

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
8	狭いお庭や、お部屋でも育てられる「ポット・プランター作り」プロの品質、ハンジーとビオラ	小山 豊 氏	3回	10/2・11/6・12/4	日	10:00~12:00	14名	¥5,000	ハンジーとビオラの定植を40ポットも行います。その後、鉢上げです。道の狭く、品質もプロのアドバイスで、極められた鉢ができますし、失敗しても講師のアドバイスを頂戴できるので安心です。狭いお庭、ベランダで栽培、寒地のビオラとハンジーを楽しみましょう。
9	はじめてのヨーガマントラ	ヨガ講師 青山 千恵美 氏	8回	10/4・11・18、11/8・15・22、12/6・13	火	10:00~12:00	12名	¥9,000	ヨガクラスの前編に繋がる前編の言葉「マントラ」。 Sanskrit 語の一語一語にヨーガの教えが詰まっています。精神が安定し、脳活性やよい発声にも効果がある「マントラ」を一緒に学びましょう。 ※ヨガ初めの方にも歓迎
10	府中の大地を知ろう ~府中の地形、地質から読み解く自然環境~	元都立府中高等学校教諭(地理) 青谷 知巳 氏	2回	10/4・11	火	14:00~16:00	24名	¥1,000	府中の大地のありのままの姿を知ると、さまざまな再発見があります。講座では、最新の彩色立体地図を使い府中の大地の特徴をイメージするとともに、その地形や地層から大地の成り立ちについて考えます。また、街中に立派な不思議な山・浅間の特徴や面白さを紹介します。
11	大人の陶芸教室入門講座	陶芸ボランティア	5回	10/4・11・17・25・31	火	13:30~15:30	14名	¥4,500	初心者向けの制作意欲が先行してしまい、技術面がおろそかになりがちです。本講座では失敗を重ねても、土に親しみ楽しい講座を目指します。制作する楽しさと陶芸の奥深さを感じてください。持ち物：筆記用具、エプロン、タオル。
12	市民企画講座 『加齢や心身の衰えに、何歳でも出来る、ユル・ラク体操』	ヨガ講師 坂本 新生子 氏	6回	10/6・20、11/10・17、12/1・15	木	10:00~12:00	16名	¥3,500	手首や膝などを動かして緊張をほぐし続けることで全身のバランスや腰痛軽減などが改善。おまけに血行や体液の循環もよくなり肩こりなども解消。胸のあたりが緩むと呼吸が深くなり新陳代謝が向上し全身の細胞が活性化します。
13	ノルディックウォーキング	中央大学職員 スキー部コーチ 太田 圭祐 氏	4回	10/6・13・20・27	木	10:00~11:30	20名	¥6,500	使い方やフォームの見直ししながら、実際に平坦な道やアップダウンの道にも実際に歩いてみましょう。 ※運動しやすい服装・体育館履き・飲み物・ボール(ボールをお持ちでない方は入会時お申し出ください) ※保険代含む
14	大人の書道教室初級	書道玄海社幹事・師範 毎日書道展委員 池山 光彦 氏	8回	10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1	木	10:00~12:00	15名	¥9,000	大人の書道入門：第2期に引き続き、楷書・行書・草書および仮名入門の講座です。特に筆字の教本をもちいて随書の字源の仕方を学びます。持ち物：書道道具 ※千紙代込
15	木を彫る 彫字講座	日本彫字協会書道委員 理事 池山 光彦 氏	8回	10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1	木	13:00~16:00	8名	¥10,000	木にノミを使って1~2字程度を彫る本格的な彫字を学びます。自分の書いた文字を木に彫るという行為は、その上に彫る彫り手は金銀を貼ったりして、一つの芸術作品として仕上げます。 ※希望者は1月末に東京都美術館で開催予定の日本彫字展(公募展出展費用別途)に参加します。
16	ソロウクレレ	音楽の伝道師 緑木 エイジ 氏	10回	10/7・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16	金	10:00~11:00	20名	¥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
17	ウクレレ初級	音楽の伝道師 緑木 エイジ 氏	10回	10/7・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16	金	11:15~12:15	20名	¥9,000	左手コード&メロディー、右手ストロークのバターン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
