

【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

下記『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
予約システム※「牛久市 講座予約」
で検索※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、お電話で問い合
わせください。【申込期間】9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。
《抽選結果の通知》インターネット申
し込みの場合…メール、窓口・はが
き申し込みの場合…封書
- ◎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
覧いただくか、窓口・はがき申し込
みの場合は封書でお知らせします。
- ◎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。
- ◎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。

② 通常はがき

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。

【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 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。

※応募者の個人情報厳重に管理し、講座開催に係る事務のみに使用します。

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 締切日	日程/時間	受講料 教材費
センサー×働く車 で学ぶロボット 制御プログラ ミング	プログラミング教室 Pocket おおしま ゆたか 大島 豊	働く車の仕組みを“実体験”を通して学べるワークショップ。 バック→自動停止→荷台の上げ下げなど、センサーを使って プログラミングし繊細な動きを実現！自らプログラミングし 組み立てたロボットが目の前で実際に動く感動をぜひ味わっ てください。 【対象】小学3～6年生のお子さんとその保護者、または中学生 (中学生はお一人での参加も可)※申し込みの際は、お子さん と保護者の氏名・年齢の記入をお願いします。	10組	12/5 (土)・全1回 10:00～12:00	200円
			11/5 (木)		500円
肩こりなど 体調不良への ツボ活用法	洞峰パーク 鍼灸院 院長 かたい しゅういち 形井 秀一	2千年以上の歴史がある東洋医学の鍼灸やあん摩の分野では、 ツボを活用して健康を維持増進してきました。そのツボは健 康のために自分自身で活用できます。東洋医学の考え方、ツ ボの理屈と場所を知ったうえで、ツボをいかに活用するかを 身に付け、元気な毎日を送りましょう。	40人	11/29 (日)・全1回 10:00～11:30	200円
			10/29 (木)		0円

