

# 2023年度 つくば市 地域交流センター

# 後 期 講 座 の ご 案 内

## ■ 受付期間

郵送 9月1日(金)～9月15日(金) ※必着  
 窓口 9月1日(金)～9月15日(金) ※(土)(日)(祝)を除く  
 8:30～17:15  
 インターネット 9月1日(金)～9月18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

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)、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

※親子で参加の場合は、お子さんの氏名(フリガナ)、学年(未就学児は基準日時点の年齢)も記入してください

(はがきの書き方)

表

63 □□□□□□

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

裏

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)  
 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

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。

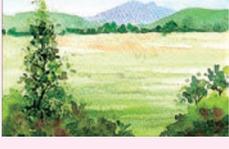
## ■ 申し込みの注意

- 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、結果については申込締切後、2週間を目安に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、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。
- 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、開講を中止する場合があります。
- 5 受付期間終了後、定員に空きがある場合は、受付期間を延長する場合があります。
- 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。**
- 8 当講座では食物アレルギー対応(材料の代替対応や器具の使い分けなど)は行っておりません。使用する食材については各地域交流センターにお問い合わせください。

## ■ 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
<b>筑波交流センター</b> 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135	1時間で生地から作るピザ	料理研究家 寺島 孝子	皆大好きなピザを生地から手作りしてみませんか。強力粉やイーストを混ぜて醗酵後に具材をのせオープンへ。簡単に作ったとは思えない美味しいピザが1時間で完成。出来立てピザを持ち帰り、ご家族でお楽しみください。	18才以上	8人	10/11(水) 全1回	10:00～12:00 300円 材料費 1,400円
	やさしいヨガ	ヨガインストラクター 足つば療法士 染川 ひろみ	深い呼吸を意識しながら、やさしく体を動かします。ヨガを通して自分を労わることで、心と体のコリがほぐれていく感覚を味わいましょう。自分のペースで行えるので、初めての方や体が硬い方でも安心して行えます。	18才以上	15人	10/13・20・27、 11/17・24(金) 全5回	13:30～15:00 1,500円
	 筑波山麓街さんぽ	筑波山麓地域ジオパーク認定ガイド 浅野 祥子	筑波山麓には魅力ある街が広がります。江戸時代の門前町「北条」と奈良・平安時代の役所跡「平沢」など歴史の記憶を今も残す2つの地区を巡る街さんぽ。筑波山とのかかわりを見つけに行きましょう。 ※小雨決行 荒天中止	18才以上	10人	11/15(水) 全1回	10:00～12:00 300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	長塚節と『為桜』、横瀬夜雨	長塚節研究会会員 松崎 若美	歌人・小説家の長塚節が旧制下妻中学校の会報『為桜』に寄稿した背景、掲載作品、地元での友人たち(横瀬夜雨等)との交流などについてお話しします。また、節の生涯、その作品の魅力映像を交えてご紹介いたします。	18才以上	20人	10/6(金) 全1回	10:00～11:30 300円
	使い方は自由自在きのこソテーとアレンジ3種	料理人 宮本 温司	沢山のきのこを使ったソテーをベースに様々なレシピをご紹介します。主役にも脇役にもなる万能選手で作り置きにも最適。冷蔵庫の中のアイテムに加えてみてはいかがでしょうか。試食もありますよ。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各8人	A日程 11/11(土) 全1回 B日程 11/25(土) 全1回	10:00～13:00 300円 材料費 2,000円
