

# 2021年度 つくば市 地域交流センター

# 前期講座のご案内

※各講座は交流センター等利用ガイドラインに沿って、新型コロナウイルス感染症感染防止対策を行ったうえで開催します。  
また、今後の感染の広がりや状況の変化に合わせて、講座の中止、延期または規模縮小など、変更が生じる場合があります。

## 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下さい。



### 郵送で申し込む場合

往復はがきの往信・裏に希望講座名、〒、住所、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、性別、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、返信用・表に申込者の宛名を記入し、講座を開催する地域交流センターにお申し込みください。**5月14日(金) 必着**  
※はがき1枚につき1人、1講座でお願いします

〔往復はがきの書き方〕	〈往信・表〉	〈返信・裏〉	〈返信・表〉	〈往信・裏〉
	63 〇〇〇-〇〇〇〇 往信 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	ここには何も 記入しないで ください	63 〇〇〇-〇〇〇〇 返信 申し込み方の 郵便番号 住所 氏名	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)性別 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

申込者の宛名を記入した官製はがきを用意し、講座を開催する地域交流センターでお申し込みください。

## 受付期間

5月1日(土)～5月14日(金)  
(ただし、インターネットは16日(日)まで受付)  
8:30～17:15 ※窓口受付は、(土)(日)(祝)を除く

## 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・教材費はお返しできません。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、開講中止または、受付期間を延長する場合がありますので、お問い合わせください。
- 5 都合により講師・日程を変更する場合があります。
- 6 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。**

