



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	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	4/3、5/8、6/5	水	13:30～16:30	研3-2	20	¥4,000	エッセイは自分の心の発見、誰にでもわかる文章で書きとめる文学です。日常生活の中で、はっと驚き、感動した心機様のアルバムです。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。
8	ドイツ語講座アドバンス	ドイツ語講師 ペートル・バルムシュ氏	18	4/5～26、5/10～8/9 ※毎週金	金	10:00～12:00	研修室	24	¥13,500	2018年度の講座受講生や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「Menschen A1.2」使用。お持ちでない方はテキスト代が別途かかります。
9	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	9	4/6・27、5/11・18、6/1・8・15・22・29	土	13:30～15:00	音楽室3	16	¥8,500	座学30分、実技60分の90分構成。座学：ベルの歴史・奏法・多楽器とのコラボについて学習。実技：教材として賛美歌や日本の曲を練習しながら、基本のベルのテクニックを学習。初心者だけでなくリピーターさんも大歓迎。
10	イタリア語 初級	イタリア語講師 ファジョーリ・アレッシオ氏	10	4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19	水	13:00～14:30	研2-1	20	¥8,500	初めてイタリア語を学ぶ方を対象に、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。テキスト：「L'italiano così」（購入希望の方は別途2,000円）【体験日】2/13（水）13:00～14:00体験料500円（※事前予約制）
11	イタリア語 中級	イタリア語講師 ファジョーリ・アレッシオ氏	10	4/10・17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19	水	15:00～16:30	研2-1	20	¥8,500	今までイタリア語を学んだことがある方を対象に、実践的な文法や旅行で使えるフレーズを学びます。テキスト：「Arrivederci 1」（購入希望の方は別途3,500円）【体験日】2/13（水）14:30～15:30体験料500円（※事前予約制）
12	カリグラフィー入門（前期）	日本ペンマンシップ協会講師 金子 薫氏	6	4/11・25、5/9・23、6/13・27	木	10:00～12:00	研3-3	24	¥4,000	「美しく書く」ことを意味するカリグラフィー。この講座ではインクとペンを使い、基本の書体から始めてアルファベットの様々な書体を学んでゆきます。※初めての方は別途教材費1,200円（ブロードペン、インク）がかかります。
13	身体と心が生まれ変わる～ヨガ呼吸法と瞑想法	ヨガインストラクター 青山 千恵美氏	10	4/11・18・25、5/9・16・23・30、6/6・13・20	木	14:00～16:00	スタジオ	24	¥8,000	近年注目されているヨガ呼吸法と瞑想法の基礎講座です。本場インドで学んだ本格的なメソッドを経験豊富な講師が実践を交えながらわかりやすく教えます。初心者の方も経験者の方もヨガを通して心身ともに巡り良く穏やかな毎日を送りましょう。
14	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 いづ美氏	5	4/12・26、5/10・24、6/7	金	10:00～12:00	工房2	14	¥5,000	リアルに描く事や技術を向上させるのが目的ではなく、今まで体験していないような用具や技法を使って、制作する過程を楽しむ講座です。美術に苦手意識をお持ちの方、大歓迎。五感を使って表現し脳を活性化させる「臨床美術」を始めてみませんか？「オイルパステルで描く空」「カフのパステル画」など毎回1作品を制作します。
15	メイク＆ファッション講座～パーソナルカラーで自分を素敵にコーディネート	カラー＆メイクアップコンサルタント 小林 伸子氏	6	4/13・27、5/11・25、6/8・22	土	14:00～16:00	研2-1	12	¥10,000	自分の個性・魅力を引き立てるパーソナルカラー（似合う色）を学び、メイクやファッション、ヘア、小物など、自分をより素敵に魅せるおしゃれを習得します。持ち物：普段お使いの化粧品一式、卓上鏡、筆記用具など（その他必要な持ち物は随時お知らせします）
16	話題のハーバリウムを作ってみよう！	日本ハーバリウム協会認定講師 小関 一絵氏	3	4/16、5/21、6/11	火	10:00～11:30	工房2	10	¥8,500	春をイメージしたハーバリウムを手作りしてみませんか？まるで生花のようなお花のインテリアをお手入れ不要で長期間楽しむことができます（1回1作品完成）。持ち物：エプロン、持ち帰り用の袋
17	はじめてのクラシックギター	ギター奏者 川俣 勝巳氏	8	4/17・24、5/8・15・22・29、6/5・12	水	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）
18	英会話ははじめの一歩（前期）～大人のための日常英会話ビギナー～	英語講師 ジョン・アラン・アップルビー氏	10	4/17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26	水	18:00～19:15	研2-3	20	¥10,000	基本的な英会話を学ぶビギナー向けのコースです。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円程度
