

平成30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							
	内容	身体の筋肉を動かしてツボを刺激することで、腰痛や肩こりなどに効く体操。							
		日時	10月15日	～	12月17日	月曜日	10:00	～	12:00
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	阿部 京子			
2	講座名	アビ先生と英語で遊ぼう(1・2オクラス)							
	内容	アビ先生と一緒に英語で歌や外国の遊びをしよう。							
		日時	10月3日	～	12月5日	(第1・3水)	11:00	～	12:00
	定員	15名	受講料	3,000円	講師名	アブラム・ランドウ			
3	講座名	アビ先生と英語で遊ぼう(3・4オクラス)							
	内容	アビ先生と一緒に英語で歌や外国の遊びをしよう。							
		日時	10月3日	～	12月5日	水曜日	13:30	～	14:30
	定員	15名	受講料	5,000円	講師名	アブラム・ランドウ			
4	講座名	初心者のパソコン講座(エクセル中心に年賀状づくり)							
	内容	エクセルを中心にパソコン操作を覚えよう。年賀状も作ってみよう。							
		日時	10月11日	～	12月20日	木曜日	10:00	～	11:30
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	酒井 はつこ			
5	講座名	初心者のヨガ講座(ソフト・癒し体験)							
	内容	ゆったりとした時の中で、ヨガで心身の疲れを癒す。							
		日時	10月5日	～	12月21日	金曜日	19:00	～	20:30
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	枝 せつ子			
6	講座名	週末のヨガ講座(リフレッシュ)							
	内容	ヨガで心身の疲れを癒し、リフレッシュしてみませんか？							
		日時	10月6日	～	12月22日	土曜日	10:30	～	12:00
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	枝 伸彦			
7	講座名	木彫り仏像創作講座 ※初めての方は用具・材料費などお問い合わせください。							
	内容	平彫りから一刀彫りなど体験したら夢中になります。最初は簡単な彫刻から始めよう。							
		日時	10月4日	～	3月7日	(第1・3木)	13:30	～	16:00
	定員	20名	受講料	5,000円	講師名	那花 定慶			
8	講座名	筑波山ガマの油売り口上講座							
	内容	筑波山の伝承芸能を学んでみませんか？初心者の方大歓迎							
		日時	10月7・21日	11月4・18日	日曜日	13:30	～	16:00	全4回
	定員	15名	受講料	2,000円	講師名	筑波山ガマ口上保存会			
9	講座名	布草履講座 ※持物 古布、定規、裁縫道具、洗濯バサミ3個							
	内容	布草履は足の裏や指の刺激になります。							
		日時	10月5・12・26日	金曜日	10:00	～	12:00	全3回	
	定員	10名	受講料	1,500円	材料費	200円	講師名	山口 かほる	

■ 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、性別、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1日(土)～9月20日(木) 持参、郵送ともに必着とします。

■ 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納入後の受講料・教材費等は、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