

2019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

次のいずれかの方法でお申し込みください。

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」を検索してください。



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。

郵送で申し込む場合
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20日（月）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）

<p>（往信・表）</p> <p>62-0000-0000 往信</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>62-0000-0000 返信</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>

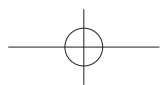
受付期間

5月1日（水）～5月20日（月）
8:30～17:15 ※窓口受付は、（土）（日）（祝）を除く

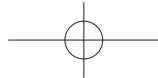
受講申し込みの注意


- 受講申し込みは、市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- 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。**
- 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、お返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、教材費等を徴収することがあります。
- 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。
- 都合により講師・日程を変更する場合があります。
- 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。**
- 講座に関するお問い合わせは、（土）（日）（祝）を除く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。

	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 	初心者向けスマートフォン・タブレット	携帯電話事業者	初心者向けの機種操作が習得できます。 ※スマートフォンとタブレットは貸し出しします ※スマホ・タブレットの持込みは可能で、5<5<5ホンは不可	成人の方	25人	6/4・11・18・25、7/2（火）全5回	9:30～11:30 1,500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	6/6・13・20・27（木）全4回	13:30～15:30 1,200円 教材費500円
	ヨガと足ツボ&リンパマッサージで健康づくり	ヨガ 岩崎 加奈子 リンパ&足ツボマッサージ 染川 ひろみ	ヨガと足ツボ&リンパマッサージの相乗効果で、心も体もリフレッシュ！健やかな体づくりをしてみよう。 ※会場：市民ホールやたべ	成人の方	10人	6/7・14・21・28、7/5・12（金）全6回	10:30～12:00 1,800円 教材費1,400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 	正しい姿勢と歩き方	柔道整復師 古谷 みゆき	手軽にできるエクササイズとして人気のウォーキング。正しい姿勢を意識して歩くことで、健康な体を作ることができます。 普段の歩き方を意識することで、若々しい体を作りましょう。	成人の方	20人	5/29、6/5・19、7/3・10（水）全5回	10:00～11:30 1,500円 教材費500円
	健康気功法「八段錦」	気功講師 彭 秀瑜	世界中でもっとも広まっている健康気功法「八段錦」。内筋を強くするだけでなく、内臓、関節、骨なども強く鍛えられます。 興味がある方、ぜひこの機会に「八段錦」を楽しみましょう。	成人の方	10人	6/4・11・18・25（火）全4回	9:30～11:00 1,200円
	親子で楽しく学ぶ 浴衣教室	着付け講師 中林 明美	親子で楽しく学びながら、浴衣の着付けを身につけましょう。また、着物や浴衣の歴史なども併せて学びましょう。 ※浴衣等がない場合は、その旨を記入してください ※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（女性の方）	10組（20人）	6/16・23（日）全2回	10:30～12:00 600円
	消費者トラブル対処法	つくば市消費者センター消費生活相談員	高齢者や家族を狙った悪質商法は巧妙になり、被害が多発しています。その悪質商法の対処法を事例を取り上げて、分かりやすく説明します。	成人の方	20人	6/21（金）全1回	14:00～15:30 無料 （普及啓発のため）
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203  	レジリエンス（逆境に負けない心）を育てよう！	コーチングコーチ 江田 麻裕子	自分や家族が毎日を活き活きと楽しく過ごせるよう、生活の中で直面する逆境・ダメージに適切に考える考え方や方法を学びましょう。 1回目 ダメージを受けない考え方 2回目 自己肯定感を上げる 3回目 周囲の協力を得るために	成人の方	20人	6/3・17、7/1（月）全3回	10:00～12:00 900円
	自己流脱出！正しい運動&食習慣が身に付くカラダ作り	健康運動指導士 川谷 響	科学的根拠に基づいた正しい身体の作り方と、栄養の摂り方を学びます。健康的にダイエットしたい方や運動を始めたい方におすすめです。（各回講話と運動） 1回目 概論・ストレッチ 2回目 栄養について・ピラティス 3回目 ディスカッション・筋トレ	成人の方	20人	6/7・14・21（金）全3回	10:00～11:30 900円
	はじめてさんの水彩画	水彩画教室主宰 川浪 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？初めての方や久しぶりに絵を描く方も簡単に描くことができます。 1回目 小物スケッチ 2回目 ガーベラまたはさくらんぼ（当日画材の準備状況により決定） 3回目 風景	成人の方	18人	6/12・26、7/10（水）全3回	13:30～15:30 900円 材料費1,600円
	時短・簡単に本格ごはんづくり！	フードコーディネーター 長瀬 有里	忙しい毎日の中で、家族や健康の為に力かせない「ごはんづくり」。時短で本格的に調理できるプロの技を学びませんか？目からウロコのごとく、びっくりする程簡単に美味しくでき、ずっと活かせる調理のコツとなるはずですよ！ ※希望の日程を記入してください	成人の方	各16人	A日程 6/25（火）全1回 B日程 7/2（火）全1回	10:30～13:30 300円 材料費1,000円



