

2022年度 つくば市 地域交流センター

後 期 講 座 の ご 案 内

※新型コロナウイルス感染症の今後の感染の広がりや状況の変化に合わせて、講座の中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります。また、受講の際には感染防止対策へのご協力をお願いいたします。

■ 受付期間

郵送 9月1日(木)～9月16日(金) ※必着
窓口 9月1日(木)～9月16日(金) ※(土)(日)(祝)を除く
8:30～17:15
インターネット 9月1日(木)～9月19日(祝)

■ 申込方法

📧 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
※開講日5日前までに受講決定のお知らせのメールが届かない場合はお電話でお問い合わせください



📧 郵送で申し込む場合 ※往復はがきは不要になりました

はがきの表に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を記入し、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、郵送してください。9月16日(金) 必着

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

	表	裏
はがきの書き方	63 □□□□□□	希望する講座名 (はがき1枚につき 1人、1講座)
	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	〒・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

📧 地域交流センター窓口で直接申し込む場合 ※はがきは不要になりました

講座を開催する地域交流センターで備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、窓口にて提出してください。

■ 申し込みの注意

- 1 市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- 2 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 申込締切後、2週間を目安に受講のお知らせをいたします。
- 4 受講料・教材費等は、受講決定のお知らせに記載のとおり納入ください。なお、受講者の都合によるキャンセルの場合は、受講料・教材費は返金できません。また、開講直前のキャンセルの場合は、教材費等を徴収することがありますのでご了承ください。新型コロナウイルス感染症等の状況により、開講期間途中で講座が中止となった場合、受講料は開講できなかった回数分返金いたしますが、材料費・教材費は返金できません。
- 5 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。
- 6 都合により講師・日程を変更する場合があります。
- 7 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。**