18	ウクレレ入門	音楽の伝道師 緑木 エイジ 氏	10回	10/7・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16	金	12:30~13:30	15名	¥9,000	初心者でも演奏しやすいのが魅力です。強も柔らかいので弾きやすく、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扱い方など初歩的な内容を学びます。持ち物：ウクレレ(購入の相談可)
19	SAMURAI	高専道徳院講師 藤 多知野子 氏	8回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25	金	18:00~20:00	18名	¥7,500	地元の生涯学習講座にはなかなかない、「殺陣」の講座です。女流殺陣師が懇切丁寧に教えます。年齢を問わず、18歳から70代の方まで実際に今まで参加されていますので、健康にもストレス発散にと学びを一緒に取り入れた魅力講座を是非ご受講下さい。持ち物：タオルと運動しやすい服装(足袋は任意)
20	鉛筆淡彩画	現代美術家 溝野浩二 氏	10回	10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9	金	10:00~12:00	14名	¥14,000	身近な生活用品や動物などの静物モチーフを鉛筆と透明水彩絵具を使って鉛筆淡彩で表現します。画材の使い方から、構図・取りの取り、そして画の描き分けまで細かく指導します。経験者はもちろん、初心者でも丁寧に指導いたします。
21	オカリナ二重奏講座	オカリナ講師 池山 美津子 氏	6回	10/10・24、11/14・28、12/12・26	月	10:00~12:00	20名	¥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...という方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 池山 美津子 氏	6回	10/10・24、11/14・28、12/12・26	月	13:00~15:00	20名	¥7,500	5種類のオカリナを使っての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ていきます。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	フラワーアレンジメントワンターレッスン(午前の部)	一般フラワー装飾技能士 鈴木 知津子 氏	6回	10/10・24、11/14・28、12/12・26	月	10:00~12:00	16名	¥20,000	クリスマス・年末・新年と様々なイベントが重なってくる季節。その時々に合わせて、クリスマスはゴージャスに、お正月は華やかに様々なフラワーアレンジメントをお楽しみください。
24	フラワーアレンジメントワンターレッスン(午後の部)	一般フラワー装飾技能士 鈴木 知津子 氏	6回	10/10・24、11/14・28、12/12・26	月	13:30~15:30	16名	¥20,000	クリスマス・年末・新年と様々なイベントが重なってくる季節。その時々に合わせて、クリスマスはゴージャスに、お正月は華やかに様々なフラワーアレンジメントをお楽しみください。
25	オカリナ入門講座	オカリナ講師 池山 美津子 氏	6回	10/11・25、11/15・29、12/13・27	火	10:00~12:00	15名	¥5,500	楽譜の基礎、呼吸法、身体を使い方を学びながら、身近な曲を演奏していきます。初めてオカリナを手に入れた方、改めて基礎を見直したい方におすすめです。持ち物：オカリナ(購入希望の方は別途6,500円+税)
26	イタリア壁画の技法 「フレスコ画」創作体験講座	フレスコ画画家 フォジョーリ・アレッシオ 氏	3回	10/13・20・27	木	14:00~17:00	14名	¥5,000	フレスコ画とは、砂と石灰を混ぜて水で練って出来たモルタルを壁に塗り、その上に水だけで描いた顔料が壁に染みこみ、乾燥するにつれて壁と一体化して乾いていく。ラファエロの『アテナの学堂』やミケランジェロの『最後の審判』などが有名です。指導者が少ないフレスコ画、漆喰の神秘的な色合いを是非ご体験ください。 ※材料費込み
27	将棋初級	公益社団法人日本将棋連盟公認指導員 石井 雄二 氏	9回	10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9	金	13:00~15:00	10名	¥10,000	ルールは知っているけど、指し方がわからない「基本的な考え方や手順・将棋の戦法を覚えたい」と思われている方に最適です！対象：ルールが一週り分かっている方 持ち物：将棋盤・駒 ※別途 テキスト4950円(税込)
