



令和 8 年度

北茨城市生涯学習センター

前期 講座募集要項

学びがつくる 新たな出会い



とれふる

## 市民大学①

# 今日からできる！

茨城キリスト教大学共催

## 食で防ぐ生活習慣病と低栄養

- 内容 年齢とともに気になってくる高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病。「食べ過ぎに気がついているのに、なぜか体調がすぐれない」「何をどれだけ食べてよいかわからない」と感じることはありますか？

本講座では、無理な制限ではなく「選び方」「食べ方」を工夫することで、生活習慣病を防ぐ食事のポイントをわかりやすく解説します。後半では見逃されやすい低栄養や筋力低下にも触れ、年を重ねても元気に過ごすための食事の整え方を紹介します。



- 講師 茨城キリスト教大学生生活科学部助教 岡野 克江

- 開催期日・テーマ

回	期 日	テ ー マ
第1回	5月23日(土)	「食べすぎ」だけじゃない！生活習慣病と低栄養の意外な関係
第2回	5月30日(土)	今日から変えられる！生活習慣病を防ぐ「食べ方」のコツ
第3回	6月6日(土)	年を重ねても元気であるために！低栄養を防ぐ食事と習慣

- 開催時間 10:00～12:00

- 受講料 1,500円 ■ 会 場 生涯学習センター 講座室 ■ 募集人数 20名

## 市民大学②

# 松尾芭蕉の『奥の細道』を読む

- 内容 松尾芭蕉の『奥の細道』を読み進めます。その作業の中で、①俳諧が連歌の世界から生まれたこと、②芭蕉とともに『奥の細道』の旅をした芭蕉の弟子、曾良が書き残した『随行日記』に書かれていることと『奥の細道』に書かれていることに相違点があること、③芭蕉の『奥の細道』の旅は西行の文学の世界を辿ることに大きな目的があったこと、④芭蕉の師匠に当たる西山宗因が著した『奥州紀行』の松島の場面と『奥の細道』との関連など、『奥の細道』をより深く理解するために不可欠な部分にスポットを当て、『奥の細道』の世界に、さらには、芭蕉の世界に迫ります。



- 講師 医療創生大学客員教授 夏井 芳徳

- 開催期日・テーマ

回	期 日	テ ー マ
第1回	6月13日(土)	『奥の細道』 旅立ちの前に —— 連歌と俳諧
第2回	6月27日(土)	『奥の細道』 旅立ち —— 千住宿で
第3回	7月4日(土)	『奥の細道』 遊行柳 —— 西行への思い
第4回	7月11日(土)	『奥の細道』 白河の関を越える —— 風流の初め
第5回	8月1日(土)	『奥の細道』 松島を訪ねる —— 西山宗因の『奥州紀行』

- 開催時間 10:00～12:00

- 受講料 2,500円 ■ 会 場 生涯学習センター 講座室 ■ 募集人数 20名

## 市民大学③

# 秀吉と秀長

## —「豊臣兄弟」の天下一統への歩みと実像—

■内 容 2026年のNHK大河ドラマは、羽柴（豊臣）秀長を主人公とした「豊臣兄弟！」です。その放映を受けて、羽柴秀吉・秀長兄弟が織田信長に仕えどのように台頭し、そして、信長死後の動向のなかで秀吉は天下人へと飛躍し、秀長は「弟」として兄を支え豊臣政権を成立させ、天下一統を実現させていったのか。この講座では、これらのことについて秀吉・秀長兄弟という視点から、2回にわたってみていきます。



■講 師 東洋大学文学部・駒澤大学文学部非常勤講師 柴 裕之  
NHK大河ドラマ時代考証者、『秀吉と秀長—「豊臣兄弟」の天下一統』（NHK出版新書）著者

### ■開催期日・テーマ

回	期 日	テ ー マ
第1回	6月13日(土)	織田家家臣としての秀吉・秀長兄弟
第2回	8月8日(土)	豊臣政権の展開と秀吉・秀長兄弟

■開催時間 13:30～15:30

■受講料 1,000円 ■会 場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 20名

## 外国話①

# ハッピー英会話

日常的な英会話を楽しく学んでみませんか。

- 講 師 外国語指導助手 (ALT)
- 日 時 5/19、6/2、6/16、6/30、7/14 (火) 18:00～19:00 (全5回)
- 会 場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名
- 対 象 一般 ■受講料 無料 ■持ち物 筆記用具



