

12 心と身体のハーモニー（調和）～これからの未来を楽しく生きる方法～

講師 早川 智子
アルゴリズムマスター

これからの未来をもっと楽しく幸福に生きるために、実践するとよい健康上のポイント（呼吸法、感情のコントロール、蝶形骨のはたらき、体幹など…）や、生きる上での目標となる、ゴール設定について具体的に紹介します。
自分史上最高の毎日を創っていきましょう！

日 程	各回の講座内容			
3/ 8 (土)	心身の調和をたいせつに、未来に向けて楽しく生きる方法を知ろう。			
時間	10:00 ～ 12:00	教材費	200円（資料代）	持ち物 筆記用具／蓋のついた飲み物 定員 15人

13 お母さんも喜ぶ！お父さんのための育児サポート入門

講師 中川 治靖
キャリアコンサルタント／
アドラー流メンタルトレーナー

お父さん、掃除や食事などの家事を代わりにすればいいと思っていませんか？でも慣れない家事でお母さんをサポートするのは大変です。私は心理学で学んだコミュニケーションを活用して、とても楽しく育児に関わることができました。そして子どもから「お父さん大好き！」と言われるようになりました。小2の息子は今も私が帰るとハグしてくれます。

この講座では、育児は楽しい！と思えるような、もちろん育児だけではなく職場でも使えるような《コミュニケーション術》をご紹介します。お母さんの参加も、お子様連れの参加も大歓迎です。

日 程	各回の講座内容			
3/16 (日)	アドラー心理学の魔法の言葉	感謝を伝える・当たり前を丁寧にするコミュニケーション術		
時間	14:00 ～ 15:30	教材費	なし	持ち物 筆記用具 定員 10人

講座受講申し込みの手引き

申込期間 令和6年11月27日(水)～令和6年12月25日(水)必着

申込方法 電話・来所・申込フォームでお申込みください。
※申し込みの際には、下記の①～⑦をお伺いします。

- ① 希望講座名 ② ご氏名 ③ 性別 ④ 生年月日
⑤ 郵便番号 ⑥ 住所 ⑦ 電話番号

受講者の決定 受講申込者には、結果を郵送にて通知します。
受講希望者が定員に満たない場合は開講を見合わせることもあります。
定員を超えた場合は抽選となります。

受講料・教材費等 1 受講料 無料
2 教材費は、講座初日にお支払いください。
なお、納入後はお返しできませんのでご了承ください。

駐車場 講座受講の方で、土浦市営駅東・駅西駐車場、又は土浦市営駐輪場をご利用の方には、駐車券を補助いたします。講座受付時に駐車券をご提示ください。
(原付バイクは、土浦駅西口第一自転車駐輪場、土浦駅東口自転車駐輪場がご利用可能です。)

- その他 1 「ウララゼミ」は茨城県弘道館アカデミー対象外の講座です。単位の取得はできませんので、あらかじめご了承ください。
2 天候や感染症対策、その他やむを得ない事情で講座の日程・内容が変更、または中止となることがあります。中止の際は電話でセンターから連絡します。ご理解をお願いいたします。
3 講座の詳細は受講決定通知でご案内いたします。
4 個人情報、本講座の運営以外には使用いたしません。



問合せ先 指定管理者 特定非営利活動法人 ひと・まちなっとわーく

申込み先 茨城県県南生涯学習センター 茨城県土浦市大和町9-1 ウラビル5階
Tel : 029-826-1101 (9:00～21:00 / 月曜休所)
E-mail : info@kennan.gakusyu.ibk.ed.jp

令和6年度 茨城県県南生涯学習センター

ウララゼミ 開講！

あなたの自分磨き、応援します

「ウララゼミとは？」

県南生涯学習センターの「講師養成セミナー」を修了された方が、初めて講師として企画したもので、講師と受講生が、共に学びの場を創りあげていく、
受講料無料の参加型講座です。



1 学び直しの“楽しい数学”～問題は、解けるようにできている！～

講師 水飼 治男
教員資格あり

数学は難しいと思う方は多いのではないのでしょうか。「数学の試験は点数悪かった…」「数学はどうも苦手で…」と思う方、学生時代の苦い思い出を払拭しませんか？

この講座は、《大学受験ラジオ講座》通称《ラ講》の名講義を参考に、数学の楽しさを味わえる内容になっています。元受験生だった皆様には頭の体操に、もちろん現役の受験生にも学習のヒントにお薦めです。

日 程	各回の講座内容			
① 1/11 (土)	整式・不等式の証明、必要十分条件とは			
② 1/18 (土)	整数の論証・最大最小一般・三角形の辺と角			
③ 1/25 (土)	三角形の計量・空間図形・領域における最大最小			
時間	10:00 ～ 12:00	教材費	1,000円	持ち物 筆記用具 定員 5人

