

2025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 (月)～9月 16 日 (火) ※必着
窓口 9月1日 (月)～9月 16 日 (火) ※(土)(日)(祝)を除く
8:30 ～ 17:15
インターネット 9月1日 (月)～9月 16 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 16 日 (火) 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
85□□□□□□ 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	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

- 市内在住・在勤・在学の方に限ります。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。**
- 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。
- 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

📋 合理的配慮の提供
(A～他)

- A 身障者等用駐車場
- B スロープありまたは段差なし
- C 車いす対応エレベーター
- D 多目的トイレ
- E オストメイト対応トイレ
- F 筆談対応
- G 車いす貸し出し
- H 手話通訳など
- I 授乳室
- J オンライン配信
- K 途中入退室可
- 他 その他

法律により「合理的配慮の提供」が義務化されたことに伴い、広報つくば内でも各イベントなどに提供状況を掲載します。

※合理的配慮の提供＝障害のある人にとっての社会的なバリア（活動の制限）を取り除くために、負担が過重でない範囲で、必要かつ合理的な対応をすること

	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 📋 A B D F G H I K	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 (火)・ 26 (水)・ 27 (木) 全3回	9:00～ 13:00	900 円 材料費 3,000 円
	 クリスマス リースパイ 📋 A B D F G H I K	料理研究家 寺島 孝子	今年のクリスマスはリースパイを加えてちょっ とお洒落な食卓に。パイシートにチーズ・ベー コン・ミニトマトなどを巻き込みピザ風にオー ブンで焼きます。美味しくて可愛いパイを一 人1台作りご家族でお楽しみください。	18才以上	8人	12/2 (火) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 2,000 円
	 筑波山麓でしめ飾り をつくろう 📋 A D F G H I K	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	12/3 (水) 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	たのしいフラワー アレンジメント 📋 A D F G H I K	華道 青山御流 教授者 津田 洋子	10月に入ると、朝晩は気温も下がり徐々に色 づく東大通りのトウカエデ並木。心躍る秋です。 この講座では、1回目に秋色に染まる素敵 なアレンジメントを作り、2回目はハロウィ ンに向けたアレンジメントを作ります。	18才以上	10人	10/15・ 22 (水) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 4,000 円
	 はじめての ピラティス 📋 A D F G H I K	PHI Pilates Japan Mat I・II、 Props RYT200 TERU	最近流行のピラティスに正しい形でトライ する実践型の講座です。動きの目的や注 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、体の変化を体感 できます。	18才以上	10人	10/29、 11/5・ 12 (水) 全3回	10:00～ 11:30	900 円 教材費 500 円
	 おいしいコーヒーの 淹れ方 📋 A B D F G H I K	日本バリスタ協会 免許取得 浅野 崇	普段、飲んでいるコーヒーですが、意外と 知らないことがあるかもしれません。産地 や焙煎の仕方によって変わる味の違いな ど、奥深い世界をお伝えします。コー ヒーについて楽しく学びましょう。	18才以上	10人	11/6・ 20 (木) 全2回	19:00～ 20:30	600 円 材料費 2,000 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 	手打ちうどんを作ろう 合AGHIK	山崎 巖	粉から練って、踏んで寝かせて延ばして切る、手打ちうどん作りを体験してみませんか。打ったうどんはお持ち帰りいただけますので、ご家族でお楽しみください。	18才以上	8人	10/12(日) 全1回	9:30～12:30	300円 材料費 1,000円
