

茨城県県西生涯学習センター 受講生募集

後期
講座

8月2日(火)
募集開始!

お申込み方法は裏面をご覧ください。

現代的課題対策講座(4講座)・セカンドキャリア教育事業(1講座)

新しい知識・スキルを身につけるチャンス!「学びたい」「やってみたい」思いを叶えます。

募集締切:9月13日(火)

通知期限:9月22日(木)

現代的課題対策講座①

いきいき健康ウォーキング～いばらきヘルスロードを歩こう～



茨城県では、健康増進の一環として、子どもからお年寄りまで安心して歩けるウォーキングコース「いばらきヘルスロード」が指定されています。この講座では、実際に県西地域のいばらきヘルスロードを歩き、ウォーキングの基礎を学んでいきます。ウォーキングを通じて、はつらつとした毎日を過ごし、丈夫な体を作りましょう。

※スマホアプリ「元気アップ!いばらき」を予めダウンロードしてください。
詳しくはこちら(茨城県のホームページが開きます)



<https://ibaraki.karada.live/>

受講料 5,000円 定員 40名

講師 茨城県ウォーキング協会
茨城県保健福祉部 健康・地域ケア推進課
筑西市観光ボランティア協会
下妻市観光協会事務局

日時・内容

火曜日 10:00～12:00

①10/25 ヘルスロードで健康づくり・ウォーキングの基礎

場所:県西生涯学習センター

②11/ 8 実践【40分コース・筑西市293】～公園内周コース～

正しい姿勢と歩き方 靴の履き方、選び方

場所:筑西市 県西総合公園

③11/22 実践【30分コース・筑西市091】

～四季を通じて川の風情が楽しめるコース～

ウォーミングアップとクールダウン及び心拍

場所:筑西市 総合福祉センター

④11/29 実践【40分コース・桜川市293】～自然散策コース～

歩幅と歩速&ウォーキングに必要な持ち物

場所:桜川市 上野沼やすらぎの里

⑤12/ 6 実践【90分コース・下妻市100】～公園・林間広場散策コース～

エクササイズウォーキングについて

場所:下妻市 ビアスパークしもつま

現代的課題対策講座②

星空教室～スロー&エコライフ～



今年の秋は木星・土星・火星が見頃を迎えます。また、11月8日には皆既月食が起こります。茨城の素晴らしい星空を家族や友人と楽しんでみませんか?本講座は天文初心者向けの易しい内容ですが、ご自身で星空観望をいつでも気軽に楽しめる知識と技術を身につけることを目標としています。星空観望が可能な素敵な大気環境と、星に親しむ地域文化を次世代の若者たちに継承していきましょう。

※参考図書『星の王子さまの天文ノート』
(河出書房新社) 縣 秀彦監修 購入は必須ではありません。

日時・内容

水曜日 10:00～12:00(④11/30は17:30～19:30)

①10/19 星空を楽しむ

②11/ 2 星座と神話の物語

③11/23 星空環境と光害

④11/30 天体観察～月・木星・土星と秋の星ばし～

※雨天時:12/7に延期(その際第5回目は12/14)

⑤12/ 7 人はなぜ星空に魅せられるのか～人と宇宙の関わり～

受講料 5,000円 定員 40名

講師 縣 秀彦(国立天文台天文情報センター准教授)

現代的課題対策講座③

般若心経と現代社会

～仏教から学ぶ生きるヒント～



仏教は2500年の歴史の中でアジア諸地域に広がり、それぞれの時代と地域に合わせた変化を遂げていきました。この講座では、日本で最も人気のある仏教経典の一つである『般若心経』を取り上げ、その内容を分かりやすく解説して、現代の私たちに道しるべとなる教えを探ります。

日時・内容

木曜日 14:00～16:00

①10/ 6 『般若心経』とは何か

②10/20 「般若波羅蜜多」～『般若心経』の本質～

③10/27 「色即是空」～最も有名な経文～

④11/10 「ぎゃーていぎゃーてい、はーらーぎゃーてい」

～短いお経の最後のことば～

⑤11/24 『般若心経』の現代的意義

受講料 5,000円 定員 40名

講師 野口 圭也(大正大学名誉教授)

現代的課題対策講座④

神社参拝講座



古事記から語り継がれる神様の世界。神社にまつわる神様を知り、正しい参拝の仕方を学び、祈りの神髄に迫ります。

また、現代社会のなかで、神社の置かれている状況についても学ぶことで、地域のなかの伝統的・歴史的な文化資源のあり方について理解を深めます。

日時・内容

金曜日 13:30～15:30

①10/ 7 神社の始まりと歩み

②10/21 古事記と神社の神様

③11/ 4 神社参拝の仕方 基礎編

④11/18 現地研修(下妻大宝八幡宮 関東最古の八幡宮)