■ 各講座に関する問い合わせ先

講座を開催する地域交流センター

	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	ムービングストレッチ	コンディショニングトレーナー 鈴木 良昭	ムービングストレッチと東洋医学的考え方による内臓ストレッチで、体力の向上及び病にかかりにくい身体づくりを目的にしています。頭痛、肩こり等でお困りの方、体調を整えたい方体験してみませんか。	18才以上	15人	10/3・17・31、 11/14(月) 全4回	13:30～ 15:00 1,200円
	1時間で作る美味しいピザ	料理研究家 寺島 孝子	強力粉やイースト等を混ぜて、発酵後に具材をのせオープンで焼きます。1時間で作ったとは思えないほど美味しいピザを持ち帰り、ご家族でお召し上がりください。また作ってと催促されること間違いなしです。	18才以上	8人	10/6(木) 全1回	10:00～ 12:00 300円 材料費 1,300円
	長塚節の歌碑巡り茨城編2	長塚節研究会会員 松崎 若美	「旅の歌人」とも称された長塚節は、全国を旅し、歌を詠みました。つくば市近辺の歌碑を取り上げ、現地の写真とともに作品の背景などを紹介します。また、節の生涯、その作品の魅力を映像を交えてお話しします。	18才以上	20人	10/7(金) 全1回	10:00～ 11:30 300円
大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111	手軽に楽しむチョークアート	ぱすてるPOP 住吉 恵理子	ハロウィン用のボードを作ってみませんか？1日目はモチーフを紹介し、それぞれのデザイン画を作ります。2日目は、オイルパステルを使って着色します。初めてのなかでも大丈夫。個性豊かな楽しいボードと一緒に作りましょう。	18才以上	10人	10/12・ 19(水) 全2回	10:00～ 11:30 600円 材料費 600円
	『常陸国風土記』の時代とつくば(再)	つくば市文化財課 文化財専門員	約1300年前の奈良時代に成立した『常陸国風土記』は、当時の様子を現代に教えてくれる貴重な史料です。本講座では、『常陸国風土記』の紹介とともに、当時のつくば市域の様子をさぐります。 ※2021年度後期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	30人	10/20・ 27(木) 全2回	10:00～ 12:00 無料 (普及啓発のため)
	1時間でパン作りシナモンレーズンロール	料理研究家 寺島 孝子	美味しいシナモンレーズンロールを1時間で作りましょう。強力粉やイースト等を混ぜ、発酵後にシナモンシュガーとレーズンを巻き込みオープンへ。パン屋さんみたいなおしゃれな出来上がりに嬉しくなりますよ。	18才以上	8人	10/21 (金) 全1回	10:00～ 12:00 300円 材料費 1,200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	おとなのパン教室	櫻井 安子	一緒に、つくば産の強力粉ユメシホウにドライいちじくとくるみを混ぜ込んだ「いちじくとくるみのミニカンパーニュ」と、食パン型を使ってのレーズン入りの大きな「シュガーレーズンブレッド」を作ります。おいしいですよ。	18才以上	6人	11/22・29(火) 全2回	10:00～13:00 600円 材料費 3,000円	
		冬の天体観望会	つくば星の会	夕方5時頃、南東の空に丸みを帯びた月が浮かび、東に目を移すと、太陽系最大の惑星の木星やリングを持つことで有名な土星が輝き、さらに月の東側には、数日前に今期最接近をした火星も見られるラッキーな観望会です。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、学年も記入してください	小学生とその保護者	10組(40人)	12/3(土) 全1回 予備日 12/4(日) 300円/組	17:00～19:00
	やさしい囲碁入門	日本棋院 茨城県支部連合会 野口 通夫	囲碁に興味をお持ちの方、この機会に一緒に囲碁を始めませんか？ルールから丁寧にやさしく指導します。囲碁の魅力や楽しさを知り、これからのあなたの人生に囲碁ライフを取り入れましょう。	18才以上	10人	12/6・13・20・27、1/10(火) 全5回	10:00～12:00 1,500円	
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	消しゴムはんこで年賀状作り	和田 裕美子	図案のトレースから始め、基礎から丁寧にレクチャーいたします。ご自身で彫ったはんこで世界で一つだけのオリジナリティあふれる年賀状を作ってみましょう。	18才以上	10人	11/15・22(火) 全2回	10:00～11:30 600円 材料費 1,200円	
