

平成29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&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(水)～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	先生の楽しいおしゃべりと簡単で美味しいアイデア料理の講座です。お気軽にご参加ください。	28人	5/31、6/14・28 (水)3回10:00～13:00	600円
			5/1(月)		2,400円
男の料理	管理栄養士 根本偉代	料理は初めてという方も一緒に楽しく料理を作りましょう！今回のテーマは、「肉料理」です。ぜひご参加ください。	28人	5/12、6/2・16・30、7/7 (金)5回10:00～13:00	1,000円
			4/22(土)		4,000円
おいしい魚料理	管理栄養士 根本偉代	簡単なさばき方の伝授とお魚を残すことなく手早く、簡単にできる料理です。(この講座は、NPO法人食生態学実践フォーラム事業の一つとして開催のため教材費は無料)	28人	6/9 (金)1回10:00～13:00	200円
			5/9(火)		0円
親子料理教室 【午前の部】	管理栄養士 根本偉代	親子で楽しく料理に挑戦しよう！(メニュー:未定)夏休みの思い出に親子料理はいかがですか？※午前・午後のご希望の時間帯でお申し込みください。	20組	8/11 (金)1回9:30～12:00	200円
親子料理教室 【午後の部】			7/11(火)		1人600円
書に親しむ	書家 大山九八	お気に入りの言葉の作品を制作して、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伝授します。初心者大歓迎、気軽にご参加ください。	15人	5/15・29、6/5・19、7/3・ 17・31、8/7・21、9/4 (月)10回10:00～12:00	2,000円
			4/15(土)		実費
牛久歴史 リレー講座 【テーマ】 「輝く茨城の 先人たち」	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「鷹見泉石-国宝のモデルが蒐めた文化財」講師:永用俊彦氏(古河歴史博物館) ②「佐藤進とその時代-東洋-と讃えられた名医の生涯-」講師:石井裕氏(茨城県立歴史館) ③「佐竹氏の成立-新羅三郎義光から佐竹昌義へ-」講師:高橋修氏(茨城大学) ④「板谷波山の陶芸-時代を知り、人を知る」講師:花井久穂氏(茨城県近代美術館) ⑤「横山大観-生涯と作品」講師:稲葉睦子氏(茨城県近代美術館)	80人	①6/3 ②6/10 ③6/17 ④7/22 ⑤7/29 (土)5回10:00～12:00	1,000円	
		5/6(土)		1,500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
奥の細道 縁の地(歌枕)	森田 武	芭蕉は死をも覚悟し、先人の辿った奥州の歌枕を尋ねる紀行を奥の細道として残した。これらを講座で解説し、実際にバスで尋ねます。	30人	5/19(金), 20(土) 5/23(火) 3回10:00~12:00 ※5/23は移動教室	600円
			4/15(土)		移動教室 は別途
ガーデニング入門 ~初夏の寄せ植え~	ハギノバサツマキ 福元 美江子	基本的なガーデニングの知識をお教えます。お花を取り入れた生活をしてみませんか?	10人	5/24 (水)1回10:00~12:00	200円
			4/25(火)		2,800円
マットエクササイズ 【託児付】	アピ インストラクター 石塚 美樹	日頃運動不足を感じている方、身体に柔軟をつけて効果的なエクササイズを身につけましょう ストレス解消やダイエットにも効果的かも・・・ ※託児希望の方は、お子様の氏名・年齢(受講時10ヶ月以上)を記入してください。	20人	5/17・31、6/7・21、7/5 (水)5回13:30~15:00	1,000円
			4/20(木)		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 園子 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。市民文化祭洋舞発表の出演に伴い、衣装(Tシャツ等)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	5/11・18・25、6/1・8・15・ 22・29、7/6・13、8/3・ 10・17・24・31、9/7・14・ 21・28、10/5、11/2 (木)23回17:30~19:00 10/14(土・リハ予定) 11/12(日・発表予定) ※時間は後日連絡	4,600円
			4/14(金)		衣装代 別途
中央熟年大学 【テーマ】 「元気で生き生きとした人生を送るために:頭と体の健康の秘訣」 (60歳以上の方対象)		元気で生き生きとした人生を送るうえで健康を維持して行くことは大切なことです。本講座では、頭と体のそれぞれの面からの健康習慣に焦点をあて、「健康であり続けることが、人生においてどれだけ重要なことなのか」「健康寿命を延ばすためにどうしたらいいのか」「そこに運動や栄養がどのようにかかっているのか」「頭の健康を維持、増進させていくための日常生活にはどのようなものがあるのか」などのトピックについて、データに基づく秘訣を体系的に紹介します。 ①「健康のもつ意味」講師:大川一郎氏(筑波大学人間系教授) ②「頭にいい生活習慣」講師:山中克夫氏(筑波大学人間系准教授) ③「体にいい生活習慣-運動と栄養-」 講師:山田実氏(筑波大学人間系准教授) ④「減塩で伸ばそう健康寿命!~健康づくりは地域づくりです~」 講師:高田彰氏(国立循環器病研究センターバイオバンクNCBN推進室長)	45人	①5/11 ②5/18 ③5/25 ④7/13 (木)4回10:00~11:30	0円
			4/17(月)		0円
【企画講座】 幸せ職場計画	コミュニケーション研究家 石崎 博幸	どうすれば働きやすい職場が作れるかを皆さんで楽しく笑って語りあい、学んでいきます。	12人	5/20、6/3、10、17 (土)4回 13:30~15:00	400円
