

三の丸 カレッジ

SANNOMARU COLLEGE

受講生募集
開始

3/25

火曜日

6月講座スタート

Canvaで広がるセカンドキャリア!

デザインが好きになる

初心者Canva講座

無料デザイン作成ツール「Canva（キャンバ）」を使って、チラシや名刺、説明資料やSNSに使うデザインなどを作れるようになる、初心者向けの講座です。職場でも、趣味の活動でも活用できるCanvaを使うことで、集客の増加、認知度向上、自分のモチベーションも自然と上がっていきます！また、デザインについての知識も学べるため、「普段はCanvaを使わない」という方も参考になる知識がたくさんあります。「デザインはセンスだから…」と諦める前に、便利なツールで手軽にデザインスキルを身につけましょう！

※各自でパソコン又はタブレット等をご持参ください。

普段PCをあまり使わない方
でも大丈夫！ログイン方法から
実践までCanva歴約7年の
講師が幅広くサポートします。



〈PROFILE〉

福島県出身・鹿嶋市在住
グラフィックデザイナー・地域コーディネーター
独学でデザインを勉強し、現在は各種広報媒体
（紙、web等）のデザイン業を行っている。

合同会社にしかにしか 代表
松崎 侑奈 さん
Yuna Matsuzaki

申し込みはこちら！



受講方法	来所	定員	30人
受講料	2,000円	時間	14:00～16:00

第1回 6/15(日)	デザインするって何だろう？ ・そもそもデザインとは？・デザインの法則 ・Canvaって何者？・Canvaの注意点 ・Canvaを始めてみよう！
第2回 6/22(日)	Canvaってどうやって使うの？ ・Canvaをおさらい・Canvaの基本的な機能の説明 ・テンプレートを活用しよう！
第3回 6/29(日)	Canvaは便利に使おう！ ・Canvaの便利機能紹介・Canvaで素材を探そう ・デザインを作る準備をしよう
第4回 7/6(日)	実践：作りたいものを作ろう！ ・作りたいものをCanvaでつくろう！ （質問・相談・作業）
第5回 7/13(日)	実践＆成果発表！ ・仕上げや相談をしよう ・成果発表＆講評・Canvaの最新情報

茨城のものづくりと産業の発展

ーこれからの産業発展のためにー

茨城県は、企業の工場や中核研究施設が数多く存在する他、様々な産業の国内有数の拠点となっています。豊かな自然を生かした農林水産業も国内での重要な役割を担っています。また、県内には多くの優れた伝統工芸も存在し、現代まで大切に受け継がれてきました。

その背景には、鉄道交通網や土木・水道・電気整備とともに、風土や資源の特色を生かした様々な分野の産業が発展し、各産業の基盤を確立してきたことが挙げられます。

本講座では風土に根ざした産業がどのように発展してきたのかを知ることにより、本県のものづくりの在り方について学びます。また、これまでの足跡を振り返ることによって、本県のこれからの産業発展について考えます。



申込みはコチラ

受講方法	来所	定員	40人
受講料	3,000円	時間	14:00～16:00

第1回 6/11(水)	茨城の鉄道発達史 ー明治期を中心にー 講師：茨城地方史研究会理事 川俣 正英氏
第2回 6/18(水)	茨城の農業・水産をふりかえる ー江戸時代からの歩みー 講師：茨城地方史研究会副会長 永井 博氏
第3回 6/25(水)	産業を支えたエネルギー・インフラの整備と土木技術 ー水利・土木・水道・電気ー 講師：茨城地方史研究会会長 久信田 喜一氏
第4回 7/2(水)	茨城の地下資源と関連産業の発展 講師：茨城地方史研究会前幹事 栃木 敏男氏
第5回 7/9(水)	受け継がれてきた伝統工芸 ー笠間焼・七面焼・町田焼・西ノ内紙・水府提灯・雪村うちわー 講師：茨城地方史研究会会長 久信田 喜一氏

