

2023年度 つくば市 地域交流センター

前期講座のご案内

※新型コロナウイルス感染症の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。また、受講の際には感染防止対策へのご協力をお願いいたします。

■ 受付期間

郵送 5月1日(月)～5月12日(金) ※必着
窓口 5月1日(月)～5月12日(金) ※(土)(日)(祝)を除く
8:30～17:15
インターネット 5月1日(月)～5月14日(日)

■ 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 ※往復はがきは不要になりました

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)、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、郵送してください。**5月12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

はがきの書き方

| 表 | 裏 |
|--------------------------|---|
| <p>希望の講座を行う地域交流センター名</p> | <p>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</p> |

📍 地域交流センター窓口で直接申し込む場合 ※はがきは不要になりました

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 申込締切後、2週間を目安に受講のお知らせをいたします。
- 4 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。新型コロナウイルス感染症等の状況により、開講期間途中で講座が中止となった場合、受講料は開講できなかった回数分返金いたしますが、材料費・教材費は返金できません。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 都合により講師・日程を変更する場合があります。
- 8 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 | 癒しのフラワーアレンジメント | フローリスト 佐々木 イソ子 | 初夏のあざやかな花を使って、楽しくフラワーアレンジメントをしてみませんか。初心者の方も大歓迎です。丁寧に指導いたします。 | 18才以上 | 13人 | 6/7(水) 全1回 | 13:30～15:30 300円 材料費 1,500円 |
| | スマホ 情報検索とアプリ活用講座 | パソコンインストラクター 片岡 秀典 | スマホで文字入力ができる方を対象に、生活に欠かせないアプリの使い方を解説します。アラームアプリで時間を管理し、音声・QR・写真検索アプリで検索活用のいろはが分かるようになります。 | 18才以上 | 15人 | 6/12・19・26、7/3・10・24(月) 全6回 | 10:00～12:00 1,800円 教材費 500円 |
| |  パイシートで広がる世界 パイコルネ | 料理研究家 寺島 孝子 | 冷凍パイシートを使ってサクサクのパイコルネを作ります。コルネ型にパイ生地をくるくる巻いてオープンで焼き、電子レンジで作ったチョコカスタードを絞り入れます。誰かにプレゼントしたくなる美味しさです。 | 18才以上 | 8人 | 6/13(火) 全1回 | 10:00～12:00 300円 材料費 1,200円 |
| 大穂交流センター 〒300-3257 つくば市筑穂1-10-4 ☎029(864)3111 | ピラティスでからだ改善 | ピラティスインストラクター 小島 さやか | 呼吸や身体の正しい使い方を学びながら身体全体を整えるエクササイズです。自分の身体と向き合い、身体をほぐし、伸ばし、鍛えることを通して歪みや姿勢を改善し、しなやかで締まった身体をつくりましょう。 | 18才以上 | 15人 | 6/22・29、7/6(木) 全3回 | 13:30～15:00 900円 |
| |  つくば再発見「身近なジオ」 | つくば市ジオパーク専門員 冨永 紘平 | つくば市を含む6市で構成する「筑波山地域ジオパーク」。今年度、旧筑波東中学校に中核拠点施設がオープン。これを機に、改めて「筑波山地域ジオパーク」の成り立ちから暮らしや食までのつながりを専門員が解説します。 | 18才以上 | 30人 | 6/28(水) 全1回 | 10:00～12:00 無料 (普及啓発のため) |
