

令和8年度から  
参加費を改定し  
ました

令和8年度 後期

# 生涯学習講座

✧ 受講生募集 ✧



ひたちなか市生涯学習課  
TEL 029-272-6301



【お知らせ】

平磯コミュニティセンターは旧平磯小学校に移転するため、  
令和8年度の後期講座は、開催しません。  
令和9年度の前期講座は、開催する予定です。



# もくじ

## 1. 開催場所・講座No.・講座名

### 1中地区コミュニティセンター \*\*\*\*\* 1

603 リズムにあわせて筋力アップ

604 水彩色鉛筆画

### 那珂湊コミュニティセンター \*\*\*\*\* 2

613 水戸から考える那珂湊の歴史

614 あたまとからだの元気アップ！

### 阿字ヶ浦ふれあい交流館 \*\*\*\*\* 3

633 自分で整える これからの姿勢トレーニング

### 市毛コミュニティセンター \*\*\*\*\* 4

643 歴史を学ぶ

644 ボイストレーニング

### 津田コミュニティセンター \*\*\*\*\* 5

653 ボタニカルライフ

654 セルフリンパマッサージ

### 田彦コミュニティセンター \*\*\*\*\* 6

663 和菓子教室

664 ラテン音楽に合わせて楽しく体を動かそう！

### 前渡コミュニティセンター \*\*\*\*\* 7

673 美文字教室

674 簡単手づくりお菓子

### 佐野コミュニティセンター \*\*\*\*\* 8

683 茨城の歴史を探る

684 そば道場

### 大島コミュニティセンター \*\*\*\*\* 9

693 タブレットで若返り脳活講座

694 昭和歌謡で健康ディスコ

## 2. 募集要項 \*\*\*\*\* 10

# 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<br>No.                                                | 603 | 講座<br>名        | リズムにあわせて筋力アップ |             |  |
|----------------------------------------------------------|-----|----------------|---------------|-------------|--|
| 「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。 |     |                | 講 師           | 岡部 泉        |  |
| 10/14                                                    | 水   | 無理なく体を動かしてみよう  | 時 間           | 13:30~15:00 |  |
| 10/28                                                    | 水   | するする動いて楽しいウォーク |               |             |  |
| 11/11                                                    | 水   | 滑らかな動き         | 参加費           | 2,400円      |  |
| 11/25                                                    | 水   | 腰や膝に負担がかからない動き |               |             |  |
| 12/9                                                     | 水   | 柔らかく弾む筋肉       | 教材費           | 無           |  |
| 12/23                                                    | 水   | 動いても疲れない体      |               |             |  |
| 1/13                                                     | 水   | 体が軽くなる動き       | 定 員           | 12名         |  |
| 1/27                                                     | 水   | 笑顔で100歳を目指そう！  |               |             |  |

| 講座<br>No.                         | 604 | 講座<br>名       | 水彩色鉛筆画 |             |  |
|-----------------------------------|-----|---------------|--------|-------------|--|
| 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。 |     |               | 講 師    | 鎌田 理絵       |  |
| 10/13                             | 火   | 秋を描いてみよう      | 時 間    | 13:30~15:00 |  |
| 11/10                             | 火   | 深まる秋の彩りを表現しよう | 参加費    | 1,500円      |  |
| 12/8                              | 火   | クリスマスを描こう     | 教材費    | 2,000円      |  |
| 1/12                              | 火   | 自由課題（1）       | 定 員    | 15名         |  |
| 2/9                               | 火   | 自由課題（2）       |        |             |  |