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 締切日	日程／時間	受講料 教材費
初めての 日本画	日本画家 まつだ ゆうこ 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。 初めての方でも大丈夫です！	10人	11/4・11・18・25 12/2・9 (水)・全6回 10:00～12:00	1,200円
			10/4 (日)		5,000円
初めての ハンギング バスケットに 挑戦！	ハンギングバス ケットマスター 兼児園 ふくもと みえこ 福元 美江子	冬の寒さに強いお花を使ってハンギングバスケットに挑戦してみませんか。門扉や玄関の空間の彩りを楽しみましょう ※苗木・鉢・土が材料費代に含まれます。	15人	11/21 (土)・全1回 10:00～12:00	200円
			10/21 (水)		2,500円
手紡ぎ糸で作る クリスマス オーナメント	手紡ぎ糸作家 ながお まりこ 長尾 真莉子	羊毛の手紡ぎ糸をカラフルに染色してクリスマスオーナメントを制作します。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ビーズやパールで装飾してオーナメントを作ります。初めての方でも気軽に参加できます。	8人	12/3・10・17 (木)・全3回 10:00～12:00	600円
			11/3 (火・祝)		3,500円
パナソニック 工作教室 ～クリスマス ツリーランタン を作ろう～	パナソニック 株式会社 エレクトリック ワークス社 はやし しげゆき 林 重行	LEDの特徴を学び、日々の暮らしの中での省エネについて考えます。親子で一緒にクリスマスツリーランタンを作りながら、環境についても学んでみましょう！	親子15組 30人	12/12 (土)・全1回 13:30～15:00	200円
			11/12 (木)		1,000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 締切日	日程／時間	受講料 教材費
健康寿命を 伸ばすコツ、 理学療法士が 教えます！	理学療法士 やまが だい 山家 大 くまがい なおや 熊谷 直哉 さるた りゅうや 猿田 龍弥	心身ともに健康な方、少し衰えを感じ始めている方。自宅で続けられる運動を、理学療法士から学びましょう！ 『転ばない体づくりを目指して』『運動で認知症を予防する』『運動習慣を身につけよう』(全3回) 【持ち物】運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル 【対象】60歳以上	20人	11/1・8・15 (日)・全3回 13:30～15:00	600円
			10/1 (木)		0円
おいしいチキン シリーズ 第1弾	料理研究家 いしづか こ 石塚 ナツ子	大人向けの料理講座。鶏むね肉で、いつもの食卓が大変身！チキンオレンジ香り焼き、ひらひら野菜、ブラマンジェを作って、おいしくいただきます。	12人	11/12 (木)・全1回 9:30～12:00	200円
			10/14 (水)		1,500円
おいしいチキン シリーズ 第2弾		大人向けの料理講座。鶏むね肉で作る、簡単、やみつき、オリジナル・チキンナゲット！他、ニラのなめたけ和え、ヨーグルトチーズを作って、おいしくいただきます。	12人	11/26 (木)・全1回 9:30～12:00	200円
			10/27 (火)		1,500円
寝たまま運動！ ストレッチポール でセルフケア	コンディショニング インストラクター・ モデル さとう やよい 佐藤 弥生	肩こり腰痛改善！！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。寝たままできる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。 【持ち物】ストレッチポール、ヨガマット(もしくは大型バスタオル) ※ストレッチポールをお持ちでない方は貸し出し可能です。 申し込み時に追記ください。	10人	11/13・20・27 (金)・全3回 10:00～11:30	600円
			10/14 (水)		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 ふくもと みえこ 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、冬の空間の彩りを楽しみましょう。植え込み方や管理方法をお教えます。 ※苗木・鉢・土が材料代に含まれます。	15人	12/5 (土)・全1回 10:00～12:00	200円
			11/5 (木)		2,500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
【企画講座】 リコーダーで 合奏に挑戦！	リコーダー アンサンブル 奏音 まいた 舞田 ひとみ	小中学校で習うリコーダー（実は古典的な楽器）と一緒に「グリーンスリーブス」の合奏をしましょう！ 【持ち物】ソプラノリコーダー（1,000円程度のもの） ※リコーダーをお持ちでない方は講師所有のものを消毒の上、毎回お貸しします。ご相談ください。	15人	12/3・10・17 (木)・全3回 10:00～11:30	300円
			11/4 (水)		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	日程／時間	受講料
			締切日		教材費
初めての ジュエリー クロッシェ ～かぎ針で編む アクセサリ作り～	Apricot Tree いしい まゆみ 石井 真由美	あらかじめビーズを通したレース糸を使い、かぎ針で編む「ジュエリークロッシェ」のアクセサリ作りを楽しみます。基本の編み方から分かりやすく丁寧にお教えしますので、かぎ編みが初めての方も安心してご参加いただけます。 【持ち物】レース針0号またはかぎ針2号、ハサミ、ものさし（またはメジャー）、レース用とじ針（無ければ貸し出し可能）、筆記用具、水分補給用の飲み物、メガネ（必要な方） ※キャンセル締め切り日：11月19日（木）	15人	12/4 (金)・全1回 10:00～11:30	200円
			11/1 (日)		2,300円
座りながら 体幹を鍛える！ チェアバレトン 講座	バレトンスタン ディングフロ インストラクター さとう ひとみ Satomi	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた、座ったまま行うエクササイズです。無理なく体幹を鍛えながら、筋力やバランス力の向上を目指します。運動が久しぶりの方や、体力に自信のない方も、気軽に楽しく体を動かしてみませんか？ 【持ち物】ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）、飲み物、動きやすい服装（講座は裸足で行います）	15人	11/21 12/5・19 (土)・全3回 10:00～11:30	600円
			10/31 (土)		0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 いわした ともこ 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	10/10・24 11/14・28 12/12・26 1/9・23 2/6・20 3/6・20 (土)・全12回 10:00～11:30	2,400円
			9/21 (月・祝)		0円
【企画講座】 私を好きになる 心のレッスン	心理カウンセラー あおやま あきこ 青山 晃子	心の仕組みを優しく学びながら、自分を大切にする感覚を育てる講座。日常で心が軽くなるヒントが見つかります。	16人	11/7・21 12/5 (土)・全3回 10:00～12:00	300円
			10/7 (水)		0円

企画講座募集

講座を企画し、講師として教えてみませんか？
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9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…令和8年11月6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