19	Let's talk in English!（前期）～大人のための日常英会話アドバンス～	英語講師 ジョン・アラン・アップルビー氏	10	4/17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26	水	19:30～20:45	研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けのコースです。様々なアクティビティを通じて日常の様々な場面で使える英語を身につけましょう。
20	心に届く・伝わる声「朗読講座」	朗読家・ソフィアの森ボイスアカデミー主宰 高藤 ゆき子氏	5	4/30、5/14・21、6/4・18	火	10:00～12:00	研2-2	20	¥3,500	朗読に興味のある方、初めての方を対象にした入門編です。宮沢賢治「注文の多い料理店」を朗読で楽しく表現していきましょう。
21	高齢者のためのやさしい囲碁	NPO法人囲碁を楽しむ会理事/アマチュア七段 山崎 泉氏ほか	8	5/10・17・24・31、6/7・14・21・28	金	14:00～16:00	研修室	20	¥7,000	脳の活性化や認知機能の向上に囲碁をはじめませんか？ルールは簡単です。参加者どうしのコミュニケーションを大切に、3か月で簡単な対局を楽しめるレベルまでやさしく指導します。
22	これから始めたい人の陶芸入門	陶芸家 高木 芳子氏	9	5/13・15・20・22・27・29、6/5・10・12	月・水	10:00～12:00	工房1・陶芸室	20	¥10,000	今回は基本的な作り方、ひも作り、たたら作りに挑戦します。自分の手の温もりを感じるこの出来る陶芸作品で日々の暮らしを彩ってみませんか？陶芸に興味があっても挑戦する機会のない方、難しそうと思っている方、是非ご参加下さい。持ち物：エプロン、手拭きタオル、雑巾、汚れてもよい服装
23	スタンドグラス入門	アトリエ・ソフィア主宰 渡邊 眞里子氏	5	5/17・31、6/14・21・28	金	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タンドグラスを作ってみませんか？今回は吊り下げの鏡の平面パネルを制作します。 ※全回に出席できる方対象です。
24	はじめてのミュージカル（前期）	ミュージカル講師 替地 桃子氏・蛭年田 実里氏ほか	12	4/5・12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28	金	17:00～18:45	講堂・スタジオ	25	¥10,000	ミュージカルの歌・ダンス・演技に挑戦してみよう！最後に全員で一つの作品を作り発表会を行います。現役のアクター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）に後期クラス有り
25	小学生のための「Scratchでかんたんプログラミング」	シルバー人材センター	8	4/8・15、5/13・20・27、6/10・17・24	月	17:00～18:30	パソコン学習室	19	¥4,500	楽しみながら、プログラミングの学習をしましょう。Scratch（スクラッチ）というソフトを使ってキャラクターを動かすアニメーションやゲームを作ります。対象：プログラミング初心者の小学2年生～6年生
26	子どものアトリエ（親子参加）	こども教育宝仙大学講師 南陽 慶子氏	2	6/15・29	土	14:00～16:00	工房2	8組	¥3,000	3歳から小学校就学前までのお子さんとその保護者を対象にした美術教室（絵画、造形）です。
27	Excelステップアップ＜応用＞	シルバー人材センター	6	4/14・21、5/12・19、6/2・9	日	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥6,500	Excel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。
28	Wordステップアップ＜応用＞	シルバー人材センター	6	4/14・21、5/12・19、6/2・9	日	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥6,500	Word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。
29	楽しく学ぶ実践Word＜初級＞	シルバー人材センター	8	4/17・24、5/8・15・22・29、6/5・19	水	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。
30	楽しく学ぶ実践Excel＜初級＞	シルバー人材センター	8	4/18・25、5/9・16・23・30、6/6・20	木	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Excelの基本操作の習得を目指します。
31	iphone入門	シルバー人材センター	8	4/19・26、5/10・17・24・31、6/7・21	金	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	PowerPoint習得講座	シルバー人材センター	7	4/20、5/11・18・25、6/1・8・22	土	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,500	ビジネスにも活用できるPowerPointの基礎から応用の一部までの技術習得を目指す講座です。テキストに則って機能別一つずつ学んでいきましょう。
