

# 平成22年度 後期 生涯学習・ 公民館講座募集

自分の趣味を見つけたい、芸術や文化に触れてみたい、一緒に学習できる仲間が欲しい。市では、学ぶ気持ちを持つ方を応援しています。市では、公民館やコミュニティセンターには、いろいろな情報や学習・交流の場としての機能が充実。頭も身体も心もリフレッシュできるコミュニケーションシヨンスペースです。

平成22年度も多種多様な講座をご用意しましたので、皆様のご参加を心からお待ちしています。

## 受付期間

9月16日(木)～10月4日(月)  
(午前9時～午後5時)

## 受付場所

◎谷和原庁舎生涯学習課  
(〒3000-2492 加藤237) 月～金曜日(土、日、祝日を除く) ☎58-2111(内線8216)

◎伊奈公民館(〒3000-2395 福田195) 火～日

曜日 ☎58-5081

◎谷和原公民館(〒3000-2422 古川1025) 火～日  
曜日 ☎52-2141

## 受講対象

原則、市内に在住  
・在勤・在学の方

## 申し込み方法

①郵送による申し込み  
み：下記の例により記入して、郵便往復はがきでお申し込みください。(はがき1枚につき1人1講座)

※10月4日(月)必着



## 往復はがきの記入例

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (住信) 講座受付場所の住所 (住所は上記のとおり) つくばみらい市〇〇〇〇 〇〇〇公民館 または、 行 生涯学習課  《往信：表》	何も記入しないでください。          《返信：裏》
---	---

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (返信) 申し込む方の 郵便番号 住所 氏名  《返信：表》	希望する講座名 (はがき1枚につき1人1講座) 氏名(ふりがな) 性別・年齢 郵便番号・住所 電話番号  《往信：裏》
---	--

## ご注意ください

- ①電話での申し込みはできません。
- ②申し込みの不備による責任は負いかねます。
- ③定員を超えた場合は、受講者を抽選で決定いたします。(抽選は、10月6日(木)午前10時に谷和原庁舎2階会議室で行います)
- ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果については、はがきにて通知します。
- ⑤定員に満たない場合は、講座を開設しないこともあります。
- ⑥諸事情により講座内容・開催日時・場所が変更になる場合があります。
- ⑦開催場所へは各自お集まりください。

## 生涯学習課講座

講座名	<b>わくわくチャレンジ講座(後期)</b>	対象	小学1年生～中学3年生
開催日時	10月9日、11月27日、12月11日・18日、平成23年1月22日(各土曜日) 【全5回】 午前9時30分～11時30分 他	開催場所	谷和原公民館 他
		費用	教材費など
内容	異年齢の集団で体験活動を行い、自主性・協調性・忍耐力を高め、互いに助け合う心・思いやる心を育てます。 (内容：勾玉作り、おもしろ理科先生の実験、和太鼓に挑戦、そば打ち体験、コースター作りなど) ※後日、学校に募集案内を配布した際にお申し込みください。なお、市外に通学している方はお問い合わせください。		
講座名	<b>書に親しむ</b>	定員	15人
開催日時	11月2日・9日・16日、12月7日・14日・21日、平成23年1月11日・18日、2月1日・8日(各火曜日)【全10回】 午前9時30分～11時30分	開催場所	谷井田コミュニティセンター
		費用	無料
内容	書を身近に感じながら、心穏やかな時間を過ごしてみませんか。素敵に飾れる小作品にも挑戦します。 講師：山藤 秀翠		

## 伊奈公民館講座

講座名	<b>愛情たっぷり！ママバック※託児付き</b>	定員	15人
開催日時	平成23年1月13日・27日、2月10日・24日（各木曜日）【全4回】 午前9時30分～11時30分	開催場所	伊奈公民館
		費用	材料代のみ（各自で用意）
内容	この春、入園・入学を控えたお子さんやお孫さんに愛情たっぷりのバックをプレゼントしませんか。刺繍をしたり、お子さん専用のマークを作ったりできるのも手作りならではです。バックとお揃いの上履き入れにも挑戦します。（初回は必要な材料について説明を行いますので、2回目までに材料を各自でご用意いただきます。伊奈公民館に参考作品を展示していますのでご覧ください。託児を希望される方は別途1回につき500円がかかります） 講師：松村 静子		

