

2024年度 つくば市
地域交流センター

前期講座

のご案内

■ 受付期間

郵送 5月1日(水)～5月13日(月) ※必着
窓口 5月1日(水)～5月13日(月) ※(土)(日)(祝)を除く
8:30～17:15
インターネット 5月1日(水)～5月13日(月)

■ 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。

5月13日(月) 必着

※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします



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。

5月13日(月) 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

※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

はがきの書き方

表

裏

■ 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。

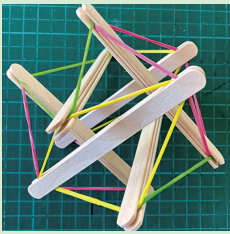
- 申し込みの注意
- 1 市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- 2 定員を超える場合は、抽選で決定し、結果については申込締切後、2週間を目安に講座毎に申込者へお知らせします。なお、代理の受講はできません。
- 3 受講料・教材費等は、受講決定のお知らせに記載のとおり納入ください。なお、受講者の都合によるキャンセルの場合は、受講料・教材費は返金できません。また、開講直前のキャンセルの場合は、教材費等を徴収することがありますのでご了承ください。
- 4 受付期間終了後、申し込みが定員の半数に満たない講座は、開講を中止する場合があります。
- 5 受付期間終了後、定員に空きがある場合は、受付期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、申込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	筑波山麓街さんぽ	筑波山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地区を巡ります。筑波山との関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	6/12(水) 全1回	10:00～12:00	300 円
	スマホLINE（ライン）の基礎と活用講座	パソコンインストラクター 片岡 秀典	LINEを始めたい、始めたばかりの方を対象に、ゆっくり解説いたします。基礎では初期設定、文字・写真・スタンプの送受信等について、活用では不要通知のブロックやグループLINEの利用方法を解説します。	18才以上	20人	7/4・11・18・25、 8/1・8(木) 全6回	14:00～16:00	1,800 円 教材費 500 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 寺島 孝子	パイシートの使い方のコツを覚えて食卓の世界を広げましょう。今回はソーセージパイ4個とあんバターパイ4個を各人作ります。解凍生地を成型してオープンへ。焼き立てパイのサクサク感を是非味わってみてください。	18才以上	8人	7/9(火) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 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	長塚節と斎藤茂吉	長塚節研究会会員 松崎 若美	歌人で小説家の長塚節と歌人で医師の斎藤茂吉、二人は歌作するためにお互い切磋琢磨しました。その交流と作品についてお話します。また、節の生涯、その作品の魅力を映像を交えてご紹介します。	18才以上	20人	6/7(金) 全1回	10:00～11:30	300 円
	段ボールコンポスト講座	茨城県地球温暖化防止活動推進員 つくば市環境マイスター 田上 公恵	生ごみは家庭から出される燃えるごみの約3分の1を占めています。ごみを減らしてリサイクル、環境にやさしい生活を学びましょう。できあがった堆肥は安全な有機肥料として、家庭菜園やガーデニングに使用できます。	18才以上	12人	6/11(火) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 500 円
	夏にサッパリ食べられるお米のサラダとイワシのサンドウィッチ	料理人 宮本 温司	夏の野菜を使った彩り良いお米のサラダと旬の鰯にシャキシャキの野菜を挟んだサンドウィッチをご紹介します。スーパーで手軽に買える食材で、作り方も簡単です。夏の暑い日の食卓にいかがですか。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各8人	A日程 7/31(水) 全1回 B日程 8/7(水) 全1回	10:00～13:00	300 円 材料費 2,500 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 	男性のための 料理教室	管理栄養士 調理師 松岡 幸恵	料理づくりを始めてみたいと考えている方、ご自身やご家族のワーク・ライフ・バランスを充実させたい方、料理や栄養の基礎を学んで、簡単でおいしい料理を作ってみましょう。	18才以上の男性	8人	6/20・27、 7/4・11(木) 全4回	10:00～ 12:00	1,200 円 材料費 3,500 円
