2022年度 つくば市 地域交流センター 前期講座のご案内

※新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや状況の変化に合わせて、講座の中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります。また、受講の際には各自感染防止対策を実施の上、マスク等の着用にご協力ください。

受付期間

郵送 5月1日（日）～5月13日（金） ※必着
窓口 5月2日（月）～5月13日（金） ※（土）（日）（祝）を除く
インターネット 5月1日（日）～5月15日（日）

申込方法

インターネット（スマホ可）で申し込む場合

つくば市HPで「地域交流センター講座」を検索
※開講日5日前までに受講決定のお知らせの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

郵送で申し込む場合

往復はがきの往信・裏に希望講座名、〒、住所、氏名（フリガナ）、年齢（学年）、性別、昼間連絡の取れる電話番号（市外の方は、併せて市内勤務先／学校名、所在地、電話番号）を記入し、返信用・表に申込者の宛名を記入し、講座を開催する地域交流センターにお申し込みください。5月13日（金） 必着
※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

〔往復はがきの書き方〕

〈往信・表〉	〈返信・裏〉
63 □□□-□□□□ 往信 希望の講座を行う地域交流センターの住所 地域交流センター名	ここには何も記入しないでください

〈返信・表〉	〈往信・裏〉
63 □□□-□□□□ 返信 申し込む方の郵便番号 住所 氏名	希望する講座名（はがき1枚につき1人、1講座） 〒・住所 氏名（フリガナ） 年齢（学年）性別 電話番号（昼間連絡の取れる電話番号） 市外の方は市内勤務先／学校名、所在地、電話番号

地域交流センター窓口で直接申し込む場合

申込者の宛名を記入した官製はがきを用意し、講座を開催する地域交流センターでお申し込みください。

申し込みの注意

1. **市内在住・在勤・在学**の方に限ります。
2. 定員を超える場合は、抽選で決定し、結果については講座毎に申込者へお知らせします。なお、**代理の受講はできません**。
3. 受講料・教材費等は、受講決定のお知らせに記載のとおり納入ください。なお、受講者の都合によるキャンセルの場合は、受講料・教材費は返金できません。また、開講直前のキャンセルの場合は、教材費等を徴収することがありますのでご了承ください。新型コロナウイルス感染症等の状況により、開講期間途中で講座が中止となった場合、受講料は開講できなかった回数分返金いたしますが、材料費・教材費は返金できません。
4. 受付期間終了後、申し込みが定員の半数に満たない講座は、開講中止または、受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。
5. 都合により講師・日程を変更する場合があります。
6. 子ども対象・親子対象・保育付き講座以外での**お子さん連れでの参加は、ご遠慮ください**。

各講座に関する問い合わせ先

講座を開催する地域交流センター

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程	時間	受講料
筑波交流センター 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135	長塚節の歌碑巡り 茨城編	長塚節研究会会員 **松崎　若美**	「旅の歌人」とも称された長塚節は全国を旅し、歌を詠みました。長塚節の茨城県内の歌碑を取り上げ、現地の写真とともに作品の背景などを紹介します。また、節の生涯、その作品の魅力を映像を交えてお話しします。	18才以上	25人	6/3(金) 全1回	10:00～ 11:30	300円
	お酒にも合う 洋風お惣菜3種	**宮本　温司**	お酒のおつまみやおもてなしの一皿、作り置きにも役立つ洋風お惣菜(鶏肉のガランティーヌ、ラタトゥイユ、じゃがいものガレット)を作ります。食材もスーパーで手に入ります。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各12人	A日程 6/8(水) 全1回 B日程 6/23(木) 全1回	10:00～ 13:00	300円 材料費 1,800円
	スマホ(LINE)基礎と活用講座	パソコン インストラクター **片岡　秀典**	LINEを既に使用している方を対象に、新しいバージョンの安全設定の見直し、メッセージの整理・バックアップ、不要な広告のブロックなど、基礎と活用をゆっくり解説いたします。 ※パソコン・タブレットは不可	18才以上	15人	6/10・17・24、7/1・8(金) 全5回	10:00～ 12:00	1,500円 教材費 500円
大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111	文化財から探る つくば市域の歴史	つくば市文化財課 文化財専門員	県内でも有数の文化財が所在する地域となっているつくば市。旧石器時代から3万5千年近くにも及ぶとされる市域の歴史を、主に指定文化財を通して概観してみたいと思います。	18才以上	25人	6/8・22(水) 全2回	13:30～ 15:00	無料 (普及啓発のため) 教材費 700円
	パイシートで広がる世界 デニッシュ風 フラワーパン	料理研究家 **寺島　孝子**	サクふわの美味しいデニッシュ風パンを冷凍パイシートを使って作ります。成形して15分オーブンで焼くだけで出来上がる美味しくって可愛いお花形のパン(カレー味とチョコ味)は、朝食やおやつにリピートしたくなること間違いなしです。	18才以上	8人	6/9(木) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 1,200円
	初めての 健康ピラティス	JBDFプロフェッショナルダンス教師 ピラティスインストラクター **塩沢　恵**	ピラティスはインナーマッスルを鍛える事で、柔軟性の高い「しなり」のある体を作ります。ウォークや動かすストレッチ等の準備運動を行い、ピラティス初心者向けエクササイズを順序だてて行います。特に体幹を鍛えます。	18才以上	15人	6/16・23・30、7/7(木) 全4回	13:30～ 15:00	1,200円

