

## 牛久市生涯学習センター 生涯楽習講座一覧

【問い合わせ】●申し込みについて…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&amp;注意事項

対象…市内在住・在勤・在学の方に限ります

申込方法 ①②③いずれかの方法でお申し込みください。

## ①インターネット

右記の二次元コードもしくは市ホームページからお申し込みください。

(市ホームページトップ ⇒ 文化・スポーツ・観光 ⇒ 芸術・講座 ⇒ 生涯楽習講座)

※講座申し込みサイトが変更となりました。お手数ですが登録の上、お申し込みください。



## ②通常はがき

〈通常はがきの書き方〉

右記の通り必要事項をご記入の上、お送りください。

【あて先】〒300-1211牛久市柏田町1606-1

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、すべて中央生涯学習センター宛となります。

※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。

表	裏
〒300-1211 牛久市柏田町1606-1 中央生涯学習センター 講座係	①氏名(ふりがな) ②年齢 ③性別 ④郵便番号・住所 市内/市外(在勤・在学) ⑤電話番号 ⑥メールアドレス(必須) ⑦講座名(1講座)

## ③窓口来所

中央生涯学習センター・三日月橋生涯学習センター・奥野生涯学習センター窓口でお申し込みが可能です。

## 申込期間

## 9月1日(木)～各講座の締切日(必着)

※申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果はメールまた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や状況により講座が中止、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。

※詳細につきましては講座の締め切り後にメールまたは封書にてお知らせします。

※オンライン講座は、インターネットの受信テストを講座とは別日に設けます。

受信テストの詳細につきましては講座の締め切り後にメールまたは封書にてお知らせします。

※応募者の個人情報は厳重に管理し、講座開催に係る事務のみに使用します。

## 受講料・教材費の支払方法

1回目の講座当日に全額をつ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。

## オンライン講座の受講料・教材費の支払方法

受信テスト(無料)後に納付書を送付しますので、納付期限までに下記銀行にお支払いください。

常陽銀行	三井住友銀行	水戸信用金庫	水郷つくば農業協同組合 (本店を除く) 牛久市役所 (会計課窓口)
筑波銀行	りそな銀行	茨城県信用組合	
みずほ銀行	埼玉りそな銀行	中央労働金庫	

※上記の本・各支店で取り扱います。※一部金融機関で、別途振込手数料がかかる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症や天候・災害等の状況により、中止もしくは延期、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。