講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料	
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	太巻き祭りずし	千葉伝統郷土料理研究会 会員 川野 泰子	動物をテーマにした、かわいくておいしいお寿司を作ります。なにができるかは当日のお楽しみ!	成人の方	12人	6/7(金) 全1回 13:30 ~ 16:30	300円 材料費 2,000円
	12星座とアロマのおはなし	IFA国際アロマセラピスト連盟 認定アロマセラピスト 田上 裕子	星座と、アロマの香りの元になるハーブについて楽しく学びましょう。 ハーブティーの試飲もできます。 1回目 アロマの香りのしおり作り 2回目 オリジナルハンドクリーム作り	成人の方	15人	6/11・18 (火) 全2回 13:30 ~ 15:30	600円 材料費 1,200円
	親子で楽しくパン作り	櫻井 安子	～パンの街つくばでパンを焼こう～ 初めてでも大丈夫!親子で楽しくおいしいパンを作ります。自分で作った焼き立てパンの味は格別ですよ。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、性別、学年も記入してください	小学生とその保護者	10組 (20人)	7/30(火) 全1回 10:00 ~ 13:00	300円/組 材料費 1,200円/組
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061  	かんたん・おいしいカフェごはん	自然食教室cocochi 料理家 河井 美歩	おうちで楽しめる、おしゃれで簡単なカフェレシピを学ぶ講座です。主食の3テーマ「ごはん・パン・型なしパイ」に合わせて、旬の食材をふんだんに使った身体にやさしい料理を数種作りまします。 ※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	18歳以上の方 ※保育付き講座 4か月～未就学児 (5人)	16人	6/7・21、7/5 (金) 全3回 10:00 ~ 12:30	900円 材料費 4,000円
	はじめての竹かご作り	竹作家 橋本 千菜美	つくばの竹を使い、素敵な花かごを編んでみませんか?小物入れにも使える、初心者の方でも簡単に作成できるかごです。今回は四海波花籠(しかいなみはなかご)というかごを作ります。	18歳以上の方	12人	6/10(月) 全1回 10:00 ~ 13:00	300円 材料費 3,000円
	親子で温活! ～温育ライブで 年中冷え知らず～	温育アンバサダー 宮内 真由美 ヨガインストラクター 沼田 泰子	衣・食・住の3つのテーマで暮らしに取り入れやすい体の温めポイントを学んだ後、バスボム・アロマスプレー作り、親子のびのびヨガのワークショップを行います。親子で冷えを解消し、健康な子育てライフを送りましょう。 ※保育はありませんがキッズスペースを設けます ※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	3か月～未就学 のお子さん とその保護者	10組 (20人)	6/13・27、 7/11 (木) 全3回 10:30 ~ 12:00	900円/組 材料費 1,200円/組
広岡 交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678 	古事記が語る日本の古代史	古代史研究家 津田 征八	日本最古の歴史書「古事記」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を探求しませんか?	成人の方	30人	6/16・30、 7/14・28、8/4 (日) 全5回 10:00 ~ 12:00	1,500円
	元気はつらつ夏バテ防止料理	つくば市食生活改善推進員協議会 桜支部	暑い季節を元気に過ごすには、毎日の食事が重要です。地域で食生活の改善普及活動をしている推進員から、夏バテ防止の食生活の講話と実習を通して、元気に過ごす食事の紹介をしてもらいます。 ※希望の日程を記入してください ※お米を0.5合お持ちください	成人の方	各16人	A日程 6/18(火) 全1回 10:00 ~ 13:00 B日程 7/9(火) 全1回	無料 (普及啓発のため)
