



教養・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	受講料	講座内容	
教養・生活実技講座	11	70、80歳になっても錆びない体づくりは「けん玉」で！入門けん玉教室 公益社団法人 日本けん玉協会 認定インストラクター	3	7/1・8・15	毎週水	14:00～16:00	小ホール	25	¥4,000	健康管理にけん玉を利用して、錆びない体づくりでらくらく歩行。楽しみながら膝、腰、体のバランスを整えましょう。けん玉の持ち方から、ある程度の技がこなせる内容です。3回受講者にはけん玉認定証を発行。けん玉は競技認定けん玉を使用します。	
	12	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（午前） 二期会会員 成田 淳子氏	6	7/2・16・30、8/13・27、9/10	木曜	10:30～12:30	小ホール	30	¥5,500	歌い方、発声のテクニックをマスターするためのヴォイストレーニング教室。人前で自信を持って楽しく歌えることを目標とします。	
	13	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（午後） 二期会会員 成田 淳子氏	6	7/2・16・30、8/13・27、9/10	木曜	14:00～16:00	小ホール	30	¥5,500	歌い方、発声のテクニックをマスターするためのヴォイストレーニング教室。人前で自信を持って楽しく歌えることを目標とします。	
	14	鉛筆淡彩画入門 現代美術家 清野 浩二氏	10	7/3・17・24・31、8/21・28、9/4・11・18・25	金曜	10:00～12:00	美術室	18	¥13,000	鉛筆淡彩画は鉛筆で仕上げたデッサンの上に淡く色をのせて仕上げるもので初心者でも取り組みやすいジャンルです。静物をモチーフに基本から学び、10回の講座で木炭紙大パネルに「静物モチーフ」を1枚制作します。 ※持ち物：鉛筆(2H・H・HB・2B)4本ほか	
	15	かんたん似顔絵セミナー 日本似顔絵師協会会員 溝口 隆文氏	6	7/7・14・21・28、8/4・11	毎週火	10:00～12:00	美術室	20	¥5,000	家族、友人、お孫さんなど大切な方に似顔絵を贈ってみませんか？初めての方でも、実践形式で人の特徴を捉える技法が学べます。 ※持ち物：水彩絵の具、筆	
	16	やさしく楽しいアロマ塾 ～毎日をこころよく、すこやかに過ごすための精油活用術～ 日本アロマ環境協会認定 アロマセラピーインストラクター 田浦 裕子氏	8	7/7・14・28、8/4・18・25、9/1・8	火曜	13:30～15:30	研修室	15	¥15,000	アロマテラピーは、手軽なセルフケア・ホームケア方法の一つとして、心と体の健康維持、促進のために楽しめる方が増えています。今回は毎回実習を通して、精油を使いこなし、上手に使いこなすワザとアイディアを紹介していきます。	
	17	マジック講座 マジシャン 安藤 雅氏	12	7/10・17・24・31、8/7・14・21・28、9/4・11・18・25	毎週金	14:00～16:00	研修室	24	¥7,000	指先の運動は脳の活性化につながります。テーブルマジック、トランプマジックなどを学び、日々の生活の中に小さな喜びを感じませんか？	
	18	フランス語 初級 モクダド・エシア氏	10	7/11・18・25、8/1・8・22・29、9/5・19・26	土曜	14:00～16:00	研修室	24	¥9,000	フランス語の基本的な文法を学びつつ、旅行などで使えるフランス語のフレーズを勉強します。フランスの文化にも触れながら、会話を中心にフランス語を楽しみましょう。	
	19	脚本の書き方 話の作り方 脚本家 阿部 照義氏	8	7/14・21・28、8/4・18、9/1・15・29	火曜	13:30～15:30	研修室	24	¥6,500	加賀まり子主演『夕化粧』、川中美幸・松平健主演『赤穂の寒桜』など数々の舞台を手がけたプロの脚本家が教えます。初心者でも脚本が書けます。最後には自分の書きたいテーマでお話を作ってみましょう。	
	20	シルバーバンドントをつくろう！ 昭和工芸技能認定インストラクター 亀山 美沙江氏	2	7/23、7/30	木曜	14:00～16:00	工房2	10	¥5,000	銀粘土を使ってシルバーアクセサリー作りが体験出来ます。世界に一つのオリジナルアクセサリーを作ってみませんか？	
	21	イタリア語 初級 フラビオ・パリージ氏	8	8/19・26、9/2・9・16・30、10/7・14	水曜	14:00～16:00	研修室	20	¥10,000	イタリア文化会館でも講師を務めるフラビオ・パリージ氏によるイタリア語講座。「イタリア語の基本の文法のルールを学びながら、簡単なフレーズ、注文の仕方、日常会話、音楽、アートなどのことについて話しましょう！」	
	22	早わかり！行政書士合格のコツ ③実力養成コース 国家資格研修センター 藤田 和幸氏	7	7/8～8/19	毎週水	19:00～19:40	研修室	40	¥17,000	人気でニーズの高い国家資格(行政書士、マンション管理士・管理業務主任者、宅建)合格を目指すための「キャリアアップ講座」実力養成・総まとめコースです。	
	23	早わかり！マンション管理士のコツ ③実力養成コース 国家資格研修センター 藤田 和幸氏	7	7/8～8/19	毎週水	19:50～20:30	研修室	40	¥17,000	本講座では、問題文の全文を読まずに速解する「逆読みキーワード法」という手法を用い、大学・公共団体等で多くの実績を有する講師が短期でできる効率的な解法を伝授、主要テーマを基本から学べるDVD付き教材でやさしく解説します。	