	太極拳でからだ改善 合AGHIK	恩田 享位	古くから伝わる呼吸法と、ゆっくりした筋トレ運動を組み合わせた健康法です。頭脳の若返りと下半身強化を図り、健やかな心としなやかな体を作りましょう。	18才以上	20人	11/11・18・25、12/2・9(火) 全5回	9:30～11:00	1,500円
	ガーデンシクラメンの苔玉を作ろう 合AGHIK	造園技能士 川崎 慎二	クリスマスやお正月飾りにも最適なガーデンシクラメンを使った苔玉を作ってみませんか。初心者の方でも比較的簡単に作れる方法をご指導いたします。 ※親子参加の場合、1個/組	18才以上 ※小学生とその保護者も可	15人	11/15(土) 全1回	10:00～11:30	300円 材料費 500円
	季節のフラワーアレンジメント 合AGHIK	DFA フローリスト 資格認定協会1級 教師 福田 恵美子	クリスマスやお正月に飾って楽しむフラワーアレンジメント。お花に触れることは脳活にもなりますので、触れて飾って癒されましょう。初心者でも参加できます。	18才以上	10人	11/25、12/9・23(火) 全3回	13:30～15:30	900円 材料費 6,000円
	味のある筆文字 己書（おのれしょ） 合AGHIK	日本己書道場師範 篠田 さゆり	読んで字のとおり「己の書」。ぐるぐる・逆書き、書き順にとらわれず思いのままに、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。自分と向き合う癒しの時間を一緒に楽しみましょう。	18才以上	10人	11/28、12/5(金) 全2回	10:00～11:30	600円 材料費 1,600円
豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444  	秋に楽しむハーブティー & 紅茶講座 合ABFGHIK	ティーウエリスト協会 ティーウエリスト 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、実生活に役立てていきませんか。講座ではドライハーブを使用し、抽出と試飲を行います。秋におすすめのハーブティーやアレンジティーと一緒に楽しみましょう。	18才以上	10人	10/16、11/20(木) 全2回	10:00～11:30	600円 材料費 1,200円
	4DSヨガ（内臓ヨガ） 合AFGHIK	4DS ヨガトレーナー 4DS アイソメトリック トレーナー 津田 裕子	頑張らずに心地よく、内臓を刺激するポーズで体の中からほぐします。血流促進、むくみ改善、美しくびれ、体軸安定、運動能力向上、心身リフレッシュが期待できる優しいヨガです。	18才以上	10人	11/11・18(火) 全2回	19:00～20:30	600円
	初めての グラウンド・ゴルフ 合AFGHIK	日本グラウンド・ゴルフ協会 1級普及指導員 佐藤 栄	日頃の運動不足解消にグラウンド・ゴルフを始めませんか。ルールは簡単で、初めての方でも気軽に楽しむことができます。場所を選ばず、どこでも気軽にプレーできるのが特徴です。 ※用具は講師が用意します	18才以上	15人	11/18・25、12/2・9(火) 全4回 予備日 12/16(火)	9:30～11:30	1,200円 教材費 600円
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139  	アンチエイジング ヨガ 合ABDFGHIK	インド SvyasaYoga 大学3年 全米ヨガアライアンス RYT200 伊藤 ゆり子	この講座では、WHO が提唱する「歳を重ねても健康的に生活していく」ことを目指しています。お一人お一人の身体に合わせて、ゆっくりと行っていくヨガですので、ぜひご参加ください。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	10/10・17(金) 全2回	13:30～15:00	600円
	美姿勢と健康 合ABDFGHIK	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 岡田 恵子	正しい姿勢を学び、身体の歪みをチェックします。美姿勢を作る体操の後、再度身体のチェックをします。身体を知り少しずつでも不調を改善できれば、健康を維持できるようになります。まずは自分を知りましょう。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	11/6・13(木) 全2回	10:00～11:30	600円
	イロハコードで作る バッグ 合ABDFGHIK	おとなのバッグ 講師 古屋 ユカ	ビニールでできたキラキラテープでバッグを作り、フェイクファーを編み込みます。秋冬のオシャレにピッタリなバッグです。 ※カラーは、写真と変更になる場合があります 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	11/12・26(水) 全2回	13:30～15:00	600円 材料費 2,200円
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203  	キックボクシング エクササイズ 合BDFGHIK	ジャパンフィットネス 格闘アーツ協会 (JFKA)所属 TOMO (服部 智子)	音楽に合わせてキックボクシングの動きで楽しく全身運動を行います。初めての方でも安心して行えるよう、ストレッチをしてからパンチやキックの動きを練習します。	18才以上	15人	10/14・28(火) 全2回	9:30～11:00	600円
