





※金額はすべて消費税が含まれております。


暮らし・健康


講座名	スポーツ吹矢で楽しく健康に		
講師名	恩田 享位 (日本スポーツウェルネス吹矢協会上級公認指導員)		
講義日時	第1、第3木曜 10時～11時30分		
	①4/15 ②5/6 ③5/20 ④6/3 ⑤6/17 ⑥7/1 ⑦7/15 ⑧8/5 ⑨9/2 ⑩9/16		
受講料	会員	16,500 円	
(10回分)	一般	19,800 円	
講座内容	<p>始めたその日から吹くことができます。正しい基本動作、呼吸法を身に付け、練習を積み重ねて吹矢の楽しさ、奥深さを知っていただきます。</p>		


講座名	やさしい健康ヨガ【ベーシッククラス／歪み調整クラス】		
講師名	秋山 千秋 (理学療法士、AJYAヨガインストラクター2級)		
講義日時	【ベーシッククラス】 第1、第3金曜 10時～11時30分		
	①5/21 ②6/4 ③6/18 ④7/2 ⑤7/16 ⑥8/6 ⑦8/20 ⑧9/3		
	【歪み調整クラス】 第2、第4金曜 10時～11時30分		
	①5/14 ②5/28 ③6/11 ④6/25 ⑤7/9 ⑥8/27 ⑦9/10 ⑧9/24		
受講料	会員	13,200 円	
(各8回)	一般	16,500 円	
講座内容	<p>一つ一つの動きを丁寧に、呼吸とポーズで心と体を整えていきます。免疫力の向上にもつながります。</p>		

講座名	ノルディックウォークで山歩き	
講師名	渡辺 公裕 (茨城県ノルディック・ウォーク連盟副会長)	
講義日時	第2、第4木曜 10時～12時	
	①4/8 館内 ②4/22 小田城址～宝篋山小田休憩所 約4km ③5/13 牛久沼かっぱの小径コース 約7.6km ④5/27 筑波山旧参道コース 傾斜地約4km ⑤6/10 小町の館～小野越峠ハイキングコース 約4km ⑥6/24 筑波山御幸ヶ原コース 傾斜地約2km	
受講料	会員	6,600 円
(6回分)	一般	9,900 円
講座内容	<p>身体への負担が少なく、運動効果は通常歩行より30%UP! 今、人気の全身運動です。つくば市周辺の低山を歩き、最終回は筑波山に挑戦します。*現地集散</p>	

講座名	ようこそチーズの世界へ	
講師名	須藤 佳子 (日本チーズアートフロマジェ協会認定CAFA®フロマジェ)	
講義日時	第4木曜 13時～14時30分	
	①4/22 ②5/27 ③6/24 ④7/29 ⑤8/26 ⑥9/30	
受講料	会員	9,900 円
(6回分)	一般	13,200 円
教材費	11,500円(6回分)	
テキスト	『世界のチーズ図鑑』NPO法人チーズプロフェッショナル協会監修	
講座内容	<p>チーズっておいしい!を試食で体感しながら、カットの仕方、食べ方などチーズの魅力を学びましょう。おいしくて栄養豊富なチーズで日々の食生活やおもてなしのシーンをワンランクアップさせてみませんか。</p>	

講座名	美味しい珈琲の淹れ方と楽しみ方	
講師名	小池 美枝子 (SCAJ認定コーヒーマイスター、とむとむドンマイスター主宰)	
講義日時	第2土曜 14時～15時30分	
	①4/10 ペーパードリップで美味しく淹れるコツ ②5/8 自分好みのコーヒーを見つけよう(飲み比べ初級) ③6/12 スペシャルティコーヒーテイasting(飲み比べ上級) ④7/10 おうちで出来る「ラテアート」	
受講料 (4回分)	会員 6,600 円 一般 8,250 円	
教材費	4,400円(4回分)	
講座内容	<p>コーヒータウンつくばで学ぶコーヒーの奥深さと素晴らしさ。楽しく学んでご家庭のコーヒーをワンランクUP！毎回スイーツも付きます。</p>	

講座名	アンチエイジング薬膳講座	
講師名	新井 純子 (漢方養生士、ハーバルプラクティショナー)	
講義日時	第1火曜 10時30分～12時	
	①4/6 ②6/1 ③7/6 ④8/3 ⑤9/7	
受講料 (5回分)	会員 6,600 円 一般 9,900 円	
講座内容	<p>一年中を元気に過ごすための食事の生活習慣を学びましょう。アンチエイジングフードで錆びさせない食事の習慣を症状別に具体的に学んでいきます。また、薬膳、アロマ、ハーブなども取り入れ幅広い視点からアプローチします。</p>	

講座名	New！時間をうみだす簡単整理収納術	
講師名	塚本 英代 (整理収納アドバイザー、キャリアコンサルタント)	
講義日時	第4火曜 10時～11時30分	
	①5/25 「私時間」と「家事時間」を分けましょう キッチンの整理収納 ②6/22 片付けカレンダーを作り、段取り上手に 衣替えの整理収納 ③7/27 整理収納を継続させるコツ 書類の整理収納	
受講料 (3回分)	会員 4,950 円 一般 6,600 円	
講座内容	<p>忙しい毎日を過ごしながら「家の片づけができない」とお困りの方や、やりたいことがあるけれど時間がない方、是非、家の中をスッキリさせて、自分時間を手に入れましょう。</p>	

講座名	New! シルバーエイジセミナー		開講見合わせ
講師名	①長廻 紘(医師) ②常陽銀行コンサルティング営業部 ③西田 信博(文筆家)		
講義日時	第1、第3金曜 13時～14時30分		
	①4/2、4/16	医療・福祉 人生100年時代を生き抜くために	
	②5/7、5/21	資産管理・相続 これからの時代における資産管理	
	③6/4、6/18	エンディングノート 家族の絆エンディングノートを作る	
受講料	会員	7,920 円	
(6回分)	一般	11,220 円	
エンディングノート代 1,100円			
講座内容			
<p>人生100年時代、かつてないほどシニアを取り巻く状況は複雑、多様化しています。100年をどう生き抜くか、それは同時に健康、経済、家族との関係に悩む時代でもあります。このセミナーで一緒に考えてみませんか。</p>			