

暮らしを彩る心の健康講座

今日も明日も ごきげんに

参加無料



～小さな幸せを見つける力 こころ軽やかな生活を～



第1回 10/29(木)10:00～11:30

心を癒すステキな世界

～大人のための絵本の読み聞かせ&ヘルマンハーブ演奏～

講師 絵本カフェ「なんだかうれしい。」店主 長谷川 鈴子 先生
ヘルマンハーブ演奏 高崎 利子 先生



第2回 11/5(木)10:00～11:30

がんばるを休む

～日常の小さな『ほっ』をつくるカラダのメンテナンス講座～
神経のストレッチ&椅子ヨガ

講師 体芯力認定講師&パーソナルトレーナー&RYT200全米ヨガIR
岡崎 静枝 先生 (水戸市生涯学習サポーター)

 持ち物 飲み物・タオル



第3回 11/11(水)10:00～11:30

これからを楽しむための暮らしの整理

～大切な人に残したいもの・残さなくてもいいものを考える時間～

講師 こんまり流片づけコンサルタント・生前整理アドバイザー
海野 美香 先生 (水戸市生涯学習サポーター)

会場：水戸市総合教育研究所 2階研究室5・6(水戸市笠原町978-5)

対象：水戸市在住または通勤する成人で3回とも参加可能な方

定員：30名(申込多数の場合は抽選とし、結果は申込者全員に郵送にてお知らせします)

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



申込み方法

申込み締切 令和8年9月30日(水)必着
抽選結果は、10月初旬に申込者全員に郵送します

※電話、FAXでの受付はしていません。ご注意ください。

① いばらき電子申請・届出サービスで申込み

いばらき電子申請
サービス QRコード

QRコードを読み取り、必要事項を入力して
送信することができます。



② 郵送で申込み (ハガキ)

講座名『ごきげん』・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。

〒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

(お問合せ) 029-303-6602 平日 8:30~17:00

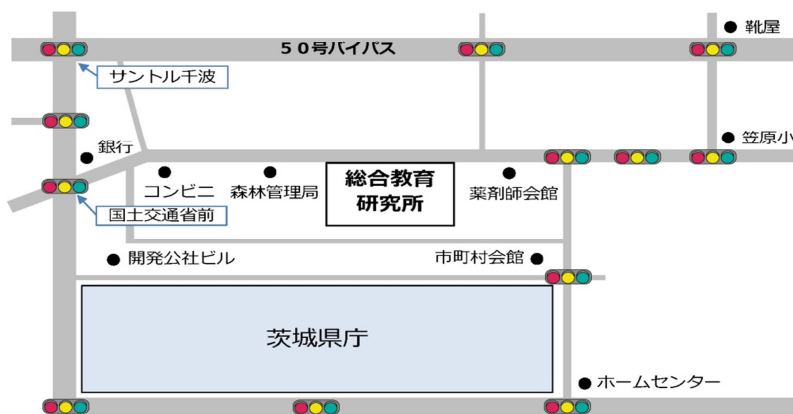
お送りいただいた情報は、返信や確認のためのみに使用させていただきます。

会場のご案内

駐車場 無料

水戸市総合教育研究所 2階 研究室5・6

水戸市笠原町978-5



※受講当日の開場・受付は各日 9:30 からです。