

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…生涯学習課講座係 ☎内線3361～3364 ●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

申込方法 ①②③いずれかの方法でお申し込みください。

牛久市講座
予約システム



- 1 インターネット** 『牛久市講座予約システム』からお申し込みください▶ [牛久市 講座予約](#) [Q検索](#)
- ※初めて講座予約システムをご利用の方は、必ず「予約方法」をお読みの上、「利用者登録」完了後、講座をお申し込みください。
- ※開催日5日前までに当落通知メールが届かない場合は、お電話でお問い合わせください。

- 2 通常はがき** 右記の通り必要事項をご記入の上、各講座の開催センターあてにお送りください。

はがきのあて先

【中央生涯学習センター開催講座】
➔〒300-1211 牛久市柏田町1606-1
【三日月橋生涯学習センター開催講座】
➔〒300-1224 牛久市庄兵衛新田町210-3
【奥野生涯学習センター開催講座】
➔〒300-1284 牛久市島田町2700-1

通常はがきの書き方

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 郵便番号	①氏名(ふりがな) ②年齢 ③性別(任意) 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)
希望講座を開催する センターの住所 生涯学習課 講座係	

《表面》 《裏面》

- 3 窓口来所** ※電話受付不可
- 希望講座を開催するセンターの窓口でお申し込みください。

【申込期間】4月1日(土)～各講座の締切日(必着)

注意事項

- ◆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、インターネット申し込みはメール、窓口・はがき申し込み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。
 - ◆詳細は牛久市講座予約システムをご覧ください。窓口・はがき申し込みの場合は封書でお知らせします。
 - ◆オンライン講座につきましては、Zoomの受信テストを講座開講前の別の日に設けます。→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にてお知らせします(希望者のみ)。
 - ◆オンライン講座は、牛久市講座予約システムよりお申し込みください(はがき・窓口申込は連絡の都合上不可とさせていただきます。ご了承ください)。
- ※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。

受講料・教材費の支払方法

- ◆第1回の講座当日に金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。★…手数料あり

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)
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	
			牛久市役所 (会計課窓口)