	24	早わかり！宅建合格のコツ ③実力養成コース 国家資格研修センター 藤田 和幸氏	7	7/8～8/19	毎週水	20:40～21:20	研修室	40	¥17,000	今年度に資格試験を受験される方の復習・追い込みにも最適です！ ※各コースに基本テキスト、解法シート、解法・要点ポイントDVDが含まれます。	
	25	早わかり！行政書士合格のコツ ④総まとめコース 国家資格研修センター 藤田 和幸氏	6	9/2～10/14 ※9/23(水祝)を除く	毎週水	19:00～19:40	研修室	40	¥16,000	【無料説明会】	
	26	早わかり！マンション管理士のコツ ④総まとめコース 国家資格研修センター 藤田 和幸氏	6	9/2～10/14 ※9/23(水祝)を除く	毎週水	19:50～20:30	研修室	40	¥16,000	◎実力養成コース説明会：7月1日(水)19:00～20:00(申込不要) ◎総まとめコース説明会：8月26日(水)19:00～20:00(申込不要)	
	27	早わかり！宅建合格のコツ ④総まとめコース 国家資格研修センター 藤田 和幸氏	6	9/2～10/14 ※9/23(水祝)を除く	毎週水	20:40～21:20	研修室	40	¥16,000	また、6月24日(水)、8月19日(水)の各講座開講時間に無料で講義を聴講いただけます。直接講座会場へお越しください。	
	子ども向け講座	28	母と娘でつくる夏のお菓子とオリジナルパッケージ教室 工作お菓子教室主宰 梶岡 優子氏	1	7/26	日曜	15:00～17:00	ミネルヴァ	8組	¥2,500	今回の工作お菓子づくりは、「ティラミス」と紙のパッケージを取り上げます。作り方によって非常に美味しくなる、この夏向けの冷たいお菓子に母娘でチャレンジしてみませんか？
		29	悠学の会企画講座 手づくりエコおもちゃ教室 ①低学年対象 悠学の会 宮原 英明氏	1	7/28	火曜	10:00～12:00	研修室	24	¥500	厚紙やストローなどエコな材料を使って「色遊びコマ」や「うぐいす笛」を手作ります。※小学1～3年生対象。定員は子どもの数のみ。保護者の付添は可。
		30	悠学の会企画講座 手づくりエコおもちゃ教室 ②高学年対象 悠学の会 宮原 英明氏	1	7/29	水曜	10:00～12:00	研修室	24	¥500	厚紙やストローなどエコな材料を使って「投げコマ」や「パイプ笛」を手作ります。※小学4～6年生対象。定員は子どもの数のみ。保護者の付添は可。
		31	パパ・ママといっしょ！銅版画のお絵描きしよう 府中・銅版画学習グループ 連絡会	1	8/1	土曜	10:30～16:00	版画室・工房2	10組	¥2,000	ご家族の方と一緒に少し変わった銅版画のお絵描きが体験できます。夏休みの宿題作品にもぴったり！ ※小学3～6年生とその保護者対象。受講料は1組分。子ども1名の追加参加は1,000円 ※持ち物：作品の下絵、エプロン、軍手ほか
		32	小学生のためのプログラミング講座 シルバー人材センター	4	8/4(火)・5(水)・6(木)・7(金)	集中	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥2,500	「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擬似体験！ ※対象：小学4～6年生
		33	キッズ英会話① 原みなみ氏 他	3	8/24(月)・26(水)・28(金)	集中	13:30～14:30	スタジオ	20	¥3,000	リズムや音楽に合わせて英語のフレーズを身に付けます。帰国子女の先生によるネイティブの発音で、英語を遊びながら学びます。【講師：小学校英語指導者資格取得者】※対象年齢：3～4歳
		34	キッズ英会話② 原みなみ氏 他	3	8/24(月)・26(水)・28(金)	集中	14:45～15:45	スタジオ	20	¥3,000	リズムや音楽に合わせて英語のフレーズを身に付けます。帰国子女の先生によるネイティブの発音で、英語を遊びながら学びます。【講師：小学校英語指導者資格取得者】※対象年齢：5～6歳
		35	ジュニア英会話 原みなみ氏 他	3	8/24(月)・26(水)・28(金)	集中	16:15～17:15	スタジオ	20	¥3,000	リズムや音楽に合わせて英語のフレーズを身に付けます。帰国子女の先生によるネイティブの発音で、英語を遊びながら学びます。【講師：小学校英語指導者資格取得者】※対象年齢：7～8歳
	パソコン講座	36	パソコン基礎を学び直してステップアップ 悠学の会	4	7/2・9・23・30	木曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,000	【初級(基礎)】パソコンを上手に使えていますか？マウスの操作からファイル管理まで、「これだけは覚えておきたい」基礎を解り易く学び直します。
		37	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	7/4・25、8/1・29、9/5・26	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥5,500	【初級(基礎)】年間4期の講座を実施し、順次ステップアップ。検定試験合格を目指しましょう。第2期は基礎レベル。本コースからの受講も大歓迎です。
38		ワード・ステップアップ ②基礎 シルバー人材センター	6	7/4・25、8/1・29、9/5・26	土曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥5,500	【初級(基礎)】年間4期の講座を実施し、順次ステップアップ。検定試験合格を目指しましょう。第2期は基礎レベル。本コースからの受講も大歓迎です。	
39		Windows経験者のためのwindows8.1入門 悠学の会	2	7/7(火)・11(土)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,500	【初級(基礎)】Windows7までと異なるWindows8.1の特徴と使い方について説明します。	
