



令和6年度 生涯学習講座 後期 受講生募集

開催場所別講座一覧



開催場所	講座名(頁)			
1 中地区コミュニティセンター	413 リズムにあわせて筋力アップ	2頁	414 水彩色鉛筆画	5頁
那珂湊コミュニティセンター	423 ひたちなかの考古学	4頁	424 あたまとからだの元気アップ!	6頁
平磯コミュニティセンター	433 今日からはじめる美腸活	4頁	434 かんたん手ごねパン	1頁
市毛コミュニティセンター	443 市毛歴史講座	4頁	444 フラダンスで美しい姿勢作り	3頁
津田コミュニティセンター	453 ポタニカルライフ	1頁	454 セルフリンパマッサージ	3頁
田彦コミュニティセンター	463 アイシングクッキー&デコ和菓子	1頁	464 骨盤調整ヨガ	3頁
前渡コミュニティセンター	473 美文字教室	5頁	474 おいしいスイーツをつくろう!	2頁
佐野コミュニティセンター	483 佐野歴史講座	5頁	484 花のアトリエ佐野	2頁
大島コミュニティセンター	493 シニアのための簡単スマホ講座	6頁	494 大人の塗り絵教室	6頁

作ってみよう

講座 No.	434	講座 名	かんたん手ごねパン	講師	米谷 香
家庭でも簡単に作れる手ごねパンの調理法を学びます。				時間	9:30~12:00
10/22	火	ちぎりパン	参加費	500円	
11/26	火	オニオンチーズパン	教材費	4,000円	
12/24	火	シュトーレン	定員	9名	
1/28	火	胚芽パン	開催 場所	平磯コミュニティセンター ひたちなか市平磯町1350	
2/25	火	シナモンロール			

講座 No.	453	講座 名	ボタニカルライフ ー植物のある暮らしー	講師	複数講師
日常生活の中に癒しとなるグリーンや花を取り入れ潤いのある生活を目指します。				時間	13:30~15:00
10/21	月	ヒンメリ	参加費	500円	
11/18	月	クリスマスワッグ	教材費	7,000円	
12/16	月	「お正月」寄せ植え	定員	10名	
1/20	月	春のラフィアハーブリース	開催 場所	津田コミュニティセンター ひたちなか市津田2732	
2/17	月	ボタニカルグラスライト			

講座 No.	463	講座 名	アイシングクッキー&デコ和菓子	講師	複数講師
季節を楽しむアイシングクッキーとデコ和菓子を作りましょう。				時間	10:00~11:30
10/1	火	アイシングクッキー「ハロウィン」	参加費	400円	
11/12	火	アイシングクッキー「クリスマス」	教材費	3,500円	
			定員	15名	
12/4	水	デコ和菓子「お正月」	開催 場所	田彦コミュニティセンター ひたちなか市田彦950-128	
1/29	水	デコ和菓子「節分」			
				※10・11月は火曜日, 12・1月は水曜日開催です。	

※日程・内容は変更になる場合があります。

講座 No.	474	講座 名	おいしいスイーツをつくろう！	講 師	竹田 和代
家庭でも簡単にできるスイーツ作りを基礎から学びます。				時 間	9:30~12:00
10/16	水	マドレーヌ	参加費	500円	
11/20	水	バイクドチーズケーキ	教材費	5,000円	
12/18	水	ブッシュドノエル風ケーキ	定 員	12名	
1/15	水	焼きドーナツ	開 催	前渡コミュニティセンター	
2/19	水	アップルパイ	場 所	ひたちなか市馬渡2980-1	

講座 No.	484	講座 名	花のアトリエ佐野	講 師	岡崎 ひろみ
花や植物を使った作品で、季節を愉しみましょう。				時 間	10:00~11:30
10/10	木	ティーカッププレートアレンジ	参加費	500円	
11/14	木	枝を使った壁飾りスワッグ	教材費	6,000円	
12/12	木	和ごころ・紋様プレートアレンジ	定 員	20名	
1/9	木	フレグランスボトルアレンジ	開 催	佐野コミュニティセンター	
2/13	木	ハートBox フラワー	場 所	ひたちなか市高場190	

