

教養・生活実技講座

No.	講座名	講師	開講日	曜日	時間	教室	定員	回数	受講料	講座内容
7	SAMURA I 講座	高瀬道場殺陣師範 多加野 純子 氏	7/1・8・15・22・29、8/5・19・26	金	18:30～20:00	小ホール	17名	8	¥7,000	殺陣は、護身術やチャンバラにあらず。運動不足・腰痛・肩こり・冷え性・ストレスなど、日頃の健康の悩み、殺陣はそんな悩みを解消する最高のエクササイズです。殺陣の動作は、上肢・下肢・体幹それぞれに運動しているため、効果的に非常に高いエクササイズ効果が見込めます。
8	狭いお部屋やお庭でもできるポット・プランター作り	小山農園主 小山 淳 氏	7/3・17、8/7	日	10:00～11:30	工房1	14名	3	¥4,500	季節に応じたマリナーゴールドなどのお花の寄せ植えとポットづくり。夏の暑さに強い、お花ポット作りです。
9	五感アート 「脳を活性化させるアートの世界」	臨床美術士 谷 いつみ 氏	7/5・19・26、8/23、9/6	火	10:00～12:00	工房1	14名	5	¥6,000	美術に苦手意識をお持ちの方も、誰でも楽しめるアートです。その人ならではの表現ができるよう、制作工程に工夫がされています。いろいろな技法、用具を使って満足いただける作品が完成します。持ち物：持ち帰り用袋
10	はじめてでも大丈夫！ 情熱のフラメンコ講座	舞踊家 桑原 純子 氏	7/6・13・20・27、8/3・10・24・31、9/7	水	14:00～16:00	小ホール	20名	9	¥11,500	踊ると自然と姿勢を意識し、インナーマッスルも鍛えられる。最終日はフラメンコギターで踊ります。男性受講者も大歓迎。※履物はスニーカーでも大丈夫
11	大人の書道初級	書道玄海社幹事・師範 毎日書道展会員 池山 光透 氏	7/7・21・28、8/4・18・25、9/1・8	木	10:00～12:00	美術室	15名	8	¥10,000	少しは書道経験がある、これまでに大人の書道講座を受講したことがある方を対象に楷書・行書・草書をより深く、仮名は基礎を学ぶ講座です。
12	大人の書道 仮名・細字	書道玄海社幹事・師範 毎日書道展会員 池山 光透 氏	7/7・21・28、8/4・18・25	木	13:00～15:00	美術室	15名	6	¥7,500	細筆を用い、実用的な細字と仮名の初歩を学ぶ講座です。のし袋や芳名帳などに書く時にも自信が持てるはず。
13	石膏像デッサン	現代美術家 清野 浩二 氏	7/8・15・22・29、8/5・12・26、9/2・9	金	10:00～12:00	美術室	14名	10	¥14,000	好評の清野先生の講座です。今回はメディチ首像、聖ジョルジョ胸像、ラオコン半身像の中から1体選び鉛筆でデッサンします。初心者から経験者まで基本から解りやすく指導していきます。
14	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤木 エイジ 氏	7/8・15・22・29、8/5・12・26、9/2、9/9	金	10:00～11:00	小ホール	20名	9	¥9,000	「ソロ演奏」にチャレンジ！メロディーに和音をつけて弾いてみましょう。スタンダード曲2曲を弾けることを目標とします。持ち物：ウクレレ 対象：ウクレレ入門終了またはTABコードが読め、チューニングのできる方
15	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤木 エイジ 氏	7/8・15・22・29、8/5・12・26、9/2、9/9	金	11:15～12:15	小ホール	20名	9	¥9,000	左手コード&メロディー、右手ストロークのパターンとリズムトレーニングなどを練習。スタンダード曲2～3曲を弾けることを目標とします。持ち物：ウクレレ 対象：ウクレレ入門終了またはチューニングのできる方
16	はじめてのウクレレ入門	音楽の伝道師 藤木 エイジ 氏	7/8・15・22・29、8/5・12・26、9/2、9/9	金	12:30～13:30	小ホール	15名	9	¥9,000	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。チューニングの方法から楽器の抱え方など初歩的な内容を習得します。持ち物：ウクレレ（購入の相談可）