※上記の本・各支店で取り扱いします。※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

●問い合わせ…生涯学習課(ひたち野リフレ内) ☎内線3361~3364

※開催当日の連絡先…中央生涯学習センター ☎871-2301

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
ラグビー ワールドカップ を楽しもう。 【牛久とラグビーって?】	東洋大学附属 牛久高等学校 高村 達矢	2023年9月よりフランスにてラグビーワールドカップが開催されます。「見たことあるけど、ルールがわからない…」[全く興味がなかったけれど、どんなものかな]そんな方にラグビーの楽しみ方や見どころをご紹介。また、牛久で頑張る高校ラグビーの方たちからもラグビーの紹介をしていただけます。	20人	7/8 (土)・全1回 13:30~15:00	200円
			6/5(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 小沼 楓果	秋の文化祭ステージ発表を目標に、ヒップホップのリズムやステップを学びます。丁寧に指導しますので、初心者の方でも楽しく参加できます。ぜひお気軽にご参加ください。※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。	20人	5/11・18・25、6/1・8・22・29、 7/6・20、 8/3・10・24・31、 9/7・14・21・28、 10/5・26 (木)・19回 18:00~19:30 10/7(土)リハ予定 11/5(日)本番予定 ※全21回	4,200円
			4/24(月)		別途 衣装代が かかります
スマホの 初歩の初歩A	パソコン インストラクター 片岡 秀典	スマホ初心者の方を対象に、文字入力ではメモ帳アプリ、スケジュール管理ではカレンダーアプリが使用できるようになります。その他分かりづらい用語の説明など、スマホの基本をゆっくり解説します。※機種はApple社製または、アンドロイド系に限ります。	20人	5/10・17・24・31、 6/7・14 (水)・全6回 10:00~12:00	1,200円
4/24(月)			500円		
スマホの 初歩の初歩B			20人	6/28、7/5・12・26、 8/2・9 (水)・全6回 10:00~12:00	1,200円
			5/15(月)		500円
プロが教える! 初心者でも映える 写真を撮るコツ	吉田写真館 吉田 圭吾	いつもスマホで写真を撮るけど、なんか冴えない。何が違うの?そんな疑問にお答えします。月に1回テーマに沿って「映える」写真撮影のコツを解説。 ◆5月…建造物(牛久シャトー、雨天時は神谷傳兵衛記念館内)、◆6月…アジサイ(牛久大仏) ◆7月…木立(自然観察の森)、◆8月…珈琲とケーキ(南部珈琲)、◆9月…コスモス(牛久大仏、雨天時中央生涯学習センター)※場所変更の場合あり。	15人	①5/25 ②6/15(雨天時6/22) ③7/13(雨天時7/20) ④8/17 ⑤9/22(金) 14:00~15:30 ③のみ10:00~11:30 (木)・4回、(金)・1回 全5回	1,000円
			4/25(火)		【実費】 牛久大仏 庭園入園料 500円×2回 珈琲とケーキ代 900円位
女性のための 「健康づくり 栄養」講座	明治安田生命 つくば支社 チーフコン シェルジュ 三瓶 寛子	身体の中から美しく!秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介いたします。 ①テーマ「止められる老化のポイント」…野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化の仕組み・食べ方を紹介 ほか ②テーマ「不足している栄養素を知る」…食のキホンの「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介 ほか	20人	6/3・17 (土)・全2回 10:00~11:30	400円
			5/8(月)		0円
中学生からの 造形絵画教室	造形絵画講師 富澤 笑	中学・高校生以上対象。小学生の講座から少しレベルアップ!毎回違う課題を通してリラックスしながら自分らしい表現力をのばしていきましょう! ①フルイドアート×切り絵 ②大人のスクラッチアート ③はりこランプ ※課題ごとに各自用意していただくものがあります。 ※大人の方もお申し込みできます(中高生優先)。	18人	7/2、8/27、9/10 (日)・全3回 10:00~12:00	600円
			5/31(水)		800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くるくるにじみ絵 ②万華鏡を作ろう! ③夏休みの宿題(ポスター・絵画) ※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。 ※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	6/25、7/9・23 (日)・全3回 10:00~12:00	600円
			5/24(水)		700円
こども 造形絵画教室 B			18人	6/25、7/9・23 (日)・全3回 13:30~15:30	600円
			5/24(水)		700円
癒しのヨガ	ヨガ講師 塚本 秀子	リラックス空間でゆったりとした音楽を聴きながら、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をして、日々の疲れを癒しましょう。	20人	5/24・31、 6/7・14・21 (水)・全5回 10:00~11:30	1,000円
			4/20(木)		300円

中央生涯学習センター開催講座

●問い合わせ…生涯学習課(ひたち野リフレ内) ☎内線3361~3364

※開催当日の連絡先…中央生涯学習センター ☎871-2301

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
コース上を自動で走行するロボットプログラミングにTry!	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(親子講座) 自動でコースをたどって走行するロボットプログラミング(ライントレース)に挑戦!自分で組み立ててプログラムしたロボットが目の前で動き出すリアルな感動に出会えます。 ※保護者氏名・年齢でお申し込みください。お子さまの氏名・年齢のご記入もお忘れなくお願いします。	10組	9/30 (土)・全1回 10:00~12:00	200円
			8/29(火)		500円
プログラミング(Scratch)でAIじゃんけん!	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(親子講座) 最近よく耳にする「AI」って何だろう?じゃんけんをするAIをプログラミングしながら、しくみを探ってみよう。初めてのお友だちでも大丈夫! Scratchで簡単にプログラミングできます。 ※保護者氏名・年齢でお申し込みください。お子さまの氏名・年齢のご記入もお忘れなくお願いします。	10組	9/30 (土)・全1回 14:00~16:00	200円
			8/29(火)		0円
旅するクラシック音楽~演奏とお話による名曲紀行~	うしく音楽家協会 深谷 裕子 ほか	「旅」をテーマにクラシック音楽の背景解説と演奏を組み合わせた講座、第2弾です。音楽を聴きながら旅気分を味わい、心豊かな時間を共に過ごしましょう。 ◆1回目…北欧編(ピアノ・チェロとお話) ◆2回目…フランス編(ピアノ・フルートとお話)	50人	6/25、7/2 (日)・全2回 14:00~15:30	400円
			5/24(水)		0円

