

# 13 在宅介護で役に立つ!! 1日たった3分の実践型セルフケア講座

講師 小久保 ますみ 美容師免許・1級着付け技能士

出張・訪問美容師が、実際に介護する人もされている人にもお伝えしているリラックスしながら、お家でたった3分で完結!!自分で簡単にできるセルフケアが学べて、その場で実践できます。毎日をもっと心地よく、元気に笑顔で過ごすための暮らしの工夫をとり入れた講座です。年齢問わず、お子さまからご高齢の方まで、家族みんなで楽しく、実践してみませんか?

日程	各回の講座内容
① 1/17(土)	誰でも簡単に実践できる頭皮ケアとは?
② 1/24(土)	見た目も気分も若返る!?表情筋ケアとは?
③ 1/31(土)	腰痛予防につながる!?体の使い方ケアとは?

時間 10:00～11:30 教材費 1,200円(資料代・保険料) 持ち物 筆記用具 定員 20人

## 講座受講申し込みの手引き

**申込期間** 令和7年10月30日(木)～令和7年12月17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

★申込フォームはこちらから



**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・保険代は、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 天候や講師の病気、新型コロナウイルス感染症対策等、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。ご理解をお願いいたします。  
3 開講式は各講座の第1回目に行います。なお、詳細は受講決定通知でご連絡いたします。  
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7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「講師養成講座」を修了された方が、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。



## 令和7年度 ウララゼミ

**1 土から未来を育てよう! 段ボールコンポストで始める温暖化対策** 講師 田上 公恵 地球温暖化防止活動推進委員

気候変動や地球温暖化をわかりやすく学びながら、家庭でできる温暖化防止の工夫を楽しく体験する講座です。生ごみを堆肥に変える「コンポスト作り」に挑戦し、野菜や花づくりに活かす方法を実践を交えてご紹介します。「自分にもできる!」そんな発見がある、わくわくのエコ体験を通して、地球を守る一歩を見つけてみませんか?

日程	各回の講座内容
① 1/28(水)	・地球温暖化の現状 ・段ボールコンポストとは ・効果と活用 ・参加者の交流として「環境かるた」ゲームを行い環境への理解を深める。

時間 13:00～15:00 教材費 なし 持ち物 筆記用具 定員 20人

**2 行政書士が教えるやさしいエンディングノートの書き方講座** 講師 小河 俊行 茨城県行政書士会所属

相続や介護、葬儀やお墓、遺言のこと…気になるけれど、つい後回しにしていますか?この講座では、親族表の見直しから法定相続人、相続の承認・放棄などの基礎知識をわかりやすく解説。介護に役立つ情報や、遺言作成のポイントも学べます。未来の安心につながる知識を、楽しく身につけましょう! ※18歳以上対象

日程	各回の講座内容
① 2/ 5(木)	葬儀・お墓・遺言について
② 2/12(木)	相続と成年後見人制度
③ 2/19(木)	やさしいエンディングノートの書き方 実践編

時間 14:00～16:00 教材費 300円(資料代) 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 “私”を満たす ご褒美時間 心ほどける 紅茶のレッスン【アフタヌーンティーの楽しみ】

講師 向出 古都美 紅茶マイスター

紅茶の歴史や基礎知識を学びながら、抽出方法や産地ごとの茶葉の香り・風味の違いを実際に味わって、五感で楽しむ講座です。香りに包まれながら、紅茶の奥深さに触れてみませんか？講座終了後には、希望者を対象に都内ホテルでのアフタヌーンティー体験会も予定。優雅で豊かなひとときをご一緒に。

日程	各回の講座内容
① 1/30(金)	紅茶の歴史・基礎知識を学び、基本的な抽出方法を理解する。
② 2/ 6(金)	代表的な紅茶産地の特徴や種類ごとの香りや風味の違いを体験する。
③ 2/13(金)	アレンジティーを体験する。アフタヌーンティーの歴史やマナー等の知識を得る。

時間 15:00～17:00 教材費 2,000円(茶葉・テイस्टィングキット) 持ち物 筆記用具 定員 女性限定12人

### 4 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 認定エデュケーター SDGsゲーム公認 ファシリテーター等

ゲームで学ぶSDGs体験会を開催します。最初は、資源に限りがあることを実感できるゲーム「Get the Point」。次に「SDGs ボードゲーム」で、みんなで話し合って意見をまとめる体験をします。最後は「2030SDGs」で世界や日本の課題を疑似体験し、持続可能な社会のあり方を考えます。対象は小学5年生以上、親子での参加も大歓迎。1回だけの参加でもOKです。2030年まで残り5年。ゲームを通して、未来に向けた気づきと一歩を一緒に見つけてみませんか。