| | 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 | 絵は描きたいけど躊躇してしまう方はパステル画から始めませんか。パステルを粉にし指などで季節の花や風景を描きます。思いどおりにいかない時は消しゴムで消せます。本格的に描き込んでいくと油絵のような面白い画材です。 | 18才以上 | 10人 | 7/13・20(木) 全2回 | 10:00～12:00 600円 材料費 900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 | 初めてのちぎり絵 | 全国和紙ちぎり絵 東京サークル講師 神田 光子 | 色々な素材の和紙を手でちぎって、季節の花や風景を色紙に描いていきます。個性あふれる作品を皆で楽しみながら作ってみませんか。初心者の方でも素敵な作品が出来上がります。 | 18才以上 | 10人 | 6/6・13・20・27、 7/4(火) 全5回 | 10:00～ 12:00 | 1,500円 材料費 2,800円 別途道具代が必要 |
| | 長塚節と『為桜』、 横瀬夜雨 | 長塚節研究会 会員 松崎 若美 | 歌人・小説家の長塚節が旧制下妻中学校の会報『為桜』に寄稿した背景、掲載作品、地元での交流などについてお話しします。また、節の生涯、その作品の魅力映像を交えてご紹介しします。歌碑拓本の展示も致します。 | 18才以上 | 20人 | 6/7(水) 全1回 | 10:00～ 11:30 | 300円 |
| | 初めての絵手紙 | 日本絵手紙協会 公認講師 吉川 みか | 「へたでいい・ヘタがいい」が合言葉。「ありがとう」「元気ですか」の心をはがきに乗せて、なかなか会えない「あの人」へ届けてみませんか。 | 18才以上 | 10人 | 6/14・21、 7/5・12・ 19(水) 全5回 | 13:30～ 15:30 | 1,500円 別途道具代が必要 |
| 豊里交流センター 〒300-2642 つくば市高野1197-20 ☎029(847)8444 | 初めての寄せ植え講座 | フラワーショップオーナー・ ガーデンコーディネーター 吉川 ゆかり | 旬な季節の植物を使って、素敵な寄せ植えを作る初心者向けレッスンです。もちろん基本をおさらいしたい方も大歓迎。1回目は夏のお花で寄せ植え、2回目は室内で楽しむ観葉植物の寄せ植えを作ります。 | 18才以上 | 10人 | 6/21、7/5 (水) 全2回 | 13:30～ 15:00 | 600円 材料費 6,000円 |
| | ごろごろストレッチ講座 | 健康運動指導士 安倍 亜希子 | ごろごろしながら出来るストレッチや筋トレ、椅子での簡単なエクササイズを行います。運動が苦手な方、運動効果を実感したい方にお勧めです。身体を動かすことが楽しくなる内容です。 | 18才以上 | 15人 | 6/26、7/3・ 10(月) 全3回 | 10:00～ 11:30 | 900円 |
| | はじめてのそば打ち講座 | 手打ちそば店 店主 高松 勇 | はじめての方対象のそば打ち体験講座。茨城県産常陸秋そばで、店主と一緒にそば打ちができます。コロナ禍でも個別にそばを打ちますので、安心してご参加ください。 ※コース選択不可 ※そばは持ち帰りになります | 18才以上 | 各4人 | 午前コース 7/4(火) 全1回 午後コース 7/4(火) 全1回 | 10:00～ 12:00 13:00～ 15:00 | 300円 材料費 1,200円 |
| 谷田部交流センター 〒305-0861 つくば市谷田部4774-18 ☎029(836)0139 | 初めての墨彩画講座 | 日本美術家連盟会員 画家 中山 ゆり花 | 墨の黒と透明水彩の美しい色合いがとても素敵な水墨画を描いてみませんか。やってみたくて難しいかなと思っている方、大丈夫、誰でも簡単に始められるように道具もレンタルで手ぶらで気軽に参加できます。 | 18才以上 | 10人 | 6/16・ 23・30(金) 全3回 | 13:30～ 15:30 | 900円 材料費 1,800円 (道具レンタル 代込み) |
| | コーヒーセミナー 初めての ハンドドリップ (アイスコーヒー編) | 焙煎士・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コーヒーを抽出しましょう。淹れたコーヒーはお菓子と一緒にいただきます。 場所：市民ホールやたべ調理室 | 18才以上 | 10人 | 7/7・ 14(金) 全2回 | 13:30～ 15:00 | 600円 材料費 1,500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 YURI | WHOが提唱する歳を重ねても健康的に生活をしていくことを目標にヨガを行います。ちょっとしたからだや心の不調を一緒に改善していきましょう。 場所：市民ホールやたべ2階和室 | 18才以上 | 10人 | 7/19・26、 8/2(水) 全3回 | 13:30～ 15:00 | 900円 |
