



# 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
9	中国語入門	早稲田大学院(教育) 張 鵬氏	10	10/1・8・15・29、11/5・12・19・26、12/3・10	木曜	14:00～16:00	研修室2-1	24	¥6,000	はじめて中国語を学ぶ人のために、早稲田大学で博士論文を執筆中の大学院生(本国では元IT技術者)が、わかりやすい講義を展開します。
10	ドイツ語入門	ドイツ語講師 ペートラ・バルムシュ氏	12	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11・18	毎週金	10:00～12:00	研修室2-1	24	¥10,000	入門用のテキストを使ってドイツ語の基本文法・発音・ライティングなどを学びます。ネイティブの講師と楽しく会話しましょう。初心者はもちろん、やり直したい方も大歓迎。
11	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、毎日書道会会友 今野 耕作氏	8	9/28、10/19・26、11/9・16・30、12/14・21	月曜	14:00～16:00	研修室	40	¥4,000	歌の解説・鑑賞のポイント・音読を指導して、書いて覚える講座です(今回は巻十四から巻二十まで)。毎回講師のレジュメと手本を進めます。持ち物:ノート(無地)、5Bの鉛筆(筆ペン、水性ペンも可)
12	【市民企画講座】音読エクササイズでハツラツ笑顔	パブリックスピーキングトレーナー 岡崎 正江氏	6	10/7・14・21・28、11/4・11	毎週金	10:30～12:00	研修室2-3	20	¥3,000	音読にスピーチの練習法を取り入れた頭と体の体操です。「聞き手に届く声・言葉を出す」「姿勢を維持する」ことで表情筋や体幹への刺激が期待できます。さらに聞き手を意識し「人に伝える」楽しさを感じましょう。
13	香りコラボレーション・アロマを使った実用的講座	アロマルームヴェリッジ香る暮らしのアドバイザー 露口 富江氏	7	10/7・21、11/4・18、12/2・9・16	水曜	13:30～15:30	研修室	20	¥15,000	毎回アロマのハンドブックやクリーム、お菓子、オイルなど提供しながら香り体験、カキラ(自己整体)と小顔術、香りとお花のコラボ、看護師によるアロマ効果のお話など盛りだくさん!
14	美しく正しい音程で歌うためのヴォイストレーニング①	二期会会員 成田 淳子氏	6	10/8・22、11/12・26、12/10・24	木曜	13:30～15:00	小ホール	30	¥5,000	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。
15	美しく正しい音程で歌うためのヴォイストレーニング②	二期会会員 成田 淳子氏	6	10/8・22、11/12・26、12/10・24	木曜	15:30～17:00	小ホール	30	¥5,000	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。
16	【市民企画講座】初心者でも楽しめる!五感でかんじるアート	公立中学美術講師・臨床美術士 谷 いつ美氏	6	10/9・23、11/6・20、12/4・18	金曜	10:00～12:00	工房2	16	¥6,000	美術に苦手意識をお持ちの方でも見て、触れて、味わって・・・五感で感じた気持ちや表現を試みましょう。秋刀魚、さつま芋など旬の食材を描いたり、誰でもできる技法を使って、1回2時間で1作品完成します。持ち物:新聞紙、筆(5、6回目)など。
17	初めての刺しゅう	戸塚刺しゅう講師 山谷 慶子氏	6	10/9・23、11/6・20、12/4・18	金曜	10:00～12:00	研修室3-3	12	¥10,000	フランス刺しゅうをもとに、色々なステッチを合わせて楽しくアレンジ! タベストリー、ポーチ、ミニバッグなどを作ります。持ち物:糸切り、まち針
18	着物着付け教室	(社)全日本きものコンサルタント協会・講師 松岡 七七子氏	12	10/9、11/13・27、12/11・25、1/8・22・29、2/12・26、3/11・25	金曜	14:00～16:00	もくせい・はなみずき	20	¥16,500	12回に渡り着物の基礎知識、下着のつけかたから、普段着の装着・半幅帯の結び方、マナー講座まで行います。(教材費はテキストと襟代です)各回での持ち物につきましては受講費お支払い時にお知らせいたします。
19	新感覚アート ポーセラーツ入門	日本ヴォーグ社認定インストラクター 鈴木 直美氏	3	10/14、11/11、12/9	水曜	14:00～16:00	研修室2-1	16	¥9,500	転写紙(絵柄シール)を磁器に自由に付け絵付けし、高温で焼きつけ、プレゼントにも最適なインテリアグッズを作ります。①レリーフプレートに野の花柄②バスケットにフルーツ柄③写真たてにバラ柄などいかがでしょう!
