



生活・実技講座

No.	講座名	講師	回数	開講日	曜日	時間	教室	定員	合計	講座内容
8	アロマテラピー講座 「初めてでもカンタン!楽しい精油徹底活用法」	日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター 田浦 裕子	8	7/1・15・22、8/5・19・26、9/9・16	火曜	13:30～15:30	研修室	20	¥13,500	①アロマテラピーの実践(芳香浴、吸入)②スプレーづくり③ハンガリアンウォーターづくり(ボディーローション)④アロマ・化粧水づくり⑤クレイパックづくり⑥バスパウダーについて⑦ボディケア・トリートメントづくり⑧リップクリームづくり
9	筆ペン入門編	NHK学園講師 佐藤 順子	5	7/2・9・16・23・30	毎週水	13:30～15:30	研修室	20	¥2,800	人気の講師、佐藤順子先生による筆ペン入門講座。実生活で書く機会の多い文字を取り上げ、美しく書くコツを習得します。※筆ペンを持参下さい。
10	鉛筆デッサン入門(静物をモチーフにして)	現代美術家 清野 浩二	9	7/4・11・18・25、8/1・22・29、9/5・19	金曜	10:00～12:00	美術室	20	¥9,000	静物をモチーフにして、デッサンを基礎から習得する。鉛筆の使い方から質感の描き分けまで学びます。作品は講座終了後、館内展示いたします。
11	マジック講座(入門編)	マジシャン 安藤 雅	12	7/4・11・18・25、8/1・8・15・22・29、9/5・12・19	毎週金	15:30～17:30	研修室	24	¥7,000	手先の器用さでも研究心でも何でも脳の活性化につなげて、日々の生活に「マジック」と言う小さな喜びを楽しみませんか。マジックに関心のある方の入門です
12	マジック講座(アドバンス)	マジシャン 安藤 雅	12	7/4・11・18・25、8/1・8・15・22・29、9/5・12・19	毎週金	13:00～15:00	研修室	24	¥7,000	マジックの入門をマスターして、次のステップ、アドバンスへ。マジックの醍醐味を追求したい方の講座です。
13	裏千家茶道教室 ステップアップ編	裏千家茶道助教授 安田 宗恵	6	7/5・19、8/2・16・30、9/13	隔週土	13:30～15:30	もくせい	8	¥11,700	茶道経験者を対象としたコースです。盆盃前ができる方対象。※白い靴下または足袋と懐紙持参。袱紗、扇子、菓子切は無料貸出あり。
14	ワイン入門 ワインを飲むための軽いマナーエチケット	スタークルー(有) ソムリエ・スーパーバイザー 新井 保美	3	7/8・15・22	毎週火	16:00～18:00	レストラン ミネルヴァ	25	¥4,500	初のワイン入門講座! ボトルの選び方(ぶどう品種)や楽しく飲むためのポイント=五感(香り・照り・味・足・色)などテイastingを交えつつ専門家が教えます。
15	終活のための連続講座「人生の最終章を有終の美で終えるために」	(社)終活カウンセラー協会 専任講師陣	6	7/9・23、8/6・20、9/10・17	水曜	14:00～16:00	研修室	48	¥4,200	①明るく人生のための終活とは?②終活の第1歩は上手なお片付け③未来ノートの書き方講座「人生の棚卸し」④終活ノートの書き方講座「介護医療について」⑤未来ノートの書き方講座「葬儀について」⑥よりよく生きるための終活とは
16	スポーツ吹矢教室(腹式呼吸で健康に)	(社)日本スポーツ吹矢協会公認インストラクター 荒木 諭	3	7/10・17・31	毎週木	14:00～16:00	小ホール	20	¥2,500	楽しく汗をかき、いつの間にか腹式呼吸をマスターしてしっかりと健康づくりを実践します。ゲーム感覚で無理なく、スポーツ吹矢を楽しみましょう。
17	“親力”を上げる! 勇気づけ勉強会～人と社会を元気にするアドラー心理学入門～	日本アドラーカウンセラー協会認定カウンセラー 金井 津美	4	7/12・19・26、8/2	毎週土	10:00～12:30	研修室	24	¥2,000	アドラー心理学の目標は「人が人を支配しない横のつながり」で親が子どもと「勇気づけ」の姿勢で関わり続けること、そして、子どもの「自己愛容感」「他者信頼感」「貢献・自己有用感」を育てることです! お父さん、お母さん、仲間と一緒に学びましょう
18	初めての刺しゅう	戸塚刺しゅう講師 山谷 慶子	6	7/14・28、8/11・25、9/8・22	隔週月	10:00～12:00	研修室	12	¥10,000	フランス刺繍をもとに、色々なステッチを組み合わせ楽しくアレンジした「戸塚刺しゅう」。ティッシュケース、ポーチ、ミニソーイングケースのキットを使い、ステッチの基礎を身に付けましょう
19	心と体の健康講座	健康管理士 谷上 鎮隆	6	7/16・30、8/21・28、9/11・25	水・木	14:00～16:00	研修室	40	¥3,000	①「役に立つ薬のはなし」②「大切な眼を守ろう」③「腸は健康のかなめ」④「美と健康のセミナー」⑤「わかりやすいビタミンのはなし」⑥「活性酸素と老化のはなし」
20	“つながり、つながる!” コミュニケーション力養成講座	TASUKI Project 野村・金井・早川	4	7/26、8/2・30、9/13	土曜	13:30～15:30	研修室	24	¥2,500	①自分軸を見つける(自分らしさ、ありたい姿を発見)②信頼関係をつくる(良好な対人関係のためのスキル)③アイデアを見える化する(コラボレーションの構築)④多様性を発揮する(ダイバーシティ)
21	歌ってさわやか～腹式呼吸で健康増進!～	NHK学園講師 常岡 治恵	6	8/19・26、9/2・9・16・30	火曜	13:30～15:30	音楽室3	20	¥7,000	楽しく歌って声量アップ!健康増進! だれもが知っている曲を歌いながら全身を使った歌唱が身につきます。
22	夏休み特別講座 ワンデイチャレンジ! 低学年コース	NHK学園講師 梁取 弘明	1	7/23	水曜	9:30～16:00	工房2/ 研修室 パソコン学習室	20	¥4,000	夏休みの課題に役立つ半日講座。午前:ロボット工作、午後①:PC教室、午後②:押し花を使った作品作り ※小学1～3年生対象