	おもしろ理科先生と一緒にシャボン玉をつくってみよう	おもしろ理科先生 山本 眞実	鎖状につながるシャボン玉やカニの泡のようになるシャボン玉など、不思議なシャボン玉を作って飛ばして、親子で楽しいシャボン玉の不思議を学ぼう! ※お子さんの氏名(フリガナ) 性別、年齢、学年も記入してください	3歳～小学生 とその保護者	20組 (40人)	7/28(日) 全1回 10:00 ~ 12:00	300円/組 教材費 200円/組
竹園 交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085  	「アタマ」と「カラダ」を鍛えるバランスコンディショニングピラティス	ネパダ州立大学公認 DKピラティス指導者 柔道整復師 仲川 亮	医学的根拠に基づき、「アタマ」と「カラダ」を鍛えて、いつまでも綺麗な姿勢で歩き続けるための身体を目指します。体力に自信のない方、ピラティスが初めての方も安心して参加できます。	成人の方	20人	5/30、6/6・13 (木) 全3回 10:00 ~ 11:30	900円
	ハーブティーで心も体も美しく	日本ティーコンサルジュ協会講師 横田 裕美	「心がリラックスできるハーブティー」や「美肌に良いハーブティー」といったように毎回一つのテーマに沿って、淹れ方や効果・効能を学びます。色々なハーブティーと一緒に味わってみませんか?	成人の方	16人	6/1・15・29 (土) 全3回 10:00 ~ 12:00	900円 材料費 1,500円
	ゆっくり学ぶ英会話	パラスエロス ロバート	ネイティブ講師による英会話のレッスン。初級レベルの日常会話をゆっくり学びます。レッスンは日本語もまじえながら行うので、英会話に自信がない方も気軽に参加できます。	成人の方	20人	6/11・18・25、 7/2・9 (火) 全5回 10:00 ~ 11:30	1,500円
	グルテンフリーのロールスイーツ講座	JLBA ローフードマイスター 栄養士 志賀 祐子	グルテンフリーとはどういうものなのか解説しながら、小麦粉を使わないようにやさしいおいしいスイーツを作ります。 ※保育希望の方は、お子さんの氏名(フリガナ)、性別、生年月日も記入してください	成人の方 ※保育付き講座 4か月～未就学児 (6人)	16人	6/26、7/10 (水) 全2回 10:00 ~ 12:30	600円 材料費 2,500円
	寛容と包摂の社会を目指して～できることから始めてみませんか～	NGO未来の子どもネットワーク代表 笠井 ひろ子 竹園土曜ひろば代表 毛利 正英 つくば市子ども未来室職員	私たちの行動で、誰かが幸せな気持ちになる、人と人をつなぐ温かい関係を考えていきましょう。 1回目 子ども食堂と共食、多世代・多国籍交流の活動報告 2回目 ボランティア活動についての意見交換	成人の方	20人	6/29、7/6 (土) 全2回 13:00 ~ 15:00	無料 (普及啓発のため)
並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084 	赤ちゃんママのベビーマッサージ&虫歯予防!	ベビーマッサージ講師 細田 温子 歯科医師 松本 麗	赤ちゃんママも楽しい!絆づくりにおすすめのベビーマッサージと0歳からの虫歯予防のママ知識をセットで学びます。保育付き講座なので安心して楽しめます。 ※赤ちゃんの氏名(フリガナ)、性別、生年月日も記入してください ※保育希望の方はお子さんの氏名(フリガナ)、性別、年齢も記入してください	3か月～1歳の赤ちゃんとその保護者 ※保育付き講座1歳～未就学児	10組 (20人)	6/7・21 (金) 全2回 10:00 ~ 12:00	600円/組 材料費 900円/組
	心のいやしに大人のアート遊び	国際書画連盟理事 審査員 堀川 恵子	心の内面を表現してみませんか? 絵の具と筆による色々なテクニックを使い、自然にできるにじみや形で表現をする遊び(アート)をします。絵筆を持ったことがない初心者も心配しないで大丈夫。誰にでも簡単に楽しめるアートの遊びを体験しながら心をいやしましょう!	成人の方	10人	6/13・20・27 (木) 全3回 13:30 ~ 15:00	900円 材料費 600円