28	カンツォーネを楽しむ	二重奏会委員 高柳 圭 氏	8回	10/17・24・31、11/14・21・28、12/12・19	月	10:00~12:00	20名	¥8,500	音楽でイタリア語が読めなくても大丈夫。8回のレッスンが終わる頃にはあなたもカンツォーネに病みつきになっているはず。情熱的な歌詞を甘いメロディにのせて歌いましょう。
29	誰でもいつからでも始められる 情熱のフラメンコ講座	舞踊家 島原 純子 氏	10回	10/19・26、11/2・9・16・23・30、12/7・14・21	水	14:00~16:00	20名	¥11,500	はじめての方は足の使い方や股や指先の動きなどの基礎から丁寧に、経験者の方には細部に気を付けてフラメンコの踊りを通して表現方法を学びます。 ※最終日(予定)には生演奏にて観覧していただきます。
30	パーチメント講座	パーチメント講師 溝野 雄子 氏	6回	11/4・11・18・25、12/2・9	金	10:00~12:00	10名	¥11,500	厚手のトレーシングペーパーに下絵を描き専用の針とさきみを使って浮き彫り加工仕上げ、レースのように繊細で美しいペーパーアート。カードや小箱などの立体的な作品もでき、清楚で可愛らしい作品はきっとあなただけのハートをつかむこと間違いなし。(用具レンタル込み) ※用具一式購入の場合：約19000円(別途必要) ※教材費込み
31	色彩豊かに、現代黒板アート	黒板アート作家 すずき らな 氏	2回	11/11、12/9	金	10:00~12:00	15名	¥2,500	人気の黒板アート。全てで活躍する天才黒板アーティストが、大人向けの講座で再出講します。お子さん向けに数種類の企画をしましたが、大人向けは今回のみです。 ※教材費込み
32	ファシリテータ・サポーター養成講座	玉川大学 教授 稲井 裕哉 氏(元文部科学省地域活動推進室長) 他	3回	11/15・22・29	火	13:30~15:30	20名	無料	生涯学習センターの講座を手伝いたい、自分のスキルを講座で市民の方へ提供したい、自分の資格を講座で活かしたい、学習センターで講座のお手伝いをしたい、講座の企画運営に携わってみたいという方は是非、ご受講ください。市民企画講座に応募希望の方は、この講座の受講は必須です。
33	クリスマスツリーフレームとしめ縄飾り	Florence J.Rose主宰 フラワーソープアドバンス講師 加藤 純理 氏	2回	11/26、12/10	土	14:00~16:00	10名	¥9,500	フレームに入ったクリスマスツリー飾り(ライト付き)とお好きな色の縄をリースにして花材を選んでオリジナルのしめ縄飾りを作って Merry Xmas & Happy new year を楽しみませんか? ※材料費込み
34	銅版画への誘い ピピアー入門講座	府中・銅版画学習グループ連絡会	2回	11/27、12/4	日	10:00~16:30	10名	¥500	銅版画制作の基本技法を習得し、簡単な銅版画制作体験を体験します。今回はドライポイント技法と鋼線銅版画技法(エッチング)の作品を制作します。 ※当日会場にて材料費3,000円をお支払いいただきます。
35	リボンオリジナルスイートポットとファーチャーム	Florence J.Rose主宰 フラワーソープアドバンス講師 加藤 純理 氏	1回	12/3	土	14:00~16:00	11名	¥9,500	冬場に人気のファーチャームと蘭糖のポットを作りませんか。ポットは玄関やテーブルに飾ったり、ファーチャームはバッグやスマホにつけたり目隠しなど、お好きな色のリボンでバラを作りませんか。 ※材料費込み
36	お母さんが子どもの為に伝えたい SDGs	府中市生涯学習センター 社会教育主事 長田伸広 氏	2回	12/3、12/17	土	10:00~11:30	10名	¥1,000	2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標。家でお子さんに簡単に教え伝える方法を体験を交えて、楽しく学ぶ講座です。第1弾は「安全な水とトイレを世界中に」※教材費込み
37	やさしい英会話入門	英会話講師 アラン・アップルビー 氏	10回	10/5・12・19・26、11/2・9・16・23・30、12/7・14	水	18:00~19:15	15名	¥14,000	学校では習わなかったけれど、苦手だったかという方向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。
38	英会話初級	英会話講師 アラン・アップルビー 氏	10回	10/5・12・19・26、11/2・9・16・23・30、12/7・14	水	19:25~20:40	15名	¥14,000	英会話をしたいけれど、中学校レベルの英語が理解できないかも心配という方向に合った講座です。楽しく楽しい英会話講座です。