			4/20(木)		0円
【企画講座】 大人のための 絵本セラピーカフェ	基礎絵本セラピスト 松内 貴代子	絵本の力を借りて、その人のありのままを自然に引き出す大人のための「ふれあいと、気づきのワークショップ」です。(お茶とお菓子付)	30人	5/13、6/10、7/8 (土)3回13:30~15:00	300円
			4/15(土)		300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
はじめての鉛筆 デッサン	造形作家 佐久間 あすか	初心者の方のための、鉛筆デッサンのレッスンです。牛久郷土かるたの絵師佐久間先生のご指導のもと、10月の文化祭の展示を目指します。	14人	5/24・31、6/7・14・21・ 28、7/5・12・19・26 (水)10回 10:00~12:00	2,000円
			4/25(火)		1,600円
【企画講座】 写真を楽しむ (初級~中級)	写真家 佐々木 元彦	デジタルとフィルムカメラの使い方。風景、スナップ、美術等のプロのテクニックを伝授します。野外撮影実習。	20人	5/20、6/17、 7/15、8/19、9/16 (土)5回 13:30~15:30	500円
			4/20(木)		0円
【企画講座】 人物写真講座 (自然光編)	写真家 島田 さとし	自然光での人物写真の基本を教えます。機材の選び方、背景の選び方、光の使い方等。	15人	5/13、20、27 (土)3回 10:00~11:30	300円
			4/15(土)		1,800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
簡単!お菓子作り	料理研究家 椎名 房江	【1回目】満月まんじゅうレンジで簡単カスタード入り! 【2回目】秋はクルミ饅頭と簡単に作れる美味しい八つ橋です。	16人	9/7・21 (木)2回13:30~16:30	400円
			8/7(月)		1,000円
着物リメイク	「はなえブロード」主宰 足立 華江	着物をチュニック、コートに楽しくリメイクしませんか! ミシン、アイロン、アイロン台を使います。	10人	5/12・19・26、6/2・9 (金)5回13:30~17:00	1,000円
			4/14(金)		0円
お家カフェを始めよう!	コーヒーがミートンマイスター 小池 美枝子	どこにでもあるコーヒーが、豆選びや淹れ方次第でここにしかないコーヒーに。カフェに合う軽食も作ります。楽しいランチタイムを過ごしましょう。	16人	5/16・23・30 (火)3回10:00~13:00	600円
			4/17(月)		2,400円
奥野熟年大学 (60歳以上の方対象)	①「にせ電話詐欺に遭わないために」 講師:交通防災課職員 「交通安全ルールをまもろう!」 講師:交通安全教員 ②移動教室(北茨城方面)		80人	①6/16 ②6/30 (金)2回10:00~12:00	0円
			5/16(火)		移動教室 別途徴収
【企画講座】 芝生でヨガ	渡邊 由美子	難しいポーズはしません。空の下で気持ちよく体を伸ばし、心と体をリラックスして大地と一体になりましょう。	10人	5/13・20・27、6/3 (土)4回9:00~10:00	400円
			4/15(土)		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
身体と心に 「薬膳」	薬膳研究家 井上 舞衣	薬膳と聞くと何か難しくて薬臭いイメージがありますが、身近な食材を使って美味しく作る講座です。	12人	7/4, 11, 18 (火)3回10:00~13:00	600円
			6/5(月)		1,600円
低カロリーなのに おいしいレシピ	料理研究家 石塚 ナツ子	ダイエットや病気のためにカロリー制限が必要な方に役立つ料理講座です。大切な身体、内側からしっかりメンテナンスしましょう。	15人	9/14, 21, 28 (木)3回10:00~13:00	600円
			8/15(火)		1,800円
田舎まんじゅう	料理研究家 椎名 房江	昔おばあちゃんが作ってくれた、懐かしい手作りのおまんじゅう。あの味がリアルに再現できます。※同じ内容で開催しますのでどちらかにお申し込みください。	15人	(第1回)6/14 (水)1回10:00~13:00	200円
			5/20(土)		800円
			15人	(第2回)6/28 (水)1回10:00~13:00	200円
			5/31(水)		800円
レクダンスを 一緒に	ダンスインストラクター 中野 亨子	コーヒールンパ・ビューティフルサンデー・365日の紙飛行機といった軽快な曲に合わせて楽しく踊ります。健康体操を兼ねた気軽に楽しめるダンスです。	16人	7/2・9・16・23 (日)・4回 10:00~12:00	800円
			6/5(月)		0円
着物で作るリ メイク日傘	着物インストラクター 国定 圭子	タンスにしまいこんである着物で、日傘を作ってみませんか? 着物のほどこき方・洗い方からご指導いたします。世界に一つだけのオリジナル日傘で、夏のお出かけに華を添えましょう。	10人	6/3, 17, 7/1, 15 (土)・4回 10:00~12:00	800円
			5/10(水)		1,000円
三日月橋熟年大学 【テーマ】身の回り (60歳以上の方対象)		①お薬の話 講師:茨城県薬剤師会 ②夏に元気なおかず 講師:石塚ナツ子 ③移動学習 ④おしゃれ 講師:松永初子 ⑤落語 講師:らく塾亭らく之	100人	①6/5(月) ②7/3(月) ③9/5(火) ④10/2(月) ⑤11/4(土) 5回13:30~15:00	0円
			5/19(金)		移動教室 別途徴収

【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29年11月~平成30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。後期の募集は3企画です。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29年5月18日(木)必着

※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)