

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	7	「20万人の腰痛を治した！背骨コンディショニング講座（理論&実技）」	背骨コンディショニング・スペシャリスト 背骨コンディショニング府中スタジオ 代表 藤井 聖司氏	7	4/3・17、5/1・15・29、6/5・19	火曜	14:00～16:00	スタジオ	30	¥7,000	背骨の歪み、猫背、腰痛、肩こり、痛み、しびれを根本的に改善する体操が身に付きます。持ち物：ヨガマットまたは厚手のバスタオル、水分補給用ウォーター、フェイスタオル。運動しやすい服装で。受講料に使用するベルト代が含まれています。ヨガマットをお持ちでない方にはセンターでお貸しします。（但し枚数に限りがあります）	
	8	イタリア語初級	イタリア語講師 スカルパ・マッシミアノ氏	10	4/4・11・18・25、5/9・16・30、6/6・20・27	水曜	14:00～15:30	研修室2-3	20	¥8,500	挨拶や自己紹介などイタリア語の基礎を楽しく学びます。対象：初めてイタリア語を勉強する方。テキスト：「L'italiano così」（購入希望の方は別途2,000円）【体験日：2/12（月）10:00～11:00（※事前予約制）体験料500円】	
	9	イタリア語中級		10	4/4・11・18・25、5/9・16・30、6/6・20・27	水曜	15:45～17:15	研修室2-3	20	¥8,500	実践的な文法や文章表現、旅先で使える簡単なフレーズを学びます。対象：イタリア語を少し学んだことがある方。テキスト有り（購入希望の方は別途かかります）【体験日：2/12（月）11:15～12:15（※事前予約制）体験料500円】	
	10	ハンドベル入門講座「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	12	4/5・12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28	木曜	19:00～21:00	音楽室3	16	¥12,600	座学30分、実技90分構成。座学：ベルの歴史、発展。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、難しい宗教曲練習、日本の曲の練習を行います。	
	11	ドイツ語講座アドバンス	ドイツ語講師 ペートラ・バルムシュ氏	22	4/6～27、5/11～8/3、8/24～9/21	金曜	10:00～12:00	研修室	24	¥16,000	ドイツ語学習の経験がある方を対象に、カリキュラムに沿って進みながら基礎ドイツ語力を身に着けます。※テキスト代が別途かかります。	
	12	春のファッション講座～似合う色とデザインを見つけよう～	カラーアナリスト 古賀 葉月氏	5	4/7・21、5/12・26、6/2	土曜	14:00～16:00	研修室3-1他	15	¥5,000	自分に似合う色とデザインを知って、アウター、ジャケット&スカーフストールの春コーディネートを楽しみましょう。持ち物：卓上鏡、お持ちのアウター・スカーフ・ジャケット（または羽織物）・ストール・カーディガン。	
	13	「春一番、自分らしい色とメイクアップ発見で、人生活き活き」充実講座！	カラー&メイクアップ コンサルタント小林 伸子氏	6	4/10・24、5/8・22、6/12・26	火曜	14:00～16:00	研修室	12	¥14,000	今すぐ役立つ実習たっぷりの講座。お出かけ、華やか！フルメイク実習で自分のカラーはもとよりいつもより、積極的な自分を見つけましょう。持ち物：普段お使いの化粧品一式、髪留め、白タオル、筆記用具。7月3日に自由参加の化粧品見極め買い出しがあります。受講料に眉カミソリ、眉ペン、リップライナー代が含まれています。	
	14	楽しい押花～春の草花を使って～	ふしぎな花倶楽部講師 鈴木 孝子氏	6	4/10・24、5/8・22、6/12・26	火曜	13:30～15:30	研修室	12	¥8,500	始まりは古く、かつてヨーロッパの貴族たちも愛好したとされる押花。この講座では入門編として、小物作りを通して様々な草花を色鮮やかに彩らせる処理方法を学びます。お花好きな方、押花生活はじめてみませんか？※教材セット込み（昨年度使用の教材）	
	15	はじめてのカリグラフィー	日本ペンマンシップ協会講師 金子 薫氏	6	4/12・26、5/10・24、6/14・28	木曜	10:00～12:00	研修室	24	¥4,800	西洋の書道と言われるカリグラフィー。基本の書体を学び、美しいアルファベットでメッセージカードやサインを書いてみよう！※教材込み（インク、ホルダー、ペン先）	
	16	五感アート講座～脳を活性化させるアートの世界へ	臨床美術士 谷 いつ美氏	5	4/13・27、5/11・25、6/8	金曜	10:00～12:00	工房2	14	¥5,000	絵は苦手だけど描いてみたい方、いろいろな画材を使ってみたい方、脳を活性化させる臨床美術のやさしいプログラムに沿って、制作してみませんか？季節を感じる題材も取り上げながら誰でも楽しく1回1作品完成できます。	
	17	見て楽しい、作って楽しい！食品サンプルアート体験	株式会社六本木食品サンプルアート協会認定インストラクター 前 幸枝氏	3	4/16、5/14、6/11	月曜	10:00～12:00	工房2	10	¥6,000	食べ物からとった型に樹脂を流し込んで自分だけの食品サンプルを作ります。マグネットやキーホルダーにして毎日の生活にわくわくをプラスしませんか？持ち物：エプロン、マスク	
	18	大人のための日常英会話A	英語講師 John Allan Appleby氏	10	4/18・25、5/9・16・23・30、6/6・13・20・27	水曜	18:00～19:15	研修室	16	¥10,000	基本的な英会話を学ぶヒキナー向けコースです。中学レベルのやさしい英語から始め、実際にやりとりしながら日常の会話表現を学びます。（※教科書代別途2,700円）【体験日：2/21（水）18:00～19:00（※事前電話予約制）体験料：500円】	