17	フラワーアレンジメントサマーレッスン（午前）	1級フラワー装飾技能士 鈴木 知津子 氏	7/11・25、8/8・22、9/12・26	月	10:00～12:00	工房1	14名	6	¥20,000	真夏にお花を手に入れるのも一苦労ですが、やはり華やかな色と香りに包まれて、暑い夏に涼を呼ぶようなフラワーアートの世界に飛び込み、華やかさを迎えるフラワーアレンジメントを楽しみましょう。
18	フラワーアレンジメントサマーレッスン（午後）	1級フラワー装飾技能士 鈴木 知津子 氏	7/11・25、8/8・22、9/12・26	月	14:00～16:00	工房1	14名	6	¥20,000	真夏にお花を手に入れるのも一苦労ですが、やはり華やかな色と香りに包まれて、暑い夏に涼を呼ぶようなフラワーアートの世界に飛び込み、華やかさを迎えるフラワーアレンジメントを楽しみましょう。
19	熱中症・夏バテ予防にもアロマセラピー	メディカルアロマアドバイザー 古賀 葉月 氏	7/11・25、8/8、9/12・26	月	10:30～12:00	もくせい・はなみずき	15名	5	¥6,000	例年、温暖化の影響で平均気温が上昇して、真夏は灼熱地獄です。来るべき、夏の暑さ対策に、アロマを活用しませんか。香りでもリラックスしたり免疫効果を高める以上に、アロマの効果は熱中症の予防に効くとも言われています。教材は全て準備します。
20	オカリナ入門講座	オカリナ講師 畠山 美津子 氏	7/11・25、8/8・22、9/12・26	月	10:00～12:00	小ホール	15名	6	¥6,000	奏法の基礎、呼吸法、身体の使い方を学びながら、身近な曲を演奏していきます。初めてオカリナ手にされるかた、改めて基礎を見直したいかたにおすすみます。（別途：オカリナを購入される方は6,500円＋税）オカリナをお持ちの方はご持参ください。
21	オカリナ二重奏講座	オカリナ講師 畠山 美津子 氏	7/11・25、8/8・22、9/12・26	月	13:00～15:00	小ホール	15名	6	¥7,500	アルトC管のみの二重奏で、ハーモニーを楽しみながら合奏曲を仕上げます。合奏に参加したいけれど、アンサンブルは初めてで不安…というかたも気軽に合奏を楽しめます。
22	オカリナ合奏講座	オカリナ講師 畠山 美津子 氏	7/12・26・8/9・23、9/13・27	火	10:00～12:00	小ホール	20名	6	¥7,500	5種類のオカリナを使っているオカリナオーケストラです。講師のアレンジによる楽譜をもとに曲を仕上げます。オカリナ合奏のダイナミックなサウンドを体験できます。
23	夏のキャンドルセット ～キャンドルフォルダーと海のキャンドル～	キャンドル作家 堀川 えり子 氏	7/20・27	水	10:00～13:00	工房1	8名	2	¥7,500	透明でふるふるのロウ、ジェルワックスを使って爽やかなビーチのキャンドルとアイテムを飾りキャンドルホルダーを作成、ティールイトキャンドルを作ります。（デザイン、色と香りは選べます）
24	組紐講座	組紐講師 清野 純子 氏	7/22・29、8/5・19・26、9/2	金	10:00～12:00	研修室	8名	6	¥14,500	組紐の歴史から作品作りまで、各回違った技法を学び、装飾品から和物を作成、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
25	鉄道ジオラマ Nゲージの車両を飾る展示台	ジオラマ作家 諸星 昭弘 氏	8/28	日	13:00～15:00	工房1	15名	1	¥2,500	コレクションケースの中に線路を敷き、ちいさな田園風景をつくります。対象：中学生以上 ※車両購入可能2000円～（当日支払い、種類・数に限りがございます）
26	はじめての刻字	日本刻字協会審査理事 書道玄海社幹事・師範 池山 光透 氏	9/1・8	木	13:00～15:30	工房1	10名	2	¥5,000	刻字入門・準備段階として、「石膏ボード」に彫刻刀を使って好きな字を彫り、アクリル絵の具で着色していきます。※第3期にはノミとゴム印を使って木材に美的に刻し彩色や金箔を貼って本格的な刻字を予定
27	現代国語短歌入門	現代歌人協会理事 加藤 英彦 氏	7/8・22、8/12・26、9/16・30	金	14:00～16:00	研修室2-1	12	6	6000	初心者の方でも楽しめる現代短歌講座。具体的な技術やコツを、短歌実作や歌合方式の講評を介して習得し、個性や感性に合った作品を作ることを目指します。