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
気分は韓国留学♪ (初級韓国語)	韓国語講師 篠崎 美仙	楽しく韓国語を学んでみませんか? 簡単な日常会話を話したり、聴いたり…気分は韓国留学♪ハングル文字から学習します。初心者の方も大歓迎!	20人	11/12・26、12/3・17 (土)・全4回 13:30~15:00	800円
			10/12(水)		0円
お家で楽しく! 韓国の家庭料理 へご招待	韓国語講師 篠崎 美仙	韓国の簡単な家庭料理を作りながら、韓国語を体験してみましょう! 初心者の方でも大丈夫。楽しく美味しく韓国気分を味わってみませんか?	14人	2/4・18、3/4 (土)・全3回 13:30~15:30	600円
			1/4(水)		3,000円
文学散歩 ~牛久沼の 景色を楽しみ ながら~	文化芸術課	住井すゑ文学館や雲魚亭、河童の碑をめぐりながら牛久沼のほとりを散策します。きれいな景色と牛久の文化を楽しみましょう。 ※コースの途中で階段があります。また、30分以上歩くことがありますので、ご了承の上ご応募くださいますようお願いいたします。	12人	10/15 (土)・全1回 14:30~15:55	50円 ※住井すゑ 文学館入館料
			9/15(木)		0円
美味しい料理の基本 包丁の研ぎ方 A	「弥七」代表 佐藤 渡	よく切れる包丁で切られた食材は一段と美味しくなるのをご存じですか? 日頃おうちで出番が多い包丁をご持参ください。砥石の選び方に始まり、簡単な研ぎ方、日頃のお手入れまでを通してプロから学びます。	14人	1/22 (日)・全1回 10:00~11:30	200円
			12/15(木)		0円
美味しい料理の基本 包丁の研ぎ方 B	「弥七」代表 佐藤 渡	よく切れる包丁で切られた食材は一段と美味しくなるのをご存じですか? 日頃おうちで出番が多い包丁をご持参ください。砥石の選び方に始まり、簡単な研ぎ方、日頃のお手入れまでを通してプロから学びます。	14人	1/29 (日)・全1回 10:00~11:30	200円
			12/15(木)		0円
私にも できちゃった! スマホで簡単、 動画編集&投稿	地元密着型 YouTuber (長福寺住職) 金子 龍弘	昨年度、奥野生涯学習センターで大人気だった動画編集講座を中央生涯学習センターで開催します。スマホを使って動画を編集し、動画投稿のルールを学んで投稿してみましょう。	20人	11/27(日) 12/9(金)・21(水) 1/12(木)・29(日) 全5回 10:00~12:00	1,000円
			10/24(月)		0円
Scratchを つかって AIのしくみを 探ってみよう!	プログラミング教室 Pocket講師 大島 豊	【対象】小学3年生以上の子と保護者 最近よく耳にする「AI」って何だろう? 楽しくプログラミングしながら、そんな疑問を探ってみよう。初めての友達たちでも大丈夫! Scratchで簡単にプログラミングできます。 ※親子講座ですので、保護者氏名、年齢のご記入もお忘れなくお願いします。	10組	10/10 (月・祝)・全1回 10:00~12:00	200円
			9/20(火)		0円
ハンギング バスケットを 作ってみよう!	ハンギングバスケットマスター 兼晃園 福元 美江子	初心者におすすめ! 14ポットで作る壁掛け型スリットバスケットです。玄関や門扉などに飾り、空間の彩りを楽しみましょう。植込み方や管理方法をお教えます。	12人	11/12 (土)・全1回 10:00~12:00	200円
			10/11(火)		3,000円
こども造形 絵画教室 A	造形絵画講師 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! ①ピカソ風自画像 ②クリスマスハウス ③ジオラマ・アクアリウム ※毎回汚れても良い服装。課題によって各自用意して頂くものがあります。 ※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、両方のお申し込みは不可)	18人	11/20、12/18、1/29 (日)・全3回 10:00~12:00	600円
			10/19(水)		700円
こども造形 絵画教室 B	造形絵画講師 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! ①ピカソ風自画像 ②クリスマスハウス ③ジオラマ・アクアリウム ※毎回汚れても良い服装。課題によって各自用意して頂くものがあります。 ※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、両方のお申し込みは不可)	18人	11/20、12/18、1/29 (日)・全3回 13:30~15:30	600円
			10/19(水)		700円
まるびな様を 作ろう♪	アーティスト なる (末石 真弓)	大人も子供も楽しめます! 当日持ち帰り! 紙粘土を使って、まんまとしたかわいいお雛様を作りましょう。作るのが苦手な方も、初めての方でも1回でかわいいお雛様が仕上がります。ぜひお気軽にご参加ください。	18人	2/4 (土)・全1回 10:00~11:30	200円
			12/27(火)		800円
陶芸教室 ~日常になじむ うつわづくり~	陶芸 雅楽陶人主宰 現代手工芸作家 協会常任理事 金山 和司	【対象】中学生以上 手びねりで日常で使える食器をつくりませんか? 初心者の方でも大丈夫。陶芸に親しんでみましょう!	30人	11/12・19 12/10・17 (土)・全4回 10:00~12:00	800円