20	筆ペンで書く「年賀状と新年のうた」	日本エッセイストクラブ会員、毎日書道会会友 今野 耕作氏	5	10/20、11/3・17、12/1・15	火曜	14:00～16:00	研修室2-1	20	¥2,500	①筆に馴染る、かな文字を書く②20字札状を書く(葉書)③年賀状を書く④年賀状のデザイン⑤新年のうたを書く(和歌・俳句)。持ち物:筆ペン
21	初めての茶道	裏千家 助教授 安田 宗恵氏	6	10/22・29、11/19・26、12/17・24	木曜	13:30～16:30	もくせい	6	¥12,000	客になり、亭主になり、一服のお茶を通して「おもてなし」を主とした茶道について、共に学習してみませんか。 ※受講資格:当センターの茶道講座を一度もご受講されていない方
22	東京農工大学連携講座 ①PM2.5と越境大気汚染 ②木質バイオマスからの高分子材料	①教授 島山 史郎氏 ②准教授 粕谷 夏基氏	2	①10/30、②12/11	金曜	14:00～16:00	研修室	50	¥1,000	①PM2.5とは何か? 長距離越境大気汚染の実態はどうなっているのか? ②森林から得られる再生可能バイオマス資源であるセルロースについて、その構造や性質、利用など紹介。
23	家系図の作り方講座	行政書士・姓氏研究家 萩本 勝紀氏	3	11/7・14・21	土曜	14:00～16:00	研修室	20	¥3,000	戸籍の集め方・読み方、家系図の作成まで習得。①家系図とは? 先祖調査方法、戸籍の変遷と種類、収集方法 ②家系図の種類や作成方法の説明 ③練習問題を用いて、家系図の作成する。
24	戸籍を超えた先祖調査講座	行政書士・姓氏研究家 萩本 勝紀氏	3	11/28、12/5・12	土曜	14:00～16:00	研修室	20	¥3,000	戸籍を超えた先祖調査方法を習得。①先祖調査の方法と戸籍を超えた先祖調査 ②姓氏・苗字の由来と派生、家紋の由来 ③古文書や日本人の祖先の知識を深め、具体的な先祖調査の実例を紹介。
25	★銅版画への誘い ビギナーズ	府中・銅版画学習グループ連絡会	2	11/15・22	日曜	10:15～16:30	版画室・工房2	16	¥3,000	全2回の版画制作体験を通して腐蝕銅版画(エッチング技法)の基礎知識や魅力を体験します。新たな出会いと発見を楽しんでみては? 持ち物:下絵(数点)、エプロン、軍手ほか
26	スタンドグラス入門	アトリエソフィア主宰 渡邊 真里子氏	4	11/9・16・30、12/14	月曜	9:30～12:00	工房1	12	¥5,500	自分でガラスのカットから挑戦してスタンドグラス作品を作ってみませんか?内容はクリスマスの小物(パネル)を予定します。 ※全回出席できる方対象
27	キッズ英会話	中原 信貴氏 ピーター・フォード氏	10	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9	水曜	15:30～16:15	スタジオ	15	¥9,500	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。ネイティブの発音で、英語を遊びながら学びます。 ※対象年齢:4～6歳 講師:小学校英語上級認定指導者資格
28	ジュニア英会話	中原 信貴氏 ピーター・フォード氏	10	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9	水曜	16:30～17:15	スタジオ	20	¥9,500	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。ネイティブの発音で、英語を遊びながら学びます。 ※対象年齢:7～9歳 講師:小学校英語上級認定指導者資格
29	親子で作るクリスマス・ケーキとオリジナルパッケージ	工作お菓子教室主宰 梶岡 優子氏	1	12/6	日曜	15:00～17:00	レストラン・ミネルヴァ	8組	¥2,500	フランスのクリスマスケーキ、「ブッシュ・ド・ノエル」。ロール状のスポンジケーキの上に、クリームやフルーツ、お菓子などで華やかに飾ります。手作りのオリジナルパッケージとともにプレゼントをすれば、大喜びされるでしょう。
30	小学生のためのキャンドル・クラフト	キャンドルクラフトインストラクター 橋 壁 真直美氏	1	12/6	日曜	10:00～12:00	工房1	15	¥2,000	「思わずかぶりつきたくなるスイーツ・ドーナツキャンドル」を作ります。トッピングをして可愛く仕上げたら、火を灯すのがもったいない程の逸品が完成です。 ※小学1～6年生対象
31	【市民企画講座】初めてのミュージカルダンス(小学生対象)	Dance S Style主宰 神谷 沙織氏	6	12/8(火)・11(金)・15(火)・18(金)・22(火)・23(水祝)	集中	16:30～17:30	小ホール四スタジオ	20	¥4,500	プロのダンサーの指導によりミュージカルダンスの振付を勉強します。最後はかんたんな発表会をしてクリスマスを楽しみましょう! ※小学1～6年生対象 ※12/23(水祝)は13:00集合、15:00発表会実施予定
32	【市民企画講座】Webライター入門～ネット時代の文章テクニック	府中まちコム舎	6	10/15・22、11/5・19、12/3・10	木曜	10:00～12:00	パソコン学習室	15	¥3,500	「作文苦手」はこれで解消。500字程度の文章を書き、インターネットを通して発表します。高度なパソコン技能は不要。パソコンでメールを送受信できる方対象
33	★エクセル・ステップアップ③応用(土曜)	シルバー人材センター	6	10/3・31、11/7・14、12/19、1/9	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥5,500	エクセルの基本的な操作ができる方対象。順次ステップアップし検定試験合格レベルを目指します。応用レベルを習得して活用の幅を広げましょう。
34	★ワード・ステップアップ③応用	シルバー人材センター	6	10/3・31、11/7・14、12/19、1/9	土曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥5,500	ワードの基本的な操作ができる方対象。順次ステップアップし検定試験合格レベルを目指します。応用レベルを習得して活用の幅を広げましょう。
