

平成24年度(前期)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、右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、3月1日(木)から各講座の締め切り日(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、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。
 - ◆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 市中央生涯学習センター講座係 ☎871-2301
- ※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までお願いします。講座内容については、各センターにお問い合わせください。
- ※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。

<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)
---	---

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		
骨盤調整エクササイズ講座【託児付】	ベルグ イックストレッチ マスターインストラクター 長 由貴	骨盤のゆがみを調整して、体形の崩れや腰痛・肩凝りなどのさまざまな症状を改善しましょう。 ※託児を希望される方は、お子さんの氏名・年齢もお書きください。	15人 4/10	5/8・15・22・29、6/5 (火)・5回 13:30~15:00	1,000円
キックボクササイズ【託児付】	IAOビ イストラクター 石塚 美樹	身体を動かして汗をかいて、心も体もスッキリしませんか。キックボクシングの動きを基本とした運動です。※託児を希望される方は、お子さんの氏名・年齢もお書きください。	20人 8/20	9/19・26、10/3・10・17 (水)・5回 10:30~11:30	1,000円
ポタリーペイント	見持 あづさ	ポタリーペイントは、素焼きの器に水の力を借りて絵付けをするクラフトです。描き間違えても、先生が直してくれるので大丈夫!自分が描いた器で、ゆっくりと食事やお茶を楽しんでみてはいかがですか?	15人 4/16	5/15・29、6/12・26、7/10 (火)・5回 10:00~12:00	5,200円 (教材費含)
仏像をつくろう	彫刻家・仏師 中川 公明	自分だけの仏像を彫ってみたいと思っている方へ!故西村公朝氏に師事した講師が、道具の種類や使い方からご指導します。道具のある方はお持ちください。※第1回時に道具の説明をします。道具(のこぎり・のみ・彫刻刀・砥石・槌など)16,000円前後。教材用木材(160×260×90mm)2,500円。	8人 4/2	5/1・15、6/5・19、7/3・17、8/7・21、9/4・18、10/2・16、11/6・20 (火)・14回 9:00~12:00	3,000円 (教材費別)
在宅介護の基礎知識	つくばセントラル病院職員	お年寄りとその家族のために適切な介護の基礎知識を学びましょう。 ・動作介助の基本(トランスファー) ・身体の清潔(入浴・清拭・口腔ケア) ・食事の介助・排泄介助 ・寝衣(衣服・着脱)・認知症	20人 5/16	6/16・30、7/7 (土)・3回 13:30~15:00	1,000円
コミュニケーション“ガ”アップ講座~思いを素敵に表現しましょう~	フリーアウター 相川 由春	人との関係で自分の思いが上手に伝わらずに悩んだことはありませんか。「自分らしさ」に自信を持ち、生き生きとした自分づくりのお手伝いをします。	20人 5/3	6/3・17、7/1・15・22 (日)・5回 14:00~16:00	1,000円
プリザーブドフラワーアレンジ	【市民企画】 関 敦子	魔法の花を使ってすてきな作品を作りませんか。初めての方も大丈夫です。気軽に楽しんでいただけます。	12人 4/19	5/19、6/16、7/21 8/18、9/15 (土)・5回 10:00~12:00	15,500円 (教材費含)
アロマセラピーの生活活用術	【市民企画】 石川 茜	アロマセラピーが持つ効果を活かして美容、清掃、体調管理に役立てて香りを楽しんでみませんか。	15人 4/17	5/17・31、6/14・28、7/12 (木)・5回 10:00~12:00	5,500円 (教材費含)