	ゆかたでインスタ映えしよう!	新舞踊講師 桜尾 千代佳 写真師 吉田 匡	自分で浴衣を着たい方、お子さんに浴衣を着せたい方集まりましょう。(浴衣貸出有) 親子で一緒に参加も可能です。(子どもは小学生以上が対象です) 浴衣を着たらみんなで写真撮影しましょう! この夏はお出かけ先でインスタ映えする写真を撮ってませんか? ※親子参加の場合はお子さんの氏名(フリガナ)、学年も記入してください	成人女性	10人	6/30・7/7 (日) 全2回 10:00 ~ 12:00	600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	日傘作り	岡田 百合子	日焼け、紫外線に要注意のこの時期、日傘を作ってみませんか?洋裁や手仕事、ミシンの使い方が苦手な方でも、講師が丁寧に指導します。 ※交流センターに見本が置いてあります	成人の方	10人	6/11・18・25 (火) 全3回	13:30～15:30 900円 材料費 4,500円
	女性のためのエクササイズ	大塚 貴子	運動したいけれど、何から始めようか迷っている女性の方、女性の体幹に合わせたエクササイズはいいかですか?体幹を鍛えると、ケガのリスクの低下だけでなく、美しい姿勢、スタイルの保持など、女性にうれしいさまざまな効果が望めます。長く付き合う自分の体を、もう一度見直していきましょう。初心者の方、大歓迎です。	成人女性	10人	6/12・19・26、 7/3・10 (水) 全5回	18:30～20:00 1,500円
	 親子で飾り巻きずし	飾り巻きずし マ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。親子で協力しながら「トロロとまっくろくろすけ」の柄を巻きましょう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、性別、学年を記入してください	小学生とその保護者	6組 (12人)	6/29(土) 全1回	9:30～12:00 300円/組 材料費 2,300円/組
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	オカリナを吹いてみよう	小蘭井 智子	土から作られたオカリナは、音色もやわらかく素朴で、聴く人の心をなごませてくれます。吹き方の基本(指使いや息の入れ方)を学び、童謡など簡単な曲を吹いて楽しみましょう。 ※オカリナ(アルトC管)を使用します ※申込時に、オカリナ貸出希望の有無を記入してください	成人の方(初心者)	10人	6/4・18、7/2・ 16、8/6 (火) 全5回	13:30～15:00 1,500円 教材費 1,080円
	シャンソンを楽しく歌おう	西原 良子	お洒落なシャンソン、情熱的なカンツォーネをピアノの伴奏で楽しく心を込めて歌いましょう。聴く楽しみだけでなく、歌う楽しみも味わってみてください。初めての方もアンドゥ・トロフ。	成人の方	20人	6/5・12、7/3 (水) 全3回	13:30～15:00 900円
	 はじめてのハワイアンキルト	瀬賀 達美	ハワイアンキルトでかわいいキャラメル型ポーチを作りましょう。初めての方でも大丈夫です。基本的なハワイアンキルトの作り方をマスターできます。	成人の方	12人	6/14・28、 7/12・26 (金) 全4回	10:00～12:00 1,200円 材料費 2,700円
	地域の歴史から防災を学ぶ	増田 和順	市内に存在する歴史的なランドマーク(神社仏閣、役場、学校、史跡など)の来歴を知ること、その地域が災害時に安全か危険かある程度推測することができます。身近な防災・減災について防災科学技術を専門とする講師がお話します。	成人の方	20人	6/28(金) 全1回	14:00～15:30 300円
栗原交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684	一筆入魂 現代墨彩画入門	国際書画連盟理事 審査員 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活かし、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。初めての方にも優しく指導します。	成人の方	10人	6/14・21・28、 7/5・12 (金) 全5回	14:00～16:00 1,500円 教材費 2,000円
