

令和7年度 生涯学習講座 後期 受講生募集

開催場所別講座一覧

開催場所	講座名(頁)					
1 中地区コミュニティセンター	503	リズムにあわせて筋力アップ	1 頁	504	水彩色鉛筆画	5 頁
那珂湊コミュニティセンター	513	那珂湊歴史講座	4 頁	514	あたまとからだの 元気アップ!	5 頁
平磯コミュニティセンター	523	パステルアート	6 頁	524	かんたん手ごねパン	2 頁
阿字ヶ浦ふれあい交流館	533	骨盤調整ヨガ	1 頁	👉 今年度新規開催場所!		
市毛コミュニティセンター	543	市毛歴史講座	4 頁	544	ボイストレーニング	6 頁
津田コミュニティセンター	553	ボタニカルライフ	3 頁	554	セルフリンパマッサージ	1 頁
田彦コミュニティセンター	563	和菓子教室	3 頁	564	ラテン音楽に合わせて 楽しく体を動かそう!	2 頁
前渡コミュニティセンター	573	美文字教室	4 頁	574	おいしいスイーツをつくろう!	3 頁
佐野コミュニティセンター	583	佐野歴史講座	5 頁	584	そば道場	3 頁
大島コミュニティセンター	593	タブレットで脳トレーニング	6 頁	594	楽しいフラダンス	2 頁



身体を動かしてみよう

講座 No.	503	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
10/8	水	無理なく体を動かしてみよう	参加費	800円	
10/22	水	するする動いて楽しいウォーク			
11/12	水	滑らかな動き	教材費	無	
11/26	水	腰や膝に負担がかからない動き			
12/10	水	柔らかく弾む筋肉	定 員	12名	
12/24	水	動いても疲れにくい体			
1/14	水	体が軽くなる動き	開 催 場 所	1中地区コミュニティセンター ひたちなか市長堀町 3 丁目 4 番 1 号	
1/28	水	笑顔で100歳を目指そう！			

講座 No.	533	講座 名	骨盤調整ヨガ	講 師	檜村 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よう。				時 間	10:00～11:30
10/9	木	ヨガの呼吸法	参加費	800円	
10/23	木	セルフマッサージ法下半身編			
11/13	木	セルフマッサージ法上半身編	教材費	無	
11/27	木	全身調整法(1)			
12/11	木	全身調整法(2)	定 員	15名	
12/25	木	総復習(1)			
1/8	木	総復習(2)	開 催 場 所	阿字ヶ浦ふれあい交流館 ひたちなか市阿字ヶ浦町 610	
2/12	木	総復習(3)			

講座 No.	554	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
10/8	水	からだの中のリンパの働き	参加費	800円	
10/22	水	身体をほぐして緩める			
11/12	水	足のむくみ、膝痛予防	教材費	無	
11/26	水	手のひらで体調を整えよう			
12/10	水	顔の表情筋を動かしてみよう	定 員	15名	
12/24	水	肩こり、腰痛予防			
1/14	水	お腹のむくみ、便秘予防	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	
1/28	水	まとめ			

講座 No.	564	講座 名	ラテン音楽に合わせて 楽しく体を動かそう！	講 師	船橋 美帆
からだの調子を整えるストレッチや体操とZUMBA®で楽しく汗をかき、心も体もリフレッシュしましょう。				時 間	13:30～15:00
10/7	火	姿勢からはじめるカラダづくり	参加費		800円
10/21	火	腰・ひざにやさしいカラダづくり			
11/18	火	足裏とふくらはぎで支える力をつくる	教材費		無
12/2	火	バランス力を高めよう			
12/16	火	肩・肩甲骨をほぐそう	定 員		15名
1/6	火	体幹を整えて「軸」をつくる			
1/20	火	呼吸と姿勢の連動で疲れにくいカラダづくり	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	
2/3	火	全身連動でスムーズな動きをしよう			

講座 No.	594	講座 名	楽しいフラダンス	講 師	根本 孝子
ハワイアンの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	10:00～11:30
10/23	木	2つの基本ステップ・ハンドモーション“鳥”“雨”“風”	参加費		800円
11/13	木	音楽に合わせて ポイント1			
11/27	木	音楽に合わせて ポイント2	教材費		無
12/11	木	音楽に合わせて ポイント3			
12/25	木	ハンドモーション“知”“愛”	定 員		16名
1/8	木	音楽に合わせて ポイント4			
1/22	木	音楽に合わせて ポイント5	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	
2/12	木	まとめ			

作ってみよう

講座 No.	524	講座 名	かんたん手ごねパン	講 師	米谷 香
家庭でも簡単に作れる手ごねパンの調理法を学びます。				時 間	9:30～12:00
10/28	火	ちぎりパン	参加費		500円
11/25	火	ピタパン	教材費		4,000円
12/23	火	シュトーレン	定 員		9名
1/27	火	ひと口ベーグル	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	
2/24	火	チョコレートぐるぐる			