| 松代交流センター 〒305-0035 つくば市松代4-16-3 ☎029(852)3203 | リラックスヨガ | ヨガインストラクター ファンクショナルローラー ピラティスインストラクター Tomoko | 初めてヨガをされる方でも大丈夫。体の調子に合わせてゆっくりと呼吸をしながら、基本のポーズを学びます。自分のペースで無理なく楽しく、心と身体をリフレッシュしましょう。 | 18才以上 | 10人 | 6/1・8・15 (木) 全3回 | 10:30～ 12:00 | 900円 |
| | 段ボールコンポスト講座 | 茨城県地球温暖化防止推進員 つくば市環境マイスター 田上 公恵 | 家庭から出る燃えるごみの約3分の1が生ごみです。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。できた堆肥は有機肥料として利用できます。 ※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 | 12人 | 6/13(火) 全1回 | 10:00～ 12:00 | 300円 材料費 500円 |
| | ハーブと夏野菜の キッシュ | 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 坂寄 裕代 | フレッシュハーブの香りを楽しみながら、ハーブ料理とさまざまな効能について学びませんか。冷凍のパイシートを使って簡単キッシュを作ります。 ※希望の日程を記入してください ※両コースの応募は不可 | 18才以上 | 各8人 | A日程 6/17(土) 全1回 B日程 6/24(土) 全1回 | 10:00～ 12:00 | 300円 材料費 1,500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 | 4DSヨガ (内臓ヨガ) 講座 | 4DSヨガトレーナー 4DSアインメトリックトレーナー 津田 裕子 | 痛くなく、頑張らず、優しくほぐれていくヨガです。内臓を刺激するポーズが多く体の中からほぐれ、血流が良くなっていきます。むくみ、身体のセルフケア、美しくびれ、運動能力向上にも効果的です。 | 18才以上 | 10人 | 6/16・30、 7/14(金) 全3回 | 10:00～ 11:30 | 900円 |
| | 飲んで健康 緑茶の効用 | 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 | 6/20・27 (火) 全2回 | 13:30～ 15:00 | 600円 材料費 1,000円 |
| | アメリカンスコーン を作ろう | バイクショップオーナー パティシエ 根本 美由紀 | おやつにも軽食にもなるアメリカンタイプのスコーンを作る講座です。プロの技術やコツをつかんで、外が香ばしく中がふんわりパサつかないスコーン作りを楽しみましょう。 | 18才以上 | 10人 | 7/4(火) 全1回 | 13:30～ 15:30 | 300円 材料費 1,500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 | 家庭で簡単薬膳 | 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20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 | 8人 | 7/7、8/4、 9/1(金) 全3回 | 10:00～ 13:00 | 900円 材料費 3,000円 |
| | ピザが1時間で出来ちゃった | 料理研究家 寺島 孝子 | ピザを生地から手作りしてみませんか。強力粉やイーストを混ぜて発酵後に具材をのせてオープンへ。リピートしたくなる美味しさのピザが1時間で出来ちゃいます。出来立てを持ち帰りご家族でお楽しみ下さい。 | 18才以上 | 8人 | 6/7(水) 全1回 | 10:00～ 12:00 | 300円 材料費 1,400円 |
| | “ひと”から紐解く つくばの歴史 | つくば市教育局文化財課 文化財専門員 | 古代から近代の時代につくば市域で活躍した人々の生涯や事績を通じて市の歴史や当時の社会を紐解きます。過去つくばの地に生きた人々の足跡を辿ってみましょう。 ※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 | 25人 | 6/8・ 15(木) 全2回 | 13:30～ 15:30 | 無料 (普及啓発のため) |
