

サークル活動1日体験会

参加費：**無料**(但し、別途材料費・教材費がかかる場合があります。)
※お申込みの際は、番号を記入してください。
※団体への入会を強制するものではありません。
※他にも会員を募集している団体があります。センターまでお問い合わせください。

継続的に何かを学んでみたい、一緒に学ぶ仲間が欲しい、そんな方へ。センターで活動している学習団体(サークル)にお試し参加してみませんか？

各団体の詳細はこちら→



募集締切:9月11日(金) 通知期限:9月18日(金)

I1	県西さわやかステップ	I2	遊筆の会	I3	キラキラサークル 美ユーティBODY WAVE & ZUMBA (材料費1,000円)	I4	フラワーセラピーアレンジメント フラワーセラピーを取り入れた フラワーアレンジメント (材料費4,000円)	I5	クレッシェンド
内容	スクエアステップで 転倒防止、機能向上体力づくり	内容	筆ペン、ボールペン、万年 筆等による書き方の練習	内容		内容	フラワーセラピーを取り入れ たフラワーアレンジメント (材料費4,000円)	内容	オカリナ
日時	10/2(金) 10:00～ 11:30	日時	10/6(火) 13:30～ 15:30	日時	10/6(火) 9:00～ 12:00	日時	10/7(水) 18:30～ 20:00	日時	10/7(水) 14:30～ 16:00
活動日	1・3金曜 10:00～11:30	活動日	1・3火曜 13:30～15:30	活動日	毎週火曜 10:00～12:00	活動日	1水曜 18:30～20:00	活動日	1・3水曜 13:00～15:00
会費	年3,000円	会費	月2,500円	会費	1回1,000円	会費	0円	会費	月3,800円

I6	エアロとヨガピラティスの会	I7	エアロとヨガピラティスの会	I8	自力整体	I9	絵画グループ「華」	I10	ピース&ピース
内容	ヨガピラティス	内容	エアロビクス	内容	自分の力で、身体の凝りや 痛み・歪みを整える	内容	水彩画等	内容	パッチワーク作品の製作 (材料費 2,000円)
日時	10/8(水) 18:00～ 19:20	日時	10/8(水) 19:25～ 20:35	日時	10/15(木) 13:30～ 15:30	日時	10/15(木) 13:30～ 15:30	日時	10/16(金) 10:00～ 12:00
活動日	毎週木曜 18:00～19:20	活動日	毎週木曜 19:25～20:35	活動日	1・3木曜 13:30～15:30	活動日	2・4木曜 13:30～15:30	活動日	1・3金曜 10:00～12:00
会費	月2,000円	会費	月2,000円	会費	月2,000円	会費	月2,000円	会費	月3,000円

I11	カンツォーネを歌う会	I12	クローバー	I13	金曜会合唱団	I14	ギターアンサンブル昭和	I15	己書 茨城師範会花風会
内容	歌の練習	内容	パッチワーク (材料費1,000円)	内容	混声合唱	内容	クラシックギター	内容	筆ペンで癒され文字、創 作文字や絵を描く (材料費 500円)
日時	10/16(金) 9:00～ 12:00	日時	10/16(金) 13:30～ 15:30	日時	10/16(金) 19:00～ 20:30	日時	10/16(金) 18:00～ 20:50	日時	10/17(土) 10:00～ 12:00
活動日	1・3金曜 9:00～12:00	活動日	1・3金曜 13:30～15:30	活動日	1・3金曜 19:00～20:30 2土曜 10:00～11:00	活動日	1・3金曜 18:00～20:50 月3,000円+1,000円 (合同練習費用)	活動日	第3土曜 10:00～12:00
会費	月3,000円	会費	月2,500円	会費	月3,000円	会費	月3,000円+1,000円 (合同練習費用)	会費	1回2,500円

I16	清香中国茶講座	I17	県西オカリナ愛好会	I18	フラワーセラピー	I19	お花でカラーセラピー	I20	オレンジサークル
内容	中国茶の淹れ方、葉茶の 基礎、茶器の見分け方	内容	オカリナ	内容	フラワーセラピーを取り入れ たフラワーアレンジメント (材料費4,000円)	内容	フラワーセラピーを取り入れ たフラワーアレンジメント (材料費4,000円)	内容	まねするだけZUMBA ラテン系の音楽に合わせ たダンスエクササイズ
日時	10/18(日) 10:00～ 12:00	日時	10/22(木) 9:30～ 11:30	日時	10/23(金) 18:30～ 20:00	日時	10/24(土) 10:00～ 11:30	日時	10/24(土) 10:30～ 12:00
活動日	火・土・日曜 13:30～16:00	活動日	2・4木曜 9:30～11:30	活動日	第4金曜 18:30～20:00	活動日	第4土曜 10:00～11:30	活動日	2・4土曜 10:30～12:00
会費	1回2,400円	会費	月2,000円	会費	0円	会費	0円	会費	1回1,000～1,300円