	講　座　名	講　師	内　容	対象者	定　員	日　程 / 時　間		受講料
吉沼 交流センター 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503	バランス エクササイズ	**大塚　貴子**	体のバランスを整えるために、体幹トレーニングとストレッチを中心に行います。エクササイズボール、セラバントを使って、楽しく体の使い方を覚えていきましょう。初心者の方も大歓迎です。	18才以上の女性	10人	6/6・13・20・27、7/4(月) 全５回	10:00～12:00	1,500 円
	スポーツウエルネス 吹矢健康法	日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員(５段) **恩田　亨位**	楽しみながら心身が鍛えられ、年齢･性別を問わず、どなたでも手軽にできる健康法です。運動効果だけでなく、自律神経のバランスが整い、食欲不振・冷え性・不眠等改善も期待できます。 ※吹矢をお持ちでない方はお貸しします	18才以上	10人	6/14・28、7/12・26、8/9(火) 全５回	10:00～12:00	1,500 円 材料費 300 円
豊里 交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	マットピラティス 講座	ピラティス インストラクター **Misa**	ピラティスは単なる体操ではなく動きの再教育です。エクササイズで動きの癖を修正し、歪みの少ない良い姿勢にしていきます。レッスンでは呼吸法、動きの基本、入門のエクササイズをお伝えしていきます。	18才以上	10人	6/14・28(火) 全2回	13:30～15:00	600 円
	絵手紙講座	日本美術家連盟会員 **中山　ゆり花**	日常のふとした瞬間を切り取り、絵とちょっとした文章で伝える絵手紙。絵が下手でも字が上手くなくても、見る人の気持ちをほっこりさせることを一番に、すてきな作品を作りましょう。	18才以上	10人	6/17・24(金) 全2回	13:30～15:30	600 円 材料費 2,000 円
	バナナプディングを 作ろう	パティシエ、 ベイクショップ オーナー **根本　美由紀**	手作りカスタードとビスケット、バナナを器に入れて冷やして頂くアメリカンスイーツ｢バナナプディング｣を作る講座です。家庭でも簡単にできるカスタードクリーム作りを中心に、お菓子作りを楽しみましょう。	18才以上	10人	6/21(火) 全1回	13:30～15:30	300 円 材料費 1,000 円
谷田部 交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139	キックボクシング エクササイズ	フィットネス トレーナー **大塚　優介**	キックボクシングを応用したエクササイズで初めての方も気軽に参加できます。ストレッチから基本のフォーム、シャドーボクシング、ミット打ち等楽しみながら全身運動ができます。 ※会場　谷田部総合体育館柔剣道場	18才以上	10人	6/10・17・24(金) 全3回	13:30～15:00	900 円 教材費 1,500 円
	夏におすすめの ハーブティー講座	日本ティーコンシェルジュ協会ティーコンシェルジュ２級 **横田　裕美**	ハーブティーやお茶がなぜ体に良いかを学び、実生活に役立てていきませんか。季節や体調に合わせてお茶を選べるようになるとお茶の時間がとても楽しいものになります。 ※会場　市民ホールやたべ調理室	18才以上	10人	6/17、7/1・15(金) 全3回	10:00～11:30	900 円 教材費 1,500 円
	初めての 寄せ植え講座	グリーンアドバイザー **川渕　わか**	旬な季節の植物を使って、素敵な寄せ植えを作りませんか。お花屋さんのスタッフによる初心者向けレッスンです。｢夏のお花で寄せ植えをしましょう｣｢室内で楽しむ観葉植物の寄せ植え｣をテーマに実施します。	18才以上	10人	6/22、7/13(水) 全2回	13:30～15:00	600 円 材料費 5,000 円
松代 交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	季節のハーブ料理	日本メディカルハーブ協会認定シニアハーバルセラピスト **坂寄　裕代**	フレッシュハーブが旬な季節となりました。ハーブの効能と、手軽にできるハーブ料理を学びませんか。オートミールクッキーと ジンジャーエールシロップを作ります。 ※希望の日程を記入して下さい	18才以上	各8人	A日程 6/11(土) 全1回 B日程 6/25(土) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 1,000 円
	段ボール コンポスト講座	茨城県地球温暖化防止推進員 つくば市環境マイスター **田上　公恵**	生ごみは家庭から出される燃えるごみの約３分の１を占めています。ごみを減らしてリサイクル、環境にやさしい生活を学びましょう。できあがった堆肥は安全な有機肥料として、家庭菜園やガーデニングに使用できます。	18才以上	10人	6/14(火) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 500 円
	関節の機能を 改善する BCピラティス	柔道整復師 **加藤　由基**	理学療法士が予防医学に基づいて考案し、姿勢改善に特化したピラティスです。安全に関節の機能を改善することで、日常生活にかかる負担を減らして、痛みなどの予防が出来る運動です。	18才以上	15人	7/4・11・25(月) 全3回	13:30～15:00	900 円
二の宮 交流センター 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488	日本歌曲とイタリア 歌曲を楽しく歌おう	声楽家 **石井　典子**	初心者でも気軽に参加できる歌の講座です。日本歌曲やイタリア歌曲など3曲を選曲し、歌が苦手な方でも上手に歌えるように指導します。楽しく歌ってストレス解消しましょう。	18才以上	10人	6/8・15・22(水) 全3回	10:00～11:30	900 円 教材費 100 円
	美味しい常備菜 づくりを学ぼう	全国料理学校協会師範 NPO 日本食育インストラクター協会1級 **吉田　礼子**	夏野菜を使い美味しい常備菜づくりを学びましょう。常備菜とは、ご飯やお弁当・おつまみに、もう１品という時に役立つおかずです。今回は、バンバンジー(蒸し鶏)、ローストポーク等を作ります。	18才以上	11人	7/8(金) 全1回	9:30～14:00	300 円 材料費 2,000 円