	カラー&メイクでイメージアップ	NCCカラーコーディネーター 久保田 和枝	自分に似合う色を判定し、その色を取り入れたメイクでイメージアップしましょう。マスク生活で忘れてしまったメイクの基本を再確認しましょう。	18才以上の女性	10人	11/13・20(月) 全2回	10:00～12:00 600円 材料費 200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	痛みを予防するBCケア	市内整骨院院長 柔道整復師 <b>加藤 由基</b>	予防医学に基づき理学療法士が考案した痛みの予防に特化した運動です。呼吸を意識して体幹を強化することで、姿勢が良くなり痛みなどを予防できます。イスを使った運動なので、初心者でも安心して参加できます。	18才以上	15人	11/13・20・27、12/4(月) 全4回	13:30～15:00 1,200円
	プリザーブドフラワーでつくるクリスマス、お正月アレンジ	風花プリザーブドフラワー協会 <b>飯島 雅美</b>	生花のようなみずみずしさと美しさが長期間楽しめるプリザーブドフラワーを使ったフラワーアレンジレッスンです。クリスマスとお正月の準備を楽しみましょう。初心者、男性も大歓迎、チャレンジしてみませんか。	18才以上	15人	11/15、12/13(水) 全2回	10:00～12:00 600円 材料費 4,000円
	 冬の天体観望会	<b>つくば星の会</b>	観望会当日は、ちょうど半月になった月、月のそばには土星、その左方には明るく光る太陽系最大の惑星木星が見えます。月のクレーターや土星の輪、木星の縞模様、木星の4大衛星などをメインに観望します。	小学生とその保護者	10組(40人)	11/20(月) 全1回 予備日 11/21(火)、12/18(月)	17:30～19:30 300円/組
<b>豊里交流センター</b> 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444	美姿勢と健康講座	日本カイロプラクティック連合会所属・日本成人病予防協会会員 <b>岡田 恵子</b>	姿勢が悪いとなぜダメなのか、正しい姿勢、美しく見える姿勢を学びます。次に自分の身体の歪みをチェックし、家でもできる美姿勢を作る体操を行うことで、美姿勢を身につけ、健康な身体を維持しましょう。	18才以上	10人	10/25、11/8(水) 全2回	10:00～11:30 600円
	 季節に合わせたハーブティー&紅茶講座	日本ティーコンシェルジュ協会 ティーコンシェルジュ2級 <b>横田 裕美</b>	ハーブティーやお茶がなぜ身体に良いのかを学び、実生活に役立てていきませんか。季節や体調に合わせてお茶を選べるようになると、お茶の時間がとても楽しいものになります。	18才以上	10人	10/27、11/10(金) 全2回	10:00～11:30 600円 材料費 1,000円
	ハワイアンコードで作るバッグ講座	おとなのバッグ講師 <b>古屋 ユカ</b>	プラスチック製の光沢のあるコードや、マットなコードを使ってバッグを作ります。水にも強く、軽くて丈夫でおしゃれなバッグを作ります。どなたでも作れますので、お気軽にご参加ください。	18才以上	10人	10/31、11/7(火) 全2回	13:30～15:00 600円 材料費 2,000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	ヨガ講座	全米ヨガアライアンスRYT200 骨盤底筋トレーニング ヨガ認定講師 <b>YURI</b>	WHOが提唱する「歳を重ねても健康的に生活していく」ことを目標にヨガを行います。ちょっとしたからだや心の不調と一緒に改善していきましょう。 場所：市民ホールやたべ ※前期講座で受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	10人	10/27、11/10・24(金) 全3回	13:30～15:00 900円
	 自分を知るための星読み講座	自分発見！ 星読みコーチ <b>松本 幸子</b>	生まれた時の天体の配置図(ホロスコープ)の見方を教えます。自分の意外な面や気づかなかった長所がわかります。毎日の暮らしを充実させたい方におすすめです。	18才以上	10人	11/22・29、12/6(水) 全3回	13:30～15:00 900円 教材費 500円
	ボ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 <b>中谷 順子</b>	アロマの基本を学んだ後、1回目はドライフラワーと精油で作るフラワーボトル、2回目はクリスマスにぴったりな、ミニリース付きのキャンドルを作ります。香りは数種類から選べます。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	12/7・14(木) 全2回	13:30～15:00 600円 材料費 2,000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	健康体操自彊術(じきょうじゅつ)	公益社団法人自彊術普及会柏支部指導員 <b>秋田 悦子</b>	日本で最初に創案された健康体操を学びましょう。31の動作により全身をくまなく動かし、調身・調息・調心を図ります。老若男女どなたでも自分の体力に合わせてできる体操です。楽しく体験してみませんか。	18才以上	10人	10/5・12・19(木) 全3回	14:00～15:30 900円
