

5 健康・スポーツ

番号	講座名等	講座内容	開催期間	時間	回数・部門	修了証書	費用(円)	会場	対象者	定員(名)	申込期間	問い合わせ先	問い合わせ先電話番号
1	障害者スポーツ指導員養成講習会	障害の理解とスポーツ、ボランティア論、障害に応じたスポーツの工夫・実施他	1～2月(3日間予定)	9:00～17:00	1・C	有	教材費実費	県立リハビリテーションセンター	県民	50名	12月上旬～1月上旬	県障害者スポーツ・文化協会	029(301)3375
2	茨城県植物園園芸教室	草花の管理に伴う園芸教室等の開催	年4回程度	内容により異なる	4・L	無	無料	茨城県植物園	県民	40	当日(開始15分前まで)	茨城県植物園管理事務所	029(295)2150
3	茨城県生涯スポーツ指導員養成講習会兼茨城県スポーツリーダーバンク登録指導者講習会	地域スポーツ活動の振興を図るための講義及び実技を通し指導員を養成する	7月中旬	10:00～16:00	1・S	無	無料	茨城県教育研修センター	市町村から推薦された体育指導委員等	150	6月下旬～7月上旬	茨城県教育庁保健体育課スポーツ振興室	029(301)5361
4	スポーツ少年団スポーツ大会	技術の向上と競技の喜びを経験する機会を提供し、団員相互の交流を深める	6月～1月	各種目で定める	1～3E	無	無料	県内各施設	県スポーツ登録団員	各種目で定める	各種目で定める	茨城県体育協会	029(226)9972
5	武道体験教室	柔道、剣道、空手道、弓道、なぎなた、少林寺拳法を体験する	2月	17:00～19:00 10:00～12:00	3・E	無	1,000	茨城県武道館	幼稚園年長～一般	170	12月～1月	堀原運動公園管理事務所	029(251)8444
6	武道演武披露	柔道、弓道、剣道、空手道、なぎなた、少林寺拳法の演武を披露する	3月9日	9:00～	1・E	無	無料	茨城県武道館	県民	350	特になし	堀原運動公園管理事務所	029(251)8444
7	武道教室	柔道、剣道、空手道、少林寺拳法、弓道、なぎなた	4月～3月	17:00～19:00 10:00～12:00	42・S	無	大人14,000円 小人12,000円	茨城県武道館	小学生～一般	各30名	3月～4月	堀原運動公園管理事務所	029(251)8444
8	武道フェスティバル	柔道、剣道大会、弓道大会、空手道、なぎなた、少林寺拳法大会	11月	9:00～15:00	1・E	無	大会別に有り	茨城県武道館	小学生以上県民	なし	8月下旬～10月中旬	堀原運動公園管理事務所	029(251)8444
9	ニューいばらきいきいきスポーツday!	ターゲットバードゴルフ、フライングディスクゴルフ、グラウンドゴルフ 少年サッカー教室、少年野球教室、ジュニア弓道教室	11月3日	9:00～15:30	1・E	無	無料	堀原運動公園競技場	県民	250	9月中旬～10月中旬	堀原運動公園管理事務所	029(251)8444
10	笠松スポーツ教室	水泳、スポーツライミング、親子エアロビックダンス、健康フィットネス、サッカー、アイススケート、テニス、シェイプアップ等	5月～3月	9:00～20:30	5～10S	無	2,800～5,000	笠松運動公園	幼児から一般	20～100	4月～1月(各1～3期ごと)	笠松運動公園管理事務所	029(202)0808
11	笠松スポーツフェスティバル	陸上競技記録会、少年サッカー大会、少年ソフトボール大会、テニス大会等	5月～10月(8月除く)月1回 本年度は、復旧工事終了後できる競技を11月～2月に行う	9:00～17:00	5・E	無	200～3,000	笠松運動公園	県民	各種目で定める	4月～10月	笠松運動公園管理事務所	029(202)0808
12	ニューいばらきいきいきスポーツday!	スポーツライミング、タグラグビー、パンポン、親子エアロビックダンス	11月3日	9:00～17:00	1・E	無	無料	笠松運動公園	県民	20～130	9月下旬	笠松運動公園管理事務所	029(202)0808
13	ノルディックウォーキングの基礎と実践	季節を問わず誰でも簡単に始められます ヨーロッパを中心に人気の高いノルディックウォーキングを公認インストラクターが指導する	6月～7月	10	5・S	有	3,000	茨城県県北生涯学習センター・他	県民	30	4月1日～5月9日	茨城県県北生涯学習センター	0294(39)0012
14	30才からのロードバイク入門～風と一体になろう～	ロードバイクとは何かを知り、安全な乗り方、マナーについて学ぶ入門講座	7月	6	3・S	有	5,000	茨城県県北生涯学習センター・他	県民	20	4月1日～5月9日	茨城県県北生涯学習センター	0294(39)0012
15	ヘルスロードウォーキング	地域のヘルスロードを実際に歩き健康維持と地域を知る講座	未定	10	5・S	有	3,000	茨城県県北生涯学習センター	県民	20	8月1日～9月5日	茨城県県北生涯学習センター	0294(39)0012

