

J219 Wordで脳を元気に、ゆっくり学べる
シニアのためのWord2024講座

Wordの基本操作をゆっくり丁寧に学びながら、指先を使う作業で脳をイキイキ活性化。実用的な文書作りと脳トレを同時に楽しめるシニア向けの学習プログラムです。

講 師	小澤 正明 コミュニティ NET ひたち		
実施日	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 <全8回>		
曜日・時間	火曜日 9:30～12:00	受講料	8,800円 別途テキスト代 1,430円
会 場	県北生涯学習センター	定 員	15名

おとな
パソコンJ220 ワードとエクセル 基本と復習
～基本から連携操作まで～Word2024
Excel2024

学んだその日から使える、仕事やプライベートでも役立つ実践スキル。資料作成、家計管理、町内会やサークル活動など、様々な場面で活かせるパソコン操作を学びます。

講 師	作山 剛 コミュニティ NET ひたち		
実施日	12/4・11・18・25 1/8・15・22・29 <全8回>		
曜日・時間	金曜日 13:00～15:30	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！

J203 3Dプリンター×マイクロビット
プログラミング教室

プログラミングで開閉する秘密の箱を作ろう！
マイクロビットをコントローラーとして使い、
3Dプリンターで制作した鍵で開けられるよ！



11/7・21、12/5・19 <全4回>
土曜日・13:30～15:30

講 師：鈴木 康之・仲田 耕一 受講料：5,500円
アルファテクノロジーシステム(株) 別途教材費2,200円
菊池 聡子 場 所：県北生涯学習センター
マイクロソフトオフィシャルトレーナー 定 員：15名

J217 ボードゲーム体験

小学1～
6年生小学3年生以下
は親子で参加

『はげたかのえじき』『狩歌』
『STRIKE』などなど珍しくておもしろいゲームを
たくさん揃えてみんなの参加を待ってます！

1/30 土曜日 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30
<全1回> ※同内容です。①②どちらか
選択してください。

講 師：大森 佑樹 参加費：500円(1人)
ボードゲームコレクター&VILLENアーティスト 会 場：県北生涯学習センター
定 員：①20名 ②20名

J202 大人も楽しい はじめてのプログラミング

プログラミングは子どものものだけじゃない。
大人だってScratch！はじめてでも楽しめる
プログラミング体験。



講 師	菊池 誠 コミュニティ NET ひたち		
実施日	1/10・17・24・31、2/7 <全5回>		
曜日・時間	日曜日 9:30～12:00	受講料	5,500円 別途テキスト代 3,080円
会 場	県北生涯学習センター	定 員	15名

J214 お星さま観察会

小学生
親子

天体望遠鏡を使って月・土星を観察してみよう！
どんな一等星や星座が見られるかな。

11/14 土曜日・17:00～19:00
<全1回> ※雨天時は11/15(日)に延期

参加費：100円(保険代)
講 師：センター職員 場 所：県北生涯学習センター
定 員：40名(20組)

感染症対策等により、講座等が中止・延期になる場合は、
県北生涯学習センターのホームページ等にてお知らせいたします。

3 受講決定 他

◆応募多数の場合、9月9日(水) 県北生涯学習センターにて抽選を行います。

◆9月16日(水)までに

受講の可否に関わらず、申し込んだ方全員にご連絡を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。

◆メールでお申し込みの方には、最初に受付確認メールが届きます。申し

込み締め切り後には受講決定(もしくは落選)メールを送信します。

(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、必ず県北生涯学習センターまでお問合

せ下さい。(迷惑メールフォルダも必ずご確認ください)

◆往復はがきでお申し込みの場合はハガキで受講決定をご連絡いたします。

◆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8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>

K・地域の核となる人材・団体育成事業

K04 好きを仕事に！アイデアの種のはじめかた ～私のやりたいを誰かの喜びに変える～ 三期生 無料託児付き

やりたいこと探しに留まらず、市場価値のあるビジ
ネスへと昇華させましょう。組織に依存しない働き
方を目指し、スモールビジネスを目指しましょう。



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		
曜日・時間	土曜日・10:00～12:00	受講料	無料
会 場	県北生涯学習センター	定 員	15名

回	実施日	内 容	女性 活躍
1	11/28	原体験と人生の棚卸し	
2	12/12	ターゲット設定と市場の特定	
3	12/26	アイデアの具体化と提供価値	
4	1/9	ビジネスモデルと収支計画	
5	1/23	プレゼン発表	