40		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	7/13(月)・15(水)・16(木)・17(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,500	【中級(応用)】「基礎編」を修了した方及びWordの基本操作ができる方対象。確実にワードの文書作成能力がアップし、ワンランク上の技能を習得します。	
41		初めてのパソコン シルバー人材センター	4	7/13(月)・15(水)・16(木)・17(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,500	【初心者(入門)】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。文字や文章の入力、インターネット、メールなど。	
42		Skype(スカイプ)入門 悠学の会	1	7/24	金曜	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無料で話せるスカイプの使い方を学びます。 ※Microsoftアカウントを持っている方・事前に取得できる方対象 ※ヘッドセット持参。ヘッドセットは有料(1500円以内の予定)で支給可	
43		デジカメ写真で楽しい作品作り 悠学の会	3	7/27(月)・29(水)・31(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,000	【初級(基礎)】写真の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を学びます。 ※文字入力ができる人・写真入りのデジカメ持参	
44		はじめてのメール 悠学の会	2	8/4(火)・6(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,000	【初級(基礎)】メールの使い方を学び世界を広げましょう！ ※文字入力ができる人	
45		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	8/17(月)・19(水)・20(木)・21(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,500	【中級(応用)】「基礎編」を修了した方及びExcelの基本操作ができる方対象。ワンランク上の技能を習得していきます。仕事にも大いに役立つ力をつけます。	
46		初めてのパワーポイント シルバー人材センター	4	8/17(月)・19(水)・20(木)・21(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,500	【初級(基礎)】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、PowerPointで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。	
47		ipadタブレット入門(初めての方向け) ① シルバー人材センター	2	8/27(木)・28(金)	集中	10:00～12:30	パソコン学習室	16	¥2,500	【初心者(入門)】初心者でも楽しめるタブレット操作の基本を学び、インターネットや役立つアプリを体験しましょう。(ipadは無料貸出)	
48		ipadタブレット入門(初めての方向け) ② シルバー人材センター	2	8/27(木)・28(金)	集中	13:30～16:00	パソコン学習室	16	¥2,500	【初心者(入門)】初心者でも楽しめるタブレット操作の基本を学び、インターネットや役立つアプリを体験しましょう。(ipadは無料貸出)	
49		はじめてのインターネット 悠学の会	2	9/16(水)・18(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥2,000	【初心者(入門)】インターネットの使い方を学び世界を広げましょう！ ※文字入力ができる人	
50		ワード中級講座 シルバー人材センター	4	9/28(月)・30(水)・10/1(木)・2(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,500	【中級(応用)】Wordの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。	
51		facebook入門 シルバー人材センター	4	9/28(月)・30(水)・10/1(木)・2(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,000	【中級(応用)】Facebookはインターネット上で8億人以上のユーザーと交流できるソーシャルサービスです。使用方法と正しい操作をしっかりと学び、安心してFacebookを利用しましょう。	
申込不要	マイうちわを作ろう 悠学の会	1	7/26	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・イラスト入りうちわはいかがですか？デジカメ写真持参可		
	パソコンふれあい広場 悠学の会	—	8/8(土)	土	10:00～16:00	パソコン学習室	—	無料	パソコンについての質問・相談を何でもお受けします！初心者大歓迎！		
	映像による教養講座 悠学の会	11	7/7・14・21・28、8/4・11・18・25、9/1・15・29	火	10:00～12:00	語学室	30	無料	「ヒトの病氣と遺伝子—がん」「思いやりのコミュニケーション」「法の世界から見た夫婦生活の保険の知恵」ほか。		