

# 教養・生活実技講座

No.	講座名	講師	回数	開講日	曜日	時間	定員	受講料	講座内容
6	SAMURAI「TVで話題となった、初の女流プロ殺陣師の殺陣講座」	高瀬道場殺陣師 芸能殺陣波瀾流高瀬道場師範 多加野 詩子氏	7	10/2・9・16・23・30、11/6・13	金	19:00~21:00	30	¥8,000	テレビで話題となった「女流殺陣師」の指導が、身近に体験できる当館初の講座です。映画出演やドラマの撮影での、殺陣は命がけの仕事とも言われるほどのスピードですが、現在はその集中力と、普段使わない筋力のトレーニングで健康法としても注目されています。子供の頃に一度はやってみたいと思った「チャンバラ」を、健康のためにもやるチャンスです。(危険動作はありませんのでご安心ください。)足袋をご準備ください。
7	リラクゼーション講座	アロマアドバイザー 古賀 葉月氏	6	10/12・19・26、11/9・16・30	月	10:00~12:00	12	¥6,000	日頃の疲れを、フレグランスを使いながら、ヘッドマッサージで癒しの世界を学びましょう。
8	大人の英会話(ビギナー)	アラン・アップルビー氏	10	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9	水	18:00~19:15	20	¥10,000	英会話をしたいけど、中学校レベルの英語も心配という人に向いている、入門講座です。楽しく楽しい英会話講座です。※別途テキスト代が2750円+税(R2.7.19現在)
9	大人の英会話(アドバンス)	アラン・アップルビー氏	10	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9	水	19:30~20:45	20	¥10,000	英会話を、買い物や観光で普通に話せるようにしませんか。中学校3年の英語が分れば大丈夫です。また、当センターでビギナークラスを経験の方も、こちらをご受講ください。
10	イタリア語講座(初級)	フォジョーリ・アレッシオ氏	10	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9	水	13:00~14:30	20	¥10,000	世界有数の先進国であり、かつオペラやカンツォーネの音楽文化発祥の地であり、世界遺産の宝庫です。今は、ハンデミックで観光ができませんが、いずれ誰も行ってみたい、水の都ヴェネチア、古代遺跡の宝庫である首都ローマ、有名ファッションデザイナーの店が立ち並びミラノなど、旅行したときのために今こそイタリア語を学びませんか。
11	イタリア語講座(中級)	フォジョーリ・アレッシオ氏	10	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9	水	15:00~16:30	20	¥10,000	日本を訪れた観光客へのおもてなし、イタリア旅行中のショッピングやレストランにて使える実践的な文法やコミュニケーションに役立つフレーズを学びます。対象：今までセンターでイタリア語講座を受講された方
12	オカリナ入門講座	フルート・オカリナ演奏家 畠山 美津子氏	8	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25	水	10:00~12:00	15	¥8,500	オカリナを初めて、やられる方に、優しく丁寧に解説しながら、簡単な曲を演奏できるまでに上達できる講座です。オカリナは、初回講座で販売いたします。場所は音楽室1です。(別途：オカリナ6,500円+税)
13	オカリナ合奏講座	フルート・オカリナ講師 畠山 美津子氏	8	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25	水	13:00~15:00	20	¥8,500	オカリナを既に、お持ちの方で、一緒に合奏をしたいけれど、なかなか機会に恵まれない方のための講座です。生涯学習フェスティバルも中止になってしまったので、最終回は講座の成果を大きなステージで披露します。12/20(日)講座にて発表しませんか
14	「いつも幸せ!心のヨーガ」	ヨガインストラクター 青山 千恵美氏	8	10/13・20・27、11/10・17・24、12/8・15	火	10:00~12:00	20	¥7,000	ヨーガで身体だけでなく「心」も整えませんか。日々の精神的な疲れを癒す呼吸法、瞑想法、身体のリラクゼーション法を学びます。本場インドで学んだ経験豊富な講師の癒しのヨガ講座。コロナ疲れの方、ぜひお待ちしております。
