

2026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 (火)～9月 15 日 (火) ※必着
窓口 9月1日 (火)～9月 15 日 (火) ※(土)(日)(祝)を除く
8:30 ～ 17:15
インターネット 9月1日 (火)～9月 15 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 15 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

※手話通訳又は字幕表示システムを希望する方は希望する内容を記載の上、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、合理的配慮を希望する方は、開催する地域交流センターにご相談ください。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。また、音声聞き取りづらい方の意思疎通を支援するため、話している内容をその場ですぐに文字にして映す表示板を設置します。設置を希望する方は、申し込み時に「字幕表示システムを希望する」と記載してください。

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)

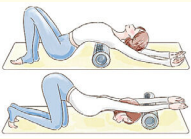
- A 身障者等用駐車場 B スロープありまたは段差なし C 車いす対応エレベーター D 多目的トイレ E オストメイト対応トイレ F 筆談対応
G 車いす貸し出し H 手話通訳など I 授乳室 J オンライン配信 K 途中入退室可 L 字幕表示システム M その他

※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  	一服のお茶で癒しの時間を 合 A B D F G H I K L	表千家茶道教授 あさかわ そうえん 浅川 宗園	気軽に気楽にお茶をいただきましょう。お菓子をご用意します。忙しい日常にお抹茶でほっと一息つきませんか。初めての方も大歓迎です。	18才以上	8人	10/13・20(火) 全2回	10:00～12:00	600 円 材料費 1,000 円
	季節の寄せ植え クリスマス バージョン 合 A B D F G H I K	日本ハンキングバスケット協会 マスター つかもと つやこ 塚本 都世子	クリスマスまで楽しめる季節の花で寄せ植えを作ります。お花がもつ「フラワーセラピー」効果を感じながら、素敵な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 10/21(水) 全1回 B 日程 10/23(金) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 3,000 円
	手打ちそば体験 合 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。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	10/26(月)・27(火) 全2回	9:00～13:00	600 円 材料費 3,000 円
	筑波山麓でしめ飾りを作ろう 合 A B D F G H I K L	筑波山麓わらの会 たのくら かずよし 田野倉 和良	筑波山麓で育てた青わらを使って正月飾りを作ります。山麓の恵みを受けたしめ飾りで新しい年を迎える準備をしましょう。	18才以上	20人	12/9(水) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 2,500 円
大穂 交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111  	おいしいコーヒーの淹れ方 合 A B D F G H I K L	コーヒー店 オーナー かわむら はずき 川村 葉月	普段飲んでいるコーヒーですが、知らないことがあるかも知れません。産地で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。 ※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 10/14(水) 全1回 B 日程 10/21(水) 全1回	19:00～20:30	300 円 材料費 500 円
	かんたん・おいしいハロウィンごはん 合 A B D F G H I K L	料理研究家 わした みか 鷲田 美加	忙しくても、季節のイベントを楽しみたいと思っている方へ。この講座では、いつものカレーをハロウィン仕様にかわいく変身させ、簡単デザートを作って交流します。おうちでも気軽に作れるハロウィンごはんを学びます。	18才以上	12人	10/20(火) 全1回	10:00～12:30	300 円 材料費 1,000 円
	ハロウィンとクリスマスのためのフラワーアレンジメント 合 A D F G H I K L	フラワーアレンジメント講師 やなぎさわ ひろこ 柳澤 弘子	ハロウィンにかかせないカボチャや生花を使ったアレンジメントと、松ぼっくりと生花で作るオリジナルロングスワッグです。秋冬のイベントに向けて室内を彩りましょう。	18才以上	12人	10/23、11/20(金) 全2回	13:30～15:30	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
吉沼 交流センター 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503 	プリザーブドフラワーで つくるハロウィン飾り	風花プリザーブド フラワー協会講師 いいじま まさみ 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	12人	10/7(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 3,000 円
