

100 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	簡単似顔絵セミナー～家族、友達、身近な方に感謝の気持ちを伝えよう♪～	似顔絵作家 日本似顔絵師協会会員 満口 隆文氏	6	10/1・8・29、11/12・19・26	火	13:30～15:30	工房2	16	¥6,500	絵を描いたことがなくても大丈夫。似顔絵の基礎知識を学び、楽しく描いていこう。顔の形の違い、パーツのバランス、色、人が持つイメージを理解し似顔絵を制作していきましょう。【持ち物】絵の具(3、4回目以降～)・筆記用具・メモ用紙
8	オカリナを奏でよう	フルート・オカリナ講師 畠山 美津子氏	8	10/2・9・23・30、11/13・20、12/4、11	水	10:00～12:00	スタジオ	20	¥8,000	素材であたかい音色のオカリナはソロでもアンサンブルでも楽しめます。一緒に奏でてみませんか♪初心者や、基礎を見直したい方向けのレッスンです。初回終了後に、楽器をお持ちでない方は購入可能です。プラスチック3,000円～4,000円程度/陶器7,000円～8,000円程度 ※アルトC管使用 ※初回のみレンタルオカリナ有り【持ち物】楽譜(お持ちの方のみ)、筆記用具
9	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	10/4・18、11/1・15・29	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」「カパのパステル画」など毎回1作品を制作します。
10	フランス語 入門	国立音楽大学名誉教授 清水 康子氏	10	10/5・12・19、11/2・9・16・30、12/7・14・21	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に向けたクラスです。発音や簡単な挨拶などの基本から始めて、フランス文化・芸術の話や交えながら楽しく言葉の仕組みを学んでいきます。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】8/24(土)13:00～14:00(体験料500円)※事前予約制
11	フランス語 実践		10	10/5・12・19、11/2・9・16・30、12/7・14・21	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に向けたクラスです。実践的に自分が使えようとするフランス語をフランス文化・芸術の話も交えて楽しく身につけていきましょう。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】8/24(土)14:30～15:30(体験料500円)※事前予約制
12	【明大連携講座】サポーター養成講座	明治大学講師陣	4	10/5・12・26、11/9	土	14:00-16:00	研修室	24	無料	文芸・美術・工芸・音楽・趣味など様々な分野の、講師として講座を企画・実践したい市民の皆さんに、講師として必要なスキルを伝授して地域へ活かす道をともに探します。
13	～生涯学習を考える～【明大連携】生涯学習ファシリテーター養成講座<基礎>	明治大学講師陣	5	10/5・26、11/9・16・30	土	10:00-12:00 10/5のみ14:00-16:00	研修室	20	無料	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、生涯学習への基本的理解を図り、府中市の取り組みについて学びながら、協働による生涯学習の推進について考えていきます。
14	～生涯学習を考える～【明大連携】生涯学習ファシリテーター養成講座<実践>		5	12/1・8・21、1/11・13	土・日・月	14:00-16:00	研修室	15	無料	実践コースは、これまで本講座の基礎コースを終えられた方(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。
15	中国語講座	東京外国語大学特別研究員 朱 海燕氏	10	10/9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4・11	水	14:00～15:30	語学室	20	¥10,000	中国語の発音表記法であるピンインを身に付けるとともに、簡単なあいさつや自己紹介ができることを目的とします。はじめに中国語を勉強する初心者を対象としますが、改めて発音をしっかり勉強したい方も大歓迎です。
16	身体の痛みを改善! 背骨コンディショニング	背骨コンディショニングスペシャリスト 藤井 聖吾氏	6	10/10・24、11/14・28、12/12・19	木	13:00～15:00	スタジオ	20	¥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、理論編で各症状の原因も学べます。自分で自分の背骨を矯正する仙骨枕付き。持ち物:ヨガマットまたは厚手のバスタオル、飲み物、長めのフェイスタオル、運動しやすい服装。
17	ドイツ語講座 アドバンス	ドイツ語講師 ペートラ・パルムシュ氏	15	10/11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・13、1/10・17・24・31、2/7	金	10:00～12:00	研修室	24	¥11,500	ドイツ語学習の経験がある方を対象としたクラスです。あらゆるシチュエーションにおいて、積極的にドイツ語でコミュニケーションを取る能力を高めていきます。テキスト:「Menschen A1.2」(※購入希望の方はテキスト代別途4,290円がかかります)