39	はじめてのイタリア語	イタリア語講師 フォジョーリ・アレッシオ 氏	10回	10/5・12・19・26、11/2・9・16・23、12/7・14・21	水	13:00~14:30	20名	¥14,000	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。
40	イタリア語初級	イタリア語講師 フォジョーリ・アレッシオ 氏	10回	10/5・12・19・26、11/2・9・16・23、12/7・14・21	水	15:00~16:30	20名	¥14,000	イタリア語で挨拶程度は出来るが、イタリアの方と話を重ねられても、簡単な案内なら出来る方、以前に当センターでイタリア語を受講し、自己紹介程度は出来る方に向けている講座です。
41	はじめてのフランス語	国立音楽大学生管教授 清水 康子 氏	10回	10/15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17	土	13:00~14:30	24名	¥12,500	発音や簡単な挨拶などの基本から始めて、楽しく言葉の仕組みを学びます。フランスの文化・芸術の話を交えながら、フランス語の音と文化に慣れさせていきます。対象：初めてフランス語を勉強する方 ※テキスト代別途1600円(税別) ※ゼ口から始めるフランス語 CD付 三修社
42	学び直しのフランス語	国立音楽大学生管教授 清水 康子 氏	10回	10/15・22・29、11/5・12・19・26、12/3・10・17	土	15:00~16:30	24名	¥12,500	かつて習った文法や会話表現、実生活に自分が見えるフランス語として楽しく学び直していただきます。フランスの文化・芸術の話も交えて、気分は1リリ留学。対象：フランス語の基礎を学んだことがある方 ※テキスト代別途1900円(税別) ※時事フランス語2022年度版 朝日出版社
43	はじめてのドイツ語4	ドイツ語講師 ベートラ・ハルムシュ 氏	20回	10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16、11/19・26・27、12/3・10・17、12/24・31(後)	金	12:30~14:30	20名	¥30,000	ドイツ語でコミュニケーションをとるための講座。復習しながらドイツ語の運用能力を高め、ゆっくりに進めます。モダンなアプローチで口頭言語をやり直したい方にお勧め ※受講経路または学校等で習ったことのある方(初級) ※テキスト・聴覚聴覚必要
44	ABCから始めるドイツ語2	ドイツ語講師 ベートラ・ハルムシュ 氏	20回	10/14・21・28、11/4・11・18・25、12/2・9・16、11/19・26・27、12/3・10・17、12/24・31(後)	金	15:00~16:30	15名	¥30,000	ABCからじっくり学べる初心者クラスです。発音や簡単な挨拶から始まり、ドイツの文化や習慣にも触れながら、楽しく学びましょう。対象：自己紹介、簡単なあいさつ程度ができる方 ※テキスト：Erste Schritte(テキスト代別途必要)
45	子どもミュージカル(前期)	ミュージカルアクター 藤田 純子 氏、小西 萌子 氏 長田 伸広 氏	10回	10/18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・13・20	火	17:00~18:30	20名	¥12,500	「歌って・踊って・笑って」に挑戦！舞台発表をささげミュージカルの世界を体験。現在開講中、見学大歓迎!!お電話にてご連絡ください。(後期は1~3月) ※対象：小学生1~6年生
46	ハロウィンお菓子作り(和菓子) ~オババを食べちゃおう!1~	コトノ 圭 氏 長崎 真由 氏	1回	10/30	日	14:30~17:00	6組	¥3,000	お子さまと一緒に2種類の飾り切りを作ります。おうちではなかなかできない飾り切り体験を通して、おもしろく、たのしく、食文化に触れてみませんか? 持ち物：エプロン・お手ぶき・持ち帰り袋 対象：幼稚園~小学生までの親子
47	お母さんのための 0歳~3歳児の親子で英語講座	多摩ファミリーアカデミー 代表 井上真広 氏 他	4回	11/1・8・15・22	火	10:30~11:30	6組	¥4,000	小学校5年生からは通信簿にも英語が!英会話教室へ行く前には親子で楽しめるこの講座で、乳幼児向けの英語本、英語リトミック、英会話レッスンを体験していただきませんか?
48	お母さんのための 4歳~6歳児の親子で英語講座	多摩ファミリーアカデミー 代表 井上真広 氏 他	4回	11/1・8・15・22	火	15:30~16:30	6組	¥4,000	小学校5年生からは通信簿にも英語が!英会話教室へ行く前には親子で楽しめるこの講座で、乳幼児向けの英語本、英語リトミック、英会話レッスンを体験していただきませんか?