15	はじめてのフラメンコ 〜セビジャーナスを踊ろう〜	舞踊家 桑原 純子氏	8	10/14・21・28、11/4・11・25、12/2・9	水	14:00~16:00	15	¥10,000	スペインのフラメンコの曲によってセビリア地方の春祭りの踊りや、心動かされるような情熱溢れる踊り。踊りの経験のない方にも楽しんでいただけるように丁寧にレッスンします。無理のない練習で、踊りの上達と共に美しい姿勢も身につけてください。小発表会にはフラメンコギターを弾き語り演奏で踊っていただきます。男性も歓迎!(フラメンコシューズまたは太いヒールやスニーカーも大丈夫です)
16	カンツォーネ イタリアオペラと歌曲とクリスマス之夜	東京室内歌劇場 碓氷 節之朗氏	10	10/18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・13・20	日	13:30~15:30	25	¥9,000	新型コロナウイルスで、カンツォーネ・歌劇に関連した世界遺産が圧倒的に多いイタリアは疲弊し、芸術も衰退していますが、そんな本場仕込の音楽家が、皆様が歌劇の世界にご招待します。発声からしっかり学んで、最後の12月20日は、碓氷氏のリサイタル講座を講堂でやるので、その中で講座の成果として受講生にも出演していただきます。ぜひ、ご家族に聞きに来ていただきたいと思います。12/20(日)講座にて発表しませんか
17	将棋入門	(公社)日本将棋連盟公認将棋指導員 日本女子プロ将棋協会公認 インストラクター 石井 隆二氏	8	10/9・16・23・30、11/6・13・20・27	金	13:00~15:00	12	¥9,000	オリジナルテキストを使って将棋の基本から学ぶことができます。ルールだけでなくマナーにも身に付きます。実技だけではなく歴史や棋士の世界・プロ将棋の観戦の楽しみ方、駒の動かし方を知っている方も楽しめる内容です。各回の終わりに質疑応答の時間を設けます。対象：初めて将棋を覚える・今まで習ったことがない方(将棋盤・駒各自持参) ※テキスト3,000円(税別)
18	からだメンテナンス	下沢 久恵氏	4	10/28、11/4・18・12/9	水	13:00~15:00	15	¥2,500	肩こりや腰痛など不調がなかなか治らない、お腹のせい肉が減らない、原因は身体の使い方にありかもしれません。関節や筋肉の仕組みを知って正しいストレッチを学べます。
19	年末大掃除企画「お片付け収納術」	整理収納アドバイザー 副員 千尋氏	5	11/24、12/1・8・15・22	火	10:00~12:00	20	¥4,000	年末の断捨離。いざ、やろうと思ってもなかなかできないし、部屋も片付けられない。そんな整理整頓が苦手な方にはぴったりの講座です。お正月に向けて、お家の中の押入れや箆籠、クローゼット、本棚、書類の山積みは大丈夫ですか
20	木工からくり講座	カラクリ作家 塩浦 信太郎氏	2	11/7・14	土	13:00~16:00	10	¥4,000	動くおもちゃ・動く仕組みや音の出る仕組みを理解し、科学の楽しさを味わいながら科学的な見方や考え方を育てます。ものが動くことは、とても楽しく命を吹き込むことと同じことです。自分の作ったものが動くことを体験しましょう。
21	卓上構成デッサン	現代美術家 清野 浩二氏	10	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4	金	10:00~12:00	12	¥13,000	受講者毎に配布されたモチーフを、各自卓上で自由に組み合わせて鉛筆でデッサンします。モチーフの組み合わせ方や構図の取り方をじっくり検討し、各モチーフの構造や特徴をしっかりと捉えながら描き進めていきます。また多くの初心者でも丁寧に指導しますので安心して受講してください。※持ち物：鉛筆(三菱4B、2B、HB、H、2H、4H)、ナムラ擦筆No.3、ぬり消しゴム、ティッシュ、カッター、筆箱
22	フラワーアレンジメント講座	1級フラワー装飾技能士 鈴木 知津子氏	6	11/9・16・23・30、12/14・21	月	10:00~12:00	15	¥9,000	生花を自由自在に活かすことができ、生け花教室は高い、お花代も高価なので、できないという方には朗報です。一回の受講料は、お花代も含めて1,500円です。本日にフラワーアレンジメントを気軽に楽しめる講座ですでお楽しみに。
23	剪画入門	日本剪画協会所属 剪画家 小沢 直平氏	6	10/7・21、11/4・18、12/2・16	水	13:00~15:00	15	¥8,000	基本的な切り方から、色の付け方、落款デザインまで、個人のペースに合わせて丁寧に教えます。花や風景など身近なものをモチーフにし、季節に合わせた作品づくりも織り交ぜながら、気軽に切り絵を楽しみ講座です。
24	はじめてのミュージカル(前期)	ミュージカル講師 菊地 桃子氏・蛭牟田 美里氏 小西 朝子氏	10	10/13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15・22	火	17:00~18:30	25	¥12,000	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4期(1月~3月)に後期クラス有り