			10/12(水)		2,200円
Uno sguardo sull'Italia イタリアを見る 一つのまなざし	チェロ奏者・指導者 リカルド カリア ピアノ奏者・指導者 板橋 華子	イタリアの音楽、チェロという楽器、イタリアの食とワイン、イタリアの歴史・物語・ニュースからの話で楽しい時を過ごしましょう。	20人	11/27、2/5 (日)・全2回 13:30~15:00	400円
			10/26(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
足の健康と ノルディック ウォーク 体験講座	一社)全日本 ノルディック ウォーク連盟 ウォーキング ライフマイスター 入江 秀夫	フレイルやサルコペニアの予防につながる、正しい 身体の動かし方と足の健康を学びます。2回目は実 際にコースを回り、2本のポールを使って歩くノル ディックウォーク体験を楽しみましょう。 ①足の健康について ②ノルディックウォーク体験(雨天時は順延) ※ノルディックウォーク体験時、ポールをレンタル される方はレンタル代500円が別途かかります。	15人	①10/17 ②10/31 (②雨天時の予備日) 11/21 (月)・全2回 10:00~11:30	400円
			9/26(月)		0円
春から いよいよ 小学生!!	◆おもしろ理科先生 保坂 徹 ◆整理収納 コンサルタント 國生 輝枝 ◆つくば国際短期大学 小野崎 美奈子 板橋 華子	【対象】令和5年4月に小学校入学予定の子と保護者 小学校入学を前に、お子さまは授業の体験として、保 護者の皆さまは子育ての参考として学べる講座です。 ①子ども…「おもしろ理科実験工作」 保護者…「生きる力を育むお片付け」 ②子ども…「音楽で遊ぼう ～音とリズムとメロディーと!～」 保護者…「子どもとスマホの上手なつき合い方」	15組 (30人)	1/15・29 (日)・全2回 10:00~11:30	800円
			12/7(水)		100円 程度
【企画講座】 ウェルネス尺八	須澤 二郎	コロナ禍での健康増進! 尺八呼吸法の習得で心肺機 能の強化とともに心の安定を計ります。	15人	11/8・15・22 (火)・全3回 10:00~11:30	300円
			10/2(日)		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
季節の 寄せ植え	ハンギングバス ケットマスター 兼児園 福元 美江子	「寄せ植え」は一見難しそうにみえますが、少しコツを つかめば初心者でも簡単に作る事ができます。専門 家のアドバイスでコツをつかみましょう。クリスマス からお正月を彩る華やかな寄せ植えを楽しみませんか。	12人	12/3 (土)・全1回 10:00~11:30	200円
			10/31(月)		2,500円
クリスマス ローズ 栽培講座	グリーン アドバイザー 兼児園 福元 満	冬の貴婦人クリスマスローズの栽培方法、増殖、交 配について専門家がアドバイスします。これであな たの庭にもクリスマスローズが咲き誇ります。苗木・ 鉢・土が材料代に含まれます。	12人	3/4 (土)・全1回 10:00~11:30	200円
			1/31(火)		2,500円
音楽初心者の ための リズム講座Ⅱ	牛久市民 吹奏楽団 常任指揮者 関 稔	リズムが苦手だと感じている音楽初心者のためのリ ズム講座です。前期に続いて2回目の講座ですが、今 回初めて参加する方でも十分理解できるように初歩 の初歩から楽しく学んでいきます。	20人	11/1・15・29 (火)・全3回 10:00~11:30	600円
			10/1(土)		0円
【企画講座】 歩いてリフレッシュ 「スクエアダンス」	松本 和賀子	ペア4組(8人)が1セットになり、軽やかなウエスタン音 楽に乗って隊形を変化させながら踊ります。有酸素運 動と頭を使う脳トレになります。お一人での参加も大歡 迎です! 普段の服装、歩きやすい靴でご参加ください。	30人	10/13・27 11/10・24、12/8 (木)・全5回 9:30~11:30	500円
			9/23(金・祝)		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
セルフボディ メンテナンス	もみほぐしアウ ラ ポディーセラピスト 高柳 純子	寒い季節、ストレッチを習慣づけ自分の身体を自分 でほぐし、血流改善と代謝アップを目指しましょう。 ◆リフレクソロジーで足裏に溜まった老廃物を崩す。 ◆手のひらストレッチで身体と脳の緊張を緩める。 ◆身近な物を利用してストレッチをする。	12人	11/5・19 (土)・全2回 10:00~11:30	400円
			10/5(水)		300円
気軽に楽しく スケッチ講座	画家・ エッセイスト 内田 みち子	白い紙面と向き合って、気軽にスケッチを楽しんで みませんか! 世界中をスケッチされた、講師の貴重 な紀行話しもお期待ください!! スケッチ用紙と鉛筆 は講師が用意致します。	12人	10/19、11/16、12/21 1/18、2/15、3/15 (水)・全6回 10:00~11:30	1,200円
			9/20(火)		600円
【企画講座】 将来、ご結婚を 希望する方の マナー教室	田岸 菱洋	小笠原流礼法から、堅苦しくないお見合いの作法や 自然で美しい立ち振る舞いを学びます。	10人	1/14・28 (土)・全2回 13:30~15:00	200円
			12/15(木)		100円

