

## 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。 電話申し込み不可

## 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 🔍 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

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

□□□-□□□□  
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
- 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】4月1日(火)～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
スマホ決済 PayPay編 講座	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、PayPayを利用して、スマホで料金を支払う「スマホ決済」の導入・初期設定・入金・支払いの方法をゆっくりわかりやすく解説します。ポイントの貯め方や利用・運用などでもできるようになり、セキュリティ(安心・安全)対策も解説します。 ※機種はApple社製またはアンドロイド系に限ります。	20人	5/14・21・28 6/4・11・18 (水)全6回 10:00~12:00	1,200円
			4/22(火)		500円
スマホ活用 防災アプリ 利用講座	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、防災アプリの導入・初期設定・利用方法をゆっくりわかりやすく解説します。アプリは、NHK防災とYahoo!天気アプリの2つを利用します。自分の居る場所はもちろん、気になる方の居場所の情報管理ができるようになります。 ※機種はApple社製またはアンドロイド系に限ります。	20人	7/2・9・16・23 8/6・27 (水)全6回 10:00~12:00	1,200円
			6/2(月)		500円
エコ・クッキング 小学校3年生 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】◆かじきまぐろのカレーチーズピカタ ◆アスパラガスのピラフ ◆抹茶とホワイトチョコのホイルクッキー ※お子さまの食物アレルギーの有無をご記入ください。アレルギー品目は講座予約システム「エコ・クッキング」ページに掲載しています。 ※エコ・クッキングは東京ガス(株)の登録商標です。	14組 大人1人 お子さま2人 まで	6/22 (日)全1回 9:30~12:30	400円 (2人分)
			5/22(木)		1,000円 (2人分)
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。 ※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	5/15・22・29 6/5・12・26 7/3・17 8/7・21・28 9/4・11・18・25 10/2・9・23・30 (木)全21回 18:00~19:30 10/4(土)リハ予定 11/2(日)本番予定	4,200円
			4/25(金)		別途衣装代がかかります
季節の 寄せ植え	兼見園 福元 美江子	簡単そうに見えて実は奥が深い寄せ植え!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。プロのアドバイスで季節の寄せ植えを楽しみましょう。 ※苗木・鉢・土が材料代に含まれます。	12人	6/7 (土)全1回 10:00~12:00	200円
			5/7(水)		2,500円
ピラティス 初級講座	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	9/14・21・28 (日)全3回 10:00~11:30	600円
			8/8(金)		0円
初めての オカリナ講座	牛久市民吹奏楽団 常任指揮者 関 稔	オカリナをまだ一度も吹いたことのない人を対象に、オカリナの初歩から無理なく始めます。素敵な音を奏でてみませんか。 ※楽器のない方は、申し込み時に追記ください。 (楽器代2,200円)	20人	6/12・19・26 7/3・10 (木)全5回 10:00~11:30	1,000円
			5/12(月)		楽器希望者 2,200円 キャンセルは 6/2(月)まで
【企画講座】 手紡ぎ糸でつくる 飾る糸講座	手紡ぎ糸作家 長尾 真莉子	羊毛の手紡ぎ糸をカラフルに染色します。羊毛が染まる酸性染料と助剤を使います。染色した糸を撚り合わせてオーナメントを作ります。初めての方でも手軽にご参加いただけます。 【第1回】手紡ぎ糸を染色 【第2回】糸のオーナメントづくり	10人	9/10・24 (水)全2回 10:00~12:00	200円
			8/8(金)		2,800円

生涯学習講座

中央生涯学習センター

受講料・材料費  
ともお子さまが  
1人増える場合  
200円+500円  
がかかります。

## 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
リラックス ヨガ講座	ピラティス・ヨガ インストラクター 増田 麻衣子	身体がかたくても、運動が苦手でも大丈夫！ゆったりした呼吸にあわせて、のんびりと身体を動かします。毎日がんばっている心と身体に、ヨガで休息の時間をプレゼントしましょう！ ※ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。	15人	6/1・8・15 (日)全3回 10:00~11:30	600円
			5/1(木)		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 兼児園 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します。 ※苗木・鉢・土が材料代に含まれます。	12人	6/28 (土)全1回 10:00~12:00	200円
			5/28(水)		2,500円
そば打ち講座 A(午前)	山本 俊雄 山崎 賢 小川 豊	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。 ※A・Bの内容は同じです。応募用紙にA・Bどちらかの希望をご記入ください(両方のお申し込みは不可)。	12人	9/27 (土)全1回 9:00~12:30	200円
そば打ち講座 B(午後)			8/27(水)		1,000円
			12人	9/27 (土)全1回 13:00~16:30	200円
8/27(水)			1,000円		
【企画講座】 手書き手紙の 楽しみ方講座	手紙の書き方 コンサルタント 井上 彩絵子	「年賀状じまい」をしてしまうその前に、手書きで書くことの高い効果を見直してみませんか。	10人	7/4・11 (金)全2回 10:00~11:30	200円
			6/4(水)		0円

生涯学習講座

三日月橋生涯学習センター

奥野生涯学習センター

## 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
30~50代向け講座 自分の「似合う」 を見つけよう！ メイクの基礎講座	ヘアメイク スタイリスト 筑間 有紗	毎年大好評のメイク講座を今年も開催します！「メイクの工程や種類が多すぎて、何から始めたらいいかわからない！」そんなお悩みありませんか？この講座では、メイクの土台である①自分に似合う色②ベースメイク③ポイントメイクを楽しく学べます♪ 【1回目】パーソナルカラー 【2回目】ベースメイク 【3回目】ポイントメイク	10人	6/7・14・21 (土)全3回 10:00~12:00	600円
			5/9(金)		0円
麴会	モデル・栄養士 佐藤 弥生	麴が身体にいいのは知っているけど、料理にどう使っているかイマイチ分からない。甘酒とかは市販で飲んではいけるけど…挑戦してみたいけど作った後に使いきれぬか心配…。など、気になるけど手を出すのが難しい「麴」。今回はその麴を使い、「甘酒」と「醤油麴」の作り方、すぐに楽しめる応用編も学べます♪毎日の献立に麴の発酵パワーをプラスしてみませんか？※キャンセル締切日：6月13日(金)	8人	6/28・7/5 (土)全2回 10:00~11:30	400円
			5/28(水)		4,000円
今日から始める！ フレイル予防の 食習慣	健康づくり推進課 管理栄養士職員	年齢を重ねても元気に自立した生活を続けるために、「フレイル予防」を始めませんか？毎日の食事のポイントを管理栄養士がお話しします。「体重が減っている」「食事を簡単に済ませてしまう」「外出の機会が少ない」…当てはまるものがあれば、ぜひご参加ください。ご希望の方は、講話後に個別に食事相談をすることも可能です。	30人	8/20 (水)全1回 10:00~11:30	200円
			7/20(日)		200円 (パンフレット代)

講師経験のない方や少ない方を応援します /

### 企画講座

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8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16日(金)

必着

【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) ☎871-2301 (〒300-1211牛久市柏田町1606-1)

※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▶

