

令和6年度 茨城県県南生涯学習センター

春・夏講座案内

申込期間 令和6年4月10日(水)～5月10日(金)

地域や社会を元気にしたい

あなたの学びを応援します

6月講座
スタート

現代的課題対策講座

1	食と健康を考える ～地元の恵みで健康を～
2	国際関係学概論 ～外交とは何か～
3	基礎から学ぶスマートフォン ～シニアのためのスマートフォン活用講座～
4	学童期における発達障害の理解と支援

天章堂講座

5	ボイトレで誤嚥を防ごう！ ～喉を鍛えて心も体も健康に～
6	水戸藩の幕末維新
7	知っておきたい！これからのライフプランと資産形成

セカンドキャリア教育事業

8	パワーアップ PC 講座
---	--------------

① 食と健康を考える ～地元の恵みで健康を～

担当講師 学校法人 中川学園 中川学園調理技術専門学校 校長 中川 純一 料理教室代表 中川 一恵

人生100年という言葉が聞かれますが、その100年を健康に過ごすために必要なことは「食べる」ことです。また「郷土食」や「伝統食」には健康のための知恵や工夫がたくさん詰まっています。

本講座では、茨城の食文化の素晴らしさを再認識し、次世代につなげる方法を考えるとともに、食と健康について学んでいきます。

講座内容（予定）

- ① 6 / 5 郷土食の魅力と基本概念
- ② 6 / 12 地元の食材の活用法と料理の工夫
- ③ 6 / 19 季節ごとの郷土食の変化と栄養バランス
- ④ 6 / 26 伝統的な食生活と現代のライフスタイルとの融合
- ⑤ 7 / 3 地元の食文化を広めるためのアクションプラン

開催曜日 水曜日
開催時間 10:00 ～ 12:00



募集人数

50 名

受講料

3,000 円

材料費

300 円

(5 回分)

※初回現金払い

② 国際関係学概論 ～外交とは何か～

担当講師 元外交官（在バチカン特命全権大使） 明治大学特別招聘教授 筑波大学大学院講師 岡田 誠司

グローバルな視点から世界の出来事や相互関係を理解するための基本的な概念や枠組みに焦点を当てます。国際関係が私たちの日常生活や地域社会にどのように影響を与えているのか、その背後にある理論やプロセスに迫ります。

この講座は、参加者が自らの視野を広げ、異なる文化や国々の視点を理解する手助けとなります。国際関係が私たちの日常に及ぼす影響を深く理解することで、より積極的に国際社会に参加し、持続可能な世界を築くための一助となるでしょう。

講座内容（予定）

- ① 6 / 8 外交とは？
- ② 6 / 22 国際政治をめぐる外交
- ③ 7 / 6 国際経済をめぐる外交
- ④ 7 / 20 相互理解のための文化外交
- ⑤ 8 / 3 岐路に立つグローバリズム



開催曜日 土曜日
開催時間 14:00 ～ 16:00

募集人数

50 名

受講料

3,000 円

③ 基礎から学ぶスマートフォン ～シニアのためのスマートフォン活用講座～

担当講師 ①～④SoftBankスマホアドバイザー、⑤ソフトバンク株式会社 CSR本部 五十嵐 祐二

携帯電話の3Gの終了に伴い、シニア世代で多く利用されている3G携帯電話（いわゆるガラケー）が順次利用できなくなり、スマートフォンへの移行が必須の状況になっています。

本講座では、シニア世代が安心してスマートフォンを利用できるよう、基本的な使い方から暮らしに役立つ様々なアプリの使い方をAndroidとiPhoneとで日程を分け、お使いのスマートフォンに合わせて学ぶことができます。

※ソフトバンク以外の携帯をお使いの方も参加可能です。

※スマートフォンは貸出いたします。

※受講する講座(AndroidまたはiPhone)を選択ください。

Android：木曜日 iPhone：金曜日

講座内容（予定）

Android iPhone

- ① 6 / 27 ① 6 / 28 スマホ入門編
- ② 7 / 4 ② 7 / 5 スマホの基本とLINE体験
- ③ 7 / 11 ③ 7 / 12 スマホの基本とキャッシュレス
- ④ 7 / 18 ④ 7 / 19 スマホの応用講座
- ⑤ 7 / 26 ⑤ 7 / 26 知って対策「スマホの危険」

