

平成 30 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む場合」

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。 ※吉沼交流センターを除く

「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15日(火) 必着**

※はがき1枚につき1人、1講座をお願いします

受付期間

5月1日(火) ~ 15日(火)

8:30 ~ 17:15 ※(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)
62 [] [] [] [] [] [] 往信	ここに何も記入しないでください
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	

(返信・表)	(往信・裏)
62 [] [] [] [] [] [] 返信	希望する講座名(はがき1枚につき1人、1講座)
申し込み方の郵便番号	〒、住所
住所	氏名(フリガナ)
氏名	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
筑波交流センター 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135 	家庭のできる和菓子づくり	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	20人	5/30、6/6・20・27(水) 全4回	1,200円 材料費 2,000円
	古布細工	フローリスト 佐々木 イソ子	懐かしい古布を利用して、暖かみのある素敵なオリジナルの手づくりブローチを作ってみませんか。	成人の方	10人	5/31、6/7(木) 全2回	600円 材料費 800円
	明治維新	郷土歴史研究家 井坂 敦寛	今年は明治維新から数えて150年の記念すべき年になります。それから日本の近代化が始まりました。この近代化がどういうものであったのか、その歴史を考えてみたいと思います。	成人の方	24人	6/2・9・16・23・30、7/7・14・21・28、8/4(土) 全10回	3,000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、読書アプリやニュースアプリなどの使い方をゆっくり分かりやすく解説いたします。アウトロイト系または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	6/13・20・27、7/11・18・25、8/1(水) 全7回	2,100円 教材費 1,500円
大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111 	スマホ活用 ~ LINE基礎講座~	パソコンインストラクター 片岡 秀典	LINEアプリの安全な導入方法、基礎的な使い方と活用方法をゆっくり、わかりやすく解説します。電話のかけ方やビデオ(写真)レター、そしてメッセージやスタンプの送受信などができるようになります。安全で正しい使い方を学びましょう。	成人の方	20人	5/30、6/6・13・20・27、7/4(水) 全6回	1,800円 教材費 1,000円
	初めての給手紙	日本給手紙協会公認講師 吉川 みか	「へたでいい! へたがいい!」お友達や離れた家族へ心のこもった季節の給手紙を送ってあげませんか。	成人の方	16人	5/31、6/21・28、7/5・19・26、8/2(木) 全7回	2,100円 材料費 3,500円
	初めてのオカリナ	ライリッシュ・オカリナ連盟認定講師 藤田 佳代子	オカリナは意外と簡単に音が出る楽器です。楽器演奏が初めての方や音譜は読めないけどやってみたい方を対象に、一からゆっくりと覚えていきます。6回の講座で簡単な曲が数曲吹けるようになります。 ※オカリナAC管を使用します ※申込時に、オカリナ貸出し(500円) 希望の有無を記入してください	成人の方	15人	6/5・19、7/3・17・31、8/7(火) 全6回	1,800円 教材費 1,080円
	プリザーブドフラワーで夏アレンジ	風花協会 岡野 美代子	結ばれないお花「プリザーブドフラワー」を使用して、今はやりのハーバリウムやハンギングを作ります。 Aコース ハーバリウム(大・小2つ) Bコース パラのハンギング ※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 6/12(火) 全1回 Bコース 6/26(火) 全1回	300円 材料費 2,500円
広岡交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678 	アルゼンチンタンゴをおどりましょう	日本アルゼンチンタンゴダンス協会会員 森下 寛 (カルロス森下)	健康とイキイキ効果! バック筋。やさしい8歩のステップと歩き方から始めます。「歩く」動作のレッスンをを行うことにより姿勢が良くなり、初心者でも振付けされた「クンパルシータ」が踊れるようになります。	成人の方	20人	6/7・14・21、7/5・12・19(木) 全6回	1,800円
