

平成29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(金) 必着**

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

※2017年6月から郵便はがきの料金に変更されました。ご注意ください

## 受付期間

9月1日(金)～9月15日(金)

平日 8:30～17:15 ※(土)(日)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、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・教材費等は、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、申込締切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・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) 8:30～17:15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〕	〈往信・表〉	〈返信・裏〉	〈往信・表〉	〈返信・裏〉
	62-0000-0000 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	62-0000-0000 申し込み方の郵便番号 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

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<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	前五世紀頃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あとを辿ってみたいと思います。	成人の方	24人	9/30(土) 開講5回 10/14、11/4を除く 毎週土曜日	13:30～15:00 1,500円
	スマホ・タブレット活用講座	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で文字の入力ができる方を対象に、便利なおすすめのアプリの使い方をゆっくり分かりやすく解説いたします。アンドロイド系またはiOS系のスマホ・タブレットをお持ちください。	成人の方	20人	10/4(水) 開講7回 11/1を除く 毎週水曜日	10:00～12:00 2,100円 教材費 1,500円
	大正琴を弾こう	琴伝流 大師範補 石井 満里子	大正の初期、日本で生まれた楽器です。懐かしい日本の歌など奏でてみませんか。独特の哀愁を帯びた音色、この魅力に誘われて、豊かなひとときを一緒に楽しみましょう。	成人の方	20人	10/5(木) 開講6回 11/2を除く 毎週木曜日	13:30～15:30 1,800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教諭	伝統行事として、毎年「校内百人一首大会」を開催してきた学校の指導のもと、札の覚え方や取り方、ルール等を学びます。地元の高校生と一緒にかるたを楽しみましょう。	成人の方	16人	1/19(金) 開講2回 毎週金曜日	13:30～15:30 600円
<b>大穂交流センター</b> 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111 	はじめてのヨガ	ヨガインストラクター 染川 ひろみ	心地よく呼吸を感じながら、基本的なポーズを練習していきます。顔ヨガも取り入れて、心と体がリラックスしていく感覚を味わいましょう。ご自分のペースで行えるので、体が硬い方でも安心して行えます。	成人の方	16人	10/4(水) 開講5回 10/4・18、11/1・8・22 水曜日	9:30～11:00 1,500円
	はじめてのクラフトバンド	富田 留美子	クラフトバンド(再生紙のテープ)を編んで、カゴ・バッグ・パンカゴを1つずつ作ります。 ※希望コースを記入してください ※以前講座を受講した方はご遠慮ください	成人の方	各12人	金曜コース 10/6(金) 開講4回 毎週金曜日 水曜コース 10/11(水) 開講4回 毎週水曜日	10:00～12:00 1,200円 材料費 500円
