

佐竹一族の軌跡

— 南北朝時代から戦国時代を中心に —

第1回

6月12日(金) 13:30～15:00

南北朝内乱と佐竹氏

講師 水戸市教育委員会歴史文化財課 主幹 藤井 達也氏



第2回

6月19日(金) 13:30～15:00

戦国時代における佐竹氏の内乱

講師 茨城県立歴史館史料学芸部 歴史資料課長 山縣 創明氏

第3回

6月26日(金) 13:30～15:00

佐竹氏と京都との関わり

講師 茨城県立歴史館史料学芸部 歴史資料課長 山縣 創明氏

受講料
無料

腸から整える心と体の健康講座

— 今日からできる腸の整え方 —

第1回

6月20日(土) 13:30～15:30

腸を知ることから始める健康づくり

— 腸内環境・排便習慣・食の基本 —

第2回

7月4日(土) 13:30～15:30

腸から整える、こころとからだ

— 脳腸相関と睡眠・ストレスの深い関係 —

講師

水戸ヤクルト販売(株) 健康経営推進課 須崎 映見氏

(管理栄養士・健康経営エキスパートアドバイザー)

ファディーひたちなか店 トレーナー 大島 しのぶ氏



申込方法 WEB (詳しくは裏面をご覧ください)

茨城県水戸生涯学習センター

〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38 茨城県三の丸庁舎3階

TEL: 029-228-1313 FAX: 029-228-1633

<https://www.mito.gakusyu.ibk.ed.jp>

水戸生涯学習センター



茨城県内の生涯学習情報を
提供するポータルサイト
茨城の生涯学習



お申込のご案内

申込方法 各講座のQRコードを読み取り、表示される申込ページからお申込みください。

または、下記の茨城県水戸生涯学習センターのホームページにアクセスし、各講座ページからお申込みください。

<https://www.mito.gakusyu.ibk.ed.jp>

水戸生涯学習センター



申込期間 令和8年5月13日(水) 9時 ~ 6月1日(月) 17時

受講決定 申込者には、6月5日(金)以降に受講の可否等をメールでご連絡いたします。定員を超えた場合は、抽選を行います。

受講料 無料

その他 天候や、やむを得ない事情等で講師及び日程や内容等が変更になることがあります。

駐車場は、「茨城県三の丸庁舎駐車場」をご利用ください。

(なお、駐車台数に限りがあるため、公共交通機関の利用にご協力願います。)

佐竹一族の軌跡 — 南北朝時代から戦国時代を中心に —

日時：令和8年6月12日(金)「南北朝内乱と佐竹氏」

令和8年6月19日(金)「戦国時代における佐竹氏の内乱」

令和8年6月26日(金)「佐竹氏と京都との関わり」

各日 13:30 ~ 15:00

会場：茨城県水戸生涯学習センター 大講座室

定員：40人

申込はこちら



腸から整える心と体の健康講座 — 今日からできる腸の整え方 —

日時：令和8年6月20日(土)「腸を知ることから始める健康づくり」

令和8年7月4日(土)「腸から整える、こころとからだ」

各日 13:30 ~ 15:30

会場：茨城県水戸生涯学習センター 大講座室

定員：40人

申込はこちら



※その場でできる軽いストレッチを行います。普段着で構いませんので、動きやすい服装でご参加ください。

お問い合わせ

茨城県水戸生涯学習センター

〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38 茨城県三の丸庁舎3階

TEL：029-228-1313 FAX：029-228-1633

メール：kikaku@mito.gakusyu.ibk.ed.jp

受付時間：9:00 ~ 21:00 休所日：毎週月曜日(祝日の場合は翌日)