	お手軽! エスニックランチ	料理研究家 石塚ナツ子	お酒落なイタリアンやフレンチもいけれど、身近にある食材で手軽に民族料理「エスニックランチ」を作ってみませんか。	成人の方	16人	6/14・21・28(木) 全3回	900円 材料費 2,700円
	生活に身近な市内の施設を知ろう	各施設担当者	暮らしに身近な施設を知ろう!! ・消防署 ・つくばすこやか給食センター・豊里 ・クリーンセンター ※バス使用	成人の方	20人	7/6(金) 全1回	300円 試食代 300円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139	食と運動と脳トレのトータルバランスで認知力アップ講座!	認知力アップ専門講師 料理 馬場 真由美 ヨガ 岩崎 加奈子 彫刻 齋藤 香苗 リンパ&足指マッサージ 桑川 ひろみ	ヨガ、リンパマッサージ&足指マッサージ、料理教室、栄養バランス講座、彫刻アートゲームの講座で楽しみます。食と運動、脳トレをバランスよく行うことで、認知力アップにも効果的です。 ※会場 市民ホールやたべ	成人の方	16人	6/1・8・15・22・29、7/6(金) 全6回 10:30 ~ 12:00	1,800円 材料費 3,800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、ラクラクホンは不可。 ※希望コースを記入してください ※以前受講した方は、ご連絡ください	成人の方	各25人	Aコース 6/5・19、7/3・17、8/7・21(火) 全6回 9:30 ~ 11:30 Bコース 6/13・27、7/11・25、8/8・22(水) 全6回	1,800円
	初めてのグランド・ゴルフ	日本グランド・ゴルフ普及協会公認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)	20人	6/12・19・26、7/3(火) 全4回 13:30 ~ 15:30	1,200円 教材費 500円
	太巻き祭ずし	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、お弁当にいかがですか。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。 ※希望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 6/21(木) 全1回 13:30 ~ 16:00 Bコース 7/5(木) 全1回	300円 材料費 1,800円
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	ひつじと遊ぼう	テキニベア作家 中村 治美	羊毛を使って、ニードルフェルトを楽しみましょう。毛糸になる前の原毛を特殊な針を使って形にしていきます。プフプフとした羊毛の感触を楽しみながら、かわいい動物や果物など好きなものを作ってみましょう。	成人の方	10人	6/5・12・19・26(火) 全4回 10:00 ~ 12:00	1,200円 材料費 4,500円
	Let's Try ウクレレ	黒沼 孝治	「ウクレレ」は、弦楽器の中でも気軽に始められる楽器です。小さくてかわいいウクレレは、いつでもどこどこでも持ち運べて、場所を盛り上げてくれます。初めての方でも大丈夫、ウクレレの弾き方、楽しみ方を学びましょう。 ※ウクレレは2回目から必要となります。お持ちでない方のために開講日に講師から選び方を説明します	成人の方	12人	6/6・13・20・27、7/4・11(水) 全6回 13:30 ~ 15:00	1,800円 教材費 500円
	バランスコンディショニング・チェア	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 飯田 恵子	医学的根拠に基づき、理学療法士が考案した美しい姿勢になる体操です。誰にでも簡単に楽しく肩こり、腰痛、膝痛等の痛みや改善と疾患の予防ができます。いつまでも自分の足で歩き続けるためには、バランスコンディショニングを始めましょう。 ※椅子を使って行う体操です	成人の方	15人	6/8・15・22・29(金) 全4回 13:30 ~ 15:00	1,200円
	毎日使えるクラフトバンド	瀬賀 達美	軽くて丈夫なクラフトバンド(リサイクル紙おも)を使い、みかんかごとおしゃれなトートバッグを作ります。初めての方でも簡単に作れます。完成までのワクワク感、できあがった時の達成感を一緒に味わいましょう。	成人の方	12人	6/8・22、7/13・27(金) 全4回 10:00 ~ 12:00	1,200円 材料費 1,700円
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	ヨガで健康	全米ヨガアライアンス RYT200 酒井 智子	ヨガを日々の生活に取り入れてみませんか。ポーズを通じて体の凝りやストレスを解消し、体の左右のバランスを少しずつ整えていきます。年齢・体力に関係なく、ヨガに興味のある方ご参加ください。 ※以前受講した方は、ご連絡ください	成人女性	20人	6/1・8・15・22(金) 全4回 15:00 ~ 16:30	1,200円