身体を動かしてみよう

講座 No.	413	講座 名	リズムにあわせて筋力アップ	講 師	岡部 泉
「元気であること」「体力があること」「体調が良いこと」を目指し、ストレッチ・リズム体操・ダンベルで体を整えます。				時 間	13:30~15:00
10/9	水	無理なく体を動かしてみよう	参加費	800円	
10/23	水	するする動いて楽しいウォーク			
11/13	水	滑らかな動き	教材費	無	
11/27	水	腰や膝に負担がかからない動き			
12/11	水	柔らかく弾む筋肉	定 員	12名	
12/25	水	動いても疲れない体			
1/8	水	体が軽くなる動き	開 催	1中地区コミュニティセンター	
1/22	水	笑顔で100歳を目指そう！	場 所	ひたちなか市長堀町3丁目4番1号	

※日程・内容は変更になる場合があります。

講座 No.	444	講座 名	フラダンスで美しい姿勢作り	講師	根本 孝子
ハワイアン美しい音楽を聴きながらフラダンスの基本を学びます。 ゆったりと身体を動かしながら体幹を整えることにより、美しい姿勢と健康的な 身体づくりを目指します。				時間	13:30~15:00
10/3	木	踊りを通して姿勢のポイント 課題曲【Puamana】で使う3つのステップと応用 課題曲の説明・振付(1)		参加費	800円
10/17	木	振付(1)の復習と踊りで伝えるための姿勢・目線			
11/7	木	課題曲の説明・振付(2)		教材費	無
11/21	木	振付(2)の復習			
12/5	木	課題曲の説明・振付(3)		定員	16名
12/19	木	振付(3)の復習			
1/16	木	課題曲の説明・振付(4)、エンディングの振付	開催 場所	市毛コミュニティセンター	
1/30	木	振付(4)とエンディングの振付の復習 プチ発表会		ひたちなか市市毛980	

講座 No.	454	講座 名	セルフリンパマッサージ	講師	小林 和子
マッサージによって筋肉を刺激し、リンパの流れを促します。 体内の循環を整えることで疲労回復、免疫力アップを目指します。				時間	13:30~15:00
10/9	水	リンパって何？		参加費	800円
10/23	水	身体を緩めてリンパを流そう			
11/13	水	顔の表情筋を動かしてみよう		教材費	無
11/27	水	腰痛予防			
12/11	水	肩こり予防		定員	15名
12/25	水	足のむくみ予防			
1/8	水	お腹のむくみを解消して便秘改善につなげよう	開催 場所	津田コミュニティセンター	
1/22	水	まとめ		ひたちなか市津田2732	

講座 No.	464	講座 名	骨盤調整ヨガ	講師	檜村 悠子
骨盤を意識しながら、全身を緩めて整えます。 頭で考えるよりも、まずカラダを動かしてみよう。				時間	10:00~11:30
10/10	木	呼吸法		参加費	800円
10/24	木	セルフマッサージ法(1)			
11/14	木	セルフマッサージ法(2)		教材費	無
11/28	木	全身調整法(1)			
12/12	木	全身調整法(2)		定員	12名
12/26	木	総復習(1)			
1/9	木	総復習(2)	開催 場所	田彦コミュニティセンター	
2/13	木	マイプログラム作り		ひたちなか市田彦950-128	

※日程・内容は変更になる場合があります。

学んでみよう

講座 No.	講座名	講師
423	ひたちなかの考古学 —最新の研究成果—	ひたちなか市 埋蔵文化財調査センター職員
虎塚古墳や十五郎穴などひたちなか市内の古墳や遺跡などの最新の研究成果から、当時の暮らしの様子を学びます。		時間 10:00~11:30
10/24	木 虎塚古墳と十五郎穴	参加費 500円
11/21	木 海を臨む古墳群「ひたちなか海浜古墳群」	教材費 無
12/19	木 ひたちなか市の古墳のはじまり	定員 24名
1/16	木 弥生時代の墓から出土する玉製品	開催場所 那珂湊コミュニティセンター ひたちなか市鍛冶屋窪3566
2/20	木 ひたちなか市の生産遺跡「原の寺瓦窯跡」	

