



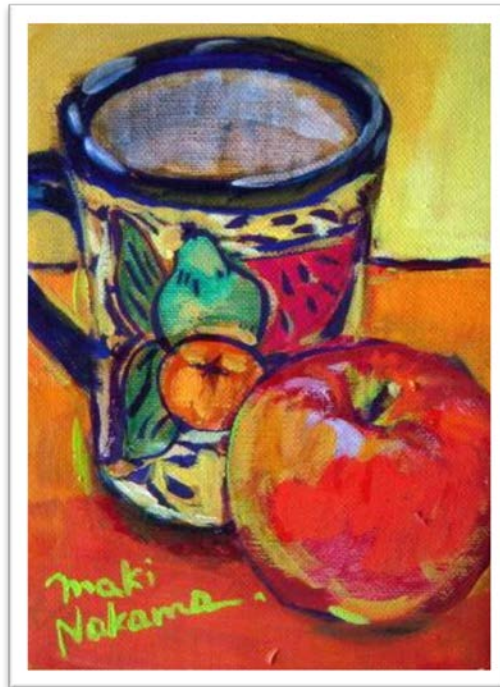
10th Anniversary



であい ふれ愛 まなびI
いなぎICカレッジ
Interactive community

一般教養講座 カレッジ生募集案内

【平成25年10月開講】



講師：名嘉真 麻希さんの作品

募集期間 平成25年7月16日(火)～8月16日(金)

※定員に余裕がある場合には、開講後でも受講できます。

問合せ先 いなぎICカレッジ事務局（稲城市教育委員会 生涯学習課）

〒206-0803 稲城市向陽台4-6-18 城山体験学習館内

tel.042-370-2822 fax.042-379-3665

いなぎICカレッジホームページ <http://www.inagiic.net/>

一般教養講座一覧

アート・クラフト

1	タイルモザイクアート	講師：日下部 雅代	城山体験学習館 第1・3(水)10:00~12:00
2	初めての「造花・プリザーブドのフラワーアレンジ」	講師：山崎 知子	城山文化センター 第1(木)10:00~12:00
3	初心者のための「パッチワークキルト」	講師：細谷 和子	城山体験学習館 第2・4(木)10:00~12:00
4	「パッチワーク・キルト」～色彩を学びながら作品を作る～	講師：長沼 公代	中央文化センター 第1・3(金)10:00~12:00
5	初めての「ハワイアンリボンレイ&アレンジ小物」	講師：馬場 真理子	稲城市立i Plaza 第2(金)9:30~11:30
6	しの笛（横笛）を作る	講師：村田 武	城山体験学習館 第1・3(土)17:30~19:30
7	すぐに描ける油絵	講師：名嘉真 麻希	ふれんど平尾 第2・4(土)14:30~16:30
◇	「絵手紙」入門	講師：黒田 みゆき	中央文化センター 第2(木)12:45~14:45

音楽

8	西洋音楽史の楽しみ	講師：川村 優子	地域振興プラザ 月1回(土)15:30~17:00
9	ストレス解消！みんなで叩こうパーカッション教室	講師：松岡 雅史	(株)コルグ 第4(土)10:00~12:00
10	指一本で伴奏！かんたんキーボード教室	講師：大迫 杏子	(株)コルグ 第2(日)10:00~12:00
◇	のびのび歌ってリフレッシュ♪コーラスの楽しみ	講師：穴戸 晴美	第四文化センター 第2・4(月)13:00~14:45

趣味教養

11	もっとよく知るハーブ講座（経）	講師：阿部 啓子	稲城市立i Plaza 第2(木)20:00~21:30
12	日本酒ソムリエにチャレンジ！	講師：山崎 草響	地域振興プラザ 月1回(土)15:30~17:30
13	海外旅行を100%楽しむ	講師：石坂 政史	城山体験学習館 第2(土)10:00~12:00
◇	こころ豊かにハーバルライフ	講師：阿部 啓子	城山文化センター 第2(火)10:00~12:00
◇	奥深いアロマセラピーの世界へようこそ	講師：山崎 草響	稲城市立i Plaza 第3(木)20:00~21:30
◇	男のワクワククッキング	講師：山中 トモ子	ふれんど平尾 第1(金)10:00~12:30
◇	デジタル写真講座 初級編	講師：飯吉 茂雄	城山体験学習館 第2・4(土)14:30~16:30
◇	デジタル写真講座 中級編（経）	講師：飯吉 茂雄	城山体験学習館 第2(土)18:00~19:30

