



# 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
8	エッセイ入門～書き方の基本と創作～	日本エッセイストクラブ会員 今野 耕作氏	3	10/3、11/7、12/5	水	13:30～16:30	研修室2-3	20	¥4,000	エッセイは自分の心の発見を、誰にでもわかる文章で書きとどめる文学です。日常生活の中で、はっと驚き、感動した心模様をアルバムです。旅先からの葉書エッセイ、自分の思いを作品にするエッセイ。そのお手伝いが出来たら嬉しく思います。
9	フランス語 入門	国立音楽大学名誉教授 清水 康子氏	10	10/6・13・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22	土	13:00～14:30	研修室2-3	20	¥8,500	初めてフランス語を勉強する方向向けのクラスです。基本的な発音、挨拶の仕方など1から始めます。テキスト:「ゼロから始めるフランス語」(購入希望の方は別途1,500円)【体験日:8/25(土)13:00～14:00 料金500円】
10	フランス語 実践		10	10/6・13・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22	土	15:00～16:30	研修室2-3	20	¥8,500	フランス語の基礎を学んだことがある方向向けのクラスです。フランス文化を交えつつ楽しくフランス語を学びます。テキスト:「すぐに使えるフランス語ミニフレーズ2300」(購入希望の方は別途1,500円)【体験日:8/25(土)14:30～15:30 料金500円】
11	【市民企画講座】身近にあるポピュラー音楽から民族音楽を学ぼう!	東邦音楽大学 非常勤講師 鈴木 良枝氏	3	10/6・20、11/3	土	10:00～12:00	研修室3-1	24	¥1,500	普段聞いているポピュラー音楽の中に含まれている民族音楽の要素を紹介し、その魅力とルーツに迫ります。最終講義では民族音楽の体験を予定しています。声の参加です。楽器が弾けなくても楽しめます。
12	大人のための日常英会話A	英語講師 John Allan Appleby氏	10	10/10・17・24・31、11/7・14・21、12/5・12・19	水	18:00～19:15	研修室2-3	20	¥10,000	基本的な日常英会話を学ぶビギ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会話表現を学びます。(※教科書代別途2,700円)
13	大人のための日常英会話B		10	10/10・17・24・31、11/7・14・21、12/5・12・19	水	19:30～20:45	研修室2-3	20	¥10,000	自己紹介やシンプルな表現ができ、もっと英語を話したい方向向けのコースです。様々なアクティビティを通して日常で使える英語表現を学びます。
14	ゼロから学ぶインド哲学～ヨーガストラ～	ヨガインストラクター 青山 千恵美氏	8	10/11・18・25、11/8・15・22・29、12/6	木	14:00～16:00	大広間さすげ	24	¥8,000	インド哲学最古の経典「ヨーガストラ」を通じて、座学と実践でヨガをより深く理解する講座です。基本となる呼吸や身体の調整法、精神の在り方など実技も交えながらわかりやすく解説します。
15	季節を楽しむカリグラフィー	日本ペンマンシップ協会講師 金子 薫氏	6	10/11・25、11/8・22、12/13・20	木	13:30～15:30	研修室2-3	24	¥4,000	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、クリスマスカードやシーズンカードを書いてみましょう! ※教材費別途1,200円(ブロードペン、インク)
16	五感アート講座～脳を活性化させるアートの世界～	臨床美術士 谷 いつ美氏	5	10/12・26、11/9・23、12/7	金	10:00～12:00	工房2	14	¥5,000	「美術」に苦手意識をお持ちの方でも、簡単に制作でき、脳を活性化させる臨床美術を始めてみませんか? サンマ、ススキなど秋をテーマに、1回1作品完成させます。
17	旅を楽しむ! ハングル入門	東京外国語大学特別研究員 洪 性旭氏	8	10/15・22・29、11/12・19・26、12/10・17	月	10:00～11:30	研修室2-3	16	¥8,000	韓国語の文字(ハングル)と発音を一緒に確認しながら、入門～初級レベルの文法や語彙を学び、旅行や買い物等ですぐに使える韓国語フレーズ、日常生活における文化やマナー等について楽しく学びます。
18	楽しく学ぶ韓国語 実践		8	10/15・22・29、11/12・19・26、12/10・17	月	13:30～15:00	研修室2-3	16	¥8,000	韓国語初級～中級レベルの講座です。韓流映画やドラマに登場するフレーズやK-Pop曲の歌詞なども材料に初級～中級レベルの文法や語彙を学び、簡単な韓国語会話や作文を体験しながら楽しく学びます。
19	オカリナでアンサンブルを楽しもう!	フルート・オカリナ講師 島山 美津子氏	8	10/15・22・29、11/12・19・26、12/10・17	月	10:00～12:00	スタジオ	20	¥8,000	オカリナでアンサンブルにチャレンジ! オカリナを楽しく学び、アンサンブルに繋げていきます。初心者から経験者まで基礎から丁寧に学べます。※初回楽器販売あり。オカリナ用調(陶器製:6,500円+税/プラスチック製:3,200円+税)。
