



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
教養	10	ゼミナール「万葉秀歌」を楽しむ	日本エッセイストクラブ会員 今野 耕作氏	6	10/20・27、11/3・10・17・24	月曜	14:00～16:00	研修室	24	¥3,000	毎回、好きな歌に出合える万葉集入門講座。斎藤茂吉の「万葉秀歌」をテキストに分かりやすく解説。歌の心を鑑賞、音読、鉛筆で書いて楽しめます。今回は巻五、六、七の秀歌を取り上げます。
	11	メディカルアロマの理解と施術実習講座 (女性限定)	アロマタッチ認定講師 露口 富江氏	7	10/1・15・29、11/12・26、12/3・17	水曜	14:00～16:00	研修室2-1	16	¥15,000	女性限定講座。メディカルアロマの活用法、アロマオイルでクリーム作り、アロマヨガ、呼吸法、マッサージなど実技も取り入れて学びます。アロマ辞典、アロマキット、お持ち帰り容器代等含まれます。
生活・実技講座	12	市民企画講座 足裏からデトックス！ リフレクソロジー入門講座	国際リフレクソロジスト 瀧沢 美基子氏	5	10/14・28、11/11・25、12/9	隔火	10:00～12:00	研修室 2-2、3	40	¥6,000	毎日の簡単足もみで心も身体も健康に！足は第2の心臓。身体の中のお掃除で自分の健康は自分で守りましょう！※足もみ棒つき！
	13	市民企画講座 好感度UP！自己紹介のコツ	スキルノート代表プレゼン技術コーチ 声沢 杜一氏	3	11/29、12/6・13	毎土	14:00～16:00	研修室 2-2、3	36	¥2,700	人前で自己紹介をすることに苦手意識のある方を対象に演習を交えて実際に話すことを通じ自己紹介の「やり方」を身につけ、相手に与える印象アップを目指します。
	14	かんたん似顔絵講座	星の子プロダクション所属 釘こぶ氏	6	10/7・21、11/11・18、12/2・16	火曜	13:30～15:30	美術室	20	¥4,000	小河原智子考案の『ポジション式似顔絵講座』で似させるコツをわかりやすくお教えします。目鼻などのパーツは簡単な形で描きますので、絵ははじめてという初心者でも気軽に楽しむことができます。水彩絵の具と筆をお持ちください。
	15	筆ペン入門編	NHK学園講師 佐藤 順子氏	5	10/1・8・15・22・29	水曜	13:30～15:30	研修室2-3	20	¥2,800	人気の講師、佐藤順子先生による筆ペン入門講座。実生活で書く機会が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(中字)をお持ちください。
	16	茶道講座(火曜日) 中級	裏千家茶道助教授 安田 宗恵氏	6	11/11・18・25、12/2・9・16	毎火	13:30～15:30	もくせい	若干名	¥11,700	受講の目安:薄茶点前のできる方/初歩の風炉点前、小習、茶箱と進み、炉点前の稽古に入ります。袱紗、扇子の貸出有。白い靴下もしくは足袋と懐紙をお持ちください。
	17	茶道講座(土曜日) 中級	裏千家茶道助教授 安田 宗恵氏	6	10/4・11、11/1・15・29、12/13	土曜	13:30～15:30	もくせい	8	¥11,700	受講の目安:薄茶点前のできる方/茶箱を終えて、中置炉点前の稽古へと進みます。袱紗、扇子の貸出有。白い靴下もしくは足袋と懐紙をお持ちください。
	18	親子で楽しむ季節の手作りティータイム ※親子二人一組(小～中学生対象)	宝塚教養学校校長 田宮 緑子氏	1	10/19	日曜	15:00～17:00	レストラン ミネルヴァ	8組	¥2,000	親子で気軽に楽しいティータイムを手作りしてみませんか？英国の季節の行事を取り入れ、美味しい紅茶を淹れながら、楽しいおしゃべりの時間を共有してください。※小学生～中学生のお子様と保護者二人一組でご参加ください。行事にちなんだお菓子付です。ティーンズスプーンとティーカップをお持ちください。
	19	親子で楽しむ季節の手作りティータイム ※親子二人一組(小～中学生対象)		1	12/14	日曜	15:00～17:00	レストラン ミネルヴァ	8組	¥2,000	フランス・イギリスなどのコース料理を実際に食べながら専門家がマナー・エチケットを教えます。ディナーや食事会に向けて自分のマナーを見なおしてみませんか？
