

# 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

- ◆**対象** 市内に在住・在勤・在学の方に限ります。
- ◆**申し込み方法** はがきに必要事項を明記の上、下記宛てにお送りください。  
※講座の開催日をよくご確認の上、講座ごとに1人1枚でお申し込みください。  
※中央・三日月橋・奥野生涯学習センター窓口でも申し込みできます。
- ◆**申し込み期間** 9月1日(日)～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** 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。
- ◆**申し込み先** 〒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  
※下記アドレスからも申し込みできます。各講座の締め切り後に封書にてお知らせします。  
[https://s-kantan.jp/city-ushiku-ibaraki-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=10463](https://s-kantan.jp/city-ushiku-ibaraki-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=10463)
- ◆**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。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。

### ◆はがき記入方法

**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)



## 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
そば打ち講習会	そば研究家 小柳 繁芳 山崎 賢	一度は食べてみたい、自分で打ったそば。上手に打つコツ、学んでみませんか。	16人	10/20(日)・1回 9:00~14:00	200円
			10/1(火)		800円
クリスマスのお菓子を親子で	料理研究家 椎名 房江	簡単にできて飾り付けが楽しい、ヨーグルトスフレケーキをお子さんと一緒に手作りしませんか。	8組	12/15(日)・1回 13:30~17:00	200円
			11/21(木)		800円
男のエクササイズ	Gボールインストラクター 齊藤 有佳	男の料理、男のヨガに続く男のシリーズ！男性対象の募集です。最近運動不足だとは思っているけれど、何をやったらいいのかわからないという方が、身体を動かすきっかけになると思います。初心者の方でも楽しく学べます。	15人	10/5・12・26、 11/9・23 (土)・5回 10:00~11:30	1,000円
			9/25(水)		0円
パステル画講座	日本画家 一色 直彦	初心者でも手軽に扱える素材パステルを使って、身近にある植物・果物をモチーフにして、幻想的な色彩を楽しみましょう。	16人	10/18、 11/1・15・29 (金)・4回 13:00~15:00	800円
			9/30(月)		実費
イタリアを知りたい！	チェリスト ワインソムリエ リカルド カリア 板橋 華子	ソムリエ資格を持つチェリストと、イタリアのことを学びながら、楽しい時を過ごします。3回目は、パスタを作ります。 ①人と生活:歴史と観光②音楽:オペラ・チェロ ③食とワイン:ひよこ豆を使ったパスタ	12人	①11/9、②11/23 13:30~15:30 ③11/30 11:00~14:00 (土)・3回	600円
			10/9(水)		800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
男の料理	管理栄養士 根本 偉代	【テーマ:だし汁の取り方】美味しいだし汁は脳の血行が良くなり、脳梗塞の予防や記憶力がアップしますので、料理の基本であるだし汁の取り方を学びましょう。①鰹だし汁、②昆布だし汁、③にぼし汁、④しいたけ汁	28人	①12/13、②1/17 ③2/14、④3/6 (金)・4回 10:00~13:00	600円
			11/13(水)		3,200円
おもてなし 寿司	料理研究家 石塚 ナツ子	お正月のおもてなしや誕生日・記念日に美味しく、おしゃれなお寿司を作ってみませんか。①手綱寿司、②花太巻き寿司、③デコレーション寿司	28人	①11/15、②11/22 ③12/20 (金)・3回 10:00~13:00	600円
			10/16(水)		2,400円
手作り体験 「さしみこんにゃく」	潮田 豊三	こんにゃく芋からこんにゃくを作ってみましょう。市販では味わえない食感を味わうことができます。	28人	12/7(土)・1回 10:00~12:30	200円
			11/7(木)		300円
美味しい コーヒーの 淹れ方	サイトウ コーヒー 齋藤 孝司	手軽に美味しいコーヒーを淹れてみたい、プロってどんな風に淹れているの?と思う人も多いと思います。そこで、プロにドリップ式コーヒーを美味しく淹れる方法を教えていただきます。①ドリップ式コーヒー淹れ方の基本、②コーヒー豆知識と選び方、③アレンジコーヒーに挑戦	16人	①12/2、②1/20、 ③2/3 (月)・3回 10:00~11:30	600円
			11/2(土)		3,000円
SNS 活用講座	牛久市 広報政策課 SNS担当 田中 奈央	写真をおしゃれにシェアしたい。でも今さら使い方を聞けないと感じている方のための、初心者向けの講座です。基本的な使い方やアカウントの作成、フォロー、写真や動画の投稿、保存、コメントのやり取りなど一通りのインスタグラムを学びます。	15人	11/16 (土)・1回 10:00~11:30	200円
			10/16(水)		0円
親子で体験! プログラミング 教室	牛久パソコン 教室 松岡 正伸	簡単に組み立てることができるスクラッチソフトを使って、ゲーム(水族館)を作ります。プログラミングに必要な基礎知識を学ぶことができます。ノートパソコンを使用します。	15組	11/24(日)・1回 9:00~12:00	200円
