

お申込みの手引き

〔申込方法〕

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7月29日(火)～9月5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、9月10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〕

- ・受講料につきましては、第1回講座開講日当日に現金で納入ください。
- ・納入後、受講料の返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

〔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。)



令和7年度 茨城県水戸生涯学習センター講座案内〔後期〕

三の丸カレッジ

SANNOMARU COLLEGE

受講生募集
開始

7/29
火曜日

10月講座スタート

やさしい日本語から変わる日常 ～小さな気づきから始める多文化共生～

外国人＝英語じゃなくていいんです。言葉が違ってても、日本語だけで伝え合える方法があります。

1995年の阪神・淡路大震災では、多くの外国人が避難情報を理解できず、命に関わる困難を経験しました。そこから生まれたのが「やさしい日本語」です。災害時だけでなく、暮らしや仕事でも、少しの工夫で伝わり方は変わります。

この講座では、外国人はもちろん、子ども、高齢者、障害のある方にも伝わる表現と実践的なスキルを学びます。普段の日本語を見直してみませんか? 言葉を簡単にするだけでなく、思いやりも大切にします。「やさしい日本語」は多文化共生の架け橋。家庭や職場など、日常の場面で活用できます。



伝える力が変わる、
やさしい日本語の第一歩
を学ぶ講座です

〈プロフィール〉

石岡市出身。日本語教師。茨城県国際交流協会 地域日本語教育推進員
多文化共生グループおみたまじん代表
二十歳から地域日本語教室で活動を始め、法務省告示校日本語学校、タイ私立短期大学に勤める。現在は就労者や地域の外国人向け日本語講座、日本語支援者向け養成講座、行政職員向けやさしい日本語講座を行っている。

日本語ゆめラボ
代表 羽鳥 愛 氏

申し込みはコチラ!



受講方法	来所	定員	30人
受講料	3,000円	時間	18:30～20:30

第1回 9/24(水)	「やさしい日本語」ってなに? 心を伝えることばづくり 「やさしい日本語」の考え方や大切な姿勢を学びます。相手に優しく寄り添い、分かりやすく伝える言葉づくりのコツを知りましょう。
第2回 10/1(水)	やさしい日本語「書き方編」正確に伝えるために 文書や掲示物で正確に伝える「やさしい日本語」の書き方を学びます。言葉選びや文章構成の工夫で伝わる力を高めましょう。
第3回 10/22(水)	やさしい日本語「話し方編」ことばの力と伝え方 聞き手の立場に合わせた「話し方」を実践的に学びます。スムーズで思いやりのある会話術を習得し、言葉の力を引き出します。
第4回 10/29(水)	日常場面でのやさしい日本語の活用 職場や地域の交流、病院など、日常の具体的な場面で「やさしい日本語」を活用する方法を学び、実践的なスキルを磨きます。
第5回 11/5(水)	はじめの一步! 外国人と話してみよう! 実際に外国人との交流を通じて「やさしい日本語」を体験します。相手の文化を知り、言葉の壁を超えるコミュニケーションを楽しみましょう!

フレイル予防で、自分らしく、いきいきと ～薬局と一緒に学ぶ 健康づくりの5日間～

この講座では、これからも自分らしく・いきいきと暮らすために、「フレイル※予防」をテーマに、健康づくりのコツを学びます。

内容は、食事の工夫・軽い運動・薬の正しい使い方など、日々の生活にすぐ取り入れられるものばかり。日本調剤水戸中央薬局の管理栄養士さんや薬剤師さんが、わかりやすくお話しします。5回にわたって、無理なく・楽しく学べる講座です。「将来の健康がちょっと不安…」、「そろそろ何か始めてみたいな」そんなあなたにぴったりの講座です！

※「フレイル」とは、年をとるにつれて体や気力が少しずつ弱っていくことをいいます。食事や運動をちょっと工夫することで、元気に過ごすことができると言われてます。



申込みはコチラ

受講方法	来所	定員	30人
受講料	3,000円	時間	13:30～15:30

講師：日本調剤株式会社 管理栄養士 高見 翼 氏、薬剤師 秋山 一友 氏

第1回 11/2(日)	フレイルって何？～自分の身体を知ろう～ 健康寿命とは、体組成計測定、握力測定、フレイルチェックシート、低栄養・フレイル予防の食事や運動について
第2回 11/9(日)	食べる力を守る！高齢者のための嚥下ケア ～薬剤師・管理栄養士の視点から～ 歯や舌の役割、口腔ケアとフレイルの関係（オーラルフレイル）、誤嚥を防ぐ食事の工夫、嚥下機能に影響を与える薬剤について
第3回 11/16(日)	あなたの健康を守る！薬剤師が教える薬の使い方と副作用 薬剤師視点での服薬管理、薬品とサプリとの違い、薬局の活用法、フレイルと薬物療法の関連性
第4回 11/23(日)	元気に動ける身体に！～腰痛・肩こり予防ストレッチ～ 腰痛・肩こりとは、腰痛肩こり予防ストレッチ、身体の調子を整えるための食事・栄養
第5回 11/30(日)	食事バランスガイドを使ってこれからの食事を考えよう ～茨城県の健康課題～ 食事バランスガイドを用いたのグループワーク、茨城県の健康課題、生活習慣病について

終活講座

～自分のため、家族のため、親のため、終活を学ぼう～

人生を最後まで自分らしく生きる、あるいは自分らしく死ぬ、死んだあとの準備もする、それが「終活」です。高齢化社会では、終活は非常に重要です。ただ、その第一歩が踏み出せない高齢者が、実に多いのです。また、働き盛りの中年にとっても、終活は重要です。自分の親が高齢になると、親の健康や相続のことが気になるからです。

