

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 ♠	ヨガのきほん ～丁寧な暮らしへの ヒントを～	木	6/4, 6/18 7/2, 7/16 7/30 <全5回>	10:30 ～12:00	ライフセラピスト 櫻村 春香	ヨガをやってみよう！ そんな方へ ヨガのきほんを丁寧にお伝えします。 呼吸法やヨガ哲学 の話も交え、心地 よい時間を過ごし ましょう。  櫻村 春香 先生	30	3,300円	県北生涯 学習センター	保険代 250円
T2 ♠	初心者でも楽しめる 羊毛アクセサリー作り に挑戦！	火	6/9, 6/23 7/14, 7/28 8/4 <全5回>	9:30 ～12:30	フェルトアーティスト Kazu	「かわいい♥」が、 この講座のテーマ。 ブローチなど3つの 作品を作ります。初 めての方でも完成で きるよう、ゆっく り進めていきます。  講座で作る子パンダ のブローチ	30	3,300円	県北生涯 学習センター	材料費 3,500円程度 保険代 250円
T3 ♠	ベーシックハタヨガ	水	6/10, 7/8 8/19, 9/9 10/14 <全5回>	19:00 ～20:30	yoga café sora 全米ヨガアライアンス 200H ビューティフルピックス 認定講師 沼 昌恵	 ヨガの基本ポーズを 楽しく学びます。呼吸 を使って身体を温め ほぐしながら、普段 使わない筋肉を動かし 体幹を鍛えましょう。 レッスン風景	30	3,300円	県北生涯 学習センター	保険代 250円
T4 ♠	季節の料理で健康的に！ からだにやさしい バランスごはん Part2	木	6/18, 7/16 8/20, 9/17 10/15 <全5回>	10:00 ～13:00	かもめキッチンくらぶ 主宰 澤崎 恵子	好評につき第2弾！ 食は健康への 第一歩！ お豆腐や豆、乾物を中心に、 旬の食材を使っ て、身体にやさ しい料理を学び ましょう。  R元年度の講座で作ったメニュー	24	3,300円	ゆうゆう十王 調理室 (日立市十王町友部)	材料費 3,500円程度 保険代 250円
T5	自分らしく生きるために ～デジタル終活とは～	金	6/19 <全1回>	13:30 ～16:00	終活上級カウンセラー 中川 雅子 片岡法律事務所 弁護士 片岡 優 ファイナンシャルプランナー 本橋 寿幸	Facebook、twitter やネット銀行、 ネット投資等、インターネット上で の資産を管理し、安全に使う終活に ついて考えましょう。 また、もしもの時残された方がどう 対応したら良いかをお伝えします。	30	550円	県北生涯 学習センター	資料代 500円
T6	New! 自分史作りに挑戦！	土	6/27 <全1回>	13:30 ～16:00	自分史アドバイザー 久保 裕	自分の人生とその時代を振り返り、 写真などを整理しながら「自分史」 を書いてみましょう。自分らしい 元気な未来が見えてきます。ライフ ワークとしても楽しめます。	30	550円	県北生涯 学習センター	
T7	New! 地域の プロスポーツチーム を応援！ ～水戸ホーリーホック編～	日・月	6/28 7/26 8/10(月・祝) (現地研修) <全3回>	6/28, 7/26 10:00 ～12:00 8/10 18:00 試合開始 (16:00 開場)	水戸ホーリーホック クラブスタッフ	J1昇格を目指して頑張っている 熱いチーム「水戸ホーリーホック」。 その熱気を頭と身体で感じましょ う。サッカー観戦したことない…。 ユニフォームもないしなんだか敷居 が高い…。そんな心 配はありません。さあ、 この機会にご一緒に！ 	40	1,980円	6/28, 7/26 県北生涯 学習センター 8/10 水戸ケーズステ ンキ スタジアム (現地集合・解散)	チケット代 (メインサイド自由席) ・大人(18才～) 1,500円 ・シニア(60才～) 1,100円 ・小中高生 600円 保険代 50円
T8	(公財) いばらき文化振興財団 ザ・ヒロサワ・シティ会館 協力 芸術鑑賞 松竹大歌舞伎	土	9/12 <全1回>	<座学> 受付 10:30～ 講座 11:00 ～12:00 <観劇> 開場 12:30～ 開演 13:00 ～16:00	(株) イヤホンガイド	 今回は、水戸で開催す る「松竹大歌舞伎」の 観劇です。午前は演目 と見所について学び、 知識を蓄えて、いざ、 舞台を楽しみましょう。 演目「二人枕久」他 出演 尾上松也 他	40	550円	ザ・ヒロサワ・ シティ会館 (水戸市) (現地集合・解散)	現地研修費 9,000円程度 (S席チケット代 昼食代等) 保険代 50円

※消費税は内税となっています。

社会参加ことはじめ (ボランティア養成講座)

受講料
無料

茨城県の生涯学習推進計画等を知り、生涯学習ボランティアの理解を
深める機会とします。
皆様に、住みやすい地域づくりの一翼を担っているボランティア活動
を紹介します。これから新たに「学ぶ」「働く」「地域」等の領域で、
日々の生活をより豊かにしてくれる出会いを見つけませんか!!

日程・内容	6/6 生涯学習ボランティアについて知ろう！ 6/13 救急法を学ぶ 6/20 地域に根ざしたボランティア活動紹介 6/27 自分の健康を維持する体操 (ラジオ体操)体験 7/4 明日に向かってグループワーク ～地域でできることを企画してみよう～	 昨年の講座風景
曜日・時間	土曜日 9:30～11:30	<全5回>
定員	30名	会場 県北生涯学習センター



体験教室

小学生集まれ!

受講料
無料

国体の文化プログラムでも実施されたeスポーツ。小学生の部採用の「ぶよぶよeスポーツ」を体験
します。プロから上達のコツを教わりながら、ゲームとの良い付き合い方も学びましょう。大型スク
リーンで見るeスポーツは迫力満点！秋に実施予
定の「ぶよぶよeスポーツ大会」にもチャレンジ！



R元年生生涯学習フェスティバル
でのeスポーツ大会の様子

講師	セガゲームス eスポーツ推進室 正廣 康伸 セガゲームス 派遣プロ ぶよぶよセミプロ 松山 和正	
日程 曜日 時間	8/5, 8/26 (水曜日 13:00～15:00) 9/19, 10/10 (土曜日 13:00～15:00) <全4回> ※大会の日程は講座の中でご案内します。	
定員	小学生 30名	会場 県北生涯学習センター