	 1時間でパン作りベーグル	料理研究家 <b>寺島 孝子</b>	ドーナツのような可愛い形のベーグルは生地を発酵させた後、茹でてからオーブンで焼くユニークな作り方のパンです。ベーグル本来のもちっと感を残しつつ軽くソフトな食感に仕上げますのでご家族皆様に喜んでいただけます。	18才以上	8人	10/17(火) 全1回	10:00～12:00 300円 材料費 1,500円
	 わくわく水彩画	水彩画教室主宰 <b>川浪 せつ子</b>	筑波の風景や植物などを題材にして水彩の魅力を楽しみましょう。初心者の方でも分かりやすく学べます。額に入れて、お家の小さなインテリアにしてみませんか。 ※絵の具等は、教材費に含まれます	18才以上	12人	10/18・25、11/1(水) 全3回	13:30～15:00 900円 教材費 2,000円
<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	コンテンポラリーダンス入門	ダンサー・振付家 <b>加賀爪 智子</b>	床に身体を預け、ゆったり柔らかに動いていくクラスです。柔軟性、リズム感は不要です。日々、知らず知らずのうちに強張っている身体や気持ちを、動きながら気持ちよく緩めて伸ばしていきます。	18才以上	10人	10/24・31、11/14(火) 全3回	10:00～11:30 900円
	 自分だけの似合わせメイク	メイクアップアーティスト <b>Sachiko</b>	お話ししながらメイクを学びませんか。座学と実践を交えて、ご自分の顔にメイクしていただきながらレッスンいたします。綺麗になるヒントを持ち帰っててください。	18才以上	10人	11/2・16(木) 全2回	13:30～15:00 600円 教材費 500円
	生活の中で使える身近な書道講座	日本習字師範 <b>中山 ゆり花</b>	日本人なら誰でも、一度は筆を持ったことがあると思います。美しい字はそれだけでその人の魅力が増しますよね。筆の持ち方、洗い方などの基本と、すぐに使える年賀状や、のし袋の語句の「書」を勉強します。	18才以上	10人	11/13・20・27(月) 全3回	13:30～15:00 900円 教材費 1,100円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間	受講料
<b>春日交流センター</b> 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422 	ハロウィーンとクリスマスのフラワーアレンジメント	フラワーアレンジメント講師 柳澤 弘子	ハロウィーンをイメージしたカボチャや生花を使ったフラワーアレンジメントと、クリスマスのドア飾りとして、松ぼっくりや生花を使ったスワッグを作ります。自宅でのパーティーが、ワンランク上の演出になりますよ。	18才以上	10人	10/26、11/16(木) 全2回 13:30～15:30	600円 材料費 4,000円
	ごちゃつく部屋がスッキリきれいな部屋へと変わる整理収納法	整理収納アドバイザー 昆 真理子	ごちゃつく部屋の対策法、使いやすさを実感できる収納のコツなど整理収納の基本ルールを学びます。ごちゃついた部屋がスッキリきれいな状態へと変わる、家ですぐに実践できる内容をお伝えします。	18才以上	20人	11/2・30(木) 全2回 13:30～15:30	600円
	はじめてのレザークラフト	レザークラフト講師 掛川 昭子	レザークラフト初心者向けの講座です。レザー表面の染色や組み立てを行い、オリジナルの革製小銭入れを作ります。レザークラフトの基本技術を解説しながら楽しく学んでいきます。	18才以上	10人	11/14・28(火) 全2回 10:00～11:30	600円 材料費 1,500円
<b>島名交流センター</b> 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	はじめよう楽しい大正琴	日本大正琴協会 琴春流 准師範免許 福永 京子	大正琴は左手で音階ボタン(数字キー)を押さえ、右手のピックで弦を弾いて演奏する楽器です。見て触れて音を出して楽しみながら、大正琴の基本を学び、曲を弾いてみましょう。 ※大正琴のない方は貸し出しします	18才以上	8人	10/6・13・20・27、11/10・17(金) 全6回 10:00～12:00	1,800円 教材費 2,400円
	楽しい優しいハワイアンフラ	インストラクター 亀田 三千幸	ハワイアンフラは、年齢に関係なく音楽を聴きながら、無理なく体を動かして笑顔になれる運動です。基本のステップから始めますので、初心者でも気楽にご参加ください。	18才以上の女性	12人	10/11・18・25、11/1・8・15(水) 全6回 13:00～14:30	1,800円 教材費 300円