| 島名 交流センター 〒300-2655 つくば市島名784-30 ☎029(847)6061 | 家庭で実践 簡単薬膳 | 薬膳研究家 井上 舞衣 | 薬膳は目的に合わせたオーダーメイドの食事です。今回は ①薬膳の基本～フライパン1つで簡単5味5色～ ②どんより気分をカラフルに。梅雨の薬膳 ③バランス良し。ヨーロッパ地中海薬膳です。 楽しく美味しく学びましょう。 | 18才以上 | 8人 | 6/14・21・ 28(水) 全3回 | 10:00～ 13:00 | 900円 材料費 3,000円 |
| | 歌って・話して ころとあたまの 柔軟体操 | 公認心理士 日本音楽療法学会認定音楽療法士 宇津野 裕子 | 歌、楽器、ステップ、軽い体操などを組み合わせた参加型の音楽講座です。人と人とのふれあいから生まれる、温かで居心地の良い時間を共に過ごしましょう。 | 65才以上 | 12人 | 6/22・29、 7/6・13(木) 全4回 | 13:30～ 15:30 | 無料 (高齢者対象のため) |
| | かんたんスイーツと パン作り | 櫻井 安子 | 今年の夏は、手作りスイーツとパン作りに挑戦してみませんか。初めての方でも簡単に作れます。 1回目 ひよこ豆の焼きカレーパン(6個) 2回目 さくさくシュークリーム(6個・カスタード味とコーヒークリーム味) | 18才以上 | 8人 | 7/3・ 10(月) 全2回 | 10:00～ 13:00 | 600円 材料費 3,400円 |
| | 夏に始めよう クラフトバンド手芸で かごとバック | クラフトバンド作家 富田 留美子 | カラフルで手で扱いやすいクラフトバンドは、元々は荷造り用の再生紙のバンドです。初夏らしい爽やかなカラーを選び、初心者向けのミニかごとバックを編みましょう。 | 18才以上 | 8人 | 7/5・12・ 19(水) 全3回 | 9:30～ 11:30 | 900円 材料費 1,500円 |
| 小野川 交流センター 〒305-0067 つくば市館野477-1 ☎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 保坂 徹 | 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)を作ります。宇宙の途方もない広大さを想像してみよう。 ※前年度前期講座を受講された方は、ご遠慮ください | 小学生と その保護者 | 10組 (20人) | 7/28 (金) 全1回 | 10:00～ 12:00 | 300円/組 材料費 500円/組 |
| | ストローでかんたん 楽器づくり | おもしろ理科先生 保坂 徹 | タピオカストローで色々な楽器(クラリネットなど)を工作します。簡単な曲やメロディーを演奏しながら、楽器から音が出る仕組みや音階の仕組みを楽しく学びましょう。 | 小学生と その保護者 | 10組 (20人) | 8/4 (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 ハンカチとランチョン マットを彩ろう | 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押すだけで、お気に入りのハンカチとランチョンマットが作れます。好きな図柄と色を組み合わせたくさんペタペタしましょう。 ※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) | 8/5 (土) 全1回 | 10:00～ 12:00 | 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 | ソロキャンプの ススメ | 市内キャンプ場 オーナー キャンプギアデザイナー 根本 裕輔 | ソロキャンプに必要な知識を身につけ、自分だけのキャンプギアを作ります。その道具を実際に使って自然の中で楽しいキャンプ体験をしましょう。 ※現地研修場所：市内吉瀬周辺キャンプ場 ※現地研修は現地集合、現地解散 | 18才以上 | 15人 | 講義・工作 6/18(日) | 13:30～ 15:30 | 600円 材料費 1,000円 |
| | 現地研修 6/25(日) 雨天決行 全2回 | 11:00～ 15:00 | | | | | | |
| | Open Ear Class 耳をひらく音遊び | hanauta 主宰 フルート奏者 石川 真由子 | 簡単な英語や日本語の歌などを題材に音遊びをします。言葉の響きに親しみ、手拍子や実際に音の出るものを使ってリズムを感じたり、合奏したりしてみましょう。耳とからだを使って親子で楽しみましょう。 | 2才～4才まで のお子さん とその保護者 (基準日 5/1現在) | 6組 (12人) | 6/26(月)・ 27(火)・ 28(水) 全3回 | 10:30～ 11:30 | 900円/組 教材費 200円/組 |
| 開運術 九星気学 | 開運アドバイザー 杏樹 | 九星気学は古代中国で生まれて日本独自に発展した開運術。占いは人生の天気予報のようなものです。運気の流れを学び運勢をよい方向に導きましょう。 ※前年度後期講座と同内容となります | 18才以上 | 10人 | 7/6(木)・ 14(金)・ 20(木)・ 27(木) 全4回 | 10:00～ 12:00 | 1,200円 | |