## 各講座に対する問い合わせ先

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
<b>筑波 交流センター</b> 〒300-4231 つくば市北条5060 ☎029(867)3135	ゆかたで日本舞踊入門～ゆかたの着付けから、やさしい日本舞踊まで～	鳳昇流家元 日本コロムビア 舞踊研究会 専任講師 <b>恩田 鳳昇</b>	ゆかたの着付けから始まり、ストレッチで体をほぐしてから、日本舞踊の初歩を学びます。日本舞踊に興味があったけれど、チャレンジする機会がなかったという方、ゆっくり楽しく、丁寧に進めていきますので参加してみませんか。ダンスに眠っているゆかたでOK。 ※ゆかた、半幅帯、紐2本、足袋(足袋ソックス可)をお持ちください	18才以上の女性	15人	6/8・15・22、 7/6・13・20 (火) 全6回	19:00～ 20:30  1,800円
	簡単に、万能トマトソースとペットボトルドレッシング	<b>宮本 温司</b>	毎日のご飯作りにちょっと違う味を。一緒に楽しく料理をしてみませんか。色々な応用ができるトマトソースとドレッシング、どちらも簡単に安く作れます。イワシの「ボワレ」と「マリネ」も作って、万能トマトソースとドレッシングでいただきます。 ※希望の日程を記入して下さい	18才以上	各12人	A 日程 6/9(水) 全1回  B 日程 6/23(水) 全1回	10:00～ 13:00  300円 材料費 1,000円
	長塚節の作品とその生涯	長塚節研究会会員 <b>松崎 若美</b>	小説『土』の作者として、また歌人としても知られる長塚節は、つくば市の隣、常総市国生の出身です。節の人生をたどり、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	15人	6/11(金) 全1回	10:00～ 11:30  300円
<b>松代 交流センター</b> 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203	関節の機能を改善するBCピラティス	ネバダ州立大学 公認 DK ピラティス指導者 柔道整復師 <b>仲川 亮</b>	予防医学に基づいた理学療法士が考案した姿勢改善に特化したピラティスです。安全に関節の機能を改善することで、日常生活にかかる負担を減らして、痛みなどの予防が出来る運動です。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	20人	6/4・11・18 (金) 全3回	13:30～ 15:00  900円
	はじめてさんの水彩画	水彩画教室主催 <b>川浪 せつ子</b>	身近にある物や風景を水彩絵の具で描いてみませんか。絵を描くのが初めての方でも、額に入れて仕上げることができます。 ※絵の具等画材は、教材費に含まれます	18才以上	12人	6/9・16・23 (水) 全3回	13:30～ 15:30  900円 教材費 1,900円
	季節のハーブ便り～食卓やぐフレッシュハーブ料理作り～	日本メディカル ハーブ協会認定 シニアハーバル セラピスト <b>坂寄 裕代</b>	フレッシュハーブが旬な季節となりました。簡単で香りも身体にも良いハーブ料理を学びませんか。 A コース ハーブ入リスコーン(つくば市産小麦コムシホウ使用)・バター・チーズ B コース カロリー&甘さ控えめハーブバスケットケーキ ※希望の日程を記入して下さい ※両コースの応募も可	18才以上	各8人	A コース 6/12(土) 全1回  B コース 6/26(土) 全1回	9:30～ 12:00  300円 材料費 1,200円  300円 材料費 1,200円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間		受講料
<b>大穂交流センター</b> 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111 	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 <b>染川 ひろみ</b>	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循環機能が悪くなっているのかもしれませんが。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、軽やかな自分を取り戻しましょう。	18才以上	15人	6/4・11・18・25、7/2(金) 全5回	10:00～11:30	1,500円 教材費 500円
	ペットボトルで作る手づくり石鹸～塩せっけん～	HAS認定 ジュニアソーパー・石けん作家 <b>飯島 詩子</b>	人のからだに近いミネラルたっぷりの海の塩を使った石けんをコールドプロセスという手法を使ってオイルから作ります。夏にむけてお肌をきゅっと引き締めつるんとした洗い上がりの無添加石けんをつくりませんか。簡単なラッピング方法もお伝えします。 ※希望の日程を記入してください	18才以上	各8人	A日程 7/9(金) 全1回  B日程 7/12(月) 全1回	10:00～12:30	300円 材料費 1,500円
