

平成28年度 つくば市

# 地域交流センター後期講座のご案内

## 申込方法

次のどちらかの方法でお申し込みください。

### 「直接地域交流センター窓口でお申し込みの場合」

窓口の申込用紙に希望講座名などを記入し、申込者の宛名を記入した官製はがきを添えて、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。

### 「郵送でお申し込みの場合」

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。**9月15日(木)必着**

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

## 受付期間

9月1日(木)～9月15日(木)  
(月)～(金)9:00～17:00 ※(土)(日)(祝)を除く

## 受講申し込みの注意

1. 受講申し込みは、市内在住・在勤・在学の方に限ります
2. 申し込みが定員を超える場合は、抽選で決定し、結果については講座ごと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. 受講料や教材費などは、決定通知文に従って納入してください。なお、納入後の受講料や教材費などは、払い戻しできませんので、ご了承ください。また、受講決定後、都合によりキャンセルされる場合は、教材費等のみ徴収することがあります
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、申込締め切り日以降に再受け付けを行う場合がありますので、お問い合わせください
5. 都合により講師や日程を変更する場合があります
6. 子ども対象・親子対象講座以外でのお子さん連れでの受講は、ご遠慮ください
7. 講座に関するお問い合わせは、(月)～(金)9:00～17:00の間に、講座を開催する地域交流センターへお問い合わせください




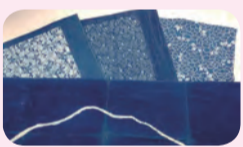




〔往復はがきの書き方〕

<p>〔往信・表〕</p> <p>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</p>	<p>〔返信・裏〕</p> <p>ここには何も記入しないでください</p>
<p>〔返信・表〕</p> <p>申し込み方の郵便番号 住所 氏名</p>	<p>〔往信・裏〕</p> <p>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</p>

