

## 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・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&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

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

〒□□-□□□□  
郵便番号希望講座を開催する  
センターの住所

生涯学習課 講座係

- 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)

《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(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でお支払いください。

|         |        |      |                    |
|---------|--------|------|--------------------|
| 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。

◎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<br>締切日 | 日程／時間                                                                | 受講料<br>教材費                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 声に出して読む<br>コミック本                          | 元茨城放送<br>アナウンサー<br>FMうしく<br>うれしく放送<br>パーソナリティ<br>加奈 | 「いつかトキメキ、かつてトキメキ、そして今ここにトキメキを！」 声に自信がない方や、日ごろあまり話す機会がない方、読むのが苦手でもマンガなら気軽に楽しめるかもと思う方。この講座は、そんな皆さんにぴったりの声を出すきっかけ作りの場です。楽しく参加して、トキメキを感じながら新しい自分を見つけてみませんか？                            | 10人        | 10/28<br>11/18                                                       | 600円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 9/28(日)    | 12/23<br>(火)・全3回<br>10:30～12:00<br><small>ご不明な場合はお問い合わせください。</small> | ベルサイユの<br>ばら 第1巻<br>文庫本版<br>(858円税込)<br>をご用意ください |
| 環境・エネルギー教室<br>「電気ってどう<br>やってつくるの？」        | 東京電力<br>パワーグリッド(株)<br>竜ヶ崎支社<br>加倉井 剛                | 私たちの生活は、電気やガスなどのエネルギーによって支えられています。この講座では、電気が生まれる仕組みを、わかりやすい教材を使って体験的に学びます。実際に発電し、その電力で自動車模型を走らせることで、身近なエネルギーについて楽しく理解を深めてみませんか？【対象：小学生と保護者】※この講座は、東京電力パワーグリッド(株)竜ヶ崎支社と牛久市との共催事業です。 | 30組        | 12/7<br>(日)・全1回<br>10:00～12:00<br>※この講座は中央図書館2階視聴覚室で開催します。           | 200円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 11/7(金)    |                                                                      | 0円                                               |
| コース上を自動で<br>走行するロボット<br>プログラミングに<br>Try ! | プログラミング教室<br>Pocket講師<br>大島 豊                       | 自動でコースを走行するロボットプログラミング(ライントレース)に挑戦してみませんか？自分で組み立てたロボットが、プログラム通りに動き出す瞬間のリアルな感動をぜひ体験してください！【対象：小学3～6年生のお子さんと保護者の方、または中学生(中学生はお一人での参加も可能)】※申し込みの際は、保護者とお子さんの氏名・年齢のご記入をお願いします。         | 10組        | 12/6<br>(土)・全1回<br>10:00～12:00                                       | 200円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 11/6(木)    |                                                                      | 500円                                             |
| こども造形<br>絵画教室                             | 造形絵画講師<br>松田 優子                                     | 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！【対象：小学生】①スノードーム ②ランタン作り※毎回汚れても良い服装で参加してください。※持ち物…はさみ・雑巾                                                                                         | 12人        | 1/24・31<br>(土)・全2回                                                   | 400円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 12/24(水)   | 13:30～15:30                                                          | 1,500円                                           |
| 歌謡曲で<br>ダンス                               | Dance school<br>GROOVE代表<br>谷田部 あゆみ                 | ポップス♪昭和歌謡曲♪運動音痴でも大丈夫!! 簡単なステップで体を動かしてみませんか。                                                                                                                                        | 20人        | 1/14・21・28<br>(水)・全3回                                                | 600円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 12/14(日)   | 14:00～15:30                                                          | 0円                                               |
| 目指そう!<br>10分でできる<br>朝食作り                  | 管理栄養士<br>助川 加智子                                     | 栄養バランスのとれた朝食は、健康な体を保持するための重要な食事ですが、朝は忙しくて簡単に済ませていることが多いという方へ。片手間でできる食材作りのポイントを紹介します！◎かぼちゃトースト ◎具がたっぷりスープ ◎味付け卵(ソース味)                                                               | 12人        | 12/6<br>(土)・全1回<br>10:00～11:30                                       | 200円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 11/6(木)    |                                                                      | 400円                                             |
| 牛久の歴史<br>を知ろう!                            | 未来創造課<br>文化財・シャトー<br>活用推進室                          | 明治維新から現在へと続く近代の牛久の歴史と、牛久の各地に残る歴史の痕跡を紹介します。歴史を知ると、身近な風景も少し違って感じられるかも…!                                                                                                              | 20人        | 11/26<br>(水)・全1回<br>14:00～15:30                                      | 200円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 10/26(日)   |                                                                      | 0円                                               |
