			5/10(土)		移動教室代 別途
【市民企画】 彫紙アート教室	日本彫紙アート協会認定 上級インストラクター 千田 弘	紙を重ねアートナイフで切り、彫ったかのような立体感のある作品を作ります。切り絵とは違う「全く新しい絵画」です。	20人	9/3・10・17・24 (水)4回 10:00~12:00	400円
			8/4(月)		2,500円
【市民企画】 ふるさとの民謡を 楽しく 踊りましょう	日本フォークダンス連盟 公認指導者 岡野 千代	炭坑節やソーラン節などの基本動作を指導いたします。日本各地のふるさとの民謡を楽しく踊りましょう。初心者対象。身軽な服装とうちわをご用意ください。	20人	5/7・21、 6/4・18、7/2 (水)5回 10:00~12:00	500円
			4/15(火)		0円