講座 No.	講座名	講師
433	今日からはじめる美腸活 —講話・腸もみ・塩麴作り—	佐久間 水樹
腸を整えて免疫力を上げると、心も身体も元気になります。腸に良い食事や腸もみ・腸ストレッチなどの腸活知識を学びます。麴や味噌を使った調理実習も行います。		時間 13:30~15:00
10/4	金 美腸になるための基礎知識(1) 美腸ストレッチ(1)	参加費 500円
10/18	金 美腸になるための基礎知識(2) 美腸ストレッチ(2)	教材費 1,500円
11/1	金 美腸セミナーと発酵調味料作り (調理実習:塩麴 2種類)	定員 12名
11/15	金 美腸になるための基礎知識(3) 発酵食品「お味噌についてもっと知ろう」セルフ腸もみ	開催場所 平磯コミュニティセンター ひたちなか市平磯町1350
12/6	金 美腸味噌汁ランチを作ってみよう(調理実習)	

講座 No.	講座名	講師
443	市毛歴史講座 —ひたちなか市の歴史—	永井 博
ひたちなか市の歴史を古代から近現代まで概観します。		時間 10:00~11:30
10/16	水 古代	参加費 500円
11/20	水 中世	教材費 無
12/18	水 近世	定員 30名
1/15	水 幕末から近代へ	開催場所 市毛コミュニティセンター ひたちなか市市毛980
2/19	水 近代から現代へ	

※日程・内容は変更になる場合があります。

講座 No.	473	講座 名	美文字教室 — 筆ペンで書くのし袋と年賀状 —		講 師	佐久間 嶂月
筆ペンを使って美文字のコツを学びます。					時 間	13:30~15:00
10/3	木	のし袋(1)	参加費	600円		
10/17	木	のし袋(2)	教材費	800円		
10/31	木	年賀状(1)	定 員	12名		
11/7	木	年賀状(2)	開 催 場 所	前渡コミュニティセンター ひたちなか市馬渡2980-1		
11/21	木	年賀状(3)				
12/5	木	のし袋(3)				

講座 No.	483	講座 名	佐野歴史講座 — 水戸藩と付家老 中山氏 —		講 師	沼澤 佳子
水戸藩の付家老、中山氏は徳川家康から初代頼房に付けられたのち、幕末に至るまで付家老としてその役割を果たしました。御三家のみの職制である付家老を、その特殊性とともに様々な角度から学びます。					時 間	10:00~11:30
10/15	火	中山氏とは 家康に引き立てられた中山兄弟	参加費	500円		
12/17	火	付家老とは その役割	教材費	無		
1/21	火	光圀と中山信吉 信正 信治 信行 信成 信敏6代	定 員	24名		
2/18	火	中山家中と領地支配	開 催 場 所	佐野コミュニティセンター ひたちなか市高場190		
3/4	火	大名昇格運動と斉昭 幕末の中山氏と松岡藩				

チャレンジしてみよう

講座 No.	414	講座 名	水彩色鉛筆画		講 師	鎌田 理絵
様々な表現を楽しめる水彩色鉛筆を使って、季節のモチーフを描きます。					時 間	13:30~15:00
10/8	火	秋の味覚, 柿を描こう	参加費	500円		
11/12	火	華やかに秋の花を描こう	教材費	2,000円		
12/10	火	年賀状にも使える冬の花を描こう	定 員	15名		
1/14	火	自由課題(1)	開 催 場 所	1中地区コミュニティセンター ひたちなか市長堀町3丁目4番1号		
2/4	火	自由課題(2)				

※日程・内容は変更になる場合があります。

講座 No.	424	講座 名	あたまとからだの元気アップ！ ー脳活性化プログラムと体軸体操ー	講 師	所 圭吾
脳活性化プログラム「シナプソロジー」と、身体の軸を整える体操で、認知機能の向上やこころとからだのコンディションを整えます。			時 間	10:00~11:30	
10/1	火	シナプソロジーで笑って動いて脳活性化	参加費	800円	
10/15	火	認知機能の理解とシナプソロジー			
11/5	火	こころの機能の理解と、脳と姿勢の関わり+体軸体操	教材費	無	
11/19	火	3大フレイルの理解とその対策(実技)			
12/3	火	肩こり・腰痛・膝痛のつながりとその対策	定 員	16名	
12/17	火	ヘアゴム(loop)を使って体とあたまの活性化			
1/7	火	シナプソロジー&体軸体操&loop エクササイズまつり	開 催	那珂湊コミュニティセンター	
1/21	火	まとめ	場 所	ひたちなか市鍛冶屋窪3566	