	癒しのハーバリウム作り	一般社団法人クレアハーバリウム認定講師 鈴木 宏美	お好きなドライフラワーで、『世界に一つだけのハーバリウム』を作ってみませんか。デザインを考えながら瓶に花を入れ、オイルを入れて完成です。インテリアや贈り物に最適です。1人2本作ります。 ※希望コースを記入してください	成人の方	各12人	Aコース 6/6(水) 全1回 10:00 ~ 12:00 Bコース 6/18(月) 全1回	300円 材料費 2,000円
	護身術教室	少林寺拳法マスター資格 石塚 英樹 高合 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。	成人の方(初心者)	20人	6/9・16・23(土) 全3回 11:00 ~ 12:30	900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た、地産地消のざる豆腐を作ります。また、がんもどき、あからーナツも作ってみましょう。 ※希望コースを記入してください	成人の方	各16人	Aコース 6/12(火) 全1回 10:00 ~ 13:00 Bコース 6/19(火) 全1回	300円 材料費 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	茶道と手作り和菓子	裏千家茶道 杉山 宗正	ストレスの多いこの現代社会、手製の和菓子を作り、心静めて、自分と向き合いながら、無の心になっって一服の茶を点て、一期一会の和の世界に触れてみませんか。 ※懐紙、茶菓子、ステンレス菓子籠子が必要です(お持ちでない方は、その旨を記入してください)	成人の方	10人	6/7・14・21・28、7/5(木) 全5回 13:30 ~ 16:30	1,500円 材料費 1,500円
	今日から実践!健康講座	保健福祉部 谷田部保健センター 保健師 他	保健師、栄養士、運動インストラクター等による健康講話あり、調理実習あり、運動あり、また美味しい試食やプレゼントも用意しています。テーマ別に基に基づき、自分の体を知ってセルフケアができるよう支援します!	成人の方	20人	6/14・28、7/12・26、8/9・30(木) 全6回 10:30 ~ 12:00	無料 (値及定着活動のための材料費) 500円
	絵本がひらく未来へのとびら ~絵本の魅力を引き出す読み聞かせ~	朗読家 見澤 淑恵	絵本は声に出して読んでもらうことを前提に作られています。絵本の秘密を知ると読み聞かせがもっと楽しくなります。唯一無二のあなたの声で、お子さんに読んであげると、絵本の世界も、お子さんの未来も広がります。 ※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	乳幼児の親・未来の親 ※保育付き講座5ヵ月未就学児	30人	6/19、7/3・17(火) 全3回 13:30 ~ 15:00	900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	ベビー育脳リトミック&ベビーマッサージ	ピアノ指導者・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。音に敏感に反応する赤ちゃんに、心地よく脳を育てる音楽を聴かせながら、赤ちゃんとお母さんの心安らぐ時間を作る講座です。 ※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	2~11か月までの お父さんとお母さん とその保護者 (基準日5/1現在)	各15組 (30人)	5/28、6/11・25、7/9・23(月) 全5回	2~6か月コース 10:00~10:45 7~11か月コース 11:00~11:45 1,500円/組
	 ~ふんわりしっとり〜 アールグレイシフォンケーキ	料理研究家 寺島 孝子	綿のように軽くふんわりしっとりシフォンケーキは、何度食べても飽きない美味しさです。アールグレイの紅茶で薫り高いシフォンに仕上げましょう!焼き時間にクリームも泡立て、焼きたてにシフォンと一緒に持ち帰り、家族でお楽しみください。	成人の方	10人	5/29(火) 全1回	10:00~12:00 300円 材料費 1,500円
	 一人で踊れるラテン・ダンス	J&BDFプロフェッショナルダンス教師 塩沢 恵	社交ダンスのラテン・ダンスです。マンボやチャチャチャ、シルバ、サンバなどを一人で踊るステップ風にアレンジしました。初めての方でも優しい踊りから始めますので、楽しく取り組めます。ラテン・ダンスの基本をしっかり身につけます。	成人の方	20人	5/31、6/7・14・21・28(木) 全5回	10:00~11:30 1,500円
	 ~1時間で出来る〜 杏のクラブルパン	料理研究家 寺島 孝子	1時間で美味しい菓子パンを作ります。パン生地を作り、杏・クラブル・アーモンドスライスをのせて焼きます。クラブルとは、砂糖・粉・バターを混ぜて作るサクサク口触りが楽しいほろろです。クラブルでお店みたいなパンに仕上げましょう!	成人の方	10人	6/12(火) 全1回	10:00~12:00 300円 材料費 1,000円