※⑤は合同で実施します。

開催曜日 Android：木曜日 iPhone：金曜日
開催時間 14:00 ～ 16:00



募集人数

各 20 名

受講料

3,000 円

④ 学童期における発達障害の理解と支援

担当講師 ①②茨城発達臨床研究会 代表 加来 慎也 ③いばらき発達障害研究会 鈴木 智子
④茨城県発達障害者支援センターCOLORSつくば 江原 勝久 ⑤茨城県発達障害者支援センターCOLORSつくば 枝松 慎次郎

学童期は、生活の主な場所や時間が家庭中心から学校や同年代の友人等とのつながりに広がっていく時期であり、他者とのかかわりの中で様々なことを学んでいく大切な時期です。発達障害傾向のある子どもたちにとってはなおのこと、この時期の過ごし方は重要になります。

本講座では、学童期における発達障害の特性を正しく理解し、個々の特性への対応や子供の潜在能力を引き出せるような支援の仕方を考え、参加者同士の連携の推進を図ります。

講座内容（予定）

- ① 6 / 9 苦戦している児童を支援する環境因子からのアプローチ
- ② 6 / 16 苦戦している児童の個体因子を高めるアプローチ
- ③ 6 / 23 学習障害の理解と支援
- ④ 7 / 7 アタッチメントとトラウマの理解
- ⑤ 7 / 21 発達障害のある子のライフスキルトレーニング



開催曜日 日曜日
開催時間 10:00 ～ 12:00

募集人数

50 名

受講料

3,000 円

天章堂講座

「天章堂講座」は、江戸後期に活躍した学者、沼尻墨僊（ぬまじりぼくせん）が土浦市に開いた塾「天章堂」に由来します。

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



茨城県県南生涯学習センターからのお知らせ

県南生涯学習センターでは、下記の事業を実施します。皆様のご参加をお待ちしています。

地域の核となる人材・団体育成事業

【地域の防犯力アップ講座】

内容：ニセ電話詐欺の発生状況、手口、防犯対策等
日時：令和6年6月9日、6月23日、7月7日
10：00～12：00 日曜日 全3回

セカンドキャリア教育事業

【講師養成セミナー】

内容：講師として活躍したい人向けの講座。企画の立て方、運営方法、効果的なプレゼンの手法等をお伝えします。
日時：令和6年8月24日、8月31日、9月7日、9月14日、9月21日
9：30～11：30 土曜日 全5回

いばらき子ども大学県南キャンパス				The Earth College			
開催日	講座名	対象	定員	開催日	講座名	対象	定員
6月 1日(土)	和食わくわくワンダーランド！	小学 4～6年生	50名	8月18日(日)	液体窒素実験	小学 5・6年生	20名
7月 6日(土)	プロのアナウンサーが教える話し方教室			9月15日(日)	霞ヶ浦の水質調査		
8月 3日(土)	動物の心を科学する			10月 6日(日)	薬の効かない菌の話		
9月 7日(土)	花火師はマジシャン！幻想的な夜空を創る						
10月20日(日)	縄文人はどう生きたか						
つちうらであそぼ・まなぼ Vol. 8				ヤングボランティア育成事業			
実施日：令和6年7月28日(日)		土浦駅周辺の施設や店舗で開催します。		実施日：令和6年7月21日(日) 10：00～12：00		内 容：「始めてみようボランティア！」（オンライン）	
会 場：土浦駅周辺施設		家族や友だち、みんなで楽しめる企画が満載。		対 象：中・高校生			

※それぞれの詳細はHPをご覧ください。

講座受講申込のてびき

申 込 期 間	令和6年4月10日（水）～ 5月10日（金）		
申 込 方 法	1 電話・来所		
	午前 9：00～午後 8：00（最終日午後 5 時締切） 休館日：毎月曜日（祝日の場合は翌火曜日）		
	2 通常ハガキ		
受 講 料 等	令和6年5月10日（金）当日消印有効 （往復ハガキではありません）		
	3 WEB		
	専用申込フォーム（最終日午後 5 時締切） ※登録完了のお知らせメールが届かない場合は、 県南生涯学習センターにご連絡ください。		
そ の 他	講座申込フォーム		



特定非営利活動法人 ひと・まちなっとわーく

茨城県県南生涯学習センター

〒300-0036

茨城県土浦市大和町9番1号 ウララビル5階

TEL. 029-826-1101(代)

FAX. 029-826-1728

ホームページ：<https://www.kennan.gakusyu.ibk.ed.jp/>