25	6歳からのキャリア教育「子どもマーケティング入門」 〜キャンディ・グミの世界〜	ママヴィ代表 桑原 眞理子氏	3	10/12・19・26	月	16:30~18:30	20	¥3,000	キャリア教育は、早いうちにした方が成果が出ると言われていて、お子さんにマーケティングを学習させることで、考える力、創造する力、まさしく文部科学省が義務教育で掲げたい最大目標としている、「生きる力の育成」のスタートをしたいと思います。お子さんにとっては、お菓子を用いたマーケティングです。楽しく学ぶ講座となっています。センター初登場の目玉講座です。(お菓子代込)
26	6歳からのキャリア教育「子どもマーケティング入門」 〜チョコレートの世界〜	ママヴィ代表 桑原 眞理子氏	3	11/10・17・24	火	16:30~18:30	20	¥3,000	キャリア教育は、早いうちにした方が成果が出ると言われていて、お子さんにマーケティングを学習させることで、考える力、創造する力、まさしく文部科学省が義務教育で掲げたい最大目標としている、「生きる力の育成」のスタートをしたいと思います。お子さんにとっては、お菓子を用いたマーケティングです。楽しく学ぶ講座となっています。センター初登場の目玉講座です。(お菓子代込)
27	0歳児からの英語教育 (火曜日クラス)	多摩アカデミー代表 井上氏 他 外国人講師	4	10/6・13・20・27	火	10:30~12:00	6組	¥5,000	英語教育は、海外の保育園の子どもの例から見てとれるように、日常言語との付き合い方で変わってきます。0歳児からなので、もし、お母様が英語が苦手であっても、文法も知らない、一緒に絵本を見たり、ゲームをしたりして、英語を学ぶ講座です。こんな、楽しい英語学習ができれば、ご家庭でも楽しみながら学べるようになります。
28	0歳児からの英語教育 (金曜日クラス)	多摩アカデミー代表 井上氏 他 外国人講師	4	11/6・13・20・27	金	10:30~12:00	6組	¥5,000	英語教育は、海外の保育園の子どもの例から見てとれるように、日常言語との付き合い方で変わってきます。0歳児からなので、もし、お母様が英語が苦手であっても、文法も知らない、一緒に絵本を見たり、ゲームをしたりして、英語を学ぶ講座です。こんな、楽しい英語学習ができれば、ご家庭でも楽しみながら学べるようになります。
29	子どもからくり講座	カラクリ作家 塩浦 信太郎氏	3	12/4・6・14	集中	16:00~17:30	10	¥4,500	動くおもちゃ・動く仕組みや音の出る仕組みを理解し、科学の楽しさを味わいながら科学的な見方や考え方を育てます。ものが動くことは、とても楽しく命を吹き込むことと同じことです。自分の作ったものが動くことを体験しましょう。
30	あなたに役立つホームページ作成講座	シルバー人材センター	6	11/12・19・26、12/3・10・17	木	9:30~12:30	10	¥5,500	お店やサークル、同好会、ビジネス、趣味などのホームページを簡単に作成できます。インターネット上のJimdoというサービスを利用するので、登録・公開は無料です。 ※登録をするためにスマホ、携帯電話をお持ちください。
31	はじめてのパソコンとインターネット	シルバー人材センター	5	10/15・22・29、11/5・12	木	14:00~16:00	10	¥6,000	パソコンに初めて触れたかた向けの入門講座。初歩的な操作方法から始め、パソコンの基本(文字入力・文書作成・インターネット・メール)をゆっくりと丁寧に学べます。
32	はじめてのWindows10	シルバー人材センター	5	10/14・21・28、11/4・11	水	14:00~16:00	10	¥4,000	今年の1月14日にサポートが終了したWindows 7からWindows 10に乗り換えたい方や、Windows 10がはじめての方を対象に基本操作を習得できる講座です。大きな文字と大きな画像で、大幅に変わったWindows 10の基本から学びます。Windows10のブラウザ「Microsoft Edge」とWindows10メールや、Youtube、写真、地図などの使い方も説明します。
33	Excel<上級>	シルバー人材センター	6	11/14・21・28、12/5・12・19	土	9:30~12:30	10	¥5,500	MOS(Microsoft Office Specialist)試験の問題集を使って、試験合格レベルのExcelの実践力を養う講座です。Excelの基礎~応用レベルの復習にもたいへん役立ちます。