28	イタリア語	イタリア語講師 フォジョーリ・アレッシオ 氏	7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31、9/14	水	13:00～14:30	語学室	16名	10	¥15,000	イタリア語を学んでみたい、コロナが収束したらローマやヴェネチア、ナポリやミラノ等、世界遺産を堪能してみたい、ファッションの町で買い物をしたいなど、初めてイタリア語を学びたいという方は、こちらの講座を受講ください。
29	はじめての英会話	英会話講師 アラン・アップルビー 氏	7/6・13・20・27、8/3・10・24・31、9/14・28	水	18:00～19:15	語学室	16名	10	¥15,000	学校では教わったけれど、苦手だったかたという方々に受講していただける、やさしい英会話講座です。「中学1年のときに始めて習った英語」という感覚で受講していただけます。
30	英会話初級	英会話講師 アラン・アップルビー 氏	7/6・13・20・27、8/3・10・24・31、9/14・28	水	19:25～20:40	語学室	16名	10	¥15,000	英会話したいけれど、中学校レベルの英語が理解できていないかたという方々に合った講座です。楽しく楽しい英会話講座です。
31	韓国語基礎講座	東京外国語大学研究員 曹 恩美 氏	7/26、8/2・9・16・23・30、9/6・13・20・27	火	19:00～20:30	語学室	16名	10	¥15,000	本講座は、韓国語のリーディングの定着を図りつつ基礎文法を学ぶクラスです。ハン글文字がある程度読めることが望ましいです。授業の目標は、韓国語が読める・書けることができ、その上、基礎文法をこなし、定着に努めることです。
32	子どもミュージカル（後期）	ミュージカルアクトー 替地 桃子 氏・小西 朝子 氏 笠井田 美里 氏	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30、9/6	火	17:00～18:30	小ホール	1900/1/20	10	¥12,500	「歌って・踊って・演じて」に挑戦！舞台発表をめざしてミュージカルの世界を体験。現役ミュージカルアクトーが指導。現在開講中、見学大歓迎！お電話にてご連絡ください。※対象：小学生1～6年生
33	こども五感アート	臨床美術士 谷 いつみ 氏	7/9・16・23	土	10:00～11:30	工房1	14名	3	¥2,500	見て、触って、感じのままに描く「五感アート」の子ども向けクラスです。夏や海をテーマに3作品を作ります。目指せ小さな芸術家！ ※対象：年中～小学3年生
34	子ども陶芸教室	生涯学習センター 陶芸ボランティア	7/25、8/8、8/15	月	13:30～16:00	工房1	14名	3	¥2,500	粘土に親しみながら、自分の好きな作品を作ってみませんか？終了後は館内にて展示予定。持ち物：エプロン、手拭きタオル、汚れてもいい服装 ※対象：小学生
35	夏休み小学生科学実験教室（スライムとトロピカルジュースの食品サンプルづくり）	生涯学習センター 社会教育主事 長田伸広 氏	7/26・27	火水	10:00～11:00	美術室	12名	2	¥2,000	2種類のスーパーボールと、レストランのショーウィンドウにある、様々なメニューの食品サンプルの中から、甘そうで美しい色合いのトロピカルジュースの食品サンプルを作ります。
36	夏休み小学生科学実験教室（スーパーボールと目玉焼きの食品サンプルづくり）	生涯学習センター 社会教育主事 長田伸広 氏	7/30・31	土日	10:00～11:00	工房1	12名	2	¥2,000	定番のスライムと、レストランのショーウィンドウにある、様々なメニューの食品サンプルの中から、失敗しない目玉焼きの食品サンプルを作ります。
37	子どもパティシエ カフェオープン	手作りお菓子工房主宰 川島 エリザベス 氏	8/5	1/0	カフェ ミネラル 14:00～16:00	6組	1	¥2,500	イメージをデザインしてオリジナルパフェやスイーツを作っておもてなし！キッチンとホールに見立てて体験。講師によるデモンストレーション&サポートあり。テーブルに運んでみんなで一緒にティーパーティー。（保護者には紅茶またはコーヒーをご準備します）	
38	子どもマーケティング（キャリア教育事業） [アイスの商品企画体験]小学3年生～6年生	ママヴィ代表 桑原 眞理子 氏	8/8・22	月	10:00～12:00	もくせい・はなみずき	12名	2	¥1,500	コンビニエンス市場をリサーチして、コンビニを想定したオリジナル商品の企画から内部プレゼンまでを体験します。
