

提案講座
 ♠講座は茨城県弘道館アカデミーに登録する単位認定の講座です。

No.	講 座 名	曜日	実施日	時 間	講 師	内 容	定員	受講料	会 場	その他
T1	楽しい！ フラで認知症予防 ～もくもくワクワク訓練 で心身強化！～	金	9/28、10/26 11/9、11/23 12/14 <全5回>	10：00 ～11：30	ケアマネージャー 看護師 鈴木 愛子 健康体操指導員 梅澤 雪代 フラ指導者 小又 千賀子	小川百合子医師監修。認知症予防 につながる筋力アップをフラの実 技を通じて学びます。ハワイの音 楽に合わせて、健康寿命を延ばし ましょう。 フラは着席のままでもできます。	30	3,240 円	県北生涯 学習センター	小又先生  保険代 250 円
T2 ♠	お料理上手になろう！ 季節のイベントを楽しむ 簡単クッキング 	木	10/4、11/15 12/13、1/10 2/14 <全5回>	10：00 ～13：00	全国料理学校協会 じおふーす薬膳 料理教室校長 宮澤 孝子	茨城はおいしい野菜や魚介類・お 肉が豊富なところ！ 自然の恵みを たっぶり使います。 10月ハロウィン、11 月クリスマス、 12 月お節、1 月 魚、2 月バレン タインに向けた料理を作ります。	24	3,240 円	ゆうゆう十王 調理室 （日立市十王町） 友部	材料費 3,510 円 保険代 250 円
T3 ♠	県境を歩く ～勿来・平潟・関本への旅～	金・木	10/5 10/12 10/19 11/1（木） 11/16 <全5回>	10：00 ～12：00	北茨城市 生涯学習課 市毛 美津子 勿来関文学歴史館 学芸員	北茨城市は茨城県と福島県の境に 位置し、古代から交通の要となっ ていました。風光明媚な土地柄から、 多くの文学作品が生まれています。 それぞれの地域を歩いて、文学と 歴史の息吹を感じましょう。	30	3,240 円	10/5 北茨城市生涯 学習センター 10/12 勿来関文学 歴史館 （10/19,11/1、 11/16は北茨 城市内）	保険代 200 円 現地研修費 270 円 すべて現地集合 となります
T4	ミュージカル鑑賞 宝塚歌劇団 ～華麗なる タカラジェンヌの世界へ～	日	10/7 11/4（現地研修） <全2回>	13：30 ～15：30 11/4 6：30 ～19：00	劇作家・演出家 茨城女子短期大学 専任講師 長谷川 裕久	日本が誇る女性だけの歌劇団「宝 塚歌劇団」。華やかで魅力たっ ぶりの舞台をご一緒に観劇しまし ょう。 事前講座で演目の見所を学び、より 深く楽しめること間違いなし！	40	1,000 円	10/7 県北生涯 学習センター 11/4 東京宝塚劇場 （千代田区有楽町）	現地研修費 10,000 円 程度 （バス代、保険代 B席チケット代 弁当代）
T5 午前	シンプル水彩スケッチ ～描くことがもっと 身近になる！～	水	10/10、10/24 11/7、11/28 12/12 <全5回>	10：30 ～12：30	あたか ゆき 	スケッチで大切なのは、目の前の 描きたいものを大まかに捉えてシ ンプルにすること！メモを残すよ うな気持でスケッチを始めてみま しょう。初心者におすすめの固形水彩で 淡い色をつけます。描くことで日常が もっと味わい深くなるでしょう。	30	3,240 円	県北生涯 学習センター	材料費 2,110 円
T6 午後				13：30 ～15：30			30			
T7 ♠	【常陸未来学】 茨城から世界へ ～地域の魅力を発信し 県北を元気に～  国営ひたち海浜公園	金	10/12 10/19 10/26 11/2 （現地研修） <全4回>	13：30 ～15：30 11/2 10：00 ～15：00	日本貿易振興機構 （ジェトロ）茨城 貿易情報センター 所長 西川 壮太郎 （株）赤津工業所 常務取締役 赤津 浩史 ひたち公園管理 センター長 安達 明彦	茨城県は「宝の山」です。 農産品・工業製品・伝統工芸品な どの輸出が広がり、海外からの 観光客も増え、高い評価を受け ています。 今回は、産業・観光の二つの側面 から、県北の地域資源を生かす 方法を考えていきます。	30	3,240 円	県北生涯 学習センター 11/2 国営ひたち 海浜公園 （現地集合）	保険代 50 円 現地研修費 790 円 （海浜公園入園料 シーサイドトレ イン料金）
T8	脳と発声器官の活性化！ フースラー発声学による ボイストレーニング	火・水	10/16、11/20 12/18 1/16（水） 2/19、3/19 <全6回>	11：10 ～12：10	ボイストレーナー 奥村 多恵子	声が思うように出ない、もっと声 が出せるようになりたい…と思っ ている方にオススメ！フースラー 発声学は、解剖学と生理学に基づ いた発声法。七色の声をめざしま しょう。さあ、楽しく実践！	30	5,180 円	県北生涯 学習センター	教材費 120 円
T9	浅野 佑介の やさしいYOGA 	金	10/19 11/16 12/7 <全3回>	10：00 ～12：00	ヨガインストラクター 日本ヨガメディカル協会 公認コーチ 浅野 佑介	明治神宮球場で1,300 人の人々 にヨガを教える浅野佑介さんを 講師にお迎えします。全国で活躍 中の浅野さんのコンセプトは「自 分の身体に寄り添う」。癒しのヨガ を体験しませんか。 初心者の方大歓迎です。	40	3,350 円	日立市 池の川さくら アリーナ （日立市東成沢町）	保険代 150 円
T10	自分らしく生きるために ～エンディングプランを つくる～	火	10/23 <全1回>	13：30 ～15：30	終活上級カウンセラー 中川 雅子 日立総合病院付属 多賀クリニック 内科医 吉村 純彦	人生のエンディングに向けて、こ れからの日々をより自分らしく過 ごすための講座です。今回は、訪 問診療を担当されている吉村医師 から、在宅医療・看護の実情につ いてお話を伺います。	30	500 円	県北生涯 学習センター	資料代 500 円
T11 ♠	加齢なるトレーニング ～脳を鍛える～	火	1/22、1/29 2/5、2/19 2/26 <全5回>	1/22、2/5・26 10：00 ～12：00 1/29、2/19 10：30 ～12：30	常磐大学講師 尚美学園大学講師 フリーアナウンサー 澤 則子 日本数学検定協会理事 元東海大学教授 渡辺 信 スクエアステップ指導員 小室 毅	脳に刺激を与えましょう！ 言葉をあやつり、数学的なひらめ きの楽しさを味わい、さらに音楽 に合せてステップを踏みます。 自分に合った脳トレの方法がきっ と見つかる講座です。	30	3,240 円	県北生涯 学習センター	保険代 100 円
T12	100 均グッズで 簡単ステキなD I Y Part 2	水	1/23 2/20 3/13 <全3回>	10：00 ～12：00	ハンドメイドショップ 「kokochi」オーナー 仲野 由起子	100 円ショップは D I Y 材料の宝庫！ 昨年に続いて、オリ ジナル小物が作れる 第二弾！ （今回は、写真の収納ボックス・ツール ボックス などを作ります） 	20	1,940 円	県北生涯 学習センター	材料費 2,210 円 保険代 150 円

※消費税は内税となっています。