

J121 よくわかる初心者のためのWord2021
ゆっくり入門

講師	小澤 正明 コミュニティ NET ひたち
実施日	6/9・16・23・30、 7/7・14・21・28 <全8回>
曜日・時間	火曜日 9:00～12:00 受講料 8,800円 別途テキスト代 1,210円
会場	県北生涯学習センター 定員 15名

J122 ワードとエクセル 基本と復習
～基本から連携操作まで～

講師	作山 剛 コミュニティ NET ひたち
実施日	8/7・14・21・28、 9/4・11・18・25 <全8回>
曜日・時間	金曜日 13:00～16:00 受講料 8,800円 別途テキスト代 2,640円
会場	県北生涯学習センター 定員 15名

子どもたち集まれ!

J102 夏休み3Dプリンターでものづくり

3D CAD を使って夏休みの作品を作ってみよう!
数種類のベースから自分だけの作品を仕上げます

7/18・25、8/1・8 <全4回>
土曜日・13:30～15:30

講師: 鈴木 康之・仲田 耕一
菊池 聡子

受講料: 5,500円
別途教材費 2,200円

場所: 県北生涯学習センター
定員: 15名

J103 スクラッチ「ゲーム」を作って
楽しもう! 前期

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!

7/19・26、8/2・9・16・30 <全6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: 6,600円 (別途テキスト代 3,080円)

場所: 県北生涯学習センター 定員: 15名

J111 親子で学ぶお魚料理教室

地元の魚の魅力を知り、魚をさばいて
美味しく食べよう!

7/25 (土) ※雨天決行 美味しく食べよう!
8:30～13:00 (JR 勝田駅集合・ひたちなか海浜鉄道乗車)

講師: にひら あきら (おさかな博士・調理師・まるごと食育専門講師)

参加費: ひとり 1,500円 (材料費・保険代)

場所: 那珂湊漁業組合市場キッチン (ひたちなか市)

定員: 24名 (12組)

ボランティア研修会

- 育成研修 (中・高生対象)
- 指導者育成研修 (大学生以上一般対象)

5/24 (日) 13:30～16:00

※ボランティア登録もできます
詳細は後日チラシ・ホームページで!

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

夏だ! 祭だ! **県北生涯学習センターフェスティバル**

大抽選会もやるよ! **8/23 (日) 10:00～15:00**

☆盛りだくさん!
・お化け屋敷
・キッチンカー
・体験・工作・販売など

☆詳細はHPを確認!

講座受講申込のてびき

1 期間

2026年4月2日(木)～5月24日(日)

◆ハガキ: 5月21日(木) 消印有効 ◆メール: 5月24日(日) 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
めます。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
めます。(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)

この面には
書かないで
ください

日上市十町友部 2581
県北生涯学習センター
講座担当 行

この面には
書かないで
ください

日上市十町友部 2581
県北生涯学習センター
講座担当 行

3 受講決定 他

◆応募多数の場合、5月27日(水)に県北生涯学習センターにて抽選を行います。

◆5月30日(土)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せていただきます。
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。

5 オンライン講座について

◆オンライン講座
受講生に会場までお集まりいただき、講師が映像によって講義をします。

お問合せ 茨城県県北生涯学習センター

〒319-1304
茨城県日上市十町友部 2581
Tel.0294-39-0012
Fax.0294-39-0121

ホームページ LINE

令和8年度 **前期講座案内** 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

〈生きがいがづくり 人づくり まちづくり〉

G・現代的課題対策講座

G01 スマホ活用術
～ChatGPTをもっと使える相棒に～

一般的になってきた ChatGPT。使ってはいるけれど、物足りないと思っている方へ。スマホで使い方を深めてみませんか。自分の相棒になります!

