

まなびい県西(全14講座) 募集締切: 3月18日(火) 通知期限: 3月25日(火)

M1 潜在能力を引き出すクリニカルアート

アートワークを通して、新しい自分自身と出会いませんか? クリニカルアート(臨床美術)のアートプログラムは、長年の実践研究によって開発されました。「脳」を活性化させ、生きる意欲や潜在能力を引き出すことにも効果があると言われています。絵画や造形活動に興味がある方だけでなく、絵心がなくても不器用でも参加可能です。自己を解放し癒しの時間を共有しましょう。

日程: 日曜日 4/13・4/27・5/11・5/25・6/15
時間: 9:30-11:30 受講料: 2,500円 材料費: 3,500円
定員: 20名 講師: 皆川 ひろ子(臨床美術士)



M2 絵心なしでも大丈夫ゼンタングルを楽しもう

ゼンタングルとはアメリカ生まれのアートメソッドです。簡単なパターンを繰り返し描き、集中する事から『描く禅』とも言われています。全5回で基本から学びマイジュートバックを仕上げ達成感を味わいましょう。

日程: 火曜日 4/15・5/6・5/20・6/3・6/18
時間: 13:30-15:30 受講料: 2,500円 材料費: 1,600円
定員: 15名 講師: 杉山 知子(ゼンタングル認定講師)



M3 初めてのリボン刺しゅう

リボン刺繍が初めての方でも 楽しく一針一針刺して額に仕立てましょう。必要な針・練習用の布・チャコペーパー等用意しておりますので安心して参加ください。

<1野バラの花束 2ひなげしの花束 3ベルフラワー>
日程: 水曜日 4/16・5/7・5/21・6/4・6/18
時間: 10:00-12:00 受講料: 2,500円 材料費: 5,400円
定員: 15名 講師: 栗谷 真由美(MOKUBAリボンアーティスト)



M4 水戸の武家茶道・石州流を楽しもう

江戸時代、武士がたしなんだ武家茶道・石州流が今も水戸に伝えられています。初めての方に、また女性だけでなく男性にも、その心と薄茶の点て方を学んでいただき、日常生活の中でお茶を楽しめるような講座を目指します。茶道具の鑑賞の仕方、扱い方も学びます。

日程: 木曜日 4/17・5/8・5/22・6/12・6/26
時間: 13:30-15:30 受講料: 2,500円 材料費: 2,500円
定員: 15名 講師: 栗原 恵美子(素舟)(水戸何陋会 石州流茶道 教授)



M5 心を読み取り表現する朗読

発声練習や声の印象を学び、伝える力を向上! 人前で話す方や声を使う仕事の方にも役立つ内容です。朗読を通じて楽しく、表現力やコミュニケーション力を磨きましょう!

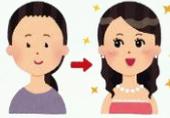
日程: 木曜日 4/17・5/8・5/22・6/12・6/26
時間: 9:30-11:30 受講料: 2,500円 定員: 15名
講師: 齊藤 真澄(演劇講師)



M6 初心者向け! 基本の垢抜けメイクレッスン

自己流のメイクが似合っているかわからない...ほとんどメイクをしたことがないという方、垢抜けメイクと一緒にやってみませんか。メイクの基本、自分に似合う色、お顔立ちやライフスタイルに合わせたメイクなどを楽しく学びましょう!

日程: 土曜日 4/19・5/10・5/24・6/14・6/21
時間: 9:30-10:30 受講料: 2,500円 材料費: 500円
定員: 15名 講師: 大塚 さおり(メイクアップアーティスト)



M7 優しいピラティス~心と身体は繋がっている~

ピラティスは筋肉を強化しながら体のゆがみを解消しボディラインのバランスを整えるエクササイズです。100歳まで歩ける身体を目指してみませんか? みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。Let'sピラ!

日程: 火曜日 4/22・5/13・5/27・6/10・6/24
時間: 19:00-20:00 受講料: 2,500円 定員: 20名
講師: NAO(FTPマットピラティスインストラクター)



M8 フリとアートで楽しくアレンジ

生花を加工したプリザーブドフラワーでお部屋に飾れる作品やプレゼントやギフトにもなるアレンジを作ります。手軽に扱えるアートフラワー(造花)を組み合わせて作品を作りますワイヤリングやグルーガンの使用が初めての方でも丁寧にご指導します。

日程: 金曜日 4/25・5/9・5/23・6/13・6/27
時間: 13:30-15:30 受講料: 2,500円 材料費: 10,000円(5回分)
定員: 12名 講師: 鈴木 陽子(フラワーアレンジメント講師)



M9 世界に一つだけのオリジナル3段お重をデザイン!

白い陶磁器に専用の転写紙を切り貼りして絵柄をつけ、800℃の電気炉で焼きつけて完成させるハンドクラフト。絵に自信がない方でも安心して自分好みの作品を作ることが出来ます。食卓を器から彩りましょう!