49	冬休み子ども黒板アート講座	黒板アート作家 すずき らな 氏	2回	12/26・27	月・火	10:00~11:00	14名	¥2,000	♪♪♪情熱で一度観光を浴びた天才黒板アート作家の「すずき らな」氏。全国の小中学校や百貨店からの依頼が多く、なかなか教えることが出来ないアーティストから、直接に手ほどきを受けることができます。 ※教材費込み 対象：小学生から中学生。持ち物：作品を入れる袋(A4サイズ以上の紙が入る大きさ)
50	冬休み講座 書初めをしよう!	書道玄海社幹事・師範 毎日書道展委員 池山 光彦 氏	1回	12/27	火	10:00~11:00	10名	¥500	毎年小学生の書き初め講座がありますが、おうちで書き上げるのはなかなか大変。先生と一緒に冬休みの宿題をやっつけよう!! 持ち物：書道用具、半紙
51	冬休み講座 書初めをしよう!	書道玄海社幹事・師範 毎日書道展委員 池山 光彦 氏	1回	12/27	火	11:00~12:00	10名	¥500	毎年小学生の書き初め講座がありますが、おうちで書き上げるのはなかなか大変。先生と一緒に冬休みの宿題をやっつけよう!! 持ち物：書道用具、半紙
52	小学1~2年生のためのはじめてのプログラミング	シルバー人材センター登録講師	6回	10/1・8・15・22・29、11/5	土	13:30~15:00	20名	¥8,000	「ビスケット」というソフトで、マウスを使って絵を描きながらプログラミングの初歩を学びます。 ※対象：小学1~2年生 ※持ち物：USBメモリ
53	小学3年生からのはじめてのプログラミング	シルバー人材センター登録講師	10回	10/9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/11・18	日	10:00~12:00	20名	¥12,000	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。 ※対象：小学3年生~6年生 ※持ち物：USBメモリ
54	Microsoft EXCEL 「関数キックオフ」講座	悠学の会パソコンボランティア	4回	10/2・9・16・23	日	13:30~16:30	20名	¥5,000	EXCELをより有効に活用するため、EXCEL関数の基礎から使用頻度が高い関数について実習形式で学習します。EXCELをステップアップしたい方向けの講座です。 ※持ち物：USBメモリ
55	撮影から活用まで写真の初歩を学ぶ 写真講座	悠学の会パソコンボランティア	7回	10/6・13・20・27(木)、11/1(火)・3(木)・4(金)	集中	13:30~16:30	20名	¥8,000	写真のデジタル化により幅広い活用が可能になり自ら撮影した作品も手軽、資料などに簡単に利用することができます。デジタルカメラの撮影方法からそのデータの整理・編集・活用までの基本を学び自分で作った写真を有効活用しましょう。
56	しっかり学ぶWord(中級)	シルバー人材センター登録講師	8回	10/7・14・21・28、11/11・18・25、12/2	金	13:30~16:30	20名	¥8,000	Wordの基本がわかる方向けの講座。差し印刷や「見出し」の利用など、ワンランク上の技術を学び、中級者をめざします。 ※対象：Wordの基礎がわかる方 ※持ち物：USBメモリ
57	あなたに役立つホームページ作成	シルバー人材センター登録講師	6回	11/2・9・16・30、12/7・14	木	13:30~16:30	20名	¥6,000	お洒落なデザイン、趣味、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Jmdoというサービスを利用するので、登録・公開は無料です。 ※対象：基本的なパソコン操作ができる方 ※持ち物：USBメモリ、スマホ、携帯電報(登録するための)
58	~3日間で貴方もプレゼン資料が作成~ 初めてのPower point講座	悠学の会パソコンボランティア	3回	11/12・19・26	土	13:30~16:30	20名	¥4,000	プレゼン資料作成の基礎知識及び資料作成手順を実習を中心に学習します。Power point未経験者(初心者)向けの講座です。持ち物：USBメモリ
201	市民文化の日特別ワークショップ 「SDGs こともわくわく夢実証講座」	府中市生涯学習センター 社会教育主事 長田伸広 氏	1回	10/9	日	10:00~11:00	20名	¥1,000	虹色(7色)のスライムづくりに挑戦。汚れてもいい服装で参加してください。持ち物：タッパまたはジップロック等の容器類、タオル 対象：小学生(保護者同伴不可)
202	市民文化の日特別ワークショップ 「こともちョークアート講座」	黒板アート作家 すずき らな 氏	1回	10/9	日	13:00~14:00	16名	¥500	こんなチャンスはない!メディア・イベント等で引っ張りだこの天才黒板アート作家から直接教えてもらおう。 ※教材費込み 対象：小学3年生から18歳未満の高校生まで