

2024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2日(月)～9月17日(火) ※必着
窓口 9月2日(月)～9月17日(火) ※(土)(日)(祝)を除く
8:30～17:15
インターネット 9月2日(月)～9月17日(火)

■ 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日前までに申し込み結果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17日(火) 必着

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします



表

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

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

(はがきの書き方)

※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時点の年齢)も記入してください

※手話通訳を希望する方は「手話通訳を希望する」旨を記載の上、連絡の取れるFAX番号又はメールアドレスも併せて記載してください

■ 地域交流センター窓口で直接申し込む場合

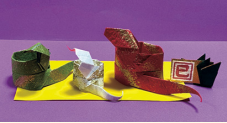
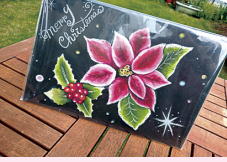
講座を開催する地域交流センターで備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、窓口に提出してください。

- 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、結果については申し込み締切後、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。
- 9 講座を受講するにあたり、手話通訳を希望する方は、申し込み時にその旨を記載してください。
※手話通訳者が確保できないなどの理由により手話通訳者を配置できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

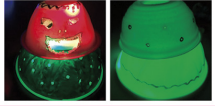
■ 各講座に関する問い合わせ先

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 	手打ちそば体験	つくば手打ち蕎麦研究会	本格的な手打ちそばを習得しませんか。打ち立て茹でたてのそばは風味も素晴らしく格段に美味しいものです。今年の年越しは自分で打ったそばを家庭で食べましょう。 ※材料にそば粉・小麦粉を使用します	18才以上	20人	11/25(月)・26(火)・27(水) 全3回 9:00～13:00	900円 材料費 3,000円
	筑波山麓でしめ飾りをつくろう	筑波山麓わらの会	しめ縄用に山麓で育てた青わらを使って、しめ縄づくり名人に正月飾りづくりを習います。山麓の恵を受け、新しい年を迎える準備をしましょう。	18才以上	20人	12/4(水) 全1回 10:00～12:00	300円 材料費 2,000円
	クリスマスキッシュ&ポットパイ	料理研究家 寺島 孝子	今年のクリスマスはいつものメニューにキッシュとポットパイを加えてより華やかな食卓に。2品ともパイシートでサクサク、カフェ風の美味しさに仕上げます。ご自宅でワインとのマリアージュもお楽しみください。	18才以上	8人	12/6(金) 全1回 10:00～12:00	300円 材料費 2,000円
大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111 	からだメンテナンスヨガ	ヨガインストラクターセラピスト 野堀 あや子	普段の生活の中で抱えがちな、身体の不調や季節柄の不調改善をテーマに丁寧にポーズを行います。ご自分の身体に意識を向けて、呼吸の流れに合わせて隅々まで伸ばしましょう。身体の緊張が緩むと心もリラックスできます。	18才以上	10人	11/11・18・25(月) 全3回 10:00～11:30	900円
	初めてのかな	日本習字書道・ペン字師範 中山 ゆり花	今、注目されているかな文字。いろはにほへとのかな文字から始めます。墨のすり方、筆の選び方から学ぶ、初心者向けの講座です。道具も貸出しますので、手ぶらで受講できます。	18才以上	10人	11/11・18・25(月) 全3回 13:30～15:00	900円 教材費 3,300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者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。あなた好みの抽出方法を探るお手伝いをいたします。お菓子と一緒に楽しみましょう。	18才以上	10人	11/22・29(金) 全2回 13:30～15:00	600円 教材費 1,500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 	楽しく秋を描こう 現代墨彩画入門	国際書画連盟理事 審査員 現代墨彩画会講師 堀川 恵子	四季折々の花々や風景など、和紙に顔彩の色彩やかなグラデーションと墨の大胆な筆使いで力強さや躍動感を表現します。心の癒しとなる和モダンアートを一緒に楽しみましょう。	18才以上	10人	10/2・9・16・ 23(水) 全4回	10:00～ 12:00	1,200 円 材料費 2,400 円
	旬の素材を存分に 味わい使い尽くす お料理講座	全国料理学校協会師範 NPO 食育インストラクター協会1級 吉田 礼子	茨城は「食材の宝庫」です。基本的な家庭料理を秋冬旬のレンコン・根菜・芋類、常陸牛、ローズポークなどの食材をふんだんに使い調理します。料理のなぜがわかる楽しい講座です。おいしいと喜んでいただけるメニューを用意しています。	18才以上	12人	10/11、 11/8・22、 12/13、 1/10(金) 全5回	10:00～ 13:30	1,500 円 材料費 7,000 円