	プリザーブドフラワー でつくる仏花	風花プリザーブド フラワー協会 講師 飯島 雅美	暑い時期のお仏壇へのお供え花にお悩みでは。水やりの必要もなく暑い夏にも枯れない近年人気のプリザーブドフラワーを使って、いつまでもキレイなお供え花を作ってみましょう。初心者の方もすてきな作品に仕上がります。	18才以上	15人	7/3(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 2,000 円
	パウダーパステルで 気軽に描こう	日本美術家連盟会員 画家 中山 ゆり花	ソフトパステルはととても簡単にすてきな絵が描ける画材です。粉にして描いたり、指でこすったりすることで魅力的なグラデーションができます。誰でも簡単にできるプログラムになっています。楽しくすぐに作品ができます。	18才以上	10人	7/5・ 12(金) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 1,000 円
	痛みに悩まない身体 を作る BCヨガ	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姿勢改善に特化したヨガです。体幹を鍛えて、「消耗品の関節」を守り、痛みに悩まない身体を目指します。体力に自信のない方、運動習慣のない方でも安心して参加できます。	18才以上	15人	7/5・12・ 19(金) 全3回	13:30～ 15:00	900 円
豊里 交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 	すぐに役立つ ペン字講座	日本習字書道・ ペン字師範 中山 ゆり花	正しい字、美しい字、基本の基を知ること自信をもって書けるようになります。今回の講座では、自分の住所や名前、時候の挨拶文などを習います。	18才以上	10人	6/24、 7/1・8(月) 全3回	13:00～ 15:00	900 円 教材費 700 円
	中国組紐講座	中国組紐作家 中井 一枝	中国に古代から伝えられている技法で、一本の紐を巧みに編んで色々な形が作られ、現在も生活の様々な場面で活用されています。今回は縁起がいい「出世鯉」のオーナメントを約3mの紐と陶製ビーズを使って編みます。	18才以上	10人	6/25、 7/2(火) 全2回	13:00～ 15:00	600 円 材料費 1,000 円
	羊毛フェルト講座	ハンドクラフト クリエイター 下村 康子	羊の毛を特殊な針でつついてフェルト化し、かわいい動物を作ります。球体からのアレンジで、眠り猫とお座りうさぎを作ってみましょう。講座ではコリデール種の羊原毛を主に用意しています。	18才以上	10人	7/4・18(木) 全2回	13:00～ 15:00	600 円 材料費 2,000 円
谷田部 交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 	夏に愉しむ ハーブティー＆ 紅茶講座	ティーウェリスト協会 ティーウェリスト 横田 裕美	ハーブティーやお茶がなぜ身体に良いのかを学び、実生活に役立ててみませんか。ドライハーブを使用し抽出と試飲をします。夏のおすすめのハーブティーやアレンジティーと一緒に愉しみましょう。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	6/21、 7/5(金) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 1,200 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 古屋 ユカ	キラキラな塩化ビニール製のテープを使って、夏にピッタリなバッグを作ります。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	18才以上	10人	6/26、 7/10(水) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 2,000 円
	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 伊藤 ゆり子	WHO が提唱する年を重ねても健康的に生活していくことを目指しています。お一人お一人の身体に合わせてゆっくり行っていくヨガです。 場所：市民ホールやたべ ※前年度講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	10人	7/26、 8/2・9(金) 全3回	10:00～ 11:30	900 円
松代 交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203 	初めてのこぎん刺し	CW らぼ つくば 柏木 ひとみ	津軽地方に伝わる「こぎん刺し」。基礎の模様を組み合わせて様々な図案が作られており、現在では、カラフルな色合いの布や糸を使った小物も増えています。素朴でかわいい自作のブローチ作りに挑戦してみましょう。	18才以上	14人	6/5・12・ 19(水) 全3回	13:30～ 15:30	900 円 材料費 1,000 円