	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 いさか あつこ 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ことと、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も考えてみましょう。	18才以上	20人	10/14(水) 全1回	10:00～ 12:00	300 円
	手作り味噌	あきば しょうたろう 秋葉 章太郎	国産の大豆を使って添加物ゼロのおいしい味噌を作ってみませんか。約8.4kgの味噌をたるに仕込み、そのまま持ち帰りできます。食べ頃は1年後になります。	18才以上	20人	11/29(日) 全1回	10:00～ 12:00	300 円 材料費 7,000 円
豊里 交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444  	ワイヤークラフトで 作るオトナ可愛い インテリア	ワイヤークラフト作家 ポーセラーツ インストラクター たかはし れいこ	ブロンズ色のアルミワイヤーを、ラジオペンチ等を使い手作業で曲げて、様々な形を作っていきます。簡単な練習から始めて、最後には立体的でオシャレなウェルカムプレートの出来上がり。	18才以上	10人	10/19・ 26(月) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 2,000 円
	パティシエと作る 簡単スイーツ	パティシエ ベイクショップ オーナー ねもと みゆき 根本 美由紀	バナナプディングとパンナコッタ、なんだか難しそうな名前ですが、実はオーブンを使わなくても作れる簡単スイーツ。初心者でもお菓子作りが苦手な方でも、パティシエと一緒に楽しみながら作れる講座です。	18才以上	10人	11/10・ 17(火) 全2回	18:30～ 20:00	600 円 材料費 4,000 円
	からだメンテナンス ヨガ	ヨガインストラクター 漢方アロマ講師 のぼり 野堀 あや子	季節柄や普段の生活の中で抱えがちな不調の改善をテーマに、丁寧なポーズを行います。自分の体に意識を向け、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、心もリラックス出来ますよ。	18才以上	10人	11/16・ 30(月) 全2回	13:30～ 15:00	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  	ラテアートを やってみよう	日本バリスタ協会 免許取得 あさの たかし 浅野 崇	ラテアートを楽しく学びましょう。産地や焙煎で変わる味の違いなど、珈琲の知らない世界をお伝えします。初心者でもチャレンジしやすい模様を描きます。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	10人	11/12・ 19(木) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 2,000 円
	痛みを予防する バランスコンディショ ニングチェア	柔道整復師 アスレティック トレーナー なかがわ りょう 仲川 亮	予防医学に基づい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。イスを使った運動で、初心者でも安心です。皆さんで楽しく運動しましょう。 場所：市民ホールやたべ	18才以上	15人	11/27、 12/4(金) 全2回	13:30～ 15:00	600 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 なかやま か 中山 ゆり花	絵は描きたいけど躊躇してしまう。そんな方はパステル画から始めると良いです。粉にして指でも花や風景を描けます。消しゴムで消せるので気軽に楽しく描けます。本格的に描き込むと油絵のような画材です。	18才以上	10人	12/2・ 16(水) 全2回	10:00～ 11:30	600 円 教材費 1,700 円
松代 交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203  	はじめての ハンドドリップ	コーヒー マイスター ほその ようこ 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。コーヒーは嗜好品です。あなた好みの抽出方法を一緒に見つけましょう。	18才以上	10人	10/23・ 30(金) 全2回	13:30～ 15:00	600 円 材料費 1,500 円
	すぐに役立つペン字	日本習字 書道・ペン字・ かな師範 なかやま か 中山 ゆり花	正しい字、美しい字は、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書きます。お気軽にご参加ください。	18才以上	10人	11/4・11・ 18(水) 全3回	10:00～ 11:30	900 円 教材費 1,000 円
	やさしいイスヨガ	全米ヨガ アライアンス RYT200 メグ megu	椅子を使って行うイスヨガは体に負担が少なく無理なく続けられるのが特徴です。体が硬い方や正座・あぐらが苦手な方も安心してご参加いただけます。初心者の方から経験者まで、どなたでも楽しめます。	18才以上	10人	11/25、 12/2・9(水) 全3回	10:00～ 11:30	900 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 	ハーブティー&紅茶	マスターティー ウェリスト よこた ゆみ 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。秋冬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	10/23・30(金) 全2回	10:00～11:30	600 円 教材費 1,300 円