三日月橋生涯学習センター開催講座

●問い合わせ…☎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 兼見園 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ことができます。専門家のアドバイスで季節の寄せ植えを楽しみましょう。	12人	5/20 (土)・全1回 10:00~11:30	200円
			5/6(土)		2,500円
家庭料理で巡る世界旅行	料理研究家 石塚 ナツ子	身近な食材で作る各国の家庭料理・ヨーロッパ編です。 ①イタリア(ミラノ風カツレツ、ラタトゥイユ) ②ドイツ(ドイツ式ハンバーグ)、③スペイン(パエリア)	12人	6/8・15・22 (木)・全3回 9:30~11:30	600円
			5/8(月)		2,400円
ストレッチポールでセルフケア	モデル・コンディショニングインストラクター 佐藤 弥生	ストレッチポールを使って筋肉をゆるませ、骨格や骨盤を整えます。簡単な体幹トレーニングとストレッチで肩こりや腰痛を改善!最後に瞑想と呼吸で心も整えます。※ストレッチポールの貸し出し可能です。申し込み時に追記ください。	10人	7/29、8/5、9/2 (土)・全3回 10:00~11:30	600円
			6/30(金)		0円

奥野生涯学習センター開催講座

●問い合わせ…☎875-1133

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
初めてのヨガ講座	ヨガインストラクター 小林 華恵	奥野の大人気講座が堂々復活! ヨガの基本から学べる初心者向け講座です。体を動かしたいけど、何から始めたらいいかわからない方、今まで運動とは無縁だった方、大歓迎! 夏本番に向けて、自分の体としっかり向き合ってみませんか?	12人	7/5・12・19・26 8/2・9 (水)・全6回 13:00~14:30	1,200円
			6/5(月)		0円
30代~50代のあなたへ! いまさら聞けないメイクの基礎	ヘアメイクスタイリスト 筑間 有紗	大人気講座「60代からのおしゃれ」でおなじみの筑間先生が、皆さまのご希望にお応えし、30代から50代の方々に向けてメイクの基礎をイチから解説! 自分に合う色や、メイクの基本をみんなで楽しく学びながら、自分史上最強の「似合わせメイク」の魔法を伝授します★ ◆1回目…自分に合う色を見つける「パーソナルカラー」 ◆2回目…メイクの土台を基礎から学ぶ! 「ベースメイク」 ◆3回目…メイクがもっと楽しくなる! 「ポイントメイク」 ※メイク道具は各自ご持参ください。	10人	7/15・22・29 (土)・全3回 10:00~12:00	600円
			6/16(金)		0円
うちわで暑中見舞いを送ろう 絵手紙講座	日本絵手紙協会 公認講師 中長 多智子	小学生までの親子講座です。真っ白いうちわに絵手紙を描こう! 遠くに住んでいるあの人に郵送で送ることができます。完成後に親子で交換しても、自分用に夏のアイテムとしても活用できます。オリジナルのうちわでやさしい風を送ろう。 ※お子さまの氏名(ふりがな)・学年を必ずご記入ください。	15組	7/23 (日)・全1回 10:00~12:00	400円 (1人200円)
			6/26(月)		440円 (うちわ2枚分)