<b>吉沼交流センター</b> 〒300-2617 つくば市吉沼790 ☎029(865)0503 	一筆入魂 現代墨彩画入門	国際書画連盟 理事審査員 <b>堀川 恵子</b>	現代墨彩画は、和紙に墨と顔彩を使い、一筆の運筆による「にじみ」と「かすれ」で和を表現するものです。四季折々の花々や風景などを描き、心の癒しのひと時と一緒に学んでみませんか。初めての方でも楽しめます。	18才以上	10人	6/2・9・16・23・30(水) 全5回	13:00～15:00	1,500円 材料費 3,000円
	変わり襟ブラウス&ワイドパンツのセットアップ	洋裁教室代表 ソーイングアドバイザー <b>岡田 百合子</b>	変わり襟のブラウスと履き心地の良いワイドパンツを作ってみませんか。一年通して着られる、着回しの良いセットです。	18才以上	10人	6/7・14・21・28、7/5(月) 全5回	13:30～15:30	1,500円 材料費 4,000円
<b>豊里交流センター</b> 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 	太極拳を通して心身を美しく	日本武術 太極拳連盟公認 A級指導員 <b>小座間 昌枝</b>	太極拳を学び、実践することで、心と体を若返らせることが可能になります。老若男女誰にでも実践できる武術です。皆さんと一緒に健康な体をつくってみませんか。 ※階段の昇り降りができる方が対象です	18才以上	10人	7/5・12・19・26(月) 全4回	10:00～12:00	1,200円
	応急手当て講習会	中央消防署 豊里分署職員	AEDを使用した心肺蘇生(そせい)法や異物除去法などの知識と技術を習得するための講座です。講座修了者には普通救命講習修了証をお渡しします。すでにお持ちの方は、修了証をお持ちください。	18才以上	10人	7/7(水) 全1回	9:00～12:00	無料 (普及啓発のため)
	初めてのエクササイズ	<b>大塚 貴子</b>	運動をしたいけれど、何から始めようか迷っている方いませんか。体幹を鍛えると関節の可動域が広がり、ケガのリスクを減らすことができます。長くお付き合いする自分の体を、もう一度見直していきましょう。初心者の方、大歓迎です。	18才以上の女性	10人	7/26、8/2・23・30(月) 全4回	10:00～12:00	1,200円
<b>並木交流センター</b> 〒305-0044 つくば市並木4丁目2-1 ☎029(851)3084 	親子で楽しむ絵本	つくば市立 中央図書館司書	お子様の成長に絵本はとっても大切なものです。絵本の読み聞かせとともに、親子での絵本の楽しみ方、お子様の年齢に合った絵本の選び方を学びます。読み聞かせの実践もありますので、親子で楽しんでみませんか。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください	未就学児とその保護者	15組 (40人)	7/7(水) 全1回	10:30～12:00	無料 (普及啓発のため)
	英語でLet'sリトミック!	ソプラノリスト <b>亀田 昌代</b>	プロの音楽家とピアノで歌・リズム・チャンツを使って英語で遊びます。英語の曲で身体を動かしながら、無理なくリズムで英語を覚える、子供も親も楽しくなる講座です。下のお子さんを連れての参加も大丈夫、音楽に癒されながらひと時を過ごしてみませんか。 ※お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日も記入してください	1才～4才までのお子さんとその保護者(基準日4/2現在)	10組 (40人)	7/8・15(木) 全2回	10:30～11:30	600円/組
	ふれてみよう 一日点字体験	並木点訳の会	身のまわりにある電化製品や食品等に付いている点字を読んでみることで、点字の仕組みを知ってみましょう。そのあとで、点字で自分の名前を打って自分だけの名刺を作り、生活の中での点字を身近に感じる体験をします。体験しながら視覚障害者への理解を深めてもらう講座です。	高校生以上	10人	7/26(月) 全1回	13:30～15:30	300円 (高校生は無料)
<b>広岡交流センター</b> 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678 	デニッシュ風フラワーパン	料理研究家 <b>寺島 孝子</b>	パン屋さんみたいなデニッシュ風パンを、冷凍パイシートとホットケーキミックスを使って作ります。ココアとカレー粉それぞれを巻き込んだ2種の味は、朝食やおやつにぴったりです。手軽に作れて見た目も可愛いデニッシュ風フラワーパンを食卓にどうぞ。	18才以上	8人	6/25(金) 全1回	10:00～12:00	300円 材料費 1,000円
	鉄道旅をもっと楽しもう	国内旅行事務取扱管理者 <b>飯嶋 章</b>	旅は好きだけど、近頃新鮮味が薄れてきたと感じる時はありませんか。そんな方々の為に、同じ旅好きの話を聞き、そして話ながら新たな「気付き」に出会い、旅を今以上に楽しむ為の講座です。一緒に新たな旅の世界に出かけてみませんか。	18才以上	25人	7/2、8/6(金) 全2回	13:00～15:00	600円