	美しいペン習字	ペン字師範 宮澤 翠雨	美しい文字を基本から学びましょう。ひらがな・楷書・行書の基本はがき・封書・祝儀袋の書き方仕上げと実践 ※以前講座を受講した方はご遠慮ください	成人の方	12人	10/10(火) 開講6回 毎週火曜日	10:00～12:00 1,800円 教材費 500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 	初めてのグランド・ゴルフ	日本グランド・ゴルフ協会 公認1級普及指導員 佐藤 栄	日頃の運動不足解消にグランド・ゴルフをしてみませんか。簡単なルールの手頃なスポーツで健康に役立ちます。	成人の方(初心者)	15人	9/29(金) 開講4回 10/20を除く 毎週金曜日	9:30～11:30 1,200円 教材費 500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	スマートフォンとタブレットは貸し出します。スマホの持込みは可能で、らくらくホンは不可。 ※以前受講された方は、ご遠慮ください	成人の方	20人	11/8(水) 開講5回 毎週水曜日	9:30～11:30 1,500円
	男飯(めし)	料理研究家 石塚 ナツ子	自分の十八番料理を覚え自慢したくありませんか。料理の楽しさがきっとわかります。 会場：市民ホールやたべ	成人男性(初心者)	16人	11/19(日) 開講3回 隔週日曜日	10:00～13:00 900円 材料費 2,700円

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 	「まるわかり終活なっとく」セミナー	終活カウンセラー ファイナンシャルプランナー 小形 稔	最近、終活という言葉をよく聞きますが何をすれば良いのかわからないという方に、終活に関する抽象的な「悩み」を整理して自分にあった終活を見つけるセミナーです。	成人の方	10人	9/25 (月) 開講5回 10/9を除く 毎週月曜日	13:30～ 15:00	1,500円 教材費 500円
	はじめての将棋入門 (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	20人	9/30 (土) 開講5回 隔週土曜日	13:30～ 15:30	1,500円 教材費 1,000円
	はじめてのわくわくフラダンス	會田 美奈子	フラダンスは見た目も楽しいですが、自分で踊ると倍楽しいです。有酸素運動で適度な汗をかきながら体も軽くなり姿勢もよくなります。ハワイアンのリズムに合わせて踊るうちに心も身体もリラックスさせて、日頃の疲れを解消させましょう。	成人女性	12人	10/11 (水) 開講5回 11/1を除く 毎週水曜日	19:00～ 21:00	1,500円
	手作り甘味噌	秋葉 節夫	塩分を普通の味噌の半分にして作る、甘い味噌作りです。熟成も早く煮込みうどんや鍋料理、お正月のお餅にも使えます。2月頃残った味噌に塩を加えて普通のお味噌にして2回楽しめます。 ※希望コースを記入してください ※普通の味噌作りを希望の方は申込時に「普通の味噌作り希望」と記入してください	成人の方	各20人	午前コース 11/19 (日) 開講1回 午後コース 11/19 (日) 開講1回	9:30～ 12:30 13:30～ 16:30	300円 材料費 4,500円
<b>豊里交流センター</b> 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 	大人のためのリトミック	尾身 直子	リズムに合わせて体を動かし、脳を活性化させる大人ののためのリトミックです。運動はちょっと苦手!!でも、楽しく心身をリフレッシュしたいという方におすすめです。音楽にあわせて明るく、楽しく体を動かしましょう。	成人の方	15人	9/27 (水) 開講3回 毎月第2・4 水曜日	10:00～ 11:30	900円
	ひとりで踊れるラテン・ダンス	JBDFプロフェッショナル ダンス教師 塩沢 恵	マンボやチャチャチャ、ジリバ、サンパなどのラテン・ダンスを一人で踊れるようにアレンジしたダンスです。初めての方でも大丈夫。パートナーに気兼ね(?)する事なく、一人で踊りたい人にぴったりのダンスです。楽しく踊りましょう。	成人の方	15人	9/29 (金) 開講5回 毎週金曜日	13:30～ 15:00	1,500円
	のびのびすくすく子育てセミナー	直江 雅子 助産院ら・くな院長 前島 朋子 つくば市健康増進課 歯科衛生士	初めての子育てに戸惑っている新米パパ・ママ、不安なのはみんな一緒です。みんなが聞きたいことをそれぞれの専門家が優しく丁寧に解説いたします。 1回目 絵本で子育て 2回目 スキンシップ 3回目 歯のはなし ※お子さんの氏名(ふりがな)・性別・生年月日を記入してください	3～8カ月までのお子さんとその保護者(基準日10/1現在)	12組 (24人)	10/5 (木) 開講3回 毎週木曜日	10:00～ 11:30	900円 材料費 100円
