



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	マジック入門	マジシャン 安藤 雅氏	12	1/5・12・19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16・30	金曜	14:00～16:00	研修室	20	¥7,000	テレビやショーで見るトランプのマジック、自分で出来たら素晴らしいと思いませんか？練習する事で頭を使い、指先を使い、脳の活性化にも最高です。
8	チェアヨガとアロマセラピーPart2	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	1/11・18・25、2/8・15・22、3/8・15	木曜	14:00～16:00	研修室3-1・3-2	24	¥8,000	身体に無理なくヨガポーズを行うチェアヨガ(イスヨガ)とアロマセラピーの講座です。今回は冬の健康づくりに役立つ様々なテーマで、アロマの活用法を学びます。
9	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	1/11・25、2/8・22、3/8	木曜	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
10	自分の手とモチーフを組み合わせてデッサンを楽しむ	現代美術家 清野 浩二氏	10	1/12・19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16	金曜	10:00～12:00	美術室	15	¥13,000	自分の手とモチーフ(自分が描きたいもの)を組み合わせて、鉛筆でデッサンします。手やモチーフを正確に描くのはもちろん、モチーフの選び方や手との組み合わせ方など、画面構成を学びながら描き進めます。受講料に教材費は含まれています
11	初めてのクラシックギター	ギター奏者 川俣 勝巳氏	8	1/15・22・29、2/12・19・26、3/12・19	月曜	10:30～12:00	スタジオ	20	¥11,000	初心者の方、久しぶりに初歩から取り組んでみたい方向けのクラシックギター体験講座です(グループレッスン)。素朴な音色で心を癒やしませんか？ ※ギターのレンタル有り2,000円(8回分)
12	ドラマで学ぶ韓国語	東京外国語大学特別研究員 洪 性旭(ホン ソンウク)氏	8	1/15・22・29、2/19・26、3/12・19・26	月曜	13:30～15:00	研修室3-1(3/26は2-3)	24	¥8,000	韓国映画やドラマのフレーズ等から、様々な場面で使える韓国語を学びます。毎回、基礎の文字と発音を確認しながら進めます。
13	準備は万全ですか！『かけこみ はじめての確定申告』講座	税理士 益田 あゆみ氏	1	1/17	水曜	19:00～21:00	研修室2-3	18	¥3,000	事業を始めたばかりで、何からやればいいのかわからない初めての方向けの所得税の確定申告の書き方講座です。2時間ではとても確定申告の話は終わりませんが、講師著書の書籍を副読本として効率よく、分かりやすく講座をすすめます。テキスト代は受講料に含まれています
14	【市民企画講座】行動が変わる！自分が変わる！整理術	メンタルコーチ 阿部 貴代子氏	5	1/21、2/4・18、3/4・18	日曜	10:00～12:00	研修室3-1	16	¥4,500	整理術で身も心も軽やかに！スッキリと爽やかな毎日を送るスキルを身につけましょう。①自分をよく知る②気持ちの整理③コミュニケーション力を磨こう！④整理術でおうちスッキリお片付け！⑤整理術で自分らしく時間管理しよう！
15	【市民企画講座】指で塗る「パステル和(なごみ)アート」	パステル和アート正インストラクター 原田 まみ氏	5	1/24・31、2/7・14・28	水曜	10:00～12:00	工房1	15	¥3,500	粉状にしたパステルを指先につけて色を塗っていく、塗り絵感覚で楽しい講座です。気軽に始められ、パステルのふんわりとした色合いがあなたの心を癒やします。
16	子どものための五感アート講座	臨床美術士 谷 いづみ氏	3	1/26、2/23、3/30	金曜	15:30～17:00	工房2	12	¥3,500	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。内容は絵画や造形など。目指せ小さな芸術家！※対象：年中～小学3年生
17	初めての刺しゅう	戸塚刺しゅう講師 山谷 慶子氏	6	1/30、2/6・20・27、3/13・20	火曜	10:00～12:00	研修室2-2	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！持ち物：糸切り、まち針
18	ミラーレス一眼レフカメラ講座	日本写真協会 沼田 一男氏	4	2/3・17、3/3・17	土曜	10:00～12:00	研修室2-3(パソコン学習室)	12	¥7,000	本格的な写真をお手軽に。人気が高まっているミラーレス一眼レフカメラの使い方、操作の仕方、撮影実習、作品講評を通して写真の楽しさを学びましょう。※野外撮影2/17 場所：郷土の森 交通費別途
19	親子で手作りバレンタイン～工作とお菓子～	工作お菓子教室主宰 梶岡 優子氏	1	2/4	日曜	14:00～16:00	ミネルヴァ	8組	¥3,000	親子で工夫をこらしたチョコ菓子とオリジナルパッケージを作ります。世界でたったひとつの美味しいバレンタインプレゼントの出来上がりです。持ち物：エプロン、ふきん、工作用ハサミ。※対象：中学生以下の子供と保護者。
20	【市民企画講座】お花活用術～その方法で際立つ空間創りのポイント彩学～	草月流2級師範参与 山崎 和枝氏	4	2/6・20、3/6・20	火曜	14:00～16:00	工房一2	10	¥6,000	一輪のお花の活け方で、空間はがぜん輝いてきます。お花の素晴らしさを最大限活かして、玄関、リビング、ダイニングキッチン、トイレなど生活空間に彩が増します。一文字止め、十文字止め、じか止めの工夫で引き立つ空間を演出しませんか。(受講料に花代は含まれています)
21	生涯学習センターボランティア説明会①	悠学の会	1	2/6	火曜	14:00～16:00	研修室	16	無料	第1回、第2回とも同じ内容です。ご都合のよい日にご来場ください。