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	自分の好き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シュークリームとカルビスグミ②フルーツクレープケーキ③ブルーベリーレアチーズタルト④バナナムースケーキ⑤キャラクターデコレーションケーキ	20人 4/25	5/25、6/8・22、 7/6・20 (金)・5回 10:00～13:00	5,000円 (教材費含)
備蓄料理講座	クッキングスクール 土浦校主任講師 石澤 宏依	備蓄品・乾物や缶詰の利用法。さらに旬の食材との組み合わせにより栄養バランスを高める料理を紹介します。	28人 5/7	6/7・21、7/5 (木)・3回 10:00～13:00	4,000円 (教材費含)
親子で楽しい 英語遊び	ETM研究会会員 小池 佳香	親子で楽しく英語を学びましょう！英語の歌や手遊びで楽しくお勉強します。 ※3～5歳以下のお子さんと保護者対象	15組 5/9	6/9・23、7/7・21、8/4 (土)・5回 10:30～11:45	1,000円
楽しく学ぶ 英会話教室【初級】	ETM研究会会員 小池 佳香	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”を分かち合ひましょう。 ※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。	30人 5/4	6/4・18、7/2・ 16・30、8/20、 9/3・17、10/1・15 (月)・10回 10:00～12:00	2,000円
エクセル中級講座	パソコン講師 猪熊 千春	データ入力や保存方法など基本的な操作ができる方を対象に、関数の利用方法やグラフ作成を学びます。Office2007・2010対象ですので、申込書にどちらかを記入してください。 (ノートパソコンをお持ちください)	20人 4/16	5/16・23・30、 6/6・13・20・ 27、7/4・11・18 (水)・10回 10:00～12:00	2,100円 (教材費含)
ブログ入門講座	パソコン講師 猪熊 千春	一緒にブログデビューをしてみませんか？ご都合の良い番号(①～③)を記入してください。 Eメールアドレスをお持ちの方が対象です。 (ノートパソコンをお持ちください)	各10人 4/10	①5/16・23 ②5/30、6/6 ③6/13・20 (水)・各2回 13:30～15:30	1,000円
ハングル中級講座	大広 美雪	基本的な文法を学んだ方を対象に、文章の読解を織り交ぜて、「聞く・読む・話す」の総合的なハングル語を学びます。	25人 4/18	5/18・25、6/1・8・ 15・22・29、7/6・13 (金)・9回 10:00～12:00	2,000円
牛久歴史リレー講座		牛久市の歴史を学び、文化財を知る絶好の講座です。ぜひご参加ください。 ①「県南地域の縄文時代」 講師：齋藤 弘道(元茨城県立歴史館主席研究員) ②「常陸国風土記からみる県南地域の様相」 講師：渥美 賢吾(水戸市埋蔵文化財センター) ③「常陸国と中世武士団」 講師：高橋 修(茨城大学教授) ④「幕末・維新期の県南地域」 講師：宮地 正人(東京大学名誉教授) ⑤「牛久の民間信仰 ～狛犬の世界～」 講師：大関 武(茨城県立歴史館研究員) ⑥「芋銭の人と芸術」 講師：北畠 健(小川芋銭研究センター首席学芸員)	50人 4/12	5/12・19、6/9・ 23、7/21、8/4 (土)・6回 10:00～11:30	2,500円 (教材費含)
中央熟年大学 ～放射線の基礎知識を学ぼう～ (60歳以上)	放射線アドバイザー 市職員 大学教授	放射線の基礎知識を学び、野外・室内の放射線量の測定をして体や食品への影響と除染作業について学びます。 6/30 新田伸也准教授(筑波技術大学) 8/5 高妻孝光教授(茨城大学大学院)	30人 5/12	6/12・30、7/10・ 31、8/5 (火・土・日)・5回 10:00～11:30 6/30 14:00～15:30	無料



※昨年度の講座(スイーツ講座(写真左)、飛行機整備工場見学(写真右))