	暮らしに花を「いけばな」を楽しもう	池坊副総華督 比毛 文子	いけばなは、世界に誇る日本の伝統文化です。「伝統の生花」と、個性を表現できる「自由花」を学びます。生きた花々の香りは暮らしに彩りを与え心を癒してくれます。お花のある生活を始めましょう。	成人の方	12人	10/13 (金) 開講4回 毎月第2・4 金曜日	10:00～ 12:00	1,200円 花材費 4,000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 	いきいき脳内活性化リトミック	尾身 直子	ボールを使ったり、親しんだ歌を歌いながら、手拍子やステップで脳トレと心身リフレッシュ!音楽とリズムに乗って、明るく楽しく脳内活性化をしましょう。	成人の方	20人	9/28 (木) 開講4回 隔週木曜日	13:30～ 15:00	1,200円
	ズパゲッティでポーチを作ろう!	かぎ針編み認定 インストラクター 根本 輝子	今流行のズパゲッティ(Tシャツ生地をリユースした糸)でかわいいポーチを作りませんか。2回の講座でポーチを完成させます。上達すればバッグ等も作れるようになる方も。初心者の方大歓迎です。	成人の方	10人	10/5 (木) 開講2回 10/5 (木)・6 (金)	10:00～ 12:00	600円 材料費 2,500円
	手打ち蕎麦体験	つくば手打ちそば 研究会	蕎麦打ち名人の指導のもと、本格的な手打ち蕎麦作りを習得してみませんか。打ちたて、茹でたての蕎麦は、風味も素晴らしい格段に美味しいものです。今年は、自分で打った年越し蕎麦を家族みんなで食べましょう。	成人の方	20人	10/13 (金) 開講5回 10/13・20、 11/10・17金曜日 10/26のみ木曜日	9:00～ 13:00	1,500円 材料費 5,000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I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	10/28 (土) 開講1回	9:00～ 12:00	無料 (普及促進活動のため)
<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 	簡単に楽しむパン・お菓子作り	パン教師 武田 早苗	今やお米と変わらないほど主食として食べられているパン。パンの種類も豊富で、軽食やおやつとしてもたくさん食べられています。自宅で焼きたてのパンを食べられるよう、作り方を学びませんか。また、お菓子も一緒に作って楽しい時間を過ごしませんか。	成人の方	16人	10/4 (水) 開講4回 毎月第1・3 水曜日	13:00～ 15:30	1,200円 材料費 2,800円
	自力整体&ストレッチ	自力整体ナビゲーター 田川 ことえ	最近、体が硬く思うように動かないことや、ストレスから疲れを感じていませんか。自力整体では、自分自身で体の歪みを直し、バランスを調整して不調を緩和し、健康な体へと導きます。また、動的ストレッチを加え、サビつかせない体を目指します。	成人の方	16人	10/5 (木) 開講6回 毎週木曜日	10:00～ 12:00	1,800円
	フラワーアレンジメントで迎えるハロウィーンとクリスマス	池坊明流教授フラワー アレンジメントサークル講師 柳澤 弘子	10月はハロウィーンをテーマに生花のアレンジメントを、11月はクリスマスにテーマにリースと生花のアレンジメントを作ります。リースは土台から作るオリジナル、イベントを迎えるのが楽しみになります。	成人の方	12人	10/10 (火) 開講4回 毎月第2・4 火曜日	10:00～ 12:00	1,200円 教材費 4,800円
	新米パパ・未来パパの子育てゆるカフェ～成長カレンダー作り～ママたちもどうぞ	子育てカフェポムポム	子どもたちは日々成長し、すやすや期・イヤイヤ期から思春期まで、それぞれのステージでいろいろな事柄に出会います。一緒に美味しい紅茶を飲みながら子どもたちの成長をイメージして成長カレンダーを作ってみませんか。 ※申込み書に、保育希望のお子さんの氏名(ふりがな)・性別・生年月日を記入してください	乳幼児(第一子)の親・未来の親(ペアでも一人で参加できます) ※保育付き講座 5月～3歳	12組 (24人)	10/28 (土) 開講1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 300円
<b>春日交流センター</b> 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422 	～ふわふわしっとり～ カフェオレシフォン ケーキ	料理研究家 寺島 孝子	絹のように軽くふわふわしっとりのシフォンケーキは、何度食べても飽きないおいしさです。今回はコーヒー好きにはたまらない、ちょっと大人のカフェオレシフォンを作ります。生クリームを添えたカフェオレシフォンとコーヒーで極上のひと時を。ご希望のコースを記入して下さい。	成人の方	各10人	Aコース 10/2 (月) 開講1回 Bコース 10/3 (火) 開講1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 1,300円
