

# まなびい県西 受講生募集

募集期間：2月1日(木)～3月24日(金) 通知期限：4月3日(火)

## 講座一覧(全13講座)

※いずれの講座も、初心者の方を基準に進行いたしますので予めご了承ください。

### M1 家庭で出来るお灸講座 土曜日

かつて、お灸は民間療法として広く活用されてきました。お灸は他人にするには国家資格が必要ですが、家庭でするのは何ら問題がありません。そして、コツさえマスターすれば、熱くなく効果のある手軽な治療法です。資格のある鍼灸師が、モグサをひねり、火をつけ、熱くない効果のあるすえ方を指導します。

受講料:2,000円(3回分) 材料費 500円  
定員:16名  
日程:13:30-15:30 4/13・4/27・5/11  
講師:藤田 信二(鍼灸師)



### M2 中国茶の茶道 日曜日

最も歴史が古く、種類も多い「中国の茶」を一緒に勉強しませんか？中国茶の基礎知識、歴史及びお茶の入れ方から勉強を始め、お茶の種類により、最適な中国茶器を選んで、優雅な中国茶道で美味しいお茶を作りましょう。

受講料:2,000円(5回分) 材料費 3,000円  
定員:14名  
日程:13:30-15:30 4/13・4/27・5/11・5/25・6/15  
講師:傅 紅萍(中国茶芸師)



### M3 アフロ★ダンス 日曜日

アフリカの太鼓のリズムやアフリカをルーツに世界に広がった音楽に身体を委ねて踊る楽しさそれはまさに皆さんの体と心の解放と癒し、ストレス解消となり日々元気でパワフルに生きる原動力になります！！苦手意識を取り除き、ぜひトライしてみてください。

受講料:2,000円(5回分)  
定員:25名  
日程:10:00-12:00 4/14・4/28・5/12・5/26・6/9  
講師:Angie suzuki



### M4 クラフトバンド 火曜日

クラフトバンドを使って、リースやカゴを作ります。切って貼って紫陽花や向日葵などの季節のお花のリースや、簡単に出来るカゴを作ってみませんか？リビングや玄関など、飾ると少し華やかになります。生活にちよっとした彩をそえてみませんか？

受講料:2,000円(5回分) 材料費 2,000円(5回分)  
定員:15名  
日程:10:00-12:00 4/16・5/7・5/21・6/4・6/18  
講師:阿部 佳予子(クラフトバンド講師)



### M5 ゼロから始めるフランス語会話 木曜日

今年、フランスでオリンピックが行われます。この機会に、フランス語を学び始めてみませんか。映像の中に出て来る人たちが、何を言っているのかを理解できると、見えている世界がより深みを増したり、楽しく見えたりするものです。講座では、フランスの文化についても学んでいきます。ゼロから無理なく進めて行きますので、お気軽にお越し下さい

受講料:2,000円(5回分)  
定員:25名  
日程:13:30-15:30 4/18・5/2・5/16・5/30・6/13  
講師:吉田 はるみ(実用フランス語試験1級)



### M6 はじめての彩りパッチワークキルト 火曜日

今、欲しい！作りた！を、パッチワークキルトで提案します。彩り豊かな端切れを手に、心も豊かにチクチク。お手持ちの裁縫道具で気軽に始めましょう。主な作品…彩りチューリップ、スマホシヨルダー、ミニタペストリー

受講料:2,000円(5回分) 材料費3,000円(5回分)  
定員:15名  
日程:10:00-12:00 4/23・5/14・5/28・6/11・6/25  
講師:物井 裕恵(パッチワークキルト講師)



### M7 昔懐かしい昭和歌謡 水曜日

昔懐かしい歌を楽しく歌いませんか？音程、リズム… 気にしなくて大丈夫！自分が楽しければO.Kです。他人の目など気にせず、思い切り大きな声で気持ちよく歌いましょう！たまには歌を使った脳トレで若返り効果も！？童謡:朧月夜、肩たたき、茶摘み 他 歌謡曲:いつでも夢を、若い山脈、瀬戸の花嫁、美しき天然 他