23	夏休み特別講座 ワンデイチャレンジ! 高学年コース	蘇武あけみ シルバー人材センター				9:30～16:30		20	¥4,000	夏休みの課題に役立つ半日講座。午前①:PC教室、午前②:押し花を使った作品作り、午後:ロボット工作 ※小学4～6年生対象
24	初めてのパソコン	シルバー人材センター	4	7/14(月)・15(火)・16(水)・18(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,300	入門用のテキストを使用してゆっくり丁寧に学びます。文字入力、インターネット、メール、音楽やビデオなど。
25	なるほど楽しいワード 作品作りにチャレンジ編	シルバー人材センター	4	7/14(月)・15(火)・16(水)・18(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,300	確実にワードの能力アップ。案内状や便せん、カレンダーなどを作成しながらワンランク上の技能を習得!
26	初心者のためのパワーポイント2013	シルバー人材センター	4	8/18(月)・19(火)・20(水)・22(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,300	これだけは覚えておきたい基本的な機能と操作方法。スライドの作成や表、イラストの挿入、スライドショーの実行など。
27	なるほど楽しいエクセル データ活用にチャレンジ編	シルバー人材センター	4	8/18(月)・19(火)・20(水)・22(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,300	楽しく分かりやすい実践講座。当番表や家計簿、健康管理表などを作成しながらワンランク上の技能を習得!
28	デジカメ写真で楽しい作品作り	悠学の会	3	7/29(火)・30(水)、8/1(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,800	写真編集や写真入りはがき・アルバム・フォトムービー作成の基本(文字入力のできる方・写真データの入ったデジカメ持参)
29	初めてのインターネット	悠学の会	2	8/27(水)・29(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥1,800	インターネットの使い方を学び世界を広げましょう!(文字入力のできる方)
30	facebook入門	シルバー人材センター	4	9/29(月)・30(火)、10/1(水)・3(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥2,500	使い方と正しい操作を学び、安心してFacebookを利用しましょう(Facebook登録済みの方対象)
31	ワード中級講座 ワードドリル使用	シルバー人材センター	4	9/29(月)・30(火)、10/1(水)・3(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,300	基礎を学んだ人を対象に、より実勢的な技術を学習します。表の作成や文書の表現力を高める方法、差し込み印刷など。
32	ワードステップアップ2 基礎	シルバー人材センター	6	8/16・23・30、9/20・27、10/4	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥4,500	年間4期の講座でスキルアップ、検定試験合格を目指しましょう!第2期はワードの入門レベルを満たしている方を対象に、幅広い基礎・基本の学習をいたします。
33	エクセルステップアップ2 基礎	シルバー人材センター	6	8/16・23・30、9/20・27、10/4	土曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥4,500	年間4期の講座でスキルアップ、検定試験合格を目指しましょう!2期目はエクセルの入門を終了した方を対象に、幅広い基礎・基本の学習をいたします。
34	暮らしに活かすパソコン半日講座	悠学の会	1	7/12	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥500	ワードを使ってちょっと可愛いお花のイラストを描いてみましょう。
35	暮らしに活かすパソコン半日講座	悠学の会	1	9/13	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥500	パソコンが初めての方に、その使い方を初歩の初歩からお教えます。お気軽に教えてください。
36	(追加募集)かんたんホームページ作成②	シルバー人材センター	6	7/8・22、8/12・26、9/9・16	火曜	9:30～12:30	パソコン学習室	8	¥4,800	基本的な知識・技術をお持ちの方対象に、受講生の追加募集をいたします。無料でできるホームページ作成サービスJimdoを使用。第1期においては登録と簡単なページ作成をいたしました。
37	(追加募集)動画を作ろうムービーメーカー使用②	シルバー人材センター	6	7/8・22、8/12・26、9/9・16	火曜	13:30～16:30	パソコン学習室	8	¥4,800	基本的な知識・技術をお持ちの方対象に、受講生の追加募集をいたします。Windowsに標準装備されている「ムービーメーカー」を使っての動画作成講座。
38	映像による教養講座	悠学の会	10	7/1・8・22・29、8/5・12・19・26、9/16・30	火曜	10:00～12:00	語学室	30	無料	7月:「源氏物語への誘い」、8月:阿波踊りを学ぶ・東北の自然環境と伝統文化、9月:江戸の暮らし～算術の世界
39	マイうちわを作ろう	悠学の会	1	7/27	日曜	10:00～16:00	パソコン学習室	—	無料	帰省のお土産にお子様の写真・イラスト入りのうちわはいかがですか?(デジカメ写真持参可)
40	パソコンふれあい広場	悠学の会	1	8/9	土曜	10:00～16:00	パソコン学習室	—	無料	パソコンについての質問・相談は何でもお受けします!初心者大歓迎!

生活・実技講座

実践・パソコン講座

申込不要