	講座名	講師	内容	対象者	定員	日程/時間		受講料
<b>谷田部交流センター</b> 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 	ボタニカルアロマ	(公社)日本アロマ環境協会所属 <b>中谷 順子</b>	ドライフラワーとエッセンシャルオイルを使って見ためも華やかで香りも楽しめる作品を作ります。今回はフラワーボトル・フラワーキャンドル・アロマキャンドル・アロマワックスサシェを作ります。	18才以上	10人	6/1・8・15 (火) 全3回	10:00～ 11:30	900円 材料費 3,100円
	マットピラティス	Peak Pilates Comprehensive <b>Misa</b>	体幹のインナーマッスルを使い実践することで正しい呼吸法が身につく、身体をコントロールできるようになります。歪み、肩こり、腰痛等不快な症状を改善し、メンタル面でも前向きになれる。運動経験のない方でも効果を感じられるエクササイズです。 ※会場 市民ホールやたべ	18才以上	15人	6/1・15・29 (火) 全3回	13:30～ 15:00	900円
	大人の水彩画	日本美術家連盟会員 <b>中山 ゆり花</b>	今、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	6/11・18・25 (金) 全3回	13:30～ 15:30	900円 教材費 1,800円
<b>二の宮交流センター</b> 〒305-0051 つくば市二の宮4-6-2 ☎029(852)5488 	シルバーリハビリ体操	つくばシルバーリハビリ体操指導士	1日に1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくように、毎日のくらしを健康で、楽しく、元気で、笑顔の人生実現に向けて、シルバーリハビリ体操を体験しませんか。	65才以上	15人	6/9・16・23・30 (水) 全4回	13:30～ 15:00	無料 (高齢者対象のため)
	おいしい夏野菜を食卓に	全国料理学校協会師範 <b>吉田 礼子</b>	これからトマト、キュウリ、ナス、トウモロコシ、カボチャなど夏野菜がおいしい季節です。夏野菜をふんだんに使ったバランスが良く、栄養満点な料理を学び、暑い夏を元気に乗り切りましょう。	18才以上	11人	7/2(金) 全1回	10:00～ 13:00	300円 材料費 1,500円
	プリザーブドフラワーギフトボックス	日本園芸協会植物雑貨クリエイター <b>松本 三枝子</b>	美しい花をずっと楽しめるプリザーブドフラワーとリボンを使ってプレゼントボックスを作ってみませんか。初心者の方でも楽しくあなただけの作品が作れます。	18才以上	10人	7/8(木) 全1回	10:00～ 11:30	300円 教材費 2,000円
<b>小野川交流センター</b> 〒305-0067 つくば市館野477番地1 ☎029(838)0501 	自分だけのミニチュア太陽系をつくってみよう	おもしろ理科先生 <b>保坂 徹</b>	宇宙はどのくらい広いのでしょうか。14億分の1の縮尺のミニチュア太陽系(太陽と水星から土星まで)を作りながら、その途方もない広大さを想像してみよう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)・学年を記入してください	小学生とその保護者	10組 (20人)	8/18(水) 全1回	10:00～ 12:00	300円/組 材料費 500円/組
	「飛ぶ」を科学しよう～親子でグライダー・カイト工作に挑戦～	おもしろ理科先生 <b>保坂 徹</b>	大空を自由に飛びたいと思ったことはありませんか。植物の種をまねたグライダーや無風でも遊べるカイトを工作します。実際に操りながら、空を飛ぶ仕組みや工夫を学びましょう。 ※お子さんの氏名(フリガナ)・学年を記入してください	小学生とその保護者	10組 (20人)	8/20(金) 全1回	10:00～ 12:00	300円/組 材料費 500円/組
<b>桜交流センター</b> 〒305-0015 つくば市松塚1036-2 ☎029(857)3311 	コロナに負けないスマホ活用術	パソコンインストラクター <b>片岡 秀典</b>	新型ウイルス関連情報、感染防止対策・防災・クーポンアプリなど、今必要な最新のアプリ活用術を分かりやすく、丁寧に解説します。 ※ Apple 社製、またはアンドロイド搭載のスマートフォンをお持ちください	18才以上	10人	6/1・8・22・29・7/6・13 (火) 全6回	13:30～ 15:30	1,800円 教材費 500円