	講　座　名	講　師	内　容	対象者	定　員	日　程／時　間		受講料
春日 交流センター 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422	ゆったり、ゆったり太極拳	公認太極拳講師 **小座間　昌枝**	太極拳は、全身をリラックスした状態でバランスよく動かし、心身への健康効果も高く、スポーツとしても広く親しまれています。ゆったりとした運動をしながら、しなやかで柔軟性のある身体づくりをしてみませんか。	65才以上	12人	6/2・9・16・23・30(木) 全5回	10:00～11:30	無料 (高齢者対象ため)
	1時間で作る あんぱん＆白あんぱん	料理研究家 **寺島　孝子**	パン屋さんに行くとついあんぱん(白あんぱん)を買ってしまう人、強力粉やイーストを使って生地から1時間で手作りしてみませんか。あんぱんには黒ごま、白あんぱんには白ごまで美味しいパンに仕上げましょう。	18才以上	8人	6/3(金) 全1回	10:00～12:00	300円 材料費 1,200円
	積み木遊びと コリント遊び	わくわく創造アトリエつくば学園都市プレイルーム **高木　明子**	立方体、直方体等を使って遊びながらバランスのとり方を体で感じ、ボードにピンをさしビーズの流れる様子を楽しみます。 ※希望の日程を記入してください ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください	1才6か月～3才までのお子さんとその保護者(基準日4/1現在)	各10組(20人)	A日程 7/7(木) 全1回 B日程 7/14(木) 全1回	10:00～11:30	300円/組
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061	簡単エアロビクスと骨盤調整ヨガ	**大野　幸江**	簡単な有酸素運動で体を温めてからヨガを行います。肩こりや腰痛の改善、骨盤のゆがみを整えて、体の調子や自律神経を整えましょう。	18才以上	15人	6/6・13・20・27(月) 全4回	13:30～15:00	1,200円
	やさしいパン作り ブルーベリーの カンパーニュ	**櫻井　安子**	つくば産の小麦粉「ユメシホウ」のパン生地に、ブルーベリーコンポートを加え、さらにドライブルーベリーを混ぜ込み、鮮やかな紫色の大きなパンを作ります。全工程一人作業で自分だけのパンを作ります。	18才以上	8人	6/28(火) 全1回	10:00～13:00	300円 材料費 1,500円
	かわいい和菓子作り	**櫻井　安子**	練り切りと大納言かのこを作ります。練り切りは生地も自分で手作りし、着色してスプーン1本でかわいいバラの花の形にします。	18才以上	8人	7/12(火) 全1回	10:00～13:00	300円 材料費 1,500円
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501	夏のデコもち教室	デコもち講師 **出津　有理**	「デコもち」は青森県に伝わる郷土菓子「べこもち」をアレンジした和のスイーツです。金太郎飴のように切ると断面に絵柄が現れる可愛い見た目と白玉のような優しい甘さが特徴です。今回は暑い夏にぴったりな涼しげな絵柄のデコもちを作ります。	18才以上	10名	6/21(火) 全1回	13:30～15:30	300円 材料費 1,200円
	自分だけの ミニチュア太陽系を つくってみよう	おもしろ理科先生 **保坂　徹**	宇宙はどれくらい広いのでしょう。14億分の1の縮尺のミニチュア太陽系(太陽と水星から土星まで)を作りながら、その途方もない広大さを想像してみよう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、学年を記入してください	小学生とその保護者	10組(20名)	8/5(金) 全1回	10:00～12:00	300円/組 材料費 500円/組