講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>吉沼交流センター</b> 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503  	はじめての将棋(ルールから覚える入門講座)	日本将棋連盟アマ4段 宮本 通	将棋のルールや駒の動かし方が分からない超初心者の方でも大丈夫! 将棋に興味をお持ちで、これから始めてみたい方はぜひお申し込みください。将棋の大盤を使用して分かりやすく指導します。この機会にぜひルールをマスターして楽しさを感じてみてください。	成人の方	10人	10/1(土) 開講5回 10/1・15・29、11/19・26 土曜日 10:00～12:00 1,500円 教材費 1,000円
	飾り巻きずし	飾り巻きマスターインストラクター 関 恵美	今話題の、作って楽しい食べておいしい「飾り巻きずし」です。季節感のある巻物を作ります。 ※希望のコースを記入してください	成人の方	各16人	土曜コース 10/8(土) 開講1回 9:30～12:00 300円 材料費 2,000円 水曜コース 10/12(水) 開講1回 18:30～21:00
	年末年始に備える! 整理収納術	整理収納アドバイザー 塚本 英代	年末の忙しい時期を迎える前に、少しずつ家の中にある不要な物を整理して、すっきり新年を迎えませんか。物と上手に付き合うシンプルだけど快適な整理収納法をマスターしましょう。	成人の方	20人	11/17(木) 開講2回 隔週木曜日 10:00～11:30 600円
	手作りみそ	秋葉 節夫	国産大豆を使って添加物ゼロの、おいしいみそを作ってみませんか。約8.5kgのみそを作り(たる付き)持ち帰ります。みそを使った料理も作りますので、一人お米1合お持ちください。 ※希望のコースを記入してください	成人の方	各20人	Aコース 11/26(土) 開講1回 9:30～12:30 300円 材料費 4,500円 Bコース 11/26(土) 開講1回 13:30～16:30
<b>大穂交流センター</b> 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111     	はじめてのクラフトバンド	富田 留美子	再生紙のカラフルな紙バンドを使って、籠とバックを一つずつ編みます。初心者用講座です。 ※大穂交流センターに見本が置いてあります	成人の方	10人	10/5(水) 開講6回 10/12を除く 毎週水曜日 10:00～12:00 1,800円 教材費 300円
	心を包むおもてなしの「折形」を使ってみよう	折形礼法講師 川井 里恵子	折形とは、和紙を用い贈進用の金品を包む日本古来の礼法の一つです。それぞれの用途に応じ、心を込めて折り上げます。これまでと異なるおもてなしを試してみよう。	成人の方	15人	10/13(木) 開講5回 毎月第2木曜日 13:30～15:30 1,500円 教材費 3,000円
	～1時間でパン作り～デザートピザ	料理研究家 寺島 孝子	身近な道具と材料を使い1時間でデザートピザを作ります。イーストを発酵させた生地にクリームチーズやマッシュルームなどを載せて焼きます。さらに果物をトッピングしておしゃれに仕上げましょう。 ※以前パン講座を受講された方はご遠慮ください	成人の方	10人	10/13(木) 開講1回 10:00～12:00 300円 材料費 1,200円
	カラーとメイクでイメージアップ	カラーコーディネーター 久保田 和枝	自分に似合う色を判定し、その色を取り入れたメイクでイメージアップしましょう。今年の冬の流行ポイントをメイクに加え、個人個人アドバイスします。 ※以前受講された方はご遠慮ください	成人女性 ※保育付き講座 生後6～36カ月(5人)	12人	10/26(水) 開講3回 毎週水曜日 10:00～12:00 900円 教材費 600円
	クリスマス・お正月をプリザーブドフラワーで!	風花協会 岡野 美代子	枯れないお花、プリザーブドフラワーを使用して、クリスマス・お正月をすてきに演出してみませんか? インテリアとしてもおすすめです! Aコース:クリスマス用 Bコース:お正月用 ※希望のコースを記入してください	成人の方	10人	Aコース 11/22(火) 開講1回 10:00～12:00 300円 教材費 Aコース 2,500円 Bコース 3,000円 Bコース 12/20(火) 開講1回
<b>並木交流センター</b> 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084 	親子体操	雨谷 晶子	家庭にある身近なものを使って、楽しく親子で体を動かしましょう。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入してください。	2～3歳のお子さんとその保護者	10組 20人	10/4(火) 開講2回 毎週火曜日 10:00～11:30 600円
	墨彩画で描くクリスマスカード・年賀状	国際書画連盟理事 堀川 恵子	クリスマスカードと年賀状を、墨と顔彩を使い画仙はがきに、にじみと一筆描きで明るい色彩で描きます。	成人の方	10人	11/21(月) 開講3回 毎週月曜日 13:30～15:00 900円 教材費 1,000円