	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 秋田 悦子	自彊術は日本で最初に創案された健康体操で、どなたでも自分の体力に合わせて行うことができます。31の動作により全身を動かし、調身・調息・調心を図りましょう。 ※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	10人	6/6・13・ 20(木) 全3回	14:00～ 15:30	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 	マクロビオティクス	えがお野菜キッチン 久美	おいしく、楽しく、ありがたくの思いを基本にお家の食卓を身体リセットご飯にしませんか。化学調味料は使用しませんので、発酵調味料の作り方もお伝えします。座学と実習を交え食卓が笑顔あふれる場になるよう楽しみながら作りましょう。	18才以上	10人	6/19、 7/17(水) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 教材費 2,000 円
	ピラティス	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、体の変化が体感できますよ。	18才以上	10人	7/11・ 25(木) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 教材費 200 円
	占い九星気学	開運アドバイザー 曠菊	九星気学を理解する事で運気の流れを知り、自分の人生設計が立てやすくなってきます。また、色々な場面で活用できます。九星気学で何ができるのかを知り、運気の見方・占い方を学べます。	18才以上	10人	8/1・8(木) 全2回	13:30～ 15:00	600 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
春日 交流センター 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422 	チャイニーズ エクササイズで 健康作り	日本武術太極拳連盟 太極拳4段 中国健身氣功5段 恩田 享位	初心者大歓迎です。カンフー・太極拳・氣功を中心としたエクササイズです。身体を柔軟にし、また、体幹を鍛え、敏しょう性を養い、楽しく元気に健康な身体作りをめざします。 ※18才未満の受講者については、保護者の承諾が必要です	小学1年生 以上	15人	6/9・16・ 23・30、 7/7(日) 全5回	13:30～ 15:30	1,500 円
	パイシートで広がる世界 生ハムと夏野菜のパイ	料理研究家 寺島 孝子	生ハムとチーズと夏野菜で美味しいカフェ風パイを作ります。オリーブオイルの上に直接具材をのせて焼くので野菜が香ばしくパイはサクサクでとっても美味しいですよ。もう一品超簡単スティックパイも作りましょう。	18才以上	8人	6/12(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,500 円
	簡単薬膳	薬膳研究家 井上 舞衣	薬膳は季節、体質、体調、目的等に合わせたオーダーメイドの食事です。食材の効能を意識しながら、美味しく食べることがポイントです。使う食材は約25品目、4～6品作ります。楽しく美味しく学びましょう。	18才以上	12人	7/3、8/7、 9/4(水) 全3回	10:00～ 13:00	900 円 材料費 3,000 円
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	痛みを予防する BCチェア	市内整骨院院長 柔道整復師 加藤 由基	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	6/3・10・ 17(月) 全3回	13:30～ 15:00	900 円
	クラフトバンドで 作ってみよう 使えるティッシュ ボックス	クラフトバンド作家 富田 留美子	元々は荷造り用の紙紐であるクラフトバンドは、カラーが豊富で扱いやすく人気です。初心者向けの、実用性のあるティッシュボックスを作ります。	18才以上	12人	6/7・14・ 21(金) 全3回	10:00～ 12:00	900 円 材料費 1,000 円
	ココパインパン	櫻井 安子	可愛いまんまるココナッツパインのパンを作ります。中にはパイナップルカスタードクリームを入れ、初夏らしい甘酸っぱくさわやかなパンの出来上がりです。	18才以上	8人	6/17(月) 全1回	10:00～ 13:00	300 円 材料費 1,800 円
	チーズとオリーブの フーガス	櫻井 安子	全粒粉を配合してサクッとした食感に仕上げたフーガスを作ります。切り込みにチーズ、オリーブ、トマトなどを入れた華やかなパンの出来上がりです。	18才以上	8人	6/24(月) 全1回	10:00～ 13:00	300 円 材料費 1,800 円
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	和紙を使った 折り紙で作る夏飾り	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、夏飾りにぴったりな「朝顔」と「ランプ」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	6/13、 7/11(木) 全2回	13:00～ 15:30	600 円 材料費 950 円
