

『充実人生を』

～心・からだ、そして学び直しの生活を～

時間：午前10時～12時

場所：みと文化交流プラザ（五軒市民センター）

（第1, 第3回-5階. 第2回-6階）



参加費
無料

定員30名

第1回 「大人の学び直し」～これからの生涯学習～

令和6年
11/26(火)

- ・講師の子供時代の親の教え、御巣鷹山航空機事故犠牲者の遺した言葉などを通して「生きること・死ぬこと・学ぶこと」を考える。

講師 金澤 正巳（水戸市生涯学習サポーター）



第2回 「歌って動いて健康寿命を延ばそう」 ～めりはりのある身体づくりを心がけよう～

令和7年
1/17(金)

- ・ハーブに合わせて歌う。
- ・いろいろな運動を楽しみながら歌に合わせて実践し、身体能力を高める。

講師 野村 陽子（アイリッシュハーブ演奏者）
坂本 勝江（水戸市生涯学習サポーター）



第3回 「心豊かに生涯読書」～心に栄養を～

令和7年
2/7(金)

- ・本を読む楽しさ・喜びを味わう-本・人・世界を読む-
- ・講師の読書体験・古典の世界「古事記」を味わう。
- ・本・読書について語り合う。

講師 佐藤 安彦（「水戸古事記に親しむ会」代表）
小網 昇（水戸市生涯学習サポーター）



申込方法は裏面をご覧ください

主催 水戸市教育委員会みと好文カレッジ・水戸市生涯学習サポーター

対象・定員

対象 水戸市内に居住または通勤する方で3回とも参加可能な方

定員 30名(申込み多数の場合は抽選)

申込方法・申込先・問合せ先 令和6年11月1日(金)必着

下記(1、2)のどちらかの方法で「みと好文カレッジ」へお申込みください。

- 1 右のQRコードから「いばらき電子申請・届出サービス」で申込み
- 2 ハガキまたはFAXで申込み

件名「充実人生を」と明記の上、

- ①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④電話番号
- を記入して、お申込みください。



QRコードから簡単にお申込みできます

「充実人生を」FAX申込書 FAX 029-303-6601

氏名	ふりがな	電話番号	
住所	(〒 -)		

〒310-0852 水戸市笠原町978-5 水戸市総合教育研究所3階
水戸市教育委員会 みと好文カレッジ

TEL: 029-303-6602 (平日 8:30~17:00)

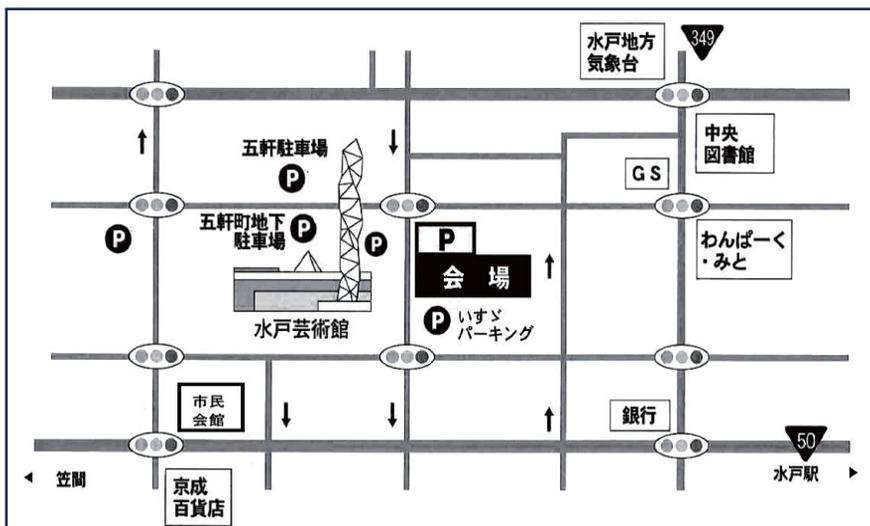
FAX: 029-303-6601

※電話での申込み受付は行っておりません。

※申込み多数の場合は抽選を行い、抽選の結果は全員に郵送します。

※個人情報適切に管理し、目的以外には使用いたしません。

会場案内 みと文化交流プラザ(五軒市民センター) 水戸市五軒町1-2-12



駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。付近の有料駐車場を使用した場合は、自己負担となります。

バスご利用の場合は、泉町1丁目バス停下車、徒歩3分です。