



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	【市民企画講座】楽しい押花生活	ふしぎな花倶楽部講師 鈴木 孝子氏	6	10/3・17、11/7・21、12/5・19	火曜	13:00～15:00	研修室3-1	12	¥8,500	身近な草花を押花にして小物を作ります。最終回はクリスマスフレームに挑戦します。お花好きな方、ぜひ押花生活をはじめませんか？※スターキット(押花用具等)込
10	想いが伝わる絵てがみ	絵てがみ講師 花沢 長子氏	6	10/4・11、11/1・8、12/6・13	水曜	13:00～15:00	工房2	15	¥4,800	身近な人へ今年絵てがみで年賀状やクリスマスカードを送りませんか？栗・紅葉など季節ならではの画材をテーマに絵てがみを仕上げていきます。※希望者のみ顔彩(絵てがみ用絵の具)別途2,400円
11	【市民企画講座】チャップリンの映画『独裁者』から学ぶ世界史	大学非常勤講師 石出 みどり氏	3	10/4・11・18	水曜	13:00～15:00	語学室	20	¥3,000	チャップリンは独裁者とユダヤ人の床屋の二役を演じて、ヒトラーを笑い、批判しました。映画を通して二つの世界大戦とファシズムについて学びましょう。
12	「老化は足から！」颯爽と歩くための講座	日本成人病予防協会認定 健康管理士加茂 真純氏	6	10/6・20、11/10・24、 12/1・8	金曜	14:00～15:30	はなみずき (和室)	14	¥4,000	老化は足元からやってきます。その対応法を実技で体に覚え込ませましょう！年を取ると共に体は固くなります。中でも足の筋肉が硬くなると歩行すら困難になります。しかし、柔らかくすれば高齢であっても颯爽と歩くことができます。柔らかくするための講座です。身体の動きやすい服装で参加ください。
13	ドイツ語初級 アドバンス編	ドイツ語教師 ペートラ・パルムシュ氏	14	10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・ 8・15、1/12・19・26、2/2	金曜	10:00～12:00	研修室	24	¥10,000	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～第1期に受講された方、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～第1期使用の教材)
14	【市民企画講座】詩吟とのふれあい	詩吟愛吼流全国愛吼吟道会師範 坂井 富代氏	7	10/6・13・20・27、11/10・17・24	金曜	13:30～15:30	音楽室1	15	¥3,800	腹式呼吸(丹田呼吸法)をマスターして、発声練習を毎回行う。聞く体験として漢詩、和歌、俳句、今様などに親しみながら、頼山陽、乃木希典など偉大な先人たちの精神に触れる。そして、お腹の底から声をだすことで健康、ストレスの解消もできる。
15	【市民企画講座】毎日使えるスカーフ・ストール・マフラーアレンジ	カラースタ일리スト 古賀 葉月氏	3	10/7、11/4、12/2	土曜	14:00～16:00	研修室3-1	24	¥3,000	一枚で簡単にイメージチェンジが出来るスカーフ、ストール、マフラー。自分を引き立てる色を知って、日常使いからドレスアップまでの巻き方アレンジと一緒に学びましょう。持ち物:お持ちのストール・スカーフ・マフラー、卓上鏡
16	笑いヨガで心身健康・脳活性!	NPO法人学びのサロン 事務局長横尾 正和氏	6	10/7・14、11/4・11、12/2・9	土曜	14:00～16:00	スタジオ 研修室	20	¥3,000	「笑いヨガ」とはインドの内科医師により考案されました。笑い体操とヨガの呼吸法を組み合わせたものです。笑いは百薬の長といわれるぐらいその効果は身体、精神に健康効果が得られます。その実践を通して健康増進とストレス解消を図ります。動きやすい服装で参加ください。
17	フランス語 入門	国立音楽大学名誉教授 清水 康子氏	10	10/7・14・21・28、11/11・18・25、 12/2・9・16	土曜	13:00～14:30	研修室2-3	20	¥10,000	初めてフランス語を勉強する方向けのクラスです。基本的な発音、挨拶の仕方など1から始めます。フランスの文化を交えつつ楽しくフランス語を教えます。※教科書代込【体験日:8/19(土)13:30～14:30 料金500円】
18	フランス語 実践		10	10/7・14・21・28、11/11・18・25、 12/2・9・16	土曜	15:00～16:30	研修室2-3	20	¥10,000	フランス語の基礎を学んだことがある方向けの実践的な中級講座です。フランスの文化を交えつつ楽しくフランス語を教えます。※教科書代込【体験日:8/19(土)15:00～16:00 料金500円】
19	色鉛筆で描くアート「色鉛筆画」入門	日本画講師 浅岡 博司氏	6	10/10・17・24、11/7・14・21	火曜	13:30～16:30	美術室	16	¥9,800	1回3時間のゆっくり指導の初心者向け講座。教材等は全てセンターにて準備。色鉛筆画を基本から学びます。ポストカードに四季折々の風景や動物、小物、楽器、人物などをポップ調、アートっぽく仕上げてみませんか。お気に入りの写真、小物など描いてみたいものをご持参ください。(受講料に教材費は含まれています)