22	生涯学習センターボランティア説明会②	悠学の会	1	2/8	木曜	10:00～12:00	研修室	16	無料	説明会の内容：生涯学習センターで市民の皆さんの学習を支援しているボランティア団体「悠学の会」の活動内容の紹介と具体的な活動についての説明。機関紙の発行、講座記録冊子の発行、映像記録の制作、悠学の会の教養講座の企画・実施。教養講座の受付業務、パソコン講座の講師、アシスタント。市民の交流・学習の場「悠学の広場」の開催。パソコン無料相談会のスタッフ、生涯学習フェスティバルの協力。その他、会員の交流会、バス利用による研修会などの活動を紹介します。
23	東京外国語大学連携講座「知らない世界の知らない言葉ーフィールド言語調査覚え書きー」	東京外国語大学講師陣	4	2/7・14・21・28	水曜	14:00～16:00	研修室2-3	24	¥2,000	世界には6000余りの言語があり、その多くは発音や文法などの詳細が明らかになっていません。どのような言語がどのような人々に話されているのか、世界各地をフィールドとする言語学者が言語とそれを話す人々の生活を紹介します。
24	ルリキュール(製本)入門	装丁家 津村 明子氏	2	3/17・31	土曜	14:00～16:30	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。
25	【市民企画講座】タッチタイピング習得講座	府中まちコム舎	5	1/23・30、2/6・13・20	火曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,500	パソコン入門者はもちろん、Word/Excel学習の準備をしたい方、パソコンを仕事に活用したい方を対象にした講座です。キーボードを見ないで素早く正確に文章を入力しましょう！(キータイピングソフト付き)
26	小学生のためのプログラミング講座「ビスケット」	シルバー人材センター	3	1/21、2/18、3/18	日曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥2,000	だれでも簡単に楽しめるプログラミングのソフト「ビスケット」を使って、アニメーションなどを作りながらプログラミングのしぐみを学びます。※小学1・2年生対象
27	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	6	1/10・17・24・31、2/7・14	水曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥3,500	Wordの基本操作ができる方を対象に、Wordの作業時間を短縮できる便利なテクニックを学習します。テクニックを学ぶことで効率的にパソコンが使えます。
28	楽しく学ぶ実践Excel 関数入門	シルバー人材センター	6	1/10・17・24・31、2/7・14	水曜	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥3,500	Excelの基本操作ができる方を対象に、「関数」をテーマに基本はもちろん明日からすぐ役に立つ関数を解説します。
29	初めてのパソコン Word&Excel	シルバー人材センター	8	1/15・22・29、2/19・26、3/12・19・26	月曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,000	パソコン入門者向けに、文字入力の基本から始めWordとExcel両方の基本的な操作方法を学習します。
30	ipad入門 アドバンス	シルバー人材センター	8	1/19・26、2/2・9・16・23、3/2・9	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、より楽しく便利なアプリの使い方や設定方法を中心に学習します。持ち物：ipad(androidやwindowsタブレットは対象外。わからない方はお問い合わせください)
31	PowerPoint 応用	シルバー人材センター	8	1/19・26、2/2・9・16・23、3/2・9	金曜	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥5,000	PowerPointの基本操作ができる方を対象に、プレゼンテーションの実施手順やスライドのデザインやレイアウトの基礎知識なども学びます。
32	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	1/23(火)・25(木)・30(火)、2/1(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えるようにお手伝いします。
33	楽しむパソコン「旅行計画」	悠学の会PVG	4	2/21(水)・22(木)・28(水)、3/1(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,500	旅行に関する情報検索、有利な交通機関やホテルの選定、旅程表や地図の作成、旅行写真の簡便な保存/修正等、旅行を楽しむためのツールを学びます。併せて日常的にパソコンを楽しむためのスキルアップを図ります。
34	簡単・役立つ！ラベル/シール作り	悠学の会PVG	1	3/13	火曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥1,000	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。
35	大人のためのWordでお絵かき	悠学の会PVG	3	3/14・21・28	水曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,000	Wordの四角形・丸形・雲形・星形やフリーハンドなどの図形を描く機能を使って、ハガキやチラシに使える楽しくちよつとかわいいイラストを描きます。
不申要込	パソコン無料相談会	悠学の会PVG	—	1/13、2/10、3/10	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！