日程: 金曜日 4/25・5/9・5/23
時間: 9:30-11:30 受講料: 2,500円 材料費: 9,500円
定員: 15名 講師: 須藤 千恵美(日本ヴォーグ社認定ポーセラー・ツインストラクター)



M10 生田流 箏曲(そうきょく)

「箏曲」とは、おことを使った音楽のことです。おことの歴史は古く千年以上前から日本にある楽器です。おことの持つ、繊細で優美な音色を一緒に楽しみませんか? 手ほどきから丁寧に指導いたします。

日程: 土曜日 4/26・5/10・5/24・6/14・6/28
時間: 13:30-15:30 受講料: 2,500円 材料費: 2,000円
定員: 15名 講師: 須澤玉華瑞松(生田流坂本派宗家直門 大師範)



M11 かな書道

遊びごころで小筆を使用して書道を試してみませんか? 初めは、いろはにほへとちりぬるを...から 筆を使って手書きで書かれている文字は、より丁寧に心がもっているように感じます。自分で表現してみるのも今の時代素敵です。最後には百人一首を一首ひらがなで書いてみましょう。

日程: 日曜日 4/27・5/11・5/25・6/8・6/22
時間: 13:30-15:30 受講料: 2,500円 材料費: 100円
定員: 15名 講師: 松本 厚子(日本書道院漢字・かな・詩文書 師範)



M12 民謡教室

日本民謡は人々の生活の中から生まれ、口伝によって歌い継がれてきた音楽です。基本的な発声方法を学ぶ事で歌唱力が上がり、演歌や歌謡曲等が楽しく歌えるようにもなります。健康にも大変良いので、是非一緒に体験しましょう!

日程: 火曜日 5/4・5/18・6/1・6/15・7/6
時間: 13:30-15:30 受講料: 2,500円
定員: 20名 講師: 得能 卓磨(プロ演歌歌手)



M13 ヨガ&マインドフルネス

呼吸を感じて、身体を心をほぐすヨガの王様ラージャヨガ体験。浄化法、体位法、マントラ、瞑想法ほか、ハーブティーや足のオイルマッサージなど、初心者から五感で楽しみながらゆったりと全身のバランスを調和します。

日程: 水曜日 5/14・5/28・6/4・6/18・7/9
時間: 10:00-11:30 受講料: 2,500円 材料費: 1,500円
定員: 15名 講師: 田中 美寿紀(インド政府公認シヴァナンダヨガ指導者)



M14 お花でカラーセラピー

カラーセラピーを取り入れた作品を、生花またはプリザーブドフラワーで作ります。作品を作るだけではなく、色が心に与える影響も学ぶことができます。色の癒し効果を生活に取り入れるフラワーセラピーを体験してみませんか?

日程: 土曜日 5/24・6/28・7/26・8/23・9/27
時間: 10:00-12:00 受講料: 2,500円 材料費: 3,000円×5回
定員: 15名 講師: 川俣 晴美(JMFA認定講師)



クラシックの聴き方講座 第7弾

交差する絵画と音楽

~名画を入りに、大作曲家の生きざまに迫る~

近代フランス絵画の画家たちとドビュッシー。あの名画を描いた画家はショパンも描いた!? 宗教画と折りの音楽。ピアノ生演奏とともに、絵画と音楽の交わりと、その背後にある時代精神を見通します。

日時: 2月23日(日) 13:30~15:30
場所: 県西生涯学習センター多目的ホール
参加費: 1,000円

小学生親子の場合 1組1,500円
講師: 石井 萌加(東京大学大学院博士課程、東洋大学非常勤講師)



募集締切: 2月13日(木) 通知期限: 2月16日(日)



大人体験教室(全6講座) 募集締切・通知期限は各講座ごとにご確認ください。

K1 中村天風式瞑想体験

～将来の不安や過去の後悔にとらわれず心を安定させる方法～

「忙しい日常に心の平穏を」ステープ・ジョブスやビル・ゲイツも実践する瞑想。中村天風式瞑想でストレスや不安を和らげ、心身の健康を取り戻しませんか？初心者でも安心して学べる2時間。心を整える第一歩を一緒に始めましょう！

日時:3/6(木) 13:30～15:30

受講料:2,000円 定員:40名

講師:高島 達美(中村天風財団認定講師)



募集締切:2月20日(木) 通知期限:2月23日(日)

K2 好きな多肉を選んで作る基本の寄せ植え

多肉植物を寄せ植えて楽しむための基本講座。たくさんの種類をご用意しています。根有りの苗と根無しの苗の植え方、なるほど！な小技も伝授します。

日時:3/12(水) 10:00～12:00

受講料:4,000円(材料費込み) 定員:20名

講師:深澤 愛夏(NOULAND株式会社)



募集締切:2月20日(木) 通知期限:2月27日(木)

K3 日常にアートの魔法を 初心者OKのディンブルアート制作

初心者でも簡単にできるディンブルアートの基礎を学びます。柔らかな色彩や独特な凹凸デザインを活かして、自分だけのオリジナルアート作品を作りましょう！

リラックスした雰囲気の中で、創作の楽しさを体験できます。

創作を楽しむことで、楽しく参加者同士の交流を深めましょう。

※アルコールアレルギー(絵具)の方はご参加いただけません

日時:3/15(土) 10:00～12:00

受講料:3,000円(材料費込み) 定員:15名

講師:山根 由美(合同会社にこたまご)