	和紙で折る正月飾り	日本折紙協会認定 折紙講師 齋藤 裕子	日本の伝統工芸品「和紙」を使い、一年の幸せを祈って、縁起の良い「寿鶴」と来年の干支「巳(へび)」を折ります。素朴で可愛らしく、見るたびに心を癒してくれ、正月飾りとしてもすてきな作品に仕上がります。	18才以上	12人	11/9、 12/14(土) 全2回	10:00～ 12:30	600 円 材料費 700 円
	安全安心に スマートフォンを 活用するための講座	つくばパソコンボランティアサークル代表 パソコン・スマートフォン講師 森 正治	初めての方でも安心してスマートフォンが使用できるようになります。基本的な操作、写真の撮り方、メールやＬＩＮＥの使い方、便利なアプリの紹介及び使用時の注意等を丁寧に説明し、実習を行います。	65才以上	15人	11/12・19・ 26、12/3・ 10(火) 全5回	13:30～ 15:30	無料 (高齢者対象のため)
	姿勢改善ピラティス	ピラティスインストラクター 小島 さやか	身体の正しい使い方を学びながら、自分の姿勢や身体の使い方の癖と向き合ってみましょう。骨の並びを整えながら動くことで、バランスよく筋肉が使えるようになります。	18才以上	15人	11/13・ 20(水) 全2回	13:30～ 15:00	600 円
豊里 交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 	フラダンス入門	フラダンス講師 鈴木 安代	癒しのハワイアンミュージックに合わせてゆったりと体を動かしましょう。心身共にリフレッシュしながら、フラダンスの魅力を楽しめる、初心者でも安心して参加できる講座です。	18才以上	10人	11/13・ 20(水) 全2回	10:00～ 11:30	600 円
	彫紙アートを 楽しもう	日本彫紙アート協会 公認インストラクター 齋藤 香苗	彫紙アートとは、重ねた色紙をアートナイフとマットを使って切り抜いて絵を描くアートです。ナイフ1本で色彩豊かな作品が作れます。今回はキーホルダー、ノートカバー、額に入れて飾る作品の3つを作ります。	18才以上	10人	11/27、 12/4(水) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 1,500 円
	つまみ細工で作る ブローチ	ハンドクラフト クリエイター 下村 康子	正方形の小さな布を折り畳んで一枚の花びらを作り、お花の形に整えていきます。基本のつまみを覚えて、雪華のブローチを作りましょう。講座では正方形に裁断済のレーヨンー越ちりめんを使用します。	18才以上	10人	12/5・ 19(木) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 1,400 円
谷田部 交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 	初めての グランド・ゴルフ	日本グランド・ゴルフ協会公認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。	18才以上	15人	10/1・8・15・ 22(火) 全4回	9:30～ 11:30	1,200 円 教材費 500 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	普段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と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。どちらも体験してご自分に合う絵を探してみてください。	18才以上	10人	12/2・9(月) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 教材費 2,000 円
	イロハコードで作る バッグ	おとなのバッグ講師 古屋 ユカ	キラキラな塩化ビニール製のテープを使って、バッグを作ります。軽くて丈夫で水にも強い、おしゃれなバッグです。どなたでも作れますので、お気軽にご参加ください。 場所：市民ホールやたべ ※前期講座『ハワイアンコードで作るバッグ講座』を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	10人	12/5・ 12(木) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 2,000 円
松代 交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203 	太巻き祭りずし	千葉伝統郷土料理研究会会員 川野 泰子	太巻き祭りずしは房総地方で受け継がれてきた伝統料理です。巻きずしを切ると、切り口に花や動物、文字、景色などの文様が現れます。色彩豊かでかわいい太巻きの技を体験してみませんか。	18才以上	12人	10/4(金) 全1回	13:30～ 16:00	300 円 材料費 2,000 円
	年末を彩る チョークアート	チョークアート インストラクター 住吉 恵理子	ハロウィン、クリスマス、お正月、3つのボードを作成します。下絵があるので絵が苦手な方も安心です。色を重ねてあなただけのボードを作りましょう。秋から冬にかけて、何かと忙しいこれからの時期を華やかに彩ります。	18才以上	15人	10/8・15・ 22(火) 全3回	10:00～ 12:00	900 円 材料費 2,400 円
	1時間でパン作り ソフトベーグル	料理研究家 寺島 孝子	ドーナツ型の可愛いベーグルは生地発酵後、茹でて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。 ※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	10/16(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,700 円