I21	Yoga & Mindfulness	I22	アイアンガーヨガ	I23	まなびい太極拳クラブ	I24	コシカワダンスサークル	I25	ヨガ
内容	ヨガ (材料費300円)	内容	ヨガアサナ	内容	楊名時太極拳の稽古	内容	社交ダンス	内容	ヨガ
日時	10/28(水) 10:00- 11:30	日時	10/28(水) 19:00～ 20:30	日時	10/30(金) 9:30～ 11:30	日時	11/5(木) 10:00～ 12:00	日時	11/7(土) 18:30～ 20:00
活動日	2・4水曜 10:00-11:30 月2回3,000円 月1回2,000円	活動日	毎週水曜 19:00～20:30	活動日	毎週金曜 9:30～11:30	活動日	1・3・4木曜 10:00～12:00	活動日	毎週土曜 18:30～20:00
会費		会費	月5,500円	会費	月1,000円	会費	月3,500円	会費	月4,000円又は一回1,500円

みんなで歌おう歌声喫茶

ピアノ伴奏で昭和歌謡や童謡をみんなで歌いましょう！大きな声で元気よく
楽しみながら、新しい友達と素敵な時間を過ごしませんか？
※事前申込み不要です。

日時 毎月原則第3金曜日 13:30～15:30
参加費 500円 定員 150名
次回開催日
8/21(金) 9/19(土) 10/16(金)
※変更になる場合があります。



講座室・多目的ホール ご利用ください。
社員研修、子ども会、発表会 etc…
様々な目的で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。

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



お申込み・お問合せ

募集期間：8月4日(火)～各講座ごとの締切日まで

ホームページから申し込む場合(締切日17:00まで) 往復はがきで申し込む場合(締切日必着)

当センターのホームページにアクセスし申込んでください。
http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/
お申込みの際、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

来所で申し込む場合(締切日21:00まで)

通常はがきを1枚持参し、当センター
2事務室にお越しください。

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 https://kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/



申込時の注意事項

※記載のないものは、全て県西生涯学習センターが会場です。
※応募者多数の場合は抽選を行います。抽選結果について
は各講座ごとの通知期限までに、申込方法に
応じて返信いたします。当落にかかわらず、結果は申込者
者全員にお送りしますので、以下の場合には必ず
【0296-24-1151】までお問合せください、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。

※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、は、当センター事業に関するこ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。

令和8年度 茨城県県西生涯学習センター 受講生募集

後期講座

8月4日(火)募集開始！

お申込みはこちら→

その他のお申込み方法は裏面をご覧ください。



ホームページ

回 覧

A1 赤プル流 防災あるある講座

共催：筑西市社会福祉協議会

芸人として活動する中、赤プルがなぜ防災士に関心を持ったのか。きっかけは、地元茨城県で発生した大規模水害。災害が発生してから考えるのではなく、日常生活、今この瞬間からできる災害対策を知りたい。そして伝えたい。専門家ではなく、市民目線で知りたい「地域防災」、主婦として知っておきたい「家庭での防災対策」を、分かりやすくお伝えいたします。

日 時 11/21(土) 13:30～15:00
会 場 茨城県県西生涯学習センター
受講料 1,000円 定 員 200名



講 師 赤プル
太田プロダクション所属
防災士
★いばらき大使
★常総市ふるさと大使



募集締切:10月23日(金) 通知期限:10月30日(金)

地域の核となる人材・団体育成事業

参加無料 定員:40名 募集締切・通知期限は講座ごとにご確認ください。

B1 命を守る学びと実践～地域防災リーダー養成講座～

日常の備えから災害時の初期対応までを総合的に学ぶ「地域防災リーダー養成講座」を開催します。
身近な100均でできる備蓄術、家庭の防災お片付け、応急手当・心肺蘇生などの救急法、そして我が家の避難行動計画「マイタイムライン」の作成を指導できるリーダー養成のためのカリキュラムも含まれます。あなたの学びが家族のための、地域のための力になります！※修了者は「ボランティア養成講座(地域防災リーダー)修了証」を発行いたします。

募集締切:9月11日(金) 通知期限:9月18日(金)