	～リトルパティシエ～ ハロウィンマフィン!	料理研究家 寺島 孝子	一緒に楽しくハロウィンマフィンを作りましょう。マフィン生地を作り、かわいい型紙に入れてオープンで焼きます。アイシングでマフィンに蜘蛛の巣を描き、クリームで飾り付け、最後にハロウィンピックを挿して出来上がり。	小学4～ 6年生	10人	10/9 (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
	基礎からわかる消費者被害と対処法	つくば市消費生活センター 消費生活相談員	最新の事例を交えながら、消費者被害の実態や手口、そして対処法をベテラン講師が分かりやすく説明します。	成人の方	25人	11/2 (木) 開講1回	13:30～ 15:00	無料 (普及促進活動のため)
	大地を巡るジオツアー	筑波大学 ジオネットアース	筑波大生と一緒に「大地の秘密」を見つけよう。『石の百年館』ではオリジナルの「岩石標本」を作り、桜川市では「はに輪」を作ります。楽しみながら学ぶことができる講座です。 ※ジオパーク室共催 ※市バス使用	小学4～ 中学2年生	16人	12/2 (土) 開講2回 講義12/2 (土) 現地研修 12/3 (日) ※雨天決行	10:00～ 12:00 9:00～ 15:30	無料 (小中学生対象のため) 教材費 1,200円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>島名交流センター</b> 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	親子空手教室	空手講師 天心会館指導員 川井 直樹	空手は誰にでもできる武道です。努力することで上達し、心身共に強くなります。青少年の健全育成やダイエットにもつながります。空手を通し、礼儀・護身・健康維持など武道の楽しさを学びましょう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年もご記入ください	小学生とその保護者	10組 (20人)	10/7(土) 開講3回 毎週土曜日	14:00～15:30 900円
	腰痛・肩こりのための骨盤調整体操	ストレッチスタートレーナー 長 由貴	骨盤のゆがみは全身に影響します。ゆがみを正し、骨盤や筋肉を調整することで、様々な不調を解消し、姿勢の改善にも効果的です。この機会にご自身の体を見つめ直し、自己調整のノウハウを学びませんか。	成人の方	30人	10/16(月) 開講5回 毎週月曜日	13:00～15:00 1,500円
	季節の花遊び～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	生花のバラやヒバ・姫リンドを使ってクリスマスリースと、プリザーブ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	10人	11/2(木) 開講2回 11/2・16 木曜日	13:30～15:00 600円 材料費 4,000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 	タヒチアンダンス	タヒチアンダンス インストラクター 仁平 由希子	インナーマッスルを鍛え、お腹まわりのシェイプアップには最適。リズムにあわせて踊ることによりストレス解消。基礎から丁寧に指導いたします。 ※保育希望の方は、お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日も記入してください	成人女性 ※保育付き講座(15人) 3カ月以上～未就学児	15人	10/2(月) 開講5回 第1・3・5 月曜日	10:00～11:30 1,500円
	コンテナガーデン	花育士 前島 裕美	コンテナガーデンって知っていますか? ベランダやお庭、玄関のまわりを鉢などの容器(プランター)で花や緑を飾り楽しむことです。今回は、寄せ植えをプロっぽく見せるコツなどを体験していただきます。	成人の方	15人	10/20(金) 開講1回	10:00～11:30 300円 材料費 2,000円
	親子で旬のきのこ料理	食育インストラクター 石黒 澄子	旬のきのこ料理っておいしいですね。この講座では、お子さんが好きそうなきのこ料理を何種類か厳選して紹介します。親子でお料理を楽しみましょう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年も記入してください	小学校3年生～中学生とその保護者	8組 (16人)	11/11(土) 開講1回	9:30～13:00 300円 材料費 1,000円
