

令和8年度

西部ブロック好文塾

輝き続ける マイライフ

参加
無料

生活の質を上げ、より豊かな毎日を

こんな方におすすめです

- ✓ 新しいことを始めたい
- ✓ 生活に楽しみがほしい
- ✓ 健康や趣味を充実させたい
- ✓ 地域で交流したい

無理なく、少しずつ
生活を豊かにする
3つの体験です。
お気軽にご参加ください!



第
1回

スクエアステップエクササイズ

床に敷いたマットのマスを連続移動(ステップ)するエクササイズ。
「見る・覚える・そのとおりに正しく動く」ことで、
記憶力・集中力・空間認識力が鍛えられます。

講師：今瀬 一郎 氏 (スクエアステップ指導員)

日時

10月5日(月)

10:00～11:30

第
2回

スマホを生活に取り入れよう

スマホの様々な機能やLINEの活用方法を学びます。
水戸市公式LINEを友だち追加し、ごみ出しやイベント情報など
便利な情報の受け取り方を体験します。

講師：小平 文和 氏 (合同会社クリエイトキッズ代表)

日時

10月19日(月)

10:00～11:30

第
3回

三つの音色のコンサート

ソプラノ・バイオリン・ピアノによる演奏を楽しみながら、
音楽が心身に与える効果や癒やしについて学びます。
三つの音色を通じて、音楽の楽しさを体感しましょう。

演奏：ソプラノ：中川 治恵 氏、バイオリン：久保田 明子 氏、
ピアノ：川成 香澄 氏

日時

11月17日(火)

10:00～11:30

お申込みの詳細は裏面をご覧ください。

申込方法

下記のいずれかでお申込みください。

- 1 石川・桜川・上中妻・山根・双葉台・赤塚市民センター窓口
直接窓口にお越しいただきお申込みください。
- 2 「いばらき電子申請・届出サービス」
下記QRコードを読み取り、必要事項を入力の上、お申込みください。
- 3 ハガキで郵送
講座名「マイライフ」、氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、電話番号
を記入の上「みと好文カレッジ」までお送りください。

※定員を超えた場合は抽選を行い、結果は申込者全員に郵送で通知します。

※電話でのお申込みは受付けておりません。

申込期限

令和8年9月7日(月)必着

対象

石川・桜川・上中妻・山根・双葉台・赤塚地区にお住まいの成人の方で、
3回とも参加が可能な方 定員 30名

会場

上中妻市民センター 所在地：水戸市大塚町 1157 番地の1

会場地図（上中妻市民センター）



お申込はこちらから



いばらき電子申請届出
サービス QR コード



問合せ先

平日 9:00～17:00 ※土日祝除く

石川市民センター	☎ 029-252-2989
双葉台市民センター	☎ 029-251-3991
桜川市民センター	☎ 029-251-0359
赤塚市民センター	☎ 029-252-4090
上中妻市民センター	☎ 029-251-9402
山根市民センター	☎ 029-252-0966



みと好文カレッジ 〒310-0852

水戸市笠原町 978-5 水戸市総合教育研究所3階 電話 029-303-6602

主催

石川・双葉台・桜川・赤塚・上中妻・山根市民センター・みと好文カレッジ