

## 令和5年度 つくば市市民研修センター後期講座のご案内

1	講座名	自力整体講座Ⅰ					
	内容	骨盤のゆがみを整える体操を行います。日頃の疲れがたまりやすい方におすすめです。					
		日時	10月16日～12月18日	月曜日	10:00～12:00	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	阿部 京子	
2	講座名	自力整体講座Ⅱ					
	内容	腰痛や肩こりをほぐす体操を行います。日頃の疲れがたまりやすい方におすすめです。					
		日時	10月17日～12月19日	火曜日	10:00～12:00	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	阿部 京子	
3	講座名	アピ先生と英語で遊ぼう(2歳～未就学児)					
	内容	アピ先生と一緒に遊びながら、親子で楽しく英語を学びませんか。					
		日時	10月11日～12月13日	水曜日	13:30～14:30	全10回	
		対象者	2才から未就学児。	その他	対象者1名毎に受講料必要		
	定員	親子10組	受講料	5,000円	講師名	アブラム・ランドウ	
4	講座名	初心者の方のパソコン講座					
	内容	ワードを中心に、写真などを使いゆっくり楽しく学びます。					
		日時	10月5日～12月14日	木曜日	10:00～11:30	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	酒井 はつこ	
5	講座名	土曜日のヨガ講座					
	内容	日々を元気に過ごすための、体と心の使い方を学びませんか。柔軟性や体力をつけたい方におすすめ					
		日時	10月7日～12月16日	土曜日	10:00～11:15	全8回	
	定員	20名	受講料	4,000円	講師名	熊谷 未来	
6	講座名	シニア健康体操講座					
	内容	みんなで楽しく体をリズムに合わせて動かしてみませんか。					
		日時	10月19日～3月7日	土曜日	10:00～11:15	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	北澤 有子	
7	講座名	木彫り仏像創作講座 <span style="color: red;">※彫刻刀・材料費別途4万円前後 詳細はお問い合わせください。</span>					
	内容	本格的な仏像創作が習得でき、静かな時間を過ごせる講座です。					
		日時	10月5日～3月7日	(第1・3木)	13:30～15:30	全10回	
	定員	20名	受講料	5,000円	材料費別 要問合せ	講師名	那花 定慶

## 令和5年度 つくば市市民研修センター特別講座のご案内

1	講座名	スマホ活用講座(初・中級コース)					
	内容	スマホが少し慣れてきた方を対象にアラームの設定、地図の活用、つくば市関連の便利な情報アプリの紹介をゆっくり・分かりやすく解説いたします。					
		日時	10/6・10/13・10/20 11/10・11/17・11/24	金曜日	10:00～12:00	全6回	
	定員	10名	受講料	3,500円 (教材材料込)	講師名	片岡 秀典	
2	講座名	筑波山ガマロ上講座					
	内容	筑波山の伝承芸能を学んでみませんか。初心者の方も大歓迎です。					
		日時	10/8・22 11/12・26	日曜日	13:30～16:00	全4回	
	定員	10名	受講料	2,000円	講師名	筑波山ガマロ上保存会	
3	講座名	己書講座					
	内容	自分の好きな言葉など、筆ペンを使って自分だけの書を一緒に書いてみませんか。					
		日時	10/4・11	水曜日	10:00～12:00	全2回	
	定員	10名	受講料	2,200円	材料費込み	講師名	飯村 勝子

■申込方法

①市民研修センター窓口で申し込む場合

窓口の申込用紙に希望講座名などを記入し、申込者の宛名を記入した官製ハガキを添えてください。

②郵送で申し込む場合

往復ハガキの往信・裏に希望講座名、〒、住所、氏名、年齢、昼間連絡の取れる電話番号を記入し、返信用表に申込者の宛名を記入し、投函してください。

■受付期間

9月20日(水)迄に持参及び郵送で必着

■受講申し込みの注意

①申し込みが定員を超える場合は、抽選で決定し、結果は申込者へお知らせします。

②受講料納入後の受講料および教材費などは払い戻しできませんのでご了承ください。

③受付期間終了後、申し込みが定員に満たない場合は、開講中止になる場合があります。

■申し込み・問い合わせ先

つくば市市民研修センター

住所: 〒300-4231 つくば市北条1477-1 / TEL029-867-1153 FAX029-867-5051