※アプリをインストールした状態でご参加ください。
iPhone/Android どちらでも。



近藤 恵美 先生

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	6/10	ChatGPT を“考える相手”にするための最初の一步
2	6/17	文章整理や画像の読み取りなど、そのまま使える活用法
3	6/24	ChatGPT を会話相手として使ってみましょう
4	7/1	安心して使うための注意点を整理しましょう
5	7/8	ChatGPT を“自分専用の相棒”にしましょう
曜日・時間	水曜日・13:30～15:30	受講料 5,000円
会場	県北生涯学習センター	定員 20名

G02 自己流を手放す Canva デザイン講座
～再現性のあるデザインへ～

自己流の Canva から抜け出し、再現性のあるデザインへ。効率的な制作スキルを身につけることを目的とした応用講座です。



女性活躍

講師	國井 裕子	デザインクリエイター
回	実施日	内容
1	6/12	Canva の使い方、画面の見方・基本操作、デザインワーク I
2	6/26	デザインの知識確認、素材の選び方、テンプレートの構造を学ぶ (タイトルの位置・文字サイズの差・余白・写真) デザインワーク II
3	7/10	自分の好きな世界観を作り出そう! AI アプリを使って作成
4	7/24	作業効率化を学ぼう! テンプレート活用、複製、整列機能、ストック化
5	8/7	自分の想いをカタチにしよう!
曜日・時間	金曜日・10:00～12:00	受講料 5,000円
会場	県北生涯学習センター	定員 20名

G03 健康料理・調理実習付き
～塩分・減塩について～

依然として県北地区でも多い高血圧からくる疾患。身体の色々な部分に関係していく減塩について、なぜ塩分を減らさないといけないかを日々の料理から考えていきます。調理実習で実際に身に付けましょう。

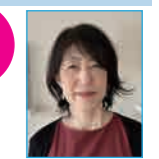


会田 さゆり 先生

講師	会田 さゆり	茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 教授	
回	実施日	時間	内容
1	8/7 (金)	9:30～12:30	何をどれくらい食べているの? 現状チェック!!
2	8/21 (金)	10:00～11:30	高血圧など生活習慣病と減塩の必要性
3	8/28 (金)	10:00～11:30	栄養成分表示の見方の解説、減塩調味料や代替塩の紹介
4	9/4 (金)	9:30～12:30	減塩調理実習: うま味・酸味・香味野菜を活用!
5	9/11 (金)	9:30～12:30	適正な栄養量 (塩分量も) が摂れているか最終チェック!!
受講料	5,000円 別途材料代・保険代 1,000円		
会場	茨城キリスト教大学	定員	30名

G04 私らしく、安心して生きる力
～アサーティブコミュニケーションを通して～

今、この時をどう生きるのか? アサーティブコミュニケーションを通して、自分の感情を知り、他者とかかわる際の、自分の心の持ち方を学びます。



中島 美那子 先生

講師	中島 美那子	茨城キリスト教大学 文学部 児童教育学科 教授
回	実施日	内容
1	6/10	今、この時をどう生きるのか - 自分の気持ちに気づくことから始めよう -
2	6/24	ネガティブな感情に向き合う - 怒り・不安等のネガティブな感情は悪者ではない -
3	7/8	「批判」の取り扱い方法 (1) - アサーティブな視点から批判に対処する (理論編) -
4	7/22	「批判」の取り扱い方法 (2) - アサーティブな視点から批判に対処する (実践編) -
5	8/5	自分を大切に生きていく - 私らしいアサーティブのかたち -
曜日・時間	水曜日・10:00～12:00	受講料 5,000円
会場	茨城キリスト教大学	定員 20名

S・セカンドキャリア等形成支援事業

S01 未来への一步 ~私を生きるためのライフキャリア・デザイン~

仕事、家庭、将来のこと…。立場は違っても「これからどう生きたい？」と感じるすべての女性へ。過去の経験から自分の本質を抽出し、今の社会情勢に合わせたしなやかな思考を養い、自分らしい未来を描く時間。仕事も人生も「私を表現する手段」に変える、やさしい一歩の講座です。



高橋 美紀 先生

講師	高橋 美紀 (一社) なでしこ未来塾 代表理事		
回	実施日	内容	
1	6/11	今の自分を知る	
2	6/25	変化を面白がる思考法	
3	7/9	役割を脱いで「個」に戻る	
4	7/23	自分の価値基準と優先順位	
5	8/6	未来への小さな旗を立てる	
曜日・時間	木曜日・10:00~12:00	受講料	5,000円
会場	県北生涯学習センター	定員	15名