⑤12/ 2 現代社会と神社の役割ー日本人にとって神社とは?ー

受講料 5,000円 定員 40名

講師 藤本 頼生(國學院大學教授) 半田 竜介(國學院大學助教)
山内 雄佑(下妻大宝八幡宮宮司)

セカンドキャリア教育事業

夢を叶えるスモールステップ講座

～未来からの応援～



人は最初の印象が9割。美しい姿勢やしぐさを身につけることは自分に自信を持てるだけでなく好感度も高めます。「美と健康は正しい姿勢と歩き方から」をコンセプトに新しい自分の魅力を発見しましょう。オフィスでも、就職活動でも活かせます!ヒールでもスニーカーでもOK!4回目は自分史上最高の笑顔の写真撮影をします。

日時・内容

土曜日 14:00～16:00

①10/22 歩き方が変われば人生が変わる!その1:美しい姿勢と歩き方

②10/29 歩き方が変われば人生が変わる!その2:美しい所作

③11/26 姿勢を保つためのエクササイズ(骨盤底筋運動)

④12/24 笑顔レッスン(表情筋トレーニング) お気に入りの写真を撮ろう!

⑤ 1/14 自分を最高に輝かせる!外見力と運を上げる色の使い方

受講料 5,000円 定員 40名

講師 牧野 修代(ウォーキングコーディネーター・フェイシャルヨガインストラクター)
石田 百合子(パーソナルカラリスト)



特別講座(2講座)

ここでしか聴けない！1回限り・講演形式の講座です。

募集締切・通知期限は講座ごとに異なります。

睡眠講座～すっきり眠って認知症予防～

寝付けない、すぐ目が覚めてしまう等、睡眠に関してのお悩みを抱える人はたくさんいると思います。睡眠不足や睡眠障害は、認知症発症リスクを高めます。「認知症予防」のための良い睡眠とはどのようなものか、快適な睡眠をとるためにはどのようなことを心がけるべきか学びましょう。中部大学特任教授・睡眠研究の第一人者による特別講座です！

日時 9月17日(土) 10:00～11:30

受講料 1,000円

教材費 100円

(テキスト代『シニアのための眠り読本』)

定員 150名

募集締切 8月30日(火)

通知期限 9月6日(火)

講師

宮崎 総一郎(みやざき そういちろう)

中部大学生命健康科学研究所特任教授、日本睡眠教育機構理事長、放送大学客員教授

専門は、睡眠学教育、不眠症、睡眠時無呼吸症候群。睡眠知識の普及、睡眠健康指導士の育成、睡眠障害の包括的医療、睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクトに取り組んでいる。



関城・大宝城の戦いと春日顕国

南北朝時代、関城(現筑西市)と大宝城(現下妻市)を舞台に繰り広げられた「関城・大宝城の戦い」について、それに関わった武将・春日顕国を題材としながら解説します。

※参考図書『南北朝武将列伝 南朝編』(戎光祥出版、2021) 購入は必須ではありません。

日時 10月8日(土) 10:00～12:00

受講料 1,000円

定員 150名

募集締切 9月13日(水)

通知期限 9月22日(木)

講師

中根 正人(なかね まさと)

国立大学法人筑波技術大学 主任

石岡市文化財保存活用地域計画協議会 委員

茨城県中世城館跡総合調査委員会 調査員

著書『常陸大掾氏と中世後期の東国』(岩田書院、2019年)など



秋の大人体験教室(4講座)

芸術の秋！創作活動を1日体験できる講座です。

募集締切・通知期限は講座ごとに異なります。

多肉植物の寄せ植え体験

～ミニチュア動物を使った箱庭寄せ～

冬でも外に置ける寒さに強い多肉植物を使って、基本的な寄せ植えを体験してみましょう。

ミニチュア動物を使って、箱庭風のアレンジを作ります！

日時 10月5日(水) 10:00～12:00

参加費 3,000円(材料費込)

定員 10名

講師 深澤 愛夏(NOULAND株式会社)

募集締切 9月13日(水)

通知期限 9月22日(木)



陶芸体験～オリジナルマグカップ作り～

寒い冬に温かい飲み物が似合う、陶器のマグカップを楽しく作りませんか？

型を使って作りますので、陶芸は初めてという方にもおすすめです。

日時 10月9日(日) 10:00～12:00

参加費 3,000円(材料費込)

定員 10名

講師 山田 雅子(デリバリー陶芸教室いちご窯)

募集締切 9月13日(水)

通知期限 9月22日(木)



ガラスアート体験

工具を使って、ガラスにイラストなどを彫刻するガラスアート。直径21cmの透明なお皿に、デザイン+彫刻加工する体験をしていただきます。

日時 11月19日(土) 10:00～12:00

参加費 3,000円(材料費込)

