



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
11	イタリア語初級	フォジョーリ・アレッシオ氏	10	1/6・13・20・27、2/3・10・24、3/3・10・24	水	13:00～14:30	研修室3-2・3	20	¥10,000	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。
12	イタリア語中級	フォジョーリ・アレッシオ氏	10	1/6・13・20・27、2/3・10・24、3/3・10・24	水	15:00～16:30	研修室3-2・3	20	¥10,000	今までイタリア語を学んだことがある方を対象に、実践的な文法や旅先で使えるフレーズを学びます。
13	はじめての組紐	組紐講師 清野 藤子氏	6	1/8・22、2/12・26、3/12・26	金	10:00～12:00	研修室3-1	8	¥12,500	組紐の歴史から作品作りまで。各回違った技法を学び、装飾品からインテリア小物を作成、最終目標は正絹の「オリジナル帯締め」を作ってみましょう！ ※材料費込み：6500円
14	～セビジャーナスを踊ろう！2～ フラメンコ講座	舞踊家 桑原 純子氏	10	1/6・13・20・27、2/3・10・24、3/3・10・24	水	14:00～16:00	小ホール	20	¥12,500	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ましょう。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）
15	初心者歓迎！ 楽しく！みんなでウクレレ入門	音楽の伝道師 藤木 エイジ氏	8	1/8・15・22、2/5・12・19、3/5・12	金	10:00～11:30	小ホール	10	¥8,500	ウクレレの弦は4本、指1本で押さえられるコードもあり、初心者でも演奏しやすいのが魅力です。弦も柔らかいので押さえやすく、指もあまり痛くなりません。楽器も小さく優しい音色で音量も小さいので自宅練習しやすいのも魅力。Go to学習センターで、あなたの日常に「自分で奏でる音楽」を取り入れませんか？ 持ち物：ウクレレ（購入の相談可能）
16	大人の英会話（ビギナー）	英語講師 ジョン・アラン・アップルビー氏	8	1/13・20・27、2/3・10・24、3/3・10	水	18:00～19:15	研修室2-2・3	20	¥8,000	初めて、語学講座を受講する方、中学校の時に英語が得意ではなかったけれど今、挑戦してみようという方向けの講座です。自分の名前を紹介する程度の英語レベルからのチャレンジコースですので、どなたでも気軽に受講下さい。この講座は教科書代が別途3025円かかります。教科書をお持ちの方は購入の必要はありません。（Talk a Lot Starter Book：SECOND EDITION）
17	大人の英会話（アドバンス）	英語講師 ジョン・アラン・アップルビー氏	8	1/13・20・27、2/3・10・24、3/3・10	水	19:25～20:40	研修室2-2・3	20	¥8,500	第3期の講座で（ビギナー・またはアドバンス）を既にビギナーを受講終了されている方、または英語検定3級以上がそれに順する検定を持っている方など、中学校の履修内容が分かる方は、こちらのコースをご受講下さい。
18	宝塚的レビューの世界へ	カシキタドリーム主宰 鮎 一晴氏 北山 里奈氏	10	1/14・21・28、2/4・11・18・25、3/4・11・25	木	19:00～20:30	小ホール	20	¥10,000	宝塚歌劇団OG講師による歌・ダンスを通してレビューショーを体験、表現力をアップ！思いっきり自己表現をして心と身体を開放してみよう!!