健康・ダンス

14	呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法	講師：上東 紀子	城山体験学習館 第1・3(水)13:00~15:00
15	気功太極拳 ～深い呼吸とゆったりとした動作で元気はつらつ～	講師：小机 寛	第三小学校 他 第1・3(土)9:30~11:00
16	ハッピーダンシング (レガタス&カトリダンス)	講師：石坂 淑子	中央文化センター 他 第1・3(土)13:45~15:15
◇	シニアヨガ	講師：小林 淳子	上谷戸緑地体験学習館 第1・3(水)10:00~12:00
◇	スポーツ吹矢の初段にチャレンジ！	講師：鈴木 幸義	ふれんど平尾 第1・3(土)13:00~15:00

◇印は今回募集しない講座ですが、定員に空きのでる場合がございます。詳しくは、事務局へ問合せください。

日本の伝統文化

17 きものゝ着つけ(1年講座)	講師：福島 慧實	城山体験学習館 第1・3(月)10:00~12:00
18 和装(ひもだけの着付け)	講師：桂田 良子	中央文化センター 第2・4(木)10:00~12:00
19 楽しく「お茶」を！～イスに座ってしっかり！お稽古～(経)	講師：吉田 宗陽	城山体験学習館 第1(金)10:00~12:00
20 各地の民謡を楽しく踊る！	講師：大貫 裕子	総合体育館 第1・3(金)13:00~15:00
21 キッズもニッコリ！親子でいけ花	講師：永田 早苗	城山文化センター 第2(土)15:00~17:00
◇ イスに座って、アフタヌーンティにお抹茶を！	講師：井上 宗枝	城山体験学習館 第2(木)10:00~12:00
◇ いけ花にチャレンジ！	講師：吉野 寿昇	城山体験学習館 第2・4(金)10:00~12:00

◇印は今回募集しない講座ですが、定員に空きのでる場合がございます。詳しくは、事務局へ問合せください。

※No17講座以外は、6ヶ月講座です。 ※(経)＝初級程度の経験のある方対象

※各講座、日程・会場が変更になる場合があります。

いなぎICカレッジ10周年

いなぎICカレッジは、「稲城市生涯学習推進計画・Inagiあいプラン」に基づき、開設されています。ICカレッジは、市民ボランティア理事が企画・運営を担い、受講料で運営している全国でも珍しい市民大学です。講座は、市民ボランティア講師による「一般教養講座」と各大学の教授等によるやさしく、楽しく学べる「プロフェッサー講座」があります。毎年約1300人の方々に参加いただき活気に満ちた”であい、ふれ愛 学びあい”の場となっています。市民感覚で、個性豊かな講座・講師陣をそろえ、皆様をお待ちしております。本年度は記念事業として、企画講座等を予定していますので、ご期待ください！

一般教養講座 「10周年特別展示・発表会」

日時：平成25年8月31日(土) 10:00~17:00

会場：稲城市立iプラザ (ホール・ギャラリー)

※入場料無料

内容：これまで一般教養講座に登壇された講師陣にエントリーしていただきました。ステージでは講師のソロ発表も、ギャラリーでは講師の芸術作品を展示します。

特別記念講演(仮)「多摩ニュータウン」

～オールドタウンと呼ばせない～

講師：上野 淳・首都大学東京名誉教授(現理事)

日時：平成25年9月16日(月・祝) 14:00~15:30 (予定)

会場：地域振興プラザ

※受講料無料

1 タイルモザイクアート

12回講座

〈講師〉 ^{くさかべまさよ}
日下部 雅代

(元)日本芸術家協会会員 小原流生花家元教授
国際生花教授 久月人形学院教授

〈講座内容〉
天然石や大理石、イタリアンタイル等をモザイクカットし、
お洒落な生活小物(コースター、ラウンドbox、鍋敷き、時計
etc)から額画(小~大)へと進めていきます。
初歩から丁寧に指導します。

〈用意するもの〉
ピンセット ペンチ 木工用ボンド ほろ布 筆記用具
工具5,000円程度(ダイヤモンドカッター チッパー ベニア板)
教材費12回分12,000円程度