# 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<br>No.                                                                              | 613 | 講座<br>名                | 水戸から考える那珂湊の歴史 |             |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|---------------|-------------|--|
| 水戸と那珂湊は那珂川で結ばれ、昔から深い関わりを持っていました。本講座では中世から近代の水戸と那珂湊に関わる武家、事件、人物を通じて、両地域の歴史を考えてみたいと思います。 |     |                        | 講 師           | 藤井 達也       |  |
| 10/15                                                                                  | 木   | 水戸城主江戸氏と戦国時代の那珂湊       | 時 間           | 10:00~11:30 |  |
| 11/19                                                                                  | 木   | 水戸城主佐竹氏の那珂川, 那珂湊支配     | 参加費           | 1,500円      |  |
| 12/17                                                                                  | 木   | 近世水戸城下を襲った那珂川の水害       | 教材費           | 無           |  |
| 1/21                                                                                   | 木   | 水戸城下町人が見つめた天狗党の乱と那珂湊合戦 | 定 員           | 24名         |  |
| 2/18                                                                                   | 木   | 水戸出身の横綱常陸山と那珂湊, 大洗     |               |             |  |

| 講座<br>No.                                                     | 614 | 講座<br>名                    | あたまとからだの元気アップ！－脳活性化プログラムと体軸体操－ |             |  |
|---------------------------------------------------------------|-----|----------------------------|--------------------------------|-------------|--|
| 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。 |     |                            | 講 師                            | 所 圭吾        |  |
| 10/6                                                          | 火   | シナプソロジーで笑って動いて脳活性化         | 時 間                            | 10:00~11:30 |  |
| 10/20                                                         | 火   | 認知機能の理解とシナプソロジー            |                                |             |  |
| 11/17                                                         | 火   | こころの機能の理解と、脳と姿勢の関わり+体軸体操   | 参加費                            | 2,400円      |  |
| 12/1                                                          | 火   | 3大フレイルの理解と図の対策（実技）         |                                |             |  |
| 12/15                                                         | 火   | 肩こり・腰痛・膝痛のつながりとその対策        | 教材費                            | 無           |  |
| 1/19                                                          | 火   | ヘアゴム（loop）を使って脳とあたまの活性化    |                                |             |  |
| 2/2                                                           | 火   | シナプソロジー&体軸体操&loopエクササイズまつり | 定 員                            | 16名         |  |
| 2/16                                                          | 火   | まとめ                        |                                |             |  |

# 阿字ヶ浦ふれあい交流館

ひたちなか市阿字ヶ浦町610



| 講座<br>No.                                                                           | 633 | 講座<br>名          | 自分で整える これからの姿勢トレーニング |             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|----------------------|-------------|--|
| 「年齢だから」で終わらせない、姿勢の崩れや腰痛・肩こり。身体の仕組みを学びながら、無理なく動ける身体づくりを行います。毎日が少しラクになる感覚を一緒に育てていきます。 |     |                  | 講 師                  | 寺尾 由貴子      |  |
| 10/8                                                                                | 木   | 自分の姿勢を知る基礎づくり    | 時 間                  | 10:00~11:30 |  |
| 10/22                                                                               | 木   | 足元から整える姿勢の土台     |                      |             |  |
| 11/26                                                                               | 木   | お尻と脚で支える姿勢づくり    | 参加費                  | 2,400円      |  |
| 12/10                                                                               | 木   | お腹を使ってラクに動く      |                      |             |  |
| 12/24                                                                               | 木   | 肩・肩甲骨を整えて軽やかに    | 教材費                  | 無           |  |
| 1/14                                                                                | 木   | 首・背すじを整えて若々しく    |                      |             |  |
| 1/28                                                                                | 木   | 〈総復習〉全身をつなげる姿勢トレ | 定 員                  | 12名         |  |
| 2/25                                                                                | 木   | 〈総復習〉自分で整える習慣づくり |                      |             |  |



# 市毛コミュニティセンター

ひたちなか市市毛980



| 講座<br>No.                                            | 643 | 講座<br>名            | 歴史を学ぶ ―徳川光圀（義公）の素顔― |             |  |
|------------------------------------------------------|-----|--------------------|---------------------|-------------|--|
| 令和10年に生誕400年を迎える徳川光圀について、確実な史料に基づいた新しい視点からその生涯を探ります。 |     |                    | 講 師                 | 永井 博        |  |
| 10/21                                                | 水   | 光圀兄弟！              | 時 間                 | 10:00～11:30 |  |
| 11/18                                                | 水   | 「義」を求めて ―『大日本史』編纂― | 参加費                 | 1,500円      |  |
| 12/16                                                | 水   | 「義」の実践 ―兄の子を後継に―   | 教材費                 | 無           |  |
| 1/20                                                 | 水   | 西山のご隠居             | 定 員                 | 36名         |  |
| 2/17                                                 | 水   | 光圀の魅力を考える          |                     |             |  |