 ~リトルパティシエ〜 なんちゃってソーセージパン	料理研究家 寺島 孝子	パン作りは子供達を笑顔にします。初めての大丈夫!今回はホットケーキミックスを使って美味しいソーセージパンを作ります。生地にはチーズやソーセージをのせて、オーブンで焼きクチャップをかけてできあがり!	小学4~6年生	10人	6/17(日) 全1回	10:00~12:00 無料 (小学生対象のための 教材費 1,000円)	
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061	有酸素運動とヨガ	AF&A認定エアロピクス・ヨガインストラクター 大野 幸江	簡単な有酸素運動で体を温めてほくしてから、ヨガを行います。肩凝り、腰痛の改善や骨盤の歪みを整えて、体の不調を解消していきます。	成人の方	30人	6/5・12・19・26、7/3(火) 全5回	10:00~11:30 1,500円
	 ハーバリウムを作ろう	島花ブリザードフラワー協会代表 河原 由美	話題の「ハーバリウム」をブリザードフラワー・ドライフラワー・ドライフルーツなどを特殊なオイルに浸し小瓶につめ、オリジナルですてきな作品を作ります。 ハーバリウムの魅力と作り方を体験してみましょう。	成人の方	18人	6/6・13(水) 全2回	10:00~11:30 600円 材料費 2,000円
	 つくば市の学校給食ができるまで(体験)	つくば市立大穂学校給食センター 管理栄養士 野元 優理恵	学校給食ができるまでの流れや献立作成のポイント、衛生管理ポイント等を紹介いたします。 子どもに人気の学校給食メニューをみなさんと作って食べてみましょう。	つくば市の幼稚園、小・中学校に通っている子供のいる保護者	10人	6/12(火) 全1回	13:30~15:30 300円 材料費 200円
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501	自宅でできる健康〜運動で100歳までいきいき〜	筑波大学名誉教授 医学博士 野村 武男	健康講座1時間・運動指導30分程度 1回目 「運動で100歳までいきいき」のお話・体力測定 2回目 「脳卒中予防と運動」のお話・自宅でできる運動 3回目 「膝痛腰痛予防運動」のお話・自体重を使った運動	成人の方	20人	6/1・8・15(金) 全3回	10:00~11:30 900円
	 小 品 盆栽入門	盆栽愛好家 元谷田部公民館長 飯野 聡	これから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します。 ※以前受講した方は、ご遠慮ください	成人の方	15人	6/6(水) 全1回	9:00~12:00 300円 材料費 500円
	 コンテナガーデン	花育士 前島 裕美	コンテナガーデンとは、ベランダやお庭・玄関の周りに、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、ちょっと豪華に寄せ植えを一つ作って見せるコツなどを体験します。 ※以前受講した方は、ご遠慮ください	成人の方	15人	6/22(金) 全1回	10:00~11:30 300円 材料費 3,000円
	 産後ママのリフレッシュ 〜産後の健康&運動〜	筑波大学名誉教授 医学博士 野村 武男	スタイリッシュな身体づくりのお話と簡単な運動や、歩き方の指導を行います。 ※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 (出産後3か月〜1年くらい) ※保育付き講座	15人	6/25(月) 全1回	10:00~11:30 300円
桜交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311	はじめての健身気功	気功講師 恩田 亨位	今や筋肉を鍛える事は常識化し、特に下半身の強化は転倒防止、階段昇降、入浴、トイレ等あらゆる動作の基本となります。楽しみながらシラフアップと効果が期待されます。	成人の方	15人	5/31、6/28、7/12・26(木) 全4回	10:30~12:00 1,200円
	 これからの人生・自分の人生〜ともに支え合う社会へ〜	ケアマネージャー 小倉 洋子	人は一人では生きていけません。さあ!家族や地域のみならずより良い人生を考え、前向きに進みましょう。 1回目 日本の福祉の変化 2回目 介護保険の基礎知識と使い方 3回目 在宅介護 4回目 老後の安心と不安 お金のこと	成人の方	20人	6/4・11・18・25(月) 全4回	10:00~12:00 1,200円
	 陶芸入門	「陶さくら」の方々	世界にひとつのあなただけの器を作ってみませんか。お茶わんやマグカップからオブジェまで、好きなものが作れます。創造とトライはあなたの人生を豊かに楽しいものにしてくれます。体験してみませんか。 ※親子講座を申し込みされる方は、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	成人の方 小学4~中学生とその保護者	15人 5組 (10人)	6/9(土)・10(日) 23(土)・30(土) 全4回	9:30~12:00 1,200円 材料費 1,000円 1,200円/組 材料費 2,000円/組
