

平成 29 年度 つくば市

地域交流センター前期講座のご案内

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申し込み場合」

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。

「郵送で申し込み場合」

往復はがきの往信・裏面に希望講座名、〒、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15日(月)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

5月1日(月) ~ 5月15日(月)

平日 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・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・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(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
筑波交流センター 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135	かわいいつまみ細工	ハンドクラフトクリエイター 下村 康子 日常使いのかわいいアクセサリーを作りながら、つまみ細工の初歩から応用までを楽しく学びましょう。毎回違うアクセサリーを作ります。 ※2回目からの布は各自持参です	成人の方	10人	5/24(水) 開講6回 毎週水曜日	1,800円 材料費 3,000円
	季節の苔玉	フローリスト 佐々木 イソ子 植物の根を土で球状にしたものをコケで包んだ「苔玉」。手の平サイズの苔玉は場所を取らず、インテリアとしてもおすすめです。季節の苔玉を手軽に楽しみましょう。	成人の方	10人	5/25(木) 開講2回 隔週木曜日	600円 材料費 1,400円
	万葉集の筑波山	郷土歴史研究家 井坂 敦実 万葉集に筑波山の歌は25首あり、富士山の13首よりも多く、いかに多くの人々に愛されていたのかが分かります。筑波山信仰から、これらの歌の成り立ちを考えてみましょう。	成人の方	24人	5/27(土) 開講11回 7/1・8/8・9/5(毎週土曜日)	13:30 ~ 15:30 3,300円
	大地をめぐるジオツアー	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」を見つけてみましょう。『石の百年館』ではオリジナルの「若石標本」をつくり、桜川市では「輪」をつくりまわります。楽しみながら学ぶことのできる講座です。 ※ジオパーク室共催	小学4~ 中学2年生	16人	8/17(木) 開講2回 講義8/17(木) 現地研修 8/18(金) 雨天延期8/22(火)	10:00 ~ 12:00 9:00 ~ 15:30 無料 (小中学生対象のため) 教材費 1,000円
大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111	カラーで変わる印象別メイクレッスン	カラーコーディネーター 久保田 和枝 毎日のメイクがマンネリ化していませんか? カラー判定や今流行を取り入れた印象別メイクを実践することで、ならない自分像に近づけます。希望のコースを記入してください。 ※保育希望(8コース)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	成人女性 ※8コースのみ 保育付き講座 生後6~3歳(5人)	各12人	Aコース 6/3(土) 開講2回 毎週土曜日 Bコース 6/23(金) 開講2回 毎週金曜日	10:00 ~ 12:00 600円
	美しいペン習字	ペン字講師 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	成人の方	12人	6/6(火) 開講6回 毎週火曜日	1,800円 教材費 500円
	おいしい紅茶の淹れ方	ティーコーディネーター 桑井 由紀子 紅茶の入れ方(ゴールデンルール)を学びながら、色々なバリエーションのレシピをご紹介します。テイस्टینگで各産地の紅茶を味わい、そして自分でブレンドしたオリジナルティーを作ります。	成人の方	16人	6/6(火) 開講3回 毎週火曜日	13:30 ~ 15:30 900円 材料費 2,100円