	四季の水彩画 合DFGHIK	水彩画教室主催 川浪 せつ子	ハガキに筑波周辺の風景を描きます。各回のテーマは、桜、ヒマワリ、紅葉、雪です。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。	18才以上	12人	10/15・29、11/5・19(水) 全4回	10:00～11:30	1,200円 材料費 2,000円
	太巻き祭りずし 合BDFGHIK	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。太巻きを切ると、花や動物、景色などの文様が現れます。色彩豊かな太巻きの技を体験してみませんか。 ※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	10/18(土) 全1回	13:30～16:00	300円 材料費 2,000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 	かんたん 本格タイ料理 入門編 合 A B D F G H I K	タイ料理店店主 永井 麻理	今ではスーパーやコンビニでも気軽にタイ料理がある時代ですが、アレンジを加えた物がほとんどです。この機会に本場のタイ料理を味わってみましょう。メニューはグリーンカレーとガパオライスです。	18才以上	10人	10/15・29(水) 全2回	13:30～15:30	600 円 材料費 3,000 円
	からだメンテナンス ヨガ 合 A D E F G H I K	ヨガインストラクター 漢方アロマセラピスト 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とります。ご自分の身体に意識を向け、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	10/20・27(月) 全2回	13:30～15:00	600 円
	クリスマスリースと しめ縄作り 合 A D F G H I K	(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	1日目は、ヒバヤスギ、まつぼっくりなどの自然素材で「クリスマスリース」を作ります。2日目は、ドライフラワーやソーラーフラワーなどを使って「洋風しめ縄」を作ります。	18才以上	10人	12/5・26(金) 全2回	13:30～15:00	600 円 材料費 2,800 円
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	グルテンフリーの 手打ち月見うどん 合 A B F G H K	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。卵の黄身を月に見立てたお月見フードを楽しみましょう。※卵アレルギーの方はご遠慮ください	18才以上	12人	10/8(水) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 1,300 円
	優しいリフレッシュ ヨガ 合 A F G H K	全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター 引地 美希	深い呼吸とともに身体を気持ちよく動かしていきます。全身の巡りが良くなると身体もスッキリと快適になります。どなたでも行える優しいヨガですのでお気軽にご参加ください。	18才以上	14人	10/9・16・23・30、 11/6(木) 全5回	10:00～11:30	1,500 円
	親子でパン作り 大きなかぼちゃパン 合 A B F G H K	櫻井 安子	ハロウィンにぴったりの大きなかぼちゃのパンを作ります。中にはたっぷりチーズ、仕上げは生地におばけの顔を書いておばけかぼちゃの出来上がりです。トッピングのミラのデコレーション菓子も手作りしましょう。※2025年度前期講座「親子でパン作り カタツムリのクリームパン」を受講された方はご遠慮ください	小学生 (2人まで可)とその保護者	8組 (24人)	10/11(土) 全1回	10:00～13:00	300円 / 組 材料費 1,800円 / 組
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	誰でもかんたん、 セルフコンディショニング 合 A B C D E F G H I K	健康運動指導士 本村 利津子	普段の動作で身についた筋肉の使い方のクセが、体の様々な不調を引き起こします。筋肉を整え、心地よい状態を維持する方法を身につけましょう。誰でもかんたんにできる「頑張らないエクササイズ」です。	18才以上	15人	10/17・24(金) 全2回	10:00～11:30	600 円
	そば打ち入門講座 合 A B C D E F G H I K	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	12/5(金) 全1回	9:00～13:00	300 円 材料費 1,000 円
	プログラミングで、 クリスマスランタンを作ろう 合 A B C D E F G H I K	プログラミングスクール代表 筑波大学大学院理工情報生命学術院博士課程1年 多田 遥香	初めてでも簡単なプログラミングで、自分だけの光るクリスマスランタンを作ります。好きな図柄をデザインし、LEDの色や光る時間を自由にプログラミングします。アイデアを形にする楽しさを体験してみましょう。	小学生 (2人まで可)とその保護者	5組 (15人)	12/13(土) 全1回	10:00～11:30	300 円 / 組 材料費 小学生1人につき 2,000 円
