

# 牛久市生涯学習センター 生涯学習講座一覧

【問い合わせ】●申し込みに関して…中央生涯学習センター講座係 ☎871-2301 ●講座内容について…開催する各センターへ

## 受講の申し込み&注意事項

- ◆対象 市内在住・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。  
〒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  
※講座の開催場所に関わらず、申し込みは全て中央生涯学習センター宛てとなります。  
※下記アドレスからも申し込みできます。講座開催の詳細について、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=21706](https://s-kantan.jp/city-ushiku-ibaraki-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=21706) 
  - ※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。  
※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。
  - ◆申し込み期間 9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。抽選結果は封書で通知します。  
※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。
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止もしくは変更、さらには制限を設ける場合があります。  
※緊急時はメールでご連絡をさせていただく場合があります。

〈官製はがきの書き方〉

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・年齢  
②郵便番号・住所  
市内・市外(在勤・在学)  
③電話番号  
④メールアドレス(必須)  
⑤講座名(1講座)

## 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                     |
| 指圧セルフ<br>マッサージ<br>講座                      | マッサージ師<br>小倉 和子                        | 指圧・マッサージで自己免疫を高め、肩・腰・膝の痛みを和らげます。<br>◆1回目…肩 ◆2回目…腰 ◆3回目…膝                                                      | 10人      | 12/1・8・22<br>(水)・3回<br>10:00～12:00            | 600円                    |
|                                           |                                        |                                                                                                               | 11/1(月)  |                                               | 0円                      |
| スマートフォン<br>で誰でも簡単!<br>動画編集講座              | 長福寺 住職<br>(地元密着型<br>YouTuber)<br>金子 龍弘 | 「おうち時間」ももう2年…新しいことに挑戦したい!と感じる人も多いと思います。そんなあなたにスマホ1台でできる動画の作り方をご紹介!作り方や動画投稿のルールも丁寧に解説します!あなたの大切な思い出を動画で残しませんか? | 20人      | 11/21・28<br>12/5<br>(日)・3回<br>14:00～15:30     | 600円                    |
|                                           |                                        |                                                                                                               | 10/22(金) |                                               | 0円                      |
| 【企画講座】<br>初心者歓迎♪<br>楽しく<br>フラダンス<br>しましょ♪ | 岩井 精子                                  | コロナ渦が続いている中、心も体もお疲れかと思えます。ハワイアン音楽を聴きながら踊ることで少しでも癒され、笑顔になれるよう、お手伝いができたら嬉しいです。                                  | 15人      | 11/6・13・20<br>(土)・3回<br>10:00～11:30           | 300円                    |
|                                           |                                        |                                                                                                               | 10/6(水)  |                                               | 0円                      |
| 【企画講座】<br>あなたにも<br>できます<br>津軽三味線          | 井坂流<br>津軽三味線<br>小山 晶                   | 難しいと思われがちな津軽三味線を気軽に体験できます。持ち方、構え方から丁寧に指導します。<br>※津軽三味線貸出し(持ち帰り)は別途2,500円かかります(講座時間のみレンタルの場合は無料)。              | 15人      | 2/6・13・20・27<br>3/13<br>(日)・5回<br>14:00～16:00 | 500円                    |
|                                           |                                        |                                                                                                               | 1/6(木)   |                                               | 4,000円<br>(指かけ、<br>バチ代) |