〈会場〉 城山体験学習館 〈定員〉 10名
〈時間〉 第1・3(水) 10:00~12:00 〈対象〉 成人

10/2	コースター2枚
10/16	小物入れの制作(ドームボックスキット)
11/6	
11/20	鍋敷き(ふぐやピーマンを作ります)
12/4	
12/18	額画(あひるの額絵を制作)
1/15	
1/29	ティッシュペーパーボックス
2/5	
2/19	
3/5	
3/19	

2 初めての「造花・プリザーブドのフラワーアレンジ」

6回講座

〈講師〉 ^{やまざきともこ}
山崎 知子

ウォークフラワーデザイン協会の指導員資格取得後、リボンフラワー
アートフラワー、造形盆栽の講師として活躍。中央公民館のフラワー
サークルの講師、稲城市生涯学習宅配便市民ボランティア講師。

〈講座内容〉
造花、プリザーブドフラワーを使って、テーブルフラワー、
壁飾り、リースなどを作ります。
1回の講座で1点の作品を制作します。
4月講座の追加募集ですが、10月からでも楽しく学べます。

〈用意するもの〉
ハサミ ペンチ ボンド 目打ち カッター 新聞紙 お手ふき
グルーガン(初回に説明あり)
教材費6回分15,000円(2回にわけて集金します)

〈会場〉 城山文化センター 〈定員〉 10名
〈時間〉 第1(木) 10:00~12:00 〈対象〉 成人

10/3	秋のアレンジ	
11/7	クリスマス アレンジ	
12/5	お正月のアレンジ	
1/9	バレンタインディに	
2/6	ひな祭り 又は ハッピーイースター	
3/6	卒入学祝のアレンジ	

3 初心者のための「パッチワークキルト」

12回講座

〈講師〉 ^{ほそや かずこ}
細谷 和子

日本手芸普及協会会員 ハンドキルト指導員
ミシンキルト指導員 刺繍講師

〈講座内容〉
大小さまざまな柄物、無地、思い出の布などを用い、日常使用
出来る小物、ポーチ、ミニタペストリー、オーナメントなどの
作品を制作します。

〈用意するもの〉
ソーイングセット 筆記用具 30cm程度のものさし
教材費1作品1,500円程度

〈会場〉 城山体験学習館 〈定員〉 10名
〈時間〉 第2・4(木) 10:00~12:00 〈対象〉 成人

10/10	}	パターンで作る ミニタペストリー
10/24		
11/14		
11/28		
12/12	}	トートバック
12/26		
1/16		
1/23		
2/13	}	※進行状況により、変更または追加することがあります。
2/27		
3/13		
3/27		

4 「パッチワーク・キルト」～色彩を学びながら作品を作る～

12回講座

〈講師〉 ながぬま きみよ
長沼 公代

日本手芸普及協会会員 パッチワークキルト指導員
飯田深雪アートフラワー門下師範教室認定 文化書道学会師範

〈講座内容〉

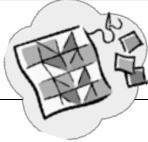
作品を作りながら配色を学びましょう。仕上げまでのポイントを丁寧に指導します。おしゃべりしたり、楽しい教室において下さい。ポーチ・お道具バック・クッション・ログキャビンのバック・テキストのパターン等

〈用意するもの〉

ソーイングセット ものさし 紙用はさみ、お好みの布
筆記用具（鉛筆Bまたは2B）
教材費1作品2,500円程度(テキスト本で使用する白い布代含む)
テキスト本2,500円（初回のみ）

〈会場〉 中央文化センター 〈定員〉 10名
〈時間〉 第1・3(金)10:00～12:00 〈対象〉 成人

10/4	
10/18	ヨーヨーポーチ
11/1	
11/15	
12/6	お道具バック（取っ手付き）
12/20	
1/17	
1/31	クッション
2/7	
2/21	
3/7	ログキャビンのバック
3/21	



5 初めての「ハワイアンリボンレイ&アレンジ小物」

6回講座

〈講師〉 ばば まりこ
馬場 真理子

ハワイアンリボンレイ創始者キャロル・ミト公認。
モアナコアYoshimi認定インストラクター。
現在、市内にてリボンワークとリボンレイ講師として活動中。

〈講座内容〉


ハワイで有名な首に飾るレイをリボンで作ります。波縫いして縮めるだけで素敵なレイが出来上がります。プレゼントにしたり、インテリアにしたりと用途はいろいろ。レイをアレンジした小物も紹介します。ベーシックレベルなので初心者でも安心して受講できます。