5 健康・スポーツ

番号	講座名等	講座内容	開催期間	時間	回数・部門	修了証書	費用(円)	会場	対象者	定員(名)	申込期間	問い合わせ先	問い合わせ電話番号
16	ライフプランニング実践講座	少子高齢化の進展に伴う単身世帯の急増に対応するために、ライフプランの一環として一人暮らしの生活技術の向上についての学習	6月～11月	午前・午後	5・L	無	無料	茨城県女性プラザ	16歳以上の県民	50～308	初回開催日3日前まで	茨城県女性プラザ	0299(73)2300
17	女性のための就職支援セミナー	女性の再就職等に向けた取組みを支援するため、就職活動の進め方に関する学習	10月～12月	午前・午後	5・S	無	無料	茨城県女性プラザ	就職活動中の女性	20	定員まで	茨城県女性プラザ	0299(73)2300
18	趣味を生かしたボランティア養成セミナー	地域の施設等をディスプレイで飾るなどボランティア活動に取り組み人材の育成し、学習成果を活用することでボランティア活動の楽しさを知る学習	5月～12月	午前・午後	5・S	無	各回1,000程度	女性プラザ他施設等	16歳以上の県民	20	定員まで	茨城県女性プラザ	0299(73)2300
19	ニュースポーツを楽しもう	簡易な用具を使用して屋内でできるニュースポーツを実施し、生涯スポーツの振興を図り、仲間との交流を深めるとともに、生涯学習の成果の活用や人材育成・自主的運営を図る	9月30日	10:00～12:00	1・E	無	無料	茨城県鹿行生涯学習センター	16歳以上の県民	100	定員まで	茨城県鹿行生涯学習センター	0299(73)2300
20	リズムボクシングエクササイズ	スポーツ活動	5月～9月	10:00～	4・S	無	2,000	茨城県県西生涯学習センター	県民	30	開催日の1ヶ月～2ヶ月前	茨城県県西生涯学習センター	0296(24)1151
21	Let's Kids トレーニング	スポーツ活動	5月～12月	10:00～	5・S	無	2,500	茨城県県西生涯学習センター	県民	40	開催日の1ヶ月～2ヶ月前	茨城県県西生涯学習センター	0296(24)1151
22	ピラティスエクササイズ	スポーツ活動	5月～12月	10:00～	5・S	無	4,000	茨城県県西生涯学習センター	県民	15	開催日の1ヶ月～2ヶ月前	茨城県県西生涯学習センター	0296(24)1151
23	新緑ハイキング	新緑の時期に近隣の山のハイキング	5月25日(金)	9:00～14:00	1・E	無	1人300	常陸太田市(竜神峡周辺)	成人	30	4月26日9:00～先着順	茨城県立西山研修所管理事務所	0294(72)0359
24	健康! ヨーガ教室	自然に恵まれた西山研修所に隣接する施設を生かして心と体のリフレッシュ体操	6月14日～7月12日の毎木曜日	14:00～16:00	5・S	無	1人900	常陸太田市山吹運動公園武道館	成人	40	5月10日9:00～先着順	茨城県立西山研修所管理事務所	295(72)0359
25	紅葉ハイキング	紅葉の時期に近隣の山のハイキング	11月22日(木)	9:00～14:00	1・E	無	1人300	常陸大宮市(御前山周辺)	成人	30	10月18日9:00～先着順	茨城県立西山研修所管理事務所	0294(72)0359
26	白浜ゲートボール大会	ゲートボールを通して自己の健康増進と参加者の親睦を深める	平成25年2月16日(土)	9:30～15:00	1・E	無	560(予定)	茨城県立白浜少年自然の家	白浜近隣地域のゲートボール愛好者	50	平成24年1月15日～2月10日	茨城県立白浜少年自然の家	0299(73)2345
27	白浜グラウンドゴルフ大会	起伏に富んだコースを楽しみ、健康増進と参加者相互の親睦を図る	平成25年3月2日(土)	9:30～15:00	1・E	無	660(予定)	茨城県立白浜少年自然の家	グラウンドゴルフ愛好者	120	2月1日より行方市スポーツ振興課にて	茨城県立白浜少年自然の家	0299(73)2345
28	さしまの森グラウンド・ゴルフ	グラウンド・ゴルフ大会	4月14日(予選4月3・5日)12月18日(予選12月11・13日)	8:00～14:00	2・E	無	100但し食事代等は有料	さしま少年自然の家	坂東市・境町のグラウンド・ゴルフ協会登録者	400	未定	茨城県立さしま少年自然の家	0280(86)6311
29	さしまの森ゲートボール大会(秋),(春)	ゲートボール大会	秋11月22日春3月16日	8:00～14:00	2・E	無	100但し食事代等は有料	さしま少年自然の家	坂東市・境町のゲートボール協会登録者	220	未定	茨城県立さしま少年自然の家	0280(86)6311
30	水戸南高校特別講座(テニス入門)	基本技術を身に付けます。テニスを始めて1年以内の人対象	5月～1月	木曜日15:05～17:15	23・C	有	3,240	茨城県立水戸南高等学校	一般・本校生徒	20	3月10日～4月4日	茨城県立水戸南高等学校特別講座係	029(247)6173