並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084	簡単リズムでABC	声楽家・FMラジオパーソナリティ 亀田 昌代	色々なリズムで歌いながら無理なく英語と音楽を楽しく覚える講座です。もう英語をあきらめていませんか?英語が分らなくても大丈夫!さりげなく英語を覚えてカッコいいところをお孫さんにみせましょう!	65歳以上の方	10人	6/14・28(木) 全2回	10:00~11:30 無料 (高齢者対象のための)
	 夏休みの栄養満点 缶単ご飯	交流センターサークル 野の花	「缶詰」を使ったメニューを中心においしいご飯を作ってみましょう。お手軽に調理して夏/テ防止、安く簡単に作れるおいしい料理で暑い夏!を乗り切りましょう。 ※保育希望の場合は、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 1歳~未就学児	15人	6/29(金) 全1回	10:00~13:30 300円 材料費 700円
	 おまつりももっと楽しくなるよ! 夏の踊り講座	交流センターサークル 舞遊会 千代佳 新舞踊 講師 桜島 千代佳	気軽におまつりに参加できる踊りを覚えましょう。私服でも大丈夫! 浴衣のきれいな着こなし方もあわせて学んで、日本の夏の文化に触れてみませんか?外国人の方の参加も大歓迎です!	小学生以上の女性	10人	6/30、7/7(土) 全2回	10:00~11:30 600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	夏野菜たっぷりヘルシーアジアごはん	自然食教室Cocochi 料理家 河井 美歩	旬の夏野菜をふんだんに使って、彩り鮮やかで体も喜ぶアジアごはん(グリーンカレー、スパイシーチキンガレットなど)を作ります。食卓のバリエーションを豊かにしてみませんか? ※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 4ヶ月~未就学児(8人)	20人	5/31、6/14・28(木) 全3回	10:00~13:00 900円 材料費 4,000円
	貧困の連鎖を断ち切ろう! ~私たちにできることってなんだろう~	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Future Support 鈴木 直子	「貧困の連鎖を教育で断ち切る」「困っている子にだけ隔てなく支援を」。つくば市においても広がってきた学習支援や子ども食堂。貧困の現状をより理解し、今私たちができることを考える時間です。 1回目 各団体の活動報告 2回目 グループに分かれての意見交換会	成人の方	20人	6/2・16(土) 全2回	13:00~15:00 無料 (啓発活動のため)
	自分に合った片づけ方でもっと心地いい暮らし	ライフオーガナイザー 梶山のぞみ	テレビや雑誌の真似をして片づけても上手くいかない! ということはありませんか? 価値観がそれぞれ違うように片づけ方も人それぞれ。自分に合った片づけ方を見つけ、整った状態を維持していくための方法を楽しみましょう。 ※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	成人の方 ※保育付き講座 4ヶ月~未就学児(4人)	16人	6/4・18、7/2(月) 全3回	10:00~12:00 900円
	初心者でも楽しめる花のある暮らし	la renoncule主宰 松澤 藍	もっと身近に、お花を毎日の暮らしに取り入れてみませんか? 無農薬の植物を中心に、アレンジメント、花束作りをします。お花を長く楽しむコツや、束ね方、ラッピング方法なども学びます。 1回目 季節のアレンジメントづくり 2回目 紫陽花の花束づくり	成人の方	15人	6/12、7/3(火) 全2回	10:00~13:00 600円 材料費 4,000円
	初心者のための基礎から学べる盆栽づくり	盆栽もり主宰 森 隆宏	盆栽をご自身のライフスタイルに取り入れて日本の文化、四季を楽しんでみませんか? 初心者の方でも育てやすい植物で、基礎から盆栽の楽しみ方を学びます。	成人の方	12人	6/20(水) 全1回	9:30~12:00 300円 材料費 2,800円
粘土で楽しく、かわいいスイーツデコづくり	モモイバフフラワー主宰 桃井 登志枝	樹脂粘土でマカロンに入ったスイーツを作ります。さらにパーツやデコレーションを加えて、お部屋に飾れるすてきな小物に。パティシエ気分を体験しましょう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、学年、保護者の氏名、連絡先も記入してください	小学生	15人	6/23(土) 全1回	10:00~12:00 無料 (小学生対象のため) 材料費 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	初心者向けスマホ・タブレット基礎講座	パソコンインストラクター 片岡 秀典	初心者の方を対象に、基本操作や簡単な活用方法をゆっくりわかりやすく解説します。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	6/1・8・15・22、7/6・13・20(金) 全7回	13:30~15:30 2,100円 教材費 1,000円