	こんにゃく作り&地場野菜料理	食育インストラクター 石黒 澄子	身体にとっても良いといわれている食材、こんにゃく。ここでは、こんにゃく作りをマスターします。その他、地場野菜を使った料理講座と食育の学習もするというトリプルお得な講座に参加してみませんか?	成人の方	15人	11/18(土) 開講1回	9:30～14:00 300円 材料費 1,000円
<b>桜交流センター</b> 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	気ままにアレンジメント～生け花を楽しむ～(入門編)	華道家 中島 和子	生け花は一見難しそうですが、ちょっとした基本を知るだけで、切り花をきれいに見せることができます。毎日の生活の中、気軽にそして自由にいけばなを楽しみましょう。	成人の方	15人	9/27(水) 開講3回 隔週水曜日	10:00～12:00 900円 材料費 3,000円
	めざせ素敵な育い・育ばあ(入門編)	カラーセラピスト 久保田 和枝 助産師 前島 朋子	孫育て中の方や、子育て支援に関心のある方など、ぜひご参加ください。 1回目 自分磨きに挑戦 2回目 今日のお産事情を学ぼう 3回目 食育の講話 給食センター見学(試食) ※市バス使用	成人の方	18人	10/4(水) 開講3回 毎週水曜日 10/18(水)は給食センター見学	10:00～12:00 9:00～13:00 900円 試食代 300円
	つくば市周辺歴史探訪と伝統文化	元県立高校校長 柴原 正好	つくば市周辺の歴史と伝統文化を紹介する講座です。講義の他に伝統文化の紹介と現地研修(歴史記念館・寺院・古代遺跡・文化財指定民家等の見学)もあり楽しみながらつくば市周辺の歴史を学びます。 ※市バス使用	成人の方	25人	10/7(土) 開講2回 10/21(土)は現地研修 ※小雨決行	10:00～12:00 10/21(土) 9:00～15:30 600円 入館料 50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 13	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(初心者)	16人	10/1(日) 開講3回 隔週日曜日	10:00～13:00 900円 材料費 2,700円
	初心者のためのスマホ講座(LINEステップアップ編)	パソコンインストラクター 片岡 秀典	LINE(ライン)を使用中の方に、基本操作の復習、安全な無料(有料)スタンプの購入手順、受信した写真の正しい保存・Keepの使い方などをゆっくり分かりやすく解説します。 ※スマホの種類は、アンドロイド系またはiOS系に限ります	成人の方	10人	10/5(木) 開講6回 毎週木曜日	13:30～15:30 1,800円 教材費 1,500円
	デジカメ撮影講座～応用編～	フォトアドバイザー 橋本 秀樹	普通の撮影から作品作りまで、写す物に合わせてカメラの設定を変えるとさらに良い写真になります。基本的な設定を確認しながらどう設定を変えれば良いのか、どう撮れば良いのか、学んでみませんか。	成人の方	12人	10/18(水) 開講5回 毎週水曜日	19:00～21:00 1,500円 教材費 500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。 ※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 ※保育付き講座 8カ月以上～未就学児(10人)	10人	10/24(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	午前コース 12/5(火) 開講1回 午後コース 12/5(火) 開講1回	9:30～12:30 13:30～16:30 300円 材料費 4,500円
<b>広岡交流センター</b> 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678 	あなたを守る護身術	少林寺拳法マスター資格 石塚 英樹 高谷 雅典	いざというときに自分の身を守り、身の安全を確保するため、ちょっとした技術を習得しましょう。誰でも簡単に体験できます。	中学生～成人の初心者の方	20人	10/7(土) 開講3回 毎週土曜日	10:00～11:30 900円 (中高生の場合は無料)
	秋の和菓子づくり	和菓子職人 田中 誠	開業90年の老舗和菓子職人が、皆さんと一緒に、見て楽しく、食べておいしい季節の和菓子をつくります。	成人の方	16人	10/25(水) 開講4回 10/25、11/8・22・29 水曜日	10:00～13:00 1,200円 材料費 1,600円
