

J・自主講座

J216

よくわかるパソコンゆっくり入門
Windows11

J217

ワードとエクセル 基本と復習
～基本から連携操作まで～

Word2021
Excel2021

講師	小澤 正明	コミュニティ NET ひたち	講師	作山 剛	コミュニティ NET ひたち
実施日	10/10、17、24、31、 11/7、14、21、28	<全8回>	実施日	12/5、12、19、26、 1/9、16、23、30	<全8回>
曜日・時間	金曜日 9:00～12:00	受講料 8,800円 別途テキスト代 1,210円	曜日・時間	金曜日 13:00～16:00	受講料 8,800円 別途テキスト代 2,200円
会場	県北生涯学習センター	定員 15名	会場	県北生涯学習センター	定員 15名

子どもたち集まれ！

J202

スクラッチ「ゲーム」を改造して楽しもう！

小学3年生以上
大人もOK！
親子もOK！

ゲームのプロトタイプを解析し、新しいゲームを完成させよう！
ゲーム作りを楽しんで、想像力・論理的思考を身につけよう！
1/11、18、25、2/1 <全4回>
日曜日・9:00～12:00
講師：菊池 誠（コミュニティ NET ひたち）
受講料：5,500円（別途テキスト代2,970円）
場所：県北生涯学習センター 定員：15名

J210

世界にひとつ！
わかりやすく楽しい編み物講座

小学4年生以上
大人もOK！
親子もOK！

手を動かしながらリラックス。自分の手で作品を作りあげてみましょう。棒針編みで帽子を編んでみましょう。
11/1、15、29 <全3回>
土曜日・13:30～15:30
講師：tommy（Petit_rendez_vous）
受講料：3,000円（別途材料費1,000円）
場所：県北生涯学習センター 定員：10名

J203

子どもプログラミング教室
～ドローンプログラミング～

小学4年生～
中学3年生

スクラッチプログラミングでドローンを制御し、いろいろなミッションをクリアしていこう！
1/24、2/7、21、3/7 <全4回>
土曜日・13:30～15:30
講師：鈴木 康之・仲田 耕一
アルファテックシステム（株）
菊池 聡子
受講料：5,500円
場所：県北生涯学習センター
定員：9名

Impact English School

インパクト英会話スクール

子どもから大人までたくさんの方が
ネイティブの講師による少人数クラス
で英語を学んでいます！他言語も！
お問合せは
0294-39-0012

Salon
IBARAKI

「社交場」を開き、新たなコミュニティづくりを目指しています。
8/23(土)にイベントを企画中！

商工会議所
ネット試験会場
日商簿記・PC検定等
詳しくはお問い合わせください！

夏だ！祭りだ！
県北生涯学習センターフェスティバル
8/30（土）12:00～18:30

・お化け屋敷 ・キッチンカー
・3Dプリンター ・和菓子作り
・占いの館 ・ミニキッズニア体験
・販売 ・太鼓演奏 など
大抽選会もやるよ！
☆詳細はHPを確認！

講座受講申込のてびき

1 期間

2025年8月1日（金）～9月3日（水）
◆ハガキ：9月1日（月）消印有効 ◆メール：9月3日（水）17:00締切

2 申込方法

往復ハガキ
◆往復ハガキ1通につき1講座申し込みます。複数の受講を希望される方は、希望講座ごとにハガキをお送り下さい。
◆連名は1名まで申し込みます。その際は、連名者の2～7も往復面裏にご記入ください。
メール
◆1講座につき連名1名まで申し込みます。（ハガキに準じて、連名者の情報もお書きください）
◆ホームページから
茨城県県北生涯学習センター 検索
茨城の生涯学習 検索
◆講座メールから
kouza@kenpoku.gakusyu.ibk.ed.jp
お申し込みから3日経っても受付確認のメールが届かない場合は、電話にてご連絡ください。
（迷惑メールフォルダに振り分けられていないかご確認ください）

