

現代的課題対策講座

会場：茨城県県南生涯学習センター

1

スマートデバイス講座 ～タブレット活用法※ 初級編～

(前期講座と同様の内容で実施します。)

曜日	火曜日	時間	14:00 ～ 16:00	回数	5 回	受講料	¥5,000	講師	ひと・まちねっとわーくプログラミング専門員 小平 文和
----	-----	----	---------------	----	-----	-----	--------	----	-----------------------------

「デジタル社会」と呼ばれる現代の生活において、スマートフォンやタブレットは重要な電子機器です。

電話やメールなど基本的な操作はできるけれど、安全面への不安や使い方の疑問が先立ち、様々なアプリ等の活用ができなかったことはありませんか？

本講座では、そんな初心者の方を対象にデジタルリテラシーや、日常生活において安全でより便利な活用法を学びます。

※デジタルリテラシーとは？

デジタル情報や通信と、それらを活用する電子機器やアプリについて知識を持ち、安全に利用できる能力のこと

①10/ 5

タブレットの特性と基本操作

②10/19

標準アプリの有効的な活用法

③11/ 9

SNS の種類の紹介とメディアリテラシー

④11/16

オンライン会議を体験してみよう！

⑤12/ 7

もっとタブレットを活用してみよう！

(まとめ)

※本講座では、iPadを使用します。お持ちの方はご持参ください。(当センターのiPad貸出可)

2

今こそ学ぼう！ 世界を魅了する「日本文化」とその継承

曜日	水・木曜日	時間	14:00 ～ 16:00	回数	5 回	受講料	¥5,000
----	-------	----	---------------	----	-----	-----	--------

講師

①⑤ 小笠原流三十一世宗家嫡男 小笠原 清基

②③④ 全日本伝統文化後継者育成支援協会代表理事 木村 麻子

なぜ世界のトップエリートやスティーブ・ジョブズが日本文化を学ぶのか？ 世界を魅了するサムライスピリッツとは？ なぜ和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたのか？

本講座では、“世界最高峰”の日本文化の「生活」「嗜み」「武」の本来の意味や本質、楽しみ方を集中的に学び、更に「文化の継承」について考えます。

①10/ 7(木)

まずは知るべき・世界に誇る SAMURAI Spirits の本質

②11/17(水)

まずは知るべき・日本文化と世界の異文化理解

③12/23(木)

まずは知るべき・世界を魅了する「着物文化」の価値

④ 1/19(水)

知っていますか？世界一の長寿国／和食と五節供の秘密

⑤2/10(木)

礼法の祖小笠原流三十一世宗家嫡男から学ぶ「礼儀作法」

3

SDGs×農場 いばらき農業の新しい展開を考えよう！

曜日	木曜日	時間	10:00 ～ 12:00	回数	5 回	受講料	¥5,000	別途現地研修保険代	50円
----	-----	----	---------------	----	-----	-----	--------	-----------	-----

講師

茨城大学農学部 教授 小松崎 将一

地域農業は自然や環境に立脚しており、SDGsの達成に率先して貢献できる可能性があります。本講座では、有機農業における土づくりの重要性、土壌保全のための新しい技術、食品残渣の有効活用、スマート農業の展開や農福連携など新しい「いばらき農業」の動きについて詳説します。とくに環境を保全し、自然と共生する農業として、不耕起栽培やカバークロップの利用などの自然共生技術と草刈ロボットやドローンなどの先端技術の活用を通じて、保全しながら生産する新しい農業について一緒に考えていきます。

①10/ 7

最新の土づくり科学

～有機物の利用と土壌生態系～

②10/14

食品ロスを循環させる

～メタン発酵によるエネルギー供給と高品質たい肥生産技術～

現地研修 (株)日立セメント 神立資源リサイクルセンター

※ 現地集合・解散

③10/21

カバークロップを活かした新しい農業

④10/28

スマート農業による省力化と担い手育成

⑤11/ 4

地域に広がる農福連携

4

今から始めるフレイル予防 ～人生100年時代、健康寿命を延ばして生涯いきいき生活！～

曜日	金曜日	時間	14:00 ～ 16:00	回数	5 回	受講料	¥5,000	別途保険代	50円
----	-----	----	---------------	----	-----	-----	--------	-------	-----