| 簡単!美味しい!<br>パッククッキング                      | 防災士・<br>管理栄養士<br>平山 麻理子                             | パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に材料を入れて、鍋で湯せんする調理方法です。時短で水の節約になるので、普段はもちろん非常時にも役立ちます。今回は和食、洋食のレシピでパッククッキングにチャレンジしてみましょう。                                                                         | 12人        | 11/14・28<br>(金)・全2回                                                  | 400円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 10/16(木)   | 10:00～11:30                                                          | 800円                                             |
| 【企画講座】<br>地震に備えて<br>私たちの<br>防災対策          | 暮らしを守る<br>防災アドバイザー<br>横山 松夫                         | 茨城県は全国で2番目に地震の多い県です。地震被害から家族や地域を守るために必要な対策についてお話しします。「わが家でできる防災」対策として、家庭で用意できる防災グッズもご紹介します。                                                                                        | 30人        | 11/16・30<br>(日)・全2回                                                  | 200円                                             |
|                                           |                                                     |                                                                                                                                                                                    | 10/16(木)   | 14:00～15:30                                                          | 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<br>締切日 | 日程／時間                                        | 受講料<br>教材費 |
|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|------------|
| お正月に向けた<br>季節の寄せ植え             | ハンギングバス<br>ケットマスター<br>兼児園<br>福元 美江子    | 「寄せ植え」は一見難しそうにみえますが、少し<br>コツをつかめば初心者でも簡単に作ることがで<br>きます。専門家のアドバイスで季節の寄せ植え<br>を楽しみましょう。<br>※苗木・鉢・土が材料代に含まれます。                                                                                                                                                                       | 15人        | 12/6<br>(土)・全1回<br>10:00～12:00               | 200円       |
|                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11/6(木)    |                                              | 2,500円     |
| ストレッチポール<br>でセルフケア講座           | モデル・コンディ<br>ショニング<br>インストラクター<br>佐藤 弥生 | ストレッチポールを使って筋肉をゆるませ、骨<br>格や骨盤を整えます。簡単な体幹トレーニング<br>とストレッチで肩こりや腰痛を改善！最後に瞑<br>想と呼吸で心も整えます。<br>※ストレッチポールの貸し出し可能です。申し<br>込み時に、追記ください。                                                                                                                                                  | 10人        | 11/7・14・21<br>(金)・全3回<br>10:00～11:30         | 600円       |
|                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10/7(火)    |                                              | 0円         |
| 今宵は中華で！<br>本格油淋鶏講座             | 料理研究家<br>石塚 ナツ子                        | 中華料理の基本を楽しく学べる講座です。<br>11月13日開催の講座は本格油淋鶏！豆乳杏仁、<br>中華サラダも！                                                                                                                                                                                                                         | 12人        | 11/13<br>(木)・全1回<br>9:30～12:00               | 200円       |
|                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10/13(月・祝) |                                              | 1,000円     |
| 今宵は中華で！<br>フライパンで<br>作るBig焼売講座 | 料理研究家<br>石塚 ナツ子                        | 中華料理の基本を楽しく学べる講座です。<br>11月27日開催の講座はフライパンで作るBig<br>焼売！胡麻団子、木耳の中華スープも！                                                                                                                                                                                                              | 12人        | 11/27<br>(木)・全1回<br>9:30～12:00               | 200円       |
|                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10/27(月)   |                                              | 1,000円     |
| 【企画講座】<br>小筆で<br>美文字を書こう       | 毎日書道会会員<br>春光会 同人<br>石森 めぐみ            | 紫式部の時代のように、小筆を使いこなせたら<br>素敵だと思いませんか？初めて小筆を持つ方<br>でも大丈夫。いろはから学んで行きましょう。最<br>終回には小筆ではがきに挨拶状や好きな言葉<br>を書いて作品に仕上げましょう。<br>※持ち物…小筆、墨、雑巾、ごみ袋、新聞紙またはシート<br>※硯、文鎮、下敷は貸し出します。<br>※小筆、墨をお持ちでない方は、講師が用意したものを買い取って使用することも可能です(教材費に800円～<br>1,000円程度上乗せでかかります)。ご希望の方は三日月橋生涯学習センターまでお問い合わせください。 | 10人        | 11/5・19<br>12/3・17<br>(水)・全4回<br>13:30～15:00 | 400円       |
