

2026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(金)～5月15日(金) ※必着
 窓口 5月1日(金)～5月15日(金) ※(土)(日)(祝)を除く
 8:30～17:15
 インターネット 5月1日(金)～5月15日(金)

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。

5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

※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

表	裏
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、窓口へ提出してください。

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。
- 9 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。なお、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	筑波山地域 ネイチャーガイド nakine(ナキネ) 浅野 祥子	城山と北条の町のつながりを感じながら歩く、学びと発見の歴史さんぽ。神社や寺院、寺跡を訪ね、地形や人々の暮らしを巡ります。初めてでも楽しめる、発見に満ちた町歩きです。 ※小雨決行 荒天中止	18才以上	10人	6/17(水) 全1回 10:00～12:00	300円
 モッツアレラとベーコンの食パン	櫻井 安子	つくば産の強力粉「ユメシホウ」を使って白い生地とトマトバジルの2色の生地を作り、中にはモッツアレラチーズとベーコンを入れ、ボリュームのあるお食事パンを作ります。	18才以上	8人	7/2(木) 全1回 10:00～13:00	300円 材料費 2,000円
正しく・安全に長く 歩き続けるための ウォーキング講座	理学療法士 今井 健太	身体の構造や動作を専門とする理学療法士が、正しく・安全に長く歩き続けるために必要な運動や歩き方をお伝えします。歩き方や歩き方につながるストレッチなど、簡単にできる運動と一緒に楽しみましょう。 ※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20人	A日程 7/29(水) 全1回 B日程 8/26(水) 全1回 10:00～12:00	300円 教材費 300円
大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111	パソコン インストラクター 片岡 秀典	スマホで文字入力のできる方を対象に、LINE(ライン)の初期設定と使い方をゆっくり学びます。ご家族や友だちの登録、メッセージ(スタンプや写真)の送受信なども学び、普段の生活に活用しましょう。 ※スマホ又はタブレットを持参できる方	18才以上	14人	6/3・10・17(水) 全3回 14:00～16:00	900円 教材費 500円
 かんたん リフレッシュヨガ	全米ヨガ アライアンス RYT500 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やさしいヨガです。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びましょう。	18才以上	10人	6/4・11・18(木) 全3回 13:30～15:00	900円
家庭で楽しむ 簡単薬膳	薬膳研究家 井上 舞衣	薬膳は、季節や体調に合わせて食材を選ぶことがポイントです。それぞれの食材が持っている特徴を学び、暑い夏を乗り切るパワーチャージ料理を作ってみましょう。	18才以上	12人	6/9・23(火) 全2回 10:30～13:00	600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	 心も体も歌って元気に 脳トレ音楽 レクリエーション 合 A G H I K	高齢者福祉音楽 支援専門士 やまゆう	音楽を楽しみながら生活に取り入れることで、心身に心地よい刺激となり、フレイル予防や脳の活性化にも繋がります。楽器のリズムで懐かしい曲を歌う楽しさあり、脳トレで笑う楽しさありのレッスンを体験してみませんか。	65才以上	15人	6/5・12・19・26、7/3(金) 全5回	13:30～15:00 無料 (高齢者対象のため)
	 幸せを呼ぶ木 ガジュマルの苔玉 作り 合 A G H I K	日本農薬園芸造園 研究所 代表 宮内 伶	琵琶湖周辺で山採りされた山苔を使って、八丈島産のガジュマルを本格的な苔玉に仕立てます。涼しげな初夏を演出してくれる「ガジュマルの苔玉」は、初心者の方にも満足していただけます。	18才以上	18人	6/13(土) 全1回	10:00～11:30 300円 材料費 2,000円
