



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	
生活・実技講座	10	生涯学習ボランティア入門講座	武蔵野大学大学院教授 川村 匡由氏ほか	2	2/3(火)・4(水)	集中	13:30～16:00	研修室	30	無料	専門家による基調講演、ボランティアの意義、ボランティアに参加した方の体験談など。これから社会と交わり、充実した日々を送るためのボランティア入門講座。	
	11	易占入門・姓名判断入門講座	元高島易断会員 高島 伯忠氏	8	1/8・15・22・29、2/5・12・19・26	木曜	14:00～15:30	研修室	20	¥3,300	現代人は予知能力が鈍化しています。「占いは予知能力を少しでも探り出して、厄災を避けようとする行為です。今回は占いの中の「易占」と「姓名判断」入門講座です。人間にとって、「占い」とは何か？自分の運命は自分でどうにかするべきか？	
	12	鉛筆デッサン入門（モデルをモチーフにして）	現代美術家 清野 浩二氏	9	1/9・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13	金曜	10:00～12:00	美術室	18	¥9,000	着衣の人物モデルを鉛筆でデッサンします。画用紙の水張り、基本的な構図や形の取り方など基礎から学ぶ講座です。	
	13	マジック入門講座	日本美術家連盟会員 安藤 雅氏	12	1/9・16・23、2/6・13・20・27、3/6・13・20・27	金曜	14:00～16:00	研修室	20	¥7,000	テーブルマジック、トランプマジックなど、マジックと言う不思議な世界を体験して、自分の脳を錯覚させて楽しみませんか？	
	14	気軽に楽しめる フラワーアレンジメント講座	フラワー教室主宰 星野 奈都子氏	5	1/14・28、2/25、3/11・25	水曜	10:00～12:00	美術室・工房	18	¥19,000	①冬のアレンジメント②バレンタインアレンジメント③雛祭りアレンジメント④春のアレンジメント1⑤春のアレンジメント2 持ち物:花ばさみ、持ち帰り袋、エプロン	
	15	アロマテラピー講座	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 裕子氏	8	1/14・21・28、2/18・25、3/4・11・25	水曜	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	
	16	大人のビーズアクセサリー講座	ビーズアートステッチ教授 赤嶺 房子氏	6	1/15・29、2/12・26、3/12・26	木曜	10:00～12:00	研修室	20	¥9,000	穴の大きな新作ビーズを糸と針で編み、素敵なネックレスを作ってみませんか？卒業・入学シーズンに使える自分だけのオリジナル作品づくりに挑戦！	
	17	美しく・正しい音程で歌うためのヴォイストレーニング講座	声楽家・二期会会員 成田 淳子氏	6	1/15・29、2/12・26、3/12・26	木曜	14:00～16:00	スタジオ	20	¥5,400	歌い方、発声のテクニックをマスターすることを目標にしたヴォイストレーニング教室。人前で自信を持って歌え、カラオケも益々楽しくなります。	
	18	筆ペン入門講座	NHK学園講師 佐藤 順子氏	6	1/16・30、2/6・20、3/6・20	金曜	13:30～15:30	研修室	20	¥3,400	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。持ち物:筆ペン(中字)	
	19	裏千家茶道教室・中級講座	裏千家茶道助教授 安田 宗恵氏	6	1/17・24、2/7・21、3/7・21	土曜	13:30～15:30	和室	8	¥11,700	裏千家茶道の形をマスターしている方(棚と濃茶ができる方)が対象となる講座です。	
	20	スポーツ吹矢入門（腹式呼吸をマスターする）	(社)日本スポーツ吹矢協会 インストラクター荒木 諭氏	6	2/5・12・19・26、3/5・12	木曜	14:00～16:00	小ホール	20	¥4,800	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吹矢を楽しみましょう！	
	21	市民企画講座 自分らしく輝いて生きるためのコーチング講座	チームフロー認定メンタルコーチ 阿部 貴代子氏	5	1/24、2/7・14・28、3/7	土曜	10:00～12:00	研修室	16	¥3,300	①もっと自分を知らう ②ブレない自分軸と未来ビジョンの発見 ③自分を高める自分との対話力 ④自分も相手も大切にしたいコミュニケーションの方法 ⑤時間管理術	
	22	ラテンアメリカ地域研究入門（スペイン語初歩学習とともに）	山梨大学准教授 渡辺 暁氏	5	1/9・16・23・30、2/6	金曜	14:00～16:00	語学室	30	¥3,800	メキシコと日本を往復する政治学者の案内で、ラテンアメリカの文化と歴史を探訪する。スペイン語入門講座を含む。	
	23	家系図作成講座	行政書士 萩本 勝紀氏	5	1/31、2/14・21、3/7・14	土曜	14:00～16:00	研修室	30	¥3,800	①時間旅行への旅支度②幕末までは戸籍でたどる③戸籍を超えた調査の方法④家系図作成など。専門家による家系図の作り方、先祖の調査方法、姓、家紋について学びます。	
	24	母と娘でつくるバレンタイン・チョコとオリジナルパッケージ	工作子どもお菓子教室主宰 梶岡優子氏	1	2/1	日曜	15:00～17:00	1階レストラン ミネルヴァ	8組	¥2,500	美味しい工夫を凝らしたチョコ菓子を、オリジナルのパッケージに包んでプレゼントにする。※中学生以下の子どもの保護者対象。持ち物はエプロン、ふきん、工作用ハサミ。	
	25	こどものための経済講座 「こども店長になってみよう！」	キッズ・マネー・ステーション 認定講師 芳川 博一氏	1	2/15	日曜	10:00～12:00	研修室	30	¥500	お店の仕事を演じながら、お金の歴史や役割、収支計算、商品づくり、販売疑似体験までを盛り込んだプログラム。持ち物:色鉛筆、はさみ ※幼稚園年長～小学生3年生の子どもの保護者対象。	
	26	こどものためのプログラミング講座 「スクラッチで簡単プログラミング」	シルバー人材センター	1	2/15	日曜	10:00～12:00	パソコン学習室	20	¥500	スクラッチというプログラミング言語を使って、アニメーション、ゲームなどの制作をし、遊び心で楽しみながらプログラマーを疑似体験！※小学生4～6年生対象。	