19	東京農工大学連携講座 第2弾 ウイルスに立ち向かう「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 跡見 順子氏 同准教授 清水 美穂氏	2	1/15・22	金	14:00～16:00	4階和室さすげ	20	¥2,000	新型コロナウイルスの感染拡大で、未曾有の経済危機に陥っている世界各国ですが、一人ひとりが油断せずにコロナウイルスへの知識を正確に得て、その対処法や予防策を、今こそやるべきです。「自分の命は自分で守る」当たり前の事ですが、常に継続して取り組んでいくことは、正しい知識があつてこそです。第2弾では、コロナウイルスに立ち向かう「細胞力」を高める「身心一体科学から健康寿命を延ばす」という、コロナ対応から長寿の秘訣を学ぶという、スペシャル講座です。
20	韓国語初級コース	東京外国語大学 国際日本研究センター特任研究員 曹 恩美氏	10	1/15・22・29、2/5・19・26、3/5・12・19・26	金	18:00～19:30	研修室2-1・2	20	¥10,000	発音から丁寧に学習をしていきます。韓国語を今まで習った事のない方、以前習ったけれど韓国旅行で簡単なショッピングで使いこなせるようにしていきます。楽しく学べる講座を目指していますので、ネイティブスピーカーから本物の韓国語を学びませんか。
21	韓国語中級コース	東京外国語大学 国際日本研究センター特任研究員 曹 恩美氏	10	1/15・22・29、2/5・19・26、3/5・12・19・26	金	19:40～21:10	研修室2-1・2	20	¥10,000	韓国語を以前、習ったことがある、当センターで初級を終えた、韓国語でショッピングができる、自己紹介程度なら話せることができる方を対象にしています。勿論、まだまだ自信のない方でも、既に初級を受講された方はチャレンジしてみてください。個人差は十分にサポートしてカバーしますので安心して受講ください。
22	初めてのフランス語（入門）	国立音楽大学 名誉教授 清水 康子氏	10	1/16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・27	土	13:00～14:30	語学室	15	¥9,000	初めてフランス語を勉強する方に向けたクラスです。発音と表現の基本習得を第一目標にして、フランス文化・芸術の話を楽しみながら楽しく言葉の仕組みを学んでいきます。※テキスト：購入希望の方は別途1,500円（税別）
23	フランス語（実践）	国立音楽大学 名誉教授 清水 康子氏	10	1/16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・27	土	15:00～16:30	語学室	15	¥9,000	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。訳文付きの文法例題を覚えて表現を増やし、フランス文化・芸術の話も交えて言語を楽しく身につけていきましょう。※テキスト：別途1,500円（税別）
24	フラワーアレンジメント ウィンターレッスン	1級フラワー装飾技能士 鈴木 知津子氏	6	1/18・25、2/22、 3/8・15・22	月	10:00～12:00	工房1	15	¥10,000	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り暮らしを楽しみましょう。
25	似顔絵講座	似顔絵作家 日本似顔絵師協会会員 瀧口 隆文氏	6	1/21・28、2/4・25、3/11、25	木	10:00～12:00	工房1	15	¥9,000	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
26	ファシリテータ・サポーター 養成講座	府中市文化生涯学習課職員 府中市生涯学習センター職員 江戸紙切祝芸 柳川 健氏 他	3	1/21(木)、2/4(木)・19(金)	〇	13:30～15:30	研修室3-1・2	22	無料	講座の運営や集団活動の企画・運営に携わり支援するファシリテータと、その活動を中立的な立場で支援するサポーターを養成する講座です。 ※来年度「市民企画講座講師募集」に応募希望の方は、必ず受講ください。未受講の方は応募できません。
27	書の彫刻 刻字講座	日本刻字協会審査委員会・理事毎日書道展会員 書道・刻字作家 池山 光透氏	2	1/27、2/10	水	13:30～16:30	工房1	8	¥4,000	日本発祥の刻字とは、「自書自刻」自分で書いた字を自分で彫って、着色して一つの作品に仕上げるものです。まずはお手紙として、石膏ボードと彫刻刀を使って好きな文字を彫り、それにアクリル絵の具で着色していきます。オリジナルな作品を彫ってみませんか。
28	笑顔表情筋講座	笑顔表情筋協会代表 笑顔表情筋プランナー 北野 美穂子氏	2	2/4・18	木	10:30～12:00	研修室2-3	12	¥3,500	マスクの下は大丈夫ですか？人の第一印象は最初の6秒で決まります！今のうちに使っていない表情筋を鍛え、たるみやほうれい線を改善しませんか。表情筋を鍛えると笑顔が多くなり、脳も活性化してポジティブ思考になります。情報番組や雑誌で活躍中の北野先生に直接レクチャーいただき、一〇歳目指していつまでも素敵な笑顔で輝きましょう。※卓上ミラー持参
29	将棋初級	(公社)日本将棋連盟公認将棋指導員 石井 雄二氏	9	1/15・22・29、2/5・12・19、3/5・12・19	金	13:00～15:00	研修室2-3	12	¥11,000	「将棋のルールは知っているけど、どう指したらいいかわからない・・・」「将棋の基本的な考え方や手筋・将棋の戦法を覚えたい」こんな方に最適な講座です。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。受講者同士の対局や講師との指導対局も随時行います。各回の終わりに質疑応答の時間を設けます。対象：将棋のルールが一通り分かってる方（将棋盤・駒各自持参）※テキスト3,000円（税別）