	つくば歴史探訪	元県立高等学校校長 柴原 正好	つくば市は、古くから栄えた地域で貴重な文化遺産も沢山あります。この講座では、市内の歴史と文化財指定の伝統文化を紹介します。現地研修では遺跡、神社、寺院、古民家などを見学します。 ※市のバスを使用します ※現地研修の際は、昼食をお持ちください ※現地研修のみの参加はお断りいたします	成人の方	25人	講義 6/15(土) 現地研修 6/22(土) 全2回 予備日 6/29(土)	13:30～15:30 9:00～15:30 600円
	 デジタル一眼レフ撮影と設定	フォトアドバイザー 橋本 秀樹	普段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いいのか、どう撮ればいいのか学んでみませんか?	成人の方	12人	6/19・26、 7/3・10・17 (水) 全5回	19:00～21:00 1,500円 教材費 500円
	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土星などの天体観測を楽しみませんか。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てみませんか? ※1組とは、保護者の方1名について小学生2名までとします ※お子さんの氏名(フリガナ)、性別、学年も記入してください ※保護者同伴でなければ参加できません	小学生とその保護者	10組 (30人)	8/6(火) 全1回 予備日 8/7(水)	18:30～20:30 300円/組
筑波交流センター 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135	はじめてのスマートフォン・タブレット	携帯電話事業者	スマートフォンやタブレットの操作方法を学んでみませんか。基本的な操作方法や、機能について、分かりやすく解説します。 ※スマートフォン、タブレットは貸し出します	成人の方	20人	6/13・20・27、 7/4・11・18(木) 全6回	10:00～12:00 1,800円
	 和紙の美学 折形礼法	折形礼法猷和会講師 澤部 玲子	「折形」とは、600年もの昔から武家社会の中で行われていた礼法のひとつで、品物やお金を贈る時、真白な和紙で包む美の文化です。今回は、日常生活の中で使えるものを紹介したいと思います。	成人の方	15人	6/14・28、 7/12・26、8/9 (金) 全5回	10:00～12:00 1,500円 教材費 2,500円
	 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参加してください。 ※希望の日程を記入してください ※両日程の参加も可能です	成人の方	各12人	A日程 6/14(金) 全1回 B日程 7/2(火) 全1回	13:30～16:00 300円/回 材料費 2,000円/回
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・タブレット活用講座～生活に役立つアプリ編～	パソコンインストラクター 片岡 秀典	生活に役立つ様々な機能を紹介します。カメラの活用、災害時対策、健康管理の活用、迷惑行為対策などを解説します。 ※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(文字入力ができる方)	20人	6/5・19・26、 7/3・10・24・ 31(水) 全7回	10:00～12:00 2,100円 教材費 1,000円
	生活習慣病予防食	つくば市食生活改善推進員協議会 大穂支部	健康食に興味のある方、生活習慣病予防食を作ってみませんか?一緒に作って、おいしく食べて、健康長寿を目指しましょう。 糖尿病予防食(Aコース) 高血圧予防食(Bコース) ※希望のコースを記入してください ※お米を0.5合お持ちください	成人の方	各20人	Aコース 6/19(水) 全1回 Bコース 6/26(水) 全1回	9:30～14:00 無料 (普及啓発のため)
	 ～1時間でできるパン!～シナモンレーズンロール	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しょう!こねたりせずにパン生地を簡単に作り、シナモンシュガーとレーズンを巻き込み、アーモンドスライスをのせて焼き上げます。簡単に作ったとは思えない美味しさです。ふわふわ焼き立てパンを持ち帰り、家族でお楽しみください。 ※希望の日程を記入してください	成人の方	各10人	A日程 6/27(木) 全1回 B日程 6/28(金) 全1回	10:00～12:00 300円 材料費 1,000円