## オンライン講座 ※ご自宅からオンラインでZoomを使用しての参加となります。

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
伸ばせ！ 動画再生回数	地元密着型 YouTuber (長福寺住職) 金子 龍弘	地元密着型You Tuberに再生回数を増やすコツを聞いてみよう。	12人	【受信テスト】 1/22(日) 15:00 【講座開催日】 3/25(土)・全1回 15:00～16:30	200円
			12/19(月)		0円
18歳成人で子ども と話し合いたい お金の大事なこと A	ライフプランナー 蔭山 智之	【対象】2～3年以内に成人となるお子さまの保護者、または2～3年以内に成人となる方 今年度からは、18歳から経済活動の自由が認められます。漠然と不安感が募っていませんか？授業では分かりにくかったと感じているあなた、授業を受けられなかったあなた、ぜひご参加ください。	12人	【受信テスト】 1/20(金) 19:00 【講座開催日】 3/24(金)・全1回 19:00～20:00	200円
			12/19(月)		0円
18歳成人で子ども と話し合いたい お金の大事なこと B			12人	【受信テスト】 1/22(日) 14:00 【講座開催日】 3/26(日)・全1回 10:00～11:00	200円
			12/19(月)		0円
トップバリスタに 教わる「おいしい コーヒーの淹れ方 とラテアート」	SCAJ認定 コーヒーマイスター 珈琲専門店 とむとむバリスタ 小池 美枝子	事前に送るバリスタ厳選のコーヒー粉を使い、ペーパードリップでおいしく淹れるコツを学びます。おうちで出来る「ラテアート」にも挑戦してみましょう。ご家庭のコーヒーをワンランクアップさせます！※教材費にコーヒー粉100g代と送料を含みます。	20人	【受信テスト】 10/1(土)13:30 【講座開催日】 11/26(土)・全1回 13:30～15:00	200円
			9/20(火)		1,000円
えっ！ これが折り紙!?	日本折り紙 協会会員 鈴木 恵美子	子供から大人まで、指先を使ってアイデア満載の紙二ヶーションを楽しんでみませんか？講師が、優しく丁寧に折っていく指先をズームアップして解説します。講師の美しい作品もご紹介しますのでお楽しみに！	20人	【受信テスト】 12/17(土)13:30 【講座開催日】 2/4・18 (土)・全2回 13:30～15:30	400円
			11/25(金)		0円
牛久の歴史 を知ろう！	文化芸術課	明治維新から現在へと続く近代の牛久の歴史と、牛久各地に残る歴史の痕跡を紹介するオンライン講座です。歴史を知ると見慣れた景色も少し違って見えるかも？	20人	【受信テスト】 12/20(火)13:30 【講座開催日】 2/7(火)・全1回 13:30～14:30	200円
			12/1(木)		0円
あなたをねらう 悪質商法と対処法 ～最新の相談から～	商工観光課	最新の相談事例を紹介しながら、身近で起きている悪質商法や振り込め詐欺の手口・対処法についてお話しします！被害の未然防止、拡大防止について一緒に考えてみませんか？	20人	【受信テスト】 11/11(金) 11:00 【講座開催日】 12/2(金)・全1回 14:30～15:30	200円
			10/14(金)		0円

### オンライン講座の 注意事項

- ※通信機器(パソコン、スマートフォン、タブレット)および通信環境がインターネット接続できることをご確認の上、お申し込みください。なお、受講に伴う通信料等は受講者さまの負担となります。
- ※必ず受信テスト(無料)にご参加ください。

## 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、今まで多くの方々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、ふるってご応募ください。

### 前期募集概要

- ◆令和5年4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等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。

### ◆応募締切…11月7日(月) 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