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		
My Home Cooking	料理研究家 石塚 ナツ子	普段のご飯も、男子会も女子会もおうちで食べるのが今風ですね。みんなでわいわいと家庭料理を楽しみましょう。初心者の方・男性の参加も歓迎です。	16人	7/1・8・22・29 (日)・4回 9:00~12:00	4,200円 (教材費含)
			6/1		
すぐにできる整理と収納	中村 信子	玄関やリビングをすっきりと片付けたいあなたに。リバウンド無しの方法をお教えます。	20人	7/3・10・17・24・31 (火)・5回 10:00~11:30	1,500円 (教材費含)
			6/4		
パソコンでアルバム作り	パソコンストラクター 片岡 秀典	ワードを使ってアルバムを作りましょう。撮り貯めた写真を整理したいと考えている方にお勧めです。デジカメの操作指導もあります。パソコンとデジカメは各自ご用意ください。	20人	7/5・12・19・26、 8/2・9・16・23・ 30、9/6 (木)・10回 9:30~11:30	2,500円 (教材費含)
			6/5		
犬との心豊かな暮らし	県のボランティア	しつけ方やマナー、病気のときや介護についてなど日ごろから疑問に思っている飼い主の方、これから動物(犬または猫)を飼うことを考えている方に。獣医師やトリマー、行政、ボランティアの立場からアドバイスさせていただきます。	20人	5/12・19・26・6/2 (土)・4回 13:30~15:30	1,000円
4/12					
猫との心豊かな暮らし			20人	9/1・8・15・22 (土)・4回 13:30~15:30	1,000円
8/1					
着物でチュニック	足立 華江	タンスの底で眠っている捨てられない着物を、旅行にも便利なチュニックに仕立て直します。着物地は洗ってアイロンをかけずにお持ちください。アイロンのかけ方から指導します。ミシンとアイロン、裁縫道具は各自ご用意ください。	10人	5/16・23・30、 6/6・13 (水)・5回 13:00~17:00	1,000円
			4/16		
クラフトバスケットを作ろう!	仁内 啓子	荷造り用の紙のひもで、A4サイズの書類が入る手ごろなサイズのバスケットを作ります。軽くて耐久性もあって、しかもおしゃれ。4回で1つの作品を仕上げます。	15人	6/28、7/5・12・19 (木)・4回 10:00~12:00	2,000円 (教材費含)
			5/29		
初夏の花寿司	川野 泰子	大好評につき、2回ずつのレッスンを2回分設けました。ご希望の日程の番号を記入してください。イラストのようなかわいらしい寿司を前に、ご家族の会話も弾みます。大きな巻き等は教材費に含まれます。	各16人	①5/20、27(日)・2回 9:00~12:00 ②6/24、7/1(日)・2回 13:00~16:00	各5,700円 (教材費含)
			4/20		
コーヒー党のための コーヒー講座	小池 美恵子	同じ粉、同じ器具を使っても同じ味には入れられないのがコーヒーの難しさです。この講座は、コーヒー党を自負する方のための講座です。いつもの一杯がよりおいしくなります。ご希望の日程の番号を記入してください。	各16人	①5/12・19・26 (土)・3回 13:30~15:00 ②5/22・29、6/5 (火)・3回 13:30~15:00	各3,000円 (教材費含)
			4/12		
菊を味わう	上村 遥	鉢ごと飾ったり、切り花にも使える華やかでおしゃれな菊を育てます。食用の菊は講座の中で調理し、おいしくいただきます。	20人	5/13、6/10、7/8、 8/12、9/9、10/14 (日)・6回 10:00~12:00	5,500円 (教材費含)
			4/13		
三日月橋熟年大学	社会福祉協議会 交通防災課 高齢福祉課	テーマは「気をつけたいこと」。普段の生活の中に潜んでいる悪徳商法や振り込め詐欺、交通事故などをどう防ぐかについて寸劇を交えながら学んでいきます。	100人	6/4、7/2、9/3、 10/1、11/5 (月)・5回 13:30~15:00	無料
			5/7		

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		
喋ろう超簡単な フランス語	【市民企画】 森房 正和	フランス語で言ってみたい一言やフランス語の易しい表現を自ら発音し、雰囲気を楽しみましょう。	10人	8/31、9/7・14・ 21・28 (金)・5回 10:00~11:30	500円
			7/31		
プリザーブドフラ ワーを楽しもう	【市民企画】 小口 真紀	枯れないお花「プリザーブドフラワー」で、夏の暑い日もお家にすてきなお花を飾りましょう。初めての方も安心してご参加ください。	15人	5/11、6/1、7/6、 8/3、9/7 (金)・5回 10:00~12:00	15,500円 (教材費含)
			4/11		
プリザ&布の花で 楽しくアレンジ	【市民企画】 井 裕子	初心者でも楽しくアレンジできます。クリスタルほかオーナメントを使用して優雅な気持ちで、気軽にアレンジしていきます。	15人	5/20、6/17、7/15、 8/19、9/16 (日)・5回 10:00~12:00	15,000円 (教材費含)
			4/20		

