

平成27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

<申し込み先・記入方法>

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">〒300-1211</div> 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)
--	---

- ◆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(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**

※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。

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
The井	料理研究家 石塚 ナツ子	どんぶり物はお好きですか?定番の井からえっ、こんなものまで井になるの?という驚きの井まで、石塚先生と一緒にマスターしましょう。	15人	6/4・18、7/2・23 (木)4回 10:00~13:00	800円
			5/7(木)		3,200円
冷たいお菓子	料理研究家 椎名 房江	苺のブラマンジェ、わらびもち、パンナコッタ、トマト大福、レモンのあわ雪かんといった、作れそうで作らないおいしいお菓子を作ります。	15人	7/7・21、8/4・18 (火)4回 13:30~16:00	800円
			6/9(火)		2,400円
着物のリメイク	「はなえブランド」 主宰 足立 華江	家のタンスで眠っている着物を、今着る洋服として生き返らせてみませんか?アイロンのかけ方のコツもお教えます。	10人	6/3・10・17、7/1・8 (水)5回 13:30~17:00	1,000円
			5/7(木)		実費
三日月橋熟年大学 テーマ「若さ」 (60歳以上の方対象)	①「ヨガで若々しく」…中川原静代(ヨガ講師) ②「グループミーティング 若さの秘訣」…長谷川幸介 ③移動学習 ④「作ってみよう おいしくて若返るおかず」…石塚ナツ子 ⑤「若さを保つ 食事と生活」…管理栄養士		100人	①6/1(月) ②7/6(月) ③9/8(火) ④10/6(火) ⑤11/2(月) 5回13:30~15:00	0円
			5/1(金)		移動学習 別途徴収
【企画講座】 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します。	25人	5/10・24・31 (日)3回 10:00~12:00	300円
			4/10(金)		0円
【企画講座】 運動枕を使った 家庭健康運動法	川勝 一枝	カイロプラクターがこっそり教える運動法!一人でもできる、簡単な肩こり腰痛猫背などの予防。家族みんなで取り組みます。 ※運動枕の貸出可。	10人	7/22、8/5・19、 9/2・16 (水)5回 13:30~15:30	500円
			6/23(火)		7,560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
おうちごはん 「カレー編」	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。今回はカレー編。いつもとちょっと違ったカレー料理を楽しみましょう。	28人	5/13・27、 6/10・24、7/8 (水)5回 10:00~13:00	1,000円
			4/14(火)		4,000円
男の料理	管理栄養士 根本 偉代	台所に立つのが初めての方、料理はお任せ！という方でも、丁寧に楽しく指導しますので大丈夫です。仲間やレパートリーが増えて楽しくなります。今回は、パスタを中心に。	28人	5/22、6/12・26、 7/10・24 (金)5回 10:00~13:00	1,000円
			4/22(水)		4,000円
初心者のための 鉛筆デッサン教室	造形作家 佐久間 あすか	絵を描いてみたいが、うまく描けない。下手だからと諦めていませんか。ちょっとしたコツを教えます。描くことがより楽しくなります。	16人	5/14・21・28、 6/4・11・18・25、7/2 (木)8回 13:00~14:30	1,600円
			4/14(火)		1,500円
楽しく学んで、 TOEICに チャレンジ!	ETM研究会 会員 小池 佳香	みんなで楽しく、気軽に英語を学べる講座です。今回は、TOEICの問題にもチャレンジ! 毎回音楽を取り入れて、楽しく英語を学びますので、気軽にご参加ください。 ※中学1年程度の英語力があれば大丈夫です。	30人	6/1・15・29、7/6・20、 8/3・17・31、9/7 (月)9回 10:00~12:00	1,800円
			5/1(金)		0円
牛久歴史リレー講座 テーマ 「牛久周辺の江戸諸藩」		歴史・文化財について学ぶ絶好の機会です。 ①「茨城県域の大名配置と牛久藩」…永井博氏(茨城県立歴史館) ②「水戸藩」…関口慶久氏(水戸市教育委員会) ③「笠間藩」…額賀大輔氏(笠間市教育委員会) ④「古河藩」…永用俊彦氏(古河市歴史博物館) ⑤「土浦藩」…木塚久仁子氏(土浦市立博物館)	80人	①5/16(土) ②5/30(土) ③6/13(土) ④7/18(土) ⑤7/25(土) 5回10:00~12:00	1,000円
			4/16(木)		1,500円
パソコン講座 【ワード編】	パソコン インストラクター 猪熊 千春	仕事や暮らしの中で使える文章の作り方やさまざまなはがきを綺麗に作成する方法などを学びます (Word2010・2013対応)。 ※ノートパソコンをお持ちください。	20人	5/9・23(土) 6/14(日) 6/27、7/11(土) 5回10:00~12:00	1,000円
			4/9(木)		テキスト代 別途
パソコン講座 【エクセル編】	パソコン インストラクター 猪熊 千春	Excelの基本操作と見やすいグラフや関数を利用した表作成などを学びます (Excel2010・2013対応)。 ※ノートパソコンをお持ちください。	20人	5/9・23(土) 6/14(日) 6/27、7/11(土) 5回13:30~15:30	1,000円
			4/9(木)		テキスト代 別途
骨盤底から 腰痛・肩こり解消!! ~快適な身体の使い方~ 【託児付】	ベルヴィックストレッチ マスターインストラクター 長 由貴 理学療法士 嶽本 伸敏	骨盤メンテナンス指導者とりハビリ専門の理学療法士が、腰痛・肩こりなど体の不調の「なぜ?」にお答えしながら、解消法を理論と実技を交えて指導します。男性の方も大歓迎です。 ※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)を記入してください。	15人	6/2・9・16・23・30、 7/7 (火)6回 10:00~11:30	1,200円
			5/2(土)		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 圖司 美奈代	基本を中心に、リズムのとり方を学びます。また、ステージ発表に向けた振り付けも学びます。ダンスは誰でも気軽に楽しむことができますので、気軽にご参加ください。11月開催予定の市民文化祭洋舞発表に出演します。それに伴い、衣装を揃える場合があります。 ※はがきに氏名・住所・連絡先・学校名・学年・講座名を記入してください。	20人	5/14・21・28、 6/4・11・18・25、 7/2・9・16・30、 8/20・27、 9/3・10・17・24、 10/1・8・15(リハ)、 11/5・12 (木)17:30~19:00 23回※発表日を含む回数。 11/15(日)発表予定	4,600円
			4/14(火)		衣装代 別途
中央熟年大学 「いきいきと 過ごすために」 (60歳以上の方対象)		①高齢者の運動とトレーニング効果と栄養について …芳賀脩光(筑波大学名誉教授) ②高齢者のプールを利用した運動…野村武男(筑波大学名誉教授) ③素敵な人生の送り方 …明石久実(明石シニアコンサルティング代表) ④二重電話詐欺の手口と対策、交通安全講習…日本証券協会	45人	①5/7(木) ②5/21(木) (13:30~15:00) ③6/4(木) ④7/2(木) 4回10:00~11:30	0円
			4/7(火)		0円
【企画講座】 かっぱ祭りに 浴衣を着て行こう!	平岡 和子	初心者でも浴衣をできるだけ簡単にきれいに着られるように。帯1本で帯結びも楽しめるように手結びで行います。覚えて大事な人に着せてあげて(持ち物:ゆかた一式)。	12人	5/21、6/18、7/16 (木)3回 13:30~15:00	300円
			4/21(火)		0円
【企画講座】 女性のための お茶体験講座	裏千家 岡田 宗代	お茶に興味ある方、一緒にお茶を点てて飲んでみませんか。	10人	5/17・31、6/14 (日)3回 13:30~15:30	300円
			4/17(金)		1,300円
【企画講座】 健康かんたん尺八®	須澤 二郎	呼吸力アップのため、ストローや風船を使う感覚で、尺八をかんたんに健康増進ツールに活用し、楽しめる道をご案内します。	20人	5/19、6/2・16 (火)3回 10:00~11:30	300円
			4/20(月)		0円