定員 10名

講師 株式会社アートフィールド

募集締切 11月1日(火)

通知期限 11月8日(火)



カラーセラピー体験&ミニサンキャッチャー制作

健康で美しくいるために、カラーセラピーを通して「自分自身にもっと意識的になる、自分にもっと気がついてあげる」練習をしてみませんか？そして、今の自分に必要なカラーでミニサンキャッチャーを制作してみましょう。

日時 11月26日(土) 10:00～12:00

参加費 4,000円(材料費込)

定員 10名

講師 工藤 雅世(総合セラピースクール スペースアンジュ 小山認定校 講師)

募集締切 11月1日(火)

通知期限 11月8日(火)



無料講座(4講座)

地域活動、社会貢献したい方を応援します。

募集締切・通知期限は講座ごとに異なります。

子ども食堂スタートアップ講座

この講座では、地域・子ども食堂の社会的意義を学び、実践者の事例に触れ、一緒に食堂を運営していくチーム作りにチャレンジします。

男女問わずどんな方にもできることは必ずあります。地域のつながりが広がる場所を一緒に作ってみませんか。

- 日程・内容 土曜日 全4回
- 10/15 子ども食堂とは～子ども食堂の目的や地域での多様な在り方～
 - 11/26 地域・子ども食堂をやっている人に聞いてみよう！①
 - 12/ 3 地域・子ども食堂をやっている人に聞いてみよう！②
 - 12/10 子ども食堂設立のために～子ども食堂 設立・運営のコツ～

- 時間・会場 ①10:00～11:30 五霞町中央公民館(猿島郡五霞町小福田148-1)
②14:00～15:30 真壁伝承館(桜川市真壁町真壁198)
- ※上記のどちらかを選択してください。
※12/10のみ、①②とも会場は県西生涯学習センター(14:00～15:30)となります。

定員 各20名

講師 大野 覚(認定NPO法人茨城NPOセンター・コモンズ 常務理事兼事務局長)
協力団体(予定) 五霞:子ども食堂来夢(第2回目)、こがっこ夢食堂(第3回目)
真壁:筑西子ども食堂有りの実(第2回目)、しもつま外国人支援ネットワークTOMODACHI(第3回目)

募集締切 9月21日(水) 通知期限 10月5日(水)



発達障害者サポート講座～共生社会の実現のために～

発達障害(神経発達症)がある方への具体的な関わり方を学びます。発達障害に対する注目が高まる中で、当事者の方に関わる支援者や、ご家族、地域の方々には、様々な場面での関わり方に、工夫を凝らしつつも、苦心もされていることでしょう。今回の講座では、具体例を多く挙げ、関わり方、声のかけ方を理論的かつ実践的に学びます。演習も取り入れて、しっかりと身につけることを目指します。

- 日程・内容 日曜日 全5回
- 10/23 発達障害がある方を支える声かけや態度
 - 11/ 6 より良い関わりを続けるための支援者のストレスケア
 - 11/20 演習による理解で支援技術を高める
 - 12/18 地域で活躍する団体の活動
 - 1/22 実践活動～障害者就業・生活支援センターでのボランティア活動～

- 時間・会場 ①10:00～12:00 坂東市立猿島公民館(坂東市山2730)
②14:00～16:00 茨城県県西生涯学習センター
- ※上記のどちらかを選択してください。
※1/22の実践活動場所につきましては、講座内でお知らせいたします。

定員 各20名

講師 金丸 隆太(茨城大学 人文社会科学部 人間文化学科 准教授)
鈴木 悦子(NPOみんなの広場 理事長)
太刀川 友理(でこぼこ凸凹キッズ親の会 会長)
中西 祥子(でこぼこ凸凹キッズ親の会 副会長)

募集締切 9月21日(水) 通知期限 10月5日(水)



ヤングボランティア育成指導者研修 ボランティアコーディネーター養成研修



自ら学んだ知識や経験を地域で活かしてみませんか。地域をつなぐコーディネーターに求められることは何か、基礎を学びます。地域力を高めるためにできることについて考えてみませんか。地域活動に興味のある方はどなたでも参加できます。座学とワークショップを行います。

- 日時 11月16日(水) 13:30～15:30
- 内容 地域をつなぐコーディネートの手法 地域力の作り方
- 定員 40名
- 講師 古河 大輔 ((一社)カゼトッチ代表理事)

募集締切 11月1日(火)

通知期限 11月8日(火)

ボランティア養成講座Ⅱ タッピングタッチ講座



タッピングタッチはゆっくり・やさしく・ていねいに左右交互にタッチすることを基本としたホリスティック(統合的)ケアです。とてもシンプルでありながら、ストレス、不安、うつ、不眠、痛みなどの心身症状を緩和し、関係性を改善する効果が確認されています。心理、カウンセリング、医療、教育、看護、福祉、介護、被災者ケアなど、幅広い現場で活用されています。ケアのある日常を始めてみませんか。タッピングタッチ協会から「受講証明カード」が発行されます。