		ポタニカルアロマ講座	(公社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター 中谷 順子	ドライフラワーとエッセンシャルオイルを使って、見た目も華やかで香りも楽しめる作品を作ります。 ※1回目フラワーボトル作り、2回目フラワーキャンドル&アロマキャンドル作り	18才以上	10人	11/28、12/5(月) 全2回	10:00～11:30 600円 材料費 1,700円
	自分を知るための星読み(西洋占星術入門)	自分発見、星読みコーチ 松本 幸子	生まれた時の天体の配置図(ホロスコープ)の見方をやさしくお伝えします。ご自分の意外な面や気づかなかった長所が分かり、楽しくなります。自分らしさを知りたい方、毎日の暮らしを充実させたい方におすすです。	18才以上	10人	11/30、12/7(水) 全2回	13:30～15:00 600円 教材費 200円	
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139	からだメンテナンスヨガ	ヨガインストラクター 野堀 あや子	からだメンテナンスヨガではまず自分自身を知ることから始めます。ご自分の呼吸に合わせて丁寧に身体を伸ばし、不調の原因と考えられる筋肉の緊張を緩めましょう。身体の緊張が緩むと心もリラックスできます。 ※会場 市民ホールやたべ1階和室	18才以上	10人	11/8・15・22(火) 全3回	13:30～15:00 900円	
		気軽に始める色えんぴつ画	日本美術家連盟会員 画家 中山 ゆり花	普通の鉛筆を色鉛筆に持ち替えて、色を楽しみながら描いてみませんか。サクッと描く風景画やじっくり取り組む静物画、二つのタイプを描く講座になっています。 ※教材費に色鉛筆代が含まれます	18才以上	10人	11/18・25、12/2(金) 全3回	13:30～15:00 900円 教材費 2,000円
	ペーパーアクセサリー作り	彫紙・ペーパーアートアーティスト 齋藤 香苗	紙を巻いたものをニスで固めて作ったパーツでアクセサリーを作ります。着けていることを忘れるほど軽いアクセサリーです。 ※持ち物 平ヤットコ・丸ペンチ・カッターナイフ	18才以上	10人	11/29、12/6・13(火) 全3回	10:00～11:30 900円 材料費 1,000円	
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	防犯対策教室	つくば警察署 生活安全課署員	市内においては、ニセ電話詐欺、自動車盗難、空き巣等の犯罪が発生しています。自分や家族等が犯罪被害にあわないためにはどうしたら良いか、防犯対策について学んでみませんか。	18才以上	30人	10/18(火) 全1回	10:00～12:00 無料 (普及啓発のため)	
		スマホQRコード活用と迷惑メール対処方法	パソコンインストラクター 片岡 秀典	文字の入力ができる方を対象に、スマホの基本操作、情報検索(QRコード活用)、迷惑なメールやSMS(ショートメッセージサービス)に対する正しい対処方法を解説いたします。初心者向けコースです。	18才以上	18人	10/24・31、11/7・14・28、12/5(月) 全6回	10:00～12:00 1,800円 教材費 500円
		パンケーキミックスで作るシュトーレン	日本メディカルハーブ協会認定シニアハーバルセラピスト 坂寄 裕代	クリスマスを待つ間、少しずつスライスして食べるドイツの伝統菓子シュトーレン。ハーブやドライフルーツ、ナッツなどを入れた手作りのシュトーレンでクリスマスを迎えましょう。 ※希望の日程を記入してください ※両日程の応募は不可	18才以上	各8人	A日程 11/26(土) 全1回 B日程 12/3(土) 全1回	10:00～12:00 300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	からだ改善ピラティス講座	ピラティスインストラクター 小島 さやか	呼吸や身体の正しい使い方を学びながら身体全体を整えるエクササイズです。身体をほぐし、伸ばし、鍛えることを通して歪みや姿勢を改善し、しなやかで締まった身体をつくりましょう。	18才以上	10人	10/17・31、11/7(月) 全3回	10:00～11:30 900円	
		コーヒーセミナーはじめてのハンドドリップ	焙煎士・コーヒーマイスター 細野 陽子	ハンドドリップコーヒー未経験または淹れ方にお悩みの方向けの講座です。円錐ドリッパーを使ってハンドドリップの抽出体験ができます。あなたの好みの抽出方法を探るお手伝いをいたします。	18才以上	10人	10/21・28(金) 全2回	13:30～15:00 600円 材料費 1,500円