日程	各回の講座内容
① 2/14(土)	SDGsゲーム①: Get the point、SDGsトーク
② 2/28(土)	SDGsゲーム②: SDGsボードゲーム
③ 3/14(土)	SDGsゲーム③: 2030SDGs

時間 14:00～16:00 教材費 なし 持ち物 筆記用具・メモ帖 定員 5年生以上 15人

### 5 会社員のための“これから”講座 ～年金・資産形成・働き方を学び、選択肢を広げる～

講師 津久井 信智 ビジネス・キャリア2級 (人事・人材開発)

長年ひとつの会社で勤め上げてきた皆さまへ——漠然とした経済的不安を、制度と知識でクリアにしませんか？本講座では、資産形成の基本から老後の制度までをやさしく解説。さらに、収入源がひとつの人生と複数ある人生を比較しながら、自分らしい未来を描くヒントを探ります。知らなかった選択肢に出会い、行動の一步を踏み出すきっかけに。安心と希望が芽吹く時間をご一緒に！

日程	各回の講座内容
① 1/24(土)	エルダー層会社員（50代後半から60代以上の退職を控えた方）の抱える不安について考えよう
② 1/31(土)	1つの会社に縛られる人生だけではない、不確実性の時代を生き抜く知恵とは
③ 2/ 7(土)	オフの時間も大事にしよう。どのような過ごし方が自分にフィットする？

時間 9:30～11:30 教材費 500円(資料代等) 持ち物 筆記用具 定員 15人

### 6 役に立つワクワク楽しい運勢学講座

講師 黒田 真里 開運術免許

宇宙の法則を味方に——星が教えてくれる、あなたの人生の羅針盤！人はなぜ運命に翻弄されるのか？それは、宇宙の仕組みを知らないから。この講座では、宇宙全体を貫く法則に基づいて、自分の星の出し方・使い方を学びます。運勢を知ること、人生の危機を回避し、無駄な苦勞を減らすことが可能に。星のメッセージを読み解く力を身につけ、より自由で安心な未来へと踏み出しましょう。あなたの可能性が輝き出す瞬間が、ここにありま！

日程	各回の講座内容
① 2/ 7(土)	宇宙の仕組みとは何か？東洋学・運勢学とは何か 何が分かるの？星の出し方、自分の性格、性質を知る
② 2/21(土)	星の出し方のおさらい、星の意味、自分を理解し相手を理解する
③ 3/ 7(土)	自分の運勢の流れを知り、仕事や家庭に役立てよう

時間 14:00～16:00 教材費 300円(資料代) 持ち物 筆記用具 定員 20人

### 7 わたしを大切に作る3つのステップ ～断れない自分から卒業～

講師 神宮寺 沙莉 アドラー流メンタルコーチ

人間関係でつい「断れない」「我慢してしまう」——そんなあなたのための講座です。自分の気持ちに気づき、自己肯定感を育てることで、もっとラクに、もっと自分らしく生きるヒントが見えてきます。日常で使えるセルフケアや自己表現の方法もたっぷり紹介。心のクセをやさしく見直しながら、「私」を主語にした新しいコミュニケーションを体験してみましょう！

日程	各回の講座内容
① 2/27(金)	「気づく」…断れない自分のパターンを知る
② 3/ 6(金)	「手放す」…“わたしなんて”思考をやさしく手放すワーク
③ 3/13(金)	「育てる」…自分を大切に作る習慣作りと実践

時間 13:30～15:30 教材費 なし 持ち物 筆記用具 定員 15人

### 8 指先から脳いきいき！ピアノは最高の脳トレ ～認知症予防・健康寿命をのばそう～

講師 長谷川 奈々絵 シニア音楽療法士 シニアピアノ教育 プロフェッショナル講師

音楽を楽しみながら指先を動かすことは、認知機能の維持や物忘れ予防に効果的とされ、京都大学の研究でも鍵盤楽器の練習が脳の萎縮を防ぐ可能性が示されています。この講座は、ピアノをこれから始めたい初心者の方が対象。楽譜が読めなくても安心して参加できるよう、ドレミや指番号入りの教材を使用します。仲間と一緒に音を奏でながら、音楽の力で脳も心も元気に。毎日をもっと楽しくなる時間を過ごしましょう。

日程	各回の講座内容
① 1/16(金)	ピアノの基本を学び、簡単なメロディを弾いて脳を活性化しましょう。
② 1/30(金)	メロディを楽しみながら、リズムを感じて脳を活性化しましょう。
③ 2/13(金)	学んだ曲で合奏に挑戦し、音楽の喜びを分かち合い脳を活性化しましょう。