34	i Pad入門	シルバー人材センター	6	10/9・16・23・30、11/6・13	金	14:00~16:00	10	¥5,000	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(Apple社製に限る。AndroidやWindowsタブレットは対象外です)
35	楽しく学ぶ実践Excel<中級>	シルバー人材センター	6	10/6・13・20・27、11/10・17	火	10:00~12:00	10	¥6,000	Excelのごく基本的な操作ができる方を対象に、データ入力や表の作成・印刷・データベースなどの応用操作を、住所録や収支管理表を作成しながら習得します。さらに身近に役立つ関数も学びます。
36	楽しく学ぶ実践Word<中級>	シルバー人材センター	6	11/11・18・25、12/2・9・16	水	10:00~12:00	10	¥5,500	文字入力ができる方を対象に、より実用的に見栄えのする文書の作り方を紹介します。図形や写真、テキストボックス、ワードアートなどの使い方を段階的に無理なく習得します。
37	やさしい英会話教室	英語講師 ジョン・アラン・アップルビー 氏	6	11/4・11・18・25、12/2・9	水	15:40~17:00	15	¥6,500	中学校時代に英語が苦手だった人、小学校で英語がはじまったからかたことでも少しは話せるようにしたい方には必見です。街で道を訪ねられたときに話せる程度の英会話を学びます。語学は話せば楽しいです。中学校1年生の時に、初めて習う英語という感覚で受講できる講座です。
38	プログラミングでマイコンカーを走らせよう!	(株)KAMAKEのすすめ	2	12/19・20	集中	15:00~18:00(土) 9:00~12:00(日)	30	¥10,000	プログラミングはアイコンを並べて簡単につくることができ、モノを動かす楽しさや感動を体験できます。マイコンを搭載したロボットカーをプログラミングして、コース攻略にチャレンジ。 対象：小学生~大人まで(小学1・2年生は保護者同伴)
39	美文字・筆ペン火曜入門クラス	毎日書道会会員 今野 耕作氏	5	11/10・17・24、12/1・8	火	10:00~12:00	25	¥3,000	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、暮らしの中の書を書き、初心者クラスの「遊び文字」「小さな作品・短冊」を楽しみます。講師が随時添削します。※教材費込み
40	美文字・筆ペン火曜初級クラス	毎日書道会会員 今野 耕作氏	5	11/10・17・24、12/1・8	火	14:00~16:00	25	¥3,000	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、短冊用の言葉を楽しみます。新しい自分に会える言葉を皆さんと探してゆきます。※教材費込み
41	美文字・筆ペン土曜入門クラス	毎日書道会会員 今野 耕作氏	5	10/3・10・24・31、11/7	土	13:30~16:30	25	¥3,000	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、暮らしの中の書を書き、初心者クラスの「遊び文字」「小さな作品・短冊」を楽しみます。講師が随時添削します。※教材費込み
42	入門「万葉集の名歌を読む」	上代文学会会員 今野 耕作氏	5	10/12・26、11/16・30、12/14	月	14:00~16:00	25	¥3,000	毎回名歌の解説と入門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。※教材費込み
43	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	12	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16・23	水	14:30~15:15	8	¥12,000	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
44	キッズ英会話②					15:30~16:15	若干名	¥12,000	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
45	ジュニア英会話①					16:30~17:15	若干名	¥12,000	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)
46	ジュニア英会話②					17:30~18:15	若干名	¥12,000	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)