	 もちもちベーグルを 作ろう 合 A B G H I K	櫻井 安子	1つの生地からプレーンと黒ゴマの2種類のベーグルを作ります。トッピングとしてチーズを乗せて焼き上げれば、プレーン・プレーンチーズ・黒ゴマ・黒ゴマチーズベーグルのでき上がりです。	18才以上	9人	6/23(火) 全1回	10:00～13:00 300円 材料費 2,000円
	リボンを編んで作る ストラップと アレンジブローチ 合 A G H I K	荒井 光枝	3mm幅のリボン2本を使い、丸編みと角編みでストラップとブローチを作ります。手作りのリボン小物は、アクセサリやバッグの飾りなど様々なアイテムにアレンジでき、プレゼントとしても大変喜ばれます。	18才以上	10人	7/1・8・15(水) 全3回	10:00～12:00 900円 材料費 700円
健康バランス トレーニング 合 A G H I K	スポーツトレーナー 大塚 貴子	ストレッチや筋トレ、骨盤体操など自身の「からだ」のバランスを整えるエクササイズです。初心者の方や運動不足の方、運動効果を実感したい方におすすです。	18才以上	15人	7/3・10・17(金) 全3回	18:30～20:00 900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 合 A F G H I K	日本習字 書道・ペン字・ かな師範 中山 ゆり花	正しい字、美しい字は、基本の基を知ることによって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	6/27、7/4(土) 全2回	10:00～11:30 600円 教材費 1,000円
	 やさしいストレッチ 合 A F G H I K	全米ヨガ アライアンス RYT200 megu	日々のストレスをやわらげ、心と体をゆるめて、やさしくととのえます。深呼吸とやさしい動きで、心身ともにリフレッシュしましょう。初心者の方も安心して参加できます。	18才以上	10人	7/1・8(水) 全2回	10:00～11:30 600円
	 はじめての ハンドドリップ (アイスコーヒー編) 合 A B F G H I K	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	7/10・17(金) 全2回	13:30～15:00 600円 材料費 1,500円
谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139	親しみやすい 韓国語初級講座 合 A C D F G H K	韓国語講師 谷口 明子	韓国人主婦と楽しく学ぶ全2回。1回目は簡単な挨拶と挨拶に関する韓国文化の説明。2回目は自己紹介と基本的な文法を優しく指導。初心者の方も気軽に韓国体験しませんか。	18才以上	10人	6/17、7/15(水) 全2回	10:00～11:30 600円 教材費 500円
	 初心者ピラティス 合 A B D F G H I K	PHI Pilates Mat Level I・II、 Reformer I 上川 紀子	ピラティスは、身体機能向上・姿勢改善・ストレス解消など、さまざまな効果があります。基本のポーズを確認し、自分の呼吸のペースに合わせて、体をコントロールして動かしていきます。	18才以上	10人	6/18・25(木) 全2回	13:30～15:00 600円
	 飲んで健康 緑茶の効用 (冷茶編) 合 A B D F 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	7/2・9(木) 全2回	13:30～15:00 600円 材料費 1,000円
松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	味のある筆文字 己書 (おのれしょ) 合 D F G H I K	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	6/19・26(金) 全2回	10:00～11:30 600円 教材費 1,600円
	 はじめて咲かせる 「あんこ」のお花 合 B D F G H I K	和なは アートフード協会 認定講師 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	7/11(土) 全1回	13:00～15:30 300円 材料費 3,500円
	 キックボクシング エクササイズ 合 B D F G H I K	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ていきます。	18才以上	15人	7/14・28(火) 全2回	9:30～11:00 600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 	経絡ヨガ	経絡ヨガ インストラクター TERU	経絡とは、東洋医学で言う「気」と「血」、つまり、体内を流れるエネルギーの通り道のことです。ゆったりと呼吸をしながら各経絡に働きかけるポーズを取ることで、体のエネルギーの滞りを緩和し、巡りの改善を目指します。	18才以上	10人	6/24、 7/1(水) 全2回	10:00～ 11:30	600円 教材費 200円