〈用意するもの〉

ソーイングセット、筆記用具、作品持ち帰り用袋
教材費：6回分10,500円、スターターキット1,500円
（ある方は持参ください）

〈会場〉 稲城市立iプラザ 〈定員〉 10名
〈時間〉 第2(金)9:30～11:30 〈対象〉 成人

10/11	ウィープレイのストラップアレンジ
11/8	クリスマス用レイ
12/13	お正月用リース
1/10	毛糸で作るヤーンレイ
2/14	春の花のレイ
3/14	フレームアレンジ



6 しの笛（横笛）を作る

12回講座

〈講師〉 むらた たけし
村田 武

笛の製法を田中敏長先生に学ぶ。
横笛は鯉沼廣行先生に学び、現在も指導を受けている。

〈講座内容〉

形の出来ている物を切りボンドで作る時代。作る楽しみを学ぶ事が出来ない今日このごろ。自分で作ってみてはいかがでしょう。ドレミファ調子でもおはやし用でも作る事ができます。（小学生は、保護者同伴で受講いただけます）

〈用意するもの〉

ものさし45cm以上 アロンアルファ ごみ袋
敷き布60cm×60cm（テーブルが汚れないようにする為）
教材費4,500円（初回に集金します）

〈会場〉 城山体験学習館 〈定員〉 15名
〈時間〉 第1・3(土)17:30～19:30 〈対象〉 中学生以上

10/5	笛を作る 台作り、竹の節削り、あける穴の所に印をする
10/19	竹の印をした所に穴をあける
11/2	
11/16	穴をあけた所、大きさに調整する
12/7	
12/21	
1/11	竹に糸を巻く
1/18	
2/1	竹に巻いた糸と竹の中に漆を塗る
2/15	
3/1	竹（笛）全体の調整をする
3/15	音の調整をする

※漆、ボンド等を使用します。アレルギー等ある方は、ご相談ください。

7 すぐに描ける油絵

12回講座

〈講師〉 ^{な か ま ま き}
名嘉真 麻希

東京藝術大学美術学部油画専攻卒業 二科会同人
朱葉会新人賞(2011) トークロキャンパス賞(2013)
市内施設にて絵画教室を主宰 制作中心の毎日を送っています。

〈講座内容〉
油絵を描いてみたいけど、描いたことがない方、昔描いたことはあるので又続けたい方、一緒に制作しましょう！初心者から経験者まで個別に指導します。最初は下絵や見本がありますので、塗絵のようにすぐ描くことができます。

〈用意するもの〉
教材費12回分6,000円（キャンパス4枚 モチーフ 雑費含）
油絵具一式
（これから画材を購入される方には、初日にアドバイスします）

〈会場〉 ふれんど平尾 〈定員〉 15名
〈時間〉 第2・4(土) 14:30~16:30 〈対象〉 中学生以上

10/12	画材の説明など。講師による制作デモンストラ
10/26	作品①F4号（見本を見ながらの制作）
11/9	
11/23	作品②F4号（名画の模写）
12/14	
12/28	
1/11	作品③F6~8号（静物モチーフ）
1/25	
2/8	
2/22	作品④F6~8号（自由制作）
3/8	
3/22	



8 西洋音楽史の楽しみ

6回講座

〈講師〉 ^{からむら ゆうこ}
川村 優子

慶應義塾大学文学部卒業 フェリス女学院大学大学院音楽研究科修了
音楽学の分野で西洋音楽史、女性作曲家研究。
稲城平和コンサート実行委員、女性と音楽研究フォーラムなどで音楽活動。

〈講座内容〉
1000年もの年月の中で西洋音楽は発展・変容してきました。CDやDVDをとおして各時代の名曲に親しみながらその背景や特徴を楽しく学んでみませんか。美しい響きを体感して心安らぐひとときを過ごしましょう。

〈用意するもの〉
教材費6回分300円程度（コピー代） 筆記用具



〈会場〉 地域振興プラザ 〈定員〉 20名
〈時間〉 月1回(土) 15:30~17:00 〈対象〉 高校生以上

10/26	祈りの歌・愛の歌~中世フランスで発展した音楽
11/30	ハーモニーへの目覚め~調和するルネサンスのひびき
12/21	バロック音楽の魅力
1/25	ウィーンの人々たち
2/15	19世紀のオペラを楽しむ (ヴェルディ<<リゴレット>>他)
3/22	知られざる女性作曲家/音楽の裾野の拡がり~近・現代