	ふしぎな構造「テン セグリティ」を作っ てみよう	おもしろ理科先生 保坂 徹	宙に浮いているように見えるマジックみたいな構造「テンセグリティ」を利用した立体を、身近な材料を使って工作します。不安定なのに安定している立体を通して、モノを引っ張る力のふしぎを体験してみましょう。	小学生と その保護者	10組 (20人)	8/2(金) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 / 組 材料費 600 円 / 組
	真夏のスノードーム 工作	おもしろ理科先生 保坂 徹	身近な材料を使って、世界に一つだけのスノードームを作ります。ボトル状の容器の中に「天の川」や「花火」など夏の思い出を表現してみましょう。工作を通して、浮力や液体の密度・比重の性質を楽しく学んでみませんか。	小学生と その保護者	10組 (20人)	8/9(金) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 / 組 材料費 600 円 / 組
	消しゴムはんこで、 オリジナル缶バッジ を作ろう	はんけしくん インストラクター かとう みのり	消しゴムで作ったはんこをペタペタ押して、自分だけのお気に入りの缶バッジを作ります。好きな図柄と色の組み合わせを楽しみましょう。 ※消しゴムはんこは講師が事前に制作したものを使用します	小学生と その保護者	10組 (20人)	8/21(水) 全1回	13:30～ 15:00	300 円 / 組 材料費 1,000 円 / 組
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	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	20人	6/7・14・ 21・28、 7/5(金) 全5回	10:00～ 11:30	1,500 円
	免疫力アップの秘訣	エステサロン経営 健康管理士 泉 桂子	東洋医学の気(き)・血(けつ)・水(すい)を学び、自身のからだのタイプや改善策を見つけ出しましょう。また、体内で最大の免疫器官とよばれる腸の整え方を学び、ウィルスに負けない元気なからだをめざしてみませんか。	18才以上	10人	6/13(木) 全1回	13:30～ 15:00	300 円
	陶芸入門 手びねりとロクロ	陶芸舎 KISE ポッタリィ 伊藤 達夫	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。手びねりとロクロのふたつの技法で、日常に使う自分だけの器を作ります。これから陶芸を始めたい初心者向けの講座です。	18才以上	10人	7/9(火)・10(水)・ 16(火)・17(水)・ 24(水)・27(土)・ 30(火) 全7回	9:30～ 12:00	2,100 円 材料費 2,500 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	夏野菜で飾る フラワー フォカッチャ	櫻井 安子	イタリアのパン、フォカッチャを作り生地の上には夏野菜をたっぷりのせて、お花畑のように彩り鮮やかにお絵かきを楽しみましょう。出来立てのフォカッチャを持ち帰り、ご家族で楽しんでください。	18才以上	8人	7/3(水) 全1回	10:00～ 13:00	300 円 材料費 1,800 円
	甘酒と抹茶の大納言のパン作り	櫻井 安子	仕込み水にはノンアルコールの甘酒を使い、白い生地と抹茶の生地を作り、中には大納言かのこを入れ可愛い渦巻き抹茶のパンを作ります。可愛い見た目に思わず笑顔になります。	18才以上	8人	7/4(木) 全1回	10:00～ 13:00	300 円 材料費 1,800 円
	植物色素で色実験&カラフルアロマ虫よけスプレー作り	日本アロマ環境協会 アロマイストラクター 岡嶋 奈美子	青い花のハーブで色の変化を見る実験をしてみましょう。また、様々なハーブから植物色素を抽出しカラフルな虫除けスプレーを作ります。虫が苦手な精油から好きな香りを選んでオリジナルの虫除けスプレーを作って楽しみましょう。	小学1年生～中学生とその保護者	16組 (32人)	7/23(火) 全1回	9:30～ 11:30	300 円 / 組 材料費 1,200 円 / 組
	プリザーブドフラワーでつくる洋風仏花	風花プリザーブドフラワー協会 講師 飯島 雅美	ずっと美しいプリザーブドフラワーを使ったアレンジメントです。暑い夏でも枯れず水かえなしでいつもきれいなお花をお供えできます。白いフラワーベースにピンクのお花でかわいらしくアレンジします。初心者大歓迎。※前年度前期講座を受講された方は、ご遠慮ください	18才以上	15人	8/1(木) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 2,000 円
竹園 交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085	ベリーダンス	ベリーダンサー 春川 倫美	初めてベリーダンスを踊る方むけの講座です。骨盤の周りをゆっくりとほぐしながら踊るので、腰痛の予防にとっても効果的です。	18才以上	20人	6/10・17・ 24、7/1(月) 全4回	13:30～ 15:00	1,200 円