J104 知って楽しむ温泉講座 ~健康・美肌・心を整える温泉の知恵~

温泉を「知って入る」ことで、楽しみ方は大きく変わります。本講座では、源泉掛け流しの療養泉を中心に、温泉法に基づいた効能や、体に合った温泉の選び方をやさしく解説します。温泉巡り300ヶ所の体験を元に、予算や行き方・宿選び等、実際に役立つ情報もお伝えします。



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	9/3	温泉の基礎知識・温泉の種類とその効能	
2	9/10	様々な湯治の湯・美肌の湯・鎮静の湯	
3	9/17	安全・安心の温泉旅行計画	
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

J105 ナイトジャズライブ2026

昼とは違う、夜ならではの空気の中で楽しむナイトジャズライブ。一日の締めくくりに音楽を味わうひとときをお届けします。肩の力を抜いて楽しめるジャズから本格的なジャズまで、夜の時間を彩ります。

回	実施日	講師	メンバー
1	6/18	ラ・ジュエ La・Jouer	岡田 裕子 (ピアノ)
2	6/25		芦川 典子 (ピアノ)
			袴塚 宏美 (ドラム)
3	7/9	星野由美子 Quintet	星野 由美子 (ボーカル)
			大川 修広 (サクソフ・フルート)
4	7/16		小野 伸一 (ベース)
			渡辺 一也 (ドラム)
			生田目 寿男 (ピアノ)
曜日・時間	木曜日・18:30~20:00	受講料	5,000円
会場	県北生涯学習センター	定員	40名

J・自主講座

J106 田切先生の地学講座

御岩山が光る石できていることと都市伝説との関わり、多賀山地の地形・地質と注意すべき気象災害、炭鉱メタン資源の最新動向、各地で起きる群発地震の背景、かつて金の産地だった茨城と日本の金資源の今を、身近な話題からわかりやすく解説します。



田切 美智雄 先生

講師	田切 美智雄 茨城大学名誉教授 日立市郷土博物館特別顧問		
回	実施日	内容	
1	6/12	御岩山の光る石(変成流紋岩)と文化地質学	
2	6/19	多賀山地の地形地質からみる気象災害	
3	6/26	石炭から得るメタン利用の新展開	
4	7/10	能登半島・トカラ列島・島根東部地震の地学的背景	
5	7/24	県内金鉱山の未来と日本の金資源	
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	40名

J107 知っているようで知らない世界遺産

世界遺産は、国や文化の違いを越えて理解を深め、平和につなげるための取り組みです。本講座では、その役割や登録の理由を基礎から学びます。2026年に登録予定の「飛鳥・藤原の宮都」を通して日本古代史にも触れます。



目黒 正武 先生

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	6/13	ユネスコと世界遺産制度の基礎	
2	6/20	世界遺産の価値体系-自然・文化・複合	
3	7/11	世界遺産をめぐる環境と文化的景観	
4	7/18	世界遺産の視点①縄文・弥生・古墳時代	
5	7/25	世界遺産の視点②飛鳥・平城京・平安京	
曜日・時間	土曜日・10:30~12:30	受講料	5,000円
会場	県北生涯学習センター	定員	30名

J112 50代から考えるこれからのお金とNISA

50代からの老後資金とNISAを基礎からわかりやすく解説します。いまあるお金をどう守り、これからどう備えるか。年金や退職金も見据えながら、ご家庭にあった無理のない資産の整え方を、わかりやすく学ぶ講座です。



田中 昭夫 先生

講師	田中 昭夫 NPO法人国境なき応援団 理事 ファイナンシャルプランナー		
回	実施日	内容	
1	6/20	老後資金とNISAの基礎理解 NISA制度の仕組みと特徴 守るお金と育てるお金	
2	7/4	具体的な備え方と判断のポイント 退職金を含めた資金全体の整理方法 注意点と備え方のまとめ	
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

J109 リフレッシュボクササイズ ~やさしい全身ワークアウト~

身体を動かしてみませんか。初心者でも楽しめます。ストレッチ、簡単筋トレ、フィットネス、パンチ・キック・ミット打ち体験、いろいろチャレンジしてみましょう!