	子どもがよろこぶクリスマス料理と基本のおせち	サークル野の花	簡単に作れて子どもが喜び、おしゃれなクリスマス料理と、手軽に作れる基本的なおせち料理を、楽しみながら学びましょう。	成人女性	15人	12/14(水) 開講2回 毎週水曜日 10:00～13:30 600円 材料費 1,400円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>広岡交流センター</b> 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678 	やさしい太極拳入門	日本武術太極拳連盟 公認指導員 飯岡 敬子	初心者向けに8つのやさしい動作で構成されています。気持ちを落ちつけ呼吸に合わせてゆっくり動いていきます。運動不足やストレス解消にお勧めです。この機会に体験してみませんか。	成人の方	15人	10/6 (木) 開講3回 毎週木曜日 13:30 ~ 15:30	900円
	分かりやすいスマホ(タブレット)の基本とステップアップ講座	パソコンインストラクター 片岡 秀典	スマホやタブレットを購入後、正しい使い方と便利な使い方をゆっくり解説してほしいという方を対象に、文字の入力、インターネット利用、乗り換え案内、旅検索、写真の撮り方、閲覧、便利なアプリの紹介と使い方を解説します。種類は、アンドロイド系かiOS系に限ります。1人1台お持ちください。	成人の方	20人	10/7 (金) 開講7回 毎週金曜日 10:00 ~ 12:00	2,100円 教材費 1,500円
	麦味噌造り教室	みそソムリエ 坪井 孝賢	九州・四国・中国地方で食べ親しまれている麦みそを造ります。麦の風味が香るおいしいおみそになります。おみそスイーツと自家製甘酒で楽しいひとときを。 ※5kgのみそを造ります(たる付き)	成人の方	25人	12/2 (金) 開講1回 13:30 ~ 15:30	300円 材料費 3,910円
	コーヒーの知識とそのおいしい入れ方を学ぶ	カップオブエクセレンス 国際審査員 古橋 伯章	スペシャルティコーヒーの基礎知識と、いろいろな抽出方法を学んでみませんか。ラテアート体験もできます。	成人の方	16人	10/12 (水) 開講2回 隔週水曜日 10:00 ~ 12:30	600円 材料費 1,200円
<b>栗原交流センター</b> 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684 	男のキッチン 12	料理研究家 石塚 ナツ子	料理を始めるのに、性別は関係ありません。まずは、男性だけではじめの一步を踏み出してみませんか。初心者を対象に料理の基本解説を交えながら、楽しく調理実習を行います。	成人男性の 初心者	16人	10/16 (日) 開講3回 10/30、11/20 日曜日 10:00 ~ 13:00	900円 材料費 2,700円
	絵本の選び方 楽しみ方	小松田 美津留	良い絵本との幸せな出会いは、さまざまな形で子どもの感性を高め、その後の読書の習慣にもつながっていくでしょう。絵本の選び方楽しみ方をアドバイスします。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入してください。	成人の方 ※保育付き講座 8カ月以上	10人	11/8 (火) 開講2回 毎週火曜日 10:00 ~ 11:30	600円
	手作りみそ	秋葉 節夫	国産大豆を使って添加物ゼロの、おいしいおみそを作ってみませんか。約8.5kgのみそを作り(たる付き)持ち帰ります。みそを使った料理も作りますので、一人お米1合をお持ちください。 ※希望のコースを記入してください	成人の方	各20人	Aコース 12/6 (火) 開講1回 9:30 ~ 12:30 Bコース 12/6 (火) 開講1回 13:30 ~ 16:30	300円 材料費 4,500円
	初心者のためのスマホ講座(LINE編)	パソコンインストラクター 片岡 秀典	LINEの安全な導入手順、基本操作、スタンプの使い方、グループ通話のマナーなどをゆっくり分かりやすく解説します。 ※持参するスマホの機種を記入してください	成人の方	10人	9/29 (木) 開講6回 11/3を除く 毎週木曜日 13:30 ~ 15:30	1,800円 教材費 1,500円
<b>桜交流センター</b> 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	こども空手教室	茨城県空手道連盟 マスターズ会員 鈴木 貞夫	沖縄で発祥した空手は、世界のKARATEへ進化しています。その基本を、全日本空手道連盟の競技規程・空手道教範に基づいて教えます。気軽に参加して、伝統的武道の心と技を楽しく学んでいきましょう。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年を記入してください。	小学3年生 ~中学生	20人	10/8 (土) 開講4回 毎週土曜日 17:00 ~ 19:00	無料 (小中学生対象のため)
	ロコモチャレンジ!教室	健康増進課健康推進係 「健康長寿日本一をつくらから」 チームTTT 保健師・看護師・管理栄養士 運動インストラクター	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防するためには、しっかりと食べることを大切にしましょう。みんなでロコモチャレンジ!して、健康寿命を延ばしましょう。教室では、健康の話と少し汗ばお程度の運動をします。	65歳以上	20人	9/30 (金) 開講4回 毎週金曜日 10:00 ~ 12:00	無料 (高齢者対象のため)