	親子でクリスマス リースパンを作ろう 合 A B C D E F G H I K	櫻井 安子	クリスマスにぴったりの、ほうれん草とベーコンチーズのリースパンを作ります。生地にほうれん草とベーコンを練り込み、かわいいリース型に成形してちぎりパンに仕上げ、最後にたっぷりチーズをかけて焼き上げます。	小学生 (2人まで可)とその保護者	5組 (15人)	12/25(木) 全1回	10:00～13:00	300 円 / 組 材料費 1,800円 / 組
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	足裏健康法 合 A F G H I K	日本若石健康研究会認定若石マスターズさとう式リンパケアインストラクター 橋本 ひろみ	足裏を刺激することで全身の血行を良くし、軽いリンパケア体操で全身の筋肉を緩め、リンパ・血液の循環を促します。免疫力を整え体本来の力を引き出す、簡単・安全で速効性が期待できる健康法です。	18才以上	20人	10/2・9・16・23(木) 全4回	13:30～15:30	1,200 円 教材費 2,200 円
	シャルル・バルグから 学ぶデッサン基礎 合 A F G H I K	つくば絵画会大森教室講師 大森 結貴	19世紀後半にフランスで出版されたデッサンの入門書「シャルル・バルグのドローイングコース」を手本に、基礎的な描写の勉強をしてみましょう。初めてデッサンをされる方の良い訓練法になると思います。	18才以上	10人	11/6・13・20・27(木) 全4回	13:30～15:30	1,200 円
	新年を手作りの ミニ門松で迎えよう 合 A F G H I K	つくば自然人間ギャートルズ代表 大塚 税	お正月に飾る門松を手作りし、玄関やお部屋に飾って素敵な新年をお迎えしませんか。本物の竹、松、南天などを使い1つのミニ門松を作ります。準備した3本の竹をのこぎりで自ら斜め切りにし、飾り付けを行います。	18才以上	15人	11/28(金) 全1回	9:00～12:00	300 円 材料費 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  	月を楽しむ ナイトヨガ 合 A B F G H I K	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	新月・満月のエネルギーを取り込みながら外で行 うヨガの魅力をお伝えします。夜空を眺めて心地 よくカラダを動かし深呼吸することで一日の疲れ を癒しましょう。 ※雨天時は室内で行います	18才以上	15人	10/7・14・ 21(火) 全3回	18:30～ 20:00	900 円
	プリザーブド フラワーでつくる ハロウィン飾り 合 A B F G H I K	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。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ハロ ウィンアレンジを作ります。クリスマスにチェン ジするキット付きです。	18才以上	15人	10/10(金) 全1回	13:30～ 15:30	300 円 材料費 2,500 円
	いやしの墨彩アート を気軽に描こう 合 A B F G H I K	国際書画連盟 理事・審査員 堀川 恵子	和紙に四季折々の花々や風景などを描きます。墨 と顔彩で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。 初心者の方も大歓迎です。	18才以上	10人	10/27、 11/17、 12/8・ 22(月) 全4回	13:30～ 15:30	1,200 円 材料費 3,000 円
	音楽を作ろう 合 A B F G H I K	公益社団法人日本技 術士会茨城県支部 鈴木 博之	音の3要素である大きさや高低、音色、音は空気 の振動であることなど、音についての学習をしま す。また、自分の声がどんな形になるか、音の波 形を目で見たり、タピオカストローを使ったトロ ンボーンを作って楽しめます。	小学3～6 年生とその 保護者	10組 (20人)	12/25(木) 全1回	10:00～ 11:30	300 円 / 組 材料費 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 	腰痛を根本改善 BCストレッチ 合 A B D F G H I K	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「いつま でも自分の足で歩き続ける」ための身体作りレッス ンです。一人ではなかなか続けられないストレッチ を楽しく一緒に始めてみませんか。	18才以上	20人	10/22・29、 11/5(水) 全3回	13:00～ 14:30	900 円
	プリザーブド フラワー 合 A D F G H I K	IFA プリザーブド フラワー デザイナー 佐川 恵子	プリザーブドフラワーに親しみ、立体的なアレン ジを表現してみましょう。季節の行事にアレンジ するなどのテクニックを知り、プリザーブドフラ ワーを身近な生活空間に取り入れて日々のなかで 美しさを楽しみましょう。	18才以上	8人	10/29、 11/19(水) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 材料費 5,000 円