楽しく学べて視点がひろがる 世界遺産の魅力

本講座では、世界遺産について基礎的な知識から深く学んでいきます。世界遺産の誕生の歴史や種類、その分布について、視覚的にも分かりやすくスライドを用いて解説します。

また、日本の世界遺産の誕生経緯や地域別の特徴を紹介し、映画やオペラの舞台となったヨーロッパの世界遺産も取り上げます。そして、講座の締め括りとして、世界遺産の保護・保全活動、特に危機遺産の観点から、平和の重要性や環境保護について、考察します。

これらの学びを通じて、世界遺産の多面的な魅力に触れ、その価値を再発見し、新たな視野を広げることを目指します。

世界遺産が伝えてくれるメッセージとは何か、私たちの未来にどう活かしていけるかを考え、ともに探求していきましょう。



申込みはコチラ

受講方法・定員	来所 40人 / オンライン (Zoom) 90人		
受講料	3,000円	時間	14:00 ~ 16:00

第1回 6/7(土)	世界遺産活動の意義と楽しみ方 講師：NPO法人 世界遺産アカデミー 主任研究員 宮澤 光氏
第2回 6/14(土)	世界遺産とは何か？ 講師：NPO法人 世界遺産アカデミー 認定講師 山口 利光氏
第3回 6/21(土)	日本の世界遺産リストの内容とその魅力 講師：NPO法人 世界遺産アカデミー 認定講師 山口 利光氏
第4回 6/28(土)	映画やオペラに登場する世界遺産を旅する 講師：NPO法人 世界遺産アカデミー 認定講師 山口 利光氏
第5回 7/5(土)	危機遺産から学ぶ平和の尊さと環境保全 講師：NPO法人 世界遺産アカデミー 認定講師 山口 利光氏

五感の健康革命

ー軽視されがちな器官の総合ケアに向けてー

あなたの体は、どこからSOSを発信していますか？普段何気なく使っている「目」「耳」「口腔」「皮膚」「関節」といった五感に違和感を感じたことはありませんか？その違和感が健康のサインかもしれません。さらに、関節の痛みや皮膚の異常についても心配な点はありませんか？この講座では、専門医がこれらの重要なサインについてわかりやすく解説します。

あなたの体が発する微かなSOSをキャッチし、早期発見・早期治療を目指しましょう。健やかな毎日を過ごすために、今こそ健康について深く学ぶチャンスです。少しでも気になる症状がある方は、ぜひご参加ください。



申込みはコチラ

受講方法	来所	定員	40人
受講料	3,000円	時間	14:00～16:00 (第1回～第4回) 15:00～17:00 (第5回)

第1回 7/26(土)	難聴を放っておくと認知症になりやすい？ ～適切な補聴器トレーニングで予防を！～ 講師：済生会宇都宮病院 耳鼻咽喉科主任診療科長 聴覚センター長 新田 清一氏
第2回 8/2(土)	今日から始める膝の健康管理 ～痛みのない膝で人生を歩むためのヒント～ 講師：北水会記念病院 整形外科 診療統括部長 西野 正洋氏
第3回 8/30(土)	皮膚の健康を守るために ～皮膚病の理解と予防策について～ 講師：筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター JA 茨城県厚生連総合病院 水戸協同病院 皮膚科部長 田口 詩路麻氏
第4回 9/6(土)	お口を健康にして、全身の健康と豊かな生活につなげよう 講師：プラス歯科クリニック 院長 鹿志村 陽氏
第5回 9/13(土)	いつまでも快適な目でいるために ～大事な白・緑・黄ってなに？～ 講師：医療法人社団 かわな眼科 院長 川名 啓介氏

スマホで気になるあれこれチャレンジ！ 知って楽しむシニアライフ(Android編)