	20	洋食コース料理のマナー講座(食事付き)	スタークルー(有)スーパーバイザー 新井 保美氏	1	11/30	日曜	16:00～18:00	レストラン ミネルヴァ	25	¥4,000	ネイティブ講師による英会話レッスン！イギリスの教科書を使って学習します。中学校レベルの英語がわかる方への学び返しとしておすすめします。
	21	Enjoy Life With English!	ニコル・ガニエ・マノ氏	8	10/20・27、11/10・17・24、12/8・15・22	月曜	14:00～16:00	語学室	30	¥8,000	文化・食・美術など毎回様々なテーマを取り上げながら、ネイティブ講師と一緒にドイツ文化とドイツ語を楽しく学べる講座です。
	22	気ままにドイツ～ドイツ文化への誘い～	ベートラ・バルムシュ氏	10	10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28、12/5	金曜	10:00～12:00	研修室	24	¥6,000	今年のクリスマスは、世界に一つだけのオリジナルキャンドルをかざってみませんか？1回2時間の講座で、かわいいキャンドルを作ります。
	23	【小学生対象】 オリジナルキャンドルをつくろう！	橋壁 真左美氏	1	12/14	日曜	10:00～12:00	工房2	15	¥2,000	楽しく汗をかき、いつのま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、無理なく吹き矢を楽しみましょう。
	24	スポーツ吹矢で腹式呼吸	日本吹矢協会公認インストラクター 荒木 諭氏	5	10/30、11/6・13・20、12/4	木曜	14:00～16:00	小ホール	20	¥4,000	まるで本物のように筆のタッチを活かして楽しく絵を書くソフト「水彩8」を使用します。気軽に水彩画を趣味にしましょう！※ノートパソコン持参・ソフト代込み
	25	パソコンで描く水彩画講座	電彩アート認定講師 金岡 健二氏	8	10/15・29、11/12・26、12/3・17、1/14・28	水曜	10:00～12:00	研修室3-3	12	¥13,000	「天使のハーモニー」とたとえられるほど、澄みきった美しい音色。楽器を習うのは初めて、楽譜が読めない、そんな方でも大丈夫です。始めてみませんか！
	26	ハンドベル入門 「クリスマス曲を演奏してみよう！」	日本ハンドベル連盟認定講師 五十嵐 しのぶ氏	10	10/4・11・18・25、11/8・15・22・29、1/10・24	土曜	13:30～15:30	音楽室3	16	¥10,500	独特の音階を持つ沖縄音楽を、各地の民謡、古典まで歴史や民俗を絡めながら幅広く紹介して行く。実際に三線に触って初めての初歩的な実技も行う。
	27	沖縄音楽入門	シーサーズ 持田 明美氏	4	11/17・24、12/8・15	月曜	14:00～16:00	音楽室1	16	¥5,500	【初心者向け】初めてパソコンに触れる方が、入門用のテキストを使ってゆっくり学べます。
	パソコン講座	28	初めてのパソコン	シルバー人材センター	4	10/7(火)・8(水)・9(木)・10(金)	集中	9:30～12:30	パソコン室	19	¥3,300
29		なるほど楽しいワード 基礎からじっくり入門編	シルバー人材センター	4	10/7(火)・8(水)・9(木)・10(金)	集中	13:30～16:30	パソコン室	19	¥3,300	【初心者向け】文字入力ができる方対象。ワードが初めての人でもクリスマスカード、連絡網、地図が作れます。
30		ワードで楽しい作品作り	悠学の会	3	10/20(月)・23(木)・24(金)	集中	13:30～16:30	パソコン室	19	¥2,700	写真家指導の下、撮影・編集・印刷の手法を学び、作品を館内展示します。※デジタル一眼レフカメラを持参。10/31、11/6は野外撮影予定。
31		デジタル一眼レフカメラ写真講座	日本写真芸術学会会員 沼田 一男氏/悠学の会	9	10/27(月)・28(火)・29(水)・31(金)、11/5(水)・6(木)・11(火)・12(水)・13(木)	集中	13:30～16:30	パソコン室	19	¥7,000	【初心者向け】世界に一つだけのオリジナルカレンダーを作ります。写真のデータをお持ち下さい。
32		暮らしに活かすパソコン半日講座 (カレンダー)	悠学の会	1	11/8	土曜	9:30～12:30	パソコン室	19	¥500	【初心者向け】家計簿・健康管理表などを作りながら基本を習得。エクセルへの苦手意識をなくしましょう。