講座 No.	553	講座 名	ボタニカルライフ ークラフトと寄せ植えー	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
10/20	月	壁掛けナチュラルフラワーボード		参加費	500円
11/17	月	クリスマスまつぼっくりツリー		教材費	7,000円
12/15	月	冬の寄せ植え		定 員	10名
1/19	月	球根植物アレンジ		開 催	津田コミュニティセンター
2/16	月	イースターのドライフラワーアレンジ		場 所	ひたちなか市津田 2732

講座 No.	563	講座 名	和菓子教室 ーデコ和菓子&季節の和菓子作りー	講 師	内山 麻里
簡単に気軽に作れる練り切りのデコ和菓子と季節の和菓子作りを楽しみましょう。				時 間	10:00～12:00
10/29	水	デコ和菓子「ハロウィン」		参加費	400円
12/10	水	デコ和菓子「クリスマス」		教材費	4,600円
1/7	水	栗蒸し羊羹		定 員	15名
2/4	水	いちごチョコ大福		開 催	田彦コミュニティセンター
				場 所	ひたちなか市田彦 950-128

講座 No.	574	講座 名	おいしいスイーツをつくろう！ ー簡単な手作りおかしー	講 師	竹田 和代
家庭でも簡単にできるスイーツ作りを基礎から学びます。				時 間	9:30～12:00
10/24	金	蒸しパンアラカルト		参加費	500円
11/28	金	簡単ロールケーキ		教材費	5,000円
12/19	金	カップケーキ		定 員	12名
1/16	金	豆大福		開 催	前渡コミュニティセンター
2/20	金	レアチーズケーキ		場 所	ひたちなか市馬渡 2980-1

講座 No.	584	講座 名	そば道場 ー常陸秋そばを楽しむー	講 師	鹿志村 泰次郎 會澤 公浩
そば打ち名人の手ほどきで「水回し・こね・のばし・たたみ・切り」のそば打ちの基本を学びます。				時 間	9:30～12:00
10/17	金	そば打ちを基礎から学ぶ(1)ー水回しー		参加費	400円
11/7	金	そば打ちを基礎から学ぶ(2)ーこねー		教材費	1,200円
11/21	金	そば打ちを基礎から学ぶ(3)ーのばしー		定 員	8名
12/5	金	そば打ちを基礎から学ぶ(4)ー切りー		開 催	佐野コミュニティセンター
				場 所	ひたちなか市高場 190

学んでみよう

講座 No.	513	講座 名	那珂湊歴史講座 ー原始古代からひたちなか市誕生までー	講 師	飛田 英世
原始古代からひたちなか市誕生までの、およそ1万年にわたる那珂湊地区の歴史をたどります。				時 間	10:00～11:30
10/16	木	湊公園下の洞窟遺跡、海岸部の古墳群など、近世以前の那珂湊地区の歴史をたどります。	参加費	500円	
11/20	木	東日本随一の商港、徳川光圀の建てた贅賓閣など、水戸藩の経済を支えた那珂湊の実態に迫ります。	教材費	無	
12/18	木	徳川斉昭による反射炉の建設により、商都から「軍事都市」へと変貌する那珂湊の姿を追います。	定 員	24名	
1/15	木	近年発見された絵巻をもとに、天狗党の乱において、最大の激戦地となった那珂湊の実態に迫ります。	開 催 場 所	那珂湊コミュニティセンター	
2/19	木	明治を迎え、国・県に頼らず再生に取り組んだ、近代150年の那珂湊をたどります。		ひたちなか市鍛冶屋窪 3566	

講座 No.	543	講座 名	市毛歴史講座 一江戸時代の史料から探る歴史一	講 師	永井 博
歴史は史料を読み解くことから始まります。この講座では様々な史料をとりあげ、「史料から何がわかるか」を解説します。				時 間	10:00～11:30
10/15	水	武家の由緒「家譜」		参加費	500円
11/19	水	訴訟関係文書「内済証文」		教材費	無
12/17	水	旅の記録「道中記」		定 員	30名
1/21	水	大名評判記「土芥寇讎記(どかいこうしゅうき)」		開 催	市毛コミュニティセンター
2/18	水	多様な史料から明かされる事実 -秀頼は秀吉の子にあらず-		場 所	ひたちなか市市毛 980
※くずし字解説講座ではありません。					

講座 No.	573	講座 名	美文字教室 ー筆ペンで書くのし袋と年賀状ー	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
10/2	木	のし袋(1)	参加費	600円	
10/16	木	のし袋(2)			
10/30	木	年賀状(1)	教材費	800円	
11/6	木	年賀状(2)	定 員	12名	
11/20	木	年賀状(3)	開 催 場 所	前渡コミュニティセンター	
12/4	木	のし袋(3)		ひたちなか市馬渡 2980-1	

