

平成23年度(後期)牛久市生涯学習センター生涯学習講座一覧

受講の申し込み&注意事項

- ◆市内に在住・在勤・在学の方に限ります。
 - ◆はがきに必要事項を明記の上、下記宛てに郵送してください。(電話・窓口でのお申し込みはできません)。講座ごとに1人1枚でお申し込みください(2枚目以降は無効です)。講座の開催日をよくご確認の上、お申し込みください。
 - ◆申し込みの受け付けは、9月1日(木)から講座の締め切り日(必着)までとなります。申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は通知によりお知らせします。代理受講はできません。
 - ◆申し込みが少ない場合など、諸般の都合により講座が中止、あるい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。
 - ◆受講料は、第1回目の講座当日に全額を釣り銭の無いよう現金でご納入ください。
 - ◆教材仕入れ後のキャンセルにつきましては実費を頂きます。また、お支払いいただいた受講料・教材費の返金は致しかねます。
- 申し込み・問い合わせ 〒300-1211牛久市柏田町1606-1牛久市中央生涯学習センター講座係
- ※講座の開催場所にかかわらず、申し込みは全て市中央生涯学習センター宛てとなります。申し込みに関する問い合わせは、市中央生涯学習センター講座係(☎871-2301)までお願いします。
- ※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。

<記入方法>

〒300-1211 牛久市柏田町1606-1 牛久市中央生涯学習センター 講座係	①氏名・ふりがな 性別・年齢 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④講座名(1講座)
---	---

奥野生涯学習センター開催講座 ☎875-1133

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		
秋の味覚を満喫 「こだわりスイーツ」	お菓子教室主宰 松元理恵子	①りんごのアーモンドケーキ ②濃厚パニラのババロア ③かぼちゃモンブラン 手作りのおいしさと楽しさを体験します。	16人 9/23	10/17・25・31 (月・火)3回 10:00～12:30	1,800円 (教材費含)
みそづくり 体験講座	坪井 孝賢	1回目、みそはどのようにできるのか。みその歴史や効能を学び、製造工程を見学します。2回目、茨城産原料を使用して、各自みそ3kgを仕込んで持ち帰りします。	20人 1/18	2/18・25 (土)2回 10:00～12:00	2,800円 (教材費含)
布ぞうり講座	津毛 嘉夫	布ぞうり編み機を使用し、椅子に座り、楽な姿勢で編みます。初心者でも簡単に、形の良い布ぞうりを作ることができます。2回で1足を完成させます。	10人 10/12	11/12・13 (土・日)2回 13:30～16:30	1,200円 (教材費含)
ゆっくり身に付く (ワード中級編)	パソコン講師 片岡 秀典	文字の入力ができる方対象のステップアップ講座です。ワードを使って年賀文面を作成し、干支の入ったCDを使ってステキなイラストや写真が挿入できるようになります。ノートパソコンを持参してください。	20人 9/23	10/7・14・21・28、 11/4・11・18・25、 12/2・9 (金)10回 10:00～12:00	1,700円 (教材費含)
パステル画を描こう 【初級講座】	画家 一色 直彦	初心者でも手軽に使える素材～パステル～身近にある植物をモチーフにして、幻想的な色彩を楽しみましょう。部屋に飾れる絵が完成するかも・・・スケッチブック、パステルをご用意ください。	16人 10/5	11/5・12・19・26、 12/3 (土)5回 10:00～12:00	500円
手あみ講座	編み物講師 大塚 初江	1回目棒針とかぎ針の基礎編み練習、2～4回目モヘアで袖付きベストを編みます。5回目1玉でできるお花の形のエコタワシを作成します。教材費は基礎編み1玉分です。ベスト4玉とエコタワシ1玉は受講者が自由購入。	16人 9/19	10/3・17・31、11/7・21 (月)5回 9:30～12:00	1,000円 (教材費含)
現役引退後の 生活設計	【市民企画】 井寺 清人	現役引退後のお金に関する諸問題「年金、税金、資産運用、保険、相続」を1回ずつ分かりやすく解説します。①引退後の生活設計②金融資産の運用設計③保険の活用ポイント④税金の基礎知識⑤相続対策	30人 1/4	2/4・11・18・25、 3/3 (土)5回 10:00～12:00	500円
ホーム指圧& リンパマッサージ	マッサージ師 小倉 和子	ホーム指圧で肩凝り・腰や膝の痛みを和らげます。リンパマッサージでむくみ・冷え・肥満を予防します。	16人 10/21	11/21、12/5・19 (月)3回 10:00～12:00	300円

