

[問い合わせ] 申し込み・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。

- 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、電話でお問い合わせください。

牛久市講座
予約システム



- ② 通常はがき** 下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"/> 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] 9月1日(金)～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。

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。

- ◎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。
- ◎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…☎871-2301

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
肩こりなど、 体調不良への ツボ活用法	洞峰パーク 鍼灸院 院長 形井 秀一	2,000年以上の歴史がある東洋医学の鍼灸やあん摩の分野では、ツボを活用して健康を維持・増進してきました。そのツボは、健康のために、自分自身で活用できます。東洋医学の考え方、ツボの理屈と場所を知った上で、ツボを如何に活用するかを身につけ、元気な毎日を送りましょう。	40人	11/19 (日)・全1回 10:00～11:30	200円
			10/19(木)		0円

中央生涯学習センター開催講座

●問い合わせ…☎871-2301

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		教材費
珈琲教室 (プロが教える 美味しい コーヒーの 淹れ方とコツ)	南部珈琲 自家焙煎店 南部 佳正	コーヒーについての歴史や知識を画像で学び初心者でも分かるように実演しながら円すいドリッパーを使って「美味しいコーヒーの淹れ方」をマスターしましょう。 コーヒーの淹れ方が分からない方、ドリップの経験がない方など初心者の方対象ですので気楽にご参加ください。 【開催場所】 南部珈琲エスカード牛久店 ※現地集合解散	5人	11/15 (水)・全1回 14:00~15:30	200円
			10/16(月)		1,200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酉の市の熊手を作ろう ②クリスマスリースを作ろう ③紙版画で干支 ※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	11/12、12/17 令和6年1/14 (日)・全3回 10:00~12:00	600円
			10/12(木)		800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酉の市の熊手を作ろう ②クリスマスリースを作ろう ③紙版画で干支 ※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	11/12、12/17 令和6年1/14 (日)・全3回 13:30~15:30	600円
			10/12(木)		800円
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	12/2 (土)・全1回 10:00~11:30	200円
			11/2(木)		2,500円
風花プリザーブド フラワー協会 「プリフラ あれんじ教室」	風花プリザーブドフラワー協会 協会 主任講師 中村 道子	アレンジの基礎を学びながら、季節に合ったプリザーブドフラワーのアレンジメントを作ります。初めての方でも素敵なアレンジが仕上がります。お気軽にご参加ください！ ①クリスマス ②お正月 ③季節のアレンジ	12人	11/14、12/12 令和6年1/23 (火)・全3回 10:00~11:30	600円
			10/13(金)		7,400円
時短で簡単料理	牛久市食生活改善推進員 (ヘルスマイト)	忙しい方でも簡単、誰でも手軽にできるような料理を紹介します。 ぜひお家でも作ってほしい、ヘルスマイト押しレシピと一緒に楽しく作りませんか。	21人	11/15、12/6 (水)・全2回 9:30~12:00	400円
			10/16(月)		1,200円
【企画講座】 手早くできる 夕ごはん	土浦友の会 牛久支部 山崎 ひろみ	食は健康の元です。 毎日の食事では何をどれだけ食べたらいいでしょう。 1回目は肉を使って、2回目は魚を使って手早くできる料理を実習します。 小さなおかずのアイデアもご紹介♪	16人	11/16、30 (木)・全2回 10:00~12:00	200円
			10/16(月)		800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
ピラティス	ピラティス・ヨガ インストラクター 増田 麻衣子	ピラティス(胸式)呼吸を使ってさまざまなエクササイズを行い、インナーマッスルを鍛えます。体幹を強化することで背骨や骨盤の位置を整え姿勢の改善をサポートします。 ※ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。	15人	11/23・30、12/7 (木)・全3回 10:00~11:30	600円
			10/23(月)		0円
家庭料理で巡る 世界旅行 アジア・インド編	料理研究家 石塚 ナツ子	スパイスを合わせて作る本格的なカレーに挑戦します。キーマカレー・チャパティとチャイでインドを旅する気分を感じてください。	10人	11/2 (木)・全1回 9:30~12:00	200円
			10/10(火)		800円
家庭料理で巡る 世界旅行 アジア・ベトナム編	料理研究家 石塚 ナツ子	生春巻きと季節のフルーツココナッツを作ります。お家でベトナム気分が味わえます。	10人	11/9 (木)・全1回 9:30~12:00	200円
			10/16(月)		800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	冬の寒さを吹き飛ばす華やかなパンジーとビオラをメインにした寄せ植えを創作します。色とりどりの花が咲き誇り、お庭や玄関を明るく彩ります。寒さに強く、手間がかからず育てやすいので、ガーデニング初心者の方にもおすすめです。お好みの寄せ植えを作って、冬の花を楽しんでください。	12人	11/29 (水)・全1回 10:00~11:30	200円
			10/29(日)		2,500円
【企画講座】 正しい姿勢で健康的に歩いてみませんか?	堤 礼子	歳を重ねると自分では気付かない体の癖・歪みが出てきます。ひとりひとりの立ち姿・歩き方をチェックして「正しい姿勢」で歩けるようにアドバイスをします。健康的で若々しく見える歩き方が身に付きます。	10人	11/17・24 (金)・全2回 14:00~15:00	200円
			10/17(火)		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
プロに学ぶ! 初めてのガラス細工 とんぼ玉を作ろう	Glass Studio Coyote 工藤 百江	色のついたガラスを溶かして形成し、綺麗なとんぼ玉を作ろう! ガラス細工のプロの先生に教えてもらいながら、楽しく上達! 1回目~5回目はとんぼ玉の作成を行い、6回目は作成したとんぼ玉でネックレスやストラップを作ります! 色や柄の組み合わせで、自分だけの作品を作る楽しさをみんなで学ぼう! 【開催場所】牛久クリーンセンター※現地集合 ◆お子さまが受講する場合は保護者付き添いでご参加ください。◆親子で参加の場合は参加人数分のお申し込みが必要になります。	10人	令和6年 1/14・28、2/11・25、 3/10・24、 (日)・全6回 10:00~12:00	1,200円
			12/22(金)		5,700円
指圧セルフ マッサージ 講座	小倉指圧・マ ッサージ治療院 小倉 和子	指圧、セルフマッサージで自己免疫力を高め、肩・腰・ヒザの痛みを和らげましょう。 ◆1回目…肩 ◆2回目…腰 ◆3回目…ヒザ	10人	12/2・9・16 (土)・全3回 10:00~12:00	600円
			11/5(日)		0円
クリスマスア レンジもできる♪ 美味しいパン 作り講座	パン研究家 野内 周子	皆さんお待ちかね! 野内先生のパン講座★ 今回は米粉ブレンドやバター不使用などのレシピをご紹介します! ワンプレートのクリスマスアレンジレシピを作ろう! □当たり優しく、味も美味しいマフィンやパンで寒い季節を楽しく美味しく♪乗り切りましょう! ※米粉ブレンドは100%使用ではありません。	8人	12/17 (日)・全1回 10:00~13:00	200円
			11/17(金)		800円
【企画講座】 BCヨガ 姿勢改善へ	BCヨガインス トラクター 木場 みゆき	理学療法士考案のプログラムです。姿勢と動きを改善し、関節に負担を少なく引締めボディーを目指しましょう!	12人	令和6年 1/5・12・19・26 (金)・全4回 13:30~15:00	400円
			12/5(火)		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。

前期募集概要

◆令和6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6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(生涯学習課 講座担当)

〒300-1211牛久市柏田町1606-1 ☎029-871-2301