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    |
| パステル画講座          | 日本画家<br>一色 直彦                     | 初心者でも手軽に扱える素材パステルを使い身近にある植物・果物をモチーフに幻想的な色彩を楽しみましょう。    | 10人     | 10/19・26<br>11/2・9<br>(火)・全4回<br>13:30~15:30    | 800円   |
|                  |                                   |                                                        | 9/18(土) |                                                 | 実費     |
| 誰でも簡単ストレッチでダイエット | (公財)日本スポーツ協会<br>インストラクター<br>齊藤 有佳 | 前期好評につき、リピートです。凝り固まった体をストレッチでほぐし、ダイエット効果が出やすい体を作りましょう! | 15人     | 10/23<br>11/6・13・20・27<br>(土)・全5回<br>9:30~11:00 | 1,000円 |
|                  |                                   |                                                        | 9/22(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                    |
| 音楽付き写真の思い出作成～CDプレゼント編～       | パソコン<br>インストラクター<br>片岡 秀典                 | 家族写真や活動風景の写真に好みの音楽を付けて、CDに保存するまでの手順をゆっくり解説します。自分用として思い出に残したり、プレゼントとしても喜ばれます。<br>※機種はWindowsパソコンに限ります。<br>※音楽CDがない方は、著作権フリーの音楽のご用意があります。                                               | 20人       | 10/4・18<br>11/1・15・29<br>12/6<br>(月)・全6回<br>13:30~15:30 | 1,200円                 |
|                              |                                           |                                                                                                                                                                                       | 9/20(月・祝) |                                                         | 500円                   |
| チャレンジ!<br>TOEIC L&R<br>弱点克服  | 土曜カッパ塾<br>英語講師<br>アルバーニ純子                 | TOEICのスペルを見ると心がざわつくあなたにピッタリ! 初級者向け講座です。テキストから問題を抜粋し、解き方のコツを確実につかみましょう。テスト対策のみならず、英語力の底上げをねらいます。<br>◆1~2回目…リスニング(写真描写、会話応答、説明文)<br>◆3~4回目…文法(短文・長文埋め)<br>◆5~6回目…長文読解(Eメール、広告、手紙、記事、告知) | 12人       | 10/7・21<br>11/4・18<br>12/2・16<br>(木)・全6回<br>10:00~11:30 | 1,200円                 |
|                              |                                           |                                                                                                                                                                                       | 9/26(日)   |                                                         | テキスト<br>3,300円<br>(税込) |
| 多肉植物の寄せ植えとワイヤーピック作り          | ワイヤー<br>クラフト講師<br>小野 久美子                  | お好きな多肉植物を、バイキング形式で楽しく選びましょう! 自由に寄せ植えした後は、多肉植物と相性の良いワイヤーでピック作り♪バランス良く飾り付けて、オリジナルグリーンインテリアの完成です!                                                                                        | 10人       | 10/27<br>(水)・全1回<br>10:00~12:00                         | 200円                   |
|                              |                                           |                                                                                                                                                                                       | 9/27(月)   |                                                         | 3,000円                 |
| 癒しの<br>ヨガ講座                  | ヨガ講師<br>塚本 秀子                             | ゆったりとした音楽の中、心も身体もときほぐすヨガとアロマオイルのセルフマッサージで日々の疲れを癒しましょう。                                                                                                                                | 12人       | 2/22<br>3/1・8・15<br>(火)・全4回<br>10:00~11:30              | 800円                   |
|                              |                                           |                                                                                                                                                                                       | 1/22(土)   |                                                         | 300円                   |
| K-popで<br>もっと楽しく<br>韓国語      | 韓国語講師<br>篠崎 美仙                            | 一緒に韓国に心に触れてみませんか? 優しく丁寧な美仙先生と、K-popを聴いて楽しく韓国語を学びます。<br>初心者の方も上級者もレッツエンジョイ!!                                                                                                           | 20人       | 10/16<br>11/13・27<br>(土)・全3回<br>10:30~12:00             | 600円                   |
|                              |                                           |                                                                                                                                                                                       | 9/30(木)   |                                                         | 0円                     |
| 韓流ドラマで<br>もっと楽しく<br>韓国語      | 韓国語講師<br>篠崎 美仙                            | 一緒に韓国の空気を感じましょう♥ 優しく丁寧な美仙先生と、韓流ドラマを題材にして楽しく韓国語を学びます。<br>初心者の方も上級者もレッツエンジョイ!!                                                                                                          | 20人       | 1/22<br>2/5・19<br>(土)・全3回<br>10:30~12:00                | 600円                   |