	講 座 名	講 師	内 容	対象者	定 員	日 程 / 時 間		受講料
二の宮 交流センター 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488	話し方講座 「初対面で好印象を 与えるコツ」	フリーアナウンサー 有働 文子	正しい発声方法と滑舌を身につけて、人前で堂々と自信を持って話せる自分を目指しませんか。人それぞれ持っている声は違います。自分の声を磨いて、表現力を身につけると、話すことが大好きになります。	18才以上	10人	11/7・ 21(木) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 教材費 1,500 円
	腸活料理	自然食料理家 久美	食の「ほんもの」を知り、日常の食事の意識を一部変えるだけで腸内環境がととのいます。心、身体、美容にも繋がる腸活料理を一緒に作りませんか。	18才以上	10人	11/12・ 26(火) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 2,000 円
	 ゆっくりやさしい ヨガ講座	全米ヨガアライアンス RYT200 シニア TT megu	自分の身体にあった無理のないポーズで、どなたでも楽しめるのがヨガです。あまり運動をしない方も、ヨガをやったことのない方も、ゆっくりやさしく身体をほぐして、毎日を気持ちよく過ごせるようにしましょう。	18才以上	10人	12/6・ 13(金) 全2回	13:30～ 15:00	600 円
春日 交流センター 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422	楽しく終活 エンディングノートの 活用法	終活カウンセラー 相続診断士 井坂 淳子	相続や贈与の現状と将来への必要な対策を知る事と、自分と向き合うためのエンディングノートの活用をおすすめします。また、遺言書の作成の必要があるかどうか考えてみましょう。	18才以上	25人	10/17(木) 全1回	13:30～ 15:30	300 円
	 Zoomの使い方	つくばパソコンボラン ティアサークル代表 パソコン・スマートフォン 講師 森 正治	打合せはもちろんですが、個々の通信でも使用する機会が多い Zoom について、基本的な使い方を理解し、日常で便利に使用できるようになるための講座です。 ※パソコンまたはスマートフォンをお持ちください	18才以上	15人	10/22・ 29(火) 全2回	10:00～ 12:00	600 円 教材費 200 円
	 日々の暮らしを楽しむ フラワーアレンジメント	(公社)日本フラワー デザイナー協会講師 佐藤 智美	自然素材のつると秋の生花で作るハンギングリース、吸水フォームを使ってリース型テーブルアレンジメントを作ります。日々の暮らしの中で植物に触れて季節や香りを感じながら自由にアレンジしましょう。	18才以上	10人	11/8・ 22(金) 全2回	13:30～ 15:30	600 円 材料費 4,000 円
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061	実技で学ぶ東洋医学 自力整体	自力整体指導員 健康ストレッチ ヨガ指導員 中村 博美	東洋医学を基本とした、経絡・ツボに働きかけ、気の流れ血液の流れを整えていき、なおかつ、骨格矯正により体のゆがみ痛みを改善していきます。	18才以上	8人	10/10・17・ 24・31、 11/7(木) 全5回	10:00～ 11:30	1,500 円 教材費 1,500 円