	親子でグライダー・ カイト工作に挑戦	おもしろ理科先生 **保坂　徹**	大空を自由に飛びたいと思ったことはありませんか。植物の種をまねたグライダーや無風でも遊べるカイトを工作します。実際に操りながら、空を飛ぶ仕組みや工夫を学びましょう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、学年を記入してください	小学生とその保護者	10組(20名)	8/12(金) 全1回	10:00～12:00	300円/組 材料費 500円/組
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311	つくばの歴史と 文化探訪	元県立高校校長 **柴原　正好**	つくば市とその周辺を深く知りたいと思っている方へ提供する、歴史と文化を探求する講座です。楽しみながらつくば地域を学びます。理解しやすい講義と歴史ウォーク、無形文化財の実演を予定しています。 ※現地研修場所　桜歴史民俗資料館及びその周辺	18才以上	22人	講義 6/12(日) 現地研修 6/19(日) 雨天決行 全2回	10:00～12:00 9:30～12:00	600円
	体スッキリ健康体操	健康運動 実践指導者 **高木　敦史**	日頃の運動不足で、筋肉の低下による姿勢の悪化が懸念されています。筋肉低下や姿勢の悪化は、肩こりや腰痛を引き起こす事もあります。そうならないためにも、楽しく体を動かしながら運動不足を解消しましょう。	18才以上	15人	6/14・21・28、7/5(火) 全4回	13:30～15:00	1,200円
	Open Ear Class 英語と音遊び	hanauta 主宰 フルーティスト **石川　真由子**	簡単な英語を使って音楽劇をつくりましょう。英語の歌を歌ったり演奏したり、みんなで生きた英語と音楽に触れて楽しみましょう。最終日は発表会で披露しましょう。 ※保護者の方の氏名、連絡先も記入してください ※用具はこちらで用意します	小学1～3年生	6人	7/26(火)・27(水)・28(木) 全3回	9:30～11:00	無料 (小学生対象のため) 教材費 500円
栗原 交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684	外ヨガ	ヨガインストラクター 日本ヨガメディカル協会認定ヨガセラピスト **染川　ひろみ**	筑波山と宝篋山を望む、栗原交流センター芝生広場で外ヨガを開催します。大空の下で心地よくカラダを動かし、深呼吸しましょう。 ※雨天屋内	18才以上	15人	5/24・31、6/7(火) 全3回	9:00～10:30	900円
	消費者トラブル対処法　高齢者編	つくば市 消費生活センター 消費生活相談員	悪質商法は、手段を変え年々巧妙化し消費者を狙っています。最新の事例を交えながら、消費者被害の実態や手口、そして対処法を相談員が分かりやすく説明しますので、いざという時きっと役に立つお話です。	65才以上	15人	5/26(木) 全1回	10:00～11:30	無料 (普及啓発のため)
	お仏壇用 プリザーブド フラワー講座	風花プリザーブドフラワー協会 **飯島　雅美**	お仏壇に飾るお花は、すぐに枯れてしまうものはふさわしくないといわれています。暑い夏に枯れずいつまでもきれいな、お仏壇用のプリザーブドフラワーを作ります。初心者の方も大歓迎です。	18才以上	10人	8/1(月) 全1回	10:00～12:00	300円 材料費 2,000円