	カラダ改善ストレッチ体操	健康運動指導士 <b>岡野 陽介</b>	運動不足による筋肉の低下や姿勢が悪くなると肩こり・腰痛・膝痛の原因になります。日常の生活で、緊張した筋肉を暖めカラダのバランスを整えるストレッチ及び簡単な体操を行い、肩こりや腰痛・膝痛の予防改善を図りましょう。	18才以上	15人	6/2・9・16・23・30 (水) 全5回	10:00～ 11:30	1,500円
	親子で学ぶ桜川に生息する魚たちの自然観察と川遊び体験	桜川漁業協同組合長 <b>鈴木 清次</b>	桜川での川遊びなどの体験を通して、桜川に生息する魚たち(在来種・外来種)を観察したり、川の自然環境について学びましょう。 ※川の中での活動も行いますので、濡れても良い服装で参加してください ※お子さんの氏名(フリガナ)・学年も記入してください(追加)	小学生とその保護者	8組 (16人)	8/21・28 (土) 全2回 予備日 8/29(日)、 9/4(土)	9:00～ 11:30	600円/組
<b>吾妻交流センター</b> 〒305-0031 つくば市吾妻1-10-1 つくばセンタービル4階 ☎029(852)5892 	学校では教わらない「日本古代史の謎」	古代史研究家 <b>津田 征八</b>	日本の古代史は謎だらけ。「倭人はどこから来たのか。出雲王国は誰に譲与させられたのか。邪馬台国は何処にあったのか。大和朝廷は、いつ、誰が造ったのか。」等々。謎の多い日本古代史を、一緒に探究してみませんか。	18才以上	14人	6/17・24・7/1 (木) 全3回	10:00～ 12:00	900円
	発見「身近なジオ」～筑波山地域ジオパークから～	つくば市ジオパーク専門員 <b>富永 紘平</b>	「筑波山周辺の食べ物や日常生活で見かける景色も実はジオ(地形・地質)とつながっている」～本講座では、筑波山の景観や食と大地の意外なつながりを紹介します。後半ではつくばセンター広場に出て、街中に潜むジオを解説します。	18才以上	14人	7/8(木) 全1回	10:00～ 12:00	無料 (普及啓発のため)
	「フレイル」を正しく知って、予防しよう	つくば市障害福祉課理学療法士作業療法士	ここ数年、高齢者等で話題の「フレイル～加齢とともに心身の活力が低下した状態～」を正しく理解し、予防方法を専門職がわかりやすくお伝えします。	65才以上	15人	7/16(金) 全1回	10:00～ 12:00	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
<b>春日交流センター</b> 〒305-0821 つくば市春日2-36-1 ☎029(852)5422	パイが奏でる 美味しい食卓	料理研究家 <b>寺島 孝子</b>	冷凍パイシートを使って3種のカフェ風パイを手軽に作りましょう。生地を成形した後、オーブンで20分程焼けば出来上がりです。週末やティータイムに焼き立てサクサクのパイを楽しみませんか。今回は、ソーセージパイ・ミニチョコクロワッサン・パルミエを作ります。	18才以上	8人	6/10(木) 全1回	10:00～ 12:00	300円 材料費 1,000円
	“人”から紐解く つくばの歴史	つくば市文化財課 文化財専門員	過去、それぞれの時代につくば市域で生きた人、活躍した人の生涯や事績を通じてつくば市の歴史や当時の社会を紐解いていきます。つくばの地に生きた人々の足跡を辿ってみましょう。	18才以上	15人	6/17・24 (木) 全2回	13:30～ 15:30	無料 (普及啓発のため)
	消費者トラブル 対処法講座 ～高齢者編～	つくば市 消費生活センター 消費生活相談員	悪質商法は、手段を変え年々巧妙化し消費者を狙っています。高齢者に多い最近の消費者トラブルについて実例を挙げてお話をいたします。悪質商法に対する注意点や解決法など、いざというとき役に立つお話です。	65才以上	15人	6/18(金) 全1回	10:00～ 11:30	無料 (高齢者対象のため)
<b>島名交流センター</b> 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061	女性のプチトラブル 解消ヨガ	ヨガ インストラクター <b>多田 佑美</b>	ヨガには、血行やリンパの流れをよくする、自律神経を整えるなど女性に嬉しい効果がたくさんあります。暑い夏を健康に乗り切るためにヨガでカラダを整えてみませんか。	18才以上の 女性	8人	6/1・8・15・ 22・29 (火) 全5回	10:00～ 11:30	1,500円