	太巻き祭りずし	千葉伝統郷土料理研究会会員 川野 泰子	家族の誕生日や記念の行事、お弁当にかがですか。巻き方を丁寧に教えますので、初心者の方でも安心してご参加ください。	成人の方	10人	10/18 (火) 開講1回 10:00 ~ 14:00	300円 材料費 1,500円
<b>小野川交流センター</b> 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	パンフラワー	パンフラワー上級師範 桃井 登志枝	樹脂粘土を使って、クリスマスリースやお花のアレンジメントを使ったティッシュボックスを作ってみませんか。	成人の方	10人	10/4 (火) 開講4回 毎月第1・3火曜日 10:00 ~ 12:30	1,200円 教材費 4,000円
	赤ちゃん・子どもの救命応急手当	つくば市消防本部 南消防署職員	もしもの時、大切な子どもの命を救うためには、救急隊に引き継ぐまでの数分間が、鍵を握っているといわれます。心肺蘇生(そせい)法や異物除去法など、正しい知識と救命手当法を身に付けましょう。保育希望の方は、お子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢(月齢)を記入してください。	成人の方 ※保育付き講座 5カ月~未就園児 (15人)	20人	10/17 (月) 開講1回 10:30 ~ 12:00	無料 (普及促進活動のため)
	これは便利!知って得するロープ結び	つくば市消防本部 南消防署職員	アウトドアや、あつてはならない災害時に役に立つロープの結び方を実際にやってみて体得しましょう。	成人の方	15人	12/3 (土) 開講1回 9:00 ~ 12:00	300円
	手作り門松で新年を!	沼尻 文夫	空き缶、松枝、竹などを使って門松を手作りして、新年を迎える準備をしましょう。	成人の方	15人	12/17 (土) 開講1回 9:00 ~ 12:30	300円 教材費 1,700円
<b>島名交流センター</b> 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	いつまでも自分の足で歩き続けるために~	理学療法士 平賀 暁 バランスコンディショニング インストラクター 青木 まなみ	知らず知らずに関節を減らしていませんか? 関節などに負担が少ない体づくりをして、いつまでも自分の足で歩いてみましょう。肩痛、腰痛、膝痛などの予防と改善ができます。	成人の方	20人	10/17 (月) 開講3回 毎週月曜日 10:00 ~ 11:30	900円
	Let's sing a song ~みんなで楽しく歌いましょう	声楽家 岡田 美奈子	幼少、青春時代の思い出の曲を気軽に楽しく歌ってみませんか? お腹から声を出して、心も体もリフレッシュしましょう。	65歳以上	25人	10/13 (木) 開講6回 毎月第2・4木曜日 10:00 ~ 11:30	無料 (高齢者対象のため) 教材費 1,000円
	~華やか美味しい~クリスマスレアチーズケーキ	料理研究家 寺島 孝子	今年のクリスマスケーキは、心をこめて華やかなデザートを手作りしませんか? 白い器にレアチーズ生地を固め、色とりどりの果物やキラキラゼリーで飾ります。	成人の方	10人	12/6 (火) 開講1回 10:00 ~ 12:00	300円 材料費 1,700円
	冬のフラワーアレンジメント	風花ブリザードフラワー協会 代表 河原 由美	11月は生花のバラやヒバ・姫リンゴを使ってクリスマスリースを作ります。12月はブリザードフラワーを使った和モダンなお正月飾りを作ります。	成人の方	20人	11/17 (木) 開講2回 毎月第3木曜日 10:00 ~ 12:00	600円 教材費 4,000円
<b>谷田部交流センター</b> 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 	楽しいよさこい鳴子踊り	手具健康体操ライブクス・JBDFプロダンスインストラクター 小林 恵	鳴子を持って各地のよさこい踊りを学びながら、体力づくりのストレッチやリズム運動を行うことで、健康やダイエットに効果があります。ポップスに合わせて創作した踊りなども組み合わせ楽しく踊ります。 ※会場:市民ホールやたべ	成人の方	20人	9/27 (火) 開講7回 10/11を除く 毎週火曜日 10:00 ~ 12:00	2,100円
	護身術教室	少林寺拳法インストラクター 石塚 英樹 高谷 雅典	少林寺拳法を中心とする護身術の技術を学びます。中学・高校生は、年齢(学年)を記入してください。 ※会場:市民ホールやたべ	中学生~ 成人の方 (初心者のみ)	20人	10/1 (土) 開講5回 11/5を除く 毎月第1・3土曜日 10:00 ~ 11:30	1,500円 (高校生以下無料)
	発達を促す ベビーマッサージ	手技療法士ピーター・ウォーカー公認講師 田上 裕子	赤ちゃんの夜泣きや便秘解消に。育児に関わる全ての方へ簡単ストレッチも伝授します。保護者とお子さんの氏名(フリガナ)・性別・月齢を記入してください。 ※会場:市民ホールやたべ	10/1現在、 3~9カ月の 赤ちゃんとその保護者	12組 24人	10/5 (水) 開講4回 毎週水曜日 10:00 ~ 11:30	1,200円/組 教材費 2,000円/組