|                              |                                           |                                                                                                                                                                                       | 12/22(水)  |                                                         | 0円                     |
| 冬を心豊かに<br>健康で<br>～アロマ<br>講座～ | JAAアロマ<br>コーディネーター協会<br>インストラクター<br>加藤 洋子 | これから迎える寒い冬、コロナ禍でも心豊かに健康で生活をしていきたいものです。今回は、抗菌作用のあるアロマを使って、スプレー作りに挑戦します。<br>①マスクスプレー(ルームスプレー)<br>②のどスプレー                                                                                | 20人       | 12/1・22<br>(水)・全2回<br>10:00~12:00                       | 400円                   |
|                              |                                           |                                                                                                                                                                                       | 11/1(月)   |                                                         | 1,000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  |
| こども造形<br>絵画教室<br>A            | 土曜カッパ塾<br>造形絵画講師<br>富澤 笑                                              | 小学生対象。毎回違う課題を通して、楽しみながら創造力と表現力を育てていきましょう！<br>①ハロウィン工作(工作)<br>②卵殻モザイク画で絵馬作り(絵画)<br>③クリスマスライトを作ろう(工作)<br>※毎回汚れても良い服装と課題によって各自用意していただくものがあります。<br>※応募用紙にA・Bの希望をご記入ください。(A・Bの内容は同じ) | 12人      | 10/24、11/21<br>12/12<br>(日)・全3回<br>10:00~12:00 | 600円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 9/24(金)  |                                                | 500円 |
| こども造形<br>絵画教室<br>B            | 土曜カッパ塾<br>造形絵画講師<br>富澤 笑                                              | 小学生対象。毎回違う課題を通して、楽しみながら創造力と表現力を育てていきましょう！<br>①ハロウィン工作(工作)<br>②卵殻モザイク画で絵馬作り(絵画)<br>③クリスマスライトを作ろう(工作)<br>※毎回汚れても良い服装と課題によって各自用意していただくものがあります。<br>※応募用紙にA・Bの希望をご記入ください。(A・Bの内容は同じ) | 12人      | 10/24、11/21<br>12/12<br>(日)・全3回<br>13:30~15:30 | 600円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 9/24(金)  |                                                | 500円 |
| 読み聞かせが<br>上手になる<br>講座         | ◆JPIC読書<br>アドバイザー<br>大森 久美子<br>◆元茨城放送<br>アナウンサー<br>加奈<br>◆図書館司書<br>3人 | 読み聞かせの基本講座です。<br>演習を通して、基本的な技法・発声法・呼吸法などの習得や、読み聞かせのプログラム作成・会場設営の方法などを学びます。<br>また中央図書館とのコラボで、声質による印象の違いや本の紹介などもあり、幅広く学ぶことができます。                                                  | 20人      | 1/18・25<br>2/1<br>(火)・全3回<br>13:30~15:00       | 600円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 12/16(木) |                                                | 0円   |
| 【企画講座】<br>ライフプランセミナー          | ①教育<br>②住宅<br>③老後<br>④相続<br><br>ライフ<br>プランナー<br>蔭山 智之                 | 日常の暮らしに関するお金の相談会。<br>①教育 ②住宅 ③老後 ④相続<br>をテーマに対策を一緒に考えます。<br>今から将来に向けて年表を作成します。<br>※応募用紙に①・②・③・④の希望をご記入ください。                                                                     | 10人      | 11/20<br>(土)・1回<br>10:00~11:30                 | 100円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 10/20(水) |                                                | 0円   |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 10人      | 11/27<br>(土)・1回<br>10:00~11:30                 | 100円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 10/20(水) |                                                | 0円   |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 10人      | 12/4<br>(土)・1回<br>10:00~11:30                  | 100円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 11/4(木)  |                                                | 0円   |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 10人      | 12/11<br>(土)・1回<br>10:00~11:30                 | 100円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 11/4(木)  |                                                | 0円   |
| 【企画講座】<br>生き生き<br>自分探しの旅<br>A | キャリア<br>コンサルタント<br>山田 慎二                                              | カードを使いゲーム感覚で学びます。<br>今の自分にOKを出す過程で、過去も未来も整理していく自分探し講座です。<br>気軽にご参加ください。<br>※応募用紙にA・Bの希望をご記入ください。(A・Bの内容は同じ)                                                                     | 12人      | 11/28<br>(日)・全1回<br>10:00~12:00                | 100円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 10/28(木) |                                                | 0円   |
| 【企画講座】<br>生き生き<br>自分探しの旅<br>B | キャリア<br>コンサルタント<br>山田 慎二                                              | カードを使いゲーム感覚で学びます。<br>今の自分にOKを出す過程で、過去も未来も整理していく自分探し講座です。<br>気軽にご参加ください。<br>※応募用紙にA・Bの希望をご記入ください。(A・Bの内容は同じ)                                                                     | 12人      | 1/30<br>(日)・全1回<br>10:00~12:00                 | 100円 |
|                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                 | 12/24(金) |                                                | 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、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4年5月～9月のうち2～5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方で、同じ内容の企画を3年間提案がないこと。

※企画の採用は、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(火) 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・提出先】

中央生涯学習  
センター(講座担当)  
☎871-2301

〒300-1211牛久市  
柏田町1606-1