| 栗原 交流センター 〒305-0001 つくば市栗原5386-2 ☎029(857)2684 | いやしの墨彩アートを 気軽に描こう | 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、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 | 6/12・19・ 26、7/3・ 10(月) 全5回 | 13:30～ 15:30 | 1,500円 材料費 3,000円 |
| | 親子で学ぼう 「つくばの天気・気象」 | 筑波大学計算科学 研究センター教授 日下 博幸 | 「風はなぜ吹くのか」「空気に重さはあるのか」「雲や雷の正体は何なのか」天気や気象の不思議について、講義と実験を通して学びます。夏休みの自由研究にも役立つかもしれません。天気や気象が好きな子大歓迎。 | 小学5年生 から中学2 年生とその 保護者 | 10組 (20人) | 7/25(火)、 8/2(水) 全2回 | 14:00～ 16:00 | 600円/組 教材費 200円/組 |
| | お仏壇用 プリザーブド フラワー講座 | 風花プリザーブド フラワー協会 飯島 雅美 | 暑い夏に枯れずいつまでもきれいなお仏壇用のプリザーブドフラワーを作ります。初心者の方も大歓迎です。 ※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 | 10人 | 8/3(木) 全1回 | 10:00～ 12:00 | 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 | |
|---|-----------------------|---|---|---------------------------|----------|---|-----------------|-------------------------|
| 竹園 交流センター 〒305-0032 つくば市竹園3-19-2 ☎029(851)3085  | ヴィーガン家庭料理 | JLBA ローフード マイスター 栄養士 志賀 祐子 | 肉や魚、牛乳、卵など動物性食品を一切使わないヴィーガン料理を、身近な食材を使って作りましょう。今回はベジミート、切干し大根サラダ、スープ、豆花などを作ります。 ※希望の日程を記入してください | 18才以上 | 各10人 | A 日程 6/8(木) 全1回 B 日程 6/15(木) 全1回 | 10:00~ 12:30 | 300円 材料費 2,000円 |
| | 痛みを予防するBCケア | 柔道整復師 加藤 由基 | 予防医学に基づいた運動で、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も予防できます。イスに座っての運動なので、初心者でも参加できます。 ※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 | 20人 | 6/12・19・ 26(月) 全3回 | 13:30~ 15:00 | 900円 |
| | 粘土で作る多肉植物 | モイパンフラワー 主宰 桃井 登志枝 | 樹脂粘土で多肉植物を作りアレンジします。初めての方でも、簡単に作ることができます。玄関先やリビングに飾ると、かわいらしいその姿にほっこり癒されますよ。 | 18才以上 | 10人 | 6/21・28、 7/5(水) 全3回 | 10:00~ 12:30 | 900円 材料費 2,000円 |
| 並木 交流センター 〒305-0044 つくば市並木4-2-1 ☎029(851)3084  | 親子体操でお友だちをつくろう | 雨谷 晶子 | 気軽に参加して親子でお友だちづくりをすることが一番の目的です。家庭にある身近なものを使って、楽しく親子で体を動かしましょう。 | 2~4歳のお子さんとその保護者(基準日5/1現在) | 10組(30人) | 6/6・ 20(火) 全2回 | 10:00~ 11:30 | 600円/組 |
| | アロハで仲間づくり | インストラクター 本橋 信子 | フラは、ハワイの伝統的な歌舞音曲です。今回の講座はフラが初めての方を対象に振り(仕草)だけでなく、歌の意味、アロハの心を学んでいきます。皆さんで楽しみましょう。 | 18才以上 | 10人 | 6/13・27、 7/11(火) 全3回 | 13:30~ 15:00 | 900円 |