3 受講決定 他

◆応募多数の場合、9月10日（水）県北生涯学習センターにて抽選を行います。
◆9月17日（水）までに、受講について通知いたします。
受講の可否に関わらず、申し込みの方全員にご連絡さしあげます。
連名でお申し込みの場合は、代表の方にご連絡いたします。
◆今回、メールでお申し込みの方に、申し込み締め切り後に受講決定メールを送信します。パソコンからのメール（kouza@kenpoku.gakusyu.ibk.ed.jp）が受信できるように設定してください。受講決定メールが届かない場合は、県北生涯学習センターまでお問合せ下さい。
◆気象状況等、やむを得ない事情で講座日程や内容が変更になる場合があります。
◆いただいた個人情報は、センター事業以外に使用することはありません。

4 託児

◆受講に際して託児を希望される方は、お問合せください。

お問合せ

茨城県県北生涯学習センター

〒319-1304
茨城県日立市十王町友部 2581
Tel.0294-39-0012
Fax.0294-39-0121

ホームページ

LINE

令和7年度 後期講座案内

指定管理者（運営・管理）
NPO 法人インパクト

茨城県 県北生涯学習センター

<生きがいづくり 人づくり まちづくり>

G・現代的課題対策講座

G05

子どもの声が聞こえますか？
リエゾン Part3

努力しているのに「なまけてる」と誤解され、「ちゃんとしなさい」と言われるたびにプレッシャーを感じ、辛さを言葉にできない子がいます。なぜ、この行動をするのか？なぜ、この支援なのか？専門家から学びましょう。子どもに関わる方はもちろん、興味のある方も大歓迎！

G07

足からみなおす健康
～足活のすすめ～

「100歳まで自分の足で歩ける」を目標に、フレイル対策として足の健康を意識しましょう。専門家に学びながら、家庭や日常で実践できる知識を身に付けましょう！

回	実施日	内 容	講 師
1	11/9	もっと子どものところに響く かわり方のコツ オンライン講座	杉並区立清美養護学校 教諭 川上 康則
2	11/16	「学校に行けない」 ～子どもの気持ち・大人の気持ち～	常磐大学 人間科学部心理学科 教授 秋山 邦久
3	11/30	発達に偏りのある子の理解 ～WISC-Vの検査報告書の読み方～	東京学芸大学 学生支援センター/ 教職大学院（兼務） 准教授 小林 玄
4	12/7	発達障害のある子の感覚の問題 「過敏と鈍麻」	国立障害者リハビリ テーション研究所 室長 和田 真
5	12/21	「DCD」ってなに？ ～運動の不器用さがある子～	東京家政大学健康科学部 リハビリテーション学科 講師 東恩納 拓也
曜日・時間	日曜日・10:00～12:00	受講料	5,000円
会場	県北生涯学習センター	定員	40名

回	実施日	内 容	講 師
1	11/7	足を大事にする理由 足のケアの仕方	足育研究会 医師 高山 かおる
2	11/21	足と体のバランス	足育研究会 運動療法指導員
3	12/5	歩き続けるための身体づくり	加藤 有里
4	12/19	正しい靴の選び方	上級シューフィッター 山口 久美子
5	1/9	正しい歩き方	運動療法指導員 加藤 有里
曜日・時間	金曜日・13:30～15:30	受講料	5,000円
会場	県北生涯学習センター	定員	30名

G06

ヒトの脳は不思議でいっぱい
～脳科学でひもとく健康と幸せのヒント～

人体の中で最大の不思議と言われている脳！毎日を元気に、心も晴れやかに過ごしたいーそんな願いに、実は脳が深く関わっている事をご存知ですか？
脳の働きや最新の脳科学の知見を易しく学び、日常生活の中で無理なく取り入れられる健康習慣や心の整え方、明日から実践したくなるヒントを見つけましょう。