	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
荃崎交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311	初心者向け大正琴 (大正琴アンサンブル)	琴伝流大正琴大師範 石井 琴踊	文部科学省認可の「琴伝流大正琴(きんでんりゅうたいしょうごん)」。人生100年といわれる昨今、心豊かな日々を送る一助として、大正琴を楽しむというのはいかがでしょうか?初心者の方はもちろん、経験のある方も歓迎です。 ※大正琴の貸し出しを希望される方はその旨記入してください	成人の方	15人	6/7・21、 7/5・19 (金) 全4回	10:00～ 12:00 1,200円
	つくば市の石仏を たずねて	茨城民俗学会会員 日本石仏協会会員 佐藤 不二也	ちょっと目を凝らせば周りには意外に多く、その一つひとつが先人たちの生活の証であることでしょう。つくば市には、我が国最古といわれる「日待ち塔」があります。これらの石仏からつくばの歴史を学んでみませんか?	成人の方	20人	6/11・18・25 (火) 全3回	10:00～ 11:30 900円
	 日本の名字を学ぶ ～名字ってこんなに 面白い～	名字研究家 高信 幸男	テレビでおなじみ!名字研究家の高信幸男先生がやって来る!日本の名字は世界に類がないほどの歴史があります。それぞれの名字の由来、楽しいことがたくさん詰まっている名字について、分かりやすく解説します。	成人の方	50人	6/14(金) 全1回	14:00～ 15:30 300円 教材費 200円
	 総合太極拳32式	中国体育総局太極拳 指導員 石河 直樹	気持ちを落ち着け、呼吸に合わせてゆっくり動く太極拳。運動不足やストレス解消におすすめです。この機会に体験してみたいいかがですか?	成人の方	15人	6/20、7/4・18、 8/1・15、9/5・ 19、10/3・17、 12/5・19 (木) 全11回	13:30～ 15:30 3,300円 教材費 300円
	 かわいいお人形を 作ってみませんか? (プラントドール)	プラントドール創作者 近 せつ子	日本の野山のどこにでもあつてもあるものがプラントドールの材料になります。自然とのふれあいを楽しみながら、ループル美術館にも出展された近せつ子先生が講師となつて素敵な人形を作成します。	成人の方	10人	7/11・18・25 (木) 全3回	10:00～ 12:00 900円 材料費 500円
春日交流センター 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422	とんぼ玉を作ろう	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、ストラップやネックレスに仕上げます。 ※希望の日程を記入してください	成人の方	各10人	5/30(木) 全1回	A日程 10:00～ 12:00 300円 材料費 2,600円 B日程 14:00～ 16:00
	1時間でできるピザ	料理研究家 寺島 孝子	身近な材料と道具で、1時間で生地から作るピザを焼きましょう。出来立てアツアツのピザは簡単に作つたとは思えない美味しさですよ。	成人の方	10人	6/6(木) 全1回	13:30～ 15:30 300円 材料費 1,000円
	 簡単美味しいスコーン	料理研究家 寺島 孝子	外はサクサク中はフワフワ!焼きたてのスコーンはティータイムやランチにお勧めです。電子レンジで作るジャムの作り方も紹介、試食します。	成人の方	10人	6/13(木) 全1回	13:30～ 15:30 300円 材料費 1,000円