	かぎ針で編む 円形バッグ	(一財)生涯学習開発財団認定講師 ピヨンドザリーフ かぎ針認定講師 石井 真由美	底板を使用して、かぎ針で円形バッグを編みます。難しい増やし目はなく、初心者の方でも気軽におしゃれなバッグが作れます。編み物は癒しの手芸ですので、安心してご参加ください。	18才以上	10人	7/3・ 17(金) 全2回	10:00～ 11:30	600円 材料費 2,000円
	珈琲をベースに作る アイスメニュー	日本バリスタ協会 免許取得 浅野 崇	アイスコーヒーはもちろん、アイスカフェラテやカフェオレの違い、アイスカプチーノやカフェモカなどさまざまなアイスメニューについてご紹介します。また、焙煎や豆の乾燥方法によって生じる味の変化も体感できます。	18才以上	10人	7/14・ 21(火) 全2回	18:30～ 20:00	600円 材料費 2,000円
島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061  	はじめての フランス刺しゅう	一般社団法人戸塚刺しゅう協会 師範総代 河部 さかゑ	フランス刺しゅうの基礎を学び、身の回りに彩りを添えてみませんか。初回はポケットティッシュケースに可愛い小花などを刺しゅうし、2回目からは季節のお花を刺しゅうして額に仕上げます。初心者向けの講座です。	18才以上	10人	6/10・17、 7/1・ 15(水) 全4回	10:00～ 12:00	1,200円 材料費 2,000円
	親子でパン作り 推しのキャラパン	櫻井 安子	家族、友達、アイドル、ペット、あなたの大好きな推しのピザを作ります。真ん中に推しの顔やシルエットを作りあなただけの推しパンを作しましょう。 ※6/27開講予定の「親子でパン作り ピーチカスタード」講座に応募される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)	6/13(土) 全1回	10:00～ 13:00	300円/組 材料費 2,000円/組
	手打ちそば入門	つくば蕎麦愛好会 細淵 賢三	名人の指導のもと、手打ちそばの感触や香りを楽しみながら、そば打ちに挑戦してみませんか。自分で打ったそばは家庭で味わっていただけるよう、お持ち帰りできます。 ※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8人	A日程 6/25(木) 全1回 B日程 7/2(木) 全1回	9:00～ 13:00	300円 材料費 1,000円
親子でパン作り ピーチカスタード	櫻井 安子	まるでケーキのようなパンを作ります。桃の下には美味しいカスタードクリームがたっぷり入っています。クリームも簡単に作って可愛いパンを作しましょう。プレゼントにも最適です。 ※6/13開講予定の「親子でパン作り 推しのキャラパン」講座に応募される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)	6/27(土) 全1回	10:00～ 13:00	300円/組 材料費 2,000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	健康運動指導士 本村 利津子	体のその不調、普段の動作で身についた筋肉の使い方のクセが原因かもしれません。誰でもできる「頑張らないエクササイズ」で筋肉を整え、リフレッシュ。軽やかな体でライフパフォーマンスの向上を目指しましょう。 ※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	15人	6/10・17・ 24(水) 全3回	18:30～ 20:00	900円 教材費 300円
	今日からはじめる やさしい軽体操	健康運動指導士 本村 利津子	軽体操は、年齢や体力を問わず誰でも毎日続けられる、体にやさしい運動です。今回は、筋トレ・リズム運動・ストレッチを無理なく組み合わせで行います。やる気に頼らない「続く運動習慣」を作っていきましょう。	18才以上	15人	6/29、7/6・ 13(月) 全3回	10:00～ 11:30	900円 教材費 300円
	空気のふしぎ大発見 ペットボトルで作る ワクワク空気砲	おもしろ理科先生 保坂 徹	空気は、私たちの身の回りに当たり前にあるのに、目には見えません。一体どんな不思議な力を持っているのでしょうか。ダンボールやペットボトルで作った空気砲を通して、空気の形状や速さについて楽しく学びます。	小学生 (2人まで可)と その保護者	8組 (24人)	8/4(火) 全1回	13:30～ 15:30	300円/組 材料費 200円/人