	19	大人のための日常英会話B		10	4/18・25、5/9・16・23・30、6/6・13・20・27	水曜	19:30～20:45	研修室	16	¥10,000	Bクラスは自己紹介や簡単な表現ができ、もっと英語を話したい方向けのコースです。日常の様々な場面で使える英語を学びます。（※教科書代別途2,700円）【体験日：2/21（水）19:30～20:30（※事前電話予約制）体験料：500円】	
	20	アロマ実践講座「施術で実感！確かに心身に効くメディカルアロマ活用術」	(社)JEOS協会本部講師 露口 富江氏	3	4/25、5/9・23	水曜	10:00～12:00	研修室	15	¥7,500	メディカルアロマの香りは直接脳を刺激します。また、アロマオイルによるタッチケアで、脊髄に沿ってアロマオイルをしみこませています。心身は快い気分と安らぎを自覚することが出来ます。3回にわたってアロマオイルの魅力と実技による実感を体験して頂きます。身軽な服装でお出かけください。	
	21	これから始めたいひとの陶芸入門講座	陶芸家 高木 芳子氏	8	5/16・18・23・25・30、6/1・6・8	水・金	10:00～12:00	陶芸室	24	¥9,000	初心者の方は制作意欲が先行してしまい、技術面がおそろそかなりがちです。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。	
	22	スタンドグラス入門～写真立てをつくろう～	アトリエソフィア主宰 渡邊 真理子氏	5	5/14・21・28、6/11・18	月曜	9:30～12:00	工房1	12	¥6,500	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？今回は生活に彩りを添えるおしゃれなフォトフレームを一から手作りします。	
	23	はじめてのミュージカル～歌ってみよう！踊ってみよう！演じてみよう！（前期）	ミュージカル講師 大谷 光世氏・替地 桃子氏ほか	12	4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22・29	金曜	17:00～18:45	スタジオ・講堂	25	¥10,000	ミュージカルに必要な歌・ダンス・演技の基礎を楽しく学んで、最後に全員で一つの作品を作り、10月に発表会を行います。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。対象：小学生。※第2期（7月～9月）に後期クラスがあります。	
	パソコン講座	24	小学生のためのプログラミング講座アドバンス	シルバー人材センター	8	4/16・23、5/14・21・28、6/11・18・25	月曜	17:00～18:30	パソコン学習室	19	¥5,000	プログラミングソフト「Scratch（スクラッチ）」と「nekoboard2（ねこボード2）」というセンサーを使って音や光に合わせて動くプログラム（アニメーション）を作ります。対象：小学3～6年生
		25	Wordステップアップ 基礎	シルバー人材センター	6	4/15・29、5/13・27、6/10・24	日曜	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥6,500	基本的なパソコン操作ができる方を対象に、MOS検定合格レベルを目指し、Wordの基礎から始めステップアップしていきます。全3期9ヶ月の講座で「基礎」「応用」「マスター」と進んでいきます。
26		Excelステップアップ 基礎	シルバー人材センター	6	4/15・29、5/13・27、6/10・24	日曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥6,500	基本的なパソコン操作ができる方を対象に、MOS検定合格レベルを目指し、Excelの基礎から始めステップアップしていきます。全3期9ヶ月の講座で「基礎」「応用」「マスター」と進んでいきます。	
27		はじめてのパソコン	シルバー人材センター	8	4/16・23、5/14・21・28、6/11・18・25	月曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,500	パソコンに初めて触れる方向けの入門講座。初歩的な操作方法からはじめ、パソコンの基本をゆくりと丁寧に学びます。	
28		パソコンで描く水彩画講座	電彩アート認定講師 金岡 健二氏	10	4/18、5/2・16・30、6/13・27、7/11・25、8/8・22	水曜	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥6,500	「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。絵はがき、暑中見舞いなど様々な活用できる新しい趣味です。	
29		楽しく学ぶ実践Excel 初級	シルバー人材センター	8	4/19・26、5/10・17・24、6/7・14・21	木曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,500	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。	
30		楽しく学ぶ実践Word 初級	シルバー人材センター	8	4/19・26、5/10・17・24、6/7・14・21	木曜	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥5,500	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。	
31		iphone スマートフォン入門	シルバー人材センター	8	4/20・27、5/11・18・25、6/8・15・22	金曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,500	iphoneの使い方がよくわからない、もっと便利な使い方を知りたいという入門者を対象に、操作の基本や設定、便利なアプリの紹介など楽しみながら学習します。持ち物：iphone（androidやwindows等の端末不可。わからない場合はお問い合わせください）	