|                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10/5(日)    |                                              | 100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<br>締切日 | 日程／時間                                   | 受講料<br>教材費 |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------|------------|
| ビーズ刺繍で<br>作るハリネズミ<br>のブローチ | ApricotTree<br>石井 真由美 | フランス製の繊細なスパンコールビーズで可愛<br>いハリネズミのブローチを作ってみませんか？<br>バッグやお洋服に付けるだけでほっこり癒さ<br>れること間違いナシ！ハンドメイドの温かみが詰<br>まった、世界にひとつだけの相棒をあなたに…♪<br>【キャンセル締切日：10月24日(金)】                                                                             | 15人        | 11/7<br>(金)・全1回<br>10:00～11:30          | 200円       |
|                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                | 10/7(火)    |                                         | 2,200円     |
| 資生堂<br>いきいき<br>美容教室        | 資生堂ジャパン<br>株式会社       | 【対象：65歳以上】<br>笑顔で元気に、若々しく！この講座では、簡単なス<br>トレッチで体をほぐした後にスキンケアや簡単に<br>続けられるメイクをお伝えします。お化粧をす<br>ること自信が持てたり、楽しい気分になったり、誰<br>かに会いたくなったり…外見だけではなく心も脳も<br>活性化し、フレイル(虚弱)予防と健康寿命の延伸も<br>目指せます！お友だち同士はもちろん、男性もご参<br>加いただけますのでお気軽にご応募ください。 | 30人        | 10/31<br>(金)・全1回<br>13:30～15:00<br>(予定) | 200円       |
|                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                | 9/30(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<br>締切日 | 日程/時間                                                                                       | 受講料<br>教材費 |
|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| プロに学ぶ！<br>初めての薬膳             | あけぼの薬局<br>森の薬膳<br>CoCoTea<br>平岡 千英 | 薬膳について、楽しく学びましょう！<br>【1回目】薬膳ってなあに？気血水について、自分のタイプを知る、各タイプ別のおすすめの食材<br>【2回目】五行説について、各タイプにまつわる食材                                                 | 15人       | 10/9・30<br>(木)・全2回<br>10:00～11:30                                                           | 400円       |
|                              |                                    |                                                                                                                                               | 9/18(木)   |                                                                                             | 2,000円     |
| 今年のモヤモヤ<br>は今年のうちに！<br>片付け講座 | 整理収納<br>アドバイザー<br>高橋 世志子           | 年末に向けた片付け講座を今年も開催します！<br>今度片付けよう…年末にまとめて片付けよう…<br>と思いつつもなかなか片付かない食器、洋服。物置状態になっている部屋などはありませんか？そんなお悩みは今年で終わり！<br>片付けのプロのアドバイスで新年を気持ちよくお迎えしましょう♪ | 15人       | 11/29<br>12/6<br>(土)・全2回<br>10:00～11:30                                                     | 400円       |
|                              |                                    |                                                                                                                                               | 10/31(金)  |                                                                                             | 0円         |
| 骨盤調整<br>エクササイズ<br>講座         | フィットネス<br>インストラクター<br>岩下 知子        | 体で一番大きな関節、骨盤を鍛えて姿勢改善！<br>姿勢が良くなれば腰痛肩こりも予防改善する事が出来ます。どなたにでも出来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       | 10/4・18<br>11/1・15・29<br>12/13・27<br>1/10・24<br>2/7・21<br>3/7・21<br>(土)・全13回<br>13:00～14:30 | 2,600円     |
|                              |                                    |                                                                                                                                               | 9/17(水)   |                                                                                             | 0円         |

## オンライン講座

●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<br>締切日 | 日程/時間                                                                | 受講料<br>教材費 |
|----------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|------------|
| 【オンライン版】<br>牛久の歴史<br>を知ろう！ | 未来創造課<br>文化財・シャトー<br>活用推進室 | 【こちらはZoom配信版です。申し込みは講座予約システムのみとなります。】<br>明治維新から現在へと続く近代の牛久の歴史と、牛久の各地に残る歴史の痕跡を紹介します。<br>歴史を知ると、身近な風景も少し違って感じられるかも…！<br>※受信テストは、Zoomの接続テストをご自身で行うもので、自由参加です。 | 20人       | 11/26<br>(水)・全1回<br>14:00～15:30<br>【受信テスト】<br>11/5(水)<br>14:00～15:30 | 200円       |
|                            |                            |                                                                                                                                                            | 10/26(日)  |                                                                      | 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。

## 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8年5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7日(金) 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