	講　座　名	講　師	内　容	対象者	定　員	日　程 / 時　間		受講料
竹園 交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085	「もしも」に備える遺言書・相続について知ろう	行政書士 **北野　早紀**	急病で倒れたら、突然亡くなったら、認知症になったら。自分や大切な人に「もしも」が起こった時のために、知っておきたい、備えておきたい全般的なことと、エンディングノート・遺言書・相続手続きをピックアップして説明します。	18才以上	**20人**	6/8・22(水) 全2回	13:30～ 15:30	600円
	痛みを予防するBCチェア	柔道整復師 **加藤　由基**	理学療法士が予防医学に基づいて考案し、痛みの予防に特化した運動です。呼吸を意識して体幹を強化することで、姿勢が良くなり痛みなどを予防できます。イスを使って運動しますので、初心者でも安心して参加できます。	18才以上	**20人**	6/13・20・27(月) 全3回	13:30～ 15:00	900円
	大豆ミートをおいしく食べよう	JLBA ローフードマイスター 栄養士 **志賀　祐子**	植物性食品だけで作るヴィーガン料理の代表的食材が大豆ミートです。高たんぱく・低脂肪の大豆ミートを手軽においしく料理しましょう。今回は、餃子・麻婆豆腐・台湾風唐揚・豆花を作ります。	18才以上	**10人**	6/16・30(木) 全2回	10:00～ 12:30	600円 材料費 2,200円
並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084	リビングでお茶を(茶道入門)	裏千家 茶名宗起 **栗木　印起子**	お茶は日本の文化です。時間に追われる毎日、ちょっと立ち止まって一服のお茶を味わってみませんか。身近な器を使って伝統文化である茶道の一端に触れていただく入門講座です。日常生活に生かせるお茶を楽しみましょう	18才以上	**10人**	6/8・22・29、7/6(水) 全4回	10:00～ 12:00	1,200円 材料費 2,800円
	アロマベビーマッサージでココロとカラダを整える	ベビーマッサージインストラクター アロマセラピスト **岡嶋　奈美子**	肌のふれあいは心のふれあい。アロマの香りで癒されながら赤ちゃんとふれあいを楽しみましょう。お好きな香りでマッサージオイルも作ります。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください	2～10か月までのお子さんとその保護者(基準日6/1現在)	**8組(20人)**	6/10、7/8(金) 全2回	10:00～ 11:30	600円/組 材料費 1,400円/組
	絵本の選び方を学ぼう	つくば市立中央図書館司書	お子さんの成長に絵本はとても大切なものです。お子さんの年齢に合った絵本の選び方を学びます。読み聞かせの実践もありますので、親子でもお一人でも参加できます。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください	18才以上または未就学児とその保護者	**10組(30人)**	6/24(金) 全1回	13:30～ 15:00	無料 (普及啓発のため)
広岡 交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678	アンガーマネジメント講座	日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター **松山　美法**	上手な怒り方を知って、イライラの毎日とサヨナラしませんか。怒って後悔、怒らなくて後悔など、怒りの感情に振り回されない明るく穏やかな毎日を手に入れましょう。	18才以上	**10人**	6/6(月) 全1回	10:00～ 11:30	300円 教材費 200円
