



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
7	美文字・筆ペン入門（土曜クラス）	毎日書道会会友 今野 耕作氏	6	4/1・15、5/6・20、6/3・17	隔週土	10:30～12:30	研修室	20	¥3,000	文字を上手に書きたい方のための入門講座です。筆ペンの使い方、漢字、平仮名の基本をマスターしながら暮らしの中の書(氏名、住所、慶弔袋、表書きなど)に馴染んでいきます。持ち物:市販の筆ペン、無地のノート。
8	ハンドベル入門「賛美歌から童謡まで演奏してみよう！」	日本ハンドベル連盟認定講師 五十嵐 しのぶ氏	10	4/1～15、5/6～6/17	毎週土	13:30～15:30	音楽室	16	¥10,500	座学30分、実技90分構成。座学:ベルの歴史、発音、ベルの奏法、他の楽器との組み合わせ方。打楽器との組み合わせ方を学習。実技:基本的なベルテクニックを初回で習得して基礎練習、易しい宗教曲練習、日本の曲の練習を行います。
9	日本画入門「日本画ならではの桜を描く」	日本画家 浅岡 博司氏	6	4/4・11・18・25、5/9・16	火曜	13:30～16:30	美術室	16	¥13,500	初心者から経験者までどなたでも受講できます。今回は野外(府中の森公園)スケッチをします。日本画材(顔彩、胡粉、水干絵具)を使用して日本画ならではの桜のある風景を描きます。持ち物:鉛筆(HB、B、2B以上)、赤色ボールペン、色鉛筆(12色)、墨、あれば折り畳み椅子(写生時使用)
10	はじめての絵てがみ	絵てがみ講師 花沢 長子氏	5	4/5・12、5/10、6/7・14	水曜	13:00～15:00	工房	15	¥4,000	温もりのある絵てがみを描いてみませんか?絵の経験がまったくない方でも楽しく取り組んでいただけるよう丁寧に指導いたします。教材費(希望者のみ別途):3000円
11	イタリア語アドヴァンス レベル3	イタリア語講師 スカルパ・マッシミリアノ氏	10	4/5・19、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28	水曜	13:00～14:30	研修室	20	¥8,500	イタリア語の基本を身に着けた方向けの講座です。初めて受講される方は、体験をおすすめします(要問合せ)。教科書『Nuovo Espresso1』のユニット9から始めます。※教科書別途3,000円
12	旅先で使えるイタリア語	イタリア語講師 スカルパ・マッシミリアノ氏	10	4/5・19、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28	水曜	15:00～16:30	研修室	20	¥10,000	旅先で使える簡単なフレーズと基本的な文法を中心に学ぶ、初心者向けの講座です。イタリア文化にも触れながら、楽しくイタリア語を勉強します。※教科書代込み
13	ドイツ語初級 ステップアップ編	ドイツ語講師 ペートラ・バルムシュ氏	15	4/7～28、5/12～7/21	毎週金	10:00～12:00	研修室	24	¥10,500	日常生活で積極的にドイツ語でコミュニケーションを取る能力を身につけ、語彙を増やしていきます。昨年度受講された方、初歩的なドイツ語がわかり復習したい方向けです。※教科書代別途(昨年度使用の教材)
14	オカリナを奏でよう!	フルート・オカリナ奏者・講師 島山 美津子氏	8	4/10・17・24、5/8・22・29、6/12・26	月曜	10:00～12:00	スタジオ	20	¥8,000	手軽に音楽をはじめたい方におすすめのオカリナ。ドレミから、おなじみの唱歌の演奏まで丁寧に指導します。※オカリナ各自持参(0調)。または講座にて紹介購入手配可(陶器製:¥6,500+税、プラスチック製:¥3,200+税)。但し、初回のみ無料レンタルあり。
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	4/10・24、5/8・22、6/12・26	隔週月	14:00～16:00	語学室	28	¥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	美文字・筆ペン入門（火曜クラス）	毎日書道会会友 今野 耕作氏	6	4/11・25、5/9・23、6/13・27	隔週火	10:30～12:30	研修室	20	¥3,000	文字を上手に書きたい方のための入門講座です。筆ペンの使い方、漢字、平仮名の基本をマスターしながら暮らしの中の書(氏名、住所、慶弔袋、表書きなど)に馴染んでいきます。持ち物:市販の筆ペン、無地のノート。