## 外国話②

# 韓国語講座 ～使える、役立つ初級編～

ドラマや音楽、旅行で韓国語に興味をお持ちの方、この機会に学んでみませんか。

- 講 師 李 鎬姫 (忠北大学卒 韓国語教師)
- 日 時 5/24、6/7、6/21、7/5、7/19 (日) 13:30～15:00 (全5回)
- 会 場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名
- 対 象 一般 ■受講料 1,500円 (5回分) ■持ち物 筆記用具



北茨城市生涯学習センターには、下記のような機能があります。市民の皆様が自ら学び、生きがいを持って生活することができるように、地域に根ざした生涯学習活動や市民の自主的な活動を支援いたします。

### ○生涯学習センター「とれふる」(旧関本第一小学校)

学習館 講座室や調理実習室、視聴覚室などを備えさまざまな講座を実施いたします。

健康館 レッスン室と筋力トレーニングマシンなどがあるトレーニング室では健康寿命を延ばすお手伝いをいたします。

### ○生涯学習センター分館「期待場」(旧富士ヶ丘小学校)

芸術館 陶芸講座やアトリエでの自主活動、創作活動をお楽しみください。

ギャラリー 当市出身のアーティスト石井竜也さんの作品が展示されています。[入館料無料]

## 陶芸①

### 初めての陶芸教室

「手びねり」でカップを作り、お皿に「絵付け」をする陶芸の初心者向け講座です。

- 講師 五浦天心焼研究会
- 日時 5/24、6/7 (日) 10:00～12:00 (全2回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室
- 募集人数 12名 ■対象 一般 ■受講料 1,600円 (2回分)
- 持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具、汚れても良い服装



## 陶芸②

### スキルアップ陶芸教室

ろくろや手びねりで器を作り、削り、窯入れの工程を体験することで陶芸を楽しみ、スキルアップを目指しましょう。

- 講師 五浦天心焼研究会
- 日時 5/26、6/9、6/23、7/7、7/28 (火) 10:00～12:00 (全5回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室
- 募集人数 8名 ■対象 一般 ■受講料 4,000円 (5回分)
- 持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具、汚れても良い服装



## 陶芸③

### ろくろ体験教室

初めての方も、1回(1日講座)だけのろくろを体験してみませんか。

- 講師 五浦天心焼研究会
- 日時 7/5 (日) 10:00～12:00 (1回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室 ■募集人数 8名 ■対象 一般
- 受講料 800円 ■持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具、汚れても良い服装



## 陶芸④

### ファミリー陶芸教室

家族で、簡単にできるユニークな小さな器と小物を作ってみませんか。

- 講師 五浦天心焼研究会
- 日時 7/12 (日) 10:00～12:00 (1回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室 ■募集人数 6組
- 対象 ご家族等 ■受講料 600円/1人
- 持ち物 エプロン、手拭きタオル、筆記用具、汚れても良い服装

※受講申込書には参加者全員のお名前を記入してください。



## 趣味①

### 俳句講座

言葉をつむいで、四季を描いてみませんか。俳句が初めての方もご参加ください。

- 講師 岡崎 桂子「対岸」俳句会編集同人 常陽藝文センター講師
- 日時 6/11、7/9、8/6、9/10、10/8 (木) 9:45～12:00 (全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 20名 ■対象 一般
- 受講料 3,000円 (5回分) ■持ち物 筆記用具



## 趣味②

### 書道講座

初めての方、久しぶりの方どちらも歓迎します。

- 講師 大山 美枝子(薫園) 書聖会師範
- 日時 5/28、6/25、7/23、8/27、9/17 (木) 10:00～12:00 (全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名 ■対象 一般
- 受講料 1,500円 (5回分) ■持ち物 道具一式、新聞



## 趣味③

### 実用と教養のペン字講座

日常生活で役立つ筆ペンやボールペンの書き方を学びます。

- 講師 大山 美枝子(薫園) 書聖会師範
- 日時 5/22、6/19、7/17、8/21、9/18 (金) 10:00～12:00 (全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名 ■対象 一般
- 受講料 1,500円 (5回分) ■持ち物 筆ペン(ぺんてる筆:中字)、ボールペン、ノート(練習帳)



**趣味④****華道講座**

初めての方、再びチャレンジされる方も楽しくお花を生けませんか。

- 講師 鈴木 敏美(美秀) 小原流教授
- 日時 5/21、6/18、7/16、8/20、9/17(木) 10:00~12:00(全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 10名 ■対象 一般
- 受講料 2,500円(5回分) ■材料費 1,500円(各回) ■持ち物 タオル