講座名	<b>移動学習 下町 浅草</b>	定員	30人
開催日時	11月30日（火曜日） 午前8時30分～午後5時（予定）	集合場所	伊奈公民館
		費用	5,000円（昼食代含）
内容	日の出橋から水上バス（船）で都内最古の寺・浅草寺を擁する浅草へ。その浅草をゆっくり歩いて見学してみませんか。きっと下町ならではの面白さを発見できるはずですよ。（雷門から浅草寺まで徒歩で見学、約1時間30分のコース）		

## 谷和原公民館講座

講座名	<b>ちょいプロ① 手まり寿司を作ってみよう！</b>	定員	16人
開催日時	11月11日（木曜日） 午前10時～午後1時	開催場所	谷和原公民館
		費用	1,000円（材料代）
内容	手まり寿司・・・関東ではあまりお目にかかりませんが、関西地方では定番のお寿司です。宝石のようにきれいで、かわいい手まり型のお寿司を作ってみましょう！ 講師：高瀬 健一		

講座名	<b>ちょいプロ② 京のおばんざい</b>	定員	16人
開催日時	12月9日（木曜日） 午前10時～午後1時	開催場所	谷和原公民館
		費用	1,000円（材料代）
内容	今回は「京のおばんざい」が持つ「日本のおしゃれ心」を伝授いただきます。味などは関東風のままで、食材の下ごしらえ（カット）や盛り付け（ディスプレイ）・京料理の繊細さを学んでみましょう。 講師：高瀬 健一		

講座名	<b>ちょいプロ③ おいしいパスタを作っちゃお！</b>	定員	16人
開催日時	10月26日（火曜日） 午前10時～正午	開催場所	谷和原公民館
		費用	1,000円（材料代）
内容	家庭ではお馴染みの「スパゲッティ」ですが・・・どうしたら「美味しく作れるの?」と、いつも疑問符???が残りますよね。そこで今回はイタリア料理のシェフに「家庭でも、美味しく」作るポイントを伝授いただきます！ 講師：大久保 光男		

※上記ちょいプロ①～③の講座は、「ひとり1講座のみ」の申し込みとさせていただきます。

講座名	<b>簡単！ルールで大人の字を書く</b>	定員	15人
開催日時	10月19日、11月2日・16日・30日（各火曜日）【全4回】 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		費用	1,000円（教材費）
内容	手紙・連絡・メモなどさまざまな場面で使用する「行書」を、書き方のルールを覚えながらボールペンや鉛筆できれいに書けるようにワンポイントアドバイス！ ご自分のお気に入りの万年筆・ボールペン・鉛筆などをお持ちください。 講師：稲葉 純子		

講座名	<b>移動学習 美の祭典</b>	定員	30人
開催日時	11月5日（金曜日） 午前9時～午後3時（予定）	集合場所	谷和原公民館
		費用	5,000円（昼食代見学科含）
内容	昭和の龍宮城と言われ「国の文化財指定」を受けている、目黒雅叙園の百段階は日本の建築文化を駆使し絢爛優美に造られています。時には、そんな「伝統あるもの」に触れてみるのもいいものですよ！ そして・・・庭園は、今話題のパワースポットなのだそうですよ。 また、日本を代表する華道家の「花」の世界も覗いてみましょう。		

