

## 平成28年度前期 牛久市生涯学習センター生涯学習講座一覧

問 中央生涯学習センター ☎871-2301

## 受講の申し込み&amp;注意事項 ※電話・窓口でのお申し込みはできません。

- ◆対象 市内に在住・在勤・在学の方に限ります。
- ◆申込方法 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。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。
- ◆申込期間 3月1日(火)～各講座の締め切り日(必着)。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・教材費の支払い方法 第1回目の講座当日に全額を釣り銭のな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。
- ◆問い合わせ先 中央生涯学習センター講座係 ☎871-2301
- ◆その他 講座の開催場所にかかわらず、申し込みは全て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、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。

## ◆申し込み先・記入方法

表

〒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

裏

- 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
おうちごはん	料理研究家 石塚ナツ子	簡単でおいしいアイデア料理を、先生の楽しいお話と共に教えて頂きます。「目からうろこ」の料理が沢山あります。ぜひご参加ください。	28人	5/25、6/22、7/13・27、 8/10 (水)5回10:00～13:00	1,000円
			4/26(火)		4,000円
おうちごはん 【奥野編】		明るいナツ子先生の料理講座を、奥野生涯学習センターでも開催します。奥野の皆さん、ぜひご参加ください。※開催場所は奥野生涯学習センターとなります。	16人	9/29、10/13・27 (木)3回10:00～13:00	600円
			8/29(月)		2,400円
男の料理	管理栄養士 根本偉代	男子、厨房に集まろう！根本先生の豪快な料理を楽しく、美味しく、一緒に料理しませんか。今回は、季節の料理をテーマに10回開催します。※11/11(金)移動教室を予定(別途料金)	28人	5/20、6/3・17、7/1・15、 8/5・19、9/2・16、10/7 (金)10回10:00～13:00	2,000円
			4/22(金)		8,000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てもらえたら描くことがより楽しくなります。	16人	6/2・9・16・23・30、 7/7・14・21・28、8/4 (木)10回13:00～14:30	2,000円
			5/2(月)		1,600円
英語で楽しく 歌おう	ETM研究会会員 小池佳香	英語を身に付ける早道は、英語の歌をマスターすること。意味を理解しながら、楽しく歌いましょう！	30人	5/16・30、6/6・20、7/4 (月)5回10:00～12:00	1,000円
			4/18(月)		0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	ビジネス文書のひな形や既存文書を用いて、正確かつ迅速にビジネス文書を作成するコツや方法を教えます。(日商PC検定3級程度の内容)ノートパソコンをお持ちください。※Word2010・2013対応。	20人	5/14・21、 6/4・18・25 (土)5回13:30～15:30	1,000円
			4/18(月)		テキスト代 別途
書に親しむ	書家 大山九八	毛筆に親しみ、一つの作品を制作して、自分の部屋に飾ってみませんか。それなりのコツを丁寧に指導します。初心者大歓迎、気軽にご参加ください。	15人	5/13・27、6/10・24、 7/8・22、8/5・26、9/9・23 (金)10回10:00～12:00	2,000円
			4/18(月)		実費