**趣味⑤****茶道講座**

こころ穏やかに、初めての方も基礎から気軽に学べます。

- 講師 村田 真美子(宗真) 裏千家教授
- 日時 5/27、6/24、7/22、8/26、9/30(水) 13:00~15:00(全5回)
- 会場 生涯学習センター 和室 ■募集人数 8名 ■対象 一般
- 受講料 2,500円(5回分) ■菓子代 2,500円(5回分) ■持ち物 ふくさ、楊枝

**趣味⑥****将棋講座**

頭の体操に始めてみませんか。

- 講師 松井 隆生(日本将棋連盟公認指導員)
- 日時 5/19、6/16、7/14、8/18、9/15(火) 10:00~12:00(全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 1,500円(5回分) ■持ち物 筆記用具

**趣味⑦****子ども将棋教室**

夏休みの将棋教室です。未来の八冠を目指す第一歩。

- 講師 松井 隆生(日本将棋連盟公認指導員)
- 日時 7/24、7/31、8/7、8/21(金) 10:00~12:00(全4回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名 ■対象 小・中学生
- 受講料 無料 ■持ち物 筆記用具

**趣味⑧****色鉛筆画初級教室**

気軽に色鉛筆の塗り方の基本や描き方のコツが学べます。

- 講師 舟生 太一(県芸術祭会員)
- 日時 5/20、6/17、7/15、8/19、9/16(水) 10:00~12:00(全5回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 1,500円(5回分) ■持ち物 色鉛筆24色以上、鉛筆

**趣味⑨****フラワーアレンジメント講座**

季節の花でフラワーアレンジメントを楽しみましょう。

- 講師 渡辺 久美子(フラワーまどか)
- 日時 6/12、7/10(金) 10:00~11:30(全2回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 15名 ■対象 一般
- 受講料 200円(2回分) ■材料費 2,000円(各回) ■持ち物 花切バサミ、作品持ち帰り用袋

**趣味⑩****初夏の寄せ植え講座**

初夏の花々をつかいあなただけの宝石箱をつくってみませんか。

- 講師 渡辺 久美子(フラワーまどか)
- 日時 5/29(金) 10:00~11:30(1回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 20名 ■対象 一般
- 受講料 100円 ■材料費 2,000円 ■持ち物 ゴム手袋、作品持ち帰り用袋



**趣味 ⑪****デコロレ講座**

布地の色を抜いてバッグを作りましょう。

- 講師 村上 佐登美 (アート工房R&K)
- 日時 6/20 (土) 10:00～12:30 (1回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名 ■対象 一般 ■受講料 100円
- 材料費 1,500円 ■持ち物 ティッシュ、フェイスタオル、マスキングテープ、メガネ (必要な方)



※写真はイメージです。

**趣味 ⑫****タイルクラフト講座**

かわいいミニ花瓶を作りましょう。

- 講師 村上 佐登美 (アート工房R&K)
- 日時 8/22 (土) 10:00～12:30 (1回)
- 会場 生涯学習センター 講座室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 100円 ■材料費 2,000円 ■持ち物 ウエットティッシュ、ティッシュ、メガネ (必要な方)

**趣味 ⑬****藍染め体験教室**

日本伝統の藍染めでオリジナルスカーフやバンドナを作ります。

- 講師 馬上 渚 (藍作家)
- 日時 7/25 (土) 10:00～12:00 (1回)
- 会場 生涯学習センター分館 期待場 陶芸講座室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 100円 ■材料費 2,200円 ■持ち物 汚れてもよい服装、手拭きタオル、作品持ち帰り袋

**料理 ①****夏のおもてなし料理教室 ～家庭で簡単バーベキュー～**

身近にある調味料でバーベキュー料理を作りましょう。

- 講師 根本 悦子 (クッキングスクールネモト)
- 日時 7/3 (金) 10:00～12:30 (1回)
- 会場 生涯学習センター 調理室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 2,100円 (材料費含む) ■持ち物 エプロン、三角巾、上履き、筆記用具

**料理 ②****家庭で楽しむアジアの料理教室**

簡単でおいしいアジア料理などを学習します。

- 講師 村山 陽子 (食育インストラクター)
- 日時 6/10、7/8 (水) 10:00～12:30 (全2回)
- 会場 生涯学習センター 調理室 ■募集人数 12名 ■対象 一般
- 受講料 200円(2回分) ■材料費 4,000円(2回分) ■持ち物 エプロン、三角巾、上履き、筆記用具