講座 No.	493	講座 名	シニアのための簡単スマホ講座	講 師	糸賀 敬子
デジタル社会が進む中、人に聞けないスマホの基本操作。「わからないことがわからない・・・」を解決し楽しく便利にスマホを活用しましょう。			時 間	13:30~15:00	
10/23	水	スマホの基本操作、契約時の注意点、大人のスマホマナーを学びましょう	参加費	400円	
			教材費	無	
11/27	水	インターネットを便利に活用しましょう	定 員	10名	
1/22	水	メールやコミュニケーションアプリを便利に活用しましょう 写真や動画の送り方	開 催	大島コミュニティセンター	
			場 所	ひたちなか市外野1丁目1番1号	
2/26	水	簡単便利なスマホ活用法 更新アップデートとは	※ご自身のスマホを使用しますので、通信料が発生する場合があります。		

講座 No.	494	講座 名	大人の塗り絵教室	講 師	岩淵 幸子
楽しみながら、頭と手を使って作業することは、脳の活性化や集中力アップにもつながります。上手に塗り絵を仕上げながら、画材の扱い方や塗り方のコツ、陰影のつけ方などを学びます。			時 間	13:30~15:30	
10/8	火	チューリップを描く 下書き	参加費	800円	
10/22	火	チューリップを描く 仕上げ			
11/12	火	ひまわりを描く 下書き	教材費	1,500円	
11/26	火	ひまわりを描く 仕上げ			
12/10	火	あじさいを描く 下書き	定 員	12名	
12/24	火	あじさいを描く 仕上げ			
1/14	火	バラを描く 下書き	開 催	大島コミュニティセンター	
1/28	火	バラを描く 仕上げ	場 所	ひたちなか市外野1丁目1番1号	

※日程・内容は変更になる場合があります。

募集要項

※よくお読みいただき、ご応募ください。

- 受講資格 市内に居住または通勤・通学している方
- 申込期限 **8月30日(金)※当日消印有効**
- 申込方法 電子申請(下記の二次元コード)または往復はがき(下図参照)
 - ◇申込数は**1人につき最大3講座まで**。
 - ◇往復はがきでの申込みは、**1講座につき1人1枚の往復はがきが必要**です。
 - ◇電話及び窓口での申込みは受付けておりません。
- 受講決定 **9月20日(金)**までに受講決定通知等を送付します。
 - ◇電子申請で申込みの方はメールで、往復はがきで申込みの方ははがきで通知します。
 - ◇申込みが定員を超えたときは、抽選により受講者を決定します。
また、開催地域にお住まいの方が優先となる場合があります。
 - ◇定員の半数に満たない講座は、中止する場合があります。
- その他
 - ◇参加費・教材費は初回受講時に現金で納入ください。
 - ◇講師や会場の都合、天候など、やむを得ない事情で日程等の変更や開催中止になることがあります。
 - ◇受講の権利は、譲渡できません。
 - ◇市のホームページ等に講座の写真を掲載する場合があります。
 - ◇電子申請用申込フォームは、いばらき電子申請・届出サービスを使用しています。

返信の裏面		往信の裏面	
63 円 〒312-0057 往信 石川町 11-1 生涯学習講座 行	記入不要 ※抽選結果を 印字します	63 円 〒〇〇〇-〇〇〇〇 申込者の郵便番号 返信 申込者の 住所 氏名 様 【この裏は白紙です】	① 講座No. ② 講座名 ③ 開催場所 (〇〇コミセン) ④ 氏名(フリガナ) ⑤ 年齢 ⑥ 性別 ⑦ 郵便番号 ⑧ 住所 ⑨ 携帯電話番号 ⑩ 自宅電話番号

電子申請用二次元コード



【問合せ】生涯学習課(ふぁみりこらぼ)
電話番号 029-272-6301

※申込みの際に提出された個人情報は、受講者への連絡など講座の運営のために必要な範囲内で使用します。
本人の承諾なしに第三者に提供することはありません。