39	鉄道好き、ジオラマ好き集まれ！	ジオラマ作家 諸星 昭弘 氏	8/28	日	10:00～12:00	工房1	12組	1	¥3,000	12cm角のプレートに線路とトンネルを配置して夏をイメージするジオラマを作ります。（小学生以下、親子で参加可能。但し未就学児は保護者同伴） ※ディスプレイ用車両のオマケあり
40	お母さんのための0歳児～3歳児の英語	多摩ファミリーアカデミー 井上 貴広 氏	9/6・13・20・27	火	10:30～12:00	保育室	6組	4	¥4,000	5年生からは通園時にも英語が！英会話教室へ行く前には親子で楽しめるこの講座で、乳幼児向けの英語絵本、英語リトミック、英会話レッスンを遊びながらトライしてみませんか？
41	Microsoft 初めての EXCEL 講座 2日間で簡単な表をマスターしよう！	悠学の会パソコンボランティア	7/5（火）、7/8（金）	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	20名	2	¥3,000	貴方もEXCELキックオフしませんか？EXCELビギナーを対象に、表作成の基礎～初歩の計算式までを学びます。2日間でEXCELの基本をマスターできます。 ※持ち物：USBメモリ
42	パソコンで描く水彩画講座	水彩画認定講師 金岡 健二 氏・吉田 和利 氏	7/8・15・22・29、8/5・19・26、9/2	金	10:00～12:00	パソコン学習室	10名	8	¥10,000	絵を描く才能なんて全くありません。「絵を描く楽しさ」「描ける喜び」を味わっていただけるのがパソコン絵画。水彩画ソフト「水彩8」が素晴らしい絵画の世界へ誘ってくれます。
43	しっかり学ぶExcel(中級)	シルバー人材センター登録講師	7/11・25、8/8・15・22・29、9/12・26	月	13:30～16:30	パソコン学習室	20名	8	¥10,000	より高度な関数や便利なピボットテーブル、マクロ処理(自動処理)など、一層レベルの高い技能を学び、中級者をめざします。 ※対象：Excelの基本がわかる方 ※持ち物：USBメモリ
44	Microsoft 初級EXCEL講座 表作りを楽しみ、活用テクニックを学ぼう！	悠学の会パソコンボランティア	7/12（火）、7/15（金）、7/20（水）	集中	13:30～16:30	パソコン学習室	20名	3	¥4,000	EXCELビギナーを卒業したい方を対象に、計算式、簡単な関数を学びます。また、表作りに欠かせない様々なEXCELワザの実習もあります。 ※持ち物：USBメモリ
45	パソコン入門とインターネット活用	シルバー人材センター登録講師	7/14・21・28、8/4・18・25	木	10:00～12:00	パソコン学習室	20名	6	¥7,000	初歩的な操作からパソコンの基本(文字入力・文書作成・インターネット・Eメール)をゆっくりと丁寧に学習します。またインターネットの便利なサイトを紹介し、活用法を説明します。 ※対象：パソコンが初めての方 ※持ち物：USBメモリ
46	しっかり学ぶPowerPoint(中級)	シルバー人材センター登録講師	7/24・31、8/7・21・28、9/4・18・25	日	9:30～12:30	パソコン学習室	20名	8	¥10,000	ビジネスにも活用できるPowerPointの応用編です。グラフィック機能やマルチメディアを活用する機能など、応用的かつ実用的な機能を学びます。 ※対象：PowerPointの基本がわかる方 ※持ち物：USBメモリ
47	Line (ライン) 入門	シルバー人材センター登録講師	7/26、8/2・9・23・30、9/6	火	14:00～16:00	パソコン学習室	20名	6	¥7,000	スマホの電話代がかからないLINE電話やビデオ通話が人気です。LINEを使ってご家族や友人との交流を楽しみませんか？ 持ち物：インターネットが使えるスマートフォンまたはタブレット
48	しっかり学ぶWord(初級)	シルバー人材センター登録講師	8/18・25、9/1・8・15・29	木	13:30～16:30	パソコン学習室	20名	6	¥8,500	文書作成に便利なWord。文字入力から基本的な機能を使ってお知らせなどの文書、表や図形もしっかり学びます。 ※対象：Wordを初めて学ぶ方 ※持ち物：USBメモリ