



令和5年度
生涯学習講座 後期

受講生募集

コミセン別講座一覧

開催場所	講座名(頁)			
1 中地区コミセン	313 リズムにあわせて筋力アップ	2 頁	314 水彩色鉛筆画	6 頁
那珂湊コミセン	323 ひたちなかの考古学	3 頁	324 あたまとからだの元気アップ!	6 頁
平磯コミセン	333 季節のクラフト	1 頁	334 今日からはじめる美腸活	3 頁
市毛コミセン	343 市毛歴史講座	4 頁	344 フラダンスで美しい姿勢作り	2 頁
津田コミセン	353 ボタニカルライフ	1 頁	354 セルフリンパマッサージ	2 頁
田彦コミセン	363 イギリス文学入門	4 頁	364 骨盤調整ヨガ	3 頁
前渡コミセン	373 前渡歴史講座	4 頁	374 花を楽しむおうち時間	1 頁
佐野コミセン	383 佐野歴史講座	5 頁	384 シニアのための簡単スマホ講座	6 頁
大島コミセン	393 アートセラピー	5 頁	394 美文字教室	5 頁

作ってみよう

講座No.333	講座名:季節のクラフト		講師	矢島 千加
季節の様々な素材を使って、おうちに飾れる大人のクラフトを作ります。			時間	13:30~15:00
10/24	火	とうもろこしの皮のクラフト	参加費	400円
11/28	火	ローズウィンドウ	教材費	2,000円
1/23	火	フェルトを編む	定員	8人
2/27	火	立体りんご	開催場所	平磯コミュニティセンター ひたちなか市平磯町 1350

講座No.353	講座名:ボタニカルライフ —植物のある暮らし—		講師	複数講師
日常生活の中に癒しとなるグリーンや花を取り入れ潤いのある生活を目指します。			時間	13:30~15:00
10/16	月	イニシャル木の実アレンジ	参加費	500円
11/20	月	ビオラとリーフの寄せ植え	教材費	6,000円
12/18	月	ダリアの和モダンお正月プレート	定員	10名
1/15	月	アロマワックスサシェ	開催場所	津田コミュニティセンター ひたちなか市津田 2732
2/19	月	ソラフラワーのナチュラルミニリース		

講座No.374	講座名:花を楽しむおうち時間		講師	岡崎 ひろみ
花と植物で日々の暮らしに彩りを添えて、心豊かに過ごしましょう。			時間	10:00~11:30
10/19	木	ドライフラワー花束のワックスバー	参加費	500円
11/16	木	コットンピアリーボール	教材費	6,000円
12/21	木	しめ縄を使ったドア飾り	定員	12名
1/18	木	ハートフルギフト -ウッディプレート壁掛け-	開催場所	前渡コミュニティセンター ひたちなか市馬渡 2980-1
2/15	木	ミツマタを使った横長スワッグ		

※日程・内容は変更になる場合があります。

イニシャル木の実アレンジ

ソラフラワーのナチュラルミニリース

令和5年度作品例



ボタニカルライフ

令和4年度作品



花を楽しむおうち時間

身体を動かしてしてみよう

講座No.313	講座名:リズムにあわせて筋力アップ		講師	岡部 泉
「元気であること」「体力があること」「体調が良いこと」を目指し、ストレッチ・リズム体操・ダンベルで体を整えます。			時間	13:30~15:00
10/11	水	無理なく体を動かしてみよう	参加費	800円
10/25	水	するする動いて楽しいウォーク		
11/8	水	滑らかな動き	教材費	無
11/22	水	腰や膝に負担がかからない動き		
12/13	水	柔らかく弾む筋肉	定員	12名
1/10	水	動いても疲れにくい体		
1/24	水	体が軽くなる動き	開催	1中地区コミュニティセンター
2/14	水	笑顔で100歳を目指そう!	場所	ひたちなか市長堀町3丁目4番1号