	やさしいストレッチ	全米ヨガ アライアンス RYT200 メグ megu	やさしく心と体をととのえます。日々のストレスをやわらげ、心と体をゆるめる時間。深呼吸とやさしい動きで、リラックスを感じてみましょう。初心者の方も安心してご参加いただけます。	18才以上	10人	10/20・27(火) 全2回	10:00～11:30	600 円
	イロハコードで作る バッグ	おとなのバッグ 講師 ふるや 古屋 ユカ	ビニールでできたキラキラテープのバッグに、フェイクファーを編み込んだバッグを作ります。秋冬のオシャレにピッタリなバッグです。	18才以上	10人	11/26、12/3(木) 全2回	10:00～11:30	600 円 材料費 2,200 円
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 	優しい リフレッシュヨガ	全米ヨガ アライアンス認定 ヨガインストラクター ひきち みき 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	10/22・29、11/5・12・19(木) 全5回	13:30～15:00	1,500 円
	黒ゴマとさつまいものパン	さくらい やすこ 櫻井 安子	季節の野菜さつまいもを使って、セミハードなパンを作ります。さつまいもに相性の良い黒ゴマを生地に混ぜて、甘くて食感の良いパンを作ります。	18才以上	8人	10/24(土) 全1回	10:00～13:00	300 円 材料費 2,000 円
	ウクレレ体験講座	つくば de ウクレレ 講師 はらちゃん。	音楽のある毎日を始めてみませんか。みんなでウクレレを楽しむ初心者向けの体験講座です。ウクレレの基本を覚えて、みんなで1曲演奏しよう。※ウクレレの無い方にはレンタルあり・要予約6人まで	18才以上	12人	11/11(水)・18(水)・28(土) 全3回	11/11(水)・18(水) 18:00～20:00 28(土) 10:00～12:00	900 円 ウクレレのレンタル料 1 回当たり 500 円
小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎029(838)0501 	プリザーブドフラワーで作るクリスマス ボールリース	風花プリザーブド フラワー協会代表 かわはら ゆみ 河原 由美	グリーンを基調としたプリザーブドフラワーのボールリースを作ります。バラや木の実をアレンジし、オーナメントを飾れば、クリスマスを優雅に彩る上質な作品が完成します。インテリアにも、贈り物にも最適です。※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10人	A 日程 11/13(金) 全1回 B 日程 11/27(金) 全1回	13:30～15:30	300 円 材料費 3,000 円
	そば打ち入門講座	つくば蕎麦愛好会 ほそぶち けんぞう 細淵 賢三	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に挑戦してみませんか。今年の年越しは、自分で打った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※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 12/4(金) 全1回 B 日程 12/11(金) 全1回	9:00～12:30	300 円 材料費 1,000 円
	親子で作ろう 赤鼻のトナカイの チョコパン	さくらい やすこ 櫻井 安子	クリスマスの季節にぴったりな、赤い鼻がキュートなトナカイのチョコパンを作ります。かわいいツノの作り方も工夫して、世界に一つだけのパンの出来上がり。楽しくておいしいパン作りを、親子で体験してみませんか。	小学生 (2人まで可)とその保護者	5組 (15人)	12/12(土) 全1回	10:00～13:00	300 円 / 組 材料費 2,000 円 / 組
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	おいしく食べられる 「あんこ」のお花	和なはアートフード 協会認定講師 とよしま くみ 豊島 久美	きなこのおはぎに天然着色料で色をつけたあんこでお花を飾りましょう。口金のついた絞り袋に入れ、花びらを1枚1枚絞り出してお花の形を作っていきます。体にも優しい和菓子です。	18才以上	10人	11/18(水) 全1回	13:30～16:00	300 円 材料費 3,500 円
	プリザーブドフラワーで つくるお正月アレンジ	風花プリザーブド フラワー協会講師 いいじま まさみ 飯島 雅美	一足早く新しい年を迎える準備をしませんか。枯れないお花プリザーブドフラワーだから年末の忙しくなる前に新年を彩るフラワーアレンジメントがつくれます。フラワーアレンジが初めての方も楽しめます。	18才以上	12人	11/19(木) 全1回	13:30～15:30	300 円 材料費 3,000 円
	護身術講座	少林寺拳法指導員 いしつか ひでき 石塚 英樹 たかや まさのり 高谷 雅典	軽い運動・ストレッチから始め、突きや蹴り、つかまれた手を外す、投げるなど初心者が簡単に学べる技を中心に体験します。無理をしないで一緒に楽しくやっていきます。	65才以上	10人	11/26(木) 全1回	13:30～15:00	無料 (高齢者対象のため)