三日月橋生涯学習センター開催講座 ☎874-1340

講 座 名	講 師	内 容	定員	日程／時間	受講料
			締切日		
和菓子を レンジで簡単に	椎名 房江	本格的な和菓子がレンジで簡単に作れます。串団子、練りぎり、鶴ようかんなどをおうちで作ってみませんか？	16人	11/19・26、12/10・17 (土) 4回 13:30～16:00	2,400円 (教材費含)
			10/19		
花寿司講座	川野 泰子	切り口にきれいなバラの花やツバキの花が咲きます。クリスマスにはツリーやサンタも。花寿司とも呼ばれる太巻き祭り寿司の作り方を学びます。	16人	11/13・27、12/11・25 (日) 4回 9:00～12:00	5,100円 (教材費含)
			10/13		
コーヒーをおいしく 入れるコツ	コヒガミ・ドミカ 小池 美枝子	コーヒー好きなあなたのための講座です。普段のコーヒーはもちろん、カクテル風やデザート感覚のコーヒーアレンジを楽しみませんか。	16人	11/1・8・15 (火) 3回 13:30～15:00	2,300円 (教材費含)
			10/1		
そば打ち講座	菅原 冠	こだわりのそば粉を使って、自分で打ったそばをいただきます。毎回好評につき今回は年末と年始に2回チャンスがあります。①②どちらかご都合のよい日にお申し込みください。	各16人	①12/24②1/7 (土) 各1回 9:00～12:00	各1,000円 (教材費含)
			11/24		
ペン習字 入門講座	日本教育書道 連盟審査員 山中 光江	記帳をするときや手紙を書くときに自信を持って書けるようになりたい。そんな方のための入門講座です。年賀状の書き方も学べます。書きやすい専用のペンをご用意します。	20人	10/17・31、11/7・21、 12/5、1/9・16・30、 2/20、3/5 (月) 10回 9:30～11:30	2,500円 (教材費含)
			9/17		
デッサンと スケッチ講座	画家 別府 忠雄	ずっと絵を描きたいと思っていた方、これから一緒にいかがですか？デッサンとスケッチの方法を個々のレベルに合わせてご指導します。	20人	11/2・9・16・23・30 12/7・14・21 (水) 8回 9:30～11:30	800円
			10/2		
ステップアップ エクセル講座	パソコン外講師 片岡 秀典	初めての方も、操作を忘れてしまった方も、一緒にエクセルの基礎を学びませんか？表の作成方法と家計簿や請求書などの簡単な集計方法をお教えます。ノートパソコンは各自ご用意ください。	30人	11/17・24、12/1・ 8・15・22、1/5・ 12・19・26 (木) 10回 9:30～11:30	1,500円 (教材費含)
			10/17		
しめ飾り講座	野口 フミ ほか	手作りのしめ飾りで新しい年をお迎えしましょう。6人の講師が丁寧に指導しますので、初めての方でも上手に仕上がります。	30人	12/24 (土) 1回 13:00～17:00	1,000円 (教材費含)
			11/24		
ベビーマッサージ	【市民企画】 宮尾 恵子	①免疫力を高めるベビーマッサージ ②便秘に効果的なベビーマッサージ ③夜泣きに効果的なベビーマッサージ ※ハイハイくらいまでが対象となります。	10組	10/26、11/23・30 (水) 3回 10:00～11:30	2,600円 (教材費含)
			9/27		
「良く使用される 中国語会話」講座	【市民企画】 小野寺 昭五	短文の「良く使用される中国語会話」を集中学習します。北京語の発音を確認指導します。初・中級者対象です。	25人	10/29、11/5・19、 12/10・17 (土) 5回 10:00～11:40	500円
			9/29		