## 生涯学習課講座

講座名	<b>もしもピアノが弾けたなら -やさしい大人のピアノ-</b>	定員	13人
開催日時	10月27日、11月10日・24日、12月8日・22日（各水曜日）【全5回】 午前10時～11時30分	開催場所	小絹コミュニティセンター
		費用	1,000円（テキスト代他）
内容	大人のリラクゼーションピアノをはじめませんか？初心者向けのやさしい曲をグループレッスンで楽しく行います。憧れのあの曲にピアノで挑戦してみましょう。 （キーボードと模擬鍵盤を活用したレッスンです） 講師：有富 久美子		

講座名	<b>あなたの子育て応援し隊 -みずから輝くために ボランティア養成講座-</b>	対象	18歳以上の方 ※受講後、市の保育ボランティアとして活動できる方
開催日時	平成23年1月12日・19日・26日、2月2日・9日（各水曜日）【全5回】 午前9時30分～11時30分（2月9日は午前9時～正午）	開催場所	谷井田コミュニティセンター
		費用	300円（参加費）
内容	「保育ボランティア」をご存知ですか。「保育ボランティア」とは、小さな子どもを抱えるお父さんやお母さんたちが、安心して研修会や学習の機会に参加できるよう、子どもたちを預かり、ふれあいの場を提供する人たちのことです。 この講座では「保育ボランティア」としての基本的な心構えや子どもたちとの接し方・応急手当などを楽しく学び、実践活動に活かしていくことを目的としています。 あなたも「保育ボランティア」になって子どもたちの笑顔にふれてみませんか。		

## 伊奈公民館講座

講座名	<b>自分でできるリンパマッサージ&amp;アロマグッズ作り</b>	定員	20人
開催日時	10月28日、11月11日・18日、12月9日・16日（各木曜日）【全5回】 午前10時30分～正午	開催場所	伊奈公民館
		費用	3,500円（材料代）
内容	お気に入りの香りで自分のアロマオイルを作り、マッサージを学んでみませんか。顔・腕・脚など優しくマッサージすることにより、疲労回復や老廃物の除去などの効果があります。続けることで免疫力が高まり、風邪の予防にも。また、アロマグッズ作りにも挑戦します。 講師：白石 久美		

講座名	<b>スクエアダンスをはじめよう！</b>	定員	24人
開催日時	10月29日、11月5日・19日、12月3日（各金曜日）【全4回】 午後1時30分～3時	開催場所	伊奈公民館
		費用	無料
内容	スクエアダンスは4組のペアが四角い隊形から踊りはじめ、合図に合わせて隊形を変えていくゲーム性の高いフォークダンスです。楽しみながら体を動かす喜びを味わってみませんか。 講師：西村 法子		

講座名	<b>クリスマス クリスマス</b>	定員	15人
開催日時	12月1日・8日・21日（火・水曜日）【全3回】 午前10時～正午 他	開催場所	伊奈公民館 谷井田コミュニティセンター
		費用	5,000円（材料代）
内容	毎年、クリスマスはわくわくするものです。今年は積極的にクリスマスを楽しんでみませんか。 ①プリザーブドフラワーを使ったリース作り②ブッシュ・ド・ノエル（ケーキ）作り③アロマのクリスマスキャンドル作り 講師：①平 百代 ②本望 芳子 ③白石 久美		

講座名	<b>しめ飾り作り</b>	定員	20人
開催日時	12月25日（土曜日） 午後1時～3時	開催場所	伊奈公民館
		費用	1,500円（材料代）
内容	日本のお正月には欠かせないしめ飾り。次の年への願いを込めて、手作りしてみませんか。縄の緋い方からはじめ、飾り物のつけ方まで丁寧にお教えします。すてきなしめ飾りでよい年を迎えましょう。 講師：渡辺 好		

講座名	<b>母の日にむけて -大切なあなたへ-</b>	定員	15人
開催日時	平成23年3月26日（土曜日） 午前9時30分～11時30分	開催場所	伊奈公民館
		費用	4,000円（材料代）
内容	保存状態が良ければ数年間変わることのない魔法の花、プリザーブドフラワー。その花を使って母の日や誕生日に向けて、日頃なかなか口にできない感謝の気持ちをあらわしてみませんか。お子さんと一緒に作られてはいかがですか。（伊奈公民館に作品の見本を展示しています） 講師：平 百代		