5 健康・スポーツ

5 健康・スポーツ

番号	講座名等	講座内容	開催期間	時間	回数・部門	修了証書	費用(円)	会場	対象者	定員(名)	申込期間	問い合わせ先	問い合わせ電話番号
31	水戸南高校特別講座(テニス中級)	基本技術を深めます テニスを始めて1年以上の人対象	5月～1月	木曜日 15:05～ 17:15	23 ・ C	有	3,240	茨城県立水戸南高等学校	一般・本校生徒	20	3月10日～ 4月4日	茨城県立水戸南高等学校特別講座係	029 (247) 6173
32	ヨーガ	瞑想、呼吸法等の実習により、リラクゼーション反応を起こす方法を身につけます	4月～3月	未定	30 ・ C	有	未定	茨城県立結城第二高等学校	県内在住の成人	若干名	未定	茨城県立結城第二高等学校	0296 (33) 2195

生涯学習 Q & A

Q 生涯学習情報を知りたいとき、学習を進めていく上で困ったときは

A 県では、県民の自発的な学習活動を支援するため、専門の相談員等が、月曜日（月曜日が祝日の場合は、火曜日が休所日）を除く毎日(9:00～21:00)相談に応じています。また、生涯学習情報提供システムにより、様々な生涯学習関連の情報を提供しています。

これらの情報はインターネットで検索できますので、お気軽にご利用ください。

1 学習活動のことで相談したい方は、次の施設へ

茨城県水戸生涯学習センター	水戸市愛宕町 4-1	TEL 029-228-1717
茨城県県北生涯学習センター	日立市十王町友部 2581	TEL 0294-39-1520
茨城県鹿行生涯学習センター	行方市宇崎 1389	TEL 0299-73-2300
茨城県県南生涯学習センター	土浦市大和町 9-1	TEL 029-826-1722
茨城県県西生涯学習センター	筑西市野殿 1371	TEL 0296-24-1389

2 「茨城の生涯学習」で提供している情報

インターネットのホームページで検索できる情報

- (1) 生涯学習又は各種相談（教育・子育て電話相談等）
- (2) 体験活動（体験活動・見学等ができるところ等）
- (3) 事業（県が推進している生涯学習関連事業等）
- (4) 調査・報告書等（生涯学習研究開発や生涯学習審議会及び社会教育委員会議等）
- (5) 生涯学習情報紙
- (6) 第4次茨城県生涯学習推進計画
- (7) 弘道館アカデミー
- (8) リンク集（県内の生涯学習・文化施設、市町村ホームページ等）
- (9) 生涯学習情報検索（講座、講師、ボランティア、イベント、施設等の情報）
- (10) 生涯学習情報登録

(問い合わせ先)

茨城県水戸生涯学習センター TEL 029-228-1313