2 チームの力を最大化するコーチング・コミュニケーション

講師 落合 昭子
財生涯学習開発財団認定マスターコーチ／
心理的安全性ファシリテーター等

この講座では、リーダーシップを深く理解し、自分自身の役割を見つめ直します。
ヒューマンスキル、コーチングやアサーティブコミュニケーションの基本を習得し、日常業務にも地域活動でも活かせるスキルを身につけましょう。「Why ⇒ What ⇒ How」のフレームワークを用いて、リーダーシップの特性やアプローチ方法を考え、自らの気づきを得る体験をしましょう。次世代のリーダーとして組織のパフォーマンス向上に役立てることができるようにはずです。

日 程	各回の講座内容			
① 1/18 (土)	リーダーシップの基礎 ～チームの力を引き出すための基本スキル～			
② 1/25 (土)	効果的なコーチングコミュニケーション ～相手との信頼関係を築く～			
③ 2/ 1 (土)	現場の課題を解決するコーチング実践 ～チームを成長させるために～			
時間	13:00 ～ 15:00	教材費	なし	持ち物 筆記用具 定員 20人

実施会場：茨城県県南生涯学習センター

3

誰でも簡単！痛み解決キネシオテーピング講座

講師

佐藤 明美
(一社)キネシオテーピング協会認定指導員

キネシオテーピング療法は、《薬や手術に頼らない治療法》として考案された自然療法です。1983年以降、オリンピックをはじめとするスポーツ業界や、病院、治療院などの現場で広く活用されています。

「80歳になってもスポーツを楽しみたい!」「これからもっと仕事を頑張りたい!」「積極的に社会貢献していきたい!」など、私たちが目指すのは、医療や薬に頼らず、いつまでも自分の足で歩ける健康な体ですね。

この講座では、《ご家庭で誰でも簡単に貼れるキネシオテーピング》をご紹介します。

60～80歳位の方で「腰が痛い」「膝が痛い」と痛みにお悩みの方、今後の体の痛みにご不安をお持ちの方、ぜひご参加ください。

日 程	各回の講座内容
① 1/15(水)	キネシオテーピングってなに？ ～貼り方と効果を体験しましょう～
② 1/22(水)	キネシオテーピングはどんな時に貼るの？ ～痛み別のテーピング方法～

時間

10:00～11:30

教材費

1,200円(テープ・資料代)

持ち物

はさみ・筆記用具 動きやすい服装(半袖/半ズボン)

定員

10人

4	もしもピアノが弾けたなら ♪ その夢を一緒に叶えましょう		講師	長谷川 奈々絵 生涯学習音楽指導員／シニア音楽療法士／ レクリエーション介護士2級他	
	ピアノは初めて！というシニアの皆様の「初心者ピアノグループレッスン」です。 楽譜が読めなくても音符に指番号とドレミがついているので、安心して始められます。 ピアノ演奏だけでなく、歌や簡単な楽器も取り入れて楽しく進めます。 指先を動かすことで、脳も心もリフレッシュ！人生に音楽の彩りを加えましょう。 ※キーボードは用意します。				
日 程		各回の講座内容			
① 1/15(水)		ピアノに触れる ～ピアノの基本を楽しく学びながら、簡単なメロディを弾いてみましょう～			
② 1/29(水)		ピアノを楽しむ ～メロディをもっと楽しみながら、リズムを感じてみましょう～			
③ 2/12(水)		みんなで楽しむ ～学んだ曲で楽しく合奏しましょう～			
時間	10:00 ～ 12:00	教材費	1,300円（資料代）	持ち物	筆記用具
				定員	16人

5 こども哲学カフェ ～考えることを楽しもう～		講師	飯塚 隆志 学校心理士／教員歴32年		
私たちの身の回りでは毎日いろいろなことが起きていますが、その中には「はて？」「なぜ？」「どうして？」と思うことがたくさんかくれています。そのようなふだん見逃している「？」について、いっしょに大まじめに考えてみませんか。見える景色が違ってくるかも・・・ 学校や家ではなかなかこんなおもしろい時間はとれません。「哲学」なんて言っても全然難しくありません。日ごろからみなさんの胸の内にある考えを話しに来てください。 ※小学校3・4年生（保護者送迎）					
日 程		各回の講座内容			
① 2/ 1(土)		こども哲学って何？ 一枚の絵を見てみよう（ルールを学んで体験する）			
② 2/ 8(土)		おもしろ理科実験から考えてみよう（実際に実験を楽しんでから哲学する）			
③ 2/22(土)		自分たちでテーマを決めて考えよう（自分たちで考えてみたいテーマで哲学する）			
時間	13:30 ～ 15:30	教材費	500円（毛糸・実験材料費）	持ち物	飲み物
				定員	10人

6 大人の“自分探し”講座		講師 鈴木 香保里	
この講座では、仕事のやりがいや成果に悩む社会人や就職活動を控えている学生、転職活動を考えている方に、自分の才能を掘り起こす作業を経験していただきます。 才能も天職も、誰もが持っているものです。自分自身を分析しながら、自信とやりがいを持って仕事にのぞみ、成果を上げるための手法を身につけましょう。			
日 程		各回の講座内容	
① 2/ 2 (日)		大人の自分探しとは何か ～本当の自分を知るために～	
時間	10:00 ～ 11:30	教材費	500円 (資料代)
		持ち物	筆記用具
		定員	10人