	ハロウィンとクリスマスのフラワーアレンジメント講座	フラワーアレンジメント講師 柳澤 弘子	ハロウィンを意識したかぼちゃと生花のフラワーアレンジメント、クリスマスに飾る生花と松ぼっくりを使ったスワッグを作ります。自宅でのパーティーを華やかに演出しましょう。	18才以上	10人	10/21、11/18(金) 全2回	10:00～12:00 600円 材料費 4,000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	家庭で簡単薬膳	薬膳研究家 井上 舞衣	薬膳とは一人一人に合わせたオーダーメイドの食事です。特別な食材は必要ありません。心身の状態と食材の効能を意識するのがポイントです。今回は、万人に共通の季節と加齢について楽しく美味しく学びましょう。	18才以上	8人	10/13、 11/10(木) 全2回	10:00~ 13:00 600円 材料費 1,600円
	とんぼ玉入門	ガラス工芸作家 工藤 百江	色ガラスをバーナーで溶かし、様々な模様や形のとんぼ玉を制作します。最終回では制作した玉でネックレスやストラップを仕立てます。体験よりも踏みこんだ入門講座です。 ※とんぼ玉：穴のあいたガラスのビーズ	中学生以上 (中高生は保護者の承諾必要)	8人	10/15・29、 11/12(土) 全3回	10:00~ 12:00 900円 (中高生は無料) 材料費 6,000円
	礼儀作法を学び自分磨きしませんか	日本の礼儀作法師範・茨城県知事委嘱リッジサポーター 田岸 菱洋	伝統ある礼儀作法を学び、所作に育ちの良さを身に着けましょう。大切な方とお付き合いの中でも自然で美しいふるまいが出来るようになります。ビジネスの場や婚活などにおいて、皆様のお役に立てるおすすめ講座です。	18才以上の女性	8人	10/18(火) 全1回	13:30~ 15:30 300円 教材費 100円
島名交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061	腰痛・肩こり解消のための骨盤調整体操	ベルビクストレッチマスタートレーナー 長 由貴	骨盤のゆがみは全身にこだまします。ゆがみを正し、骨格や筋肉を調整することで、さまざまな体の不調を解消し、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。	18才以上	20人	10/17・ 24・31、 11/7(月) 全4回	13:30~ 15:30 1,200円
	美味しいコーヒーの入れ方と楽しみ方	SCAJ 認定コーヒーマイスター 小池 美枝子	ペーパードリップで、家庭でおいしくコーヒーを入れるコツや、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。	18才以上	8人	11/17・24、 12/1(木) 全3回	9:30~ 12:00 900円 材料費 2,400円
	手作りみそ	秋葉 節夫	国産大豆を使って添加物ゼロの美味しいみそを作ってみませんか。約8.5kgのみそをたるに仕込みそのままお持ち帰りできます。 ※希望のコースを記入してください ※両コースの応募は不可 ※2021年度後期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	各8人	午前コース 11/25(金) 全1回 午後コース 11/25(金) 全1回	9:30~ 12:00 13:00~ 15:30 300円 材料費 4,500円
小野川交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501	そば打ち講座	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	そば打ち名人から手打ちそばの技と極意を楽しく学んでみませんか。 A コース 初心者向け講座 B コース 経験者向け講座 ※希望のコースを記入してください ※両コースの応募は不可	18才以上	各10人	A コース 11/4(金) 全1回 B コース 11/11(金) 全1回	9:00~ 13:00 300円 材料費 1,000円 300円 材料費 1,500円
	クリスマスカード&年賀状に使える消しゴムはんこ講座	はんけしくんインストラクター かとう みのり	パソコンで作るイラストとはひと味違う温かみのある消しゴムはんこで、大切な人に心のこもったメッセージを届けてみませんか。初心者でも大丈夫。彫り方はもちろん、色付けや押し方も丁寧に指導します。	18才以上	10人	12/9 (金) 全1回	13:00~ 15:30 300円 材料費 1,000円
