

# 令和7年度 生涯学習講座 前期 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	501	アイシングクッキー	3頁	502	はじめてのボクササイズ	1頁
那珂湊コミュニティセンター	511	ピラティス	1頁	512	フラワークラフト	3頁
平磯コミュニティセンター	521	糸かけアート	4頁	522	チェアヨガ	1頁
阿字ヶ浦ふれあい交流館	531	大人の塗り絵教室	5頁	👉 <b>注目</b> 新しい開催場所です。		
市毛コミュニティセンター	541	ハーブとアロマでリラックス	4頁	542	だれでもできる! バレエエクササイズ	2頁
津田コミュニティセンター	551	はじめての水墨画	6頁	552	姿勢と呼吸でカラダ改善	2頁
田彦コミュニティセンター	561	歴史を紐とく	5頁	562	ひめトレエクササイズ	2頁
前渡コミュニティセンター	571	もっと楽しく! もっと便利に! 簡単スマホ講座	6頁	572	手づくりパン教室	4頁
佐野コミュニティセンター	581	花のアトリエ佐野	4頁	582	からだ調整&エアロビクス	3頁
大島コミュニティセンター	591	楽しく歌って脳トレ	6頁	592	はじめての古文書	5頁



# 身体を動かしてみよう

講座 No.	502	講座 名	はじめてのボクササイズ —格闘技ワークアウト—	講 師	林 茂憲
初心者の方でも気軽に楽しめる, 爽快感がある楽しいエクササイズです。 ストレッチ, パンチやキックなどの動きの有酸素運動で楽しくリフレッシュしましょう!			時 間	13:30~15:00	
5/14	水	ボクシングのテクニック, ジャブ, クロス, アッパー, フック		参加費	800円
5/28	水	キックテクニック, 前蹴り, ヒザ蹴り, 回し蹴り			
6/11	水	パンチキックのコンビネーション練習		教材費	無
6/25	水	空手の動きを(ブロック, 突き)			
7/9	水	ボクササイズ, これまでの動きを使ってたくさん動く		定 員	9名
7/23	水	体幹, 脚の強化について			
8/27	水	ボクササイズ(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
9/10	水	ボクササイズ(2)			
講座 No.	511	講座 名	ピラティス	講 師	内田 美穂
骨や関節をサポートするインナーマッスルを鍛えることで, 柔軟性の高い 「しなり」のある体を作っていきます。			時 間	14:00~15:30	
5/22	木	基本エクササイズ(1)		参加費	800円
6/12	木	基本エクササイズ(2)			
6/26	木	腹部エクササイズ(1)		教材費	無
7/10	木	腹部エクササイズ(2)			
7/24	木	バランスエクササイズ(1)		定 員	10名
8/28	木	バランスエクササイズ(2)			
9/11	木	総合エクササイズ(1)		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
9/25	木	総合エクササイズ(2)			
講座 No.	522	講座 名	チェアヨガ	講 師	古谷田 和世
椅子を使って無理なく安全に身体を動かします。自分のペースで楽しみながら, 健康への意識を高めましょう。			時 間	10:00~11:30	
5/21	水	正しい姿勢で座り呼吸を深めよう		参加費	800円
6/4	水	背骨の弾力を取り戻そう			
6/18	水	身体に溜まる老廃物を流そう		教材費	無
7/2	水	関節の動きを良くしよう			
7/16	水	上半身の広がりを感じよう		定 員	9名
8/6	水	下半身を丈夫に安定させよう			
8/20	水	おしりの筋肉をほぐしてみよう		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
9/3	水	ココロとカラダの良い関係をつくろう			