18	韓国語講座	東京外国語大学特別研究員 洪性旭氏	8	10/14・21・28、11/11・18・25、12/9・16	月	13:30～15:00	研修室3-3	20	¥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、会話や韓国文化について楽しく学びます。
19	初めての刺しゅう	戸塚刺しゅう講師 山谷 薫子氏	6	10/15・29、11/12・26、12/3・17	火	10:00～12:00	研修室2-1	10	¥12,000	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!ステッチの基礎を身につけましょう。クリスマス用ミニ額、ポーチ他を作ります。【持ち物】筆記用具、糸切り、まち針
20	【市民企画講座】フラワーアレンジメント入門～花の有る暮らし～	1級フラワー装飾技能士 鈴木 知津子 氏	3	10/24、11/21、12/19	木	9:00～12:00	研修室	12	¥8,500	フラワーアレンジメントの入門クラス。生花を使ったアレンジメントにとどまらず、色々な素材を取り入れたアレンジで作ります。季節毎のイベントを取り入れ花の有る暮らしを楽しみましょう。
21	数秘&カラーで輝く未来設計	数秘&カラー上級トレーナー 丸橋 雅子氏	5	10/28、11/11・25、12/9・23	月	10:00～12:00	研修室2-1	15	¥4,000	数秘&カラーとはポジティブ心理学と脳科学をベースに、数秘術とカラーをコラボさせた「人生を輝くものにする」システムです。数秘の算出方法とその意味、色彩心理からカラーの持つ意味を学び、資質・本質・強みをワークを通じて確認し、輝く未来を設計していきます。持ち物:電卓、色鉛筆、筆記用具
22	俳句講座～はじめてのもしくは再開のための	俳人協会幹事 高田 正子氏	4	11/7・14・21・28	木	13:30～15:00	研修室	24	¥4,000	『藍生』同人で、第二回集『花実』により俳人協会新人賞を、第三回集『青龍』により第三回豊野立子賞を受賞された俳人協会幹事の高田正子先生の指導のもとに、俳句づくりの基礎を学びます。皆様もこれを機会に、俳句づくりにチャレンジしてみませんか?
23	【東京農工大学連携講座】環境問題を考える	東京農工大学 川端 良子氏、堀川 祥生氏	2	11/16・30	土	14:00～15:30	語学室	24	¥1,000	①「世界4位の湖が消滅～アラル海問題について」北海道と同じくらい大きな湖・アラル海がなぜ消滅しようとしているのか、アラル海を取り巻く環境問題について解説します。②「今、樹木が面白い」人類にとって一番身近な生命体である樹木の階層構造とエネルギー利用について解説します。
24	銅版画への誘い～ビギナーズアトリエ	府中・銅版画学習グループ連絡会	2	11/17・24	日	10:00～16:30	工房2・版画	12	¥500	銅版画制作の基本技法を習得し、簡単な銅版画作品制作を体験します。今回はドライポイント技法と銅版蝕版画技法(エッチング)の作品を制作します。※当日会場で材料費3,000円をお支払いいただきます。持ち物:下絵(数点)、エプロン
25	英会話ははじめの一歩～大人のための日常英会話ビギナー～(後期)	英語講師 ジョン・アラン・アップルビー氏	10	10/2・9・16・23、11/6・13・20・27、12/4・11	水	18:00～19:15	研2-3	20	¥10,000	2019年4月から開講した基本的な英会話を学ぶビギナー向けのコースの追加募集です。中学レベルの英語から始め、実際にやりとりしながら日常の会話表現を学びます。見学可能日8月21日(事前予約制) ※新規:教科書代別途2,700円程度
26	Let's talk in English! ～大人のための日常英会話アドバンス～(後期)		10			19:30～20:45	研2-3	20	¥10,000	2019年4月から開講した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の追加募集です。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。見学可能日8月21日(事前予約制)
27	小学校低学年のためのプログラミング「ビスケット」	シルバー人材センター	8	10/13・20・27、11/10・17・24、12/8・15	日	10:30～12:00	パソコン学習室	19	¥6,000	だれでも簡単に楽しめるプログラミングソフト「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仕組みを学びます。対象:小学1～3年生
28	親子で作ろう! クリスマス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講師 前 幸枝氏	1	11/30	土	10:00～12:00	工房1	10	¥2,000	ワッフルの型に樹脂を流し込み色をつけ、イチゴサンタやお好きなパーツをのせて本物そっくりのワッフルを作りましょう!ブーツの形のピゼも一緒に作り頂けます!対象:小学1年～3年のお子様と保護者 持ち物:エプロン、マスク、ウェットティッシュ