| | 生花とドライで作るフラワーアレンジメント | フラワーアレンジメント講師 柳澤 弘子 | フラワーアレンジメントの基本で、生花を使って行う垂直型のパーティカルと、蒸し暑い季節に長持ちする生花をドライにして使うスワッグ(壁掛け飾り)を作ります。お花で毎日の暮らしを彩りましょう。 | 18才以上 | 10人 | 6/16、 7/7(金) 全2回 | 13:30~ 15:30 | 600円 材料費 4,000円 |
| 広岡 交流センター 〒305-0042 つくば市下広岡410-167 ☎029(857)3678  | アルゼンチンタンゴ・ダンス | 日本アルゼンチンタンゴダンス協会会員 森下 寛 (カルロス森下) | 曲に合わせて踊るアルゼンチンタンゴダンスは、体軸を整え足腰を強く、しかも衰えがちなバランス感覚も養えます。注意力・集中力・記憶力も増し、足を動かすことで血流がよくなり、肌もいきいき、美容にも効果あり。 | 18才以上 | 15人 | 6/1・8・ 15・22・ 29、7/6(木) 全6回 | 13:00~ 14:30 | 1,800円 |
| | 1時間で作るパンエピ | 料理研究家 寺島 孝子 | エピは麦の穂の形をしたパン。強力粉やイースト等で生地を作り、切り込みを入れ左右に開いて成型します。ベーコンの程良い塩味を楽しめるフランスパン風に仕上げます。いつもと一味違うパンと一緒に作りましょう。 | 18才以上 | 8人 | 6/2(金) 全1回 | 10:00~ 12:00 | 300円 材料費 1,200円 |
| | 美味しいコーヒーの淹れ方と楽しみ方 | SCAJ認定コーヒーマイスター 小池 美枝子 | ハンドドリップでの基本的な淹れ方と、アイスコーヒー、アレンジコーヒーの楽しみ方を学ぶ初心者向けの講座です。いつもと違うコーヒータイムを始めませんか。 | 18才以上 | 8人 | 6/8(木) 全1回 | 10:00~ 11:30 | 300円 材料費 1,100円 |
| 吾妻 交流センター 〒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  | 毎日をもっと色鮮やかにパーソナルカラー入門 | 虹色 Worker 代表 ウェルビーイング カラーコンサルタント 宇野 こゆき | 今、流行中の似合う色を知るパーソナルカラー診断の入門講座です。似合う色を選ぶコツを知ること、楽しみながら自分の魅力をアップさせ、毎日をより色鮮やかにしましょう。パーソナルカラー診断プチ体験付きです。 | 18才以上 | 16人 | 5/31、6/7・ 14(水) 全3回 | 10:00~ 12:00 | 900円 教材費 1,000円 |
| | 万葉集の筑波山(再) | 郷土歴史研究家 井坂 敦実 | 万葉集に筑波山の歌は富士山よりも多く、いかに多くの人々に愛されていたのかが分かります。筑波山信仰からこれらの歌の成り立ちを考えてみましょう。 ※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 | 24人 | 6/8・15・ 22(木) 全3回 | 13:30~ 15:30 | 900円 |
| | はじめてのこぎん刺し | CWらぼ つくば 柏木 ひとみ | 青森県津軽地方に江戸時代から伝わるこぎん刺し。伝統的な模様を守りつつ、現代の日常生活に取り入れ易い温故知新のデザインを考案しています。一緒にブローチ作りを楽しみましょう。 | 18才以上 | 14人 | 6/21・28、 7/5(水) 全3回 | 10:00~ 12:00 | 900円 材料費 1,000円 |
| 荃崎 交流センター 〒300-1255 つくば市小荃318 ☎029(876)3311  | 足裏健康法 | 日本若石健康研究会 若石マスターズ 橋本 ひろみ | 足裏刺激で、血の巡りを促し、リンパ体操で肩・腰まわりの筋肉の凝りを暖めて、血液・リンパ液がスムーズに流れるようにします。体調が整い簡単にできる健康法です。継続すると自然治癒力・免疫力も高まります。 | 18才以上 | 15人 | 6/8・15・ 22・29、 7/6・13(木) 全6回 | 13:30~ 15:30 | 1,800円 教材費 2,100円 |
| | 川柳入門 | 川柳講師 片野 晃一 | 普段使っている言葉で気軽に楽しめる川柳。人情や身近なことから人間を読んでみましょう。ホロリと泣かせる、チクリと刺す、ニンマリ笑う、ポンとひざを打つ、そんな川柳講座に参加してみませんか。 | 18才以上 | 15人 | 6/9・16・ 23(金) 全3回 | 13:30~ 15:30 | 900円 |
| | 消費者トラブル対処法(高齢者編) | つくば市消費者生活センター 消費生活相談員 | 最新の事例を交えながら、高齢者被害の実態や手口、そして対処法をベテラン相談員がわかりやすく説明します。いざという時、きっと役に立つお話です。 | 65才以上 | 15人 | 6/19(月) 全1回 | 10:00~ 11:30 | 無料 (普及啓発のため) |