	飾り巻きずし	飾り巻きマイスター インストラクター 関 恵美	今話題の飾り巻きずし! プレゼントやおもてなし、お弁当にと大活躍です。初心者の方でも上手に巻けるように簡単なものを作ります。希望のコースを記入してください。 ※会場:市民ホールやたべ	成人の方	各12人	Aコース 11/8 (火) 開講1回 14:00 ~ 16:00 Bコース 12/13 (火) 開講1回	各300円 材料費 各2,000円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>吾妻交流センター</b> 〒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	古事記の謎	古代史研究家 津田 征八	古事記の神話や天皇の逸話には多くの謎が隠れています。その謎を追求しながら、学校では習わない日本の古代史の話をします。出雲の国を造った大國主や、ヤマトオロチを退治した須佐之男は実在の人物だったかもしれません。	成人の方	30人	10/7(金) 開講3回 隔週金曜日	13:30～15:30 900円
	立腰体操でゆる楽しい健康ダイエット	立腰姿勢トレーナー ひろ美・K(君山弘美)	座った時、つい腰姿勢になっていませんか？ ゆる～く楽しくゆるゆる立腰体操で、腰痛・肩凝り、全身の痛みとはおさらばしましょう。姿勢が良くなることで、ダイエットだけでなく子どもの集中力アップにも効果的です。	成人の方	25人	10/13(木) 開講6回 隔週木曜日	13:30～15:00 1,800円
	<日・中・韓>3ヶ国の人と言葉に触れ合う東アジア料理教室	アジアフードアーティスト 桑原 ジュリ	身近な食材で簡単にできる！ しかも本格的でおしゃれな、日中韓のおもてなし料理を作ります。その後はおいしく楽しく国際交流パーティーです。通訳アシスタントが付くので、安心してご参加ください。	成人の方	18人 (日本人9人程度)	10/8(土) 開講3回 10/8、11/5、12/3 土曜日	10:00～13:00 900円 材料費 3,000円
	秋の野鳥観察×ノルディックウォーキング	日本野鳥の会 松田 浩二 つくば市体育協会事務局長 高巣 文子	秋風と共に、楽しい野鳥観察に出掛けましょう！ ノルディックウォーキングで足腰サポート&脂肪燃焼も。心と体がウキウキになる講座です。(ボール無料貸し出し可)①桜川市つくし湖②笠間市飯田ダム③霞ヶ浦周辺 小雨決行 ※バス使用。講義後に出発	成人の方	20人	10/22(土) 開講3回 11/5を除く 毎週土曜日 予備日11/26(土)	9:00～16:00 900円
	地域貢献デビュー講座STEP1～あなたの輝ける場所を見つけよう～	筑波学院大学講師 社会力コーディネーター 武田 直樹 市民活動センター長 市民活動課職員 地域で活動する市民団体4団体	区会活動やボランティア活動に興味はあるものの、具体的なイメージが湧かない方や、市内でどんな活動がされているのかわからない方、大歓迎。一人一人の興味・関心に対応できるよう、幅広い分野の講師陣が対応します。	成人の方	20人	10/4(火) 開講2回 隔週火曜日	10:00～12:00 無料 (啓発活動のため)
	たのしい防災講座～明日から避難所生活でも慌てない～	防災士 長屋 和宏 ほか	災害は必ずやってきます。突然の避難所生活になっても慌てないように、自分にできることを事前に把握しておきましょう。講座では、避難所を開設する際の原則・基本を学び、避難所開設を想定した机上訓練を行います。 ※市民活動センター共催	成人の方	30人	10/14(金) 開講1回	19:00～20:30 無料 (普及促進活動のため)
<b>豊里交流センター</b> 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	歌ってリフレッシュ	佐々木 美穂	呼吸を整え身体を意識して、古今東西の歌を歌います。フルート、チェロ、ピアノの演奏を交えた非日常の時間の中でリラクゼーション・リフレッシュしましょう。	成人の方	15人	9/26(月) 開講4回 10/10を除く 毎週月曜日	10:00～12:00 1,200円
	初めてのグラウンド・ゴルフ	日本グラウンド・ゴルフ協会 1級公認指導員 佐藤 栄	日頃の運動不足解消にグラウンド・ゴルフをお勧めします。簡単なルールの手頃なスポーツで健康増進に役立てましょう。	成人の方	15人	9/30(金) 開講4回 毎週金曜日	9:30～11:30 1,200円 教材費 500円
	体 ゼ～んぶストレッチ	梶原 恵	ゆったりとした時間の中で、少しずつ体を伸ばします。ストレッチを意識して体も心もリフレッシュしましょう。	成人の方	12人	10/6(木) 開講4回 毎週木曜日	9:00～10:30 1,200円
	武術太極拳で今日も元気!!	日本武術太極拳 公認A級指導員 小座間 昌枝	ストレス社会の中で自分を見失わずに、健やかな毎日を過ごせるように体を動かしていきます。	成人の方	15人	10/12(水) 開講3回 毎週水曜日	10:00～12:00 900円