29	Excelステップアップ<基礎>	シルバー人材センター	8	10/5・12・19・26、11/9・16・30、12/7	土	9:30～12:30	パソコン学習室	19	¥7,500	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カ月の講座で「基礎」「応用」「マスター」と進んでいきます。
30	Wordステップアップ<基礎>	シルバー人材センター	8	10/6・13・20・27、11/10・17、12/1・8	日	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥7,500	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カ月の講座で「基礎」「応用」「マスター」と進んでいきます。
31	Skype体験講座	悠学の会パソコンボランティア	1	10/8	火	13:30～16:30	パソコン学習室	10	¥500	毎年進化し、遠く離れた家族や友達とパソコンやスマホで何時間でも無料で話せるスカイプの使い方(ビデオ通話やグループ通話を含む)を学びます。
32	楽しく学ぶ実践Excel<初級>	シルバー人材センター	8	10/8・15・29、11/12・19・26、12/3・10	火	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。
33	楽しく学ぶ実践Word<初級>	シルバー人材センター	8	10/9・16・30、11/13・20・27、12/4・11	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ます。
34	Wordの裏技・便利技	シルバー人材センター	8	10/11・18・25、11/8・15・22、12/6・13	金	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥5,000	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。
35	iPhone入門	シルバー人材センター	8	10/17・24・31、11/7・21・28、12/5・12	木	10:00～12:00	パソコン学習室	19	¥4,000	iPhoneの使い方が良く分からない、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等の端末は不可。分からない場合はお問い合わせ下さい)
36	PowerPoint<マスター>	シルバー人材センター	8	10/19・26、11/2・16・23・30、12/7・21	土	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥7,000	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PowerPoint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。
37	パソコンで音楽を楽しむ	シルバー人材センター	5	10/21・28、11/11・18、12/9	月	13:30～15:30	パソコン学習室	19	¥4,000	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。またiPadやiPhoneとの音楽のやり取りも説明します。
38	楽しむパソコン(ネットショッピング)	悠学の会パソコンボランティア	1	10/29	火	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥500	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。対象:文字入力やマウス操作ができる方
39	年賀状講座	悠学の会パソコンボランティア	2	11/13(水)・14(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。
40	デジカメ写真の活用	悠学の会パソコンボランティア	3	11/25(月)・27(水)・29(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・アルバム作成、Windows10のフォトで写真編集の基本を学びます。対象:文字入力ができる方 持ち物:デジカメ(画像が入っているもの)
41	エクセル活用講座(カレンダー作成)	悠学の会パソコンボランティア	2	12/3(火)・5(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥1,000	Excelを使ってカレンダーを作ります。表の作成だけではなく写真挿入のコツや簡単な関数の使い方も学びます。持ち物:カレンダーに使う写真をUSBでお持ちください。
42	スマホ/格安スマホ入門	悠学の会パソコンボランティア	1	12/19	木	13:30～16:30	パソコン学習室	19	¥500	スマホには多くの種類があります。本講座では、自分に合ったスマホ/格安スマホを選ぶためのポイントについて説明します。
43	パソコン無料相談会	悠学の会パソコンボランティア	—	10/12、11/9、12/14	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。