	初夏を彩るプリザーブドフラワーアレンジメント	風花プリザーブドフラワー協会代表 **河原　由美**	お花が長持ちしないこの時期に、みずみずしく咲くプリザーブドフラワーを飾りませんか。初心者の方も楽しめる、アレンジメントを作ります。今回は、お仏壇に飾るプリザーブドの菊・カーネーションと、青いバラのリースを作ります。	18才以上	**10人**	6/7・21(火) 全2回	10:00～ 12:00	600円 材料費 4,000円
	また食べたくなるふわっふわのシフォンケーキ	料理研究家 **寺島　孝子**	絹のように軽くてふわっふわのシフォンケーキは、また食べたくなる美味しさです。自分で作った基本のプレーンシフォンケーキを持ち帰り、家族でお楽しみください。持ち運びしやすいシフォンサンドの作り方も紹介します。	18才以上	**8人**	6/15(水) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 1,500円
吾妻 交流センター 〒305-0031 つくば市吾妻1-10-1 つくばセンタービル4階 ☎029(852)5892	日本最初の健康体操「自彊術」(じきょうじゅつ)でいつもいきいき	公益社団法人 自彊術普及会 柏支部長 **久保田　元子**	日本で最初に創案された健康体操(万病克服の運動療法)を学びます。呼吸法から始め、31の動作により全身をくまなく動かし、心身の調整と調和を図ります。短時間ででき、体に優しい自彊術体操を体験してみませんか。	18才以上	**10人**	6/17・24、7/1・8(金) 全4回	10:00～ 12:00	1,200円
	まちの昔はどんな暮らし？～TX沿線等の発掘調査結果から～	つくば市文化財課 文化財専門員	つくば市の新たな街、TX 沿線開発地区(萱丸、島名・福田坪、上河原崎・中西、葛城、中根・金田台の各地区)での大規模発掘調査等の成果を中心に、先人たちの日々の営みを探ります。	18才以上	**14人**	7/7・14(木) 全2回	10:00～ 12:00	無料 (普及啓発のため)
	パウダーパステルで気軽に描こう	日本美術家連盟会員 画家 **中山　ゆり花**	絵は描きたいけど躊躇してしまう方は、パステル画から始めませんか。パステルを粉にして指などで季節の花や風景を描きます。思いどおりにいかなくても消しゴムで消せるので気軽に始められます。本格的に描き込んでいくと油絵のようになる面白い画材です。	18才以上	**10人**	7/21・28(木) 全2回	10:00～ 12:00	600円 材料費 900円
茎崎 交流センター 〒300-1255 つくば市小茎318 ☎029(876)3311	自己治癒教室	鍼灸マッサージ師 **深山 陽**	５つのツボで腰痛、肩コリ、膝痛、冷え性や便秘を治しましょう。全ての人の体に備わる自己治癒能力を最大限に引き上げ、様々な症状を自分で改善させる方法を、長年、身体を見つめ続けてきた鍼灸師がお伝えします。	18才以上	**15人**	6/7・14・21・28、7/5・12(火) 全6回	10:00～ 11:30	1,800円
	スマホ基礎講座	パソコンインストラクター **片岡　秀典**	スマートフォンをお持ちの方に、カメラ機能で人物・植物を撮影するこつ、読みの難しい文字・翻訳など情報検索のこつ、健康アプリを使用した万歩計の使い方などをゆっくり解説いたします。 ※タブレットはご遠慮ください	18才以上	**15人**	6/20・27、7/4・11・25、8/1(月) 全6回	13:30～ 15:30	1,800円 教材費 500円
	高齢者のための交通安全教室	つくば市 防犯交通安全課 交通安全教育指導員	高齢者が加害者となる交通事故が多発しています。自分が加害者にも被害者にもならないために、初心に戻って交通安全について学んでみませんか。	60才以上	**30人**	7/8(金) 全1回	10:00～ 12:00	無料 (普及啓発のため)