30	はじめてのミュージカル（後期）	ミュージカルアクター 齋地 桃子氏・蛭牟田 美里氏 小西 萌子氏	10	1/19・26、2/2・9・16・23、3/2・9・16・23	火	17:00～18:30	小ホール	20	¥12,000	第3期（前期）に引き続き、ミュージカルの歌・ダンス・演技に挑戦します。後期からの参加だけでも大丈夫です。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。最後に全員で一つの作品を作りお披露目をしましょう。※対象：小学生
31	0歳児からの英語教室	多摩ファミリーアカデミー 井上 貴広氏 ほか	4	2/3・10・24、3/3	水	10:30～11:30	保育室	6	¥4,500	語学教育は、海外の帰国子女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、お母様も英語が苦手であっても、文法もいらぬ、一緒に絵本を見たり、ゲームをしたりして学ぶ講座です。こんな、楽しい語学学習ができれば、ご家庭でも楽しみながら学べることでしょ。
32	小学生のためのプログラミング	シルバー人材センター	5	2/5・12・19・26、3/5	金	17:00～19:00	パソコン学習室	10	¥6,000	楽しみながら、プログラミングの学習をしましょう。Scratch3(スクラッチ3)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ながらプログラミングを学びます。（同じテキストを使い前期と後期で学びますのでゆっくりと考えながら進めます）※対象：小学3年生～6年生
33	親子でつくるバレンタインチョコ	工作お菓子教室主宰 川島 優子氏	1	2/13	土	15:30～17:30	カフェミネルヴァ	8組	¥3,000	親子で工夫をこらしたチョコ菓子とオリジナルパッケージを作ります。世界でたったひとつの美味しいバレンタインプレゼントの出来上がりです。持ち物：エプロン、ふきん、工作用ハサミ。※対象：中学生以下の子供と保護者
34	春休み企画 スライムと万華鏡	府中市生涯学習センター 社会教育主事 長田 伸広	2	3/21・28	日	10:00～12:00	工房1	12	¥1,000	スライムとステンドグラスを利用した贅沢な万華鏡作りです。スライムは、洗濯のりを使った一般的なスライムですが、小さなお子さんが、誤食しても安全な果汁100%のジュースを使ったスライムを作ります。万華鏡は原材料としては高価なステンドグラスの破砕粉を利用した、ステンドグラス独特の採光を放つ万華鏡を制作します。（教材費込）
35	iPhone入門	シルバー人材センター	5	1/7・14・21・28、2/4	木	9:30～12:30	パソコン学習室	10	¥4,500	iPhoneの使い方が良くわからない、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)。
36	なるほど楽しいExcel(入門)	シルバー人材センター	6	1/9・16・23・30、2/6・13	土	10:00～12:00	パソコン学習室	10	¥6,000	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。
37	なるほど楽しいWord(入門)	シルバー人材センター	6	1/10・17・24・31、2/7・14	日	10:00～12:00	パソコン学習室	10	¥6,000	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。
38	はじめてのPowerPoint	シルバー人材センター	6	1/23・30、2/6・13・20・27	土	13:30～16:30	パソコン学習室	10	¥6,500	基本的なパソコン操作ができる方を対象に、プレゼンテーションソフトPowerPointの基礎(表やグラフの作成・図形やワードアートの活用・アニメーション設定など)を順序だてて学びます。Wordのように、チラシ作成にも応用できます。
39	Excel中級	シルバー人材センター	6	2/20・27、3/6・13・20・27	土	9:30～12:30	パソコン学習室	10	¥6,500	Excelの基本がわかる方向けの講座。よく使う便利な関数やピボットテーブル、マクロ処理(自動処理)など、よりレベルの高い技能を順序だてて身につけ、中級者を目指しましょう。
40	Word中級	シルバー人材センター	6	2/21・28、3/7・14・21・28	日	9:30～12:30	パソコン学習室	10	¥6,500	Wordの基本がわかる方向けの講座。差込印刷や挿入画像の高度な編集をはじめ「見出し」の設定など、ワンランク上の文書作成技能を順序だてて学びます。
41	写真のPCへの保存とクラウドによる共有	悠学の会パソコンボランティア	2	2/8(月)2/10(水)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	10	¥2,000	クラウドとは何かについて学び、撮りためた写真をクラウド（OneDrive）に保存して、他の人と共有する方法などを学びます。文字入力、コピー/貼り付け、およびインターネットの検索ができること。
42	簡単・役立つ！ラベル/シール作り	悠学の会パソコンボランティア	1	3/9(火)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	10	¥1,000	パソコンで誰でも簡単に作れるラベル/シール！ いろいろな用途に使えるオリジナル作品を楽しく作ってみませんか。
43	Google Map活用講座	悠学の会パソコンボランティア	2	3/23(火)、3/25(木)	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	10	¥2,000	Google Mapで目的地のルート、公共交通機関と時刻表、目的地周辺の景観、ホテル・レストラン情報を検索する方法をPCで学習し、該情報をスマホに転送してスマホで目的地を訪ねる実習を行います。※スマホ持参
44	やさしい英会話入門	英語講師 ジョン・アラン・アップルビー氏	8	1/13・20・27、2/3・10・24、3/3・10	土	15:40～17:00	語学室	14	¥8,500	学校では、昔教わったけれど、苦手だったし全く頭に残っていない方も安心して受講できる、やさしい英会話講座です。This is a pen. から My name から学習したいと思っている方には必見の講座です。