講座No.344	講座名:フラダンスで美しい姿勢作り		講師	根本 孝子
ハワイアン美しい音楽を聴きながらフラダンスの基本を学びます。ゆったりと身体を動かしながら体幹を整えることにより、美しい姿勢と健康な身体づくりを目指します。			時間	13:30~15:00
10/5	木	課題曲【カイマナヒラ】で使う4つのステップ 説明・振付(1)山について	参加費	800円
10/19	木	振付(1)の復習と踊りで伝えるための姿勢・目線		
11/2	木	課題曲の説明・振付(2)海について	教材費	無
11/16	木	振付(2)の復習		
12/7	木	課題曲の説明・振付(3)公園について	定員	12名
12/21	木	振付(3)の復習		
1/18	木	課題曲の説明・振付(4)エンディングの振付	開催	市毛コミュニティセンター
2/1	木	振付(4)とエンディングの振付の復習 プチ発表会	場所	ひたちなか市市毛 980

講座No.354	講座名:セルフリンパマッサージ		講師	小林 和子
マッサージによって筋肉を刺激し、リンパの流れを促します。体内の循環を整えることで疲労回復、免疫力アップを目指します。			時間	13:30~15:00
10/23	月	リンパって何?	参加費	800円
10/30	月	身体を緩めてリンパを流そう		
11/13	月	顔の表情筋を動かしてみよう	教材費	無
11/27	月	腰痛予防		
12/11	月	肩こり予防	定員	15名
12/25	月	足のむくみ予防		
1/22	月	お腹のむくみを解消して便秘改善につなげよう	開催	津田コミュニティセンター
1/29	月	まとめ	場所	ひたちなか市津田 2732

※日程・内容は変更になる場合があります。

講座No.364	講座名:骨盤調整ヨガ		講師	樫村 悠子
骨盤を意識しながら、全身を緩めて整えます。 頭で考えるよりも、まずカラダを動かしてみましょう。			時間	10:00~11:30
10/12	木	呼吸法	参加費	800円
10/26	木	セルフマッサージ法(1)		
11/9	木	セルフマッサージ法(2)	教材費	無
11/30	木	全身調整法(1)		
12/14	木	全身調整法(2)	定員	12名
1/11	木	総復習(1)		
2/8	木	総復習(2)	開催場所	田彦コミュニティセンター ひたちなか市田彦 950-128
2/29	木	マイプログラム作り		

学んでみよう

講座No.323	講座名:ひたちなかの考古学 —最新の研究成果—		講師	ひたちなか市 埋蔵文化財調査センター職員
虎塚古墳や十五郎穴などひたちなか市内の古墳や遺跡などの最新の研究成果から、当時の暮らしの様子を学びます。			時間	10:00~11:30
10/19	木	虎塚古墳と十五郎穴	参加費	500円
11/16	木	海を臨む古墳群「ひたちなか海浜古墳群」	教材費	無
12/21	木	ひたちなか市の古墳のはじまり	定員	24名
1/18	木	弥生時代の墓から出土する玉製品	開催場所	那珂湊コミュニティセンター ひたちなか市鍛冶屋窪 3566
2/15	木	ひたちなか市の生産遺跡「原の寺瓦窯跡」		

講座No.334	講座名:今日からはじめる美腸活		講師	佐久間 水樹
腸を整えて免疫力を上げると、心も身体も元気になります。腸に良い食事や腸ストレッチなどの腸活知識を学びます。			時間	13:30~15:00
10/13	金	美腸か汚腸かチェックしよう、美腸ストレッチ	参加費	500円
10/27	金	あなたの『腸年齢』は何歳？、美腸ストレッチ	教材費	無
11/24	金	美腸になるための基礎知識、美腸ストレッチ	定員	12名
12/8	金	腸にやさしい食事 (発酵食品・味噌についてもっと知ろう) セルフ腸もみ	開催場所	平磯コミュニティセンター ひたちなか市平磯町 1350
12/22	金	腸に良い食生活を学ぼう、セルフ腸もみ		

※日程・内容は変更になる場合があります。

講座No.343	講座名:市毛歴史講座 —生誕 395 年！今こそ徳川光圀—		講 師	永井 博
「水戸黄門」で知られる徳川光圀が生まれて 395 年。その生涯は現代にどのような意味があるのかを探ります。			時 間	10:00～11:30
10/18	水	「光圀」を育んだ環境	参加費	500 円
11/15	水	天道是か非か！	教材費	無
12/20	水	『大日本史』とは何か	定 員	30名
1/17	水	「光圀」を支えた兄弟・家臣・友人	開 催	市毛コミュニティセンター
2/21	水	伝説の誕生	場 所	ひたちなか市市毛 980