| 講座<br>No.                                                     | 644 | 講座<br>名          | ボイストレーニング |             |  |
|---------------------------------------------------------------|-----|------------------|-----------|-------------|--|
| 歌うために必要な呼吸や発声、表現力を身につけ、「声がかすれる」「高い声が出ない」など声の悩みを改善して楽しく歌いましょう。 |     |                  | 講 師       | 五位渕 由紀子     |  |
| 10/1                                                          | 木   | 歌う時の姿勢・腹式呼吸      | 時 間       | 10:00～11:30 |  |
| 10/15                                                         | 木   | 自分の声を知る（声質・声量など） |           |             |  |
| 11/5                                                          | 木   | 喉の開き方            | 参加費       | 2,400円      |  |
| 11/19                                                         | 木   | 歌うことは聴くこと        | 教材費       | 2,310円      |  |
| 12/3                                                          | 木   | 音程とリズム           |           |             |  |
| 12/17                                                         | 木   | 高音を出してみましょう      | 定 員       | 20名         |  |
| 1/7                                                           | 木   | 低音を出してみましょう      |           |             |  |
| 1/21                                                          | 木   | 言葉の伝え方・表現方法      |           |             |  |

# 津田コミュニティセンター

ひたちなか市津田2732



| 講座<br>No.                                 | 653 | 講座<br>名                 | ボタニカルライフー生花とドライアレンジー |             |
|-------------------------------------------|-----|-------------------------|----------------------|-------------|
| 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<br>目指します。 |     |                         | 講 師                  | 複数講師        |
| 10/19                                     | 月   | ワイヤーリース                 | 時 間                  | 13:30~15:00 |
| 11/16                                     | 月   | クリスマスミニツリーアレンジメント       | 参加費                  | 1,200円      |
| 12/21                                     | 月   | お正月アレンジメント              | 教材費                  | 6,000円      |
| 1/18                                      | 月   | ドライフラワーのアンティーク調プレートアレンジ | 定員                   | 10名         |

| 講座<br>No.                                                  | 654 | 講座<br>名       | セルフリンパマッサージ |             |
|------------------------------------------------------------|-----|---------------|-------------|-------------|
| 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。 |     |               | 講 師         | 小林 和子       |
| 10/14                                                      | 水   | からだの中のリンパの働き  | 時 間         | 13:30~15:00 |
| 10/28                                                      | 水   | 身体をほぐして緩める    |             |             |
| 11/11                                                      | 水   | 足のむくみ、膝痛予防    | 参加費         | 2,400円      |
| 11/25                                                      | 水   | 手のひらで体調を整えよう  |             |             |
| 12/9                                                       | 水   | 顔の表情筋を動かしてみよう | 教材費         | 無           |
| 12/23                                                      | 水   | 肩こり、腰痛予防      |             |             |
| 1/13                                                       | 水   | お腹のむくみ、便秘予防   | 定 員         | 15名         |
| 1/27                                                       | 水   | まとめ           |             |             |

# 田彦コミュニティセンター

ひたちなか市田彦950-128



| 講座<br>No.                             | 663 | 講座<br>名               | 和菓子教室 –デコ和菓子&季節の和菓子作り– |             |  |
|---------------------------------------|-----|-----------------------|------------------------|-------------|--|
| 簡単で気軽に作れる練り切りのデコ和菓子と季節の和菓子作りを楽しみましょう。 |     |                       | 講 師                    | 内山 麻里       |  |
| 10/27                                 | 火   | 季節の和菓子「お月見饅頭（はったい饅頭）」 | 時 間                    | 10:00~12:00 |  |
| 11/24                                 | 火   | 季節の和菓子「亥の子餅」          | 参加費                    | 1,200円      |  |
| 12/22                                 | 火   | デコ和菓子「クリスマス練り切り」      | 教材費                    | 4,800円      |  |
| 1/26                                  | 火   | デコ和菓子「新春練り切り」         | 定 員                    | 16名         |  |

