

⑤ ボイトレで誤嚥を防ごう！ ～喉を鍛えて心も体も健康に～

担当講師 木村大 Music Lab. ボーカル部門講師 チーフ 登(のぼる) 久美子 金子 麻美 桐山 麟太郎

ボイトレ（ボイストレーニング）により、正しい呼吸法を身につけ、喉の筋力を強化し、発声のクリアネス（明るさ）を向上させることを目指します。また、楽しく歌い、音の高さや強さのコントロール、言葉のリズムとペースの調整を通じ、誤嚥のリスクを低減します。喉を鍛えて心も体も健康な毎日を送りましょう。

講座内容（予定）

- ① 6 / 11 正しい呼吸法の習得
- ② 6 / 25 発声がラクになる身体づくり（姿勢・喉のトレーニング）
- ③ 7 / 9 音感・メロディー・強さのコントロール
- ④ 7 / 23 言葉のレッスン & リズムトレーニング
- ⑤ 8 / 6 レッスンを活かして歌ってみよう

開催曜日 火曜日

開催時間 14:00 ～ 16:00

募集人数

25 名

受講料

3,000 円



⑥ 水戸藩の幕末維新

担当講師 ①②③茨城県立歴史館 由波 俊幸 ④⑤茨城県立歴史館 長谷川 良子

幕末維新という大変革の原動力となった水戸藩。それは多くの志士が藩や身分・格式といった当時の社会秩序や枠組みをこえて、活発な活動を展開する空間でもありました。

本講座では、多彩な志士の人物像に焦点をあて、その動向や世界観を様々な角度から読み解きます。その上で同藩が果たした歴史的役割と、その特質を浮かび上がらせませす。

講座内容（予定）

- ① 7 / 10 概説・水戸藩の幕末維新（1）
- ② 7 / 24 概説・水戸藩の幕末維新（2）
- ③ 8 / 7 概説・水戸藩の幕末維新（3）
- ④ 8 / 21 太宰せい・紀州屋いくー草莽の女性たちー
- ⑤ 9 / 4 沢宣子ー奥女中随員の旅日記からー

開催曜日 水曜日

開催時間 10:00 ～ 12:00

募集人数

60 名

受講料

3,000 円



⑦ 知っておきたい！これからのライフプランと資産形成

担当講師 日本証券業協会 金融・証券インストラクター

近年、老後の生活資産に不安を感じている方が多いと思われそうですが、老後の資金を公的年金以外でも補う「自助努力」が必要とされています。今回は、これまでに資産運用をしたことがない人向けに、資産運用に関する入門的な内容のセミナーを実施します。資産運用に興味はあってもよく分からず手が出せないという方は、ぜひご参加ください。

講座内容（予定）

- ① 6 / 16 はじめての資産運用
- ② 6 / 30 金融商品の基礎知識
- ③ 7 / 14 はじめてのNISA、iDeCo

※この講座は、日本証券業協会による、金融、証券知識の普及・啓発活動のための「無料講師派遣」事業の一環として行うため、無料の講座となります。

開催曜日 日曜日

開催時間 10:00 ～ 12:00

募集人数

60 名

受講料

無料



セカンドキャリア教育事業

⑧ パワーアップPC講座

担当講師 デジタルサポートオフィス 代表 片岡 秀典 補助者 佐野 忍

基本のPC操作ができ、キャリアアップを図りたい方を対象にした、仕事効率をパワーアップさせるPC活用術講座です。

Excelで関数を利用した名簿の作成や並び替えや、簡単なグラフの作成を行い、そのデータをWord文書に挿入、差し込む方法の他、今話題のChatGPT（AIチャットサービス）も体験する等、仕事に役立つ便利な活用術を紹介します。

※各自Word、Excelの入ったパソコンをご持参ください。

講座内容（予定）

- ① 6 / 15 Excel の操作効率アップ術①
- ② 6 / 22 Excel の操作効率アップ術②
- ③ 6 / 29 Word の操作効率アップ術①
- ④ 7 / 6 Word の操作効率アップ術②
- ⑤ 7 / 13 生成AI体験

開催曜日 土曜日

開催時間 10:00 ～ 12:00

募集人数

30 名

受講料

3,000 円