※申し込み方法は10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
オレンジのパバロア	製菓衛生師 松元 理恵子	夏向けスイーツとして後味さっぱりなオレンジのパバロアを作ります。	12人	7/7(火)	200円
			6/9(火)	1回10:00~13:00	700円
かぼちゃのマフィン		かぼちゃ色の生地にチョコチップが見え隠れするハロウィンにピッタリのかわいいマフィンです。	12人	9/29(火)	200円
			8/29(土)	1回10:00~13:00	700円
カゴ巾着作り	和ごころくらぶ 主宰 下村 康子	紙テープでカゴ編みしたものに巾着部分を作り、くっつけて巾着に仕立てます。浴衣でお出かけするのにピッタリです。	12人	6/14・21・28、 7/5・12 (日)5回	1,000円
			5/15(金)	10:00~12:00	実費
絵画に親しもう	近代美術館 学芸員	1回目は、絵画の解説、歴史。2回目は近代美術館での絵画鑑賞。観賞するポイントを学びます。(行程は後日お知らせします)	30人	7/3・10 (金)2回	400円
			6/3(水)	10:00~12:00	入館料 実費
上手になる絵画講座 (油絵・水彩画)	庄司 勲	絵を始めたい方、絵が上手になりたい方が楽しく学べる講座です。油絵と水彩画のどちらでも大丈夫。描き方を詳しく指導します。	16人	7/9・16・30、 8/6・20 (木)5回	1,000円
			6/9(火)	10:00~12:00	実費
ウォーキング教室	牛久 ウォーキング クラブ	地元の伝統的な行事、金剛院の「団子念仏」へ参加します。	16人	9/19(土)	200円
			8/19(水)	1回9:00~12:00	0円
奥野熟年大学 (60歳以上の方対象)	①「落語会」…鶯春亭梅八 ②相続の話・贈与の話をも税理士が経験も交えて講演 …講師:木村康夫(税理士) ③移動教室(大洗方面)		80人	①5/27(水) ②6/3(水) ③6/30(火)	0円
			4/28(火)	3回10:00~12:00	移動教室 別途徴収
【企画講座】 折形	猿田 洋子	室町時代から武家礼法「折形」。吉事、弔事や人生の折節、日常で使う事ができる折りを紹介します。	10人	6/1・15、 7/6、8/3、9/7	500円
			5/1(金)	(月)5回13:30~15:00	2,500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
【企画講座】 やさしい色鉛筆画教室	櫻木 紘子	花や果物など、身近な物を色鉛筆で描いてみましょう。自分の描いた絵をお部屋に飾ってみませんか?色鉛筆、紙、その他道具をご持参ください。	12人	5/13・20・27、6/3 (水)4回	400円
			4/14(火)	13:30~15:30	50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27年11月から平成28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(月)

※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