受講料:2,000円(5回分)  
定員:30名  
日程:10:00-12:00 4/24・5/8・5/22・6/12・6/26  
講師:小林 麻裕弥



### M8 フラワーアレンジメント 金曜日

グリーンたっぷり使ったフラワーアレンジメントです。グリーンで形を作り、その中に花をさしていきます。素敵なアレンジメントを作ることで、なんと自然に脳トレの効果も♪季節やシーンに合わせた作品を作りましょう。

受講料:2,000円(5回分) 材料費:12,500円(5回分)  
定員:15名  
日程:10:30-12:00 4/26・5/10・5/24・6/14・6/28  
講師:福田 真琴(フラワーアレンジメント講師)



### M9 雅楽の舞をたのしむ 日曜日

雅楽の音楽で舞われる舞を舞楽と呼びます。この講座は、右舞(高麗楽によって舞われる)を取り上げ、はじめての方でも、お話を交えながらわかりやすく基本的な舞の動作から音楽に合わせて舞えるように仕上げてゆきます。雅楽の音楽に親しみながら、ゆったりと身体を動かして雅楽の魅力をより身近に感じてみましょう。

受講料:2,000円(3回分)  
定員:10名  
日程:13:30-15:30 4/28・5/26・6/23  
講師:中村 かほる(雅楽奏者)



### M10 心を読み取り表現する朗読会 水曜日

課題の本や戯曲を使って、登場人物の心情を読み解きながら、表現力を高めるための声の使い方、伝え方をレッスンします。1回目:「心を読み解く」とは？ 2回目:発声や滑舌の練習 3・4回目:読みたいものを決定・練習 5回目:発表会

受講料:2,000円(5回分)  
定員:20名  
日程:10:00-12:00 5/8・5/22・6/12・6/26・7/10  
講師:齊藤 真澄(演劇講師)



### M11 ボディシェイプアップクラス 水曜日

「朝、自分の力で体を起こしたい」「少しでも歩く時間を増やしたい」年齢とともに現れるマイナートラブルをストレッチやトレーニングなどで改善していきませんか？筋力低下は将来の病気やケガのリスクが高まるといわれています。簡単なストレッチ・トレーニングや健康知識も深めながら皆さんと一緒に生活の質を高めていきましょう！

受講料:2,000円(5回分)  
定員:15名  
日程:水曜日 10:00-11:00 5/15・5/29・6/5・6/19・7/3  
講師:大熊 菜月(産後・シニアフィットネストレーナー)



裏面に  
続きます



**M12 数秘カウンセリング講座・入門編** **土曜日**

その人の生まれ持った数字を導き出し、生き方や使命、対人面で表れる性質、本当の自分が望むこと、人生の流れなどを読み解く“数秘”を取り入れたカウンセリング法を学びませんか？入門編は数秘についての基本的なこと、悩みの仕組み、人間関係における個性について学びます。

受講料:2,000円(5回分) 定員:25名  
日程:10:00-12:00  
5/18・6/1・6/15・6/29・7/6  
講師:川俣晴美(数秘カウンセラー)



**M13 ポーセラーツ体験「食卓を彩る食器セット」** **木曜日**

真っ白な白磁に転写紙(柄)を切り貼りして、自分だけのオリジナルの食器セットを作りませんか？組み合わせやデザインを自分で構成しながらポーセラーツの技法も一緒に学べます。初めての方でも安心して受講できますので、みなさんの食卓を器から彩りましょう。

受講料:2,000円(5回分) 材料費:5,500円 定員:18名  
日程:10:00-12:00  
10/10・10/24・11/14・11/28・12/12  
講師:須藤千恵実(日本ヴォーグ社認定 ポーセラーツインストラクター)



**クラシックの聴き方講座 第5弾**  
**〈異国〉に魅せられた作曲家たち**

ハンガリーなど東欧地域の舞踊から着想を得て作曲したリストやブラームス。日本風の旋律を用いたプッチーニやドビュッシー。『カルメン』や『セビリアの理髪師』など様々な作品の舞台となったスペイン。西洋音楽の中心ともいえるドイツ語圏やフランス語圏で活躍した作曲家たちは、周縁地域の異国情緒に魅せられ、自身の作品の幅を広げました。彼らが見て感じた〈異国〉とは？講師の生演奏とともに、彼らの眼差しを追体験します。