	AIでわかるお肌のセルフケア	エステサロン経営健康管理士 泉 桂子	AIによる肌分析で今の肌状態から、近い未来に起こるであろう肌トラブルを知り先手をうちましょう。自宅でもできるお手入れ方法を学んで自分の肌とじっくり向き合ってみませんか？	18才以上	10人	10/27(木) 全1回	13:30~ 15:00 300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 Introductory Pottery Class	陶芸舎 KISE ポッタリィ 伊藤 達夫 Cheryl Okubo	陶芸の基礎を学び、創作することの喜びを体験してみませんか。日常に使う自分だけの器を作ります。Learn the basics of hand-built ceramics and enjoy creating, painting, and glazing dishes for daily use.	18才以上 (初心者可) For adults (beginners welcome)	12人	11/8・ 15・29、 12/6(火) 全4回	13:30~ 16:00 1,200円 材料費 1,300円
	来年の運勢を占う九星気学	開運アドバイザー 杏樹	占いは人生の天気予報のようなものです。あなたの生年月日から来年の運勢を占ってみましょう。運勢を早めに知ることマイナスをプラスに変えることもできます。開運術九星気学を学んで運氣アップしましょう。	18才以上	10人	11/17(木)・ 25(金)、 12/2(金)・ 8(木) 全4回	10:00~ 12:00 1,200円
	Open Ear Class 英語の歌で音遊び	hanauta 主宰フルーティスト 石川 真由子	簡単な英語の歌にあわせて音遊びをします。歌で英語の響きに親しみ、手拍子や実際に音の出るものを使ってリズムを感じたり、合奏したりしてみましよう。耳とからだを使って親子で楽しみましよう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください	2才~4才 までのお子さんとその保護者 (基準日 9/1現在)	7組 (14人)	11/28(月)・ 29(火)・ 30(水) 全3回	10:30~ 11:30 900円/組 教材費 200円/組
栗原交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684	はじめてのオカリナ	ライリッシュ・オカリナ連盟所属講師 藤田 佳代子	オカリナを吹くのが初めての方対象です。楽譜が読めない方でも大丈夫、1からゆっくりと学んでいきます。あなたも優しい音色を奏でてみませんか？オカリナ AC 管を使用します。(無料貸出有り)	18才以上	10人	10/5・19、 11/2・16・ 30(水) 全5回	14:00~ 15:30 1,500円 教材費 550円
	笑顔の花咲く ハッピー！腹話術	天風流腹話術講師 腹話術師 京香(キョウカ)	やさしく、たのしく、おもしろく、演じる人も観る人も笑顔でハッピーな気持ちになる腹話術を学んでみませんか？仕事や趣味やボランティアなど活動の場が広がります。(人形の作り方も指導します)	18才以上	10人	10/6・20、 11/10・24、 12/8(木) 全5回	10:00~ 12:00 1,500円 教材費 1,000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	豆腐とレモンを使ったヘルシーごはん	料理家 河井 美歩	旬の野菜と豆腐(厚揚げ・おから・豆腐マヨネーズ)を使った、ヘルシーでボリュームあるおかずを日々の食事に取り入れてみませんか。レモンポン酢とレモン味噌を使った2種の料理で、使い道の広いレモンを丸ごと楽しみましょう。	18才以上	10人	10/12・26(水)全2回	10:00~12:30 600円 材料費 4,000円
	はじめての絵手紙	日本絵手紙協会 公認講師 吉川 みか	パソコン、スマホのメール等写真付きの手軽なお使いが全盛の時代ですが、温かみのある絵手紙を、会えないお友達や家族に送ってみませんか。「ヘタでいい、ヘタがいい」が合言葉です。	18才以上	12人	10/19、11/2・16・30、12/7(水)全5回	13:30~15:30 1,500円 材料費 3,500円
	 健康太極拳	楊名時八段錦 太極拳師範 田瀬 園	深い呼吸から始まり、腕振り体操や無理のないゆっくりとした動作で、気血の流れを調えます。心・息・動の調和をめざし、年齢や体力に関係なく幅広く楽しめる健康太極拳を、新しい健康習慣に取り入れてみましょう。	18才以上	16人	10/21・28、11/4・11(金)全4回	13:30~15:00 1,200円
並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084	ヨーガセラピーで体と心を心地よく	(社)日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 櫃間 陽子	ゆっくり簡単な動きと呼吸で、ありのままの自分の体と心の声に耳を傾けて、心身のメンテナンスをしてみませんか。体が緩めば心も緩みます。体も自律神経も整い、免疫力も高まり、ストレスへの対応力もついてきます。	18才以上	10人	10/12・19・26(水)全3回	13:30~15:00 900円