	ヴィーガン食の ランチボックス	栄養士 JLBA ローフード マイスター 志賀 祐子	生活習慣病などの体質改善を目的に、ヴィーガン食を取り入れる人が増えています。大豆やえんどう豆原料のベジミートで中華風唐揚げと餃子、豆乳でデザートを作ります。 ※大豆アレルギーの方はご遠慮ください ※希望の日程を記入してください	18才以上	各8人	A 日程 10/16(水) 全1回 B 日程 10/23(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 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	フラワーアレンジ メント講師 柳澤 弘子	ハロウィ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、松ぼっくりや生花を使ったクリスマス用スワッグを作ります。初心者でも大丈夫、ワンランク上のイベント飾りを楽しみましょう。	18才以上	10人	10/25、 11/15(金) 全2回	10:30～ 12:30	600 円 材料費 4,000 円
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501	冬の親子天体観測	つくば星の会	観望会当日は月がちょうど半月になり、その左側少し離れて輪のあることで有名な土星が観られます。また、西の空には沈みかけた金星や、空が十分暗くなると10月に明るくなる予報の「紫金山・アトラス彗星」も淡く見えるでしょう。	小学生と その保護者	10組 (40人)	11/8(金) 全1回 予備日 11/11(月)	18:00～ 20:00	300 円 / 組
	折形礼法体験講座	折形礼法 ^{ゆうわかい} 猷和会 教授 川井 里恵子	折形は日本古来の礼法の一つで、物やお金を和紙で美しく折り包む伝統文化です。講座では、「のし袋の内包み」・「箸包み」・「かいしき」・「木の花包み」(歳神様の依代となる正月用のもの)等を学びます。	18才以上	10人	11/7、12/5 (木) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 1,000 円
	そば打ち入門講座	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	そば打ちを始めたい方、大歓迎。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。今年の年越しは、わが家で手打ちそばを楽しみましょう。 ※これまでに同講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	10人	12/13(金) 全1回	9:00～ 13:00	300 円 材料費 1,000 円
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311	親子で雪だるまの グラタンブレッドを 作ってみよう	櫻井 安子	冬休みに、親子で雪だるまの形をしたグラタンブレッド作りを体験してみませんか。雪だるまのお腹には、とろーりとろけるグラタンが入っています。グラタンを使ったかわいくておいしい雪だるまを作りましょう。	小学生と その保護者	5組 (10人)	12/26 (木) 全1回	10:00～ 13:00	300 円 / 組 材料費 1,800 円 / 組
	身近なお花で生ける はじめての生け花	京都古流 家元 師範 飯島 康峯	自宅のお庭や道端に咲く四季のお花を使い生けてみませんか。身近で馴染みのある花の選び方と季節ごとのおすすめの生け花を学びます。初心者でも気軽に飾れるコツを押さえて、「花のある暮らし」を楽しみませんか。	18才以上	10人	10/1・8・ 15(火) 全3回	13:30～ 15:00	900 円 材料費 1,500 円
	 木綿わたで作る 「ちゃんちゃんこ」	はんでん教室 講師 木村 壽子	昔ながらの「ちゃんちゃんこ」を寒い冬に向けて手作りしてみませんか。「ちゃんちゃんこ」は袖がないので動きやすく、背中がボカボカ。綿入れの基本を学び伝統文化を楽しみましょう。初心者も安心して参加できます。	18才以上	10人	10/22・29、 11/12・19・ 26、12/10・ 17・24(火) 全8回	13:00～ 15:00	2,400 円 材料費 6,000 円
	痛みを予防する BCチェア	柔道整復師 アスレティック トレーナー 仲川 亮	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	20人	11/8・15・ 22(金) 全3回	13:00～ 14:30	900 円