	はじめての水墨画	美術講師 <b>大山 恵真</b>	水墨画の基本的な筆使いや画法を学びながら花や風景を描きます。墨の香りや水彩絵の具の美しさを感じながら描く楽しさを味わいましょう。	18才以上	8人	6/2・16・30、 7/7・21 (水) 全5回	10:00～ 11:30	1,500円 教材費 1,200円
	「書」に親しむ	<b>倉持 栄秋</b>	筆に墨汁をつけ、文字を書く「書道」は、心を落ち着かせ、精神力と集中力が養われます。日常の喧騒から離れ、静かな空間で一字一字を心を込めて書いてみましょう。 ※下敷き、すずり、文鎮の貸し出しを希望される方はその旨記入してください	18才以上	10人	6/4・11・18・ 25、 7/2・9 (金) 全6回	10:00～ 12:00	1,800円 教材費 2,100円
<b>栗原交流センター</b> 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684	親子防災教室	防災士 <b>水谷 浩子</b> 防災士 <b>今井 健之</b>	突然やって来る災害に、備えあれば憂いなし。あわてないで避難するにはどうしたらいいか、防災バックの作り方など防災士の的確なアドバイスをお伝えします。 ※1組とは、保護者の方1名について小学生2名までとします ※お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年を記入してください	小学生と その保護者	10組 (30人)	7/17(土) 全1回	10:00～ 12:00	無料 (普及啓発のため)
	消費者トラブル 対処法 ～高齢者編～	つくば市 消費生活センター 消費生活相談員	最新の事例を交えながら、消費者被害の実態や手口、そして対処法をベテラン相談員が分かりやすく説明します。	65才以上	15人	8/6(金) 全1回	10:00～ 11:30	無料 (高齢者対象のため)
	親子で学ぼう 応急手当	中央消防署 桜分署職員	イザというときに、子供達だけでも出来る応急手当等について、消防署職員が分かりやすく説明します。 ※1組とは、保護者の方1名について小学生2名までとします ※お子さんの氏名(フリガナ)・性別・学年を記入してください	小学生と その保護者	10組 (30人)	8/21(土) 全1回	9:00～ 12:00	無料 (普及啓発のため)
<b>竹園交流センター</b> 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085	はじめての絵手紙	日本絵手紙協会 公認講師 <b>吉川 みか</b>	パソコン、スマホのメール等写真付きのお手軽なお便りが全盛の時代ですが、温かみのある手書きの絵手紙をお友達や家族に送ってみませんか。「ヘタでいい、ヘタがいい」が合言葉です。	18才以上	12人	6/9・16・23・ 30(水) 全4回	13:30～ 15:30	1,200円 材料費 3,000円
	痛みに悩まない 身体を作るBCヨガ	ネバダ州立大学 公認 DK ピラティス指導者 柔道整復師 <b>仲川 亮</b>	予防医学に基づいた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	20人	6/17・24、 7/1・8(木) 全4回	13:00～ 14:30	1,200円
<b>荃崎交流センター</b> 〒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 <b>橋本 千菜美</b>	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。	18才以上	12人	6/16(水) 全1回	13:00～ 15:00	300円 材料費 3,000円
	消費者トラブル 対処法	つくば市 消費生活センター 消費生活相談員	悪質商法は、手段を変え年々巧妙化し消費者を狙っています。最近の悪質商法について、実例を取り上げて、その対処法を分かりやすく説明します。いざというとき役に立つお話です。	18才以上	20人	6/24(木) 全1回	14:00～ 15:30	無料 (普及啓発のため)
	スマホ基礎講座	パソコン インストラクター <b>片岡 秀典</b>	スマホの新規購入・買い替えなど、初めての方を対象に、文字の入力のコツ・カメラの活用・電話帳の追加や削除など基本操作をゆっくり解説します。通信料と電池の節約術もマスターできるようになります。 ※ Apple 社製、またはアンドロイド搭載のスマートフォンをお持ちください。	18才以上	17人	6/30、7/7・ 14・21・28、 8/4 (水) 全6回	10:00～ 12:00	1,800円 教材費 500円