

【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 →

※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

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="text" value="□□□-□□□□"/> 郵便番号 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〉	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) 〈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(日)～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・教材費の支払いについて

- ◆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。

- 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
ヘルスマイトと作る美味しい減塩メニュー	牛久市食生活改善推進員(ヘルスマイト)	「減塩食＝薄味で美味しくない」というイメージを持っていますか？この料理教室では、令和5年度ヘルシーメニューコンクールで受賞した「1食あたり塩分2.5g以下&野菜たっぷりの美味しい減塩メニュー」を牛久市ヘルスマイトと一緒に作ります。皆さんも、美味しく楽しく、健康的な食生活を始めてみませんか？ 【1回目】鮭の塩こうじシチュー 他 【2回目】れんこんバーグの和風ロコモコ 他	21人	10/2、12/4 (水)・全2回 10:00～12:00	400円
			9/17(火)	1,000円	
パステル画を描こう	日本画家 一色 直彦	初めての方でも手軽に使える素材～パステル～身近にある静物をモチーフにして幻想的な作品を描きましょう。 【持ち物】スケッチブックF6号、パステル24色、鉛筆Bまたは2B、練りゴム、お手拭き	16人	10/23・30 11/6・13 (水)・全4回 10:00～12:00	800円
			9/25(水)	実費 各自ご用意していただくものがあります。	
手焙煎体験講座	南部珈琲 南部佳正	手焙煎器具での焙煎体験講座です。手軽な小型の焙煎器具でのハンドローストを体験します。自分でローストすることで、豆のはぜる音、煎った香りなど五感で焙煎を楽しみましょう。焙煎を自宅で楽しみたい方、興味のある方は、是非ご参加ください。もちろん、焙煎したコーヒーは試飲しますよ。	10人	12/14 (土)・全1回 13:30～15:30	200円
			11/14(木)	6,000円 焙煎器+生豆代	
環境・エネルギー教室「電気ってどうやってつくるの？」	東京電力パワーグリッド(株) 竜ヶ崎支社	私たちの暮らしは、電気やガス等のエネルギーに支えられています。今回の講座では電気を作る仕組みを、教材を使って実際に発電し、自動車模型を走らせて学びます。 (この講座は牛久市と東京電力パワーグリッド(株)竜ヶ崎支社との共催事業です)	親子30組	12/7 (土)・全1回 10:00～12:00	200円
			11/7(木)	0円	
【企画講座】絵本からはじめるこども哲学	こども哲学ファシリテーター 巨 友美	【対象】小学生 絵本を題材に、考えを育てて問いを深め、「哲学すること」の楽しさを味わいます。	12人	令和7年 3/1・8・15 (土)・全3回 14:00～15:00	300円
			令和7年 2/1(土)	0円	

牛久市男女共同参画都市宣言10周年記念講座…10月1日号でご案内する予定です。

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7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(水) 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 ☎871-2301

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
ストレッチポールでセルフケア講座	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	11/1・8・15 (金)・全3回 10:00～11:30	600円
			10/1(火)		0円
たっぴ手綱寿司講座	料理研究家 石塚 ナツ子	彩り豊かで見た目も華やかなのに、実は簡単に作れる手綱寿司。カラフルな具材を斜めに乗せて美しく上品なお寿司を作ります。パーティーやお弁当にぴったりな一品です。	12人	11/14 (木)・全1回 9:30～12:00	200円
			10/14(月・祝)		800円
カリフォルニアロール講座		彩り豊かで見た目も華やかなのに、実は簡単に作れるカリフォルニアロール。普通の巻きずしとは逆にご飯で海苔や具材を巻くお寿司を作ります。具材たっぷりアレンジ自在な太巻き寿司。パーティー・フードの主役です。	12人	11/21 (木)・全1回 9:30～12:00	200円
			10/21(月)		800円
クリスマスローズ栽培講座	グリーンアドバイザー 兼 見園 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	令和7年 3/1 (土)・全1回 10:00～11:30	200円
			令和7年 2/1(土)		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
すっきりした新年を迎えるための片付け講座	整理収納アドバイザー 高橋 世志子	今年こそは…！と思いながら毎年後回しにしているもの、ありませんか？ 年末になると増える片付けのお悩み、整理整頓の疑問を楽しく解決！キレイに片付いたお家で新年を気持ちよく迎えましょう♪	15人	12/7・14 (土)・全2回 10:00～11:30	400円
			11/8(金)		0円
骨盤調整エクササイズ	フィットネスインストラクター 岩下 知子	体で一番大きな関節、骨盤を鍛えて姿勢改善！姿勢が良くなれば腰痛肩こりも予防改善する事ができます。 どなたにでもできるストレッチとエクササイズで、一生使い続けるご自身のお身体をご自身でメンテナンスしましょう！！	12人	10/8・22 11/5・19 12/3・17 令和7年 1/7・21 2/4・18 3/4・18 (火)・全12回 11:00～12:00	2,400円
			9/24(火)		0円
新しい趣味に♪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！模様に入れ方や大きさなど、人それぞれ違う作品が作れるのがガラス細工の魅力です。新しい趣味に♪生活に彩りを加えてみませんか？お友だち同士や親子での参加も大歓迎です！1回目～3回目はとんぼ玉の作成を行い、4回目は作成したとんぼ玉でストラップやネックレスなどを作ります。 【開催場所】グリーンセンター※現地集合 ※お子さまが受講する際は保護者付き添いでご参加ください。 ※親子での参加は参加人数分のお申し込みが必要になります。	9人	11/6・20 12/4・18 (水)・全4回 10:00～12:00	800円
			10/7(月)		3,500円