G・現代的課題対策講座

G05 ヒトの脳は不思議がいっぱい Part3

脳科学の最前線から人間の脳の神秘に迫ります。
当たり前すぎて意識しない「脳」という臓器で
何が起っているのか、脳の不思議を学びます。



回	実施日	内 容	講 師
1	10/9	脳は傷ついても、新しい道を作る～つなぎ直す力～	産業技術総合研究所 主任研究員 村田 弓
2	10/23	「眠り」をめぐるミステリー オレキシシン発見の最前線脳科学！	岡山S筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 副機構長 櫻井 武
3	11/6	脳が疲労すると何が起こる？ グリア細胞の働き	お茶の水女子大学ヒューマン ライフサイエンス研究所 助教 毛内 拓
4	11/20	筋肉が脳を元気にする ～運動が もたらす健康長寿への効果～	福島県立医科大学 保健科学部理学療法 特任教授 高橋 仁美
5	11/27	脳を健康に保つための生活習慣 ～食事・ポジティブ心理・社会参加の効果	福島県立医科大学 医学部疫学講座 教授 大平 哲也
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

S・セカンドキャリア等形成支援講座

S02 Canvaで形にする！
伝わる広報とセルフブランディング女性
活躍

苦手意識を払拭し、デザインの4原則などの基本から名刺制作、
SNS 発信、自己ブランディングを実践。無料プランの範囲内で
最大限にクオリティを高めるテクニックを伝授します。

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	10/31	伝わるデザインの思考法	
2	11/7	世界観の視覚化	
3	11/21	SNS コンテンツ設計	
4	12/5	名刺・ショップカード制作	
5	12/19	セルフブランディング	
曜日・時間	土曜日・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

S03 スマホで始める！かんたんネット販売入門
～メルカリを使ってやさしく出品体験～

「不要なものをネットで販売したいが不安」という
方へ。今回はメルカリの基本操作から出品のコツ
まで丁寧に学べるやさしい入門講座です。



※メルカリ・LINE・Googleのアプリをインストール済みの方が対象です

回	実施日	内 容	講 師
1	1/9	ネット販売の全体像とメルカリの特徴	アルファテクノロジーシステム株式会社 鈴木 康之
2	1/16	メルカリの基礎、実際に1品出品する	センター職員
3	1/23	売れる工夫、さらに数点出品する	
4	1/30	トラブル防止と発送方法	
5	2/6	振り返りとステップアップ	
曜日・時間	土曜日・10:00～12:00		受講料 3,000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 12名

講座受講申込のてびき

1 期 間

2026年8月1日(土)～9月2日(水)

◆ハガキ: 8月28日(金) 消印有効 ◆メール: 9月2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
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。

〒	□□□□□□
ご自身の 住所・氏名	1. 講座番号・講座名 2. 郵便番号・住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 性別 5. 電話番号 6. 生年月日 7. 託児希望者のみ記入 (名前・性別・年齢)

返信(表)

返信(裏)

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)



ホームページ

返信(表)

返信(裏)

〒

319-1304

日立市十王町友部 2581

県北生涯学習センター

講座担当 行

この面には
なにも
書か
ないで
くださ
い

返信(表)

返信(裏)

J204 ガーデン講座 ～ナチュラルスティックガーデンを知ろう～

協力：かみね公園管理事務所

講義と実践で、自然の風景を生かしたナチュラルスティックガーデンの魅力と、手入れしやすい庭づくりなどを学びます。来春に現地研修も予定しています。



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	11/8	ナチュラルスティックガーデンの手法と楽しみ方～秋植え球根と植栽	森 万里
2	11/22	地球にやさしいガーデニングとは？～ハーブと野菜の寄せ植え～	国吉 純
3	12/6	循環するガーデンの自然素材でクリスマスクラフト制作	森 万里
4	1/24	冬に行うバラの下草と植栽株分け	梶 みゆき
曜日・時間	日曜日・10：00～15：00	受講料	4,000円 別途材料費・保険代 6,000円
会 場	ホリゾンかみね・日立市かみね公園 県北生涯学習センター	定 員	40名

J205 ジャズライブ2026 秋

深まる秋に響く、心ほどけるジャズのひととき。円熟の演奏で皆さまを音楽の世界へと誘います。サクソの響き、リズムセクションの躍動、ライブならではの臨場感をぜひ会場でご体感ください。