講座 No.	542	講座名	<b>だれでもできる！バレエエクササイズ</b> —しなやかに健康な身体へ—	講師	竹藤 麻悠子
クラシック音楽に合わせて、ストレッチやエクササイズを行います。無理なく体を動かしながら、しなやかに美しいボディラインを目指しましょう。			時間	10:00～11:30	
5/15	木	呼吸を使ってストレッチ・エクササイズ(1)		参加費	800円
5/29	木	呼吸を使ってストレッチ・エクササイズ(2)			
6/5	木	美しい姿勢をつくろう(1)		教材費	無
6/19	木	美しい姿勢をつくろう(2)			
7/3	木	まっすぐな脚のラインをつくろう(1)		定員	16名
7/17	木	まっすぐな脚のラインをつくろう(2)			
8/21	木	ほっそりお腹をつくろう(1)		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
9/4	木	ほっそりお腹をつくろう(2)			

講座 No.	552	講座名	<b>姿勢と呼吸でカラダ改善</b> —ストレッチ&ウォーキング—	講師	市村 洋一
「姿勢」と「呼吸」をテーマに、日常生活で無理なく取り入れられる改善方法を学びます。エクササイズやセルフケアを通して、肩こりや腰痛予防など、疲れにくい体作りを目指します。			時間	13:30～15:00	
5/12	月	健康の基本を学ぶ(正しい姿勢のセルフチェック)		参加費	800円
5/26	月	呼吸でストレッチ(呼吸で体を整える)			
6/9	月	日常動作の姿勢改善(立ち方・座り方)		教材費	無
6/23	月	柔軟性を高めて、動きやすい体を作る			
7/14	月	姿勢を安定させる体幹トレーニング		定員	15名
7/28	月	体に負担がかかりにくい歩き方			
8/25	月	まとめ 1(姿勢・呼吸・柔軟)		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
9/8	月	まとめ 2(体幹・ウォーキング)			

講座 No.	562	講座名	<b>ひめトレエクササイズ</b> —骨盤を整えて美姿勢づくり—	講師	林 康子
椅子に座ったままできるエクササイズで、姿勢改善、ウエストシェイプアップを目指します。			時間	13:30～15:00	
5/13	火	スタートの日に姿勢チェック		参加費	800円
6/3	火	意識呼吸にチャレンジしよう			
6/10	火	骨盤底筋群を動かそう		教材費	無
7/1	火	座ったままの体幹エクササイズ			
7/8	火	股関節の柔軟性アップ		定員	10名
8/5	火	四十肩, 五十肩の改善			
9/2	火	猫背改善		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
9/9	火	最終日の姿勢チェック			

講座 No.	582	講座名	からだ調整 & エアロビクス	講師	船橋 美帆
有酸素運動(エアロビクス, ZUMBA® GOLD)やストレッチ, 筋トレなどを組み合わせて”心とからだの健康のための運動”を行います。			時間	13:30~15:00	
5/20	火	自律神経を整える	参加費	800円	
6/3	火	肩こり予防・解消			
6/17	火	腰痛予防・解消	教材費	無	
7/1	火	骨盤のゆがみの調整			
7/15	火	歩行の安定	定員	20名	
8/19	火	姿勢改善			
9/2	火	体幹の安定	開催場所	佐野コミュニティセンター	
9/30	火	バランス機能の改善		ひたちなか市高場 190	

## 作ってみよう

講座 No.	501	講座名	アイシングクッキー ークッキーを可愛くデコレーションー	講師	川亦 典子
アイシングクッキーは、粉砂糖と卵白を混ぜた『アイシングクリーム』でクッキーの表面をデコレーションしたものです。季節感あふれるアイシングクッキーを作りましょう。			時間	10:00~11:30	
6/3	火	「あめふり」	参加費	400円	
7/1	火	「ひんやりスイーツ」	教材費	3,200円	
8/5	火	「海とクジラ」	定員	12名	
9/2	火	「お月見」	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	