	消費者トラブル対処法	消費生活相談員	「私だけは大丈夫」「母さんオレだよ」あなたは見破れますか?言葉巧みに近づいてきます。事例や実践を交えて対処法を学びます。	成人の方	30人	11/7(火) 開講2回 隔週火曜日	10:00～12:30 無料 (普及促進活動のため)

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>竹園交流センター</b> 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085  	日本を取り巻く国際情勢～国際政治学の視点から～	筑波大学人文社会系准教授 南山 淳	現代の安全保障環境は急激に複雑化し緊張を増えています。本講座では、混迷するトランプ外交、朝鮮半島核危機、グローバル化する対テロ戦争、在沖米軍基地問題等を取りあげ、日本の安全保障の課題について考えます。	成人の方	25人	10/5 (木) 開講5回 10/5・26、11/2・16、12/7 木曜日	18:30～20:30 1,500円
	写真映える、はなやかいろどり おうちごはん	自然食教室cocochi料理家 河井 美歩	旬の食材を使った、いざよひ鮮やかで体にやさしいお料理を、平日の簡単ほっこりごはん、週末のおもてなし、週末のランチの3つをテーマで作ります。インスタ等、SNS映える料理写真の撮影ポイントも伝えます。 ※保育希望の方は、お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日も記入してください	成人女性 ※保育付き講座 3カ月～未就学児(5人)	16人	10/19 (木) 開講3回 10/19、11/9・30 木曜日	10:30～12:30 900円 材料費 3,000円
	秋の雑木林自然観察会	日本野鳥の会 松田 浩二	雑木林の森には、多種多様な草花たちが生えています。まずは草花を知ること、つまり、草花の種類や名称を判別してみましょ。図鑑を良く見て、その仲間に共通の特徴を把握することが大切です。 ※市バス使用 10/30は講義後出発	成人の方	20人	10/30 (月) 開講2回 講義10/30 (月) 現地研修 10/30、11/13 (月) 予備日 11/1 (水)、11/27 (月)	9:00～10:30 9:00～17:00 初日10/30のみ 10:30～17:00 600円
	「常陸風土記のゆかりの地を訪ねて(後編)」	筑波学院大学非常勤講師 千葉 隆司	約1300年前の茨城県の様子を記した貴重な古代史料に、「常陸風土記」があります。恵まれた自然環境と風土から常世の国と称された茨城県の魅力を、前編に続き座学3回・現地見学4回で学習します。 ※市バス使用	成人の方	20人	11/6 (月) 開講7回 講義 11/6、12/18、2/5 (月) 現地研修 11/20、12/4、1/15・29 (月) ※雨天決行	13:30～15:30 9:00～16:00 2,100円
	人生のエンディングを考える～自分らしさの発見～	終活プランナー ファイナンシャルプランナー 小形 稔	遺言、相続、持ち家、葬儀…、誰もが通る人生のエンディング。「人生の総仕上げ」を考えてみませんか。	成人の方	20人	11/10 (金) 開講4回 毎週金曜日	13:30～15:00 1,200円 教材費 500円
	親子で楽しむクリスマスのスワッグづくり	la renoncule主宰 松澤 藍	植物を使ったクリスマススワッグ(ブーケ状の壁飾り)を作ります。天然の蜜蝋シートで、好きな抜型で作った可愛いチャームも添えます。ドライになるので長く楽しむことができます。リースとは一味違ったアレンジを楽しみませんか？ ※お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年も記入してください ※希望コースを記入してください	小学生とその保護者	各10組 (各20人)	午前コース 11/25 (土) 開講1回 午後コース 11/25 (土) 開講1回	10:00～12:00 13:30～15:30 300円 材料費 2,000円
<b>並木交流センター</b> 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084 	アート遊びでモダンテクニック技法を学ぼう	国際書画連盟理事 堀川 恵子	絵の具を使って、心の内面を表現してみませんか？絵筆を持ったことがなくても大丈夫。初心者でも簡単に楽しめるアートの遊びです。	成人の方	10人	10/6 (金) 開講3回 毎週金曜日	14:00～15:30 900円 材料費 600円
	ひろがる 子育ての和乳幼児家庭教育学級	文化芸術課 社会教育指導員 神経反射療法セラピスト 黒川 味里	乳幼児家庭教育学級は、乳幼児を持つ親が相互に保育しながら、子育てや家庭教育のあり方について学び、お母さん方の出会いの場です。今回は、お子さんを預けてのお試し講座ですので、お気軽にご参加ください。 ※お子さんの氏名(フリガナ)・性別・年齢も記入してください	3カ月から3歳までのお子さんのお母さん ※保育付き講座 3カ月～3歳	15人	11/27 (月) 開講1回	10:00～12:00 無料 (普及促進活動のため)