講座No.363	講座名:イギリス文学入門 —名作に親しむ—		講 師	岩本 浩樹
きらぼしが集うイギリス文学の歴史をひもとき、名作を生み出した時代と社会をみつめます。画像資料や原文(英語)も参照しつつ、めくるめく(文学の国)の魅力に迫ります。			時 間	13:30～15:00
10/2	月	イギリス文学概観 ～いま、文学を読むということ～	参加費	500 円
11/6	月	シェイクスピアと劇場文化	教材費	無
12/4	月	ワーズワス/自然/民衆の声	定 員	18名
2/5	月	『フランケンシュタイン』と怪奇小説	開 催	田彦コミュニティセンター
3/4	月	シャーロック・ホームズの時代と社会	場 所	ひたちなか市田彦 950-128

講座No.373	講座名:前渡歴史講座 —風土記&塩の考古学—		講 師	川又 清明
奈良時代に編纂された風土記の頃の常陸(茨城)の様子や東日本で唯一の『常陸国風土記』に記されている塩づくりの歴史を発掘の事例などから見ていきます。			時 間	13:30～15:00
10/10	火	風土記編纂と常陸	参加費	500 円
11/14	火	風土記時代のくらし	教材費	無
12/12	火	food(食)が key	定 員	24名
1/9	火	うみの恵み(1)	開 催	前渡コミュニティセンター
2/13	火	うみの恵み(2)	場 所	ひたちなか市馬渡 2980-1

※日程・内容は変更になる場合があります。



今日からはじまる美腸活

令和4年度 講座風景



歴史講座

講座No.383	講座名:佐野歴史講座 —徳川慶喜の懐刀と呼ばれた男 原市之進—		講 師	沼澤 佳子
幕末の動乱に生きた一人の水戸藩士、原市之進。人との出会い、そしてその生き方を追います。			時 間	10:00~11:30
10/17	火	弘道館での勉学と慶喜との出会い	参加費	500 円
11/7	火	江戸への旅立ち 遊学事情と出会い	教材費	無
12/19	火	幕府異国応接掛との長崎同行(1)	定 員	24名
1/16	火	幕府異国応接掛との長崎同行(2)	開 催	佐野コミュニティセンター
2/20	火	富士登山と異国への意識の更なる醸成	場 所	ひたちなか市高場 190

講座No.393	講座名:アートセラピー —色は心の言葉—		講 師	加藤 里子
言葉では伝えにくい心模様を色彩で表現してみましょう。			時 間	13:30~15:00
10/12	木	色彩心理の基礎	参加費	500 円
11/9	木	色と心の関係	教材費	1,200 円
12/14	木	表現活動と画材	定 員	10名
1/11	木	自分の表現を見つけよう	開 催	大島コミュニティセンター
2/8	木	生活の中にあるアート活動	場 所	ひたちなか市外野 1 丁目 1 番 1 号

講座No.394	講座名:美文字教室 —筆ペンで書くのし袋と年賀状—		講 師	佐久間 嶂月
筆ペンを使って美文字のコツを学びます。			時 間	13:30~15:00
10/6	金	のし袋(1)	参加費	600 円
10/20	金	のし袋(2)	教材費	800 円
11/17	金	年賀状(1)	定 員	10名
11/24	金	年賀状(2)	開 催 場 所	大島コミュニティセンター ひたちなか市外野 1 丁目 1 番 1 号
12/8	金	年賀状(3)		
12/22	金	のし袋(3)		

※日程・内容は変更になる場合があります。



美文字教室

令和4年度 講座風景



水彩色鉛筆画

チャレンジしてみよう

講座No.314	講座名:水彩色鉛筆画		講師	鎌田 理絵
様々な表現を楽しめる水彩色鉛筆を使って、季節のモチーフを描きます。			時間	13:30~15:00
10/10	火	秋の味覚, 柿を描こう	参加費	500 円
11/14	火	華やかに秋の花を描こう	教材費	2,000 円
12/12	火	年賀状にも使える冬の花を描こう	定員	15名
1/9	火	自由課題(1)	開催場所	1中地区コミュニティセンター
2/13	火	自由課題(2)		ひたちなか市長堀町 3 丁目 4 番 1 号