講座名	講師	内容	定員	日程/時間	受講料
			締切日		
山野草教室	園芸家 福元 宣晃	自然を愛し大切にしながら、身近にきれいな花を慈しみ、山野草作りを楽しみましょう。園芸花なども含み説明します。	15人	4/28、5/26、6/23、 7/28、8/25 (土)・5回 10:00~12:00	1,000円
			4/5		
美脚のための 骨盤調整エクササイズ	ベルギーストレッチ マスターストラクター 長 由貴	「いくらダイエットしても脚はなかなか細くならない…」とお悩みの方は多いと思います。骨盤を調整することで脚のゆがみを改善し、筋肉トレーニングとリンパマッサージのW効果で美脚へと導きます。	20人	6/12・19・26、7/3・10 (火)・5回 10:00~11:30	1,000円
			5/12		
初めての顔彩画*	画家 一色 直彦	色紙に顔彩絵の具で身近にある植物を描きましょう。顔彩は顔料を膠(ニカワ)で固めた絵の具で落ち着いた色彩が楽しめます。顔彩絵の具・筆などをご用意してください。材料費4,000円程度	16人	4/28、5/12・19・26、 6/2 (土)・5回 10:00~12:00	1,000円 (材料費別)
			4/5		
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	6/17・24、7/1 (日)・3回 10:00~12:00	1,000円
			5/17		
ウォーキング教室	(社)日本オキガ協会 公認主席指導員 小林 延行	ウォーキングの基礎知識を学びます。小坂城址や古い寺院と緑豊かなコースを歩き、心も身体もリフレッシュして健康増進をしましょう。	30人	9/19、10/1・15 (月・水)・3回 9:00~12:00	1,000円
			8/20		
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	5/19(土)・20(日) 2回 13:30~16:30	2,000円 (教材費含)
			4/19		
ゆっくり身に付く ワード中級編*	パソコンストラクター 片岡 秀典	ワード経験者の方対象です。ワードの基礎操作を復習後、けい線を使った表の作成や編集方法をゆっくり説明します。住所録や会計報告書、ポスターを作成します。パソコンを持参してください。	20人	6/1・8・15・22・29、 7/6・13・20・27、8/3 (金)・10回 10:00~12:00	2,700円 (教材費含)
			5/1		
奥野熟年大学 「楽しく生きる」 (60歳以上の方対象)	高齢福祉課 交通防災課	長寿社会を元気で楽しく生活していく学習講座です。①かっぱつ体操(いす編)と高齢者福祉サービスについて②交通安全教室、阿見町ふるさと芸能会③移動学習	80人	5/7、6/4、7/2 (月)・3回 10:00~12:00 移動学習は日帰り予定	無料 (移動学習参加費は別途)
			4/7		
楽しくカンタン! おうちパン	【市民企画】 野内 周子	初めての方向けのパンとアレンジです。完成後試食します。①基本のプチパン②ピザ生地③ふわわりおやつパン④シンプル食事パン	12人	5/15・22、6/5・12 (火)・4回 10:00~13:00	2,400円 (教材費含)
			4/16		
楽しくフラワーデザイン	【市民企画】 松本 典子	①~③パリストイル(花束・父の日のプレゼントなど)④ドイツスタイル、⑤ウエスタンスタイルを取り混ぜて初心者でも楽しくできるアレンジメントです。	20人	5/24、6/28、7/26、 8/23、9/27 (木)・5回 10:00~12:00	6,500円 (教材費含)
			4/24		
能楽に親しむ会	【市民企画】 山中 一馬	世界文化遺産である能楽について講義します。①能楽の歴史②面鑑賞方法③能装束について(着付け実施)	25人	6/10・17・24 (日)・3回 13:30~15:30	300円
			5/10		

*「初めての顔彩画」・「ゆっくり身に付くワード中級編」の講座については、市中央生涯学習センター⇄奥野生涯学習センターまでの送迎バスを試験的に実施します。送迎バスを希望される方は、申込時に乗車希望の有無をご記入ください。

「市民企画講座」～講師経験の無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！

後期募集概要 11月から平成25年3月のうち3回から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 5月20日(日)

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/) <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。