	リフレッシュ整体	自力整体指導員 中村 博美	自力整体は、体の凝っている部分を自分で気持ちよく揺すりながらほぐしていきます。肩こり、腰痛などでお悩みの方、骨盤のゆがみを整えスッキリした体にしていきましょう。	18才以上	8人	10/16・23・30、11/6・13(月) 全5回 10:30～12:00	1,500円 教材費 1,500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。 ※前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	8人	11/24(金) 全1回 9:30～12:00	300円 材料費 4,800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 	リメイク鉢で秋を飾る寄せ植え教室	花育士 前島 裕美	秋冬にぴったりなヴィンテージ感あふれるシックな色合いの寄せ植えを作ります。定番の素焼き鉢も、アンティーク調にリメイク。ガーデニングのプロが、寄せ植えの基本からワンランク上のテクニックまで指導します。	18才以上	15人	10/23(月) 全1回 10:00～11:30	300円 材料費 3,000円
	和紙を使った折り紙で作る正月飾り	日本折紙協会認定 折紙講師 齋藤 裕子	日本の伝統工芸である和紙を使った折り紙で、正月飾りにぴったりな縁起の良い「飛翔祝い鶴」と来年の干支である「辰」を作ります。美しい和紙が醸し出す風合いを感じながら、折り紙の楽しさを体験してみませんか。	18才以上	12人	11/2、12/7(木) 全2回 13:00～15:30	600円 材料費 1,100円
	そば打ち入門講座	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	そば打ちをこれから始めたい方、大歓迎。そば打ち名人の手ほどきを受けながら、本格的な手打ちそばを体験してみませんか。 ※これまでに同講座を受講された方は、ご遠慮ください ※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10人	A日程 11/10(金) 全1回 B日程 11/17(金) 全1回 9:00～13:00	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 	スマホ情報検索と便利なアプリの使い方	パソコンインストラクター 片岡 秀典	スマホで文字入力ができる方を対象に、便利な情報検索方法の基礎と活用をゆっくり解説します。生活に必要なアプリの入れ方や使い方も解説します。	18才以上	16人	10/2・16・23・30、11/6・13(月) 全6回 10:00～12:00	1,800円 教材費 500円
	九星気学でつくる幸せフラワーボトル	風花プリザーブドフラワー協会代表 河原 由美	九星気学の基礎を学び、自分のことや家族との関係性、来年の運気を読み取ります。自分のラッキーカラーを取り入れたプリザーブドフラワーボトルを作り、良い運気を引き寄せましょう。	18才以上	10人	10/13・27(金) 全2回 13:30～15:00	600円 材料費 2,200円
	桜地区歴史探訪と伝統文化	元県立高校校長 前文化財審議委員 柴原 正好	桜地区の歴史と伝統文化を紹介します。花室川の近くには縄文時代の遺跡があり、奈良時代の金田官衙遺跡もあります。現地研修では遺跡、神社やお寺を歩いて探訪し楽しく歴史を学びます。 ※現地研修場所 桜歴史民俗資料館及びその周辺	18才以上	22人	講義 11/12(日) 現地研修 11/19(日) 雨天決行 全2回 9:30～12:00	600円
<b>栗原交流センター</b> 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684 	タイ式セルフヨガ	ITMヨガ・ルーシーダットン認定インストラクター 倉田 知香子	タイの自己整体法を元に、呼吸に合わせて筋肉を緊張させたり緩めたりすることで、血行を良くし体を芯から温めます。体が硬くても運動が苦手でも、リラックスしながらゆったりと全身を整えますので気軽にご参加ください。	18才以上	15人	10/12・19・26、11/2・9(木) 全5回 10:00～11:30	1,500円
	つくば市栗原の歴史と文化探訪	元県立高校校長 前文化財審議委員 柴原 正好	文化財が多く残る栗原地区の歴史と文化を探究する、やさしい講義と歴史ウォークの講座です。現地研修は、重要文化財の太塚家住宅、重厚な下邑家住宅、愛宕塚古墳、天皇家の歌切で有名な北斗寺などを巡ります。	18才以上	22人	講義・現地研修 10/20(金) 現地研修 10/27(金) 全2回 予備日 11/10(金) 9:30～12:00 10:00～12:00	600円
	親子星空観察会	つくば星の会	今年の日食観測の最大のハイライトとして、今回の観察会では、「月のクレーター」と「土星の輪」、「木星の縞模様」などを観察します。	小学生とその保護者	12組(30人)	10/24(火) 全1回 予備日 10/25(水) 17:30～20:00	300円/組