日 時 10/10(土)10:00～12:00、10/10(土)13:30～15:30
10/24(土)13:30～15:30、11/ 7(土)13:30～15:30
11/14(土)13:30～15:30、 2/ 7(日)10:00～13:00

内 容 ①防災と備蓄の基本 今すぐできる100均防災
②防災お片付け・ローリングストック
③マイタイムラインリーダー養成講座 あなたのリーダーに！
④応急手当や心肺蘇生など災害時に役立つ救急法
⑤地域で生かす防災の基本
⑥センターイベントで防災説明してみよう！

講 師 ①②熊田 明美(防災士・防災備蓄プランナー1級)
④日本赤十字社茨城県支部
③⑤松崎 貴志(防災士・認定マイタイムラインリーダー)

B2 特別講座 心のトリセツ 叱り方 伝え方

つい感情が先に立ってしまう…そんな経験はありませんか。子育て・職場・家庭、どんな場面でも使える「心のトリセツ」。怒ると叱るの違い、イラっとした時の対処法、伝え方のコツをわかりやすくお伝えします。どなたでもご参加いただけます。

募集締切:10月23日(金) 通知期限:10月30日(金)

日 時 12/6 (日) 10:00～12:00
講 師 水野 由紀子(アンガーマネジメントコンサルタント®)

連名可

セカンドキャリア等形成支援講座

受講料:5,000円 定員:40名 募集締切:10月9日(金) 通知期限:10月16日(金)

C1 女性のためのライフアップ講座～自分で整える 私らしい生き方講座～

ライフステージに応じて変化が求められる女性のための講座です。強くてしなやかな生き方を学んでみませんか。身体・食・お金・マインドをトータルに設計。安心と喜びの人生のための4日間です。

日 時 11/1、11/8、11/15、11/29 日曜日 10:00～12:30
内 容 ①自力整体で健康意識向上～自分の体は自分で整える～
②食を通じた健康づくり講座～季節に合わせた食養生の実践～
実習 しいたけ茶テイasting
③生活設計と資産管理・相続講座～安心して暮らすために～
④聴き上手、幸せ上手 ～心の声を聴く傾聴レッスン～
講 師 ①田上 淳子(整体院ディープレス代表 自力整体講師) ②小川原 智子(体温を上げる料理研究家)
③中島 博美(樹家計まるごと相談室代表取締役) ④岡田 久美子(マインドアップキャリアカウンセラー)

課題解決チャレンジ事業

参加無料 定員:40名 募集締切:9月11日(金) 通知期限:9月18日(金)

D1 日本語ボランティア初級講座

近年よく耳にする「多文化共生」とは何を意味するのでしょうか。本講座では、地域での共生について一緒に考えていきます。また、日本語を母語としない方とのコミュニケーションのコツや、相手に伝わりやすい「やさしい日本語」を学びます。初めての方でも安心してご参加いただける内容です。修了者には、ボランティア養成研修「日本語ボランティア初級講座」修了証を発行いたします。
※茨城県国際交流協会主催の日本語サポートセミナー(オンライン)を8月末から5回シリーズで開催します。詳しくは茨城県国際交流協会HPをご覧ください。

日 時 10/17、10/24 (土) 10:00～12:00
内 容 ①「多文化共生」について知ろう
②「やさしい日本語」でコミュニケーション
講 師 内田 ちひろ((公財)茨城県国際交流協会 地域共生コーディネーター)

主催:茨城県県西生涯学習センター 茨城県教育委員会



E1 気候変動が与える世界への影響と対策



地球温暖化に伴う気候変動がもたらす世界的・国内的な影響を理解し、異常気象や自然災害の増加、農業・経済・健康への影響など、私たちの暮らしに直結する課題として捉える力を育むことを目的とした講座です。地域や家庭で実践できる具体的な取り組みを共有し、未来時代に豊かな地球環境を引き継ぐための行動力を養います。

日 時	10/7、10/14、10/21、10/28 (水) 9:30～12:00
内 容	①「気候変動とは何か」 ②「気候変動で増える「暑さ」の影響と対策」 ③「災害と地域社会の課題」 ④「未来へつなぐ行動計画」
講 師	①④田村 誠(茨城大学地球・地域環境共創機構 教授) ②小寺 昭彦(茨城大学地球・地域環境共創機構 講師) ③若月 泰孝(茨城大学基礎自然科学野 准教授)

E2 文化で広がる国際交流～料理で知る海外の暮らし～



海外の食文化を楽しみながら、多文化理解を深めることを目的とした講座です。世界の食文化の成り立ちや、宗教・習慣による食の違いを学び、国や地域によって異なる「食の常識」を知ること文化理解を広げます。アジアやヨーロッパの家庭料理を実際に作り、香りや味、調理方法の違いを体験しながら交流を深めます。