はじめてのクラフトバンド	雷田 留美子 クラフトバンド(再生紙のテープ)を編んで、カゴ・バック・パンカゴを1つずつ作ります。	成人の方	12人	6/21(水) 開講4回 毎週水曜日	10:00 ~ 12:00 1,200円 材料費 500円	
吉沼交流センター 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503	はじめてのとんぼ玉	ガラス工芸作家 工藤 百江 卓上パーナーを使用して、いろいろな模様のとんぼ玉を作り、ストラップとネックレスに仕上げます。	成人の方	10人	6/13(火) 開講2回 隔週火曜日	600円 材料費・道具使用料 4,500円
	親子で飾り巻きずし	飾り巻きマスター インストラクター 関 恵美 親子一緒になって飾り巻きずし作りをしませんか。車とパンダ旗を作ります。親子で力を合わせて楽しく作りましょう。お子さんの氏名(フリガナ)、性別・学年を記入してください。 ※お父さんとお子さんの参加も大歓迎	小学生と その保護者	8組 16人	6/17(土) 開講1回	9:30 ~ 12:00 300円/組 材料費 2,000円/組
	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	30人	6/21(水) 開講1回	10:00 ~ 12:00 無料 (普及促進活動のため)

問 問い合わせ先 申 申し込み先 ☎ 電話 📠 ファックス 🏠 ホームページ ✉ Eメール

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 	大正琴を楽しもう	須澤 きみ子	気軽に演奏できるのが大正琴の魅力です。数字譜なので楽譜が読めなくても大丈夫。どなたでも簡単に親しむことができます。また、指板を使うことで脳の活性化にもつながります。心地良い音色を共に奏でてみましょう。 ※申込時に、大正琴貸出し希望の有無を記入してください	成人の方	12人	5/26(金) 開講4回 毎月第2・4 金曜日 10:00~12:00	1,200円 教材費 500円
	歌って健康 1・2・3	音楽療法士 宇津野 裕子	昨年、実施した本講座は非常に人気で、皆さんの熱い要望にお応えして講座名も新たに開講します。青春時代のあの歌の歌、子どもの頃に歌った懐かしい曲など、ハンドベルや民族楽器を使って賑やかに歌いましょう。	65歳以上の方	16人	5/29(月) 開講5回 毎週月曜日 10:00~12:00	無料 (高齢者対象のため)
	おりがみでリフレッシュ	日本折紙協会講師 廣崎 真理子	四角の紙からさまざまな形が生まれる魅力的な折り紙、その面白さ・楽しさを伝える講座です。初心者の方や手先の器用さに自信がない方も安心して楽しめます。ぜひチャレンジしてみてください。	成人の方	12人	6/6(火) 開講4回 毎月第1・3 火曜日 13:30~15:30	1,200円 材料費 1,500円
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 	ラテンダンス	手具健康体操ライブクスJ&Fプロダクション 小林 恵	社交ダンスのラテンダンス、チャチャやサンバやジルバなどを一人で踊りましょう。ウォームアップやストレッチをしっかり行って体を整え、美しく踊れるようになります。 ※会場:市民ホールやたば	成人の方	20人	6/2(金) 開講7回 毎週金曜日 10:00~12:00	2,100円
	認知症予防 カルチャー講座	認知症予防講師	認知症予防に効果的な脳トレ・運動・栄養バランスの3つを体験できるセットコースです。ヨガで体を、彫形アートでは手先と脳を動かす、ハーブやアロマで嗅覚を刺激し、日常生活に大切な栄養バランスも学びます。 ※会場:市民ホールやたば	成人の方	16人	6/2(金) 開講6回 毎週金曜日 10:30~12:00	1,800円 教材費 4,000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	6/6(火) 開講5回 毎週火曜日 9:30~11:30	1,500円
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203 	笑顔が増える勇気づけ 子育て講座	アドラー心理学勇気づけ講師 京田 多恵子	子育てにイライラしたり、一人で悩んでいませんか? 褒めたり伸びる勇気づけ子育て法を、一緒に体験してみませんか? 勇気づけが初めの方でも、安心して参加できます。子育てに困った方は、お子さんが伸びるチャンスです。	成人女性 ※保育付き講座 生後9か月以上 (10人)	15人	6/5(月) 開講2回 第1・4月曜日 10:00~12:00	600円