## 谷和原公民館講座

講座名	<b>ドレスタオルを作ってみよう！</b>	定員	20人
開催日時	11月12日（金曜日） 午前10時～正午	開催場所	谷和原公民館
		費用	500円（材料代）
内容	今「お家食」が多い中、キッチングッズにこだわりを持つ人が急増中!? なんだそうです。そこで今回は、お家で眠っている「タオル」を利用して、キッチングッズ「タオルドレス」を作ってみましょう！ 谷和原公民館窓口に見本を展示しています。講師：中山 晶子・松本 和子		
講座名	<b>音楽会（フォークソング&amp;心とむ日本の歌）</b>	定員	60人
開催日時	11月17日（水曜日） 午前10時～正午	開催場所	谷和原公民館
		費用	無料
内容	皆さんから要望の高い音楽会(コンサート)を開催します。 第1部 フォークソング …地元の「おやじバンド」TMBのフォークの世界をお楽しみください。 第2部 心とむ「日本の歌」…市民音楽家「音の泉」のピアノの音色・ソプラノによる日本の歌で、心の疲れを癒してみませんか。演奏者：つくばみらいバンド・市民音楽家 音の泉		
講座名	<b>美しく歳を重ねるヒント（アンチエイジング）</b>	定員	20人
開催日時	11月18日・25日、12月2日・9日・16日（各木曜日）【全5回】 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		費用	3,000円（教材費）
内容	美しく歳を重ねたいものですね！！ それは・・・いつの世も変わらない女性の願望です。そこで今回は「食事や体のサポート」の面から、実習などを含め勉強してみます。講師：高澤 有美		
講座名	<b>大人の消しゴム「はんこ」</b>	定員	15人
開催日時	11月19日、12月3日・17日（各金曜日）【全3回】 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		費用	3,000円（材料代）
内容	消しゴム「はんこ」作りにチャレンジしてみませんか？ メッセージカードであったり、時にはキッチングッズであったりと使い方は自由自在。自分だけの楽しみを増やしてみませんか？ 谷和原公民館窓口に見本を展示しています。講師：吉川 美香		
講座名	<b>板橋不動尊の楼門修理工事を見てみよう！</b>	定員	15人
開催日時	11月25日（木曜日） 午前9時30分～正午	集合場所	谷和原公民館
		費用	無料
内容	今、板橋不動尊では「県文化財・不動院楼門」の修理工事が行われています。そこで工事はどのように進められているか？覗いてみませんか？ 講師：市生涯学習課職員		
講座名	<b>日本文化「ふるしきラッピング」</b>	定員	20人
開催日時	11月26日（金曜日） 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		費用	1,500円（教材費）
内容	日本の文化「風呂敷」。忘れかけていますが・・・今 新しい手法の使い方で見直されています。そこで「新たなふるしき」の使い方「ラッピング」を学んでみましょう！ やっぱり「日本文化」って、いいなあ～！ 講師：雨宮 由利子		
講座名	<b>お正月のフラワーアレンジ</b>	定員	15人
開催日時	12月28日（火曜日） 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		費用	3,000円（材料代）
内容	新たな気持ちで新年を迎える準備。「迎春・フラワーアレンジ」作りにチャレンジします。赤色を鮮やかに活かし、現代風にアレンジしてみましょう。 講師：中島 久枝		
講座名	<b>国産大豆で「みそづくり」</b>	定員	30人
開催日時	平成23年1月20日（木曜日） 午前10時～午後1時	開催場所	谷和原公民館
		費用	4,300円（材料代）
内容	国産大豆を使い「みそづくり」をします。大豆を仕込み、麴を入れ、樽に入れます。お家に持ち帰り、1年間保存。美味しい、おいしい「マイブランド みそ」が出来上がります。 講師：秋葉 節夫		