35	★エクセル・ステップアップ③応用(日曜)	シルバー人材センター	6	10/4・18、11/1・15・29、12/20	日曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥5,500	エクセルの基本的な操作ができる方対象。順次ステップアップし検定試験合格レベルを目指します。応用レベルを習得して活用の幅を広げましょう。
36	デジタル一眼レフカメラ	日本写真芸術学会会員 沼田 一男氏/悠学の会	9	10/7(水)・9(金)・12(月祝)・14(水)・17(土)・19(月)・21(水)・23(金)・24(土)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥8,500	カメラの撮影技法から加工・印刷・展示まで。プロ写真家の指導あり。持ち物:デジタル一眼レフカメラ ※10/14(水)・17(土)は野外撮影講習。時間は10:00～13:00。現地までの交通費・入園料等が別途かかります。
37	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	10/26(月)・28(水)・29(木)・30(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,500	ワードが少しでもという方を対象に、案内状やカレンダーを作成しながらワードの基礎を習得します。
38	パソコン文書入力集中講座	シルバー人材センター	4	10/26(月)・28(水)・29(木)・30(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,500	文書入力がかっと上手になりたい、という方を対象とした講座です。タイピングやマウスの使い方の基礎をしっかりと身につけることによって、パソコン操作はぐんと上達します。
39	パソコン年賀状講座①	悠学の会	2	11/9(月)・10(火)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,000	
40	パソコン年賀状講座②	悠学の会	2	11/18(水)・19(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,000	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成します。
41	★パソコン年賀状講座③	悠学の会	2	11/28(土)・29(日)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,000	
42	便利なインターネット(中級) googleを活用しよう	シルバー人材センター	4	11/25(水)・26(木)・27(金)・30(月)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,500	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。
43	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	11/25(水)・26(木)・27(金)・30(月)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,500	「エクセルは難しい」と思われていても、楽しくそしてわかりやすく学ぶことができる実践講座です。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していきます。
44	デジカメ写真で楽しい作品作り	悠学の会	3	12/1(火)・2(水)・4(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,000	写真の編集や写真入りがき・アルバム・フォトムービー作成の基本を学びます。写真入りのデジカメ持参。
45	★マイカレンダーをつくろう	悠学の会	1	12/5(土)	土曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥500	世界に1つだけのオリジナルカレンダーを作ります。カレンダーに入れたい写真のデータをお持ち下さい。
46	パソコンの裏技・便利技(エクセル)	シルバー人材センター	4	12/16(水)・17(木)・21(月)・22(火)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,000	エクセルの基本的な操作ができる方対象。パソコンの裏ワザを知っていると、仕事の効率化が進みます。意外な裏ワザにびっくり。パソコンを使う楽しみも増えます!
47	ペイントを使って だれでも描けるパソコン絵画	シルバー人材センター	4	12/16(水)・17(木)・21(月)・22(火)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,000	Windowsならどのパソコンでも使用できる「ペイント」を利用して楽しむ絵画講座です。いつでもどこでも描いて、保存して、印刷して・・・水彩画や油絵風、イラスト等。
48	インターネット活用「七福神めぐり」	悠学の会	1	12/18(金)	金曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥500	インターネットに自信のない方が対象で、七福神巡りを学習・疑似体験しながら活用術を学びます。これを機に初詣七福神巡りをしてみませんか?
申込不要	第2回市民参加文化の日イベント 「歌は楽しい! みんなで歌いましょう」	出演:真森 恵とルフラン	1	11/3	火祝	14:00～16:00	講堂	290	無料	生演奏で、懐かしい歌、思い出深い歌、ヒット曲など世につれ心を和ませてくれた名曲の数々を聴き、また皆さんとご一緒に歌いましょう! のど自慢もあります。 ※事前の御予約を希望される方は、学習センター:042-336-5700へ
	パソコンふれあい広場	悠学の会	2	10/10、12/12	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!
	映像による教養講座	悠学の会	7	10/27、11/10・17・24、12/1・8・15	火曜	10:00～12:00	語学室	30	無料	「葉の文化の再生を考える」海をめぐる人と環境」「『文学』と『ことば』の世界」ほか。