	手作り豆腐を作ろう	川村 晴美	作りたてのお豆腐は、とてもよい大豆の香りがします。茨城のおいしい水と大豆を使って、地産地消のざる豆腐を作ります。また、お豆腐を利用して、がんもどき、あからドーナツも作ってみましょう。 ※希望のコースを記入してください	成人の方	各16人	Aコース 6/7(水) 開講1回 Bコース 6/14(水) 開講1回 10:00~13:00	300円 材料費 800円
	はじめてさんの水彩画	イラストレーター 川原 せつ子	身近にある物や風景を水彩絵の具で描いてみませんか。絵を描くのが初めての方でも、顔に入れて仕上げることが出来ます。 ※絵の具は別途500円で用意できますので、購入希望の有無を記入してください。 ※以前受講された方は、ご遠慮ください	成人の方	15人	6/9(金) 開講5回 毎週金曜日 10:00~12:00	1,500円 材料費 1,500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 	涼やかな夏の和菓子	吉武 礼子	水ようかんや水まんじゅうなど、暑い夏を涼やかに感じさせる色とりどりの和菓子を作ってみませんか。	成人の方	16人	5/25(木) 開講5回 隔週木曜日 10:00~12:00	1,500円 材料費 3,000円
	はじめてのフランス語	フランス語 通訳案内業資格者 渡辺 宏	日本でも身近に使われているフランス語。つくば市の姉妹都市であるフランス・グルノーブル市に留学経験を持ち、フランスの生活、文化を熟知した先生がフランス語の初歩の初歩から教えます。	成人の方	16人	5/25(木) 開講5回 隔週木曜日 18:00~20:00	1,500円 材料費 2,500円
	新水彩画入門	山路 鈴香	新水彩画は、ガッシュ絵具を水で薄く溶き、じみと色を重ねる方法で、淡く美しい色合いのやさしい作品に仕上がります。心が和む新水彩の世界を体験なさってみてはいかがでしょうか。	成人の方	16人	5/26(金) 開講5回 隔週金曜日 13:30~15:30	1,500円 材料費 3,000円
春日交流センター 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422 	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(せいの)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	6/10(土) 開講1回 9:00~12:00	無料 (普及促進活動のため)
	〜ふわふわしっとり〜 抹茶シフォンケーキ	料理研究家 寺島 孝子	綿のように軽くふわふわしっとりシフォンケーキは、何度食べても飽きないおいしさです。中でも人気の高い抹茶シフォンを作ります。生クリームと粒あんを添えた抹茶シフォンは、幸せなおいしさです。	成人の方	10人	6/9(金) 開講1回 10:00~12:00	300円 材料費 1,300円
	〜リトルパティシエ〜 デザートピザを父の日に!	料理研究家 寺島 孝子	父の日です。イーストを発酵させた生地は、バター・チョコとマヨネーズを載せて季節の果物をトッピング、自分で作ったオリジナルのかわいいデザートを持ち帰り、お父さんにプレゼントしましょう。	小学4~6年生	10人	6/18(日) 開講1回 10:00~12:00	無料 (小学生対象のため) 材料費 1,000円
筑波山地域ジオパーク推進協議会 	ジオ・石をめぐる冒険	筑波山地域 ジオパーク推進協議会	筑波山地域ジオパークエリアでは、主に斑鳩イシ岩、花崗岩、安山岩が産出します。これらの岩石が人々とどう関わってきたかについて、ジオサイト(地質・地形の見所)を巡りながら楽しく学習します。現地研修は、つくば市内・かすみがうら市方面です。 ※ジオパーク室共催	成人の方	25人	6/29(木) 開講2回 講義6/29(木) 現地研修 7/1(土) ※市バス使用 19:00~20:30 9:00~16:30	600円
	ジオ・土をめぐる冒険	筑波山地域 ジオパーク推進協議会	筑波山地域ジオパークエリアでは、肥沃(のよ)く土壌や良質な粘土を生かし、農産物や焼き物が産出されています。それらについて楽しく学習しませんか。現地研修は、筑波市・桜川市方面です。 ※ジオパーク室共催	成人の方	25人	7/6(木) 開講2回 講義7/6(木) 現地研修 7/8(土) ※市バス使用 19:00~20:30 9:00~16:30	600円
