

講師	柏崎 喜久子	日時	3/12 (木) 13:30~15:30 3/14 (土) 各1回	対象	どなたでも 定員 各10名	持ち物	筆記用具
会場	県北生涯学習センター 2F 小講座室1	内容	天然石に触れて、地球のパワーを感じてください。 美しいものを作る楽しさを味わいましょう。 ・石を選ぶ時の基本的な考え方を知ろう ・石にまつわる言い伝えと現代人の考え ・色の心身への影響を知ろう ・シリコンゴムを使ってブレスレット作成				
材料費等	材料費 各回 2,000円						



こんなブレスレットが作れます

受講料無料！  
\*材料費などをいただく講座もあります。  
チラシの内容をご確認ください。

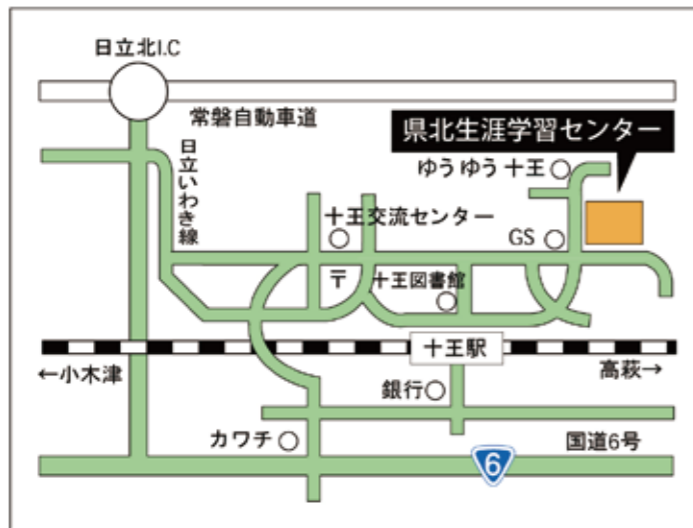
# 県北 わくわく 講座 PartIV

県北生涯学習センターの講座「気軽に楽しく講師デビュー PartIV」を修了した皆さんが、熱意を込めて特技を生かした講座を開講しました！今年度は11の「わくわく」をご紹介します。

新しい講座と 新しい講師に出会うチャンス！  
ぜひ、一緒に学び、楽しみましょう！

## お申し込みはお電話で

- ◇茨城県県北生涯学習センター **0294-39-0012** までお申し込みください。  
※お申し込みの際、お名前・お住まいの自治体・電話番号・年齢（年代）をお伺いします。
- ◇お申し込み受付開始は **12月1日（日）10:00** からです。  
※月曜は休館日です。また、12月29日（日）より1月5日（日）まで年末年始の休館となります。
- ◇先着順です。定員になり次第しめきりますのでご了承ください。



県北生涯学習センターは

- ◆十王駅西口より徒歩約10分
- ◆日立北I.C.より車で約10分

茨城県県北生涯学習センター（指定管理者 NPO 法人 インパクト）  
〒319-1304 茨城県日立市十王町友部 2581  
Tel. 0294-39-0012 Fax. 0294-39-0121  
<http://www.kenpoku.gakusyu.ibk.ed.jp>



ホームページ

## わくわく 1 ペントミノを楽しもう ～角材を使った立体パズル～

講師	深谷 政秀	日時	1/18 13:30~15:30 土曜日 全1回	対象	小学生から シニアまで 定員 20名	持ち物	・定規（10～15cm） ・木工用ボンド（ある方） ・筆記用具
会場	県北生涯学習センター 3F 中講座室3	内容	角材で、12種類の形（ペントミノ）を作ります。材料は切断済み、型紙があるので簡単にできます。できあがったペントミノを組み合わせて、色々な形を作ったり、対戦ゲームをしたり……。脳が目覚める遊びです。この面白さにハマったらやみつきになること間違いなし！				
材料費等	材料費 300円						



12のパーツで世界が広がる！

## わくわく 2 忙しいママに提案！ 家計と家事をもっと楽しく！

講師	水戸友の会 小原 智子 佐藤 志保	日時	1/18、1/25 13:45~15:45 土曜日 全2回	対象	どなたでも 定員 15名	持ち物	筆記用具
会場	県北生涯学習センター 3F 小講座室3	内容	もっと楽しく家事をしましょう！家計の話も気軽にできる場を提供します。たくさんのヒントを得て、前向き生活の始まりです。 ・セスキ、重層などでナチュラルクリーニング ・ホームフリージングで食事もお弁当も簡単！ ・家計簿を活用して安心な暮らしを手に入れる				
材料費等	資料代 100円						



### わくわく3 ココロ♥をいやす 字手紙入門

講師	ココロ実践家 ☆ ゆかりん	日時	1/19、2/2 14:00～16:00 日曜日 全2回	対象	どなたでも 定員 10名	持ち物	手ぶらでどうぞ
会場	東北生涯学習センター 3F 小講座室3	内容	カラフルな筆ペンを使って「いま感じたキモチ」を表現します。話す・聞く・表現する。色と文字がココロをいやすしてくれます。				
材料費等	材料費 ワンコイン (500円)	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己紹介 参加のきっかけなどをシェア</li> <li>字手紙の説明 道具の使い方</li> <li>上手下手は関係ない! 自由に書こう</li> </ul>				



