



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	世界的口笛奏者による口笛講座 ～くちぶえで音楽しよう♪～	くちぶえ奏者 りょうすけ	6	1/11・25、2/8・22、3/8・22	水曜	14:00～16:00	研修室	33	¥4,500	生活の中に音楽を！楽器がなくても楽譜が読めなくても大丈夫。よく知られた曲を題材に楽しく練習しましょう。腹式呼吸のこつも知らず知らずにマスター。受講条件は少しでも口笛の音が出せる方です。	
	12	55歳からのヨガ体操とアロマテラピー	ヨガインストラクター/アロマセラピスト 青山 千恵美氏	10	1/13・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24	金曜	14:00～16:00	研修室	24	¥9,000	シニア世代が元気に健康寿命を延ばせるように、サポートしていく講座です。年齢に合わせた身体の使い方やヨガの呼吸法、さらにアロマトリートメントの実技などを学びます。※55歳以下の方も受講できます。	
	13	自画像を描く	現代美術家 清野浩二氏	10	1/13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17	金曜	10:00～12:00	美術室	16	¥13,500	「自画像を描く」に挑戦、人物画として構造や立体感を意識しながら描き進めます。帽子やマフラー、メガネ、アクセサリーを目画像にアレンジすることも試みます。持ち物:カッターナイフ、ティッシュペーパー、筆箱、帽子、マフラー、メガネ、アクセサリー類等	
	14	旅を楽しむ！韓国語基本会話	東京外国語大学特別研究員 洪 性旭氏	8	1/16・23・30、2/13・20・27、3/13・27	月曜	13:30～15:00	研修室	24	¥8,000	現地の人との交流は旅の醍醐味の一つ。旅先で使えるフレーズ、日常会話を中心に、韓国語の基礎を学びましょう！【対象】ハングル文字を読むことができ、簡単な自己紹介、挨拶ができる方	
	15	入門「万葉集の名歌を読む」	上代文学会会員 今野耕作氏	6	1/16・30、2/13・27、3/13・27	月曜	14:00～16:00	研修室	24	¥3,000	これから万葉集を読みたい方、万葉集の世界を学んでみたい方の入門講座です。歌の鑑賞にポイントを置き、音読し万葉集の世界を体感します。	
	16	着付け講座	礼法コンサルタント1級講師松岡七子氏	12	1/16・30、2/13・27、3/13・27、4/10・24、5/8・22、6/12・26	月曜	14:00～16:00	和室	20	¥14,000	全12回で着物の基礎知識(下着のつけかた)、普段着の着装、半幅帯の結び方、マナーのレクチャーまで。各回で使用する持ち物は講座内で連絡します。※教材費が別途必要	
	17	初めての刺しゅう	戸塚刺しゅう講師 山谷 慶子氏	6	1/17・31、2/14・28、3/14・28	火曜	10:00～12:00	研修室	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！ティッシュBOXカバー、こどもの日の額ほかを作ります。持ち物:糸切り、まち針	
	18	心を癒すタッチケア～認知症緩和ケアとして～	鍼灸師、タッチケアの会「天使の手」主宰 西山 京子氏	5	1/18、2/1・15、3/1・8	水曜	14:00～16:00	研修室	15	¥4,500	スウェーデン発祥の認知症緩和ケアを参考にしたソフトマッサージで、病気の方や心が不安定な方にも効果があります。今回は手、背中、足のタッチケアを学びます。持ち物:バスタオル1枚、フェイスタオル2枚。※女性限定。教材費含む。	
	19	★ルリキュール(製本)入門～素敵にハンドメイドブック～	装丁家 津村 明子氏	2	3/11・18	土曜	10:00～12:00	美術室	16	¥5,000	ルリキュール(製本)講座では、手製本づくりを実習。今回は、和綴じ本とハードカバー本を仕上げます(中身は白無地)。くらしの小物品を素敵なクラフト品にセンスアップする技を習得しましょう。	
	20	子どものための五感アート講座	臨床美術士 谷 いつ美氏	4	1/28、2/4、3/4・25	土曜	10:30～12:00	工房1	12	¥4,000	見て、触って、感じたままに描く「五感アート」の子供向けクラスです。内容はりんごや桜の絵、粘土造形など。目指せ小さな芸術家！※対象:年中～小学3年生	
	21	小学生のためのプログラミング「ピスケット」講座	シルバー人材センター	3	1/21、2/18、3/11	土曜	10:00～11:30	パソコン学習室	19	¥1,500	「ピスケット」という直感的に操作できるプログラミング言語を使って「動く絵本」を作成します。コンピューターを知って体験するための入門として最適です。対象:小学1～2年生	
	22	手作りバレンタイン(チョコとオリジナルラッピング)	工作お菓子教室主宰 梶岡 優子氏	1	2/5	日曜	14:00～16:00	レストランネルヴァ	8組	¥3,000	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します。※対象:中学生以下の子どもとその保護者。持ち物:エプロン、ふきん、工作用ハサミ。	
	23	小学生のための版画ワークショップ「木版リトグラフ」	府中版画塾	1	3/27	月曜	13:30～16:30	工房2・版画室	12	¥800	木の板に直接絵を描いて版をつくり、水と油の反発を利用して紙に刷りとる版画です。かんたんリトグラフの原理を体験できます。また、「足刷り」など楽しい刷り方にも挑戦してみましょう。※対象:小学生。持ち物:下絵、エプロンほか	
	24	はじめての図書館旅行…本のスキマを旅しよう	明星中学校・高等学校教諭 鬼丸 晴美氏	1	3/30	木曜	9:30～12:00	研修室	20	¥500	図書館でお気に入りの一冊を見つけて、みんなに紹介してみよう！図書館を利用し、楽しみながら自分の思いを表現する方法を学ぶ、子ども向けワークショップの第2弾です。はじめての方大歓迎。※対象:小学3～4年生	
	25	さあ始めよう、今できること！生涯学習センターボランティアのご案内1	生涯学習センター社会教育主事、 悠学の会ボランティア	1	2/14	火曜	14:00～16:00	研修室	24	無料	①と②は同じ内容になります。どちらか都合のよい日にお出で下さい。内容は現在の生涯学習センターのボランティア内容とボランティアさんの体験談になります。貴方もボランティアを経験しませんか？	