32		ipad タブレット入門	シルバー人材センター	8	4/21・28、5/12・19・26、6/9・16・23	土曜	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,500	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（androidやwindowsタブレットは対象外）	
33		デジカメ編集・プリント入門講座	悠学の会PVG	3	5/8（火）・9（水）・11（金）	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,500	撮った写真、カメラの中で眠っていませんか？パソコンへ取り込み、画像処理ソフトを使って修正/編集、保存、印刷など写真に関わるパソコンの操作方法を分かり易く学びます。持ち物：撮影済みデータ入りデジカメ	
34		PhotoshopElementsによる写真の簡単編集	悠学の会PVG	5	6/1・8・15・22・29（金）	金曜	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥4,500	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。持ち物：撮影済みデータ入りデジカメ	
35	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	5	6/26（火）・28（木）、7/3（火）・5（木）・10（火）	火木	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥3,000	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できるようにお手伝いします		
通年講座	36	入門「万葉集の名歌を読む」	上代文学会会員 今野 耕作氏	月2回	4/9・23、5/14・28、6/11・25～	月曜	14:00～16:00	語学室	30	¥3,000（3ヶ月納入）	毎回名歌の解説と入門者向けの万葉集の全てが分かる解説をします。講義は初めて受講される方にも分かりやすい内容で進めていきます。	
	37	美文字・筆ペン入門（土曜日クラス）	毎日書道会会友 今野 耕作氏		4/7・21、5/12・26、6/9・23～	土曜	10:00～12:00	語学室	30	¥3,000（3ヶ月納入）	筆ペンを始めてみたい方、美文字の基本を学びたい方のクラスです。毎回オリジナルの手本で漢字・平仮名の基本、暮らしの中の書を読み、初心者クラスの「遊び文字」を楽しみます。講師が適時添削します。	
	38	美文字・筆ペン入門（火曜日クラス）	毎日書道会会友 今野 耕作氏		4/10・24、5/8・22、6/5・19～	火曜	10:00～12:00	語学室	30	¥3,000（3ヶ月納入）	筆ペンを始めてみたい方、美文字の基本を学びたい方のクラスです。毎回オリジナルの手本で漢字・平仮名の基本、暮らしの中の書を読み、初心者クラスの「遊び文字」を楽しみます。講師が適時添削します。	
	39	美文字・筆ペン初級クラス	毎日書道会会友 今野 耕作氏		4/10・24、5/8・22、6/5・19～	火曜	14:00～16:00	語学室	30	¥3,500（3ヶ月納入）	筆ペンの経験のある方、入門クラスを受講された方向け。次のステップに向けて漢字・仮名字の基本を継承します。また、暮らしの中の書は適時おさらいをします。百人一首（現代仮名）は毎回1首。初級の小品づくりは、心が和む筆ペン絵巻書、短冊用の言葉を楽しみます。新しい自分に出会える言葉を皆さんと探してゆきます。	
	40	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	月2回	4/12～（通年）	第2・4木曜	13:30～15:00	小ホール	40	¥5,000（3ヶ月納入）	基本の発声方法を学び、唱歌や世界の名曲など身近な歌を上手く歌うスキルを身につけます。	
41	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	毎週水曜				15:30～17:00	40		¥5,000（3ヶ月納入）	基本の発声方法を学び、唱歌や世界の名曲、クラシックの名曲などを歌うスキルを身につけます。		
42	キッズ英会話①	英語講師 ピーター・フォード氏 末廣 亜耶乃氏	—	4/4～（通年）	毎週水曜	14:30～15:15	スタジオ	15	¥4,000/月	歌やゲームなどのアクティビティを通して、お友達と一緒に楽しく英語を学びます。対象：年少～年中。【見学期】2月7日・14日・21日（※事前予約制）		
43	キッズ英会話②					15:30～16:15		15		歌やゲームなどのアクティビティを通して、お友達と一緒に楽しく英語を学びます。対象：年中～年長。【見学期】2月7日・14日・21日（※事前予約制）		
44	ジュニア英会話 レベル①					16:30～17:15		15		ゲームなどのアクティビティを通して「英語に慣れること」「英語を好きになること」を目的に、楽しく英語を学びます。対象：小学1年～3年（英語を初めて勉強する子）。【見学期】2月7日・14日・21日（※事前予約制）		
45	ジュニア英会話 レベル②					17:30～18:15		15		ゲームなどのアクティビティを通して「英語に慣れること」「英語を好きになること」を目的に、楽しく英語を学びます。対象：小学2年～3年（英語を勉強したことがある子）。【見学期】2月7日・14日・21日（※事前予約制）		
不要迄	パソコン無料相談会	悠学の会PVG	—	4/14、5/12、6/9	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！ご自分のパソコンを持ち込み可。		