本講座では、幅広い受講者を対象として、全5回にわたって、終活の基本的知識を学びます。担当講師は、司法書士、大学研究員で、終活の入門書「心と終活のことを考えたら最初に読む本」の著者ですが、そこには「終活はハッピーな未来を作るための準備」と書かれています。私たちにとって、終活は決して後ろ向きなものではないのです。ぜひ、この機会に、前向きな終活を学んでみませんか。



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	13:30～15:30

講師：加藤光敏司法書士事務所 代表 加藤 光敏 氏

第1回 10/16(木)	終活と生前整理 人生の終わりに向けて、終活を始めましょう。生前整理について考えます。
第2回 10/23(木)	認知症対策 認知症対策の法的支援、成年後見制度などについて学びます。
第3回 10/30(木)	遺言書とエンディングノート 遺言書と、エンディングノートの書き方について学びます。
第4回 11/13(木)	終活のポイント解説 遺産分割、デジタル終活、お墓のことお葬式のこと、死後事務委任、民事信託などについて解説します。
第5回 11/20(木)	ウェルビーイングと終活 人生の振り返りや健康の維持などについても考えていきます。

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

今や、お財布を持たなくてもスマートフォン1つあれば1日過ごせる時代となってきました。人とつながる、情報を得る、メモ代わりにする、電車やバスに乗る、買い物をする…など、スマートフォンは、とても便利なツールです。だけど、一体、何をどこからどう始めたら良いの？？通話はできるけど、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けます」を前提に講義を進めていきます。

※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お持ちください。
※ハガキ申込の方は、「1 受講希望講座名」のところに、iPhoneとAndroidのどちらをお使いになられているかをお書きください。



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	14:00～16:00

講師：株式会社SocialVitamin 代表取締役 奈良間 英樹 氏

第1回 11/1(土)	基本マスター ・基本事項(各部名称、タッチ操作、画面切り替え、各種入力方法、通話、モード、撮影、基本アプリ) ・質問コーナー
第2回 11/8(土)	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 11/15(土)	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 11/22(土)	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、課金の仕組み、キャッシュレス決済等) ・質問コーナー
第5回 11/29(土)	つながるスマホ ・SNSアプリの活用(LINE、Instagram等) ・質問コーナー

奈良間英樹氏と学ぶ！ 自己理解とワークライフ バランスの極意

IT化やインターネットの発展によって生活環境が急激に変化している中、実際の生活では子育てや家事、介護や地域活動などにおいては、時間や手間がかかることもまだまだ多い状況が続いています。こうした中、ワークライフバランスという考え方が近年話題となっています。この講座は、ワークライフバランスの基本的な考え方について学びつつ、自己理解とコミュニケーション力を向上させ、ワークライフバランスの実現に役立つスキルを学ぶことを目的としています。奈良間英樹氏の専門知識と自己分析ツールを活用しながら、参加者が自身の価値観やコミュニケーションスタイル、対人関係の傾向について気づき、理解を深め、生活やキャリアにおいて充実したバランスを保つための具体的な手法を学びます。



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SocialVitamin 代表取締役 奈良間 英樹 氏

第1回 11/1(土)	ワークライフバランスとは？ ワークライフバランスの基礎知識と自己理解
第2回 11/8(土)	働き方とキャリアデザイン 「どんな人生を望むのか？」
第3回 11/15(土)	ワークライフバランスと健康 ウェルビーイングを考える
第4回 11/22(土)	限られた時間をどう使うのか？ 仕事とバランスを取るものは？
第5回 11/29(土)	あなたならどうする？ 最終目的はあなたの幸せ

基礎から学ぶドローン ～ドローンプロジェクト2025～

「空の産業革命」とも言われるドローンに触れてみませんか？ドローンの市場規模は年々拡大しており、ドローンの国家資格も整備され、今後も様々な事業領域において需要の急増が予想されます。本講座は、ドローンの将来性や、活躍が期待される分野に焦点を当てながら基礎知識を学ぶとともに、ドローンの資格取得の参考となる内容となっています。前半2回はドローンの基礎知識を学び、後半2回は実技講習で実際にドローンを操縦します。ドローンの魅力を体験し、趣味やお仕事の幅を広げましょう。

※本講座は、資格取得講座ではありません。
※第3回・第4回は現地研修となります。
現地研修会場：M-SPO（水戸市南町3丁目6-8）
※現地研修会場周辺駐車場使用料は受講者負担となります。なるべく公共交通機関をご利用ください。



申込みはコチラ

受講方法	来所	定員	24人
受講料	5,000円	時間	9:30～11:30(第1・2回) 9:30～12:30(第3・4回)

【保険料】48円(2回分) (現地研修がありますので、別途傷害保険(48円)への加入が必要となります。)

第1回 11/1(土)	ドローンの基礎・注意を学ぼう 講師：株式会社昭和自動車教習所 ドローン検定協会公認指導員(CRPI)
第2回 11/8(土)	ドローンの法令・安全対策を学ぼう 講師：株式会社昭和自動車教習所 ドローン検定協会公認指導員(CRPI)
第3回 11/15(土)	ドローンを飛ばそう 実技1 講師：株式会社昭和自動車教習所 ドローン検定協会公認指導員(CRPI) 大須賀 修 氏、田原 和人 氏、山内 健太 氏、赤津 恭平 氏、金澤 優花 氏
第4回 11/22(土)	ドローンを飛ばそう 実技2 講師：株式会社昭和自動車教習所 ドローン検定協会公認指導員(CRPI) 大須賀 修 氏、田原 和人 氏、山内 健太 氏、赤津 恭平 氏、金澤 優花 氏



～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