講師

①③⑤ つくば国際大学医療保健学部理学療法学科 教授 鈴木 康文

② 石岡第一病院 リハビリ室 作業療法士 木植 宏美

④ 国立病院機構 霞ヶ浦医療センターリハビリテーション科 言語聴覚士 鈴木 悠史

「フレイル」とは、体力や気力、認知機能の低下によって、要介護状態に陥る危険性が高まっている状態を指します。フレイルの状態や兆候を知っておくことで、その後の身体的・精神心理的・社会的に不健康になることを予防しやすくなります。本講座では、フレイル予防のためのポイントを実践を交えながら解説していきます。

①10/15

「フレイル」って何？

フレイルについて知ろう！

②10/29

頭と心のフレイル予防

③11/12

フレイル予防のための運動とは？

(筋力運動・ストレッチ編)

④11/26

オーラルフレイル予防

口から始まる「健康」の新しい概念

⑤12/10

フレイル予防のための運動とは？

(ウォーキング編)

5

日本一の技術士たちが語る ～SDGsの世界～

曜日	金曜日	時間	14:00 ～ 16:00	回数	5 回	受講料	¥5,000
----	-----	----	---------------	----	-----	-----	--------

講師

日本技術士会茨城県支部 ① 上下水道部門 高堂 彰二

② 建設部門 佐藤 隆雄

③ 農業部門 大塚 太郎

④ 原子力・放射線部門 後藤 廣

⑤ 森林部門 岡井 芳樹

「技術士」は、持続可能な社会にあたり、公衆の安全、健康及び福利を最優先に考慮した上で、社会、文化、及び環境に対する影響を予見し、地球環境の保全等、次世代に渡る社会の持続性の確保に努め、技術士としての使命、社会的地位及び職責を自覚し、倫理的に行動しています。本講座では、技術士が豊富な実務経験をもとにSDGsについて講義します。

①10/ 8

大江戸上下水道からこれからの上下水道

②10/22

近年の災害が想起している新しい問題に技術者はどう立ち向かうべきか？

③11/ 5

持続可能な農業“農業農村の SDGs”

④11/19

放射線と原子力の基礎知識

⑤12/ 3

森林の循環利用と SDG s

セカンドキャリア教育事業

アクティブシニアのためのセカンドキャリアデザイン

～人生100年時代を生き抜くための知恵～

曜日	土曜日	時間	10:00 ～ 12:00	回数	5 回	受講料	¥5,000	別途保険代	50円
----	-----	----	---------------	----	-----	-----	--------	-------	-----

講師

①②③ 日本元気シニア総研 顧問／チーフアナリスト 富田 眞司

④ 健幸エンターテインメント株式会社代表取締役 守屋 俊甫

⑤ 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 山口 京子

定年後は、老後でも余生でもなく、あなただけの《第二の人生》。しかし、逆に退職により仲間もなく、情報も入ってこない、住んでいる地域には親しい友もない…と、どうしていいか迷う人もいます。

《元気で（G）、楽しく（T）、生きがいを持つ（I）》ために、そしてこれからの人生をより輝かせるために必要なことを一緒に考えましょう。定年を迎えた方、そして定年前の方も是非ご参加ください。

①10/ 2

リタイア後の生き方を考えることで、人生が輝く！

～生涯現役で輝く人生を送るために、どう生きたいか自分自身を見直す～

②10/16

シニア世代が活躍できる場作りと居場所作り

～「金なし、友なし、居場所なし」にならないために、今できること～

③10/30

自分だけの目標作り

～書いて実践！「マイスターティングシート」づくり

④11/13

健康寿命を延ばし、アクティブに生きる

～座りながら、立ちながら、テレビを見ながら簡単にできるセルフメンテナンス法～

⑤11/27

人生 100 年時代のマネープラン

～ファイナンシャルプランナーが教えるこれからを生き抜くためのライフプラン～

◎茨城県生涯学習ボランティアセンター

ホームページスマイルステーション「スマステ」

新型コロナウイルス感染症対策

施設の対応について