講 師	福島県立医科大学 医師		
回	実施日	内 容	講 師
1	11/6	脳神経外科の最前線	脳神経外科学講座 主任教授 藤井 正純
2	11/13	誰であるかを見分ける 脳の仕組み	システム神経科学講座 主任教授 永福 智志
3	11/20	最近話題の新規アルツハイマー型 認知症治療薬 ～その効果と社会的インパクト～	脳神経内科学講座 主任教授 金井 数明
4	11/27	睡眠の重要性と 快眠のコツを知る	神経精神医学講座 准教授 志賀 哲也
5	12/4	脳を健康に保つための生活習慣 ～食事・運動・社会参加の効果～	疫学講座 主任教授 大平 哲也
曜日・時間	木曜日・13:30～15:30	受講料	5,000円
会場	県北生涯学習センター	定員	30名

回	実施日	内 容	講 師
1	10/10	インバウンドについて 外国人に人気の地域	茨城県観光物産協会 インバウンド推進課 課長代理 有馬 光介
2	10/17	茨城のロケ地と 映画・ドラマの紹介	みとの魅力発信課 イメージアップ係
3	11/14	現地研修のロケ地と 映画・ドラマの紹介	谷田部 智章
4	11/28	【現地研修】ロケ地見学 水戸市旧岸山浄水場 ・霞ヶ浦導水・那珂機場	
5	12/12	茨城の魅力について まとめ	茨城県観光物産協会 インバウンド推進課 課長代理 有馬 光介
曜日・時間	金曜日・13:30～15:30 ※11/28のみ9:00-15:00	受講料	3,000円 別途バス・保険代 3,000円
会場	県北生涯学習センター	定員	25名

ご存知ですか？
学習会や研修にお部屋をお貸ししています

会議室・和室・多目的ホール 少人数から大人数まで
詳細はお問い合わせ下さい！ 電話：0294-39-0012 利用案内フォーム

K・地域の核となる人材・団体育成事業

K04

Well-Being ～ガーデニングを楽しみましょう～

協力：かみね公園管理事務所

園芸初心者からベテランガーデナーまで、気候変動や環境を考え、楽しみながらできるガーデニングを専門家から実践を交えて学びます。来春現地研修も企画中！

講 師	森 万里 ガーデンプランナー（全体コーディネート）		
回	実施日	内 容	講 師
1	10/5	かみね公園ナチュラルローズガーデンでバラを学ぶ	ハラ研究科 梶 みゆき
2	11/30	イギリスや現在のガーデンを学び自然素材を使ったクリスマスラフト制作	横山森 ガーデナー 森 万里
3	12/14	植物の楽しみ方～レモンの栽培のコツから収穫、利用まで～	園芸家 / レモン研究家 国吉 純
4	2/8	土壌について詳しく知ろう！春に向けて必要な土づくり	茨城大学農学部 教授 小松崎 将一
曜日・時間	日曜日 10：00～15：00	受講料	4,000 円 別途材料費 3,000 円 保険代 200 円
会 場	ホリソンかみね・日立市かみね公園 県北生涯学習センター		定 員 40 名

かみねナチュラルローズガーデン
ボランティア募集中

お問合せは 0294-39-0012

S・セカンドキャリア教育事業

S03

MOS Excel 取得を目指して！
就職・転職に活かせる資格・実力を習得！

Microsoft Office Specialist（MOS）Excel Specialist 資格の合格を目指される方のための実践型対策講座です。全5回の講座で試験に必要なスキルの習得を目指します。



講 師	近藤 恵美	マイクロソフトオフィススペシャリスト
回	実施日	内 容
1	10/1	試験の概要及びテキストとアプリの使い方について
2	10/15	データの管理と関数について
3	10/29	出題範囲の実践 1
4	11/5	出題範囲の実践 2
5	11/19	模擬試験及び MOS 試験の申し込みについて
曜日・時間	水曜日 18：30～20：30	受講料 5,000 円 別途テキスト代 2,200 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 10 名