	パソコン講座	27	暮らしに活かす半日講座「パソコンで楽しむ七福神巡り」	悠学の会	1	1/17	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥500	【初心者向け】パソコンを使っているけどインターネットの使い方に自信のない方が対象。七福神巡りを学習・疑似体験しながらインターネットの活用術を学びます。
		28	初めてのインターネット	悠学の会	2	1/21(水)・23(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥1,500	【初心者向け】文字入力のできる方対象。インターネットの使い方を学び世界を広げましょう！
		29	初めてのパソコン	シルバー人材センター	4	1/26(月)・28(水)・29(木)・30(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,300	【初心者向け】初めてパソコンにふれる方が丁寧に、ゆっくりと学んでいける講座です。文字や文章の入力、インターネット、メールなど。
		30	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	1/26(月)・28(水)・29(木)・30(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,300	【中級(応用)】「なるほど！楽しい！」と思いながら確実にワードの文書作成能力がアップします。ワンランク上の技能を習得。
		31	Windows経験者のためのwindows8.1入門	悠学の会	2	2/3(火)・5(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,000	【初級(基礎)】Windows7までと異なるWindows8.1の特徴と使い方について解説します。
32		初めてのパワーポイント	シルバー人材センター	4	2/16(月)・17(火)・18(水)・20(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,300	【初級(基礎)】初めてPowerPointを使う方に最適。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知っておきたい必要最低限の機能に絞って効率よく学習できます。	
33		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	2/16(月)・17(火)・18(水)・20(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,300	【中級(応用)】楽しく分かりやすい実践講座。仕事にも大いに役立つワンランク上の技能を習得していきます。	
34		楽しむパソコン「旅行プラン作り」	悠学の会	4	2/23(月)・25(水)・26(木)・27(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,000	【初級(基礎)】パソコンの活用の仕方に悩んでいる方はいませんか？インターネットとワードを使い旅行プランを作成してみましょう。モデルプランを基に学習したのち各自のオリジナルプランに発展させます。	
35		Facebook入門	シルバー人材センター	4	3/9(月)・10(火)・11(水)・13(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥2,500	【初級(基礎)】Facebookは「信頼」を前提とした実名登録制で、ビジネス、学術、文化など幅広く使われています。使い方の基本と正しい操作方法をしっかりと学び、安心して利用しましょう。	
36		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	3/9(月)・10(火)・11(水)・13(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,300	【中級(応用)】ワードの基礎を学んだ方対象。より実践的な知識や技術を学習します。表の作成や文書の編集、表現力を高める方法、図形描画機能の活用など。	
37		暮らしに活かすパソコン半日講座「スカイプ」	悠学の会	1	3/14	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥500	【初級(基礎)】離れた家族や友達とパソコンで何時間でも無料で話せるスカイプの使い方を学びます。持ち物:ヘッドセット(マイク付きヘッドホン) ※持っていない方は有料で支給可。	
38		ワード ステップアップ④ 検定対策	シルバー人材センター	6	1/24・31、2/7・28、3/7・21	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥4,500	【中～上級】ワードの応用レベル習得済みの方を対象にドリル、MOS検定の試験問題などに挑戦してスキルアップを目指していきます。着実にしっかりとワードの知識や技術が身につきます。	
39		エクセル ステップアップ④ 検定対策	シルバー人材センター	6	1/24・31、2/7・28、3/7・21	土曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥4,500	【中～上級】エクセルの応用レベル習得済みの方を対象にドリル、MOS検定の試験問題などに挑戦してスキルアップを目指していきます。難しいと言われるエクセルの知識や技術がしっかりと身につきます。	
40		ワンコイン スマフォタブレット相談会	シルバー人材センター	1	3/1	日曜	9:00～12:30	パソコン学習室	20	¥500	お一人様20分程度でスマートフォン、タブレットの使い方、活用法のお悩みにお答えします。アプリの使い方を掲載した資料をお渡しします。※受付時間は12:00まで	
不申込	41	映像による教養講座	悠学の会	10	1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24	毎週火	10:00～12:00	語学室	30	無料	①府中のつちの話②活性酸素・抗酸化剤と寿命との関係③秋田から地球を観測する④生誕100年 村野二郎の人と作品/現代詩の味わい方⑤武蔵野・多摩文学散歩⑥日本人と日本語の起源	
	42	パソコンふれあい広場	悠学の会	1	2/14	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！	