	ジオ・水をめぐる冒険	筑波山地域 ジオパーク推進協議会	筑波山地域には、古来から豊かな水がありました。その豊かな水と人々の暮らしとの関わりについて楽しく学びます。現地研修は、石岡市・土浦市方面です。 ※ジオパーク室共催	成人の方	25人	9/7(木) 開講2回 講義9/7(木) 現地研修 9/9(土) ※市バス使用 19:00~20:30 9:00~16:30	600円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
島名交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	はじめてのオカリナ	オカリナ講師 藤田 佳代子	オカリナの持ち方、指使いと順に覚えて、簡単な曲が吹けるように練習していきます。申込時に、オカリナ貸し出し希望の有無を記入してください。 ※オカリナAC管を使用します	成人の方	15人	5/29(月) 開講6回 毎月第2・4・5 月曜日	14:00～ 15:30 1,800円 教材費 3,800円
	簡単美味しいピザ作り	料理研究家 寺島 孝子	身近な材料で簡単に作ったピザとは思えないほどのおいしいピザを作りましょう。一度覚えたら何度も作りたくなるピザです。	成人の方	10人	6/2(金) 開講1回	10:00～ 12:00 300円 材料費 1,000円
	ゆる～く楽しい 立腰体操	立腰姿勢トレーナー ひろ美・K(君山弘美)	立腰体操とは腰を立て、姿勢が良くなることで健康になる体操です。講師の楽しいトークと共にゆる～く楽しく学びながら、心も体も健康になりますよ。	成人の方	30人	6/5(月) 開講5回 6/12を除く 毎週月曜日	10:00～ 11:30 1,500円
	木綿で編む布草履	JA谷田部女性部 手工芸部	昔ながらの知恵を生かした足に優しく、履き心地の良い布草履を作りましょう。	成人の方	15人	6/13(火) 開講2回 毎週火曜日	13:30～ 15:30 600円 材料費 300円
小野川交流センター 〒305-0067 つくば市龍野477-1 ☎029(838)0501 	フレッシュママの 子育て勉強会	ベビーマッサージ協会 鈴木 友紀	始まったばかりの子育て。同じような不安や気になることをお持ちのあ母さん同士で、仲良く、子育てのこと、そして自分のからだのことを学んでみませんか。「こんには、はじめてのベビーマッサージ」を知ってあつち乳がんについて「母乳食のすすめ方」赤ちゃんと一緒に立腰体操「子育てカフェ」(座談会)	生後3～6か月 までの あ母さん とお母さん	12組 24人	6/2(金) 開講5回 毎週金曜日	10:00～ 11:30 1,500円
	ゆかたで夏まつり	きものコンサルタント 東郷 和枝	日本の伝統文化のゆかたの着方を覚え、今年はゆかたでお祭りに出掛けてみてはどうでしょうか。お友達を誘って、一緒に参加してみませんか。ゆかた一式をお持ちください。 ※1,080円(洗濯代)貸し出し可能です。申込時に希望の有無を記入してください	小学5～ 中学生の女子	15人	6/17(土) 開講1回	13:30～ 15:30 無料 (小・中学生対象のため)
	おうちでできるおしゃれなイタリアン	イタリアンシェフ 太田 裕二	旬の食材を使い、手軽に、ちょっとおしゃれなイタリア料理作りを楽しんでみませんか。おうちでできるメニューをシェフが親切に教えてください。	成人の方	16人	6/20(火) 開講1回	10:00～ 13:00 300円 材料費 1,000円
	盆栽愛好家 元谷田部公民館長 飯野 聡	盆栽愛好家 元谷田部公民館長 飯野 聡	これからは盆栽を始めようとする方を対象に、小品盆栽(樹高20cm以下の盆栽)づくりを勉強します。主に「松」の盆栽について話をします。最後に小さな松苗を植えて盆栽づくりのスタートにします。	成人の方	15人	6/28(水) 開講1回	9:00～ 12:00 300円 材料費 500円
桜交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	足裏健康法& さとう式リンパケア	日本足部反射区健康法協会 認定指導員 橋本 ひろみ	血液、リンパ、体内の循環が良くなり体の芯から温まります。心も体もリラックスし自然治癒力が高まり元気になります。※申込時に、教材(足もみ棒1,650円と図表400円)希望の有無を記入してください ※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 生後6か月～4歳 5人	20人	5/31(水) 開講5回 毎週水曜日	13:30～ 15:30 1,500円 教材費 2,050円 (希望者のみ)