講座 No.	512	講座名	フラワークラフト ーフェイクフラワーで小物づくりー	講師	稲川 美保
アーティフィシャルフラワー(造花)を使って、小物をつくれます。飾る場所を選ばず、長く楽しむことができるお花で、暮らしの中に彩りを添えましょう。			時間	10:00~11:30	
5/15	木	フラワーティーカップのフォトフレーム	参加費	400円	
6/19	木	刺繍枠を彩るビタミンカラーアレンジ	教材費	5,000円	
7/17	木	クリアケースの涼風フラワーアレンジ	定員	12名	
9/18	木	小枝のアーチ付きガーデン風アレンジ	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	

講座 No.	521	講座名	糸かけアート	講師	ほしまゆみ
糸かけアートとは、板に釘を打ち、釘から釘へ糸をかけていくと模様ができるアートです。糸のかけ方によって様々な模様ができます。一緒に楽しく糸かけしましょう。				時間	13:30~15:00
5/23	金	【浮かび上がるペンタゴン】好きな色でかけてみよう		参加費	500円
6/27	金	【六角形】六芒星がアクセント		教材費	5,000円
7/25	金	【フィッシュ】カラフルな魚を作ろう		定員	8名
8/22	金	【G】GENKIのG		開催	平磯コミュニティセンター ひたちなか市平磯町 1350
9/26	金	【風】1-2のリズムでかけていこう		場所	

講座 No.	541	講座名	ハーブとアロマでリラックス —香りを楽しむクラフト作り—	講師	鹿志村 恵美子
心身に穏やかに働きかけるハーブとアロマでリフレッシュするための活用法を学びます。				時間	10:00~11:30
5/22	木	ローズマリーとユーカリのスワッグ		参加費	500円
6/26	木	ハーブの寄せ植え		教材費	6,000円
7/24	木	ラベンダークラフト		定員	15名
8/28	木	ハーブとアロマで作る虫よけグッズと虫刺されケア		開催	市毛コミュニティセンター ひたちなか市市毛 980
9/25	木	ナチュラルハロウィークラフトガーランド		場所	

講座 No.	572	講座名	手づくりパン教室	講師	竹田 和代
家庭でも簡単に作れる手づくりパンのコツやポイントを基礎から学びます。				時間	9:30~12:00
5/28	水	フォカッチャ		参加費	500円
6/25	水	あんロール		教材費	4,500円
7/23	水	2色パン		定員	12名
8/27	水	調理パン		開催	前渡コミュニティセンター ひたちなか市馬渡 2980-1
9/24	水	アーモンドパン		場所	

講座 No.	581	講座名	花のアトリエ佐野 —花と植物のナチュラルインテリア—	講師	岡崎 ひろみ
茨城産の花や植物を使った作品で、花のある暮らしを愉しみましょう。				時間	10:00~11:30
5/13	火	苔テラリウム		参加費	400円
6/10	火	スモークツリーの花束		教材費	5,600円
7/8	火	瑠璃玉アザミのリース		定員	20名
9/9	火	おしゃれパンパスグラスをインテリアに…		開催	佐野コミュニティセンター ひたちなか市高場 190
				場所	

## 学んでみよう

講座No.	講座名	講師
561	歴史を紐とく — 蔦屋重三郎の生きた時代 —	永井 博
「江戸のメディア王」と称される蔦屋重三郎が生きた18世紀後半は、江戸時代の大きな転換点でもありました。同時代を生きた人・政治・文化について解説します。		時間 10:00～11:30
5/21	水 江戸時代において18世紀後半の意味するもの	参加費 500円
6/18	水 人物列伝1(文学編)	教材費 無
7/16	水 人物列伝2(絵画編)	定員 30名
8/20	水 人物列伝3(政治編1)	開催場所 田彦コミュニティセンター
9/17	水 人物列伝4(政治編2)	ひたちなか市田彦 950-128