林 茂憲 先生

講師	林 茂憲 ストレッチスタジオHAYASHI-YA aft(adidas functional training) トレーナー		
回	実施日	内容	
1	6/10	ボクシングテクニック ジャブ、ストレート、フック、アッパー等	
2	6/17	キックテクニック 前蹴り、回し蹴り、横蹴り、後ろ蹴り等	
3	7/1	空手の動き 突き、蹴り(ボクシングとの違いについて)	
4	7/15	パンチ、キックのコンビネーション	
5	7/29	体幹、コアの使い方、考え方、練習方法	
曜日・時間	水曜日・19:00~20:30	受講料	3,000円 別途保険代250円
会場	県北生涯学習センター	定員	20名

J115 苔玉・テラリウムで小さな世界を作ってみよう

好きな植物を選んで苔玉作りと、透明な器の中に苔やフィギュア、ジオラマなどを使って自分だけの世界を作ってみませんか?どなたでも簡単に作成出来ます☆



テラリウム

講師	小松 香織 正直や		
回	実施日	内容	
1	6/21	今大人気のまんまる可愛い苔玉作り!	
2	7/12	テラリウム作り・フィギュアを使って苔の箱庭を作ろう!	
曜日・時間	日曜日・10:00~11:30	受講料	2,000円 別途保険代・材料代3,100円
会場	県北生涯学習センター	定員	20名

J110 ちゃんと学んでちゃんと焼ける本格パン講座

自分の力でパンを焼いてみましょう。自宅でも作れるように基礎をしっかりと学びます。焼きたてのパンに幸せを感じてみませんか。



まずはシンプルパンから

講師	山中 秀子 白神こだま酵母手作りパン教室J		
回	実施日	内容	
1	6/23	手こねシンプルパンを作ってみよう!	
2	7/14	チーズブレッドを焼いてみよう!	
3	8/18	バター入りの生地であんぱんに挑戦!	
曜日・時間	火曜日 10:00~15:00	受講料	3,000円 別途保険代・材料代4,050円
会場	日立市十王交流センター	定員	12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

J108 世界文学としての「源氏物語」 ~レディ・ムラサキのティーパーティ~

百年前、英国のアーサー・ウェイリーが全訳した『源氏物語』は、世界に大きな衝撃と感動を与えました。ウェイリー源氏に出会った私たち姉妹はその素晴らしさを伝えたい、と現代日本語に再翻訳(ラセン訳)しました。『源氏物語 A・ウェイリー版』全4巻です。翻訳 森山 恵先生・穂矢 まりえ先生 の過程での発見と冒険を『レディ・ムラサキのティーパーティ ラセン訳「源氏物語」』として刊行しています。本書を教材に、源氏物語の世界をやさしく、楽しく味わいます。



森山 恵先生・穂矢 まりえ先生

講師	穂矢 まりえ 俳人・評論家 森山 恵 詩人・翻訳家		
回	実施日	内容	
1	6/14	世界ではじめて源氏物語を全訳したアーサー・ウェイリーとは、どんな人物か	
2	7/12	ウェイリーは「あわれ」をどのように英訳したのか。シェイクスピアや聖書の言葉を読み解く	
曜日・時間	日曜日・10:00~12:00	受講料	2,000円 別途教材費2,640円
会場	県北生涯学習センター	定員	30名

J114 資源争奪の世界史

昨今、米中貿易戦争の影響によるレアアース危機など、「資源」をとりまく様々な課題が目立っています。本講座では、戦争や国家対立の背後にある「資源」の移り変わりや争奪の歴史を振り返るとともに、これからの「資源」について考察します。



平沼 光 先生

講師	平沼 光 一般社団法人 東京財団 研究主幹/博士(社会科学)		
回	実施日	内容	
1	7/31	古代~中世: 資源争奪の原型	
2	8/7	近世: 世界規模の資源争奪	
3	8/14	20世紀~現代: 新たな資源への移り変わりの時代	
曜日・時間	金曜日・13:30~15:30	受講料	3,000円
会場	県北生涯学習センター	定員	30名

商工会議所ネット試験会場 になりました!

日商簿記3級

詳しくはお問い合わせください 県北生涯学習センター 0294-39-0012

ご存知ですか? 学習会・研修・趣味の集まりに 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 詳細はお気軽にお問い合わせ下さい!

電話: 0294-39-0012 利用案内フォーム