講座No.324	講座名:あたまとからだの元気アップ! ー脳活性化プログラムと体軸体操ー		講師	所 圭吾
脳活性化プログラム「シナプソロジー」と、身体の軸を整える体操で、認知機能の向上やこころとからだのコンディションを整えます。			時間	10:00~11:30
10/3	火	シナプソロジーで笑って動いて脳活性化	参加費	800 円
11/7	火	認知機能の理解とシナプソロジー		
11/21	火	こころの機能の理解と、脳と姿勢の関わり+体軸体操	教材費	無
12/5	火	3大フレイルの理解とその対策(実技)		
12/19	火	肩こり・腰痛とシナプソロジー&運動	定員	16名
1/16	火	ヘアゴム(loop)を使って体とあたまの活性化		
2/6	火	シナプソロジー&体軸体操&loop エクササイズまつり	開催	那珂湊コミュニティセンター
2/20	火	まとめ	場所	ひたちなか市鍛冶屋窪 3566

講座No.384	講座名:シニアのための簡単スマホ講座		講師	糸賀 敬子
デジタル社会が進む中、人に聞けないスマホの基本操作。「わからないことがわからない・・・」を解決し楽しく便利にスマホを活用しましょう。			時間	13:30~15:00
10/25	水	基本操作やスマホのマナーを覚えましょう	参加費	400 円
11/22	水	インターネットを便利に活用しましょう	教材費	無
1/24	水	メールや LINE を便利に活用しましょう 写真や動画の送り方	定員	10名
			開催	佐野コミュニティセンター
2/28	水	簡単便利なスマホ活用法 総復習	場所	ひたちなか市高場 190
			※ご自身のスマホを使用しますので、通信料が発生する場合があります。	

※日程・内容は変更になる場合があります。

募集要項

※よくお読みいただき、ご応募下さい。

- 受講資格 市内に居住または通勤・通学している方
- 申込期限 **8月31日(木) ※当日消印有効**
- 申込方法 電子申請(下記の二次元コード)または往復はがき(下図参照)
 - ◇申込数は **1人につき最大3講座まで**。
 - ◇往復はがきでの申込みは、**1講座につき1人1枚の往復はがきが必要**です。
 - ◇電話及び窓口での申込みは受付けておりません。
- 受講決定 9月22日(金)までに受講決定通知等を送付します。
 - ◇電子申請で申込みの方はメールで、往復はがきで申込みの方ははがきで通知します。
 - ◇申込みが定員を超えたときは、抽選により受講者を決定します。
また、地域にお住まいの方が優先となる場合があります。
 - ◇定員の半数に満たない講座は、中止する場合があります。
- その他
 - ◇参加費・教材費は初回受講時に現金で納入ください。
 - ◇講師や会場の都合、天候など、やむを得ない事情で日程等の変更や開催中止になることがあります。
 - ◇受講の権利は、譲渡できません。
 - ◇市のホームページ等に講座の写真を掲載する場合があります。
 - ◇申込フォームはいばらき電子申請・届出サービスを使用しています。



表

63 円	〒312-0057
往信	
石川町11-1	
生涯学習講座 行	
(記入不要) ※抽選結果を 印字します。	

裏

63 円	〒000-0000 (郵便番号)
返信	
申込者の 住所 氏名 様	
【この裏は白紙です】	
①講座No. ②講座名 ③開催場所 (〇〇コミセン) ④氏名(フリガナ) ⑤年齢 ⑥性別 ⑦郵便番号 ⑧住所 ⑨携帯電話番号 ⑩自宅電話番号	

電子申請用
二次元コード



【問合せ】生涯学習課(ふぁみりこらぼ)
電話番号272-6301

※申込みの際に提出された個人情報は、受講者への連絡など講座の運営のために必要な範囲内で使用します。
本人の承諾なしに第三者に提供することはありません。