	 ～リトルパティシエ～ 冷たいジュワジュワ ゼリー	料理研究家 寺島 孝子	夏に向かって、冷たくプルプルとした食感のジュワジュワゼリーを作ります。一緒にゼリー作りを楽しみましょう! ※保護者の方の氏名、連絡先も記入してください	小学 4～6年生	10人	6/16(日) 全1回	10:00～ 12:00 無料 (小学生対象のため) 材料費 800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	着物で学ぶ和の心	着付教授 桑畑 淑代	正しい着付けを学び、日本文化の素晴らしさを再認識しませんか?まずは浴衣の着方から、普段着と名古屋帯での気軽なお出掛けまで対応します。 ※浴衣等がない場合は貸し出しますので、その旨を記入してください	成人女性	10人	5/27、6/3・ 10・17・24、 7/1・8・22 (月) 全8回	13:00～ 15:00 2,400円
	手具健康体操	トライピクス インストラクター 後藤 成美	百歳まで元気をモットーに筋肉バランスを整え、音楽にあわせて筋トレやリズムダンスを加えながら、健康作りをします。男女問わず、身体を本来のニュートラルな状態に持っていく体操です。	成人の方	25人	6/5・12・19・ 26、7/3・10 (水) 全6回	13:30～ 15:30 1,800円
	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説明します。 ※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	6/6・20、 7/4・18、 8/1・15・29 (木) 全7回	10:00～ 12:00 2,100円 教材費 2,100円
	 イタリア料理	トスカーナ料理研究家 アモロフ フィリッポ	料理を通して本当のイタリアの姿を知りましょう。質素で素朴な、それでいてこだわりのあるトスカーナ地方の料理を学んでみませんか?	成人の方	16人	6/7・21、 7/5・19 (金) 全4回	10:00～ 13:00 1,200円 材料費 5,200円
	韓国料理	料理研究家 朴 景蘭	日本にいながら異国の味を体験できる韓国料理を作ります。本場韓国の料理と知識が身につく、食して満足する、楽しいひと時を過ごしましょう。	成人の方	16人	6/13・20・27、 7/4・11 (木) 全5回	10:00～ 13:00 1,500円 材料費 5,000円
桜交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311	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で楽しいものにしてくれます。体験してみませんか? ※親子講座を申し込まれる方は、お子さんの氏名(フリガナ)、性別、学年も記入してください	成人の方	15人	6/8(土)・9(日)・ 22(土)・29(土) 全4回	9:30～ 12:00 1,200円/組 材料費 2,000円/組
	～人生100年講座～ どうやって支える? 高齢者の生活と介護	つくば市 地域包括支援課職員	「人生100年時代」高齢者の生活や介護、認知症など、なんとなく不安を感じていませんか?押さえておくべきポイントを学んで、いざという時に備えましょう。	成人の方	15人	6/12・19・26 (水) 全3回	10:00～ 12:00 無料 (普及啓発のため)
	わらってLaLaLa シャンソン	西原 良子	「シャンソン」それは人生そのもの。その思いを歌に託し、日本語で詩心を音符にのせて思いっきり声を出して歌いましょう。	成人の方	20人	6/14・28・7/12 (金) 全3回	19:00～ 20:30 900円
	親子工作教室	苅谷 義徳	無垢の集成材を使って工作をします。親子で家具のすき間に収まる棚をつくってみませんか? ※棚を設置するすき間を測っておいてください ※昼食をお持ちください ※お子さんの氏名(フリガナ)、性別、学年も記入してください	親子講座 小学1～6年生 とその保護者	10組 (20人)	7/28(日) 全1回	10:00～ 15:00 300円/組 材料費 2,000円/組
	キッズ工作教室	苅谷 義徳	無垢の集成材を使って本立てを作ります。自分で設計して、オリジナルの本立てを作ります。 ※昼食をお持ちください ※保護者の方の氏名、連絡先も記入してください	小学 4～6年生	10人	8/4(日) 全1回	10:00～ 15:00 無料 (小学生対象のため) 材料費 1,000円