講座 No.	583	講座 名	佐野歴史講座 ー茨城の歴史を探るー	講 師	複数講師
中世から近現代にかけての茨城の歴史について、様々な視点から取り上げ現代につながる文化を学びます。				時 間	10:00～11:30
10/21	火	戦国大名佐竹氏の成立		参加費	500円
11/18	火	水戸黄門の虚と実		教材費	無
12/16	火	幼児, 女子教育の先覚者 豊田英雄		定 員	24名
1/20	火	江戸の旅に必携 往来証文・届を読む		開 催 場 所	佐野コミュニティセンター
2/17	火	茨城鉄道史あれこれ			ひたちなか市高場 190

チャレンジしてみよう

講座 No.	504	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
10/14	火	秋を描いてみよう		参加費	500円
11/11	火	深まる秋の彩りを表現しよう		教材費	2,000円
12/9	火	クリスマスを描こう		定 員	15名
1/13	火	自由課題(1)		開 催 場 所	1中地区コミュニティセンター
2/10	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.	514	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
10/7	火	シナプソロジーで笑って動いて脳活性化		参加費	800円
10/21	火	認知機能の理解とシナプソロジー			
11/4	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
11/18	火	3大フレイルの理解とその対策(実技)			
12/2	火	肩こり・腰痛・膝痛のつながりとその対策		定 員	16名
12/16	火	ヘアゴム(loop)を使って体とあたまの活性化			
1/6	火	シナプソロジー & 体軸体操 & loop エクササイズまつり		開 催 場 所	那珂湊コミュニティセンター
1/20	火	まとめ			ひたちなか市鍛冶屋窪 3566

講座 No.	523	講座 名	パステルアート	講 師	十 万 久美子
色鮮やかなパステルを削って指で自由に描きます。どなたでも簡単にできるパステルアートで色の癒しを体感しましょう。				時 間	13:30～15:00
10/1	水	パステルの使い方と練習	参加費	500円	
11/5	水	紅葉を描こう	教材費	2,496円	
12/3	水	クリスマスを描こう	定 員	8名	
1/7	水	お正月をテーマに描こう	開 催 場 所	平磯コミュニティセンター	
2/4	水	梅とうぐいすを描こう		ひたちなか市平磯町 1350	

講座 No.	544	講座 名	ボイストレーニング	講 師	五位 渕 由紀子
歌うために必要な呼吸や発声、表現力を身につけ、「声がかすれる」「高い声が出ない」など声の悩みを改善して楽しく歌いましょう。				時 間	10:00～11:30
10/2	木	歌う時の姿勢・腹式呼吸	参加費	800円	
10/16	木	自分の声を知る(声質・声量など)			
11/6	木	喉の開き方	教材費	1,980円	
11/20	木	歌うことは聴くこと			
12/4	木	音程とリズム	定 員	20名	
12/18	木	高音を出してみましょう			
1/15	木	低音を出してみましょう	開 催 場 所	市毛コミュニティセンター	
1/29	木	言葉の伝え方・表現方法		ひたちなか市市毛 980	

講座 No.	593	講座 名	タブレットで脳トレーニング	講 師	糸賀 敬子
人生 100 年時代にむけて、自分らしく元気に長生きを目標に、「タブレット」を使って記憶力を鍛え脳の若返りを目指します。				時 間	13:30～15:00
10/22	水	タブレットにさわってみましょう 今覚えたことをすぐに思い出して、記憶力を鍛えましょう		参加費	500円
11/26	水	脳と体を同時に動かしてみましょう 昔の事を思い出してみましょう		教材費	無
12/24	水	コミュニケーショントレーニング		定 員	12名
1/28	水	タブレットで絵を描いてみましょう 反射神経を鍛えましょう		開 催 場 所	大島コミュニティセンター
2/25	水	時間の感覚を合わせましょう 道路標識クイズ			ひたちなか市外野1丁目1番1号
※専用タブレットを貸し出します。					

募集要項

よくお読みいただき、ご応募ください。

【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（日） ※当日消印有効

【申込方法】

◇電子申請（下図の二次元コード）または往復はがき（下図参照）

◇申込みは、1人につき最大3講座まで。

◇往復はがきの申込みは、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、受け付けておりません。

【受講決定】

◇9月19日（金）までに受講決定通知等を送付します。

◇定員を超えたときは、抽選により受講者を決定します。

◇開催地域にお住まいの方が優先となる場合があります。

◇受講の権利は、譲渡できません。

◇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。

◇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場合があります。

◇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。

往 復 は が き 記 入 例

（返信の裏面）

（往信の裏面）

85 円 〒312-0057 往信 石川町11番1号 生涯学習課 行	（記入不要） ※結果を ご案内します	85 円 〒000-0000 （郵便番号） 返信 申込者住所 申込者氏名 【この裏は白紙です】	①講座No. ②講座名 ③開催場所 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 029-272-6301

※申込みの際に提出された個人情報、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。