33	デジカメ編集・プリント入門講座	悠学の会パソコンボランティア	3	4/22(月)・24(水)・26(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、印刷など写真に関する操作方法を分かりやすく学びます。持ち物：撮影済みデータ入りデジカメ
34	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	5/8・15・29、6/5・19・26、7/10・17・31、8/7	水	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、冊中見舞いなど様々な活用できる新しい趣味です。
35	パソコンの基礎を学び直してステップアップ	悠学の会パソコンボランティア	5	5/23(木)・28(火)・30(木)、6/4(火)・6(木)	集中	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、分かりやすく基礎を学び直し、自信を持って使えるようお手伝いします。
36	Excel体験教室	悠学の会パソコンボランティア	2	6/12(水)・14(金)	集中	13:30～16:30	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は多いもの。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を知らない人が使えるようになるための講座です。対象：文字入力ができる人
37	Google Map活用講座	悠学の会パソコンボランティア	1	6/25(火)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥500	車・徒歩での目的地迄の最適ルート、公共交通機関時刻表、ストリートビューでの現地景観、近くのホテル・レストラン・駐車場情報等の検索・入手方法などを学びます。
申込不要	パソコン無料相談会	悠学の会パソコンボランティア	—	4/13、5/11、6/8	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！初心者大歓迎！ご自分のパソコンを持ち込み可。
38	美文字・筆ペン火曜入門クラス	毎日書道会友 今野 耕作氏	月2回	4/9～(通年)	水	10:00～12:00	語学室	30	3ヶ月間¥3,500	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、暮らしの中の書道や、初心者クラスの「遊び文字」を楽しみます。講師が随時添削します。
39	美文字・筆ペン火曜初級クラス	毎日書道会友 今野 耕作氏	月2回	4/9～(通年)	水	14:00～16:00	語学室	30	3ヶ月間¥3,500	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・仮名文字の基本を継承します。また、暮らしの中の書道は随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	美文字・筆ペン土曜入門クラス	毎日書道会友 今野 耕作氏	月2回	4/13～(通年)	水	10:00～12:00	語学室	30	3ヶ月間¥3,500	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、暮らしの中の書道や、初心者クラスの「遊び文字」を楽しみます。講師が随時添削します。
41	入門「万葉集の名歌を読む」	上代文学会員 今野 耕作氏	月2回	4/8～(通年)	水	14:00～16:00	語学室	30	3ヶ月間¥3,000	毎回名歌の解説と入門向け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分かりやすい内容で進めていきます。
42	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	4/11～(通年)	水	13:30～15:00	小ホール	40	3ヶ月間¥5,000	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。
43	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	二期会会員 成田 淳子氏	月2回	4/11～(通年)	水	15:30～17:00	小ホール	40	3ヶ月間¥5,000	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。
44	キッズ英会話①	英語講師 ピーター・フォード氏	—	4/3～(通年)	水	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【見学日】2/6・13・27（水）14:30～15:15（※事前予約制）
45	キッズ英会話②	英語講師 ピーター・フォード氏	—	4/3～(通年)	水	15:30～16:15	スタジオ	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【見学日】2/6・13・27（水）15:30～16:15（※事前予約制）
46	ジュニア英会話①	英語講師 ピーター・フォード氏	—	4/3～(通年)	水	16:30～17:15	スタジオ	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）【見学日】2/6・13・27（水）16:30～17:15（※事前予約制）
47	ジュニア英会話②	英語講師 ピーター・フォード氏	—	4/3～(通年)	水	17:30～18:15	スタジオ	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）【見学日】2/6・13・27（水）17:30～18:15（※事前予約制）