日 時	10/8、10/15、10/22、10/9 (木) 9:30～12:00
内 容	①多文化共生の基礎と地域の今 ②宗教・習慣による文化、ハラルなどの基礎知識 ③アジアの家庭料理で学ぶ食文化体験ワークショップ ④農作業と料理で楽しむ多文化コミュニティ
講 師	①羽鳥 愛(日本語ゆめラボ代表) ②③小笠原 紀子((一社)カンパーニ代表理事) ④山本 桂子(フランスサポーター代表)

F1 ヤングボランティア育成指導者研修・ボランティアコーディネーター養成研修
若者の力を活かす 地域の力を活かす ～地域が育つつながりの力～



あなたの知識や経験を、地域で活かしてみませんか。地域の未来をつくるには、人と人をつなぐ力が欠かせません。若者の力を地域でどう活かすか、地域力を高めるために何ができるかを、座学とワークショップを通して学びます。地域活動に興味のある方なら、どんなでも参加できます。未来を描く場として、交流の場として、参加者同士で話し合ってみませんか。

日 時	11/13(金) 13:30～16:00
定 員	30名
講 師	金子 典子((一社) アユミル代表理事)

F2 ヤングボランティア育成研修会「共創チャレンジ～地域と未来をつくる力～」地元の特産品について考えてみよう！



座学だけではなく、参加者自身が一緒になって考えるアクティブ・ラーニング！課題解決型学習にチャレンジしよう！今回は筑西市の特産品について考えてみましょう。地元の魅力を発見しよう！何かやってみよう！何となくでもOK！ぜひご参加ください！（県知事名の修了証発行します）

日 時	12/19(土) 9:30～12:30
定 員	30名
講 師	古河 大輔((一社) カゼトツチ代表理事) 筑西市産業経済部産業戦略課

まなびい県西とは

新しいことを学びたい方にぴったりの、初心者の方が安心して参加できる講座です。無理なく自分の好きを見つけ、新しい仲間とも出会えるチャンスです。楽しい学びの場で、自分の可能性を広げましょう！



講座終了後は、サークルとして学び続けることができます。

G2 はじめての日本舞踊 ～さくらさくらを踊りましょう～

耳なじみのある「さくらさくら」に合わせて、映画のヒットで人気が高まっている【日本舞踊】を楽しく体験。美しい姿勢や所作、体幹を意識した身体の使い方を学びながら、和の文化に親しみます。初心者・お洋服での参加歓迎



日 時	10/7、10/21 (水) 10:00～12:00
受講料	2,000円 (全2回分)
定 員	15名 講 師 星宮 和希

G4 こころのサポーター養成講座 ～こころのサポーターになろう～

身近な人のSOSを見逃したくない、小さくても何か自分に行えることをしたい。心のサポーター養成研修はそんなあなたのための時間です。

日程	時間	講座内容
10/10 (土)	10:00～12:00	①ストレスコーピングでセルフケア
	13:30～15:30	② こころの病気について学ぶ
10/24 (土)	10:00～12:00	③ てんかんについて学ぶ
	13:30～15:30	④ 高次機能障害について学ぶ

「心のサポーター認定証」を後日交付します。
受講料 500円 (1回分) 定 員 各20名 講 師 武田 瞳



G5 アートセラピー初級講座「色彩から読みとく心のことば」

ぬり絵で、あなたの心の色を発見！ 色彩を通して自分と向き合い、ストレスをやさしく解放する、どんなでも楽しめるアートセラピー体験です。



日 時	9/25、10/9、10/23、11/6、11/20 (金) 10:00～12:00
受講料	3,000円 (全5回分) 材料費 500円
定 員	20名 講 師 小澤 ゆか子(太陽のアトリエ)

G1 個性を紐解く『誕生日セラピー』

人間関係のモヤモヤをスッキリ！生年月日の数字から個性を紐解く、数秘カウンセリングのお試し講座です。数字を「個性」と捉え直すことで、視点を変えて自分も周囲も肯定できる、心のセルフケアを学びましょう。



日 時	10/10、10/24 (土) 13:30～15:30
受講料	2,000円 (全2回分)
定 員	20名 講 師 川俣 晴美

G3 体感して納得！心理学で紐解く認知症の不思議

家族や身近な人のために、認知症のことを基礎からやさしく知りたい方へ。脳科学と心理学の視点から、認知症の世界をゲーム感覚で体験！理由がわかれば心がフツと軽くなる、優しい講座です。



