

生涯学習講座のご案内

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、学びの気持ちを持つ方を応援しています。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スペースです。健康や教養、料理に関する多種多様な講座をご用意しました。皆さんのご参加を心からお待ちしています。

■受付期間：9月1日(木)～14日(水) 午前9時～午後5時

■受講対象者：市内に在住・在勤・在学の方

■申し込み方法

①郵送での申し込み…右記の例を参考に記入し、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) ※9月14日(水)必着

②窓口での申し込み…申込者の宛名を記入した郵便はがきをお持ちいただくか、郵便はがき代63円を添えて受付場所にお申し込みください。申込用紙は受付場所にあります。(はがき1枚につき1人1講座)

■受付場所

◎生涯学習課(月～金曜日)

〒300-2395 福田195 ☎0297-58-2111 (内線7304)

◎伊奈公民館(火～日曜日)

〒300-2395 福田195 ☎0297-58-5081

【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します。
 - ④抽選の有無にかかわらず、申し込みの結果については、はがきで通知します。
 - 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。
- ※受付期間終了後、申し込みが定員に満たない場合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。

■郵便往復はがきの記載例

63円 <small>(返信)</small>	□□□-□□□□	希望する講座名 (はがき1枚につき1人1講座)
申し込み方の 郵便番号		郵便番号・住所
住所 氏名		氏名(ふりがな) 性別・年齢 電話番号
《返信：表》		《往信：裏》

63円 <small>(往信)</small>	□□□-□□□□	何も記入しないでください。
講座受付場所の住所 (住所は左記のとおり)	つくばみらい市□□□□	
○○○公民館 または、 行 生涯学習課		
《往信：表》		《返信：裏》

健康講座

1 筋力アップ入門教室

【伊奈公民館】

お正月休暇で冬眠している身体を起こしましょう！覆っている筋膜をほぐす筋膜リリース初歩とヒップアップトレーニングでしなやかな身体づくりに挑戦してみましょ

■日時：1月13日・27日、2月10日(各金曜・全3回) 午前10時～11時15分

■参加費：900円(3回分)

■定員：15人 ■講師：奥脇美代子

2 BCピラティス

(初心者向け) 【総合運動公園】

ピラティスはドイツ人の看護師ジョセフ・ピラティスが負傷した兵士のために、考案したエクササイズです。いつまでも自分の足で歩き続けるために正しい姿勢で関節の機能を改善し、インナーマッスルを鍛えます。呼吸と体のバランスを整えながら、健康で理想的な体を手に入れましょ

■日時：9月28日、10月12日・26日(各水曜・全3回) 午前10時～11時

■参加費：900円(3回分)

■定員：20人 ■講師：堀祐子

3 太極拳に挑戦！

(初心者向け) 【伊奈公民館】

太極拳は自身が持つ自然治癒力を高めて本来の健康な状態へ導いてくれます。3つの力『身体を支える』『足を上げる』『平均を保つ』を鍛えることは転倒を防ぎ、考えながらゆっくり動くことで脳の活性化にも繋がります。太極拳の後の爽快感は格別です。ぜひ体験してみませんか？

■日時：10月28日、11月4日・11日(各金曜・全3回) 午前10時～11時30分

■参加費：900円(3回分)

■定員：20人 ■講師：福田久美子

4 健康ヨガ教室

【伊奈公民館】

呼吸に合わせて体を動かすことで、自律神経を整えながら健康的な身体作りをすることができます。基本的なヨガのポーズを中心に、筋力・体力の向上を目指します。

■日時：11月9日・30日、12月14日(各水曜・全3回) 午前10時～11時15分

■参加費：900円(3回分)

■定員：20人 ■講師：井上由子



1 英会話をたのしもう！ ～初心者コース～【伊奈公民館】

外国人に声をかけたくても、なかなか話しかけられないと思ってる方、英語でコミュニケーションを取りたいと思ってる方、英語や発音が苦手な方、楽しい先生と一緒に簡単な英会話をマスターしましょう。

- 日時：10月13日、27日、11月10日（各木曜日・全3回）
午前10時～正午
- 参加費：900円（3回分）
- 定員：10人
- 講師：ジョーダン・ギャレモア

2 一筆入魂 現代墨彩画入門【伊奈公民館】

現在墨彩画は、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。はじめての方でも楽しめます。

- 日時：11月15日・22日・29日（火）（全3回）午後1時30分～3時30分
- 参加費：1,800円（3回分）
- 定員：10人
- 講師：堀川恵子

3 自分で出来る 足ツボマッサージ【伊奈公民館】

足の裏には多くのツボ・反射区があります。足ツボを刺激することによって不調が解消されることがあります。また、自然治癒力も高まります。足ツボマッサージを覚えて手軽に、セルフケアを始めませんか。