| 講座<br>No.                                              | 664 | 講座<br>名          | ラテン音楽に合わせて楽しく体を動かそう！ |             |  |
|--------------------------------------------------------|-----|------------------|----------------------|-------------|--|
| からだの調子を整えるストレッチや体操とZUMBAGOLD®で楽しく汗をかき、心も体もリフレッシュしましょう。 |     |                  | 講 師                  | 船橋 美帆       |  |
| 10/6                                                   | 火   | 呼吸を深くしてリフレッシュ    | 時 間                  | 13:30~15:00 |  |
| 10/20                                                  | 火   | 腰・股関節を整えよう       |                      |             |  |
| 11/17                                                  | 火   | 足裏とふくらはぎを目覚めさせよう | 参加費                  | 2,400円      |  |
| 12/1                                                   | 火   | バランス力を高めよう       |                      |             |  |
| 12/15                                                  | 火   | 肩・肩甲骨をほぐそう       | 教材費                  | 無           |  |
| 1/19                                                   | 火   | 体幹を整えて「軸」をつくる    |                      |             |  |
| 2/2                                                    | 火   | 姿勢改善で疲れにくいカラダへ   | 定 員                  | 15名         |  |
| 2/16                                                   | 火   | 全身連動でスムーズに動こう    |                      |             |  |

# 前渡コミュニティセンター

ひたちなか市馬渡2980-1



| 講座<br>No.           | 673 | 講座<br>名 | 美文字教室 -筆ペンで書くのし袋と年賀状- |             |  |
|---------------------|-----|---------|-----------------------|-------------|--|
| 筆ペンを使って美文字のコツを学びます。 |     |         | 講 師                   | 佐久間 嶂月      |  |
| 10/20               | 火   | 年賀状(1)  | 時 間                   | 13:30~15:00 |  |
| 11/17               | 火   | 年賀状(2)  | 参加費                   | 1,800円      |  |
| 12/15               | 火   | 宛名の書き方  | 教材費                   | 800円        |  |
| 1/19                | 火   | のし袋(1)  |                       |             |  |
| 1/26                | 火   | のし袋(2)  | 定 員                   | 12名         |  |
| 2/16                | 火   | のし袋(3)  |                       |             |  |

| 講座<br>No.                 | 674 | 講座<br>名    | 簡単手づくりお菓子 |            |  |
|---------------------------|-----|------------|-----------|------------|--|
| 家庭でも簡単にできるお菓子作りを基礎から学びます。 |     |            | 講 師       | 竹田 和代      |  |
| 10/28                     | 水   | あんみつ, どら焼き | 時 間       | 9:30~12:00 |  |
| 11/25                     | 水   | オムレット      | 参加費       | 1,500円     |  |
| 12/23                     | 水   | 大福         | 教材費       | 5,000円     |  |
| 1/27                      | 水   | マフィン       | 定 員       | 12名        |  |
| 2/24                      | 水   | シフォンケーキ    |           |            |  |



# 佐野コミュニティセンター

ひたちなか市高場190



| 講座<br>No.                                        | 683 | 講座<br>名                        | 茨城の歴史を探る |             |  |  |
|--------------------------------------------------|-----|--------------------------------|----------|-------------|--|--|
| 中世から近現代にかけての茨城の歴史について、様々な視点から取り上げ現代につながる文化を学びます。 |     |                                | 講 師      | 複数講師        |  |  |
| 10/13                                            | 火   | 肥前州産物図考「和紙大概」にみる和紙の製法と常陸国西ノ内和紙 | 時 間      | 10:00~11:30 |  |  |
| 11/10                                            | 火   | 偕楽園の謎                          | 参加費      | 1,500円      |  |  |
| 12/8                                             | 火   | 一橋徳川家と茨城                       | 教材費      | 無           |  |  |
| 1/12                                             | 火   | 戦国期における常陸と茨城の関わり               | 定 員      | 24名         |  |  |
| 2/9                                              | 火   | 史料が語る昭和の茨城                     |          |             |  |  |