## 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
牛久歴史 リレー講座 【テーマ】 「日本遺産」		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「日本遺産とは」文化庁・記念物課職員 ②「旧軍港4市の近代化遺産 一横須賀市編一」 佐藤明生氏(横須賀市教育委員会) ③「重要文化財シャトーカミヤ旧醸造場と日本遺産」 牛久市教育委員会文化芸術課文化財担当職員 ④「近世日本の教育遺産群 一水戸市編一」 関口慶久氏(水戸市教育委員会) ⑤「近世日本の教育遺産群 一足利市編一」 森山好昭氏(足利学校事務所)	80人	5/14・21、 6/18・25、7/2 (土)5回10:00～12:00	1,000円
			4/16(土)		1,500円
女性ための 起業講座 【託児付】	前常磐大学 国際学部講師 石塚光政	①女性による新規開業の背景 ②新規開業に向けての具体的な準備 ③新規開業計画書の考え方とその作成方法 ※託児希望の方は、お子さんの氏名・年齢(受講時 10カ月以上)を記入の上お申し込みください。	20人	①6/10 ②6/24 ③7/8 (金)3回10:00～12:00	600円
			5/10(火)		0円
女性のための 骨盤調整 エクササイズ 【託児付】	ペ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	骨盤メンテナンス指導者が、腰痛・肩こり等体の 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。 ※託児希望の方は、お子さんの氏名・年齢(受講時 10カ月以上)を記入の上お申し込みください。	15人	5/31、6/7・14・21・28、 7/5 (火)6回10:00～11:30	1,200円
			5/2(月)		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 ズレ 園岡美奈代	リズムの取り方を練習して、ステージ発表に向 けた振り付けを学びます。ダンスは誰でも気軽 に楽しむことが出来ますので、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	【練習日】 5/12・19・26、6/2・9・16・ 23・30、7/7・14・28、8/4・ 18・25、9/1・8・15・29、 10/6・9(日・リハ)・27 (木)21回17:30～19:00 【発表予定】 10/30(日)	4,400円
			4/18(月)		衣装代 別途
中央熟年大学 (60歳以上の方 対象)		①シニア世代の特徴と歴史に学ぶ老いの姿について 石塚光政(前常磐大学国際学部講師) 交通安全講習(11:30～11:50)交通安全強化員 ②イスラムを理解するキーワード 平井光之(歴史学習コンサルタント) ③認知症予防、寝たきりにならないための楽しい運動について 大藏倫博(筑波大学准教授)	45人	①5/12 ②5/26 ③6/2 (木)3回10:00～11:30	0円
			4/22(金)		0円
【企画講座】 オカリナの基礎 ～よい音色の ために～	仁内啓子	美しい音色でオカリナを奏するための基礎を学 びます。はじめての方から演奏する人や演奏を 聴く人も楽しめる美しい音色を追求します。オ カリナ(アルトC管、ソロ演奏向き、穴が12個以 上)を使用。※楽器希望の方は、はがきに「楽器希 望」とお書きください。	20人	5/10・17・24・31、6/7 (火)5回10:00～12:00	500円
			4/12(火)		楽器代 (希望者のみ)
【企画講座】 小学生のための 茶道教室	羽鳥宗優	お茶室で行儀作法を学び、和菓子和薄茶をいた だきます。日本の伝統文化に親しむ講座です。 対象:小学3～6年生	10人	5/14、6/11、7/9、8/20 (土)4回13:30～15:30	400円
			4/14(木)		2,000円
【企画講座】 はじめての タヒチダンス	仁平由希子	日常から少し離れて、リズムにのって踊りなが ら心身明るく、健康でますます美しくなりま しょう。	20人	6/7・14・21、7/5・12 (火)5回19:30～21:00	500円
			5/7(土)		0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】 ソスページ・ ソスページ・ トラスパレンテ	ソスページ・ トラスパレンテ インストラクター 大脇富士子	立体デコパージュともいわれるイタリア生まれ の新しい手芸です。ペーパーナプキンや布など を利用して花卉の膨らみを表現することができる 技法で、アクセサリーや小物を作ります。	10人	5/10・24、6/14 (火)3回13:30～15:00	300円
			4/30(土)		3,500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
シニア男性、 台所に立つ!	料理研究家 石塚ナツ子	自分の食べる物を自分で作りたい、という男性のための料理講座です。献立の立て方から買い物のコツを学び、お料理の基本から始めましょう。	15人	8/4・18、9/1・15 (木)4回10:00～13:00	800円
			7/4(月)		3,200円
網代編みの トートバッグ	和ゴコロくらぶ 主催 下村康子	A4サイズが入る大きさの、使い勝手の良いバッグを作ります。茶系のクラフトテープで作る、おしゃれなバッグです。	15人	5/28、6/4・11・18 (土)4回10:00～12:00	800円
			5/10(火)		1,000円
飾りたくなる 季節の折り紙	折り紙作家 一法師満子	リュック、バラソル、レインブーツを市内のどこかで見かけたことがありますか?これも折り紙!というかわいらしさです。思わず二度見してしまう作品が生まれます。	15人	5/10・24、6/14・28、7/26 (火)5回13:30～15:30	1,000円
			4/25(月)		450円
三日月橋熟年大学 テーマ 「美しく強く生きる」 (60歳以上の方 対象)	①手指の運動と脳トレ(健康づくり推進課) ②フリートーク(気軽に楽しく話し合う) ③移動学習(北茨城方面) ④ファッション(パーソナルカラーリスト松永初子) ⑤落語(らく塾亭らく之)	100人	6/6、7/4、9/6(火)、 10/3、11/19 (月)5回13:30～15:00	0円	
		5/20(金)		移動学習 別途徴収	
【企画講座】 本格簡単山水画	画家 劉 秀英	本場中国の山水画の手法を、お手軽に学ぶことができます。	15人	6/20、7/18(祝)、8/1 (月)3回14:00～15:30	300円
			5/20(金)		3,000円

## 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
美味しく食べよう!! 簡単お菓子作り	椎名房江	夏にはくず切り、絶品プリン、秋には黄味しぐれ、レモン淡雪かんを作ります。簡単に作れますのでチャレンジしましょう。	16人	7/13、9/14 (水)2回13:30～16:30	400円
			6/14(火)		1,000円
フラダンス講座 (女性限定)	内田ゆかり	初めての方でも大丈夫!先生がやさしく教えてくれます。曲によって体を動かしましょう。	15人	5/10・17・24・31、6/7 (火)5回10:00～12:00	1,000円
			4/12(火)		300円
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】(彼岸入りの前日に実施)へ参加します。	16人	9/18(日) 1回9:00～12:00	200円
			8/18(木)		0円
奥野熟年大学 (60歳以上の方 対象)	①「健康体操」奥野地区健康教室の皆さんと軽い体操をやりましょう。運動のしやすい服装、飲み物ご持参ください。 (後半:交通安全講習交通安全教員) ②移動教室(石岡、鉾田方面)	80人	①6/16 ②6/30 (木)2回10:00～12:00	0円	
		5/16(月)		移動教室 別途徴収	
【企画講座】 初心者のための 色鉛筆講座	櫻木紘子	季節の花や野菜など、四季の移り変わりを色鉛筆で絵にしてみましょう。色鉛筆、紙、その他道具をご持参ください。	14人	5/18・25、6/1・8 (水)4回9:30～11:30	400円
			4/18(月)		500円
【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。	20人	6/12・19・26 (日)3回10:00～12:00	300円
			5/12(木)		500円
【企画講座】 介護に役立つ アロマセラピー	山田紅霞	介護する方にもされる方にも、「脳が喜ぶ香り」と「アロマタッチ」で心と体をケアする方法をお伝えします。	16人	9/3・10・17・24 (土)4回10:00～12:00	400円
			8/3(水)		2,587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、今まで多くの方が講師として活躍されています。「ご自身の経験や技術を市民の皆さんに教えたい」とお考えの方は、奮ってご応募ください。

◆後期募集概要 平成28年11月～平成29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企画までとし、自宅およびその他の施設などで教室を主宰していないもので、同じ内容の企画を3年間提案がないこと。企画の採用は、文化芸術課において審査します。

◆応募締め切り日 平成28年5月18日(水)

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

◆問い合わせ先 中央生涯学習センター ☎871-2301(講座担当)