	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。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。	18才以上	20人	6/14・21・ 28、7/5・ 12(金) 全5回	13:30～ 15:00	1,500 円
	オンラインブリッジ入門	JCBL ブリッジ インストラクター 杉原 正一	2023年アジア大会で話題になったマインドスポーツの「ブリッジ」を基本からネットを使って楽しく学んでみませんか。Windows/Mac の PC をご持参ください。(タブレットあるいはスマホでも可)	18才以上	12人	7/10・17・ 24・31(水) 全4回	13:30～ 16:00	1,200 円 教材費 700 円
並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084	植物油で作るアロマソープ	日本アロマ環境協会 アロマイストラクター 岡嶋 奈美子	植物オイルから短時間で、肌にやさしい液体せっけんを作ります。できたせっけんをボトルに詰め着色したり、精油(アロマ)を付けて自分好みの香りにできます。髪や体にも使える優しいアロマソープを作りましょう。	18才以上	16人	6/12(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,500 円
	かんたんリフレッシュヨガ	全米ヨガアライアンス RYT200 emi	アロマの香りに癒されながら、初めての方でも安心して参加できる優しいヨガです。簡単な動きとボールを使って体のコリをとっていきます。筋力をアップして健康寿命をのばしましょう。	18才以上	10人	6/14・ 21・28、 7/5(金) 全4回	10:00～ 11:30	1,200 円
	自分のカラーを知ってイメージアップ	(一社)日本カラーリスト協会認定講師 岡田 愛子	自身の肌や瞳の色から、自分の魅力を引き出すパーソナルカラーを見つけてみませんか。2回目にはスカーフやストールの巻き方を学びます。ファッションやメイクなどに生かせる配色の楽しさを学びましょう。	18才以上の女性	10人	6/20・ 27(木) 全2回	13:30～ 15:30	600 円 教材費 1,500 円
広岡 交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678	アールグレイ香るイングリッシュスコーン	料理研究家 寺島 孝子	イングリッシュスコーンは生地を丸型で抜いて各人8個焼きます。外はサクサク中はしっとり焼き立てスコーンに、クロテッドクリームとジャムをつけて、紅茶といっしょに味わってみましょう。	18才以上	8人	6/6(木) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 1,500 円
	学校で学ばない日本古代史の謎	古代史研究家 津田 征八	日本の古代史は謎だらけ。卑弥呼、邪馬台国、須佐之男命、大国主、出雲王国、天武天皇、柿本人麻呂…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つの史実をお話しします。	18才以上	20人	6/7・14・ 28、7/5(金) 全4回	10:00～ 12:00	1,200 円
	リンパ&足ツボ健康法	リンパマッサージ&足つぼ療法士 ヨガインストラクター 染川 ひろみ	最近何となくだるい、疲れやすいと感じていませんか。ひょっとしたらそれは体の巡りが悪くなっているのかもしれません。日常の隙間時間にできる簡単なマッサージや健康法を学んで、免疫力アップにもつながげましょう。	18才以上	15人	6/10・17・ 24(月) 全3回	10:30～ 12:00	900 円 教材費 800 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。※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12人	A日程 6/12(水) 全1回 B日程 6/26(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 3,000 円
	針と糸で編むビーズステッチでつくる大人のビーズジュエリー	(一財)生涯学習開発財団認定講師 磯部 ひろみ	針と糸とビーズでビーズジュエリーをつくります。世界中で親しまれているビーズステッチ技法にはたくさんのテクニックがあります。つくる楽しみ・身につける喜びを味わうことができてプレゼントにも喜ばれます。	18才以上	20人	6/17・24、 7/1(月) 全3回	10:00～ 12:00	900 円 材料費 5,320 円
	わくわく水彩画	水彩画教室主宰 川浪 せつ子	つくば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	14人	6/19、7/3・ 17・31(水) 全4回	10:00～ 11:30	1,200 円 教材費 2,000 円
	長塚節と明治・大正の文豪たち	長塚節研究会会員 松崎 若美	小説『土』の作者で、歌人の長塚節と正岡子規を始めとした明治・大正の文豪たちとの交流についてご紹介します。また、節の代表的な作品を取り上げ、その魅力を映像を交えてお話しします。	18才以上	20人	6/21(金) 全1回	10:00～ 11:30	300 円

旧吾妻交流センターの講座はコリドイオイイベントページ（つくば市民センター）に移行しました。詳細は 16 ページを参照ください。