かっぱの里生涯学習センター開催講座 ☎871-2302

講 座 名	講 師	内 容	定員	日程／時間	受講料
			締切日		
和紙ちぎり絵	【市民企画】 大沢 豊子	和紙のぬくもり、ちぎり絵の楽しさを体験してみませんか？和紙をちぎってお花や風景を制作します。ちぎり絵の年賀状はいかがですか。	15人	11/16・23・30 (水) 3回 10:00～12:00	3,300円 (教材費含)
			10/16		
「自分磨きの」 のコーチング	【市民企画】 功力 勲	①コーチングとは？②効果的な質問の仕方③コミュニケーションのタイプ分け④正しい自己主張の仕方⑤実践！コーチング	30人	1/15・22・29、2/5・12 (日) 5回 10:00～12:00	500円
			12/15		

中央生涯学習センター開催講座 ☎871-2301

講 座 名	講 師	内 容	定員	日程／時間	受講料
			締切日		
スイーツ教室	お菓子教室主宰 赤塚 有美	ケーキ屋さんで買ったようなケーキを手軽に作ってみませんか？初心者、男性の方大歓迎！ ①チョコレートクリームのクリスマスケーキ②ダックワーズとクレームブリュレ③エクレア④チョコレートムース⑤抹茶のロールケーキとパンナコッタ(メニューの変更有り)	28人	12/9、1/13・27、 2/10・24 (金)5回 10:00～13:00	4,500円 (教材費含)
			11/9		
男の料理	樽田 博幸	旬の食材を使ってごちそうを作ります。品数も増えて家族も大喜び！和食・中華・洋食とバラエティーに料理をします。①パスタ料理②魚料理③鶏肉料理④豚肉料理⑤野菜料理	男性 28人	1/26、2/9・23、3/8・22 (木)5回 10:00～13:00	4,500円 (教材費含)
			12/27		
お家ごはん Part II	料理研究家 石塚 ナツ子	身近な食材を使って簡単においしいお家ごはんを作ります。アイデア次第ですてきなごちそうに変化します。	28人	12/7、1/25、2/1・22・29 (水)5回 10:00～13:00	4,500円 (教材費含)
			11/7		
茨城県の歴史	県立歴史館職員	茨城県の歴史について学びます。 ①佐竹氏のあゆみ②水戸藩の家臣たち③光圀の生涯・葵紋の話④奥女中のみた幕末の水戸藩	25人	11/20、12/18、1/15、 2/19 (日)4回 13:30～15:30	400円
			10/20		
楽しく学ぼう 英会話(初心者クラス)	ETM研究会会員 小池 佳香	ABCの発音から始め、英語をより楽しく、毎回欧米の音楽も紹介し、英語の表現の“すてき”を分かち合います。 ※初心者が対象ですので、趣旨をご理解の上、話せる方はご遠慮ください。	15人	11/7・21、12/5・19、 1/16・30、2/6・20 (月)8回 10:00～12:00	800円
			10/7		
骨盤調整 エクササイズ 【託児付き】	AFAA公認インストラクター 長 由貴	骨盤のゆがみは、体形の崩れ、腰痛・肩凝りなどさまざまな不調を招きます。骨格や筋肉を調整することで、バランスの取れた美しいボディラインを取り戻します。※託児希望の方は、お子さまの氏名・年齢もお書きください。	20人	2/7・14、2/21・28、 3/6 (火)5回 10:00～11:30	500円
			1/7		
透明水彩画教室	小田原 久生	美術学校でも学べない描き方をお教えします。初心者大歓迎。①道具の準備と使用方法②画面構成と作者の意図について③風景画の基本④製作中の問題点⑤作品製作と講評	15人	11/9・16・23・30、 12/7 (水)5回 13:30～15:30	500円
			10/9		
健康アップへの近道	管理栄養士 根本 偉代 AFAA公認インストラクター 長 由貴	健康に暮らすコツとサプリメントの有効利用について勉強します。男性大歓迎！ ①脱メタボと健康生活・糖尿病予防について ②認知症の基礎知識と関わり方について ③食事と栄養について ④・⑤調理実習 ⑥骨盤調整エクササイズ	20人	11/15・29、12/6(講義) 12/20、1/17(調理) 13:30～15:30、 1/31(骨盤調整)10:00～ 11:30 (火)6回	2,200円 (教材費含)
			10/15		
健康を招く 食の摂りかた	【市民企画】 長谷山 俊郎	生命とは何かと健康の原点を知り、適切な食の摂り方で、多くの人が健康を招くことを話します。①健康の原点を知る②健康に大切な事柄を知る③主な病気の要因は共通している④『日本の食』の良さを知る⑤人を元気にする食の摂り方	50人	11/19・26、12/3・10・17 (土)5回 13:30～15:30	500円
			10/19		
気軽にプリザと リボンのコラボ	【市民企画】 大塚 ゆう子	ゆったり気分でプリザアレンシ*を楽しみましょう。①パリスタイル②和風スタイル③メリア(花びらの組み合わせ)④コサージュ⑤母の日の贈り物	12人	11/19、12/17、 1/21、2/18、3/17 (土)5回 13:30～15:30	13,500円 (教材費含)
			10/19		
里山の自然 ～剥製や標本・写真 にふれて身近な生 きものに親しもう～	自然公園指導員 吉武 和治郎	貴重な生き物や身近な動・植物を、剥製や標本・写真に触れ、ふるさとの里山の自然に親しみ、そこにすむ生き物の豊かさを再認識しましょう。 ①茨城県の自然と生きものの特徴②里山の植物③里山の動物④里山の現状⑤里山を歩く	20人	1/11・25、2/8・22 (水)4回 14:00～16:00 3/10(土)自然観察 9:00～16:00	500円 (別途バス料金)
			12/11		