<b>松代交流センター</b> 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	色紙で描こう!墨彩画	国際書画連盟理事 堀川 恵子	色紙に墨と顔彩、今回はパステルも使い、四季折々の花や鳥などを、明るい色彩と墨の大胆なタッチで描きます。1回ごとに1つの作品を仕上げます。初めて絵を描く方も楽しんで心の癒やしになる講座です。	成人の方	10人	10/7(金) 開講5回 毎週金曜日	10:00～12:00 1,500円 教材費 2,000円
	～お菓子作り入門～ ペアでクッキング	植村 洋子	お菓子は全ての人を幸せにしてくれます。家族や友人など仲の良いペアで先生にお菓子の作り方を教わりましょう。 Aコース キャラメル風味の林檎の焼き菓子 Bコース 栗のロールケーキ ※希望コースと参加者(2人)の氏名(フリガナ)・性別・住所・電話番号・年齢(学年)を記入してください	小学5年生以上	各10組 20人	Aコース 10/8(土) 開講1回 Bコース 10/22(土) 開講1回	10:00～13:00 300円 (高校生以下は無料) 材料費 2,000円/組
	秋の天体観測会	つくば星の会	夜は少し冷えますが、星座や望遠鏡で見る月を楽しみませんか。夜空は、夏の星座と秋の星座が半分ずつ。今年の6月、地球に接近した火星もまだ南西の空で輝いています。望遠鏡で本物の宇宙に触れてみましょう! 保護者とお子さんの氏名(フリガナ)・性別・住所・電話番号・年齢(学年)を記入してください。	小学生とその保護者	20組	10/14(金) 開講1回 予備日 10/17(月)	18:30～20:30 保護者1人 300円 (小学生無料)
	認知症サポーター養成講座	つくば市キャラバン・メイト	高齢化社会の到来で、認知症の方と接する機会が増えています。誰にも老いは必ずやってきます。認知症を正しく理解し、認知症の人に優しい社会をみんなでつくっていきましょう。	成人の方	30人	10/15(土) 開講1回	10:00～11:30 無料 (普及促進活動のため)
<b>春日交流センター</b> 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422	ジオパーク～食べるジオパーク～	かすみがうら市主任学芸員 千葉 隆司 自然公園指導員 矢野 徳也	筑波山地域には、この地域ならではの美味しい食べ物がたくさんあります。そして、それはジオと密接な関係があります。その秘密を探ってみましょう。合言葉は「楽しく学んで、おいしく食べよう!」です。市バス使用。 ※ジオパーク推進室共催	成人の方	24人	9/26(月) 開講4回 講義 9/26、11/7(月) 現地研修 10/3、11/14(月) ※雨天決行	10:00～11:30 9:00～16:30 1,200円
	ベビー育脳リトミック&ベビーマッサージ	チャイルドボディセラピスト 久賀谷 真紀子	赤ちゃんにとってお母さんとのスキンシップは人間形成の基本です。心地よい音楽を聴きながら心安らぐ時間をつくっていきましょう。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日(月齢)を記入してください。	9/1現在、生後2～11カ月までの お母さんとその保護者	各15組 30人	2～6カ月コース 10/3(月) 開講5回 毎月第1・3・5日曜日 7～11カ月コース 10/3(月) 開講5回 毎月第1・3・5日曜日	10:15～11:00 11:15～12:00 1,500円/組
	トンボ玉作り	ガラス工芸作家 入澤 友成	バーナーでガラスのビーズ(とんぼ玉)を作ります。作ったとんぼ玉は、ネックレスとストラップに加工します。自分だけのオリジナルアクセサリーを作ってみませんか。申し込みの際は、希望コースを記入してください。	成人の方	各10人	Aコース 10/5(水) 開講1回 Bコース 10/5(水) 開講1回	9:30～11:30 13:00～15:00 300円 教材費 2,500円
	紅茶シフォンケーキ	料理研究家 寺島 孝子	絹のように軽くふわわり・しっとりシフォンケーキは、ローカロリーで何度食べても飽きないおいしさです。今回は特に人気の高いアールグレイの紅茶を使って、香り高い紅茶シフォンを作ります。	成人の方	10人	10/6(木) 開講1回	13:30～15:30 300円 材料費 1,300円
	楽しい中国語(初級)	日中文化紹介フリーライター 松永 悠(範 正園)	この講座では、発音、フレーズの基礎、基本的な会話を中心に学習します。初めて中国語を学びたいと思っている方、学び直したい方に最適です。	成人の方	20人	10/7(金) 開講10回 毎週金曜日	19:00～20:30 3,000円 教材費 1,620円
	～リトルパティシエ～ 初めてのお菓子作り!	料理研究家 寺島 孝子	10月といえばハロウィン! ハロウィンにちなんでパンクッキーを作ります。クッキーはかわいらしくラッピングして持ち帰ります。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年を記入してください。	小学4～6年生	10人	10/10(祝) 開講1回	10:00～12:00 無料 (小学生対象のため) 材料費 1,000円
	文字の子カラ 「本番に強い文字」 「受験に強い文字」 を書こう!	子供文字改善指導士 澤田 眞利子	中学生の皆さん、部活や受験に集中できていますか? 安定した文字を書き心を穏やかにして、集中力や忍耐力、向上心を高めましょう。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年を記入してください。	中学1～3年生	10人	11/27(日) 開講1回	15:00～17:00 無料 (中学生対象のため) 教材費 500円