	日本語の話	筑波大学名誉教授 湯沢 貴幸	今、日本語が美しいと耳にしますがそうなのでしょうか。そのルーツはどこにあるのでしょうか。また、中国生まれの漢字とどう付き合ってきたのでしょうか。千何百年の歴史を持つ日本語のことについて一緒に考えてみましょう。	高校生~成人の方	20人	6/9・23、7/7(土) 全3回	13:30~15:30 900円
	今日はうちもイタリアン!	イタリアンシェフ 太田 裕二	うちでもできるイタリア料理を楽しんで作ってみませんか。イタリアンシェフが親切・丁寧に教えてくれます。	成人の方	20人	6/12・26、7/10(火) 全3回	10:00~13:00 900円 材料費 3,000円
	暮らしの中に季節の花木を	季節を楽しむアドバイザー 海保 優希子	暮らしの中に季節の植物を取り入れて、癒しの空間を作ってみましょうシリーズの第2弾です。今回は、夏の花木を楽しむ内容になっています。 1回目 葉っぱのリース 2回目 水迎の花活け	成人の方	20人	6/13、7/11(水) 全2回	10:00~12:00 600円 材料費 3,000円
荃崎交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311	川柳入門	川柳講師 片野 晃一	普段使っている言葉で気軽に楽しめる川柳。人情や身近なことから人間を詠んでみましょう。ホロリ泣かせる。ツクリ刺す。ニツマリ笑う。ボンとひざ打ち川柳講座に参加しませんか。	成人の方	15人	6/6・13・20・27(水) 全4回	13:30~15:30 1,200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することを、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	20人	6/12・26(火) 全2回	10:00~12:00 600円 材料費 2,500円
	似合う色でイメージアップ! パーソナルカラー教室	(社)日本カラリスト協会認定講師 石田 百合子	自分に似合う色(パーソナルカラー)を知ってイメージアップを目指しましょう。 1回目 パーソナルカラーの説明と簡易診断 2回目 カラーカードや雑誌の切り抜きを使って自分だけのカラーコーディネーション作り	成人女性	10人	6/14・21(木) 全2回	10:00~12:00 600円 材料費 600円
	認知症サポーター養成講座	つくば市キャラバン・メイト	高齢化に伴い、認知症の方に接する機会が増えています。認知症についての知識や接し方を正しく理解し、認知症の人にやさしい社会をみんなで作しましょう。	成人の方	20人	6/28(木) 全1回	10:00~11:30 無料 (普及促進活動のため)
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	元栗原高校校長 柴原 正好	つくばは市内の歴史と伝統文化を紹介します。現地研修では遺跡、神社、寺院、文化財氏家を見学します。今回は若森陣跡、小田城跡、平次官御遺跡、体見神社、大塚家住宅跡、北斗寺等を探訪予定です。 ※市バス使用	成人の方	25人	講義 6/16(土) 現地研修 6/23(土) 全2回 予備日 6/30(土)	13:00~15:00 9:00~15:30 600円
	▼窓口での申し込みはできません。吉沼交流センターに往復はがきでお申し込みください。▼						
吉沼交流センター 〒300-2617 つくば市吉沼790 【問い合わせ先】 ・広岡交流センター 029-857-3678 ・松代交流センター 029-852-3203	〜くセ字が魅力に変わる!〜魔法の筆文字	伝筆協会認定講師 関 恵美	筆をさす手間がない、いつでも、どこでも描ける筆ペン書道です。字へのコンプレックスが魅力に変わる魔法の筆文字、自分らしい想いを伝える筆文字に大変身します。お手本を参考に筆文字作品を描きオリジナルのすてきなマイマップを作ります。	成人の方	12人	7/12・26、8/9(木) 全3回	13:30~15:30 900円 材料費 4,500円
	スポーツ吹矢健康法	日本スポーツ吹矢協議会公認上級指導員(5段) 恩田 享位	「楽しみながら心が鍛えられ、年齢・性別を問わず、どんなでも気軽にできる」それがスポーツ吹矢健康法です。 ※吹矢をお持ちでない方は、貸出し希望と記入してください	成人の方	10人	7/17、8/7・21、9/4・18(火) 全5回	13:00~15:00 1,500円
	簡単にできる太極拳	恩田 享位	中国に古くから伝わる呼吸法と、ゆっくりとした筋力運動を組み合わせた健康法です。頭脳の若返りと筋力アップを図り、健やかな心としなやかな体を作ります。	成人の方	10人	7/20、8/3・17、9/7・21(金) 全5回	9:00~10:30 1,500円
	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きます。今回は「古典的の飾り四海巻と八重の椿」を巻きます。 ※男性の方も大歓迎です	成人の方	12人	7/28(土) 全1回	10:00~12:30 300円 材料費 2,200円