	1つの野菜から4種類の おかずを作り置き 合 A B D F G H I K	RICCI のおうちごはん 栄養士 水谷 鯉恵	1回で使い切れない野菜を4種類のおかずを作って 使い切ります。1回目は大根、2回目はキャベツ、主 菜になるものから副菜まで、1つの野菜から様々な 味が出来るのを体験してください。	18才以上	8人	11/6・ 20(木) 全2回	10:00～ 13:00	600 円 材料費 3,500 円
並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084  	季節の生花で作る ブーケとスワッグ 合 D G H K	フラワーアレンジ メント講師 柳澤 弘子	季節を感じる生花を使って作る素朴なフレーム ブーケと、生花のままドライになり長く飾って楽 しめるロングスワッグを作ります。身近にある草 花でもまた作ってみたいくなる方法をお伝えします。	18才以上	10人	10/24、 11/7(金) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 4,000 円
	ヨーガ療法で 心身ともに健やかに 合 D G H K	(一社)日本ヨーガ 療法学会認定ヨー ガ療法士 櫃間 陽子	やさしいエクササイズで、意識を自分の体と心 に向けてみませんか。意識していない行動や考えの くせが、体と心の不調のもとやストレスの原因に なります。自分を見つめ、心身ともに健やかさを 取り戻しましょう。	18才以上	10人	11/5・12・ 19(水) 全3回	13:30～ 15:00	900 円
	雑穀料理と植物性 スイーツの美腸活 クッキング 合 D G H K	ナチュラルフード コーディネーター 上妻 美雪	日本が誇るスーパーフードの雑穀を使ったパスタ と、小麦粉、卵、乳製品、白砂糖を使わずに生ナッツ のローエナジーボールを作ります。栄養満点な料 理で健康腸活してみませんか。	18才以上	10人	11/20(木) 全1回	10:00～ 12:30	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  	愛と笑顔の 脳活ゲーム 合 A B D G H I K	エンジョイニングゲーム 講師 笑いヨガティーチャー 伊藤 弥生美	身体を無理なく動かし、歌や言葉、いろんな道具 を使って楽しくゲームをします。頭も心も体も元 気にすることで、認知症にならないための第一歩 を踏み出しましょう。やりたいことをやり続けら れる日常生活を楽しく維持しましょう。	65才以上	15人	10/7・21、 11/4・ 18(火) 全4回	10:00～ 11:30	無料 (高齢者対象のため)
	ハロウィン パンプキンパイ 合 A B D G H I K	料理研究家 寺島 孝子	シナモン香るパンプキンパイを焼いてハロウィン 気分を楽しみましょう。パイシートを型に敷き旬 の甘いかぼちゃのフィリングを詰めて焼きます。 ご自分で作ったパイ(18cm)を持ち帰りご家族で お楽しみください。	18才以上	8人	10/8(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 2,000 円
	季節を彩る寄せ植え 合 A B D G H I K	NPO つくばアーバン ガーデニング チーフガーデナー 横山 富美子	クリスマス・お正月を通して楽しめる寄せ植えを つくります。冬の間の育て方と、花が終わった後 の植え替え植物の選び方など、寄せ植えを長く楽 しむためのアドバイスをします。	18才以上	10人	12/3(水) 全1回	10:00～ 11:30	300 円 材料費 2,500 円
荃崎 交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311  	大人の水彩画 合 A D G H I K	画家 中山 ゆり花	人気の透明水彩画を習います。半透明の色を重ね 輝くような色彩で描きます。水彩の独特な技法や 道具を使い、「大人の水彩画」が描けるようになります。 本だけでは分からない実体験で新しい世界を 体験してみませんか。	18才以上	10人	11/10・17、 12/1(月) 全3回	13:30～ 15:30	900 円 材料費 2,500 円
	コンテンポラリー ダンス初級 合 A B D G H I K	ダンサー・ ダンス講師 加賀爪 智子	力を抜いて、ゆるゆる気持ちよく、簡単な動きで 踊って表現します。強張った身体をじっくり伸ば し温め、身体が緩んできたら音楽に合わせて踊り ます。フロアワーク中心にゆったり柔らかく動 きます。	18才以上	10人	11/13・ 20(木) 全2回	13:30～ 15:00	600 円
	飲んで健康 緑茶の効用 合 A D G H I K	老舗茶舗代表 木村 嘉男	健康で美味しく飲んでいただくために、急須で淹 れるお茶を見直してみませんか。お茶の美味しい 淹れ方から保存方法、効能まで、お茶に合うお菓 子を食べながら、楽しくマスターしましょう。	18才以上	10人	11/26、 12/3(水) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 1,000 円

春日交流センターは長寿命化改修工事のため、講座の開催はありません。