20	チェアヨガとアロマセラピー	ヨガインストラクター/アロマ セラピスト青山 千恵美氏	8	10/12・19・26、11/9・16・30、12/7・14	木曜	14:00～16:00	研修室3-1・3-2	24	¥8,000	イスを使用する安心ヨガ「チェアヨガ」とアロマセラピーの講座です。シニアに必要な身体を使い方やヨガ呼吸法、アロマ製品の作り方などを学びます。
21	五感アート講座～五感で感じたトキメキを色と形に！2017～	臨床美術士 谷 いつ美氏	5	10/6・20、11/10・24、12/8	金曜	10:00～12:00	工房2ほか	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。今回は、葉を使ったステンシル、和紙で描くスルメイカ、クリスマスプレート作りなど。
22	はじめての仏像彫刻～観音さまのレリーフを彫る～	仏像作家 田中 光堂氏	10	10/14・28、11/11・25、12/9・16、1/13・ 27、2/10・24	土曜	13:30～16:00	美術室ほか	15	¥14,000	白衣観音の浮き彫り制作を通じて、仏像彫刻の基礎習得を目指します。彫刻刀の持ち方から丁寧に指導しますので、初心者の方も気軽に受講していただけます。持ち物:歯ブラシ、HBのシャープペン、消しゴム、定規、コンパス、片面カーボン紙。※彫刻刀代、材料費込
23	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	10/15・22・29、11/5・12・19・26、 12/3・10・17	日曜	13:00～14:30	研修室3-3	15	¥10,000	英会話を始めましょう！Aクラスは英会話を中学レベルから始めるビギナー向けコースです。自己紹介など基本の表現から学びます。※教科書別途1000円
24	楽しい英会話Bクラス(前期)		10	10/15・22・29、11/5・12・19・26、 12/3・10・17	日曜	15:00～16:30	研修室3-3	15	¥10,000	英会話をもっと楽しみましょう！Bクラスは基本的なコミュニケーションから一歩進んだアドバンスコース。旅先や日常の様々な場面でセンテンスを使って話せる力を身につけます。
25	旅から始める韓国語	東京外国語大学特別研究員 洪 性旭氏	8	10/16・23・30、11/13・20・27、12/11・18	月曜	13:30～15:00	研修室3-1	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！
26	数秘と色彩で輝く未来設計	数秘&カラー上級トレーナー 丸橋 雅子氏	5	10/12・26、11/9・16、12/7	木曜	10:00～12:00	研修室	15	¥4,000	何千年も昔から用いられている数秘学やカラー診断を通して、自分の強みを知り、人生に活かせる指標を描きます。
27	【市民企画講座】「細長い紙帯で作る四季の花」ペーパークイリング 初級	ポタニカルクイリングジャパン 認定インストラクター白須 未美氏	5	10/10・24、11/14・21、12/5	火曜	10:00～12:00	研修室	12	¥5,500	ペーパークイリングは細長い紙を丸めたり切ったりしたパーツを使った今注目のアートです。気軽に手軽に素敵な作品作りを楽しみましょう！持ち物:ハサミ・定規・先の尖ったピンセット
28	- アロマと実習 - 「アロマ&施術が心身は一番喜ぶ」	アロマタッチ認定・ハンドマッサーJ・心理 カウンセラー高齢者コミュニケーター露口 富江氏	3	10/24、11/7・21	火曜	10:00～12:00	研修室2-1	15	¥7,500	メデイカルアロマの刺激は直接脳を刺激します。そして、アロマオイルによるタッチケアで脊髄に沿ってオイルをしみこませると心身は快い気分と安らぎを自覚します。3回の速習と実技でその効果を実感して下さい。気軽な服装で参加ください。
29	スタンドグラス入門～クリスマスパネル作り	アトリエソフィア主宰 渡邊 真理子氏	5	11/13・20・27、12/11・18	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？クリスマス、またお正月飾りどちらかひとつお選び頂きますをテーマにした平面パネルを作ります。
30	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	11/26、12/3	日曜	10:15～16:00	工房2 版画室	12	¥3,000	版画制作を通して、腐食銅版画(エッチング)等の様々な技法に触れ、絵を描くこととはまた違った、銅版画ならではの魅力を体験するプログラムです。持ち物:下絵(数点)、エプロンほか
31	東京農工大学連携講座「身近な自然から学ぶ」	東京農工大学 鈴木 文詞氏・竹本 太郎氏	2	12/5・12	火曜	14:00～16:00	研修室2-3	24	¥1,000	東京農工大学准教授・講師による連携講座。今回は「自然」をテーマに考えていきます。第1回「野菜や花を加害するダニ」、第2回「学校林の研究:森と教育をめぐる共同関係の軌跡」
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	8	10/16・23・30、11/13・20・27、12/11・18	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言語を使ってゲームやアニメーションを作ります。3ヶ月じっくりと取り組んで、楽しみながらプログラマーを体験！ 小学3～6年生対象