J209

サクソフォンの魅力を楽しむ
～やさしく・楽しく・本格的に～

サクソフォンの世界をのそいて楽しさに触れてみませんか？身近な空間で迫力ある生演奏をお楽しみください。



講 師	桑原 愛朱美	サクソス奏者
回	実施日	内 容
1	11/12	ソロ楽器についての紹介・身近な音楽で音色を楽しむ
2	11/26	ティオ（サクソフォン：高橋 寿弥）サクソフォンの種類の紹介・音色の違いや重奏を味わう
3	12/10	ピアノとサクソフォンが織りなす音のハーモニー（ピアノ：山口 あすか）
曜日・時間	水曜日・10：00～11：30	受講料 3,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 30 名

J・自主講座

J205

建築様式の変遷と異文化交流
～世界遺産講座～


メスキータ

行ってみたい世界遺産、人類の異文化交流の歴史に触れる講座です。ヨーロッパの建造物と日本の建造物を中心に建築様式変遷の歴史も見て参ります。

講 師	目黒 正武	元 NPO 法人世界遺産アカデミー 客員研究員
回	実施日	内 容
1	10/4	世界最古の大規模石造建造物
2	10/11	狩猟・採集社会から農耕社会へ
3	10/18	葬送儀礼のための建造物
4	10/25	キリスト教とイスラム教の出会い
5	11/1	シンクレティズムの建造物
6	11/8	神社建築と仏教建築
7	11/15	寝殿造から書院造へ
8	11/22	石造建造物と木造建造物の出会い
曜日・時間	土曜日・10：30～12：30	受講料 8,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 30 名

J206

ジャズライブ 2025

ジャズの魅力をやさしく紹介しながら、自由な発想で奏でる楽しい生演奏、おなじみのジャズソングをリクエストに応じて披露する、心に響くライブステージでぜひいたくなひと時をお届けします。



回	実施日	講 師	メンバー
1	11/5	ラ・ジュエ La・Jouer	岡田 裕子（ピアノ）
2	11/12		芦川 典子（ピアノ） 袴塚 宏美（ドラム）
3	11/19	星野由美子 Trio	星野 由美子（ボーカル・ピアノ）
4	11/26		大川 修広（サクソ・フルート） 生田目 寿男（ピアノ）
曜日・時間	水曜日・14：00～15：30	受講料	4,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員	40 名

J207

健康と癒しの温泉講座
～療養泉と湯治～

日本独自の温泉文化が世界中から注目を浴びています。「温泉＝娯楽」と見られがちですが、「温泉＝体の健康＋心の癒し」という視点から、温泉法で定められた療養泉と昔ながらの湯治、合わせて魅力的な秘湯を紹介します。



講 師	後藤 正義	温泉ソムリエマスター 温泉入浴指導員
回	実施日	内 容
1	11/6	療養泉とは
2	11/13	湯治温泉の紹介
3	11/20	魅力的な秘湯の紹介
曜日・時間	木曜日・10：00～12：00	受講料 3,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 20 名

茨城県県北生涯学習センター

茨城県県北生涯学習センター

J・自主講座

J208

『南総里見八犬伝』を読む（弐）


松本 麻子 先生

昨年に続き馬琴の『南総里見八犬伝』を読みます。前回の復習もしますので、初参加の方も大歓迎です。連載 28 年、江戸時代の超大作ベストセラー小説の魅力を体験しましょう。

講 師	松本 麻子	聖徳大学文学部 教授
回	実施日	内 容
1	2/3	『南総里見八犬伝』の復習 馬琴と薦屋重三郎
2	2/17	『南総里見八犬伝』と歌舞伎
3	3/3	『南総里見八犬伝』の語る因縁
4	3/17	『南総里見八犬伝』と悪女の役割
曜日・時間	火曜日・13：30～16：00	受講料 5,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 40 名

J214

尺八の世界 ～歴史と音楽を楽しむ～

奥深い魅力を持つ尺八の歴史や文化的背景に触れながら実際にその音色を聴いて味わいます。さらにお琴との合奏の美しさをお楽しみください。現代にも受け継がれる日本の音の世界にそっと耳を澄ませてみませんか？