- 日時：1月11日・18日・25日（火）（全3回）午後1時～3時
- 参加費：1,000円（足療刀込）
- 定員：10人
- 講師：荻原修

4 ワールドキャラバン ～南西アジアの旅～【伊奈公民館】

県内に住むさまざまな国の人たちを通して、異国の文化や生活習慣を学んでみませんか？講師は外国人ですが、日本語で説明します。講師は、(公財)茨城県国際交流協会の「ワールドキャラバン事業」から派遣されます。

- 日時：10月15日「スリランカ編」
11月12日「イラン編」
午前10時～正午（各土曜日・全2回）
- 参加費：600円（2回分）
- 定員：各20人
- 講師：茨城県国際交流協会

5 知って役立つ 庭木剪定のコツ【みらいの森公園】

「家の庭木の手入れをしてみよう！」「木のことを勉強してみよう！」…という方、ぜひ、ご参加ください。庭を演出する植木の剪定方法について、時期やお手入れの仕方など基本から楽しく実践で学びます。

- 日時：11月26日（土）（全1回）
午前10時～正午
- 参加費：500円
- 定員：10人
- 講師：飯田昌吾

6 手軽で楽しい！ 消しゴムはんこ【伊奈公民館】

初めての方も、彫り方の基本とコツをつかめばクリスマス・お正月その他色々なモチーフの作品が作れます。絵が苦手でも全く心配ありません。押し方・使い方を覚えれば、さらに楽しみ方が広がります。手軽に彫って楽しめる消しゴムはんこを趣味に加えてみませんか。

- 日時：10月11日・18日（火）（全2回）
午前9時30分～12時00分
- 参加費：1,500円 ■定員：10人
- 講師：本橋るみか

7 100円ショップの材料で作れる 簡単寄せ植えハンギング【伊奈公民館】

壁掛けで楽しんだり、吊るしたりして空間を華やかに演出してくれるお花のハンギングバスケット。玄関やお庭はもちろん、ベランダなど、いろいろなところで楽しめるおしゃれで華やかなお家のアクセサリーを作ってみませんか。

- 日時：11月8日（火）（全1回）
午後1時30分～3時30分
- 参加費：2,000円 ■定員：10人
- 講師：加藤千枝

8 クリスマスの フレームアレンジ【伊奈公民館】

アートフラワー（造花）や、プリザーブドフラワーを使って、クリスマスイメージしたお洒落なフレームアレンジを作ります。手作りの作品で聖夜に彩りを添えましょう。

- 日時：12月2日（金）（全1回）
午前9時30分～11時30分
- 参加費：3,500円
- 定員：20人
- 講師：河原由美

9 地球に優しい 新聞紙で作るバック【伊奈公民館】

古新聞を有効活用したエコバックは本当の意味で地球に優しい。どのニュースを表側に使うかな？など考えながら工作感覚で楽しく作りましょう。作り方を覚えれば、活用方法は無限です。この機会に、地球に優しい生活を始めてみませんか。

- 日時：11月8日（火）（全1回）
午前10時～正午
- 参加費：500円（材料費込）
- 定員：10人 ■講師：本橋るみか



10 包丁研ぎ教室 【伊奈公民館】

「あれ、切れなくなったな」「力を入れないときれいな」そんな包丁が家の台所にありますか？この機会に包丁の研ぎ方を習って、切れ味するどい包丁に変身させ、野菜やお肉を気持ちよく切って、お料理をよりたのしみましょう。ご自宅の包丁を2本までご持参ください。

- 日時：12月1日（木）（全1回）
午前10時～正午
- 参加費：500円 ■定員：8人
- 講師：みらい研ぎクラブ

11 紫式部の苔玉づくり！ 【伊奈公民館】

緑で丸い愛らしい姿が魅力の苔玉。長年研究を重ねてきた先生の指導で、どなたでも簡単に趣のある苔玉を作ることが出来ます。今回は小さな紫色の実をつける可憐な紫式部と厳選された苔を使って素敵な苔玉を作ります。

- 日時：10月20日（木）（全1回）
午前10時～正午
- 参加費：2,800円（材料費込）
- 定員：10人
- 講師：宮内 伶

1 国産大豆と地元米で 無添加みそ作り【JA:みらいっ娘】

健康のために毎日摂りたい発酵食品のみそには色々な効果がある事が判っています。自分で作った無添加みそは安心で、味は格別です。今年はJAの『かあちゃん味噌』を手作りしてみませんか。

