

【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。 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 →

※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 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(水)～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
スマホの基本！ 初歩の初歩	パソコン インストラクター 片岡 秀典	スマホ初心者の方を対象に、メモの代わりに利用できるカレンダーアプリの基本をゆっくり解説いたします。その他、緊急時に必要な個人情報(既往歴)の登録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	5/13・20・27 6/3・10・17 (水)全6回 10:00~12:00	1,200円
			4/22(水)		500円
スマホの活用！ AIによる情報検索	パソコン インストラクター 片岡 秀典	スマホ経験者の方を対象に、Googleレンズ機能を利用したカメラAIで情報検索のコツをわかりやすく解説いたします。その他、AIアプリ(ジェミニ)による情報収集の楽しさも紹介いたします。 ※機種はApple社製またはアンドロイド系に限ります。	20人	7/1・8・15・22・29 8/5 (水)全6回 10:00~12:00	1,200円
			6/1(月)		500円
こども造形 絵画教室	造形絵画講師 松田 優子	【対象:小学生】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ペットボトルのランタン作り ②すてきなパフェ作り ※毎回汚れても良い服装で参加してください。	12人	6/20 7/4 (土)全2回 13:30~15:30	400円
			5/20(水)		800円
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 田口 碧斗	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	5/14・21・28 6/4・11・25 7/2・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17 10/1・8・15・22 (木)全21回 18:00~19:30 9/21(月・祝)・22(火・祝)・23(水・祝)のいずれかリハ予定 10/25(日)本番予定	4,200円
			4/24(金)		別途衣装代がかかります
季節の 寄せ植え	兼晃園 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ことができます。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	6/13 (土)全1回 10:00~12:00	200円
			5/13(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	5/17・24・31 (日)全3回 10:00~11:30	600円
			4/22(水)		0円
アロマテラピー入門 四季を通して 1本の精油を 使いこなそう	ナード・ジャパン認定 アロマインストラクター 山田 紅霞	アロマテラピーの基本やアロマクラフトの作り方を学んで、毎日の暮らしをもっと楽しくもっと豊かに。 【1回目】香りのお守りロールオン 【2回目】心地よい環境を作るスプレー 【3回目】季節に合わせたジェル&クリーム	12人	7/9 8/6 9/3 (木)全3回 10:00~11:30	600円
			6/9(火)		3,000円
親子で料理 焼きたてナンで カレーランチし よう！	管理栄養士 助川 加智子	【対象:小学校3年生以上】基礎的なパン作りの工程(生地をこね、発酵させ、成形して焼くまで)を体験し、煮込み時間の短いドライカレーを作ります。焼きたてナンでカレーランチを楽しみましょう。※小麦粉・乳製品を使用します。	親子6組 12人	9/6 (日)全1回 10:00~11:30	200円
			8/6(木)		1,000円

生涯学習講座

中央生涯学習センター

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9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15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▶



## 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
多肉植物の寄せ植えとワイヤーピック作り	ワイヤークラフト講師 小野 久美子	好きな多肉植物を、バイキング形式で楽しく選びましょう！自由に寄せ植えした後は、多肉植物と相性の良いワイヤーでピック作り♪バランス良く飾り付けて、オリジナルグリーンインテリアの完成です！	10人	5/27 (水)全1回 10:00~12:00	200円
			4/27(月)		3,500円
ピラティス講座 in三日月橋	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	8/30 9/6・13 (日)全3回 10:00~11:30	600円
			7/30(木)		0円
いろはから学ぶ 大人の小筆講座	毎日書道会会員 春光会 同人 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素敵だと思いませんか？初めて小筆を持つ方でも大丈夫。いろはから学んでいきましょう。最終日には小筆で葉書に挨拶状や好きな言葉を書いて作品に仕上げましょう。 ※持ち物：小筆、墨、雑巾、ごみ袋、新聞紙またはシート。 ※硯、文鎮、下敷きは貸し出します。  ※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1500円~2000円程度の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	8/19・26 9/2・9・16 (水)全5回 10:00~11:30	1,000円
			7/19(日)		500円
そば打ち講座	山本 俊雄 山崎 賢 小川 豊	【対象：18歳以上】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。 ※包丁を用意する都合により、はがきで応募する際は、右利きか左利きかを追加で記入してください。	12人	9/26 (土)全1回 9:00~13:30	200円
			8/26(水)		1,000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 いまさら聞けない メイクの基礎講座	ヘアメイク スタイリスト 柳田 有沙	毎年大好評のメイク講座を今年も開催します！ メイクの基礎と自分に似合うカラーを楽しく知ろう♥ 【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	5/16・23・30 (土)全3回 10:00~11:30	600円
			4/30(木)		0円
初めての パッチワーク	日本手芸普及協会 指導員 Quilt studio cherry pie 主宰 佐野 弘美	ハギレを縫い合わせて可愛い生活小物を作るのがパッチワーク。手縫いでちくちく…時間はかかりますが出来上がったときはどんな小さなものでも嬉しいものです。まずはパッチワークのはじめの一歩。一緒に色合わせを楽しんでみませんか。 ※裁縫道具・木工用ボンドをご持参ください。 ※キャンセル締切日：6月12日(金)	10人	6/26 (金)全1回 10:00~12:00	200円
			5/22(金)		2,300円
プロに学ぶ！ 初めての薬膳	あけぼの薬局 森の薬膳 CoCoTea 平岡 千英	薬膳について、楽しく学びましょう！ 【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 【2回目】五行説について、各タイプにまつわる食材 ※キャンセル締切日：5月1日(金)	15人	5/14・28 (木)全2回 10:00~11:30	400円
			4/17(金)		2,000円
骨盤調整エクササイズ講座	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	5/2・16・30 6/13・27 7/11・25 8/8・22 9/5・19・26 (土)全12回 10:00~11:30	2,400円
			4/17(金)		0円