今や、お財布を持たなくてもスマートフォン1つさえあれば、人とつながるのはもちろん、情報入手、メモ代わりの活用、電車やバス移動、買い物・・・など可能な時代となってきました。スマートフォンは、とても便利なツールです。そう、知っていればとても便利。だけど、一体、何をどこからどう始めたら良いの？？基本的な通話ではできるけど、もっと他の便利な機能について知りたい、使ってみたいという方、学んで、スマートフォンともっと仲良くなってみませんか。人生100年時代、スマホを使いこなして、充実したシニアライフのヒントを得てみましょう！本講座では、「何度でもいつでも何でも聞いていただきます。」を前提に講義を進めていきます。

※アンドロイド活用についての講座となります。
スマートフォン貸出はしておりませんので、ご自身のスマートフォンをご持参下さい。



申込みはコチラ

受講方法	来所	定員	20人(60歳以上の方)
受講料	3,000円	時間	10:00～12:00

講師：株式会社SocialVitamin 代表取締役 奈良間 英樹氏

第1回 6/15(日)	基本マスター ・基本事項(各部名称、ボタン構成、各種タッチ操作、画面切り替え、各種入力方法、Androidで覚えてほしい操作、通話、モード、撮影、電卓、タイマー、メモ等の基本アプリ)・質問コーナー
第2回 6/22(日)	調べるスマホ ・インターネット検索(検索キーワード、音声検索、Wi-Fi設定と安全な活用等)・質問コーナー
第3回 6/29(日)	撮る!見る!スマホ ・カメラ機能(静止画や動画の撮影、加工、メモ代用の活用等)・質問コーナー
第4回 7/6(日)	ラクするスマホ ・アプリ機能(インストール、アンインストール、便利なアプリ例、キャッシュレス決済、課金の仕組み等)・質問コーナー
第5回 7/13(日)	つながるスマホ ・SNSアプリの活用(LINE、Instagram等)・質問コーナー

実践的で役立つ！ 生涯自分らしく生き、働くための セカンドキャリア講座

人生100年時代。成人から退職までと同じ期間程度、定年後も健康であれば元気に過ごせます。そんな中、いざ定年を迎えたものの「何をしたらいいんだろう？」と考える人はいませんか。退職後に納得いく人生を送るには、定年を迎えてから考えるのは遅いかもしれません。定年を迎える前から準備をし、ゆとりをもって次のステージに向かうこと(定年前活動＝略して、「定活」)こそが、より納得感のある第二の人生を演出できる力ギとなります。本講座では、自己分析やスキルの再評価、キャリア選択のポイントやキャリア設計の基本、シニアならではの強みを活かす方法等について学びます。そして、個人ワークやグループワークを通して、より理解を深めていただきます。これから定年を迎える皆さんにとって、新たな人生、キャリアを歩むためのモチベーションを高め、一歩踏み出す後押しをしていきます。



申込みはコチラ

受講方法	来所	定員	30人
受講料	2,000円	時間	10:00～12:00

講師：株式会社セカンドエール 代表取締役 高橋 伸典氏

第1回 6/14(土)	人生100年時代のパスポート ～セカンドキャリアという「旅のMAP作り」～ 60歳代からの世界を知ること、50歳代や60歳代に何をすべきか、自分にとってどのようなセカンドキャリアが向いているのかの全体像を知る。
第2回 6/21(土)	自分らしさを知る ～自分の強みの棚卸し～ 自分の強みを知り、活かすことで充実したセカンドキャリアに結び付ける。
第3回 6/28(土)	いろいろな働き方・生き方・ネットワークの作り方を学ぶ 多様な働き方や人脈作りの最新情報を知ること、定年前活動を充実させる。
第4回 7/5(土)	定活の具体的事例紹介 定活を楽しみ、充実させている人の共通の考え方を知る。 〔事例発表〕 関東鉄道 バス運転手 榎本 裕基氏 オグカフェ 代表 小國 京子氏
第5回 7/12(土)	講座で学んだことを活かし、体験学習をする。 定活を進める上で、必要な各自の強みやマインドチェンジ、人との関わり方を体験し、ご自身のセカンドキャリアライフの第一歩とする。