スーパーボールで発射 ストローロケット大作戦	おもしろ理科先生 保坂 徹	ストローで作ったロケットを、スーパーボールの弾む力を利用して発射します。スーパーボールだけを床に落とした場合と、どちらが高く飛び上がるでしょうか。ゴムがもつ不思議な力の働きを楽しく学びます。	小学生 (2人まで可)と その保護者	8組 (24人)	8/7(金) 全1回	10:00～ 12:00	300円/組 材料費 300円/人	
桜 交流センター 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311  	涼しげなプリザーブド フラワーアレンジメント	風花プリザーブド フラワー協会講師 飯島 雅美	生花に特殊加工を施し、美しい状態を保つプリザーブドフラワー。水やり・水替えの手間が不要で、暑い夏にも枯れず、長くきれいな状態を楽しめます。涼しげな色合いで、父の日のプレゼントにもおすすめ。初心者の方も大歓迎です。	18才以上	12人	6/18(木) 全1回	13:30～ 15:30	300円 材料費 2,700円
	光のゆらめき 竹灯籠	つくば自然人間 ギャートルズ代表 大塚 税	竹をくり抜いて作る日本の伝統的な照明器具で、和の温もりと幽玄の世界を演出します。竹に好みの模様の穴をあけ、内部にろうそくの灯りをとすることで、優しい光がゆらめき、手作りの和の温もりと心に癒しを与えてくれます。	18才以上	15人	6/26(金) 全1回	9:30～ 12:30	300円 材料費 1,000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  	中国語も楽しめる太極拳 ☎ A B F G H I K	日本健康太極拳協会・準師範 鈴木 春花	中国発祥の太極拳は元来武術ですが、現代では健康維持のための医療体術として普及し、攻めの養生法とも言われます。本講座では太極拳のいろはを学びながら、太極拳用語を通じて中国語も楽しめます。	18才以上	20人	6/1・8・15・22・29(月) 全5回 10:00～12:00	1,500円 教材費 200円
	楽しく踊ろう 筑波節・筑波小唄 ☎ A B F G H I K	藤間流 藤間勘一 振付「筑波節・筑波小唄」継承者 小倉 洋子	筑波節・筑波小唄を学びます。踊りを通して地域に伝わる文化や歴史を知るとともに、美しい所作が身に付き、体幹が鍛えられます。楽しく踊りながら心身ともにリフレッシュしましょう。初心者も安心して参加できます。	18才以上	20人	6/2・9・16・23・30(火) 全5回 13:30～15:30	1,500円
	美味しく健康になる 夏の薬膳ごはん 陰ヨガ ☎ A B F G H I K	ヨガ講師 薬膳セラピスト協会認定 薬膳セラピスト 新井 昌子	夏に弱りやすい心と体を、座学・薬膳料理・陰ヨガでやさしく整える3回講座。薬膳の基礎・夏の養生法を学び、食事と陰ヨガで体の中から夏を健やかに過ごす力を育てます。美味しく健康になる養生法を学びましょう。	18才以上	12人	6/13・20・27(土) 全3回 9:30～12:00	900円 材料費 2,000円
	はじめての生米パン作り ☎ A B F G H I K	生米ぱん講師 みい	7大アレルギー(小麦、卵、乳製品、ピーナッツ、そば、えび、カニ)、砂糖不使用、グルテンフリーのパンをつくりまします。米の旨味ともちり食感が楽しめ、初めての方でも安心して作れます。	18才以上	7人	8/4(火) 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 	季節の寄せ植えを楽しみましょう ☎ A D F G H I K	ハンギング・寄せ植え講師 永瀬 恵子	季節に合った植物を選びその植生を勉強しながら花苗を植えます。土に触れて癒し効果を感じましょう。 A 日程 鉢の寄せ植え B 日程 カゴの寄せ植え ※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 6/22(月) 全1回 B 日程 7/13(月) 全1回 13:30～16:00	300円 材料費 6,000円
	米粉で作るグルテンフリーのお菓子とパン ☎ A B D F G H I K	製菓衛生師 青山 優子	米粉を使ってグルテンフリーのお菓子とパンを作ります。特に初心者の方におすすです。米粉は粉をふるうなどの手間がなく、混ぜすぎても失敗なく美味しく仕上がります。1回目はシフォンケーキ、2回目は米粉パンを作ります。	18才以上	8人	7/2、8/6(木) 全2回 10:00～13:00	600円 材料費 2,000円
	腰痛を根本改善するためのBC筋膜リリース ☎ 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	そのつらい腰痛、原因は筋膜のコリかもしれません。理学療法士考案の腰痛専門BC筋膜リリースで、腰痛改善のためのセルフケアを分かりやすく実践します。誰でもお気軽にご参加ください。	18才以上	20人	7/29、8/5・12(水) 全3回 13:00～14:30	900円