			10/24(木)		0円
こども造形 絵画教室	土曜カップ塾 造形絵画講師 富澤 笑	小学生対象の造形絵画教室です。毎回違う課題を通して、楽しみながら想像力と表現力を育てます。季節や行事に合わせた作品を造ります。	16人	1/26、2/23、 3/22 (日)・3回 10:00~12:00	600円
			12/26(木)		400円
牛久歴史 リレー講座	テーマ:「令和」の起源 -『万葉集』の世界- ①「大伴旅人と万葉集」 木本好信氏(龍谷大学大学院教授) ②「令和」の舞台裏-『万葉集』の大宰府- 梶川信行氏(日本大学教授) ③「大宰府の「令和」を支えた人々-大伴坂上郎女を中心に- 野口恵子氏(日本大学教授)		80人	①11/23、②12/7、 ③12/14 (土)・3回 10:00~12:00	600円
			10/23(水)		900円
自分の人生を 作るの自分 年を経てからの アンチエンジグ	つくば国際 短期大学 岩田 裕美	食、運動、睡眠、生き方そのものをアンチエイジングの視点で考えてみましょう。 対象:50歳以上の方	30人	12/5(木)・1回 10:00~11:30	200円
			11/5(火)		0円
日常英会話 (初心者対象)	アルバーニ 純子	海外旅行や日本の街中でのさまざまなシチュエーションにおいて、自分が英語を使うシーンをイメージしながら楽しく学び、実践的な会話を身に付けましょう。	20人	11/5・19、12/3・ 17、1/7・21、2/4・ 18、3/3・17 (火)・10回 10:00~11:30	2,000円
			10/5(土)		0円
はじめての 木工教室	小磯家具建具店 小磯 寿彦	木工に挑戦しよう!親子参加も可。工作の知識と木工の基本を丁寧に指導します。椅子、または踏み台にもなる台を作ります。道具をお持ちの方は、ご持参ください。(のこぎり、メジャー、玄能、曲尺等)※はがきに参加希望日を記入してください。	10人	11/16(土)・1回 13:30~16:30	200円
			10/17(木)		2,000円
			10人	11/30(土)・1回 13:30~16:30	200円
			10/30(水)		2,000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
はじめての編み物(かぎ編み)	鈴木 恵	やってみたい!作ってみたい!でも不器用だからと諦めていませんか。かぎ針、毛糸の持ち方からやさしく教えます。ご自宅にある毛糸でかわいいコースターと帽子を作りましょう。	10人	12/19、1/16・30、2/20 (木)・4回 10:00~11:30	800円
			11/19(火)		0円
【企画講座】 聖書ってナンだ?!	金子 敏明	クリスマスって何?イースターって何?こんな疑問を聖書で分かりやすく説明します。	10人	11/12、12/10、1/21、2/11、3/10 (火)・5回 10:00~11:30	500円
			10/12(土)		0円
【企画講座】 趣味の古文書 牛久藩家老旅日記	大内 貞雄	牛久藩家老岡部彦九郎巡回日誌を読み解きながら江戸時代の牛久藩領を彦九郎と共に歩いてみませんか。	20人	11/13・20、12/11・18・25 (水)・5回 13:30~15:30	500円
			10/16(水)		0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
食べてみよう 海外のグルメ	料理研究家 椎名 房江	各国の料理、お菓子を手軽に作れちゃいます!飲み物と一緒に海外の時間を過ごしましょう♪ ①ピロシキ(ロシア)・アルファホール(ペルー)・ロシアンティー(ロシア)、②パングラタン(フランス)・ウインナーコーヒー(ドイツ)	16人	①11/28、②1/23 (木)・2回 10:00~13:00	400円
			10/29(火)		1,000円
和風&洋風 彩りスイーツ ボックス	料理研究家 椎名 房江	季節に合わせた洋菓子講座・第2弾!箱の中を美味しいスイーツで彩りましょう♪ ①クリスマスボックスケーキ(お弁当箱) ②おせち風スイーツボックス(おせち箱) ※お弁当箱、おせち箱をご持参ください。	16人	①12/24、②1/7 (火)・2回 10:00~13:00	400円
			11/26(火)		1,700円
たのしく健康に! スポーツウエル ネス吹矢	スポーツ吹矢 公認指導者 藤野 孝夫	腹式呼吸をベースとした、誰でも手軽にできるスポーツです。初心者でも大丈夫! みんなとコミュニケーションを取りながら楽しく上達☆健康増進にも効果あり!新たな趣味としてお気軽にご参加ください!	20人	2/8・15・22、3/7・14 (土)・5回 10:00~12:00	1,000円
			1/8(水)		1,500円
リフレッシュ! ヨガ教室	ヨガインストラクター 小林 華恵	「興味はあるけど難しそう…」そんなあなたに!初心者向けのカリキュラムでヨガの基本からしっかり学べます!短期集中講座で体の中からリフレッシュ!	10人	11/6・13・27、12/4 (水)・4回 13:00~14:00	800円
			10/7(月)		0円
はじめての 絵手紙	日本絵手紙協会 公認講師 中長 多智子	描いて楽しい、もらってうれしい絵手紙です。基本から練習します。 ①木の葉、②丸い物、消しゴム印、③年賀状	12人	①11/19、②11/26、③12/3 (火)・3回 13:30~15:30	600円
			10/21(月)		300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。

- ◆前期募集概要 令和2年5月～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。前期の募集は3企画です。企画の採用は、生涯学習課において審査します。

#### ◆応募締め切り日 11月9日(土)必着

※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。

#### ◆問い合わせ 中央生涯学習センター☎871-2301(講座担当)