9 ストレス解消！みんなで叩こうパーカッション教室

6回講座

〈講師〉 ^{まつおか まさふみ}
松岡 雅史

岡山県出身 洗足学園音楽大学、同大学院卒業。
在学中に大学院室内楽特別選抜演奏者に認定。各種パーカッション以外にもマリンバ演奏もこなし、現在多方面で活躍中。

〈講座内容〉
さまざまな音色が入った電子パーカッションを教材に、音色ごとに叩き方、演奏を通じ、受講生全員による合奏を目指して、半年間楽しくレッスンしましょう。

〈用意するもの〉
テキスト代1,000円（初回のみ） 機材使用料1,000円/月
筆記用具

〈会場〉 (株)コルグ・京王よみうりランド 駅前 〈定員〉 10名
〈時間〉 第4(土) 10:00~12:00 〈対象〉 成人

10/26	はじめまして 楽器にふれてみよう♪
11/23	リズム用の譜面どおりに演奏してみよう！
12/21	録音機能を使ってみよう！
1/25	発表会に向けて（1）
2/22	発表会に向けて（2）
3/22	<<発表会>>みんなに聴いてもらおう！

※この講座は延長がございません。6ヶ月で卒業となります。

10 指一本で伴奏！かんたんキーボード教室

6回講座

〈講師〉 おおさこ きょうこ
大迫 杏子

作編曲家、キーボーディスト「ディズニーオンクラシック」全国ツアーなど、様々なアーティストのライブサポート・レコーディングに参加。現在、第一線で活躍中。

〈講座内容〉
自動伴奏機能が付いたキーボードを使って、簡単に曲を演奏できることを体験してもらいます。みんなで楽しく、お茶を飲みながらの演奏会（発表会）も行います。初心者の方でもお気軽にご参加下さい。

〈用意するもの〉
テキスト代1,000円（初回のみ） 機材使用料1,000円/月
筆記用具

〈会場〉 ㈱コルグ・京王よみうりランド 駅前 〈定員〉 10名
〈時間〉 第2(日)10:00~12:00 〈対象〉 成人

10/13	キーボードに触れてみよう！
11/10	演奏してみよう！
12/8	いろいろな音色で弾いてみよう！
1/12	リズムに合わせて弾いてみよう！
2/9	コード進行を学ぼう！
3/9	≪発表会≫みんなに聴いてもらおう！

※この講座は延長がございません。6ヶ月で卒業となります。

11 もっとよく知るハーブ講座

6回講座

〈講師〉 あべ けいこ
阿部 啓子

ジャパンハーブスクール・NHK学園講師、淑徳大学公開講座講師
AEAJアロマセラピーインストラクター メディカルハーブ協会
ハーバルセラピスト 英国園芸療法協会指導員

〈講座内容〉
かってハーブの講座を受講された方のためのステップアップの講座です。メディカルハーブやアロマセラピーなどハーブ全般の知識を実習を取り入れながらより深く学び、暮らしに生かします。

〈用意するもの〉
筆記用具 エプロン 布巾 その他（必要に応じて連絡します）
教材費6回分6,000円（初回に集金いたします）

〈会場〉 稲城市立iプラザ 〈定員〉 15名
〈時間〉 第2(木)20:00~21:30 〈対象〉 成人

10/10	秋から冬のハーバルライフ -植物のサイクルと気温・体調の変化に応じて飲むティーを知る-
11/14	乾燥から肌を守る -保湿クリームとパック剤-
12/12	ハーブ、スパイス（木の実）でつくる -クリスマスリースとホットワイン-
1/9	暮らしとハーブの歴史 -ポプリとボマンダーについて-
2/13	冬から春のハーバルライフ -体質改善・自然治癒力応援のティーとリキュールを知る-
3/13	ハーブと食文化 -ハーブでつくる調味料あれこれ-

12 日本酒ソムリエにチャレンジ！

6回講座

〈講師〉 やまざき そうきょう
山崎 草響

飲み食べ歩きという趣味が高じてきき酒師を取得。
2年間、「日本酒といけ花」を日本で初めて融合させた新しい講座を
ICカレッジで実践しました。

〈講座内容〉
「日本酒と言えば淡麗辛口！」「古臭い・・・」この講座ではそんなイメージを覆すお酒を紹介しながら、ソムリエのように酒をタイプ毎に分けてそれに料理を合わせる技術やラベルの読み方等の知識を習得します。酒造見学も予定。修了後はいなぎICカレッジ認定日本酒きき酒師が得られます。