日 時	10/18、11/1、11/15 (日) 10:00～12:00
受講料	2,000円 (全3回分)
定 員	20名 講 師 高野 剛志

G5 楽しい旅の中国語

中国旅行に役立つ基本的な中国語会話を楽しく学びます。あいさつや自己紹介、レストランでの注文、道の尋ね方など、実践的な表現を中心に初心者でも安心して参加できます。



日 時	10/17、10/31、11/7 (土) 10:00～12:00
受講料	2,000円 (全3回分)
定 員	20名 講 師 傅 紅萍

G6 幸せを呼ぶ花文字(吉祥花文字)

縁起の良い絵柄を使い『叶』『心』を花文字で描いてみましょう。大人の習い事♡絵柄を習いドキドキしながら清書を自分の花文字を是非飾って下さい。絵心がなくても、丁寧にサポートし初心の方にも安心してスタートできます。



日 時	10/14、10/28、11/11 (水) 10:00～12:00
受講料	3,000円 (全3回分) 材料費 1,600円
定 員	10名 講 師 石橋 久江

H1 誰かに話したくなる歴史講座(筑西市編)

古代～現代に至るまでの筑西の歴史概要を学びましょう。何気なく過ごしている地域でも、ルーツをたどると意外な発見があります。【筑西市に巨大湖があった!?、東京銀座の地下に筑西市産の何かが!?など】学校では教えてくれない、誰かについ話したくなる筑西市の歴史と一緒に学びませんか？筑西市にお住まいの方もそうでない方も楽しめる講座です。



日 時	10/11(日) 10:00～12:00
受講料	2,000円 定 員 40名
講 師	野村 計樹(筑西市役所 政策企画部 政策企画課)
募集締切:9月11日(金) 通知期限:9月18日(金)	

H2 落語の楽しみ方講座

落語を聴いてみたい・寄席に行ってみみたいけれど、敷居が高いと思いませんか？茨城県出身の落語家が、初心者におすすめの有名落語や、流派の違い、観覧時の注目ポイントなど、口演を交えながら楽しくご紹介いたします。初心者の方もそうでない方も大歓迎です。



日 時	10/17(土) 13:30～15:30
受講料	2,000円 定 員 100名
講 師	柳亭 市寿 (柳亭市馬 門下 ニツ目、(一社)落語協会所属)
募集締切:9月11日(金) 通知期限:9月18日(金)	

H3 没後30年「人間・岡本太郎を探る～つくること、遊ぶこと、生きること～」

戦後日本において、様々な分野で表現活動を展開した岡本太郎 (1911-1996)。絵画や彫刻、パブリックアートの制作から、家具や食器、テキスタイルのデザイン、執筆活動やテレビ出演まで、「美術」というジャンルに捉われず、自らの「全存在」を賭けて何事にも全力で挑み続けました。本講座では、「つくること」「遊ぶこと」「生きること」をキーワードに岡本太郎の残した作品や言葉、人生を探り、「今日をどう生きるか」を考えます。



画像提供：川崎岡本太郎美術館

日 時	10/31(土) 13:30～15:30
受講料	2,000円 定 員 40名
講 師	加藤 志帆(川崎市岡本太郎美術館学芸員)
募集締切:10月9日(金) 通知期限:10月16日(金)	

イベント情報



第5回 不登校 多様な学び つながる "縁" 日

県 西 会 場

日 時	9/23(水・祝) 11:00～16:00
会 場	茨城県県西生涯学習センター 入場無料

◆講演会 14:30～16:00
へいなか/安部 顕 氏
「～世の中の不登校支援に物申す～
SCでも間違う不登校理解の大前提」

◆相談・体験ブース
◆子ども企画ブース
◆あなたの声コーナー
◆キッチンカー

◆ミニライブ 13:30～14:00
生きづらいけど生きてやる系
シンガーソングライター
風見 穂香



詳しくはこちらをご覧ください→ つながる“縁”日 ホームページ

主催:不登校・多様な学びネットワーク茨城

生涯学習フェスティバル 2026 入場無料

日時 10/5 日 9:00～15:00

会場 茨城県県西生涯学習センター

センターや地域で活動している団体・サークルの、日頃の生涯学習活動の成果発表を行います。色んな体験や、飲食・販売ブースも充実☆
大人から子どもまで楽しめる、生涯学習フェスティバルに是非お越しください！



詳しい内容は、順次ホームページに掲載してきます！→



主催:茨城県県西生涯学習センター 茨城県教育委員会