

1

ちょっとためになる経済と金融の話

講師

加藤 光敏

定員

15名

金融経済の基礎知識を、株式や為替の値動きなどに関連付けて気軽に！楽しく！学びます。学校では教わる機会が少ない、実践的な内容です。明日からの金融経済ニュースがきっと楽しみになります。

講師は、日本テクニカルアナリスト協会会員、同協会認定のテクニカルアナリストです。プロの株価分析法も実例を交えて簡単に学びます。と一緒に、金融リテラシーを身につけませんか。

日 程	各回の講座内容		
① 1/10(日)	金融リテラシー入門(1)		
② 1/10(日)	金融リテラシー入門(2)		
③ 1/24(日)	金融経済のニュースを読み解こう(1)		
④ 2/ 7(日)	金融経済のニュースを読み解こう(2)		
⑤ 2/21(日)	なるほど！プロの株価分析法		
時間	①10:00～12:00 ②13:30～15:30 ③～⑤13:30～15:30	教材費	1,000円(全講座分)
		持ち物	筆記用具・色ペンまたはマーカー・定規



2

“初めての”おうちパン ～おうち時間を楽しもう！～

講師

北條 千夏

定員

10名

《おうちパン》は、誰でも家で簡単にパンを焼けるように考案されました。

基本の材料は、たった4つ。特別な道具もオープンも使わずに美味しいパンを焼くことができます。

パンが焼ける時のあの香ばしさは、なんとも言えない幸せ感を与えてくれます。自分だけの幸せ時間を持つもよし、家族や友人、知人に差し上げて、共に幸せを噛みしめるもよし、あなたの《おうち時間》を楽しみましょう。

※本講座では、国産小麦粉・きび砂糖・乳製品を使用します。 ※実施場所は、土浦市社会福祉協議会調理室です。

日 程	各回の講座内容		
① 1/16(土)	おうちパンはとてもシンプル、しかも時短 ～夜5分・朝10分で焼けるスティックパン～		
② 1/30(土)	生地づくりのコツを覚えよう ～容器でぐるぐる混ぜるだけ！ドデカパン～		
③ 2/13(土)	オープンがなくても大丈夫！～フライパンでも焼けちゃう！フライパンパン～		
時間	13:00～15:30	教材費	1,500円(全講座分) 別途調理室利用料がかかります
		持ち物	エプロン・三角巾(頭おおい)・マスク・タオル・保冷バック・保冷剤・筆記用具



3

親子で挑戦 お片付け大作戦！

講師

國生 輝枝

定員

親子8組

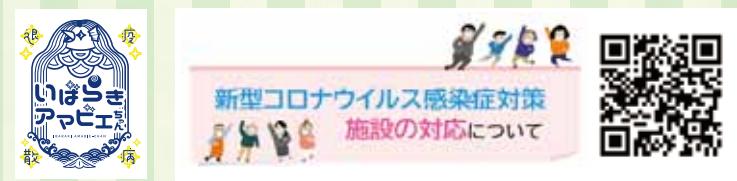
ピカピカのランドセル、上履き、お道具箱…。増えていく学用品を片付けるのはなかなか大変です。どうすれば怒らずにすむか、どう言えば子どもに伝わるか、悩みの種になりがちです。

《お片付け》は一生続くものです。親子で《一生役立つ整理整頓術》を身につけませんか。

本講座では、親子で楽しく簡単に、しかも自分に合ったお片付けの方法を紹介します。お子さんの《できる》をたくさん発見して、自信を持って入学できるよう応援してあげてください。

※①のみ親子で参加をお願いします。 ②③は保護者対象ですが、お子さんと一緒のご参加も可です。

日 程	各回の講座内容		
① 1/24(日)	親子でお片付け ～片付けのクセを知る / 服のたたみ方～		
② 2/ 7(日)	親ができる、片づけやすい仕組み作りと、子どもへの関わり方		
③ 2/21(日)	片付けは、一人で頑張らない！ 家族を巻き込むコツ教えます		
時間	10:00～12:00	教材費	1,000円(全講座分)
		持ち物	筆記用具



茨城県県南生涯学習センターは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

※SDGsとは、2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。

4

ウィーン音楽紀行 ～クラシック音楽の楽しみ方～

講師

石井 萌加

定員

15名

「音楽の都」ウィーン。多くの作曲家がこの地を訪れ、あまたの優れた作品を残しました。

本講座では、モーツァルトやベートーヴェン、ブラームスなどウィーンで活躍した作曲家を取り上げ、生演奏もまじえながら彼らの作品や人生、そして18世紀から19世紀のウィーンについてご紹介します。