	 ママ行政書士の主婦目線の終活	行政書士 北野 早紀	親や夫の相続・終活、子どものことなど、女性ならではの悩みは色々あります。現在子育て真っ最中のママ行政書士が、女性に特に知っておいてほしい相続のこと、終活のことをお話します。	18才以上の女性	15人	10/14(金)全1回	14:00~15:30 300円
	 プリザーブドフラワーで作るお正月飾り	風花プリザーブドフラワー協会 飯島 雅美	一足早く新年の準備をしませんか? 素晴らしい一年になりますようにと願いを込めて手作りのお正月飾りで玄関やリビングを彩りましょう。初心者の方でも楽しく作れます。チャレンジしてみてください。	18才以上	10人	12/14(水)全1回	10:00~12:00 300円 材料費 2,000円
広岡 交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678	 パイが奏でる美味しい食卓	料理研究家 寺島 孝子	冷凍パイシートで3種のカフェ風パイを手軽に作りましょう。焼き立てサクサクのソーセージパイ・パルミエ・ミニチョコクロワッサンは驚きの美味しさです。冷凍パイシートの使い方を覚えると美味しい世界がもっと広がります。	18才以上	8人	10/14(金)全1回	10:00~12:00 300円 材料費 1,200円
	 ゆっくり学ぶ英会話	パラステロス・ロバート タイラー	旅行や日常生活で外国人とのちょっとしたコミュニケーションに役立つ日常英会話を、アメリカ人のネイティブの先生からゆっくり楽しく学びます。	18才以上	10人	11/2・9(水)全2回	10:00~11:30 600円
	 食事で元気	料理研究家 石塚 ナツ子	特定の食材だけにこだわらず、食品の上手な組み合わせにより、免疫力のある体づくりに取り組みましょう。食事は美味しいがエネルギーです。美味しく食べて健康づくり。「チキンのピーナッツサラダ」と「ミラクル、きなこ餅」を作ります。	18才以上	8人	11/16(水)全1回	10:00~13:00 300円 材料費 800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	日本最初の健康体操「自彊術」(じきょうじゅつ)でいつもいきいき(再)	公益社団法人自彊術普及会 柏支部長 久保田 元子	日本で最初に創案された健康体操(万病克服の運動療法)です。呼吸法から始め、31の動作により全身をくまなく動かし、心身の調整と調和を図ります。 ※前期講座を受講された方はご遠慮ください	18才以上	14人	10/14・21・28、11/4(金)全4回	10:00~11:30 1,200円
	 万葉集の筑波山	郷土歴史研究家 井坂 敦美	万葉集に筑波山の歌は25首あります。それは富士山の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。	18才以上	24人	10/15・22・29(土)全3回	13:30~15:30 900円
	 水引でつくるお年玉袋とお正月飾り	遠藤 順子	色鮮やかな水引で基本となるあわじ結びと人気の梅結びを結んで、お年玉袋と正月飾りにアレンジします。難しく考えずにまずは触れて、心をこめて水引を結んでみましょう。扱いやすい絹巻水引を使用します。	18才以上	10人	12/8・15(木)全2回	10:00~12:00 600円 材料費 1,000円
	 福来(ふくれ)みかんの魅力を楽しむ	星野 和子	古事記・日本書紀で不老長寿の香果といわれた福来みかんを使って、七味唐辛子とジャムを作ります。方言で語られる福来みかん口上もお楽しみください。 ※希望のコースを記入してください ※両コースの応募は不可	18才以上	12人	午前コース 12/9(金)全1回 午後コース 12/9(金)全1回	10:00~12:00 13:30~15:30 300円 材料費 900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。絵を描くのが初めての方でも、額に入れて仕上げる事ができます。 ※絵具等の画材は、教材費に含まれます ※2021年度後期講座で受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	14人	11/18・25、12/2(金)全3回	13:30~15:30 900円 教材費 1,900円
	 寄せ植え入門	花育士 前島 裕美	ベランダやお庭・玄関の周りに、鉢で花や緑を飾り、秋を楽しみませんか。ちょっと豪華に、寄せ植えをプロっぽく見せるコツなどを体験します。	18才以上	15人	11/21(月)全1回	10:00~11:30 300円 教材費 3,000円
	 いざというときのための救命救急教室	つくば市消防本部 南消防署 荃崎分署隊員	私たちはいつどこで突然のケガや病気におそわれるか分かりません。救急車が到着するまでに適切な応急手当が行えるよう知識と技術を身につけてみませんか。	18才以上	15人	12/8(木)全1回	10:00~12:00 無料 (普及啓発のため)