	陶芸入門	「陶さくら」の方々	世界にひとつのあなたの器を作ってみませんか。お茶わんやマグカップなどがつくれます。	① 成人の方 ② 親子講座 小学4～中学生 とその保護者	20人 5組 10人	6/3(土) 開講4回 6/3(土)・4/7(土)・ 7/1(土)	9:30～ 12:00 1,200円 材料費 1,000円 1,200円/組 材料費 2,000円/組
	絵手紙入門	日本絵手紙協会公認講師 吉川 みか	パソコンやスマートフォンで簡単にメールが送れる今だからこそ、温かみのある手書きの絵手紙を送ってませんか?へたでもいい、へたがいい。はがきに思いを乗せて、大切な人へ。	成人の方	20人	6/9(金) 開講8回 毎月第2・3 金曜日 ※8月休講	14:00～ 16:00 2,400円 材料費 3,300円
	一筆入魂 現代墨彩画入門	現代墨彩画家 堀川 恵子	現代墨彩画は、和紙に顔彩絵の具と墨を使い筆の動きで表現します。力強い大胆なタッチとにじみを生かした色彩豊かに、四季折々の草花やカニ、魚など面白く味のある作品を描きます。初めての方でも優しく指導します。	成人の方	10人	6/1(木) 開講5回 毎週木曜日	13:00～ 15:00 1,500円 材料費 2,000円
栗原交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684 	つくば歴史探訪	元泉立高校校長 柴原 正好	つくば市内の歴史と伝統文化を紹介する講座です。現地研修では遺跡、神社、寺院、国指定文化財の民家と庭園を見学(市のバス使用します。今回は小田城跡、土境体見神社、金田城跡、奈良時代奈良制所などを見学予定。	成人の方	25人	7/15(土) 開講2回 講義 7/15(土) 現地研修 7/22(土) 予備日7/29(土)	13:00～ 15:00 600円 9:00～ 15:30
	夏の親子天体観測	つくば星の会	夕涼みがてら夏の星座や月のクレーター、土星や木星を楽しみましょう。夜空を飾る七夕の星も探してみよう。望遠鏡で本物の宇宙に触れませんか。お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年を記入してください。	小学生とその 保護者	10組	8/4(金) 開講1回 予備日8/7(月)	18:30～ 20:30 300円
	発酵食品を使った料理	料理研究家 石塚 ナツ子	身近な発酵食品を使い、手軽に作れるレシピをご紹介します。 1回目 塩麹・しょうゆ麹の作り方やわらかチキンフライ 2回目 鮭の包み焼き・つぼみのチーズあえ 3回目 チキンの黒酢煮・夏野菜乳酸サラダ	成人の方	16人	5/25(木) 開講3回 隔週木曜日	10:00～ 12:00 900円 材料費 2,700円
広岡交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678 	初夏を彩るプリザーブド フラワーアレンジメント	園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。初心者でも大丈夫です。 1回目 お仏花(プリザーブドの菊、カーネーションなど) 2回目 青いバラのアレンジメント	成人の方	20人	6/2(金) 開講2回 隔週金曜日	10:00～ 12:00 600円 材料費 4,000円
	世界で一つだけの 自分の印を作ろう	書家 飯田 桂子	篆刻の基本や知識を学んでみませんか。書道や絵手紙、年賀状、水書画など、自分が楽しんでいる作品に自分で彫った印を押してみよう。	成人の方	15人	6/7(水) 開講5回 6/28を除く 毎週水曜日	10:00～ 12:00 1,500円 材料費 5,000円
	ゆかた着付けレッスン	きもの教室講師 中林 明美	3回のレッスンで、ゆかたをステキに着こなせるようになります! いろいろな帯結びを楽しみましょう。ゆかた一式をお持ちください。	成人女性	15人	6/15(木) 開講3回 隔週木曜日	10:00～ 12:00 900円
	桜地区の歴史と文化財	文化財課職員	桜地区の歴史と文化財について、市文化財専門員が解説します。第1回は交流センターで講義し、第2回はバスで文化財や展示施設を巡ります。	成人の方	20人	6/23(金) 開講2回 講義6/23(金) 現地研修 6/30(金) ※市バス使用	10:00～ 12:00 600円 13:30～ 16:40