- 日時 12月3日(土) 14:00～16:00
- 内容 タッピングタッチ基礎講座B
- 定員 40名
- 講師 右田 貴子(タッピングタッチ認定インストラクター)

募集締切 11月15日(火)

通知期限 11月22日(火)

お申込み

募集期間：令和4年8月2日(火)～講座ごとの締切日まで

インターネットで申込む場合(締切日17:00まで)

当センターのホームページにアクセスし申込んでください。
http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/
また、必ず以下のメールアドレスを予め受信設定してください。
・gakusyu@edu.pref.ibaraki.jp
・event_shitei@kensei.gakusyu.ibk.ed.jp

往復はがきで申込む場合(締切日必着)

下記の通り記入してください。
※1講座1人1枚でお申し込みください。
往信裏面→①希望講座名
②希望会場
※子ども食堂・発達障害講座お申込みの場合のみ
③氏名・ふりがな ④性別
⑤年代 ⑥郵便番号・住所 ⑦電話番号
往信表面→県西生涯学習センターの宛先
(下記お問合せを参照)
返信表面→申込み者の郵便番号・住所・氏名

来所で申込む場合(締切日21:00まで)

通常はがき(1講座1人1枚)を持参し、当センター2階事務室にお越しください。

注意事項

※定員に満たない講座については、申込み期間を延長したり、開講を中止する場合があります。
※応募者多数の場合は抽選を行います。抽選結果については、各講座の通知期限までに、申込み方法に応じて返信いたします。
当落にかかわらず、結果は申込者全員にお送りしますので、
以下の場合には必ず【0296-24-1151】までお問合せいただき、ご確認をお願いいたします。
・インターネットで申し込み後、受付完了メールが届かない場合
・通知期限を過ぎても抽選結果が届かない場合

お問合せ

茨城県県西生涯学習センター

(午前9時～午後9時まで)

〒308-0843 筑西市野殿1371

☎ 0296-24-1151

HP <http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp>

※新型コロナウイルス感染拡大状況や天候等、やむをえない事情により、講座内容が変更・中止になる場合があります。
※個人情報、当センター事業に関するもののほかには使用いたしません。
なお、受講中に撮影した写真をホームページ等に掲載することがありますので、予めご了承ください。



県西生涯学習センター
公認キャラクター
あじまる

講座情報はホームページへGO!

公式ホームページでは、県西生涯学習センターの講座・イベント情報をいち早くご覧になることができます！
SNSでも、様々な情報を発信しています。これを機に、是非チェックしてみてください！

※紙のチラシは、全ての地域・ご家庭に配布できない場合があります。



ホームページ



Twitter



Facebook

Instagram

Instagram
はじめました♡



kensei1151

生涯学習フェスティバル 2022

出店者募集します!

10/1(土)・10/2(日)開催の生涯学習フェスティバル2022にて、「体験ブース」または「販売ブース(飲食・物販)」の出店をしたい方を募集します。

期 日 令和4年10月1日(土)～10月2日(日)
10:00～14:00
場 所 茨城県県西生涯学習センター 芝生広場・館内講座室
募集内容 ①体験ブース：5区画
②販売ブース(飲食・物販)：10区画
※原則、2日間での出店となります。
※体験ブースは館内・芝生広場のいずれか。
販売ブースは芝生広場のみとなります。
出店料 2,000円(当日持参)
※出店が確定した時点で支払いが発生します。
募集期間 令和4年8月28日(日) 17:00締切
※応募者多数の場合は抽選の上、9月4日(日)までに連絡します。

ホームページで募集要項をご確認のうえ、お申し込みください。

みんなで歌おう歌声喫茶



懐かしい曲をみんなで楽しく歌いましょう♪
参加者の健康チェック、間隔の確保、会場内の換気などを徹底し、開催しています。
※事前申込み不要です。

日 時 毎月原則第2金曜日 13:30～15:30
講 師 川澄 歌織・小笠原 幸子
次回開催日 8/5、9/9、10/14、11/12(土)
※変更になる場合があります。
※日程はホームページでもご覧になれます。

参加費 500円

定員 150名

県西おもちゃ病院

毎月第2土曜日 10:00～15:00
どんなおもちゃでも診察・修理します！
※携帯ゲーム機や、モデルガン等の危険なおもちゃは除きます。
※費用は実費(材料費)のみです。
※その場で修理、または入院となります。



パソコン相談室

毎月第4土曜日 10:00～12:00
パソコンに関することは何でもご相談ください！
※費用は無料です。
※パソコンの修理はいたしません。