回	実施日	講 師	メンバー
1	10/8	高野 スペシャル バンド	高野 行進（ギター・MC） 矢代 博（ドラム）
2	10/15		柳橋 良雄（ベース） 大高 達也（サクソ）
3	10/22	WMQ (Wind Machine Quartet)	濱田 充弘（サクソ） 稲垣 恵造（ギター）
4	10/29		細谷 敏彦（ベース） 江口 勇（ドラム）
曜日・時間	木曜日・14：00～15：30	受講料	5,000円
会 場	県北生涯学習センター	定 員	40名

J206 楽器いらす！声で奏でるアカペラ体験

お馴染みの歌謡曲などを題材に、声だけで奏でる「アカペラ」に挑戦します。ハモリのコツや、ボイスパーカッションなどのリズム表現を基礎から楽しく学び、声を重ねて、音楽を作り上げる体験をします。



角田 葵 先生

講 師	角田 葵	常磐短期大学 幼児教育保育学科 助教	
回	実施日	内 容	
1	11/7	声づくりの基礎とハモリ体験 発声のコツを掴み、力強く美しい和音の重なりを味わう	
2	11/14	ハーモニーにリズムを乗せて表現しよう お馴染みの進行情調にリズムを乗せ、名曲を新感覚で楽しむ	
3	11/28	みんなで紡ぐハーモニー 選んだ曲を歌い込み、自分たちだけの音楽を完成させる	
曜日・時間	土曜日・10：00～12：00	受講料	3,000円
会 場	県北生涯学習センター	定 員	30名

J207 江戸時代の総合大学・水戸藩校弘道館

徳川斉昭が創設した弘道館は、学問・武術・医学などを学ぶ“江戸時代の総合大学”でした。本講座では弘道館の幅広い教育内容や医学館を紹介し、現地研修では通常非公開の八卦堂内の弘道館石碑や孔子廟も見学します。



小坪 のり子 先生

講 師	小坪 のり子	弘道館事務所 主任研究員	
回	実施日	内 容	
1	10/7	水戸藩の学問と弘道館の教育	
2	10/21	水戸藩の医学と弘道館医学館	
3	11/4	現地研修（現地集合・現地解散） ～弘道館を歩きながら徳川斉昭の思いを体感～	
曜日・時間	水曜日・10：00～12：00	受講料	3,000円 別途保険代 50円
会 場	県北生涯学習センター 現地（弘道館）	定 員	30名

J208 飛鳥時代講座

オンライン講座



飛鳥寺塔心礎出土品

人気の古代史講座は、縄文・弥生・古墳に続き飛鳥時代へ。隋・唐を手本に国づくりが進んだ激動の約百年をわかりやすく解説します。世界遺産登録が期待される飛鳥の魅力にも迫ります。

回	実施日	内 容	講 師
1	10/3 (土)	飛鳥時代概論	国立文化財機構 奈良文化財研究所 都城発掘調査部 上席研究員
2	10/10 (土)	飛鳥の石造物	石橋 茂登
3	10/17 (土)	飛鳥時代の王宮・王都	奈良大学 文学部 文化財学科 教授
4	10/24 (土)	飛鳥時代の奥津城	相原 嘉之
5	10/30 (金)	飛鳥寺塔心礎埋納品研究の最前線	京都府立大学 文学部 歴史学科 准教授 諫早 直人
時 間	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

J209 茨城県北の文化財と佐竹氏

県北の文化財とその建造に大きく関与した戦国大名の佐竹氏について理解を深め、古文書からも文化財等についての関心を高めます。実際の見学を通して郷土に対する知識・興味を広めます。



回	実施日	内 容	講 師
1	10/28	中世常陸国北部の城館攻防史 ー佐竹氏を中心にー	佐竹氏研究家 森木 悠介
2	11/11	古文書から見た歴史的文化財について	茨城県歴史館主任学芸員 武子 裕美
3	11/18	県北の歴史的な文化財について (常陸太田市集中曝涼を中心として)	常陸太田市教育委員会 文化課学芸員 磯野 夏希
4	11/25	現地研修 常陸太田市の神社	常陸太田市街角案内人 川松 博
曜日・時間	水曜日・13：30～15：30 11/25は8：30～16：00	受講料	4,000円 別途現地研修費・ 保険代 3,500円
会 場	県北生涯学習センター・現地	定 員	40名

茨城県県北生涯学習センター

J210 『奥の細道』を読む

『奥の細道』は1689年に芭蕉が江戸を出発し、東北の名所を巡り大垣に到着するまでの旅の様子が書かれた作品です。有名な句がたくさんありますが、それはどのような場面で詠まれたのか。芭蕉の旅の目的についてお話しいたします。