被災建築物応急危険 度判定活動について	建築指導課職員	地震などにより被災した建築物の応急危険度判定活動の制度と実績報告をします。	成人の方	20人	7/4(火) 開講1回	10:00～ 12:00 無料 (広報活動のため)	

	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	認知症予防カルチャー講座	認知症予防講師	認知症予防に効果的な脳トレ・運動・栄養バランスの3つが体験できるセットコースです。認知症の講座で体を動かし、キャンドル作りや紅茶の講座では、脳の働きを活性化させます。日常の生活に大切な栄養バランスも料理をしながら学べます。	成人の方	15人	5/25 (木) 開講6回 5/25, 6/6, 22, 7/6, 20, 27 木曜日	1,800円 教材費 4,600円	
	初夏のかぎ針	編み物講師 岡 明子	初夏のかぎ針編みを楽しんでみませんか。基本の編み方を習得しながら夏のお出かけにピッタリな麻ひものバックとペットボトルホルダーを編みます。	成人の方	12人	5/26 (金) 開講6回 毎週金曜日	1,800円 材料費 2,600円	
	子どもの貧困って知っていますか	NPO未来の子どもネットワーク代表 笠井 ひろ子 つくば市社会福祉課職員 NPO法人 居場所サポート ロベ NPO法人 Future Support	1回目は、貧困から子どもを守るため現場での支援を続けている笠井さんからの現状報告と行政で取り組むセーフティネット(生活保護の受給)について理解を深めます。2回目は、つくば市で活動中の団体とのパネルディスカッション。	成人の方	30人	6/3 (土) 開講2回 隔週土曜日	無料 (啓発活動のため)	
	リトルパティシエ パースティにもレアチーズ	料理研究家 寺島 孝子	簡単にできるのに、ケーキ屋さんみたくおいしいうレアチーズ! ショークリームにみごを挿したマシュマロで可愛いお花を飾ったレアチーズを持ち帰りご家族でお楽しみがりがください。パースティにも、ぜひ作ってみてください。	※親子講座 小学1~3年生 とその保護者 小学4~6年生	8組 16人	土曜コース 6/24 (土) 開講1回 日曜コース 6/25 (日) 開講1回	300円/組 無料 (小学生のみ) 材料費 各1,000円	
	「常陸風土記のゆかりの地を訪ねて(前編)」	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資料に「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、講義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	6/28 (水) 開講7回 講義 6/28, 7/26, 9/27(水) 現地研修 7/1・15, 8/19, 9/2 (土) ※雨天延期	19:00 ~ 20:30 9:00 ~ 17:00	2,100円
	夏の雑木林自然観察会	日本野鳥の会 松田 浩二	雑木林には、多種多様な草花が生えています。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う。図鑑をよく見て、その仲間共通の特徴を把握することが大切です。 ※市/バス使用。7/12は講義後出発。	成人の方	20人	7/12 (水) 開講3回 講義7/12 (水) 現地研修 7/12, 8/23, 9/6 (水) ※雨天延期	9:00 ~ 10:30 9:00 ~ 17:00 初回7/12のみ 10:30 ~ 17:00	900円
出会い応援若者交流 支援クッキング 〜料理でコミュニケーション〜	料理研究家 石塚 ナツ子	豊かな人間関係を築くため、独身者対象の交流会を企画しました。料理研究家の石塚ナツ子さんを講師に迎え、楽しく料理を作って試食します。新たな出会いのチャンスです。希望のコースを記入してください。	20~40代の 独身の方 ※勤労者の 方限定	土・日コース 男女 各10人	土曜コース 7/29 (土) 開講1回 日曜コース 9/3 (日) 開講1回	10:00 ~ 13:00	300円 材料費 700円	