33		なるほど楽しいエクセル 基礎からじっくり入門編	シルバー人材センター	4	11/17(月)・19(水)・20(木)・21(金)	集中	9:30～12:30	パソコン室	19	¥3,300	【初心者向け】インターネットの活用と楽しみ方を身につけます。Googleの地図機能やYouTube、Google Drive、Googleカレンダーなど盛りだくさんの内容です。
34		実用インターネット講座 「最新Googleサービスの基本操作から超活用ワザ」	シルバー人材センター	4	11/17(月)・19(水)・20(木)・21(金)	集中	13:30～16:30	パソコン室	15	¥3,300	【初心者向け】3000点以上の素材に自分の文章や写真を加え、オリジナルの年賀状を作ります。
35		パソコン年賀状作成講座①	悠学の会	2	11/25(火)・26(水)	集中	13:30～16:30	パソコン室	19	¥1,600	【初心者向け】写真の編集や写真入りのはがき・アルバム・フォトムービー作成の気温を学びます。
36		パソコン年賀状作成講座②		2	11/27(木)・28(金)	集中	13:30～16:30	パソコン室	19		
37		パソコン年賀状作成講座③		2	12/6(土)・7(日)	集中	13:30～16:30	パソコン室	19		
38		デジカメ写真で楽しい作品づくり	悠学の会	3	12/3(水)・4(木)・5(金)	集中	13:30～16:30	パソコン室	19	¥2,800	【初心者向け】パソコンの基本操作ができる方対象。どのパソコンでも使用できる「windowsペイント」を利用して楽しむ絵画講座です。
39		誰でも描けるパソコン絵画	シルバー人材センター	4	12/8(月)・10(水)・11(木)・12(金)	集中	9:30～12:30	パソコン室	19	¥2,500	【初心者向け】ワード・エクセルの毎日使う便利ワザを学びます。ワード・エクセル2013で追加された新しいワザも覚えましょう。
40		パソコンの裏技・便利技	シルバー人材センター	4	12/8(月)・10(水)・11(木)・12(金)	集中	13:30～16:30	パソコン室	19	¥2,500	【初心者向け】文字入力ができる方対象。電子メールの利用方法を学び、世界を広げましょう。
41		初めての電子メール	悠学の会	2	12/6(土)・7(日)	集中	9:30～12:30	パソコン室	19	¥2,100	【初心者向け】サーバーにアップなどという面倒な作業は必要ありません。ネット上で管理できる簡単なホームページ作成・活用講座です。
42		かんたんホームページ作成	シルバー人材センター	12	10/14・21、11/18、12/2・9・16、1/13・27、2/10・24、3/3・17	火曜	9:30～12:30	パソコン室	19	¥8,000	【初心者向け】windowsムービーメーカーを使い、自分だけのオリジナル動画作成にチャレンジ！DVD作成、youtubeへのアップ、写真編集など内容は盛り沢山です！
43	動画をつくろう～ムービーメーカー使用～	シルバー人材センター	12	10/14・21、11/18、12/2・9・16、1/13・27、2/10・24、3/3・17	火曜	13:30～16:30	パソコン室	19	¥8,000	【中級者向け】ワードの基礎レベル習得済みの方を対象に、応用レベルにチャレンジします。年間4期で行うステップアップ講座の第3回目です。	
44	ワードステップアップ3 応用編	シルバー人材センター	6	10/25、11/1・22・29、12/20、1/10	土曜	9:30～12:30	パソコン室	19	¥5,200	【中級者向け】エクセルの基礎レベル習得済みの方を対象に、応用レベルにチャレンジします。年間4期で行うステップアップ講座の第3回目です。	
45	エクセルステップアップ3 応用編	シルバー人材センター	6	10/25、11/1・22・29、12/20、1/10	土曜	13:30～16:30	パソコン室	19	¥5,200	「群馬」を知る(全6回)、池田家文化に見る江戸時代(全2回)、やさしい放射線安全教室(全2回)	
不申要込	46	映像による教養講座	悠学の会	10	10/7・14・21・28、11/11・18・25、12/2・9・16	毎火	10:00～12:00	語学室	30	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！
	47	パソコンふれあい広場	悠学の会	2	10/11、12/13	土曜	10:00～16:00	パソコン室	—	無料	