時間 10:30～12:00 教材費 1,300円(資料・キーボードレンタル等) 持ち物 筆記用具 定員 概ね60歳以上の初心者10人

### 9 企画やイベントを成功に導くヒントがここに！～プロジェクトの進め方がすぐわかる～

講師 柳瀬 悟 日本プロジェクトマネジメント協会会員

企画やイベントを成功させたい方のための、プロジェクトマネジメント入門講座です。活動の始め方、仲間との関わり方、巻き込み方など、実例を交えてわかりやすく紹介。「何から始めればいい？」「どうしたら人は動くの？」そんな疑問が自然とほどこけていきます。〇〇委員、学生、リーダー、経営者など、分野も立場も問いません。アイデアを形にする力を育み、あなたの挑戦を応援します。一歩踏み出す勇気、ここから！

日程	各回の講座内容
① 2/21(土)	講義：企画の成功と失敗の具体例等から、活動の基本を知る ワーク：自分の企画の活動計画を作る（計画する項目の気付き） ※今回の講座で検討する自分の企画（仮想でも可）をお持ち寄りください

時間 10:00～11:30 教材費 200円(資料代) 持ち物 筆記用具 定員 15人

### 10 働く喜び 再発見セミナー！～時空を超えて考える、自分と“働く”の関係（概要編）～

講師 倉田 信男 生涯学習開発財団認定コーチ

スキルや知識だけでは、ビジネス上の持続的な成果は生まれません。今、注目されているのは「自己認知」—自分の心の構造や価値観、行動特性を理解する力です。本セミナーでは、自己認知がなぜビジネスパーソンにとって重要なのかを解説し、日常業務やキャリア形成にどう活かせるかを具体的に学びます。自分を知ること、働き方も人間関係も変わる。あなたの可能性を引き出す第一歩を、ここから始めましょう！

日程	各回の講座内容
① 3/ 1(日)	第1部 私たちをとりまく世界 第2部 私たちのこころの構造 第3部 私たちは何がしたいのか？

時間 14:00～16:00 教材費 200円(資料代) 持ち物 筆記用具 定員 10人

### 11 歌って、笑って、若返る！120歳まで元気を目指す教室

講師 山崎 由美子 歌唱療法士

声を出すことは、呼吸・筋肉・脳・心——すべての若さの源を刺激します！この講座では、楽しく歌いながら、体も脳も声もフル活用。最近の研究でも、歌うことが認知機能や健康維持に効果的と注目されています。認知症を予防したいと日々考えていらっしゃる方、ぜひご参加ください。楽譜が読めなくても大丈夫！仲間と一緒に声を合わせる時間が、あなたの笑顔と元気を引き出します。歌の力で、毎日をもっと軽やかに。さあ、若返りの一歩を踏み出しましょう！

日程	各回の講座内容
① 2/ 3(火)	歌う前の基本的な呼吸法を身につけましょう～長生き呼吸の方法を教えます～歌も歌います。
② 2/10(火)	難しくない発声法～声の高さを変えながら色々な声色を出してみましょう～歌も歌います。
③ 2/17(火)	歌いながら体操をしましょう～歌いながら手指を動かす事で脳が活性化します。

時間 10:00～11:30 教材費 200円(資料代) 持ち物 飲み物(お水または白湯) 定員 15人

### 12 世界に通用する和の心と暮らしのマナー体験講座

講師 杉田 育子 マナー・プロトコール検定準1級 日本伝統文化伝承師

おじぎ・懐紙・風呂敷など、日本の暮らしに根ざした作法を実際に体験しながら、和の心を学ぶ全3回の講座です。日常で使える礼儀を身につけるだけでなく、世界で通用するマナーや異文化理解に役立つポイントも紹介。所作が変われば、心も変わる。自分らしく、愉しく生きるためのヒントが満載です。仕事にも日常にも活かせる、ワンランク上のマナーと一緒に身につけてみませんか？

日程	各回の講座内容
① 3/ 1(日)	日常生活で役立つ日本のマナー・文化体験 ～日本文化の背景を学ぶ～
② 3/ 8(日)	プロトコール(儀礼・礼節のルール)五原則と異文化理解の実践 ～プロトコールを理解し重要性を知る～
③ 3/15(日)	応用・実践・発展編 ～実践スキルと自信を身につける～

時間 14:00～16:00 教材費 200円(資料代) 持ち物 筆記用具・風呂敷 定員 10人