	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	お正月飾り 羽子板	モモイパンフラワー 主宰 <b>桃井 登志枝</b>	粘土で梅と椿を作り、松やちりめん、鶴等の装飾品を羽子板に飾りつけていきます。花飾り羽子板を楽しみながら作ってみませんか。初めての方でも素敵な作品が出来上がります。	18才以上	12人	10/4・11・18・25(水) 全4回	10:00～ 12:30	1,200円 材料費 4,500円	
		美BODYMAKE exercise	フィットネス インストラクター <b>高野 蘭美</b>	姿勢改善や柔軟性向上、体幹なども鍛えながらしなやかで、メリハリのある美BODYを目指していきます。初心者でも安心してご参加できる内容です。	18才以上	20人	10/16・23・30(月) 全3回	13:30～ 15:00	900円
		キャロットケーキと 冬のおもてなし料理	料理家 <b>河井 美歩</b>	今人気のキャロットケーキとみそバーニャカウダー、オープンに入れるだけの煮込み料理「豚肉とプルーンの赤ワイン煮」を作ります。おもてなしにも日常にも使える華やかなお料理です。	18才以上	10人	11/8 (水) 全1回	10:00～ 12:30	300円 材料費 5,000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	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 <b>小池 美枝子</b>	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します。ワインのように飲み比べをし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	12人	10/5・19 (木) 全2回	10:00～ 11:30	600円 材料費 1,600円	
		紅葉やハロウィンを 楽しく描く墨彩画	国際書画連盟理事・ 審査員 <b>堀川 恵子</b>	和紙に紅葉やハロウィンを、墨と顔彩で描いてみましょう。にじみとかすれを出し優しさや、強さ、動きを表現していく新しいジャンルの絵画です。初心者の方も気軽にご参加ください。	18才以上	10人	10/6・20、 11/17(金) 全3回	13:30～ 15:30	900円 材料費 1,800円
		似合う色で イメージアップ パーソナルカラー 講座	(一社)日本カラー リスト協会認定講師 <b>石田 百合子</b>	自分に似合う色を知って自分だけのオリジナルカラーシートを作ります。1回目はパーソナルカラー自己診断をして、2回目はカラーシート作りをします。気軽にご参加ください。	18才以上 の女性	15人	11/22・ 29(水) 全2回	10:30～ 12:00	600円 教材費 1,000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	専門家に聞く はじめての相続対策	三森法務行政書士 事務所 <b>三森 卓</b>	「あの時、相続対策をしておけばよかった」そうならないために。自分や家族に「もしも」のことがあったら。いざという時のために、今知っておきたい相続手続きの知識や相続対策(遺言書・相続税等)を説明します。	18才以上	20人	10/4 (水) 全1回	14:00～ 15:30	300円	
		パイシートで広がる 世界 ソーセージパイ& あんバターパイ	料理研究家 <b>寺島 孝子</b>	冷凍パイシートを使って食卓の世界を広げてみませんか。朝食やおやつにぴったりのソーセージパイとあんバターパイを作ります。解凍生地を成型してオープンで焼くだけ。簡単なのにお家でパン屋さん気分が味わえますよ。	18才以上	8人	10/6 (金) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 1,500円