**料理 ③****パン作り体験教室**

楽しくパン作りを体験してみませんか。

- 講師 増子 靖子 (小さなパン屋さん・うさぎのしっぽ)
- 日時 5/31、6/28、7/19 (日) 10:00～12:30 (全3回)
- 会場 生涯学習センター 調理室 ■募集人数 8名 ■対象 一般
- 受講料 300円(3回分) ■材料費 7,500円 (3回分)
- 持ち物 エプロン、三角巾、上履き、筆記用具、パン持ち帰り用空箱



## 健康①

## ヨガ講座

普段使わない筋肉を動かし、体幹を鍛えましょう。

- 講師 高松 理沙 (ヨガインストラクター)
- 日時 5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/4、8/25、9/8 (火)  
18:30 ~ 20:00 (全8回)
- 会場 生涯学習センター レッスン室 ■募集人数 20名
- 受講料 1,600円 (8回分) ■持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物



## 健康②

## リラックス ヨガ講座

体に無理なくリフレッシュしましょう。

- 講師 赤津 美咲 (フィットネスインストラクター)
- 日時 5/22、6/26、7/24、8/28、9/25 (金)  
10:00 ~ 11:30 (全5回)
- 会場 生涯学習センター レッスン室 ■募集人数 20名
- 受講料 1,000円 (5回分) ■持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物



## 健康③

## シニア・ディスコダンス講座

昔懐かしいディスコミュージックに合わせて体を動かし、筋力、持久力UPで健康増進。

- 講師 菊池 ひろよ (フィットネスインストラクター)
- 日時 5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3 (木)  
10:00 ~ 11:30 (全8回) ■対象 一般 (60歳以上の方)
- 会場 生涯学習センター レッスン室 ■募集人数 20名
- 受講料 1,600円 (8回分) ■持ち物 ヨガマット、上履き、タオル、飲み物



※受講料には、活動に応じて保険料を含みます。

-----キリトリ線-----

-----キリトリ線-----

令和8年度  
前期

### 北茨城市生涯学習センター 受講申込書

次のとおり申込みます。 令和 年 月 日

① 希望講座	講座 番号	講座名		
	講座 番号	講座名		
	講座 番号	講座名		
② 住所	〒 □□□-□□□□			
③ 氏名	フリガナ	性別	⑤ 年齢	歳
		男・女		
④ 連絡先	電話番号 (携帯番号)			
	FAX番号			
通信欄			No.	

令和8年度  
前期

### 北茨城市生涯学習センター 受講申込書

次のとおり申込みます。 令和 年 月 日

① 希望講座	講座 番号	講座名		
	講座 番号	講座名		
	講座 番号	講座名		
② 住所	〒 □□□-□□□□			
③ 氏名	フリガナ	性別	⑤ 年齢	歳
		男・女		
④ 連絡先	電話番号 (携帯番号)			
	FAX番号			
通信欄			No.	

## 講座受講申し込みの手引き

### 申込期間

令和8年4月6日～4月27日（月） 午後5時必着

### 申込方法

#### ◇専用はがき

下の専用はがきに必要事項を記入し、FAXするか切手を貼付して郵送（申込期間内に必着）してください。

#### ◇Eメール

ky-torefuru@city.kitaibaraki.lg.jp<sup>エルジー</sup>

①希望講座 ②住所・郵便番号 ③氏名（ふりがな）・保護者名

④電話番号 ⑤年齢・性別

を明記し、送信してください。

お申し込みから3日経っても受付確認のメールが届かない場合は、電話にてご連絡ください。

### 受講者の決定

5月8日（金）までに決定の通知を送ります。  
なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。  
ただし、市内在住の方が優先となります。

### 受講手続き

詳しくは受講決定通知でお知らせします。

※不明な点は下記へお問い合わせください。

※個人情報については、センター事業以外には使用しません。



## 北茨城市生涯学習センター（とれふる）

〒319-1722 北茨城市関本町福田 297-1 TEL 0293-46-1234 FAX 0293-46-6916

キリトリ線

郵便はがき

3 1 9 1 7 2 2

お手数でも85円  
切手をお貼りく  
ださい

（とれふる）  
北茨城市生涯学習センター  
行

北茨城市関本町福田二九七―一

キリトリ線

郵便はがき

3 1 9 1 7 2 2

お手数でも85円  
切手をお貼りく  
ださい

（とれふる）  
北茨城市生涯学習センター  
行

北茨城市関本町福田二九七―一