〈用意するもの〉
おつまみ（各自持参） 材料費6回分9,000円程度
（テキスト代 グラス 酒代等含 人数により変動あり）
※昨年度受講生でテキストとグラスをお持ちの方は5,500円程度
※別途、酒造見学時に費用がかかります。

〈会場〉 地域振興プラザ 〈定員〉 20名
〈時間〉 月1回(土)15:30~17:30 〈対象〉 成人

11/16	日本酒の特性とラベルについて 4タイプ分類法① 吟醸酒系の薫酒・本醸造酒系の爽酒・純米酒系の醇酒
12/14	日本酒の原料とラベルについて 4タイプ分類法② 古酒系の熟酒/火入れ酒・生酒
1/18	日本酒の醸造について 4タイプ分類法③ お米（山田錦・雄町・五百万石等）・ 酵母（協会9号等）の違い
(第4回)	酒蔵見学（日程は未定）
2/8	日本酒の歴史 日本酒のカクテル 速醸系と生もと・山廃系の違い
3/8	いなぎICカレッジ認定日本酒きき酒師 試験



※各回テイスティングがありますので、必ず公共交通機関又は送迎、徒歩にてお越しください。
※昨年の受講生もより深く学べる内容です。

13 海外旅行を100%楽しむ

6回講座

<講師>

いしざか まさし
石坂 政史

旅行会社で30年間海外旅行を中心に、個人旅行、団体旅行を含め趣味の旅行から海外市場や現地視察、研修旅行と広い分野を経験してきました。

<講座内容>

旅行日程の組み方、航空や鉄道の時刻の調べ方、ホテルや現地旅行の調べ方、手配の仕方が分かると、旅行は行くだけでなく調べる楽しさ、実地踏査の楽しさ、帰国後の思い出と幅が広がり楽しさが倍増します。

<用意するもの>

筆記具 ノート 世界地図 教材費200円程度/回



<会場> 城山体験学習館

<定員> 15名

<時間> 第2(土)10:00~12:00

<対象> 成人

10/26	海外旅行の種類
11/9	海外旅行素材の集め方
12/14	利用航空会社 ホテル 鉄道の手配のしかた
1/11	日程表を作ってみよう
2/8	海外旅行の三つの楽しみ方
3/8	各自のプラン発表会

14 呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法

12回講座

<講師>

かみひがし のりこ
上東 紀子

障害者スポーツ指導員(世田谷区公認)を経て、上級健康太極拳指導士(NPO日本健康太極拳協会認定)として15年以上前から地域交流活動を行っている。楊名時太極拳師範。

<講座内容>

参加者相互の和を育て、自分のからだの軸を意識してバランスを整えます。気功太極拳は、型の動きを武術と比べながら少しずつ楽しんで舞える様にしましょう。

<用意するもの>

脱ぎ着できる動きやすい服装 底のうすい靴
教材費6回分300円程度

<会場> 城山体験学習館

<定員> 20名

<時間> 第1・3(水)13:00~15:00 <対象> 高校生以上

10/2	音楽の中で呼吸。練功十八法前段、ストレッチ、八段錦
10/16	基本練習、気功八段錦1-4段、気功太極拳1-5式
11/6	〃 5-8段、 〃 6-9式
11/20	〃 1-4段、 〃 10-15式
12/4	〃 5-8段、 〃 16-20式
12/18	〃 1-8段、 〃 21-24式
1/15	〃 1-8段、 〃 24式
1/29	
2/5	
2/19	
3/5	
3/19	〃 24式を2組に分けて表演

15 気功太極拳 ~深い呼吸とゆったりとした動作で元気はつらつ~

12回講座

<講師>

こづくえ みのる
小机 實

日本健康太極拳協会会員 東京都支部会員 楊名時太極拳師範
介護福祉支援健康太極拳指導士

<講座内容>

ストレス解消や疲労回復に手軽で効果がある腹式呼吸法、楊名時八段錦(中国古来の健康体操)及び、ゆっくりとした動きでまとめた太極拳24式の基本動作を繰り返して学びます。