	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	 星空ナイトヨガ ☎ A B F G H I K L	ヨガインストラクター 日本瞑想協会認定 瞑想コーチ そめかわ 染川 ひろみ	夜空の下、呼吸とともに心と体をゆるめる時間。やさしい動きで疲れを手放し、静けさに包まれる癒しのヨガ。一日の終わりに自分自身を労わることで、睡眠の質も向上し、ストレス軽減につながるかもしれません。 ※雨天時は室内で行います ※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	15人	9/29、10/6・13(火) 全3回	18:30～20:00	900 円
		かぎ針編み講師 こやの えみこ 小谷野 恵美子	かぎ針経験がある方向けのステップアップ講座です。トレンドのチュール糸を使い、スマホを優しく守るぷっくりポーチを編みましょう。編み図の読み方やコツも丁寧に伝えします。 ※鎖編み細編みができる方対象	18才以上	8人	10/28、11/4・11・18・25(水) 全5回	13:30～15:30	1,500 円 材料費 3,500 円
		茨城県立牛久高等学校教諭 おかむら のりお 岡村 典夫	12月6日は秋から冬の星座を見ましょう。次週のふたご座流星群の話をします。1月10日は映画「この夏の星を見る」のロケ裏話をします。その後、猫の爪のような月と冬の星座を観察しましょう。両日とも土星が良く見えます。	小・中・高校生とその保護者	10組(20人)	12/6、1/10(日) 全2回	16:00～19:00	600 円 / 組
	手作り味噌 ☎ A B F G H I K L	あきば しょうたろう 秋葉 章太郎	国産大豆を使って添加物ゼロのおいしい味噌を作ってみませんか。約8.4kgの味噌をたるに仕込み、そのままお持ち帰りできます。食べ頃は1年後になります。	18才以上	20人	12/19(土) 全1回	10:00～12:00	300 円 材料費 7,000 円
竹園 交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085	 ストレッチ&ボディメンテナンス ☎ A B D F G H I K L	フィットネスインストラクター たかの まゆみ 高野 爾美	柔軟性の向上や身体機能の向上、姿勢改善やボディバランスを整えるクラスです。疲労回復やリフレッシュしたい方にもオススメです。初心者の方や年齢問わずどなたでも安心して参加できる内容です。	18才以上	20人	10/15・22・29(木) 全3回	14:00～15:30	900 円
		日本己書道場師範 あおき みゆき	書き順やルールにとらわれず、想いのまま自由に絵を描くように文字を描く新感覚の書。ちょっとしたコツをつかめば、誰でもすぐに味のある文字を書くことができます。絵や字が苦手でも安心してご参加いただけます。	18才以上	10人	10/28、11/11(水) 全2回	10:00～11:30	600 円 教材費 2,000 円
		日本農薬園芸造園研究所 代表 みやうち さとし 宮内 伶	艶やかに開花するシクラメンの根部を、鮮やかな緑の苔で包んで、可愛い苔玉を作ります。琵琶湖周辺の山間で山採りされた、山苔を使います。クリスマスやお正月飾りとしてもお勧めです。	18才以上	15人	11/14(土) 全1回	10:00～11:30	300 円 材料費 2,500 円
並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084	 セルフ整体体操 ☎ D G H K	整体師 いしい 石井 みちよ	ポールを使って身体をほぐします。骨盤周りや肩甲骨を動かし歪みを整え、肩こり・腰痛をケアします。深い呼吸をしながら全身を動かすので自律神経も整います。身体の硬さ、筋力の衰えを感じる方におすすめです。	18才以上	10人	10/23・30(金) 全2回	13:30～15:00	600 円 教材費 100 円
		白崎茶会認定講師 かみや えるな 神谷 恵留奈	茨城県が誇るサツマイモを使って、生チョコみたいにリッチなブラウニーを作ります。材料はすべて植物性で、グルテンフリー。たっぷりのサツマイモ効果でねっとり濃厚、食物繊維も豊富な究極のブラウニーです。	18才以上	8人	11/17(火) 全1回	10:00～12:30	300 円 材料費 2,000 円
		キャンドルクリエイター かみつま みゆき 上妻 美雪	お好きな花材を自由に選び、世界にひとつだけのボタニカルキャンドルを作りませんか。火を灯せば花々が優しく浮かび上がり、お部屋がクリスマスの幸せな雰囲気包まれます。自分へのご褒美や贈り物にも最適です。	18才以上	10人	11/27(金) 全1回	13:30～15:30	300 円 材料費 2,200 円
広岡 交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678	 初めてのバスクチーズケーキ ☎ A B D G H I K	料理研究家 てらしま たかこ 寺島 孝子	スペインバスク地方発祥のバスクチーズケーキは、表面に真っ黒な焼き目がついているのが特徴です。カラメルのような香ばしさが口いっぱい広がる極上の美味しさのパスチーを手軽に一緒に焼いて味わってみませんか。	18才以上	8人	10/7(水) 全1回	10:00～12:30	300 円 材料費 2,000 円
		白鷗大学英語講師(中世史博士) アブドゥラ ドダンゲ	あいさつや自己紹介などの基本的なコミュニケーションから、旅行や買い物など日常生活で使える実用的なフレーズまで学びます。英語の基本から学ぶので、初心者でも安心です。一緒に英会話を楽しみましょう。	18才以上	10人	10/18・25、11/1・8・15(日) 全5回	10:00～11:30	1,500 円 教材費 1,000 円
		終活カウンセラー 相続診断士 いさか あつこ 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ことと、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	20人	10/21(水) 全1回	10:00～11:30	300 円
荃崎 交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311	 しっかり効かせるピラティス ☎ A B D G H I K	PHI Pilates Japan Mat I・II Props RYT200 テル 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	10/2・9(金) 全2回	18:30～20:00	600 円 教材費 500 円
		フリーアナウンサー うどう ふみこ 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よ。	18才以上	10人	10/8・15(木) 全2回	10:00～11:30	600 円 教材費 1,500 円
		(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 なかや じゅんこ 中谷 順子	1回目は、ヒバやスギ、まつば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 などを使って「洋風しめ縄」を作ります。	18才以上	10人	12/1・22(火) 全2回	10:00～11:30	600 円 材料費 3,000 円

春日交流センターでは、講座の開催はありません。