		秋の和菓子作り	老舗和菓子店経営 <b>田中 誠</b>	家庭で簡単、手軽に作れる、美味しい秋の和菓子作りを学びませんか。老舗店舗の主人が優しくおまんじゅう、上生菓子などの和菓子作りを手ほどきします。作り方を学んでご家庭でお楽しみください。	18才以上	20人	11/8・22 (水) 全2回	10:00～ 12:00	600円 材料費 1,500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	地域の歴史からひも 解くつくばの地名	元県立高校校長 前文化財審議委員 <b>柴原 正好</b>	大昔、筑波周辺は「紀国」と呼ばれていました。「筑波」という地名の由来や当時の人々の生活、現在の地名である吾妻や竹園の由来にも触れます。古地図を参照し、地域の変遷をたどります。	18才以上	24人	10/3・10 (火) 全2回	10:00～ 12:00	600円	
		毎日をもっと 色鮮やかに パーソナルカラー 入門	虹色 Worker 代表 ウェルビーイング カラーコンサルタント <b>宇野 こゆき</b>	パーソナルカラー診断の入門講座です。似合う色選びのコツを知り楽しみながら自分の魅力をアップさせ暮らしに活かしましょう。パーソナルカラー診断プチ体験付きです。 ※前期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	16人	10/18・25、 11/1(水) 全3回	10:00～ 12:00	900円 教材費 1,000円
		福来(ふくれ)みかんの 魅力を楽しむ	<b>星野 和子</b>	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、ジャム、クッキーを作ります。方言で語られる福来みかん口上もお楽しみください。 ※前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	12人	11/29(水) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 1,000円
<b>荃崎交流センター</b> 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311	自彊術(じきょうじゅつ) 健康体操	公益社団法人 自彊術普及会柏支部 中伝指導員 <b>若山 則代</b>	日本で最初に創案され100年以上続く健康体操。独特の呼吸法と31の動作で全身をくまなく動かし、心身の調整と調和を図ります。短時間ででき、体に優しい自彊術健康体操を体験してみませんか。	18才以上	12人	10/17・ 24(火) 全2回	10:00～ 11:30	600円	
		学校で学ばない 日本古代史の謎	古代史研究家 <b>津田 征八</b>	日本の古代史は謎だらけ。卑弥呼、邪馬台国、須佐之男命、神武天皇、天武天皇、柿本人麻呂、いろは歌・・・等々。古代史の謎を取り上げたらきりがありません。今回、その中から特に謎の多い4つの史実をお話します。	18才以上	40人	11/17・24、 12/1・8(金) 全4回	10:00～ 12:00	1,200円
		プリザーブドフラワー でつくるスプリング アレンジ	風花プリザーブド フラワー協会 <b>飯島 雅美</b>	水要らず、手間要らずなのに長期間楽しめるプリザーブドフラワーを使ったフラワーアレンジレッスンです。春らしい彩りの花達を可愛らしい花器にデザインします。ひと足早い春の訪れをお楽しみください。	18才以上	15人	1/24(水) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 2,000円