20	墨と色彩で描く和のはがき絵	日本画講師 浅岡 博司氏	6	10/16・23・30、11/13・20・27	火	13:30～16:30	工房2・美術室	20	¥15,500	墨と顔彩を使用してはがき絵を描きながら日本画を学びます。基本的なテクニックから始めて、楽しく自由に描いていきます。日本画を本格的に学んでみたい方の入門講座です。
21	からだ分析! 東洋医学とリフレクソロジー講座	TEA natural healing labo リフレクソロジースクール主宰 瀧沢 美基子氏	5	10/17・31、11/14・21、12/5	水	10:00～12:00	研修室2-2・3	30	¥6,000	自身の健康の不安に対して、第一次予防という考えに根付いた東洋医学を融合させたリフレクソロジー(足ツボ)セルフケアの実技、食養生や呼吸法を通して自己の治癒力を最大限に引き出し、本来の健康的な状態に戻る事を目指します。
22	【市民企画講座】ほっと一息、いけばなの時間～やさしいいけばなの基本～	草月流師範 山 和仙氏	5	10/18、11/1・22・29、12/13	木	14:00～16:00	工房2	10	¥9,000	花瓶に自分らしい立体感あるいけばなをいけるため、花留めの十字字留などを練習します。最終回(修了作品)では、和紙を使ったお正月花をいけます。
23	はじめての絵本づくり	美術家 南控氏	4	10/25、11/1・8・15	木	15:00～17:00	美術室	20	¥2,000	童画やテラコッタ、絵皿などのユニークな作風で知られる南氏による絵本作成講座。お子さん(5歳以上)と一緒に親子で受講することも可能です。
24	ドイツ語講座アドバンス 後編	ドイツ語講師 ペートル・バルムシュ氏	15	10/26～11/16・30～12/21、1/11～2/22	金	10:00～12:00	研修室	24	¥11,000	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。※平成30年度第1期「ドイツ語講座アドバンス」を受講されていない方はテキスト代が別途かかります。
25	ステンドグラス入門	アトリエ・ソフィア主宰 渡邊 眞里子氏	5	11/12・19・26、12/10・17	月	9:30～12:00	工房1	12	¥5,500	ガラスカットから挑戦して自分だけのステンドグラスを作ってみませんか? クリスマスをテーマにしたクリスマスツリーまたはクリスマスリースの平面パネルを作ります。※全回出席できる方対象。
26	【東京農工大学連携講座】「細胞力を高める」～「身心一体科学」から健康寿命を延ばす	東京農工大学客員教授・、東京大学名誉教授 跡見 順子氏	2	11/12・19	月	14:00～16:00	大広間さすげ	40	¥1,000	現代社会に山積する身心・健康・社会問題に対して「身心とは何か」という 生命の根源的な問いをベースに、自分の身体を知り・適切に動かすことで心とからだをつなぐ、よい生き方を学びます。(女性対象)※テキスト当日販売有り「細胞力を高める」～「身心一体科学」から健康寿命を延ばす(跡見順子著 論創舎)別途2,000円
27	銅版画への誘い2018 ビギナーズアトリエコース	府中・銅版画学習グループ連絡会	2	11/25・12/2	日	10:00～16:30	工房2・版画室	12	¥3,000	凹版種の銅版画作品制作のビギナー入門講座。2回10時間の短期集中実習で、ドライポイント技法と腐蝕銅版画技法の作品を2点仕上げます。持ち物:下絵(数点)、エプロンほか
28	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	7	10/15・22・29、11/12・19、12/10・17	月	17:00～18:30	パソコン学習室	19	¥4,500	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年生でスクラッチを習ったことがある方
29	親子で作ろう! 食品サンプルアート体験教室	一般社団法人日本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	1	12/2	日	14:00～16:00	工房1	10組	¥2,000	食べ物から取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。今回は親子でクリスマスリースとキーホルダー作りに挑戦してみよう! 対象:小学1年～3年 持ち物:エプロン、マスク
30	～生涯学習を知る～ 生涯学習ファシリテーター養成講座<基礎・発展>	明治大学講師陣	12	(基礎)10/6・13・20、11/3・11 (発展)12/9・22、1/13・19、2/2・16、3/2	土日	10:00～12:00	研修室2-3/3-3	20	無料	基礎コースは、生涯学習に興味・関心のある方(市民、市内在勤・在学の方)が対象です。生涯学習のファシリテーターとして、生涯学習の基本的理解と府中市の取り組みを知っていただき、協働による生涯学習の推進について考えていきます。そして発展コースでは、実際に講演会を企画してみましょう!