- 日時：2月17日(金) 8kg ①午前②午後
18日(土) 12kg ③午前④午後
【午前】10時～正午 【午後】1時～3時
※①～④の中から選んでお申し込みください
- 参加費：①② 3,500円 (8kg)
③④ 5,500円 (12kg)
- 定員：各10人 ■講師：JA女性部

4 クリスマスリースの ベーグル 【伊奈公民館】

「クリスマスリース」をイメージしたベーグル。3つの味の生地を編み込み、見た目は華やかで食べても美味しいリースベーグルを作ります。どなたでも簡単に作るができます。

- 日時：12月23日(金) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：2,000円 ■定員：12人
- 講師：藤田真紀

2 「フォカッチャ」と 「カチャトーラチキン」【伊奈公民館】

フォカッチャはイタリアで良く食べられている平たい形とオリーブの風味が特徴のシンプルなパンです。イタリアの煮込み料理「カチャトーラチキン」も作って一緒に楽しみましょう。

- 日時：12月9日(金) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：1,000円
- 定員：8人 ■講師：市職員

5 「シュリンプレオール」と 「パワーサラダ」【伊奈公民館】

アメリカ南部の都市、ニューオーリンズで複数の食文化が融合して生まれたクレオール料理。シュリンプレオールはエビとトマトなどの野菜の旨みがギュッと詰まったスパイスが香る料理です。また免疫力を高めて理想の身体を作る事ができるとアメリカ西海岸で人気のあるパワーサラダも一緒に覚えましょう。

- 日時：10月1日(土) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：1,000円 ■定員：8人
- 講師：堀祐子

3 「バスクチーズケーキ」と 「ソルティナッツ」【伊奈公民館】

スペインのバスク州が発祥とされるバスクチーズケーキですが、今回は砂糖を使わず、純米本みりん・米粉を使ってグルテンフリーの美味しいレシピで作ります。健康と美容に良いナッツを使ったソルティナッツも一緒に作りましょう。

- 日時：11月1日(火) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：2,000円 ■定員：8人
- 講師：高野可織

6 季節のハーブ便り「エルダーフラ ワーコーディアル」でセルフケア【伊奈公民館】

寒い季節のセルフケアによく用いられるエルダーフラワー。コーディアルはその効果・効能を砂糖の浸透圧によって引き出すハーブの活用法の一つです。コーディアルは甘みがあるため、お子様でもハーブの効能を美味しく取り入れることができます。

- 日時：11月5日(土) (全1回)
午前10時～正午
- 参加費：1,200円 ■定員：8人
- 講師：坂寄裕代

おやがく みらい親楽講座

親としてのスキルアップや仲間作りの場としての講座です。子育てや日常生活で活かせる知識を学んだり、親子で参加して絆を深めたり。親であることが楽しい！！そんな時間を一緒に過ごしましょう！

- 対象：令和4年10月28日現在で満1歳6カ月以上の未就園の子とその親
- 期間：10月28日(金)～12月15日(木) (全7回)
- 定員：各回親子20組程度 ※定員を超えた場合は抽選
- 申し込み期間：9月1日(木)～14日(水)

- 申し込み：次の①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①右のQRコードから申し込む。
- ②生涯学習課窓口で申込書を記入し申し込む。
- ③はがきに氏名・住所・電話番号・お子さんの氏名・生年月日をご記入のうえ、生涯学習課まで送付する。



申し込みフォーム

開催日	内容	時間	場所	参加費
① 10月 28日(金)	おやこでリトミック♪	午前10時～11時30分	みらい平コミュニティセンター	無料
② 11月 9日(水)	おやこでキッズ体操♪	//	//	無料
③ 11月 16日(水)	ピラティスで美しくしなやかに《託児あり》	//	//	無料
④ 11月 24日(木)	世界のボードゲームで遊ぼう！！《託児あり》	//	//	無料
⑤ 12月 1日(木)	おやこでクリスマスオーナメント作り	//	//	600円
⑥ 12月 9日(金)	一足早くクリスマスなアイシングクッキー《託児あり》	//	//	500円
⑦ 12月 15日(木)	おやこで楽しいおもちゃ遊び～松ぼっくりでミニツリー作り～	//	板橋コミュニティセンター	500円

わくわくチャレンジ講座

子どもたちが、異なる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・思いやる心を育みます。

- 対象：小学1年生～中学3年生
- 受講料：教材費など
- 申し込み：後日、学校から配布される募集案内をご確認ください。
※市内の私立学校や市外の学校に通学している方は、生涯学習課までお問い合わせください。

開催日	内容
① 10月 8日(土)	マジシャンになろう！
② 11月 19日(土)	残り布でマイ箸袋づくり～環境授業～
③ 12月 24日(土)	プログラミングで遊ぼう！
④ 1月 14日(土)	手作りお面で節分をむかえよう