	文字の子カラ 「勉強が好きになる文字トレーニング」	子供文字改善指導士 澤田 眞利子	文字を改善して心も改善。文字ドクター考案のトレーニング法で「書くことが楽しくなる＝勉強が楽しくなる」を体験してみませんか? お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年を記入してください。	小学4～6年生	10人	12/10(土) 開講1回	10:00～12:00 無料 (小学生対象のため) 教材費 500円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>荃崎交流センター</b> 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311 	おいしいコーヒーのいれ方と楽しみ方	SCA認定コーヒーマスター 小池 美枝子	ペーパードリッパーで、家庭でおいしくコーヒーを入れることや、楽しいアレンジコーヒー作りを行います。ワインのように、コーヒーを飲み比べて、自分好みの味を見つけてみませんか。豆選びや健康についてのお話もあります。	成人の方	20人	10/6 (木) 開講3回 毎週木曜日	900円 材料費 2,250円
	はじめてのスマートフォン・タブレット	携帯電話事業者	スマートフォン・タブレットをこれから始めようと思う方、電話・メール・インターネット・カメラ操作などの基本的な使い方を体験・学習してみませんか？ ※スマートフォンとタブレットは貸し出します	成人の方	15人	11/17 (木) 開講3回 毎週木曜日	900円
	ダンベル健康体操	手具健康体操トライブクス・JBDFプロダクションストラクター 小林 恵	体を揺らして行う「するするアップ」や「するするストレッチ」で全身を整えます。軽めのダンベルを持って筋力アップトレーニングを行います。筋肉を使ったりほぐしたりを繰り返すことにより、シェイプアップ効果も期待できます。楽しいリズムミカルなステップ運動で有酸素運動を行い、全身をしっかり動かして健康を維持し、100才まで元気を目指しましょう！ ※ダンベル(500g～1kg)2本持参願います	成人の方	15人	11/15 (火) 開講6回 毎週火曜日	1,800円
<b>二の宮交流センター</b> 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488 	たのしいパン作り	パン教師 武田 早苗	ウインナーを使った惣菜パンやクリームパン、ジャムパンなどの菓子パン作りに挑戦してみませんか？ 焼き立てパンを、ハーブティーやコーヒーと一緒にいただきます。	成人の方	16人	10/5 (水) 開講4回 毎月第1・3水曜日	1,200円 材料費 2,800円
	プレママ&ルーキーママ講座	五十嵐 泉 岩村 一代 幅 昌子 英会話講師 アビ・ランダウ つくば市中央図書館専門員	これから出産を迎えるプレママと、初めてのお子さんを出産したルーキーママのための講座です。今回は「赤ちゃんを育てる」「おいしい紅茶を飲みながらの子育てカフェ」「世界の子育てと子守歌」「ファーストブック」について、それぞれの講師がお話します。 ※保育希望の方は、お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入してください	成人の方	16人	10/6 (木) 開講4回 毎週木曜日	1,200円 材料費 500円
	漢字で遊ぼう	漢字遊び指導者 前田 智子	漢字の成り立ちや使い方を知り、かるたやさまざまな漢字遊びなどを通して、漢字を楽しく講座です。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢(学年)を記入してください。	小学生	16人	10/8 (土) 開講2回 毎月第2・4土曜日	無料 (小学生対象のため) 教材費 500円
	救命救急	つくば市中央消防署 並木分署救命隊員	AEDを使用した心肺蘇生(そせい)法や異物除去法などの知識と技術を習得するための講座です。講座修了者には、普通救命講習1の修了証をお渡しします。 ※2年以内に講習を受けている方は、ご遠慮ください	成人の方	20人	10/12 (水) 開講1回 水曜日	無料 (普及促進活動のため)
	フラワーアレンジメントと生け花	池坊明流教授 柳澤 弘子	それぞれの花の違いを体験しながら楽しく生けてみましょう。前半の2回は、ハロウィンをイメージしたフラワーアレンジメント。後半の2回は、秋色花材の生け花です。	成人の方	16人	10/14 (金) 開講4回 毎月第2・4金曜日	1,200円 教材費 4,800円
<b>筑波交流センター</b> 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135   	仏教入門	郷土歴史研究家 井坂 敦實	前五世紀ごろに始まった仏教は、やがてインド全土に広まり、六世紀に日本に入ったといわれています。その長い長い歴史の跡をたどってみたいと思います。	成人の方	24人	9/24 (土) 開講5回 毎週土曜日	1,500円
