

## 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** 以下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

 □□□-□□□□ 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】4月1日(月)～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、受信テストを講座開講前の別の日に設けます(Zoom配信のみ)。→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

◆指定の方法で期日までにお支払いください。

※教材仕入れ後のキャンセルにつきましては、教材費をいただきます。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	水戸信用金庫	筑波銀行	水郷つくば農業協同組合(本店を除く)
茨城県信用組合	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。

◎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
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 宮下 楓加	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	5/16・23・30 6/6・13・20・27 7/4・18、8/1・8・22 9/5・12・19・26 10/3・10・24	4,200円
			4/30(火)	(木)18:00~19:30 9/28(土)リハ予定 10/27(日)本番予定 ※全21回	別途 衣装代が かかります
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回目】デコケーキ作り(工作ケーキ) 【2回目】ひかりBOX ※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	5/26、6/16 (日)全2回	400円
			5/8(水)	10:00~12:00	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回目】デコケーキ作り(工作ケーキ) 【2回目】ひかりBOX ※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	5/26、6/16 (日)全2回	400円
			5/8(水)	13:30~15:30	800円
コース上を 自動で走行する ロボットプロ gramming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	6/30 (日)全1回	200円
			5/30(木)	10:00~12:00	500円
健康体操	手具健康体操 トライビクス インストラクター 池谷 邦子	ストレッチで体をほぐし、ダンベルで筋力アップ!気軽に運動をしたい方におすすめです。 ※ダンベル(1kg)をご準備いただきます。詳細は第1回目の講座でご案内します。	20人	6/6・13・20・27 7/4	1,000円
			5/6(月・振)	(木)全5回 14:00~15:30	0円
癒しの ヨガ講座	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	5/21・28 6/4・11・18	1,000円
			4/30(火)	(火)全5回 10:00~11:30	300円
アロマテラピー を日常に	ナード・アロマテ ラピー協会認定 アロマアドバイザー 山田 紅霞	暮らしに役立つクラフト作りに合わせて、精油の基本的な知識を学びます。 【1回目】ルームスプレー作り 【2回目】ジェルローション作り 【3回目】トリートメントオイル作り	12人	7/20、8/17、9/21 (土)全3回	600円
			6/20(木)	10:00~11:30	3,000円
初めての日本画	日本画家 松田 優子	岩絵の具を知っていますか? 天然の鉱物の美しい色を使って、ご自身の作品を実際に描いてみましょう。はじめての方でも大丈夫です♪	10人	5/28 6/11・25	1,200円
			4/30(火)	7/9・23・30 (火)全6回 9:30~12:00	3,000円
エコ・クッキング 小学生からの 親子講座	東京ガス 株式会社	エコ・クッキングは身近な食生活から始めるエコ活動。環境を思いやりながら「買い物」「調理」「食事」「片付け」をすることです。調理実習を東京ガス(株)と連携して開催します。 ★調理実習のメニュー ・フライパンひとつDEナポリタン ・グリルで作るポテトサラダ ・ブルーベリーのクラフティ ※お子さまの食物アレルギーの有無をご記入ください。 ※エコ・クッキングは東京ガス(株)の登録商標です。	14組	5/26 (日)全1回	400円 (2人分)
			4/26(金)	10:00~12:00	1,000円 (2人分)