| 講座<br>No.                                     | 684 | 講座<br>名             | そば道場 ―常陸秋そばを楽しむ― |                  |  |  |
|-----------------------------------------------|-----|---------------------|------------------|------------------|--|--|
| そば打ち名人の手ほどきで「水回し・こね・のばし・たたみ・切り」のそば打ちの基本を学びます。 |     |                     | 講 師              | 鹿志村 泰次郎<br>會澤 公浩 |  |  |
| 10/16                                         | 金   | そば打ちを基礎から学ぶ(1)-水回し- | 時 間              | 9:30~12:00       |  |  |
| 11/6                                          | 金   | そば打ちを基礎から学ぶ(2)-こね-  | 参加費              | 1,200円           |  |  |
| 11/20                                         | 金   | そば打ちを基礎から学ぶ(3)-のばし- | 教材費              | 2,400円           |  |  |
| 12/4                                          | 金   | そば打ちを基礎から学ぶ(4)-切り-  | 定 員              | 8名               |  |  |



# 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



| 講座<br>No.                                               | 693 | 講座<br>名                                       | タブレットで若返り脳活講座 |             |  |
|---------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|---------------|-------------|--|
| 人生100年時代を元気に過ごすための介護予防の脳トレ講座です。タブレットを使って記憶力・判断力を鍛えましょう。 |     |                                               | 講 師           | 糸賀 敬子       |  |
| 10/14                                                   | 水   | タブレットにさわってみましょう<br>今覚えたことをすぐに思い出して、記憶力を鍛えましょう | 時 間           | 13:30～15:00 |  |
| 11/11                                                   | 水   | 脳と体を同時に動かしてみましょう<br>昔の事を思い出してみましょう            | 参加費           | 1,500円      |  |
| 12/9                                                    | 水   | コミュニケーションのトレーニング                              | 教材費           | 500円        |  |
| 1/13                                                    | 水   | 音読<br>反射神経を鍛えましょう                             | 定 員           | 12名         |  |
| 2/10                                                    | 水   | 時間の感覚を合わせましょう<br>安全に運転するために                   |               |             |  |
| 特記事項：専用タブレットを貸し出します。                                    |     |                                               |               |             |  |

| 講座<br>No.                                                          | 694 | 講座<br>名     | 昭和歌謡で健康ディスコ |             |  |
|--------------------------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--|
| 昭和の名曲に乗って、楽しく無理なく体を動かし、心も体も元気に。笑顔は健康のみなもとです。まずは手拍子や足踏みからはじめてみましょう。 |     |             | 講 師         | 山本 久子       |  |
| 10/22                                                              | 木   | はじめての健康ディスコ | 時 間         | 10:00~11:30 |  |
| 11/12                                                              | 木   | リズムに乗る楽しさ   |             |             |  |
| 11/26                                                              | 木   | ディスコの基本動作   | 参加費         | 2,400円      |  |
| 12/10                                                              | 木   | 簡単な振付(1)    |             |             |  |
| 12/24                                                              | 木   | 簡単な振付(2)    | 教材費         | 無           |  |
| 1/14                                                               | 木   | 簡単な振付(3)    |             |             |  |
| 1/28                                                               | 木   | 1曲完成        | 定 員         | 16名         |  |
| 2/25                                                               | 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】

◇**8月31日(月)**※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。

◇24時間申込み可能な電子申請をご利用ください。

◇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】

◇**9月18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。(多くの方が受講できるよう調整する場合があります。)

◇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お納めください。

◇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 の し か た

| (返信の裏面)             |                                                                                          | (往信の裏面) |  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--|
| 85<br>円             | 〒312-0057                                                                                |         |  |
| 往信                  | (記入不要)<br>※結果を<br>ご案内します                                                                 |         |  |
| 石川町11番1号<br>生涯学習課 行 | 申込者住所<br>申込者氏名<br>【この裏は白紙です】                                                             |         |  |
|                     | 85<br>円                                                                                  |         |  |
|                     | 〒000-0000<br>(郵便番号)                                                                      |         |  |
|                     | ①講座No.<br>②講座名<br>③開催場所<br>④氏名(フリガナ)<br>⑤年齢<br>⑥性別<br>⑦郵便番号<br>⑧住所<br>⑨携帯電話番号<br>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。

