

サークル活動1日体験会

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？

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。

募集締切：9月11日(金) 通知期限：9月18日(金)

各団体の詳細はこちら→



I1 県西さわやかステップ 内容 スクエアステップで転倒防止、機能向上力づくり 日時 10/2(金) 10:00～11:30 活動日 1・3金曜 10:00～11:30 会費 年3,000円	I2 遊筆の会 内容 筆ペン、ボールペン、万年筆等による書き方の練習 日時 10/6(火) 13:30～15:30 活動日 1・3火曜 13:30～15:30 会費 月2,500円	I3 キラキラサークル 内容 美ユティBODY WAVE & ZUMBA (材料費1000円) 日時 10/6(火) 9:00～12:00 活動日 毎週火曜 10:00～12:00 会費 1回1,000円	I4 フラワーセラピーアレンジメント 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4000円) 日時 10/7(水) 18:30～20:00 活動日 1水曜 18:30～20:00 会費 0円	I5 クレッシェンド 内容 オカリナ 日時 10/7(水) 14:30～16:00 活動日 1・3水曜 13:00～15:00 会費 月3,800円
I6 エアロとヨガピラティスの会 内容 ヨガピラティス 日時 10/8(水) 18:00～19:20 活動日 毎週木曜 18:00～19:20 会費 月2,000円	I7 エアロとヨガピラティスの会 内容 エアロピクス 日時 10/8(水) 19:25～20:35 活動日 毎週木曜 19:25～20:35 会費 月2,000円	I8 自力整体 内容 自分の力で、身体の凝りや痛み・歪みを整える 日時 10/15(木) 13:30～15:30 活動日 1・3木曜 13:30～15:30 会費 月2,000円	I9 絵画グループ「華」 内容 水彩画等 日時 10/15(木) 13:30～15:30 活動日 2・4木曜 13:30～15:30 会費 月2,000円	I10 ピース&ピース 内容 パッチワーク作品の製作 (材料費2,000円) 日時 10/16(金) 10:00～12:00 活動日 1・3金曜 10:00～12:00 会費 月3,000円
I11 カンツォーネを歌う会 内容 歌の練習 日時 10/16(金) 9:00～12:00 活動日 1・3金曜 9:00～12:00 会費 月3,000円	I12 クローバー 内容 パッチワーク (材料費1,000円) 日時 10/16(金) 13:30～15:30 活動日 1・3金曜 13:30～15:30 会費 月2,500円	I13 金曜会合唱団 内容 混声合唱 日時 10/16(金) 19:00～20:30 活動日 1・3金曜 19:00～20:30 2土曜 10:00～11:00 会費 月3,000円	I14 ギターアンサンブル昭和 内容 クラシックギター 日時 10/16(金) 18:00～20:50 活動日 1・3金曜 18:00～20:50 会費 月3,000円＋1,000円(合同練習費用)	I15 己書 茨城師範会花風会 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 10/17(土) 10:00～12:00 活動日 第3土曜 10:00～12:00 会費 1回2,500円
I16 清香中国茶講座 内容 中国茶の淹れ方、薬茶の基礎、茶器の見分け方 日時 10/18(日) 10:00～12:00 活動日 火・土・日曜 13:30～16:00 会費 1回2,400円	I17 県西オカリナ愛好会 内容 オカリナ 日時 10/22(木) 9:30～11:30 活動日 2・4木曜 9:30～11:30 会費 月2,000円	I18 フラワーセラピー 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4000円) 日時 10/23(金) 18:30～20:00 活動日 第4金曜 18:30～20:00 会費 0円	I19 お花でカラーセラピー 内容 お花でカラ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4000円) 日時 10/24(土) 10:00～11:30 活動日 第4土曜 10:00～11:30 会費 0円	I20 オレンジサークル 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 10/24(土) 10:30～12:00 活動日 2・4土曜 10:30～12:00 会費 1回1,000～1,300円
I21 Yoga & Mindfulness 内容 ヨガ (材料費300円) 日時 10/28(水) 10:00～11:30 活動日 2・4水曜 10:00～11:30 会費 月2回3,000円 月1回2,000円	I22 アイアンガー・ヨガ 内容 ヨガアサナ 日時 10/28(水) 19:00～20:30 活動日 毎週水曜 19:00～20:30 会費 月5,500円	I23 まなびの太極拳クラブ 内容 楊名時太極拳の稽古 日時 10/30(金) 9:30～11:30 活動日 毎週金曜 9:30～11:30 会費 月1,000円	I24 コシカワダンスサークル 内容 社交ダンス 日時 11/5(木) 10:00～12:00 活動日 1・3・4木曜 10:00～12:00 会費 月3,500円	I25 ヨガ 内容 ヨガ 日時 11/7(土) 18:30～20:00 活動日 毎週土曜 18:30～20:00 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込み場合(締切日17:00まで) 往復はがきで申込み場合(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みください。
 http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/
 お申込みに際し、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。
 ・gakusyuedu.pref.ibaraki.jp

来所で申込み場合(締切日21:00まで)

通常はがきを1枚持ち参り、当センター2事務室にお越しください。

〒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、申込み方法に応じて返信いたします。当座にかかわらず、結果は申込者全員にお知らせしますので、以下の場合には必ず【0296-24-1151】までお問い合わせください。ご確認をお願いします。

※ **連名可**と記載のある講座に限ります。

往復表面→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

※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。
 ※参加人数情報と、当センター事業に関するその他の情報は使用いたしません。
 ※なお、実際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。

QRコード
 ホームページ

回覧

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。

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 あなたもリーダーに！
 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)

募集締切：9月11日(金) 通知期限：9月18日(金)

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。

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®)

募集締切：10月23日(金) 通知期限：10月30日(金)

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。強くても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 しいたけ茶ディッシング
 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働き上手、幸せ上手 ～心の声を聴く傾聴レッスン～

講師 ①田上 淳子(整体院ディープリース代表 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(画家兼こ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