講 師	琴古流尺八鈴慕会 大師範 水戸市三曲連盟会長 横田 鈴琥 箏曲生田流宮城社 師範 琴古流尺八鈴慕会 師範 佐藤 さゆり・鈴木	
回	実施日	内 容
1	11/22	尺八のルーツ『虚無僧』の歴史と尺八の種類および演奏上の特徴！平安時代、雅楽に取り入れられた尺八（古代尺八）のレプリカと音階等々
2	11/29	現在まで伝わる江戸時代の箏の音楽と尺八の合奏和の音が織りなす、美しき調和を感じる
曜日・時間	土曜日・13：30～15：00	受講料 2,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 30 名

J211

イギリスのモダンアート探訪
～独自の美を訪ねて～

イギリスのモダンアートに焦点を当て、ヨーロッパ大陸の影響を受けながらも、イギリスならではの感性で展開されたモダニズム芸術の特徴を、美術作品を中心にひも解きます。英国アートの魅力を味わいましょう。


ホイッスラー
《白のシンフォニー No.1》

講 師	山口 恵里子	筑波大学 教授
回	実施日	内 容
1	1/10	「芸術のための芸術」と「台所の芸術」音楽的な絵画を試みた J.M. ホイッスラー、ミュージックホールの歌い手を描いた W. シッカートらの芸術
2	1/31	「戦間期美術とモダニズム」第一次世界大戦後に P. ナッシュが求めた英国性、B. ニコルソンが試みた抽象画、W. ロバーツが描いたダンス等
曜日・時間	土曜日・13：30～15：30	受講料 2,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 30 名

J・自主講座

J213

楽しいクラシックギター



クラシックギターの 2 大有名曲をもとに、クラシックギター音楽の歴史、奏法、さらにスマホを使った楽しみ方などを紹介します。午後のひとときをギターの演奏と共にお楽しみください。

講 師	熊坂 勝行	クラシックギタリスト
回	実施日	内 容
1	10/26	「禁じられた遊び」によるクラシック事始め
2	11/2	「アルハンブラの思い出」名曲のひみつ 他
曜日・時間	日曜日・13：30～15：00	受講料 2,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 30 名

J212

エッセンシャルオイルで脳を鍛えて
元気に毎日を過ごせる人生を！

エッセンシャルオイルとはなんでしょう。脳に与える影響を学び、自分に合ったセルフケアを知りましょう。



講 師	佐藤 志穂	アロママッサージ専門店 Plants
回	実施日	内 容
1	12/7	エッセンシャルオイルを使ってお悩み改善 ロールオンを作ろう
曜日・時間	日曜日 10：00～12：00	受講料 1,000 円 別途材料費・保険代 1,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 20 名

J204

マヤ文明への誘い

マヤ文明は、ユカタン半島一帯に紀元前 1000 年頃から 16 世紀まで、先住民たちが独自に築き上げた「石器の都市文明」でした。講師の現地調査を紹介しながら、マヤ文明の実像に迫ります。


コバン遺跡の球技場
(撮影：青山和夫)

講 師	青山 和夫	茨城大学人文社会科学部 教授
回	実施日	内 容
1	10/2	マヤ文明とは何か
2	10/16	マヤ文明の支配層の日常生活
3	10/23	マヤ文明の最新の研究成果と意義
曜日・時間	木曜日・13：30～15：30	受講料 4,000 円
会 場	県北生涯学習センター	定 員 30 名

J215

誰でも楽しめる！
話題のピックルボールに挑戦

テニス・バドミントン・卓球の楽しさが一つになった新感覚のスポーツ「ピックルボール」。年齢や運動経験を問わずどなたでも気軽に楽しめる注目のスポーツです。



講 師	小湊 陽子	日本ピックルボール 指導員
実施日	10/9、16	<全 2 回>
曜日・時間	木曜日・9：30～11：30	受講料 2,000 円
会 場	十王スポーツ広場体育館	定 員 20 名