オンライン講座

▲ 講座によって問い合わせ先が異なりますのでご注意ください

● 下記講座の問い合わせ…生涯学習課(ひたち野リフレ内) ☎内線3361~3364 ※開催当日の連絡先…中央生涯学習センター ☎871-2301

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
ヨーロッパ生まれのトールペイントで家を飾る	日本手芸普及協会 ペイント部門 指導員 篠崎 美仙	ヨーロッパ生まれで、アメリカでブレイクしたトールペイントを楽しみます。木材や皮、布、ブリキなどさまざまなベースに描くための全般的な流れを習います。作品としては初級の簡単な筆使いを練習して2点仕上げます。*接続テスト終了後、教材を事前に郵送します。	8人	【受信テスト】 7/14(金)10:00 【講座開催日】 9/8・15・29 (金)・全3回 10:00~11:30	600円
			6/21(水)	4,900円 ※送料含む	
マイお弁当にチャレンジ!	管理栄養士 栄養士会地域 活動専門部会長 根本 偉代	最近、脚光を浴びているタンパク質。何がいいの?何か気を付けなければいけない点はある?目で確認しやすいお弁当で最新の栄養バランスと食中毒の予防について学びましょう。コンビニエンスストア楽ちん活用術もお教えします。食は健康の源、ぜひご参加ください。 ◆1回目…栄養や調理面で注意することは? ◆2回目…3・2・1の法則 ◆3回目…さあ お弁当に詰めてみよう!	12人	【受信テスト】 5/12(金)10:00 【講座開催日】 7/7・21、8/18 (金)・全3回 10:00~12:00	600円
			4/30(日)	【実費】 各自ご用意していただくものがあります。	
2023 フランスラグビーワールドカップを楽しもう	東洋大学附属 牛久高等学校 高村 達矢	9月よりフランスにてラグビーワールドカップが開催されます。試合を見てみたいけれど、どのように楽しんだら良いだろう?そんな方にラグビーの楽しみ方・見どころを解説します!観戦初心者の方も経験者の方もぜひご応募ください!	10人	【受信テスト】 5/12(金)11:00 【講座開催日】 7/8(土)・全1回 15:30~16:30	200円
			4/30(日)		

● 下記講座の問い合わせ…奥野生涯学習センター ☎875-1133

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
顔と舌の筋トレ・ストレッチで呼吸を整え、日常を快適に過ごそう	日本アロマコーディネーター協会認定 インストラクター 山田 紅霞	毎年大好評の山田先生のアロマセラピー講座、今回はオンラインでの開催です!マスク生活が長引き、ふとした時の顔のたるみ、息苦しさ、口の乾燥、気づいたら口呼吸になっている…など、人には言えないお顔の悩み、増えていますか?精油を用いて呼吸を整え、顔と舌の筋トレとストレッチで楽しくお悩みを解決しましょう♪ *接続テスト終了後、教材を事前に郵送します。	5人	【受信テスト】 7/8(土) 10:00~ 【講座開催日】 9/9・16 (土)・全2回 10:00~11:30	400円
			7/1(土)	1,700円 ※送料含む	

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の負担となります。
- ▲ オンライン講座は、牛久市講座予約システムよりお申し込みください(はがき・窓口での申し込みは不可)。
- ▲ 受信テストは希望制となります。希望されない場合、受講者都合の通信エラー等により当日講座が受けられない場合の返金はいたしかねますのでご了承ください。

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、ふるってご応募ください。

後期募集概要

- ◆10月~令和6年3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…5月8日(月) 必着

※申請書・同意書は、ひたち野リフレ5階窓口・各生涯学習センター窓口で配布。またはホームページからダウンロードできます。



問い合わせ・提出先

生涯学習課(講座担当) ☎内線3361~3364
【郵送の場合】〒300-1292牛久市中央3-15-1
【窓口持参】ひたち野リフレ5階