併せて、東京大学大学院で音楽を研究している講師が、研究の最前線をお伝えします。

作品が書かれた時代背景や作曲家の人生を知ること、音楽の楽しみ方の幅が広がります。クラシック音楽ファンの皆様、ウィーンで音楽家巡りをしたい方、ぜひご参加ください。心豊かな時間を一緒に過ごしましょう。

日 程	各回の講座内容		
① 2/ 6(土)	ウィーンを歩こう ～まち歩きの基本情報～		
② 2/13(土)	18世紀のウィーンと音楽 ～ハイドン・モーツァルト・ベートーヴェン～		
③ 2/27(土)	19世紀のウィーンと音楽 ～シューベルト・ブラームス・シュトラウスなど～		
時間	10:00～12:00	教材費	600円(全講座分)
		持ち物	筆記用具



5

今年こそ着物デビュー！～最初の一步は浴衣から～

講師

坂内 京子

定員

5名

高校生や学生の皆さん、この春《着物デビュー》しませんか？

コロナ禍の中で、花火大会やお祭りを自粛した所も多い2020年でしたが、2021年は、感染防止対策をしながら、少しずつ開かれるようになるかもしれません。これからは、外国でのホームステイ先でパーティに招待されることもあるでしょう。そんな時、日本の伝統文化である着物で参加できれば、きっと《あなた自身が輝いて》見えるはずです。自由な発想で、コスプレ感覚で、大いに着物を楽しみましょう。

※着物ををお持ちでない方には講師が用意しますので、安心してご参加ください。

日 程	各回の講座内容		
① 2/21(日)	浴衣の着方と半幅(はんはば) 帯や兵児(へこ) 帯の結び方		
② 3/21(日)	木綿や紬(つむぎ)などの普段の着物と半襟や帯揚げ、小物のおしゃれ		
時間	10:00～12:00	教材費	100円(全講座分)
		持ち物	タオル・浴衣(お持ちの方のみ)



6

テコンドー エクササイズ

講師

ゆうり

定員

15名

《テコンドー》の動きを取り入れて行うエクササイズです。

上半身の〈突き〉〈受け〉、下半身の〈蹴り〉の動作のコンビネーションを行います。体の軸を意識し体幹を鍛えるので、次第に気分も身体もスッキリしていきます。

キレのあるカッコいい動きを身につけ、シェイプアップと体力増進を目指しましょう。テコンドーに興味のある方、格闘技未経験の方、ストレスを解消したい方、大歓迎です。基本を丁寧に教えます。皆さんで楽しくエクササイズしましょう。

日 程	各回の講座内容		
① 2/25(木)	基本の動きⅠ ～拳の握り方・フットワーク・蹴り～		
② 3/ 4(木)	基本の動きⅡ ～突き・受け・構え方・蹴り～		
③ 3/11(木)	基本+応用Ⅰ ～突き受けのコンビネーション～		
④ 3/18(木)	基本+応用Ⅱ ～蹴りのコンビネーション～		
⑤ 3/25(木)	応用Ⅲ ～突き受け蹴りのコンビネーション～		
時間	19:00～20:00 前後15分(準備・片づけ等)	教材費	保険加入代:250円
		持ち物	タオル・飲み物・着替え(必要な方)



7

飾り巻きずしを作ろう！
～海苔とごはんと具材で描く、美味しいキャンバス～

講師

近藤 敬子

定員

10名

《飾り巻き》《巻きずし》と言うと、面倒じゃないの？難しくない？と思う方もいるかもしれませんが、決してそんなことはありません。ちょっとしたコツや工夫の仕方を覚えれば、誰にでも巻けるんです。食べて美味しいだけでなく、見た目にもきっと感動していただける、そんな巻きずしを作りましょう。ご家庭でも、様々な行事やイベントでも注目を浴びて、しかも喜ばれること間違いなし！一緒にチャレンジしてみませんか。

※実施場所は、土浦市社会福祉協議会調理室です。

日 程	各回の講座内容		
① 3/19(金)	巻きずしの基本と道具の使い方 / くまとチューリップをかたどった巻きずし		
② 3/25(木)	カエルとあじさいをかたどった巻きずし		
時間	10:00～12:00	教材費	6,000円(全講座分) 別途調理室利用料がかかります
		持ち物	エプロン・三角巾(頭おおい)・マスク・タッパー・筆記用具