	自分のカラーを知ってほめられるスカーフアレンジ	スカーフスタイリスト(社)日本カラリスト協会認定講師 岡田 愛子	オシャレに見えるスカーフストールアレンジの仕方を学んでみませんか？自分に合ったスカーフの選び方をして、あなたに似合う色を見つけ、自分シーズンを創ってみましょう。	成人女性	10人	12/7 (木) 開講3回 毎週木曜日	13:30～15:30 900円 教材費 1,100円
<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 	身近な税金教室～日常かかっている税金について～	税理士 ファイナンシャルプランナー 高濱 博美	1回目 日常生活でかかる税金(消費税・固定資産税・自動車税等)ってどんなもの？ 2回目 『相続』が『争続』にならないためには？ 3回目 確定申告が必要な人や申告のしかたについて改めてもう一度学んでみませんか？	成人の方	30人	10/3 (火) 開講3回 隔週火曜日	10:00～12:00 900円
	谷田部藩政の動きと農村	元市文化財保護審議会委員 齊藤 茂	江戸幕府を開いた徳川家康に仕えた細川興元は、その功績により谷田部6000石余が加贈され、1万6000石の大名となり陣屋を構えて統治しました。その谷田部藩の成り立ちや藩政・農民支配などを学んでみましょう。	成人の方	20人	10/6 (金) 開講4回 10/20、11/10・24 金曜日	13:30～15:30 1,200円
	暮らしの中で草木を楽しむ	季節を楽しむアドバイザー 海保 優希子	暮らしの中で、季節ごとの草木花の植物を取り入れて癒しの空間を作ってみましょう。また、伝統文化などのいわれについてもお話しします。 1回目 苔玉作り 2回目 コットンと木の葉のリース 3回目 稲穂のお飾り	成人の方	12人	10/11 (水) 開講3回 毎月第2水曜日	10:00～12:00 900円 材料費 3,900円
	観光ボランティア通訳にチャレンジ	水戸地方裁判所法廷通訳人 服部 洋	BIGイベントを控え外国からの観光客が、年々増加しています。街角で話しかけられたとき、とっさに対応ができるよう、観光ボランティアの通訳にチャレンジしてみましょう。	成人の方	20人	10/12 (木) 開講5回 10/26、11/9・30、12/14 木曜日 予備日 12/21 (木)	13:30～15:30 1,500円
	立腰体操でゆる楽しい健康ダイエット	立腰トレーナー 君山 弘美	座ったとき、つい寝腰姿勢になっていませんか？ゆる～く楽しく学べる立腰体操で、腰痛・肩凝り、全身の痛みとおさらばしましょう。姿勢が良くなることで、ダイエットだけではなく集中力アップにも効果的です。	成人の方	25人	10/17 (火) 開講5回 10/31、11/7・21、12/5 火曜日	13:00～14:30 1,500円
	租税教室～所得税～	土浦税務署職員	私たちの暮らしを支えている税金について、税務職員がわかりやすく解説します。今回の内容は、医療費控除や住宅取得控除などの、身近な所得税について説明いたします。	成人の方	20人	10/10 (火) 開講1回	10:00～12:00 無料 (広報活動のため)
<b>荃崎交流センター</b> 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311 	骨格構造によるファッションタイプ診断講座	パーソナルデザインアナリスト 石田 百合子	自分の身体に合ったファッションスタイルを知って、自分だけのファッションシートを作りましょう。 1回目 骨格診断 2回目 ファッションシート作り	成人女性	10人	10/11 (水) 開講2回 10/11・18 水曜日	13:30～15:30 600円 材料費 300円
	健康マージャン入門	桑原 秀夫	最高に面白い脳トレ感覚の「健康マージャン」です。(お金を賭けない、たばこを吸わない、お酒を飲まない)の3ないで高齢者や女性を中心に大人気。マージャンってどんなゲーム？というあなたも大丈夫！初歩から丁寧に指導します。	成人の方	20人	11/17 (金) 開講5回 12/15を除く 毎週金曜日	10:00～12:00 1,500円
	年末年始に備える！整理収納術	整理収納アドバイザー 國生 輝枝	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モノを整理して、すっきり新年を迎えませんか。3回の講座を通して、モノと上手につき合う、シンプルだけど快適な整理収納術をマスターしましょう！	成人の方	20人	11/21 (火) 開講3回 隔週火曜日	10:00～11:30 900円 教材費 200円