※受講料・材料費ともお子さまが1人増える毎に200円+500円がかかります。

## 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
スマホの初歩からのステップアップ	パソコンインストラクター 片岡 秀典	文字の入力ができる方を対象に、インターネットを利用した情報検索のコツをゆっくり解説します。一般的な検索の他に写真検索、QRコード検索ができるようになります。その他に電車の乗り換え案内アプリの使い方を紹介します。 ※機種はApple社製またはアンドロイド系に限ります。	20人	5/22・29 6/5・12・19・26 (水)全6回 10:00~12:00	1,200円
			4/23(火)		500円
スマホ初心者向けLINEの基礎と活用	パソコンインストラクター 片岡 秀典	文字の入力ができる方を対象に、LINEの安全な導入と初期設定、基本的な使い方をゆっくり解説します。友だち追加・削除・ブロック、スタンプや写真の送受信、グループLINEができるようになります。 ※LINEが入っていない方でも参加可能です。 これから始めたい方もぜひこの機会に。 ※機種はApple社製またはアンドロイド系に限ります。	20人	7/10・17・24・31 8/7・21 (水)全6回 10:00~12:00	1,200円
			6/11(火)		500円
Python入門(プログラム作成の基本から簡単なゲーム作成)	プログラミング教室Pocket講師 大島 豊	中学・高校生向けプログラミング講座です。高等学校「情報I」で学ぶプログラミング言語「Python」で簡単なゲーム作成にチャレンジ! 大人の方も大歓迎です! ※受講で使用するPCにPythonをインストールしてください(インストール手順は当選後ご案内のテキストに記載があります)。	10人	8/6(火)・7(水) 8(木)・9(金)・ 12(月)・振 全5回 10:00~11:30	1,000円
			7/7(日)		テキスト代 2,178円
ハンギングバスケット	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! ハンギングエコポットで作る壁掛けの寄せ植えです。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	6/8 (土)全1回 10:00~12:00	200円
			5/8(水)		2,500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3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…東ヨーロッパ編(ピアノ・ヴァイオリンとお話) ◆2回目…西ヨーロッパ編(ピアノ・クラリネットとお話)	50人	6/23、7/14 (日)全2回 14:00~15:30	400円
			5/23(木)		0円
【企画講座】超簡単!! 筆ペンで楽しむ己の書♪	日本己書道場認定師範 優香	あら簡単!! あらふしぎ!! 筆ペンで誰 <small>おのれしよ</small> でも味のある文字や絵が描けちゃう!! さあ一緒に己書を楽しみましょう♪	10人	5/7、6/4、7/2 (火)全3回 14:00~15:30	300円
			4/19(金)		1,500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
そば打ち講座A(午前)	山本 俊雄 山崎 賢	北海道・江丹別産の新そばを使って、そば打ちを指導します。講師が打ったそばを試食し、自分で打ったそばは、ご自宅で茹で上げて新そばを堪能してください。 ※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)	12人	9/28 (土)全1回 9:00~12:30	200円
			8/28(水)		1,000円
そば打ち講座B(午後)	小川 豊	※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)	12人	9/28 (土)全1回 13:00~16:30	200円
			8/28(水)		1,000円
ピラティス講座A(午前)	ピラティス・ヨガインストラクター 増田 麻衣子	参加者に大好評のピラティス講座を、今年も開催します! 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、インナーマッスルや体幹を鍛えます。運動初心者の方でも先生の丁寧な指導で安心して取り組みます。 ※ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。 ※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)	15人	5/19・26、6/2 (日)全3回 10:00~11:30	600円
			4/26(金)		0円
ピラティス講座B(午後)	増田 麻衣子	※ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。 ※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)	15人	5/19・26、6/2 (日)全3回 14:00~15:30	600円
			4/26(金)		0円
季節の寄せ植えA(午前)	ハンギングバスケットマスター 兼晃園 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。 ※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)	15人	5/25 (土)全1回 10:00~11:30	200円
			4/25(木)		2,500円
季節の寄せ植えB(午後)	福元 美江子	※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)	15人	5/25 (土)全1回 14:00~15:30	200円
			4/25(木)		2,500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
身体スッキリ! 足裏健康講座	足活® セラピスト 河西 智絵	第2の心臓と呼ばれる「足裏・ふくらはぎ」を刺激し、身体の冷え、むくみ、腰痛、頭痛、朝スッキリ起きれない…などの不調をおだやかに整えるセルフケアを日常に取り入れてみませんか? 免疫力アップ&健康維持・増進に役立てましょう♪	12人	6/25 (火)全1回 10:00~12:00	200円
			5/25(土)		900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	昨年大好評のメイク講座を今年も開催★自分に似合う色は?似合うメイクは?種類が多すぎて何を使ったらいいのかわからない…そんなみんなの疑問をわかりやすく解説します!自分史上最強の「似合わせメイク」を楽しく学んじゃおう♪ ◆1回目…自分に合う色が分かる「パーソナルカラー」 ◆2回目…メイクの土台を学ぼう!「ベースメイク」 ◆3回目…メイクがもっと楽しく♥「ポイントメイク」	10人	6/15・22・29 (土)全3回 10:00~12:00	600円
			5/17(金)		0円
目指せ腸活美人♪ 季節の酵素 ジュース作り A	栄養士・ モデル 佐藤 弥生	果物本来の力を使い体の中からキレイにしてみませんか?酵素の持つ効能や果物の組み合わせなど、先生の説明を交えながら季節の果物で酵素シロップを作ってみましょう♪ 今回は梅をベースに酵素シロップを作ります! ※作成し、数日寝かせてから炭酸水や水で割り飲めるようになります。 ※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)	8人	6/8 (土)全1回 10:00~11:30	200円
5/8(水)			約3,500円 ※容器代含む		
目指せ腸活美人♪ 季節の酵素 ジュース作り B			8人	6/11 (火)全1回 10:00~11:30	200円
5/8(水)	約3,500円 ※容器代含む				
【企画講座】 スポーツウエルネス 吹矢体験講座	スポーツウエルネス 吹矢牛久奥野支部 渡井 敏雄	スポーツウエルネス吹矢は腹式呼吸を使い、誰でも簡単に楽しみながら健康の維持増進が出来るスポーツです。矢が的の中心に当たる爽快感を味わってみませんか。	20人	7/20・27 8/3・10・17 (土)全5回	500円
			6/20(木)		1,000円

## 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…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
旅する クラシック音楽 ~演奏とお話による 名曲紀行~ (配信技術協力: ちゃんみよTV)	うしく音楽家協会 深谷 裕子 ほか	【動画共有サイトにて会場の様子を限定配信します】 「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3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…東ヨーロッパ編(ピアノ・ヴァイオリンとお話) ◆2回目…西ヨーロッパ編(ピアノ・クラリネットとお話)	20人	6/23 7/14 (日)全2回 14:00~15:30	400円
			5/23(木)		0円

### ●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
今日から始めよう 糖尿病予防の ための食事	健康づくり 推進課	【ZOOMで配信します】 「血糖値が高いと言われたけれど、自覚症状がないから大丈夫!」と思いませんか?糖尿病は自覚症状がないまま進行し、失明や腎機能の低下など、取り返しのつかない重大な合併症に繋がっていきます。本講座では、「皆さんの生活に今日から取り入れられる、糖尿病予防のための食事」というテーマでお話します。	10人	【受信テスト】 6/7(金) 10:00~ 【講座開催日】 8/20 (火)・全1回 10:00~11:00	200円
			6/1(土)		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。