33	Wordステップアップ3応用(土曜クラス)	シルバー人材センター	7	10/7・21・28、11/4・18、12/2・16	土曜	9:30～12:30	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。 対象:中学生以上
34	Excelステップアップ3応用(土曜クラス)	シルバー人材センター	7	10/7・21・28、11/4・18、12/2・16	土曜	13:30～16:30	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中級者を目指しましょう。 対象:中学生以上
35	楽しく学ぶ実践Word	シルバー人材センター	6	10/11・18・25、11/1・15・22	水曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥4,000	基本がわかる方、これからワードを活用していきたい方を対象に、ドリルを利用した実践問題を解きながらスキルアップを目指します。
36	楽しく学ぶ実践Excel	シルバー人材センター	6	10/11・18・25、11/1・15・22	水曜	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥4,000	基本がわかる方、これからエクセルを活用していきたい方を対象に、ドリルを利用した実践問題を解きながらスキルアップを目指します。
37	かんたんホームページ作成講座(Jimdo使用)	シルバー人材センター	8	10/12・26、11/2・9・16・30、12/7・14	木曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,500	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。
38	ipad入門	シルバー人材センター	8	10/13・20・27、11/10・17・24、12/1・8	金曜	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)
39	PowerPoint入門	シルバー人材センター	8	10/13・20・27、11/10・17・24、12/1・8	金曜	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥5,000	プレゼンテーションなどに役立つPowerPointの使い方を学びます。入門者向けに特に必要な機能を学習します。
40	初めてのパソコン	シルバー人材センター	8	10/16・23・30、11/13・20・27、12/11・18	月曜	10:00～12:00	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。
41	EXCEL体験教室	悠学の会PVG	2	10/17(火)・19(木)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥1,500	住所録や納帳など表を作る機会も多いもの。Excelを少し知って、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。(文字入力ができる人)
42	災害時に役立つ情報・スマホの活用法	悠学の会PVG	1	10/31	火曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥500	災害時に役立つ情報の探し方、入手方法、さらにはスマホの特長を生かしたこれらの情報の活用方法を学びます(PC文字入力ができる人。スマホまたはタブレット持参)
43	年賀状講座A	悠学の会PVG	2	11/7(火)・8(水)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥1,500	パソコンで作る自分だけの年賀状。写真も入ります。(文字入力ができる人)
44	年賀状講座B	悠学の会PVG	2	11/14(火)・16(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥1,500	パソコンで作る自分だけの年賀状。写真も入ります。(文字入力ができる人)
45	デジカメ写真の活用	悠学の会PVG	2	11/27(月)・29(水)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥1,500	写真の取り込み・編集、写真入りがき・アルバム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)
46	マイカレンダーを作ろう	悠学の会PVG	1	12/5	火曜	9:30～12:30	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。写真のデータをお持ち下さい。(文字入力ができる人)
不 申 込	パソコン無料相談会	悠学の会PVG	-	10/14、11/11、12/9	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!