～いまの学びを未来へつなぐ～

茨城県水戸生涯学習センター

029-228-1313

〒310-0011 茨城県水戸市三の丸1-5-38 茨城県三の丸庁舎3階

受付／9:00～21:00 休所／毎週月曜(祝日の場合は翌日)

最新情報は 水戸生涯学習センター 検索



お申込みの手引き

〔申込方法〕

「オンライン受講」希望者は、必ず「Web」よりお申込みください。

Web

各講座案内のQRコードを読み取り、表示される申込みページからお申込みください。

または、下記の茨城県水戸生涯学習センターのホームページにアクセスし、「三の丸カレッジ」ページからお申込みください。

<https://www.mito.gakusyu.ibk.ed.jp>

※申込完了通知が送信されますのでご確認ください。（ただし、お使いの機器の設定によりメールが届かない場合がございます。）確認できない場合は、水戸生涯学習センターまでご連絡ください。

郵送（ハガキ）

1 講座につきハガキ 1 枚、1 名様のみでお願いします。（記入項目は、右記をご参照ください。）

おもて

85円

310-0011

水戸市三の丸 1-5-38
茨城県三の丸庁舎 3 階

茨城県
水戸生涯学習センター
三の丸カレッジ 行

うら

1. 受講希望講座名
2. 氏名（ふりがな）
3. 性別
4. 年齢
5. 郵便番号
6. 住所 ※
7. 電話番号
8. 当講座を知った情報について※
9. 「生涯学習パスポート」の有無（えんじ色の手帳）
10. 個人情報等の取扱いについて※
・同意する ・同意しない
11. 水戸生涯学習センターからの
広報案内について
・希望する ・希望しない

【往復ハガキではございません。】

6※講座関係書類を確実にお届けできるよう、アパート・マンション等にお住まいの場合には、アパート・マンション名及び部屋番号をご記入ください。

8※ 当講座を知った情報について
お申込みをする際のきっかけとなった情報について、具体的に書いてください。
（例）当センターホームページ・募集案内チラシ・ダイレクトメール・新聞等

10※ 個人情報等の取扱いについて
ご提供いただいた個人情報は、「公益財団法人茨城県教育財団個人情報保護規定」等に基づき適切に管理し、当センターの事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて、第三者に開示することはありません。当センター事業で職員等が撮影した写真や映像、制作物、感想文等の著作物を、当センターの広報等に使用する目的で、報告書や刊行物、インターネット（ソーシャルメディアを含む）等に掲載することがあります。また、新聞社、雑誌社等が発行する刊行物やインターネットに記事・写真を掲載することもあります。なお、当センターがインターネット上に公開した肖像及び著作物について、本人又は保護者から削除の依頼を受けた場合は、速やかに削除します。

〔申込期間〕

令和7年3月25日（火）～5月9日（金）

■ 郵送（ハガキ）：最終日当日消印有効

■ Web：最終日午後5時締切

※定員に満たない講座については、定員に達するまで先着順に受け付けます。

〔受講決定〕

申込者には、5月14日（水）以降に受講の可否等を郵送でご連絡いたします。
定員を超えた講座は、茨城県水戸生涯学習センターで抽選を行います。

〔受講料のお手続き〕

※受講方法によりお支払い方法が異なりますのでご了承ください。
※いずれのお手続きにおいても、納入後、受講料の返金はいたし兼ねますので予めご了承ください。

■ 来所の場合：講座開講日当日に、現金で納入ください。

■ オンライン（Zoom）の場合：受講決定通知書に記載された期日までに、指定の口座にお振込ください。
※お振込み確認後、受講に必要な情報をメールで通知いたします。

〔その他〕

- 天候や、やむをえない事情等で講師および講座日程や内容等が変更になることがあります。
- 駐車場は、「茨城県三の丸庁舎駐車場」をご利用ください。（なお、駐車台数に限りがあるため、公共交通機関の利用にご協力願います。）