松本 麻子 先生

講 師	松本 麻子	聖徳大学文学部 教授	
回	実施日	内 容	
1	2/2	芭蕉という人と「奥の細道」発端	
2	2/16	日光までの道のり	
3	3/2	西行と芭蕉 芭蕉が見たかった名所	
4	3/16	松島の月と旅の目的	
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

J211 鵜の岬でyoga 協力：国民宿舎 鵜の岬

利用率全国1位の「国民宿舎 鵜の岬」のご協力を得て、絶景の中でヒーリングヨガを行います。海や風の音を聞きながら、呼吸法やシンプルなポーズを中心に、凝り固まった身体をじっくりほぐしましょう。



高松 理沙 先生

講 師	高松 理沙	ヨガインストラクター	
回	実施日	内 容	
1	10/6	初めてのヨガ。基本の動き	
2	10/13	肩周りを緩め、巡らせる	
3	10/20	股関節周りの流れを整える	
4	10/27	グランディング（足裏・下半身の安定を高める）	
5	11/3	オープンハート（胸を開き、呼吸と感情を解放）	
曜日・時間	火曜日・10：00～11：30	受講料	3,000円 別途保険代 250円
会 場	国民宿舎 鵜の岬（日立市）	定 員	30名

J212 ハレの日のおもてなしおしゃれ料理

特別な日に、特別な料理で楽しみませんか？レストランでお客様を楽しませてきた講師が素敵に見えるコツをお伝えします。



講 師	立花 有世	料理研究家	
回	実施日	内 容	
1	12/4	クリスマスを彩る華やかメニュー	
2	1/8	冬のお祝いごちそう	
3	2/5	ひなまつりの春色祝い膳	
曜日・時間	金曜日・10：00～12：30	受講料	3,000円 別途保険代・ 材料代 4,650円
会 場	日立市十王総合健康福祉センター (ゆうゆう十王)	定 員	20名

県北生涯学習センターフェスティバル

8/23（日）10：00～15：00

☆お化け屋敷・キッチンカー・体験・工作・販売など

今年も抽選会
やります！

詳細はHPを確認！

J213 歌舞伎への誘い

映画『国宝』で関心が高まっている「歌舞伎」。この講座では実際に鑑賞する演目の内容や見所について学び、歌舞伎鑑賞を楽しむ手助けをします。



歌舞伎座

講 師	西野 由希子	茨城大学人文社会科学部 教授	
回	実施日	内 容	
1	11/29	歌舞伎を楽しむために 歌舞伎の基礎・鑑賞する演目の内容や見所	
2	12/13	現地研修 『十二月大歌舞伎』	
曜日・時間	日曜日・10：00～12：00 12/13は6：30～19：15（予定）	受講料	1,000円 別途現地研修費・ 保険代 27,000円
会 場	県北生涯学習センター・現地	定 員	40名

J215 未来を歩くカラダづくり ～足活のすすめ2～

いつまでも自分の足で歩き続けるためには、『姿勢』『立ち方・座り方』『歩き方』が大切です。日常生活で何をやっていけば良いのかを、実践しながら学びましょう。



齋藤 良仁 先生

講 師	齋藤 良仁	ミスノスポーツサービス株式会社	
回	実施日	内 容	
1	10/23	100年歩ける体の基本 姿勢を整える	
2	11/6	足腰にやさしい 立ち方・座り方	
3	11/20	“ずっと歩ける”をつくる歩き方	
曜日・時間	金曜日・10：00～11：30	受講料	3,000円 別途保険代 150円
会 場	日立市十王スポーツ広場	定 員	20名

J216 PCで仕事・学びに使える 生成AI講座

話題のChatGPTやNotebookLMなど便利な生成AIをパソコンを使って学ぶ講座です。基本的なパソコン操作ができれば、ご自身のノートパソコン（Windows11）を持参して受講できます。



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	1/20	生成AIとは何か～基本を知り、体験してみよう～	
2	1/27	AIへの伝え方～プロンプトの基本を身につける～	
3	2/3	NotebookLMを使う～自分だけの資料を作る～	
4	2/10	Google AI ツールを使う～資料・スライドを自動作成～	
5	2/17	学びの総仕上げ～AIとともに、かたちにする～	
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

学習会や研修にお部屋をお貸ししています

詳細はお問い合わせ下さい！

利用案内フォーム



商工会議所ネット試験会場



日商簿記3級

になりました！

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