講座No.	講座名	講師
592	はじめての古文書	並木 克央
くずし字で書かれた読み方の基礎や古文書に記された背景・特有な用語について学びます。		時間 10:30～12:00
5/16	金 古文書とは？ 古文書を眺めてみよう	参加費 600円
6/20	金 くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(1)	教材費 無
7/18	金 くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(2)	定員 16名
8/1	金 くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(3)	
8/29	金 くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(4)	開催場所 大島コミュニティセンター
9/19	金 くずし字で書かれた古文書を読んでみよう(5)	ひたちなか市外野1丁目1番1号

## チャレンジしてみよう

講座No.	講座名	講師
531	大人の塗り絵教室	岩渕 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 10:00～12:00
5/13	火 山吹 下塗り	参加費 800円
5/27	火 山吹 仕上げ	
6/10	火 桜草 下塗り	教材費 1,500円
6/24	火 桜草 仕上げ	
7/8	火 ヒヤシンス 下塗り	定員 8名
7/22	火 ヒヤシンス 仕上げ	
8/26	火 のうぜんかずら 下塗り	開催場所 阿字ヶ浦ふれあい交流館
9/9	火 のうぜんかずら 仕上げ	ひたちなか市阿字ヶ浦町 610

講座 No.	551	講座 名	はじめての水墨画	講 師	浅野 光正
墨の濃淡で表現する水墨画で風景画を描いてみましょう。				時 間	10:00~11:30
5/27	火	調墨の練習		参加費	500円
6/24	火	線と点で木を描いてみよう		教材費	無
7/22	火	木に背景を描いてみよう		定 員	8名
8/26	火	水を使って描いてみよう		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
9/9	火	風景画の完成			

講座 No.	571	講座 名	もっと楽しく！もっと便利に！ 簡単スマホ講座	講 師	糸賀 敬子
スマホを使い活用することで、日常生活をより便利に楽しくし、コミュニケーションの幅を広げ、自信を持ってデジタル社会を楽しむ力を身につけましょう。				時 間	13:30~15:00
5/26	月	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	500円
6/23	月	インターネットを便利に活用しましょう		教材費	無
7/28	月	LINE を便利に活用しましょう(1)		定 員	10名
8/25	月	LINE を便利に活用しましょう(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
9/22	月	簡単便利なスマホ活用法 更新アップデート アプリの追加			
				※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.	591	講座 名	楽しく歌って脳トレ	講 師	小林 尚美
フレイル予防にも役立つ歌唱活動を主に心, 体, 脳を活性化しましょう。				時 間	10:00~11:30
5/22	木	歌って脳トレ??		参加費	800円
6/12	木	呼吸をコントロールして歌おう			
6/26	木	口腔ケアに繋がる歌唱活動		教材費	1,430円
7/10	木	新しい歌に挑戦			
7/24	木	デュアルタスク, トリプルタスク		定 員	20名
8/28	木	全身を使って活動			
9/11	木	歌で回想, リクエスト		開 催 場 所	大島コミュニティセンター ひたちなか市外野1丁目1番1号
9/25	木	まとめ			



# 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】

◇4月8日（火） ※当日消印有効

## 【申込方法】

◇電子申請（下図の二次元コード）または往復はがき（下図参照）

◇申込みは、1人につき最大3講座まで。

◇往復はがきの申込みは、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、受け付けておりません。

## 【受講決定】

◇4月25日（金）までに受講決定通知等を送付します。

◇定員を超えたときは、抽選により受講者を決定します。

◇開催地域にお住まいの方が優先となる場合があります。

◇受講の権利は、譲渡できません。

◇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。

◇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場合があります。

◇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。

## 往 復 は が き 記 入 例

（返信の裏面）

（往信の裏面）

85 円 〒312-0057 <b>往信</b> 石川町11番1号 生涯学習課 行	（記入不要） ※結果を ご案内します。	85 円 〒000-0000 （郵便番号） <b>返信</b> 申込者住所 申込者氏名 【この裏は白紙です】	①講座No. ②講座名 ③開催場所 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、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。