17	美文字・筆ペン初級（火曜クラス）	毎日書道会会友 今野 耕作氏	6	4/11・25、5/9・23、6/13・27	隔週火	14:00～16:00	語学室	25	¥3,000	入門講座を終了した方向け講座。持ち物:市販の筆ペン、無地のノート。
18	五感アート講座～心ボカボカ春を描く	臨床美術士 谷 いづ美氏	5	4/14・28、5/12・26、6/9	隔週金	10:00～12:00	工房2	14	¥5,000	忠実に描く事ではなく、見て、触って、味わって…感じたままに描く事を大切に、初心者でも毎回1作品が完成する楽しい講座。春をテーマに桜、ナス、タケノコなど季節を楽しむ作品を作ります。
19	Tom先生の楽しい英会話 Aクラス(前期)	英語講師 トム・テクショウ氏	10	4/14・21・28、5/12・19・26、6/9・16・23・30	金曜	13:00～14:30	研修室	15	¥10,000	英会話をはじめてみませんか?Aクラスは初めて英会話を学ぶ方が対象。自己紹介など中学校1年生レベルから始めます。第2期に後期クラスあり。※体験日あり(要事前予約):2/24(13:30～14:30) 費用500円
20	Tom先生の楽しい英会話 Bクラス(前期)	英語講師 トム・テクショウ氏	10	4/14・21・28、5/12・19・26、6/9・16・23・30	金曜	15:00～16:30	研修室	15	¥10,000	英会話を楽しみましょう!Bクラスは単純で決まった表現程度なら使える方が対象。面会の約束や買い物など、センテンスを使った会話に慣れることから始めます。第2期に後期クラスあり。※体験日あり(要事前予約):2/24(15:00～16:00) 費用500円
21	ハーブで健康生活&ハーブの魅力を実体験できる講座	ハーブティースペシャリストアロマセラピーインストラクター 松峰由佳氏	5	4/14、5/12・26、6/9・23	金曜	14:00～16:00	工房2	16	¥8,500	ハーブティーを試飲し、ハーブを用いたアイテム作りを実習することで、取扱方法と基本知識を習得します。また、暮らしの中に取り入れて日常生活に活かす方法、ハーブのプロフィールや効能・歴史的背景も併せて学んでいきます。使用ハーブは自然由来の純正材料です。持ち物:エプロン、筆記用具
22	和裁入門～子どもの浴衣・基平・はっぴ作り	NPO法人縫和楽プロジェクト理事 和裁士 渡会 良寛氏	8	4/20、5/11・18、6/1・8・22・29、7/6	木曜	10:00～12:00	工房1	24	¥7,000	わが子・孫のために浴衣(基平)またははっぴを作ませんか?ひと針ひと針の努力が子どもの笑顔に変わります。どれを作るかは選んでいただけます。持ち物:裁縫道具※反物代は別途。初回にサンプルからお選びいただくか、ご自分でお手配いただけます。
23	春のオシャレグッズ製作とリメイク講座	M-Style Luxe 認定講師 松岡 優子氏	3	4/25、5/9・23	火曜	10:00～12:00	研修室	10	¥8,500	①フリリーバック:針も糸も使わない可愛いバッグ②リボンヘアアクセサリ&フレグランス:デパートのアクセサリ売場に並んでいるような素敵リボンと香りを楽しめるフレグランス③バッグや帽子などご持参して頂きリメイクします。
24	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	5	5/8・15・22・29、6/12	月曜	9:30～12:00	工房1	12	¥6,000	ガラスカットから挑戦して自分だけのスタンドグラスを作ってみませんか?「アプリコット」または「バラ」の平面パネルを作ります。(どちらかをお選びいただけます)
25	足裏分析!簡単足つぼ入門教室	国際フレクソロジスト 瀧沢 美基子氏	5	5/10・17・31、6/7・14	水曜	10:00～12:00	研修室	40	¥6,000	足裏は体の不調が映し出される、身体の縮図と言われています。「自分の健康は自分で守る!」ための自宅で簡単に出来る足つぼセルフケアを中心に学びます。足もみ棒つき。
26	思い出の時間を大切に!メモリアルポットの制作	日本ヴォーク社認定インストラクター 鈴木直美氏	2	5/10、6/14	水曜	14:00～16:00	研修室	10	¥6,500	家族の一員であるかわいいペット。やがて訪れる別れの時。その思い出やこころの在り方をメモリアルポットに託しませんか? お手元供養の分骨、納骨堂用にあなたが作るオリジナルメモリアルポット。もちろんかわいい写真入り!