31	～生涯学習を考える～ 生涯学習ファシリテーター養成講座<実践>		5	10/20・28、11/17、12/1・15	土日	14:00～16:00	研修室2-3/3-3	15	無料	実践コースは、これまでに本講座の基礎及び発展コースを受講した方(市民、市内在勤・在学の方)が対象です。専門講師の指導のもと、府中市における生涯学習の課題を発見し、協働で解決する方法を考えていきます。
32	Wordステップアップ<マスター>	シルバー人材センター	6	10/7・21、11/4・18、12/2・16	日	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥6,000	MOS(Microsoft Office Specialist)試験の対策テキストと問題集を使って、試験合格レベルのWordの実践力を養う講座です。基礎～応用レベルの復習にも活用できます。
33	Excelステップアップ<マスター>	シルバー人材センター	6	10/7・21、11/4・18、12/2・16	日	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥6,000	MOS(Microsoft Office Specialist)試験の対策テキストと問題集を使って、試験合格レベルのExcelの実践力を養う講座です。基礎～応用レベルの復習にも活用できます。
34	Excel体験教室	悠学の会PVG	2	10/16(火)・10/18(木)	集中	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥1,500	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。※文字入力ができる人対象
35	はじめてのパソコン	シルバー人材センター	8	10/17・24・31、11/7・14・21・28、12/5	水	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。
36	楽しく学ぶ実践Word<初級>	シルバー人材センター	8	10/19・26、11/2・9・16、12/7・14・21	金	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,500	Word初心者やこれから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、Wordの基本操作を学習していきます。
37	楽しく学ぶ実践Excel<初級>	シルバー人材センター	8	10/19・26、11/2・9・16、12/7・14・21	金	13:30～15:30	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Excelの基本操作の習得を目指します。
38	iphone入門	シルバー人材センター	8	10/25、11/1・8・15・22・29、12/6・13	木	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)
39	パソコンで音楽を楽しむ	シルバー人材センター	3	10/25、11/1・8	木	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥2,500	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の作り方で楽しく学べます。
40	楽しむパソコン ネットショッピング	悠学の会PVG	1	10/30(火)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥500	文字入力やマウス操作ができる方を対象に、ネットショッピングの基本・便利なサイトなどについて学びます。また、詐欺などのトラブルに巻き込まれないように、トラブル事例や注意事項についても学びます。
41	パソコン年賀状講座	悠学の会PVG	2	11/14(水)・15(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥1,500	「お気に入りの写真」を入れてパソコンで作る「かんたん年賀状作成講座」です。
42	デジカメ写真の活用	悠学の会PVG	3	11/26(月)・28(水)・30(金)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥2,000	パソコンへ写真の取り込み、Wordで写真入りはがき・アルバムの作成、写真編集の基本を学びます。(文字入力ができる方・写真入りのデジカメ持参)
43	Excelでマイカレンダーを作ろう	悠学の会PVG	2	12/4(火)・6(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥1,000	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。(文字入力ができる方)
不 申 要 込	パソコン無料相談会	悠学の会PVG	—	10/13、11/10、12/8	土	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! 講座の復習、パソコンの利用方法/パソコン学習方法の質問、等にもご利用ください