	講 座 名	講 師	内 容	対象者	定 員	日 程 / 時 間		受講料
栗原 交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684   	外ヨガ	ヨガインストラクター 日本ヨガメディカル協 会認定ヨガセラピスト 染川 ひろみ	これからの季節にぴったりの、外で行うヨガの魅力をお伝えします。ちょっとやってみたい、興味があるという方、ぜひ参加してください。心地よくカラダを動かし、深呼吸しましょう。 ※雨天時は室内で行います	18才以上	15人	10/11・18・ 25(金) 全3回	9:30～ 11:00	900 円
	手ぬいで作る三角 パックンポーチ	黒田 直子	片手でパクッと開く、三角形のかわいいパックンポーチです。一辺が約12cm です。ボールチェーンつきなので、キーホルダーのようにぶら下げることのできる小物入れです。オリジナルのポーチを作ってみましょう。	18才以上	10人	11/26(火)・ 11/27(水) 全2回	10:00～ 12:00	600 円 材料費 300 円
	味のある 筆文字 己書（おのれしょ） 講座	日本己書道場師範 篠田 さゆり	筆ペンで絵を描くように文字を描きます。ちょっとしたコツであっという間に味のある文字が描けます。1回の講座で3枚程度のハガキの作品が仕上がります。自分と向き合う癒しの時間を楽しみましょう。	18才以上	10人	12/6・ 13(金) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 1,000 円
	LEDランタンを作っ てみよう 光の三原色	さんたぼすと課外 講座主任講師 (おもしろ理科先生) 保坂 徹	LED 球を使って光の三原色、色混ぜや影の見え方などを実験し学びます。その後に発泡どんぶりを好きな形に切ったり、穴をあけたり、色を付けたり、絵を描いたりしてランタンを作ります。自由な発想で作ってみましょう。	小学生と その保護者	10組 (20人)	12/25(水) 全1回	10:00～ 11:30	300 円 / 組 材料費 500 円 / 組
竹園 交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085  	ゆっくり学ぶ英会話	パラスェロス ロバート	ネイティブ講師による英会話のレッスンです。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交えながら行うので、英会話に自信がない方も気軽に参加できます。 ※前期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	20人	10/9・16・ 23・30、 11/6(水) 全5回	13:30～ 15:00	1,500 円
	大人のアフリカンダ ンスエクササイズ	ダンス講師 このの 貴久子	太鼓のリズムに合わせて全身を使って踊ります。背中とももの筋肉を使うので、姿勢を正す効果があり、膝の痛みの予防も期待できます。初めての方でも、楽しく踊れるようになります。	18才以上	20人	10/10・17・ 24・31(木) 全4回	13:30～ 15:00	1,200 円
	グルテンフリーの 手打ちうどん&プチ 講座	栄養士 JLBA ローフード マイスター 志賀 祐子	もちもちとした食感とのどごしの良いうどんを、小麦粉ではなく米粉を使って作ります。秋野菜の素揚げを添えて。グルテンフリーについてのプチ講座もあります。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各10人	A 日程 11/7(木) 全1回 B 日程 11/14(木) 全1回	10:00～ 12:30	300 円 材料費 1,300 円
並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084  	親子体操でお友だち をつくろう	雨谷 晶子	気軽に参加して親子でお友だちづくりをすることが一番の目的です。家庭にある身近なものを使って、楽しく親子で体を動かしましょう。	2～4歳のお 子さんと その保護者 (基準日 9/1現在)	10組 (30人)	10/8・ 15(火) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 / 組
	プリザーブド フラワーで作る ハロウィン飾り	風花プリザーブド フラワー協会 飯島 雅美	10月になるとハロウィンの飾りつけで街が彩られますね。玄関やリビングをご自身で作った花飾りで彩りましょう。初心者の方でも楽しく作れます。チャレンジしてみましょう。	18才以上	12人	10/10(木) 全1回	13:30～ 15:30	300 円 材料費 2,000 円
	かんたん・おいしい ハロウィンレシピ	料理研究家 鷲田 美加	ハロウィンが近づいてきましたね。今回は時短でカレーを作り野菜などでハロウィンの飾り付けをします。カボチャを使ったデザートも作って試食します。ハロウィンや週末にご家族と一緒に作って楽しく過ごしましょう。	18才以上	12人	10/17(木) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,000 円
広岡 交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678  	生チョコタルト キャラメルナッツのせ	料理研究家 寺島 孝子	口溶け滑らかな手作り生チョコタルトは何度も作りたくなる極上の美味しさです。オーブンを使わずクッキーで作るので、家でも手軽に作れます。カリカリ食感のキャラメルナッツとのハーモニーもぜひお楽しみください。	18才以上	8人	10/10(木) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,900 円
	光で描く写真 フォトグラム	写真家 小松原 緑	カメラを使わないで、感光紙(サイアノタイプ)の上に直接身近な物を置き、光を当てて撮影するフォトグラムという写真技法について学びます。そして、その技法を使って作品を制作します。	18才以上	8人	10/11(金) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,200 円
	災害から 身を守るために	つくば科学教育 マイスター 長屋 和宏	今後発生が予測される首都直下型地震や南海トラフ巨大地震等の地震災害やさまざまな災害の備えなどについて紹介します。講座では、近年に発生した災害事例等を踏まえて学習します。	18才以上	20人	10/23(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円
荃崎 交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311 	ピラティス講座	PHI Pilates Japan Mat I・II Props RYT200 TERU	最近流行のピラティス、正しい形でトライする実践型の講座です。動きの目的、注意点を理解しながら身体の変化を楽しみます。正しい姿勢で行うと、身体の変化が体感できます。	18才以上	10人	11/14・ 28(木) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 教材費 800 円
	自分を知るための 星読み講座 (西洋占星術入門)	星読み ナビゲーター 松本 幸子	生まれた時の天体の配置図(ホロスコープ)の解釈の仕方をやさしくお伝えします。ご自分やご家族の長所や意外な面が分かるきっかけになります。自分らしさをもっと知りたい方におすすめです。	18才以上	10人	11/20・ 27(水) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 教材費 500 円
	クリスマスリースと しめ縄作り	(公社)日本アロマ環境 協会認定アロマテラピー インストラクター 中谷 順子	1回目は、ヒバやスギ、まつぼっくり等の自然素材で「クリスマスリース」を作ります。2回目は、ドライフラワー、ソーラーフラワーなどを使い、「洋風しめ縄」を作ります。	18才以上	10人	12/3・ 17(火) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 2,000 円