27	「家庭介護」と自分のためのメディカルアロマを学ぶ講座	(社)JEOS上級スタイリスト 露口 富江氏	3	5/11・25、6/1	木曜	10:30～12:30	研修室	14	¥7,500	今、メディカルアロマの効用が注目を集めています。直接嗅覚から脳に刺激が伝わるメディカルアロマの臨床データも注目されています。それをもとに家庭介護が辛い、また自分自身のこと考えると不安になる方にお勧めです。純正アロマオイル付の講座です。
28	陶芸入門講座	陶芸家 高木芳子氏	8	5/17・19・24・26・31、6/2・7・9	水・金	10:00～12:00	研修室	24	¥8,500	初心者の方は制作意欲が先行してしまい、技術面がおろそかになりがちです。本講座では失敗を重ねても、土に親しみ楽しい講座を目指します。制作する楽しさと陶芸の奥深さを感じてください。持ち物:筆記用具、エプロン、タオル。アシスタントに経験豊かな陶芸ボランティアさんがつきます。
29	子供ミュージカルワークショップ(前期)	田中 研氏 神谷 沙織氏 ほか	12	4/7～28、5/12～6/30	毎週金	17:00～18:30	講堂	25	¥9,000	ダンスと歌を楽しんで皆で一つの作品を作り、10/8(日)「市民文化の日」に講堂で発表会を行います。現役の俳優でもある講師陣が基礎から丁寧に指導します。※第2期(7～9月)に後期クラスがあります。小学生対象
30	小学生のためのプログラミング講座「Scratch」	シルバー人材センター	8	4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/12	月曜	17:00～18:30	パソコン学習室	19	¥4,000	「スクラッチ」というプログラミングソフトを使って、プログラムの基本的な仕組み・考え方を楽しみながら学習します。自分の発想でゲームやアニメーション作りに挑戦してみましょう。※小学3～6年生対象
31	Excelステップアップ3 応用(日曜クラス)	シルバー人材センター	7	4/9・23、5/14・21・28、6/11・25	日曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥6,000	エクセルの基本がわかる方向けの講座。関数やピボットテーブル、マクロなど、よりステップアップした技能を身につけて中級者を目指しましょう。
32	Wordステップアップ3 応用(日曜クラス)	シルバー人材センター	7	4/9・23、5/14・21・28、6/11・25	日曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥6,000	ワードの基本がわかる方向けの講座。ワンランク上の文書作成を目的に応用的な技能を学びます。
33	パソコンで描く水彩講座(水彩8使用)	電彩アート認定講師 金岡 健二氏	9	4/11～8/1	隔週火	10:00～12:00	パソコン学習室	15	¥9,000	「水彩8」というソフトを使用した、手軽に水彩画を描く楽しさが味わえるパソコン絵画教室です。今年の暑中見舞いはパソコン絵画で!幅広く活用できます。
34	楽しく学ぶ実践Word(初級)	シルバー人材センター	8	4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7	水曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥4,500	ワード初心者やこれからワードを活用していきたい方を対象に、案内状やカレンダーなど日常生活で役立つさまざまな文書を作りながら、ワードの基本操作を学習していきます。
35	楽しく学ぶ実践Excel(初級)	シルバー人材センター	8	4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7	水曜	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥4,500	基本的な文字入力ができる方を対象に、身近な題材(家計簿や当番表など)を使ってエクセルの基本操作の習得を目指します。
36	ipad入門	シルバー人材センター	8	4/13・20・27、5/11・18・25、6/1・8	木曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,000	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)
37	初めてのパソコン入門	シルバー人材センター	8	4/13・20・27、5/11・18・25、6/1・8	木曜	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥4,500	初めてパソコンに触れる方が、ゆっくりと丁寧に学べる講座です。キーボードやマウスの使い方、インターネット、文書作成など。
38	インターネット応用～便利なGoogleサービスの使い方	シルバー人材センター	8	4/14・21・28、5/12・19・26、6/2・9	金曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥4,500	基本的なパソコン操作がわかる方を対象に、Googleを中心に便利なインターネットサービスの活用方法を学びます。ウェブ検索、Gmail、Googleマップ、カレンダー(スケジュール管理)など。
39	デジカメ基本講座～撮影から作品作り入門編(一眼レフ)	悠学の会PVG	6	5/19(金)・22(月)・24(水)・26(金)・29(月)・30(火)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥4,500	撮影方法、撮影のコツ、パソコンへの取り込み・保存・印刷まで、これらの過程を学べる基礎コースです。 ※5/24(水)は野外撮影実習。時間は9:30～13:30
40	★Wordステップアップ1 入門(土曜クラス)	シルバー人材センター	6	5/20・27、6/3・17・24、7/1	土曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥5,000	入門レベルから始めて応用レベルまで学習し、ワードの習得を目指す連続講座です。第1期はワード初心者を対象とした入門講座。
41	★Excelステップアップ1 入門(土曜クラス)	シルバー人材センター	6	5/20・27、6/3・17・24、7/1	土曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥5,000	入門レベルから始めて応用レベルまで学習し、エクセルの習得を目指す連続講座です。第1期はエクセル初心者を対象とした入門講座。
42	PhotoshopElements使い方入門	悠学の会PVG	5	6/2・9・23・30、7/7	金曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥4,000	画像編集ソフトのフォトショップ エレメンツを使って、デジタル写真をよりきれいに簡単に編集するための目的に合った機能をやさしく教えます。
43	パソコンの基礎を学び直してステップアップ	悠学の会PVG	4	6/27(火)・29(木)、7/4(火)・6(木)	集中	13:30～16:30	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。
不要	パソコンふれあい広場(無料相談会)	悠学の会PVG	3	4/8、5/13、6/10	土曜	13:30～16:30	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!今回より基本的に毎月第2土曜日の午後開催となります。