### わくわく7 "元気は自分で作る" 自彊術 (じきょうじゆつ)

講師	久保 春江 岡野 禮子	日時	2/7、2/21 13:30～15:00 金曜日 全2回	対象	どなたでも 定員 20名	持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>バスタオル</li> <li>5本指ソックス (ある方)</li> <li>飲み物</li> <li>運動ができる服装</li> </ul>
会場	東北生涯学習センター 2F 和室1・2	内容	有酸素運動の効果で、体のすみずみまでリフレッシュ! 31の動作からできている「自彊術体操」と、その元となる「もみ方」を学習します。				
材料費等	保険代 100円	内容	31動作のうち①～⑧までを学習 <ul style="list-style-type: none"> <li>自分でする顔こすり もみ方 (足もみ)</li> <li>自分でする足もみ もみ方 (十字路もみ)</li> </ul>				



### わくわく4 簡単! 毎日続けられるセルフエステ

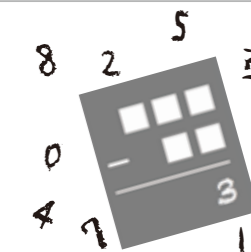
※同じ内容で2講座実施します

講師	柏寄 喜久子	日時	1/25 2/29 14:00～16:00 土曜日 各1回	対象	成人女性 定員 各8名	持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>自立する卓上鏡</li> <li>日常使用している洗顔料と基礎化粧品</li> <li>化粧用ターバン、タオル1枚</li> <li>首回りの自由な服装 (Tシャツ)</li> </ul>
会場	東北生涯学習センター 2F 小講座室1	内容	自分の身体を自分で手入れすることで、心身の変化に気づきやすくなります。「未病」の状態を真の「健康」に近づけていきましょう!				
材料費等	テキスト代 各回 100円	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>肌のメカニズムと顔の筋肉の造りを知ろう</li> <li>正しい洗顔方法を知ろう</li> <li>顔のマッサージの基本と手入れの方法を知ろう</li> <li>普段のメイク術の基本を知ろう</li> </ul>				



### わくわく8 数字のパズルで頭の体操

講師	鹿野 和夫	日時	2/8、2/15 13:30～15:30 土曜日 全2回	対象	どなたでも 定員 20名	持ち物	筆記用具
会場	東北生涯学習センター 3F 中講座室3	内容	虫食い算・覆面算って聞いたことありますか? 問題と、解き方を紹介します。どんなものかわかったら実際にいろいろな問題を解いてみましょう。上級問題にもチャレンジ! 知的な頭の体操です。その他の数字パズルもご紹介します。				
材料費等	なし	内容					



### わくわく5 初歩から楽しむ茶の湯教室

講師	小松 宗茂	日時	1/25、2/29、 3/14 13:30～15:00 土曜日 全3回	対象	どなたでも 定員 20名	持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆記用具</li> <li>白ソックス</li> <li>※ジーンズの着用はご遠慮ください。</li> </ul>
会場	東北生涯学習センター 2F 和室1・2	内容	日本古来の伝統文化、茶の湯の世界にご案内します。年齢・性別問わずお互いを敬いつつ交流する場にいたします。初めての方にも分かりやすく、実践を交えてご指導します。				
材料費等	教材費 4,500円	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>襖の開閉 畳の歩き方 挨拶の仕方 茶花を生ける (1/25)</li> <li>和菓子を作る お菓子の食べ方 抹茶を飲んでみる (2/29)</li> <li>抹茶を点てる 茶会の雰囲気を楽しむ (3/14)</li> </ul>				



### わくわく9 腹話術で学ぼう! 安心・安全

講師	瀧 正夫	日時	2/8、2/15 10:00～11:50 土曜日 全2回	対象	どなたでも 定員 15名	持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆記用具</li> <li>手鏡</li> <li>割りばし</li> <li>口ばく人形 (ある方)</li> </ul>
会場	東北生涯学習センター 3F 小講座室3	内容	交通安全・詐欺被害にあわないためのノウハウを腹話術を使って学びます。そして、皆さんも腹話術に挑戦してください。意外と簡単にできますよ!				
材料費等	なし	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通安全について (子ども・高齢者) 腹話術をやってみよう 導入 (2/8)</li> <li>二セ電話詐欺について 腹話術をやってみよう 演技 (2/15)</li> </ul>				



### わくわく6 0歳児ママ集まれ! ~頑張らない子育てトーク&歯固めネックレス~

講師	クラウン CROWN	日時	1/30、2/6 10:00～12:00 木曜日 全2回	対象	赤ちゃんの いるママ 定員 8名	持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>筆記用具</li> <li>バスタオル (赤ちゃんと一緒に参加される方のみ)</li> </ul>
会場	東北生涯学習センター 2F 和室1・2	内容	子育ての不安やお悩みを、ざっくばらんに話し合ってみませんか。歯固めネックレス (Tiny Teeth 認定) を作ることで、赤ちゃんとの絆もより深まります。				
材料費等	材料費 1,000円	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯固めネックレス作り グループディスカッション (1/30)</li> <li>一週間のふりかえり ディスカッション (2/6)</li> </ul>				



歯固めネックレス

### わくわく10 巻物で作る エンディングノート

講師	吉原 富美江	日時	2/13、3/19 9:30～12:00 木曜日 全2回	対象	どなたでも 定員 10名	持ち物	筆記用具 ※2回目の持ち物は、初回にご案内いたします。
会場	東北生涯学習センター 3F 小講座室3	内容	記憶が衰えてきた時、病気になった時……お世話になる方だけでなく、自分自身のためにも備えておきたいエンディングノート。巻物の形で作ります。好きな布で表紙をつけて、大切な思いを残しましょう。				
材料費等	材料費 600円	内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>必要な項目の説明 ノートに書き出す (2/13)</li> <li>巻紙に書き写す 表紙をつけて完成 (3/19)</li> </ul>				



巻物エンディングノート