並木交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084  	初めてのピラティス ☎ D G H K	ヨガインストラクター ピラティスインストラクター megu	呼吸と姿勢を整えながら基礎からゆっくり学べる初心者向けのピラティス講座です。姿勢改善や肩こりの緩和などが期待でき、運動習慣づくりにもおすすです。お気軽にご参加ください。	18才以上	10人	6/15・22(月) 全2回 10:00～11:30	600円
	脳もからだも元気なおやつ 親子クッキング ☎ D G H K	世界料理研究家 鷲田 美加	「脳もからだも元気なおやつ」を親子で作って、食べて、学ぶ講座です。脳に良い食材でパフェ作りを楽しみながら、毎日の食事や生活に活かせるヒントが学べ、夏休みの自由研究にもぴったりの食育体験です。	小学生とその保護者	10組(25人)	6/20(土) 全1回 10:00～13:00	300円/組 材料費 1,700円/組
	親子で学ぶ救急救命 ☎ D G H K	消防本部 中央消防署 並木分署	親子で学ぶ救急救命講座です。大人向けに心肺蘇生、子どももできる応急処置を体験してもらいます。夏休み中に注意してもらいたいことなどを分かりやすくお伝えします。 ※資格取得はできません	小学3～6年生とその保護者	10組(25人)	7/11(土) 全1回 10:00～11:30	無料 (普及啓発のため)
広岡交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678  	美容と健康に魅惑のステップ ☎ A B D G H I K	日本アルゼンチンタンゴダンス協会 理事 森下 寛 (カルロス森下)	アルゼンチンタンゴを始めてみませんか。初歩のステップから始めるので初心者でも安心です。体軸を整え足腰を強くし、血流がよくなり肌もいきいきしてきます。情緒を表現するダンスで自然に表情も豊かに、はつらつとした毎日を過ごしましょう。	18才以上	10人	6/11・18・25、7/2・9(木) 全5回 13:00～14:30	1,500円
	初めてのオカリナ ☎ A D G H I K	オカリナ奏者 小菌井 智子	オカリナを基礎からゆっくり学ぶ初心者向けの講座です。楽器の持ち方や楽譜の読み方から丁寧に学び、慣れてきたら簡単な曲にもチャレンジします。オカリナの柔らかな音色を楽しみ、潤いのある毎日を過ごしましょう。	18才以上	10人	6/16・30、7/7・21、8/4(火) 全5回 11:00～12:30	1,500円 教材費 600円
	ラベンダースティックと多肉植物のタブローを作ろう ☎ A B D G H I K	NPO つくばアーバンガーデニング 横山 富美子 落合 由美子	香り豊かな生のラベンダーの花穂をサテンリボンで編み上げ、癒しの香りのプレゼントを作りましょう。また、多肉植物のタブローの作り方を覚えて、壁に飾ったり、ウェルカムボードにしたりして楽しみましょう。	18才以上 ※小学生とその保護者も可	12人	6/20・27(土) 全2回 10:00～12:00	600円/組 材料費 3,000円/組
荃崎交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311  	夏に楽しむハーブティー & 紅茶 ☎ A D G H I K	マスターティー ウェリスト 横田 裕美	ハーブティーやお茶がなぜ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。夏におすす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	6/25、7/2(木) 全2回 10:00～11:30	600円 材料費 1,300円
	ゆっくりやさしいヨガ ☎ A B D G H I K	全米ヨガアライアンス RYT200 megu	初めての方も安心して参加できる、ゆっくりやさしいヨガ講座です。無理なく体をほぐして、自分のペースで気持ちよく動かしていきます。どなたでも楽しめるヨガです。	18才以上	10人	7/22・29(水) 全2回 10:00～11:30	600円
	温泉選びが楽しくなる温泉講座 ☎ A B D G H I K	温泉ソムリエ TERU	温泉の基礎知識(成分・効能・分析書の読み方)と正しい入浴法を知り、温泉の楽しみ方を深める講座です。また、つくばや近郊、および有名どころの温泉成分表から自分好みの温泉を探していきます。	18才以上	10人	7/24・31(金) 全2回 10:00～11:30	600円 教材費 500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。