募集締切:2月20日(木) 通知期限:2月27日(木)

K4 浅山一伝流兵法に学ぶ！古武道で楽に動ける体づくり

「最近、駅の階段を上るのがきつい」「荷物を持つと腰が心配…」「体力づくりを始めてもなかなか続かない…」こんな悩みをお持ちの方へ、古武道をヒントにした体の動かし方講座です！古武道は、筋力に頼らず全身を効率よく使う合理的な動きを磨き続けてきた日本の伝統技術。その動きは、日常生活へのヒントも多く含まれます。浅山一伝流兵法の教えから、疲れにくく、楽に素早く動ける体づくりを学びます。

日時:3/16(日) 10:00～12:00

受講料:2,000円 定員:30名

講師:関 展秀

(浅山一伝流第二十二世宗家)



募集締切:2月20日(木) 通知期限:2月27日(木)

K5 初めてさんのためのブチがま口作り

結城紬織りのプロが教える、500円玉が入るくらいのブチがま口作り。針と糸を使わず、一時間で出来上がります。自分だけのオリジナルブチがま口を作ってみませんか。

日時:4/3(木) ①10:00～11:00 ②11:30～12:30

※時間はどちらかになります。選択はできません。

受講料:2,500円(材料費込み)

※本場結城紬を使用希望の場合は+500円

定員:各10名

講師:関 佳代子(結城紬伝統工芸士)



募集締切:3月14日(金) 通知期限:3月21日(金)

K6 大人の九星気学講座 家相とインテリア

前回好評だった、九星気学講座第2弾！海外を含め、13回の引越しから実体験で学んだ九星方位鑑定を、日常の生活で活かしていただける講座です。今回は、家相やインテリアをメインに、九星気学を使った開運法を学びます。

日時:4/12(土) 10:00～12:00

受講料:3,000円 定員:20名

講師:ムーン・オオツキ(占い師)

その他:アプリをご自身のスマートフォンにダウンロードしていただきます。



募集締切:3月14日(金) 通知期限:3月21日(金)

特別講座(全2講座) 募集締切:2月20日(木) 通知期限:2月27日(木)

K7 中国の古典文学を楽しむ

中国の古典文学を楽しむ講座です。物語や詩の名作をとりあげ、日本文学との関係や、知っておきたいエピソードなどをわかりやすく解説します。最近、人気が高まっている中国ドラマへの影響などもご紹介します。

日時:3/8, 3/15, 3/29(土) 10:00～11:30

受講料:5,000円(3回分) 定員:50名

講師:西野 由希子(茨城大学人文社会科学部教授)



募集締切:2月20日(木) 通知期限:2月27日(木)

K8 明治時代以降の「教育」や「社会」はどのように変わったか

明治時代から始まった近代化や学校教育制度は、日本社会に大きな発展をもたらしましたが、それ以前の「教育」や「社会」の在り方を大きく覆すものでもありました。本講座では、そのような社会変動を歴史的または社会的視点から説明します。そして、このような「教育」や「社会」の在り方の変容にどのような意義や課題が見出せるのかについても考察を深めます。

日時:3/14(金) 14:00～16:00

受講料:2,000円 定員:50名

講師:小山田 健太(立正大学特任講師)



募集締切:2月20日(木) 通知期限:2月27日(木)

初めての春のイベント開催！地域の皆さん、集まれ！

けんせい春フェス 2025

入場無料 3/22(土)

時間 9:00～15:00 雨天決行

場所 茨城県県西生涯学習センター

子どもたちが楽しめる「こどもフリマ」、魅力的な「ステージ発表」、美味しい「キッチンカー」、そして楽しい「体験ブース」等、盛りだくさん！家族みんなでおいしくください♪



詳しくはホームページをご覧ください。

講座室・多目的ホール ご利用ください。

〈利用例〉企業研修、会議、発表会
サークル活動 etc…
様々な目的にご利用いただけます。



※利用規約・料金・予約方法など、詳細はホームページをご覧ください。

食品の寄付にご協力ください。

＜フードバンク活動＞

ご家庭に眠っている食品大募集！

場所 県西生涯学習センター 2階 管理事務所
受付 常時・毎日受け付けています。
※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のご提供をお願いします。



申込方法 ①～③のいずれかの方法でお申し込みください。募集期間：令和7年2月1日(土)～各講座ごとの締切日まで

① インターネット(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、バナーをクリックして申込フォームからお申し込みください。
<http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/>

② 往復はがき(締切日必着)

往信裏面→①希望講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④年代
⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号
⑦申込人数(クラシックの聴き方講座のみ)
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

③ 来所(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。

注意事項

※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、次の①・②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(インターネットで)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。※参加決定後のキャンセルは原則として受講料のお支払いが発生いたします。※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。※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と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。

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

県西生涯学習センター
公式キャラクター
あじまる



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



X(旧Twitter)



Instagram



Facebook