	26	さあ始めよう、今できること！生涯学習センターボランティアのご案内2		1	2/24	金曜	10:00～12:00	研修室	24	無料		
	パソコン講座	27	Excelステップアップ2 基礎(日曜クラス)	シルバー人材センター	6	1/15・29、2/5・19、3/5・19	日曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥5,500	Excel入門レベルに達している方対象。Excelの機能を学び、基礎力を付ける講座です。本コースからの受講も大歓迎。
		28	Wordステップアップ2 基礎(日曜クラス)	シルバー人材センター	6	1/15・29、2/5・19、3/5・19	日曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥5,500	Word入門レベルに達している方対象。Wordの機能を学び、基礎力を付ける講座です。本コースからの受講も大歓迎。
		29	ホームページ作成講座(Jimdo使用)	シルバー人材センター	8	1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・22	水曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥6,000	インターネット上でホームページを管理できる無料サービス「Jimdo(ジンドウ)」を使ってホームページの作成方法や活用方法を学びます。
		30	パソコンの基礎を学びなおしてステップアップ	悠学の会PVG	4	1/19・26、2/2・9	毎週木	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥2,500	パソコンを上手に使いたいけれど何から始めたらと迷っていませんか？マウスの操作から文字入力、ファイル管理まで、分かり易く基礎を学び直し、自信を持ってパソコンを使うようお手伝いします。
		31	初めてのパソコン インターネット・メール	シルバー人材センター	4	1/20・27、2/3・10	毎週金	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,000	パソコンに初めて触れる方がゆっくりと学べる講座。今期は「インターネット」おテーマに基本的な操作方法と安全な使い方を学びます。
		32	楽しく学ぶ実践Word Wordの裏技・便利技	シルバー人材センター	4	1/20・27、2/3・10	毎週金	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,500	Wordの使い方・活用法を実践形式で学ぶ講座。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！
		33	楽しく学ぶ実践Excel ドリルを使って習熟編	シルバー人材センター	4	2/13(月)・14(火)・16(木)・17(金)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥3,500	Excelの使い方・活用法を実践形式で学ぶ講座。Excelの練習問題ドリルを使って技能をさらに確かなものにします。応用力もつきます。
		34	ipad入門	シルバー人材センター	4	2/13(月)・14(火)・16(木)・17(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,500	ipadをお持ちの方を対象に、基本的な操作方法や設定方法、アプリを使った活用方法などを学びます。この機会にじっくり学んでipadをマスターしてみませんか？持ち物:ipad(Apple社製に限る。AndroidやWindowsタブレットは対象外)
		35	楽しむパソコン「旅行プラン作り」	悠学の会PVG	4	2/22(水)・23(木)、3/1(水)・2(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,500	旅行先探し、観光地情報の収集、ホテルの選定・予約、旅程表や周辺地図の作成、写真・画像の挿入等、旅行を楽しむためのツールを学びます。併せて日常生活でパソコンを楽しむながら有効に活用する方法を紹介します。
		36	音楽を楽しむためのパソコン活用講座	シルバー人材センター	3	3/3・10・17	毎週金	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥2,000	パソコンで音楽の楽しみ方が広がります。Windows Media Playerの使い方からCDの取り込み方、再生リストやオリジナル音楽CDの作り方まで優しく学べます。
37		簡単・役立つ！ラベル・シールづくり	悠学の会PVG	1	3/14(火)	火曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥700	パソコンで簡単に作れるラベル・シール！いろいろな用途に使えるオリジナルのラベル・シールを楽しく作ってみませんか。	
38		Excel体験教室	悠学の会PVG	2	3/21(火)・23(木)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥1,000	住所録や出納帳など表を作る機会が多いもの。Excelを少し知るだけで、簡単に表を作れます。本講座は、表計算ソフトExcelを知らない人がExcelを使えるようになるための講座です。	
39		大人のためのWordでお絵かき	悠学の会PVG	3	3/17・24・31	金曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,500	wordの四角形・丸形・雲形・星型やフリーハンドなどの図形描画機能を活用し、楽しくちょっとかわいいイラストを描く方法を学びます。	
申込不要		パソコンふれあい広場(無料相談会)	悠学の会PVG	3	1/8(日)、2/12(日)、3/12(日)	日曜	10:00～16:00	パソコン学習室	—	無料	パソコンについての質問・相談を何でもお受けします！初心者大歓迎！(受付は15:30まで)	
		映像による教養講座	悠学の会	—	1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14・21	火曜	10:00～12:00	語学室	30	無料	大学講義映像を利用した教養講座。内容はコンピュータと通信「アジア地域の風土と農耕文化」「海をめぐると環境」「啄木の魅力、賢治の魅力」。	