7	ウララ シナリオ・サロン ～オーディオドラマのシナリオを作ろう～		講師	青木 ドナ 日本放送作家協会会員	
	シナリオ作りに興味のある方、物語や創作の好きな方、オーディオドラマのシナリオの基礎を学びませんか？ 音で表現する世界を知ると、言葉や音楽、身近な音をもっと豊かに感じられるようになります。自分の作ったドラマをネット配信することも夢ではありません。まずは体験から始めてみましょう。				
日 程		各回の講座内容			
① 2/ 8(土)		今なぜ、オーディオドラマ？ ～その魅力とシナリオの書き方、超基礎～			
② 2/15(土)		実際に書いてみよう！シナリオの《卵》			
③ 2/22(土)		あなた好みの《卵》を育てる方法			
時間	10:00～11:30	教材費	500円程度（資料代等）	持ち物	筆記用具／ノート PC持ち込み可
		定員	10人		

8		SDGsゲーム体験会 ～今できることが未来を変える!～		講師	木次谷 光晴 SDGs for School認定エドゥケーター／ SDGsゲーム公認ファシリテーター等						
SDGsという言葉聞いたことがあっても具体的には何をすればよいかわからない、と言う人は多いかもしれません。 この講座では、ゲームを通じて楽しくSDGsを学びます。現在の世界の状況を知り、SDGsがなぜ求められているのか、自分事として取り組むにはどうしたらよいか、そのヒントがきっと見つかります。未来に向けて、今できることを、一緒に考えませんか？ ※対象：小学5年生以上 親子での参加也大歓迎											
日 程		各回の講座内容									
① 2/ 8(土)		SDGsゲーム①：Get the point SDGsトーク									
② 2/15(土)		SDGsゲーム②：SDGsボードゲーム									
③ 2/22(土)		SDGsゲーム③：2030SDGs									
時間	10:30～12:00		教材費	なし		持ち物	筆記用具・メモ帖		定員	20人	

9		自分の「こころ」の安定剤 ～よりよい自分を生きるために～		講師 津賀 裕美子 自己肯定感アップカウンセラー／ アドラー心理学ELMリーダー他	
「何か調子悪いなあ」「憂うつ」「もっとハツラツとしたい」そんな思いを抱えている人のなんと多いこと。この講座では、「忙しい中でも元気でいたい」と思う方に、元気で過ごせるヒントやプロセスを紹介します。自分を大切にするクセをつけて、元気に過ごせるトリセツ（取扱説明書）をご一緒に作りましょう。					
日 程		各回の講座内容			
① 2/20(木)		「いい感じの自分」とは？ ～いい感じに近づくためにできること～			
② 3/ 6(木)		ポジティブ × 自己肯定感 × 心身症予防について			
③ 3/20(木)		今より満足できる自分になるための15か条			
時間	10:00 ～ 12:00	教材費	900円（資料代）	持ち物	筆記用具
定員					10人

10

投資の基本を学びます ～リスク管理で不安を払拭～

講師 金子 文壽
ファイナンシャルプランナー2級／宅建士等

失敗は誰もが怖いと思うことですが、動かなければ何も変わりません。勇気をもって最初の一步を踏み出せばきっと今までと景色が変わり、新しい世界が広がるはずです。

投資も同じです。初めは小さくても一步を踏み出してみましょう。これからの時代、投資のスキルを身に付け、収入不安をなくすことは大切です。投資は怖いという先入観を捨て、自由資本主義社会、世界経済も学びながら、投資の基礎を学びませんか？

日 程	各回の講座内容		
① 3/ 1(土)	あなたは投信派？それとも個別株派？		
② 3/ 8(土)	ダマされるのが怖い！ 最新のサギ手口を知って対処する		
③ 3/15(土)	暴落はいつか来るの？その時の対処法それぞれを知る		

時間	14:00 ～ 16:00	教材費	300円（資料代）	持ち物	スマホまたはPC	定員	15人
----	---------------	-----	-----------	-----	----------	----	-----

11

この出会いがタイミング！ ココロが喜ぶ大変化！

講師

飯尾 由美子
筑西市地域おこし協力隊

自分の気持ちよりも、協調性重視の環境で過ごしてきた私たち。便利な世の中になった一方で、人間関係が希薄になり、家庭や職場にも居場所がないと感じてしまう…。そんなあなた、ぜひご参加ください。

私たちの思考のクセは、日々行わなければならない選択決定に影響しています。この講座では、グループワークを通じて視点を
変えるキーワードを見つけ、人と人が繋がる温かさを感じ取ること、そして今より明日の自分を好きになれることを目標にしてい
ます。きっと新しい自分に出会えます。

日 程	各回の講座内容
① 3/ 2(日)	①気づいてくれてありがとうゲーム ②自己紹介 ③自分の気持ちを整理しよう（個人ワーク）
② 3/ 9(日)	①個人ワークの振り返り ②自分のしあわせについて改めて考えてみよう！
③ 3/23(日)	①気づいたことをアウトプットし合おう！

時間	10:00～12:00	教材費	900円（資料代）	持ち物	筆記用具	定員	12人
----	-------------	-----	-----------	-----	------	----	-----