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		
大掃除の収納講座	収納コンサルタント 吉田 トシ子	捨てられないモノ、あれも、これも、今度こそ、思い切って整理し、家も心もすっきり大掃除して新しい年を迎えましょう。 ①整理・整頓・片付け・清掃の言葉を知る ②処分の仕方③置き場所を知る、入れ方を学び仕上げは色	20人 11/8	12/8・15・22 (木) 3回 13:30～15:00	300円
老後のマネープラン講座	証券カウンセラー 小川 寿昭	どうする老後資金、どうなる年金・医療、運用先に迷い、金融商品に失敗しないために。 ①マネープランの必要性 ②家計に影響を及ぼす身近な経済 ③主な金融商品の長所と短所 ④どうなる年金・医療問題 ⑤株式投資の魅力とリスク	20人 12/15	1/15・29、2/12・26、 3/11 (日) 5回 10:00～12:00	500円
子ども陶芸教室	陶芸家 岡田 和	キミだけのオブジェを作って、全国こども陶芸展に応募しよう！①午前②午後の時間で行いますので、どちらか都合のつく番号と学校名・学年を記入して申し込みください。	各15人 2/3	3/3・24・31 (土) 3回 ①9:30～11:30 ②13:30～15:30	1,100円 (教材費含)
夢を叶えるドリームマップ講座	【市民企画】 池辺 実喜	自分のなりたい姿を楽しく写真や文字で台紙に描きます。年の始めに一緒に一歩を踏み出しませんか？①自分を知る。夢を明確にする。②ドリームマップの作成③セルフコーチングを学ぶ	16人 12/22	1/22・29、2/5 (日) 3回 13:30～15:30	800円 (教材費含)
ベビーヨガ	【市民企画】 岡本 恵	オイルを使わず、手軽にできるベビーマッサージと、お子さんと遊びながら骨盤を整える軽い運動をします。2カ月～1才6カ月対象です。	10組 10/22	11/22・29 (火) 2回 10:00～11:00	200円



前期講座「おもしろ実験教室」では、子どもたちが身近な物で科学を楽しく学びました



前期講座「筑波山の自然」では、筑波山を歩いて自然の豊かさを再確認しました

「市民企画講座」の企画を募集します！

～講師経験のない方や少ない方を応援します～

「市民企画講座」は、市民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、奮ってご応募ください！

前期募集概要 平成24年5月～9月のうち3～5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。企画の採用は、市生涯学習課で審査します。

応募締め切り日 11月15日(火)

問い合わせ 市中央生涯学習センター講座係 ☎871-2301 ホームページ <http://www.city.ushiku.ibaraki.jp/section/chuuou/>

※申請書は、各生涯学習センターの窓口で受け取るか、上記ホームページからダウンロードしてください。