並木交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084	ヘビー英語サインで コミュニケーション	ヘビーサイン/タイム インストラクター グリーグ まり	簡単なサイン(アメリカ手話)と英単語を使って、お話できるような前向きなサインとコミュニケーション。英語に自信がなくても大丈夫。乳幼児期からの英語耳を育て、赤ちゃんを楽しみながら一緒に学びましょう。保護者とお子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入してください。	8カ月から 1歳半までの 赤ちゃん と保護者	10組 20人	6/5 (月) 開講2回 隔週月曜日	10:00 ~ 12:00	600円/組 材料費 400円/組
	おつき合いを円滑にする マナー・カラー講座	マナー教育サポート協会講師 岡田 愛子	今さら人に聞けない生活のマナーとして、訪問の仕方・冠婚葬祭・手紙の書き方など、すべてを揃ったお話しできるお話しになる勉強をしましょう。合わせて、自分に合うカラーを見つけてみましょう。	成人女性	10人	6/9 (金) 開講2回 毎週金曜日	13:30 ~ 15:00	600円
	楽しく学ぶ健康気功法	気功講師 彭 秀滄	健康気功法の意識運動は、神経系に良い作用を及ぼします。呼吸運動は内臓を強く、血液の巡りを良くし、新陳代謝を促します。動き運動は身体の関節、骨格、インナーマッスルを強化します。楽しんで健康になりましょう。	成人の方	10人	6/22 (木) 開講3回 毎週木曜日	14:00 ~ 15:30	900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	異常気象と地球温暖化	気象予報士/理学博士 一木 明紀	近年、暴風雨などによる気象災害が多発しています。このような異常気象(大型台風・集中豪雨・竜巻など)が発生する仕組みや、今、問題視されている地球温暖化が、どのように気象災害発生に関わるか、やさしく解説します。	成人の方	20人	6/3 (土) 開講3回 隔週土曜日	10:00 ~ 12:00	900円
	小田氏と宝篋山 良観房忍性の功績	NPO法人小田地域 振興協議会事務局局長 東郷 重夫	良観房忍性は、生涯を貧民と病人救済に捧げ36歳で関東を去り、宝篋山三村寺を拠点に布教に努めました。知られざるその功績について、小田氏の歴史とともに学んでみましょう。 ※会場:小田城跡歴史ひろば	成人の方	30人	6/9 (金) 開講3回 隔週金曜日 講義 6/9・23(金) 現地研修 7/7(金)	10:00 ~ 12:00 10:00 ~ 14:00	900円
	フラワーボトル	日本フラワーボトル協会 認定講師 坂井 厚子	ある高校生の「このびんに花を咲かせたい」という一言から生まれたフラワーボトル。びんのリサイクルも兼ねた環境を大切に作るから、その中で美しく咲くお花を愛でる心を育み、生活を豊かにしてくれます。	成人の方 ※保育付き講座 4月・未就学児 (5人)	20人	6/13 (火) 開講2回 隔週火曜日	10:00 ~ 12:00	600円 材料費 2,000円
	終活セミナー	終活セミナー講師 飯塚 美恵子	これまでの自分の生き方を健康・経済・家族など多面的に見つめ、自分の最期をどうしたいかを思い描きながら、これから先の残りの人生をどう生きるかを「幸せノート」に記していきます。	成人の方	20人	6/14 (水) 開講5回 隔週水曜日	10:00 ~ 11:30	1,500円 材料費 700円
荃崎交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311	はじめてのとんぼ玉	ガラス工芸作家 工藤 百江	卓上バーナーを使用して、いろいろな模様のとんぼ玉を作り、ストラップとネックレスに仕上げます。	成人の方	10人	6/5 (月) 開講2回 隔週月曜日	14:00 ~ 16:00	600円 材料費・道具使用料 4,500円
	原文で味わう源氏物語	源氏物語研究家 村川 徳子	平安時代、紫式部と同時代人々は源氏物語「たどう読んできたのか。千年を超えて現代に生きる私達を魅了してやまないこの作品をしつくり味わいましょう。テキストは、日本の古典をよむ⑨「源氏物語 上」小学館発行を使います。	成人の方	20人	6/12 (月) 開講7回 7/17を除く 毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	2,100円 テキスト代 1,900円
	救命救急	つくば市消防本部 南消防署荃崎分署	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、普通救命講習の修了証をお渡しします。	成人の方	30人	6/30 (金) 開講1回	9:00 ~ 12:00	無料 (普及促進活動のため)