



\\ 受講生募集開始 //
3月26日(木)~

スマホが、ちょうどいい距離感で暮らす

—デジタル時代の“自分らしい生活”の整え方—

スマホは便利。でも、気づけば「疲れている」「時間が足りない」「情報に追われている」——そんな感覚はありませんか？

このスマホ講座では、デジタルを“やめる”のではなく、“上手に付き合う”ことをテーマに、スマホや情報との距離を見つめなおします。難しい操作や専門知識は必要ありません。大切にするのは、「自分にとって、どんな使い方が心地よいのか」を考えることです。

デジタル時代を無理なく、安心して、自分らしく生きるための小さなヒントを一緒に見つけてみませんか。

受講方法 来所

定員 40人

受講料 3,000円
(29歳以下：1,000円)

時間 14:00 ~ 16:00



申込みはコチラ

講師：株式会社SocialVitamin 代表取締役 奈良間 英樹氏

第1回
6/21(日)

わたしとスマホの関係を、そっと見直す

- ・スマホが生活に与えている影響を振り返る
- ・「便利」と「負担」の境界線を考える
- ・自分のスマホ利用の傾向を知るワーク

第2回
6/28(日)

情報に疲れないための安心・安全な使い方

- ・情報過多・不安が生まれるしくみを知る
- ・フェイク情報や過剰な通知との向き合い方
- ・心が疲れにくくなる考え方・選び方

第3回
7/5(日)

デジタルを味方にする、自分らしい生活の考え方

- ・デジタルを生活改善に生かす視点
- ・無理のないルールづくり・距離の取り方
- ・講座を通じた気づきの共有

第4回
7/12(日)

これからのデジタルとの付き合い方を自分なりに描く

- ・これまでの振り返り（気づき・変化・実践）
- ・デジタルとの距離が変わると、生活や気持ちがどう変わるか。
- ・自分に合った「続けられるルール・考え方」
- ・参加者同士の共有・対話（無理のない範囲で）

※スマートフォン操作を学ぶ講座ではありません。

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

3100011

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8年3月26日(木)～5月15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

※定員に満たない場合は、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19日(火)以降に受講の可否等を郵送でご連絡いたします。
定員を超えた場合は、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。)

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

水戸生涯学習センター
ホームページ



県内の生涯学習
情報 Web サイト



～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