日時:3月17日(日) 13:30~15:30  
会場:県西生涯学習センター 多目的ホール  
定員:200名  
受講料:1,000円

講師:石井 萌加

慶應義塾大学文学部にてドイツ文学を専攻。その後東京大学総合文化研究科(超域文化科学研究専攻比較文学比較文化コース)に進学し、2020年3月に修士号取得。現在、同研究科博士後期課程。および学振特別研究員DC2、東洋大学非常勤講師。筑西市出身

募集締め切り:3月5日(火) 通知期限:3月9日(土)

**子どもたちが主役!** **県西子どもマルシェ**

日時:令和6年3月23日(土) 9:00~13:00  
場所:茨城県県西生涯学習センター 芝生広場  
※悪天候時室内

小学生の子どもたちが運営するフリーマーケットです。

入場無料 予約不要

体験コーナーもあります!

ステージ発表 キッチンカー

**食品の寄付にご協力ください。**  
**＜フードバンク活動＞**  
～まだ食べられるもったいない食品大募集!!～

場所 県西生涯学習センター 2階 管理事務所  
受付 常時受け付けています。  
※1個から受付可能です。常温保存品、未開封で、賞味期限が2ヶ月以上残っている食品をお願いします。

いつもありがとうございます。ご協力いただいた食品です。→

**みんなで歌おう歌声喫茶**

懐かしい曲をみんなで楽しく歌いましょう♪  
参加者の健康チェック、間隔の確保、会場内の換気などを徹底し、開催しています。

※事前申込み不要です。

日時 毎月原則第2金曜日 13:30~15:30  
今後の予定 2月16日・3月16日(土)  
参加費 500円  
定員 150名



**1日環境美化活動体験会**

ボランティア育成事業

ボランティア活動してみたいけど機会がない、という方。  
県西生涯学習センターのボランティアさんと一緒に、1日ボランティア体験をしてみませんか？初めての方大歓迎！※雨天中止

日時 3/8(金) 9:00~10:30  
持ち物 動きやすい服装・汚れても良い靴・帽子  
汗拭きタオル・軍手  
内容 ・草取り、花壇の手入れ  
申込 電話 (0296-24-1151) にてお申込みください。  
募集締切 3月5日(火)



お申込み

ホームページから申込み場合(締切日17:00まで)

当センターのホームページにアクセスし申込みください。  
<http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/>  
また、必ず以下のメールアドレスを予め受信設定してください。  
・gakusyu@edu.pref.ibaraki.jp  
・event\_4@kensei.gakusyu.ibk.ed.jp

来所で申込み場合(締切日21:00まで)

通常はがきを1枚持参し、当センター2階事務室にお越しください。

往復はがきで申込み場合(締切日必着)

下記の通り記入してください。  
往信裏面→希望講座名  
・氏名(ふりがな) ・性別 ・年代 ・郵便番号・住所 ・電話番号  
・申込人数(クラシック講座のみ)  
往信表面→県西生涯学習センターの宛先(下記お問合せを参照)  
返信表面→参加者の郵便番号・住所・氏名



※応募者多数の場合は抽選を行います。抽選結果については、各講座の通知期限までに、申込み方法に応じて返信いたします。  
当落にかかわらず、結果は申込者全員にお送りしますので、以下の場合には必ず【0296-24-1151】までお問合せいただき、ご確認をお願いいたします。  
①申込み後、受付完了メールが届かない場合 ②通知期限を過ぎても抽選結果が届かない場合  
※お申し込みの際の連絡先の誤入力や、メール受信設定などによって生じる連絡の遅延などに関し、当センターは一切の責任を負いかねます。  
※定員に満たない講座については、申込み期間を延長したり、開講を中止する場合があります。

お問合せ

茨城県県西生涯学習センター  
(午前9時~午後9時まで)

〒308-0843 筑西市野殿1371  
☎ 0296-24-1151  
HP <http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp>

県西生涯学習センター  
公式HP&SNS  
見てください!



ホームページ



Twitter



Facebook

Instagram



kensei1251

※天候等、やむをえない事情により、講座内容が変更・中止になる場合があります。  
※個人情報、当センター事業に関するご情報のほかには使用いたしません。  
なお、受講中に撮影した写真をホームページ等に掲載することがありますので、予めご了承ください。