	筑波山麓手拭い講座	染色家 飯塚 優子	かつて北条にあった染物屋さんから譲り受けた型紙を使って、オリジナルの手ぬぐいを作ります。今も農家の方々の暮らしには欠かせない手ぬぐいの文化を知り、生活に取り入れてみませんか？	成人の方	12人	9/30 (金) 開講3回 隔週金曜日	900円 教材費 1,100円
	語り継ぐ筑波の歴史と暮らし	地域の方々 郷土歴史研究家 井坂 敦實	幼いころ見聞きしたふるさととの歴史や思い出を、地元の郷土歴史研究家を聞き手に、地域の方々に語っていただきます。地域の歴史と住時の暮らしを知り、次の世代に語り継いでいきましょう。	成人の方	24人	11/12 (土) 開講4回 11/19を除く 毎週土曜日	1,200円
	筑波福来みかんの魅力を楽しむ	筑波福来(ふくれ)みかん保存会	古事記・日本書紀で不老長寿の香実といわれた筑波福来みかんを使って、七色唐辛子・ジャム・クッキーを作ります。方言で語られる福来みかん口上もお楽しみください。	成人の方	24人	11/18 (金) 開講1回	300円 材料費 700円
	コミュニケーション整理収納術	整理収納アドバイザー 塚本 英代	家の片付けの情報はあふれているけれど、うまくいわずにストレスを感じていませんか？ カウンセリングの手法を使いながら、家族が前向きに取り組める整理収納方法をワーク形式で学びましょう。	成人の方	24人	11/30 (水) 開講2回 毎週水曜日	600円
	筑波山麓でしめ飾りをつくろう!	筑波山麓わらの会	筑波山麓でしめ縄用に育てられた青わらを使って、地元の名人に習います。お昼は、地元産米のかまど炊きごはんです。 ※小学生は保護者同伴。参加者の必要事項を記入してください	小学生～成人の方	24人	12/17 (土) 開講1回	300円 (高校生以下無料) 教材費・昼食代 1,700円
	つくばねの百人一首かるた体験	茨城県立筑波高等学校	伝統行事として「校内百人一首大会」を毎年開催してきた学校の指導の下、かるたの基本を学びます。地元の高校生と一緒にかるたを楽しみましょう。 ※筑波高校の体験的学習活動「つくばね学」との連携講座	成人の方	16人	1/20 (金) 開講2回 毎週金曜日	600円
	小田不動明王磨崖仏	郷土歴史研究家 井坂 敦實	小田の不動明王磨崖仏は12世紀初頭の作です。日本の磨崖仏の歴史をたどり、また日頃は見られない尊像を不動明王の縁日の御開帳のときに拝観します。	成人の方	24人	1/21 (土) 開講2回 毎週土曜日	600円
<b>竹園交流センター</b> 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085   	親子でほぐそうこころとからだ～からだでカナで表現あそび～	ダンスアーティスト 新井 英夫	体をほぐすと心もほぐれる。自由な心が感じるままに、体を使った表現遊びをお子さんと一緒に体験してみませんか？ 運動が苦手な方でも大丈夫。	5～8歳のお子さんとその保護者 ※保育付き講座 4か月～未就園児(5人)	15組 30人	12/23 (祝) 開講1回	300円
	すてきな人生を送るためのコミュニケーション術	予防医学指導士・メンタルストレスカウンセラー 椎名 敬子	自分のメンタルストレスパターンを知り、健康でいるための心の持ち方。生き生きとした生活を送るためにエリック・バーンの交流分析と東洋医学の知恵について学んでみませんか。1回目は、「まずは自分の潜在意識を知ろう!」…ほか	成人の方	25人	10/4 (火) 開講5回 隔週火曜日	1,500円
	アロマハイストーン	Le Elbon Second Line 桃井 登志枝	アロマハイストーンとは、石こうとアロマフレグランスオイルを混ぜて固めた、かわいいインテリア雑貨です。初心者でも簡単にできる自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか。香りが薄れてきたらお好みのアロマで何度でも楽しめます。	成人の方 ※保育付き講座 4か月～未就園児(5人)	各10人	月曜コース 10/3 (月) 開講2回 第1・3月曜日 水曜コース 10/12 (水) 開講2回 第2・4水曜日	600円 教材費 3,500円
	バスケットリー～籐工芸～	ラタン・アーティスト 小倉 美津江	自然素材の籐(とう)を使って、あなただけのオリジナル作品を作ってみませんか。ほかにもクリスマスとお正月の飾りも作ります。初めての方大歓迎です。	成人の方	15人	10/13 (木) 開講7回 毎月第2・4木曜日	2,100円 教材費 5,000円
	茨城の石造物文化	筑波学院大学非常勤講師 千葉 隆司	神社や寺院、路傍や墓場などで見かける石造物。先人はさまざまな思いを石造物に託し、祈りや願いを捧げてきました。身近な石造物の意味と文化についてご紹介します。 ※市バス使用	成人の方	20人	10/5 (水) 開講5回 講義隔週水曜日 現地研修 10/8・22 (土) 荒天時予備日 10/15・29 (土)	1,500円
バードウォッチング	日本野鳥の会 松田 浩二	野鳥は、いちばん身近な野生生物で、自分たちの力で生きています。実はよく知らない野鳥の暮らし。でも知ってみると意外なところばかりで楽しい発見がたくさんあります。鳥を通じて季節の移り変わりを感じることが出来ます。 ※市バス使用	成人の方	20人	12/2 (金) 開講3回 講義12/2 (金) 現地研修 12/10, 1/14 (土) ※雨天決行	900円	