<用意するもの>

軽い運動のできる服装でご参加ください。



<会場> 稲城第三小学校 他

<定員> 30名

<時間> 第1・3(土)9:30~11:00 <対象> 成人

*10/5	基本動作(腹式呼吸・八段錦)
*10/19	八段錦(実技)、太極拳の基本動作
11/9	実技(八段錦、太極拳1~4式まで)
11/16	実技(八段錦、太極拳1~8式まで)
12/7	実技(八段錦、太極拳1~12式まで)
12/21	実技(八段錦、太極拳1~12式復習)
1/4	実技(八段錦、太極拳1~16式まで)
*1/25	実技(八段錦、太極拳1~20式まで)
2/1	実技(八段錦、太極拳1~24式まで)
2/15	実技(八段錦、太極拳13~24式復習)
*3/1	まとめ(1) ゆっくり演舞して極意を味わう
*3/15	まとめ(2) ゆっくり演舞して極意を味わう

*会場が変更になる予定です。

16 ハッピーダンシング (レクダンス&カントリーダンス)

12回講座

<講師>

いしざか よしこ
石坂 淑子

スポーツプログラマー（日本体育協会公認）、レクダンス指導者（日本フォークダンス連盟公認）として、中高年にダンス、健康体操を指導。また、精神保健福祉士（厚生労働省）の資格を所得。心の健康にも力を入れている。

<講座内容>

ダンスは心肺機能を高め、筋力をアップさせ、脳トレにもなります。今年の東京国体にはレクダンスがデモンストレーション競技に加わりました。年齢に関係なく、誰でも踊れるダンスです。気軽にご参加下さい。

<用意するもの>

動きやすい服装（スカート可） 室内ばき

<会場> 中央文化センター 他 <定員> 30名

<時間> 第1・3(土)13:45~15:15 <対象> 成人

10/5	やさしいダンスと姿勢
10/19	やさしいダンスとステップの練習
11/2	やさしいレクダンス・カントリーダンスを踊ります。
11/30	主にレクダンスを踊ります。
12/7	
12/21	主にカントリーダンスを踊ります。
1/11	
1/18	少し難しいダンスにも挑戦しましょう。
2/1	
2/15	復習をします。
3/1	
3/15	CDパーティ

*日程・会場が変更になる場合があります。

17 きものゝ着つけ (1年講座)

24回講座

<講師>

ふくしま さとみ
福島 慧實

S53年装道きもの学院師範科卒 S55年弓馬術礼法小笠原教場入門
S58年装道きもの学院時代衣裳科卒
S62年装道きもの学院和裁師範科卒

<講座内容>

腰紐による従来からの着つけを初歩より入ります。普段着、外出着、半巾、名古屋、袋帯など生活の中で使われる結びを一通りきちんと覚え、又修正の仕方の習得に力を入れて学んでゆきます。

<用意するもの>

袷せ 浴衣 肌襦袢 裾よけ 長襦袢 伊達 \times 2本 腰紐3本 半巾帯 名古屋帯 袋帯 前板 帯揚げ 帯 \times 帯枕 コーリンベルト 洗濯バサミ 教材費50円程度/年(コピー代)

<会場> 城山体験学習館 <定員> 15名

<時間> 第1・3(月)10:00~12:00 <対象> 成人

10/7	和装小物類の説明、長襦袢返の着つけ、帯揚げ、帯締め結び方
10/21	単衣の着方、半巾帯の結び方 修正法
11/4	
11/18	
12/2	袷せの着方、名古屋帯の結び方 修正法
12/16	
1/6	
1/20	
2/3	袷せ(晴れ着に重点を置いて)の着方、袋帯の結び方 修正法
2/17	
3/3	総復習 着装後の修整
3/17	きものゝ格式の説明、扱い方 着装後の体の動かし方の注意点

*4月以降の内容は、いなぎICカレッジHP又は事務局にお問合せ下さい。

18 和装 (ひもだけの着付け)

12回講座

<講師>

かつらだ よしこ
桂田 良子

着付師、奥伝講師取得後、帯専科終了。着付学院講師を経て、袖の会・着染の会講師、七五三・成人式・卒業式の袴の着付けをしています。

<講座内容>

日本の伝統美「きもの」。ひもだけで着付けるので簡単で着くずれしません。長襦袢の衿、タオルの腰布団、ウエスト補整は一回目に作ります。特に衿のぬき、着物の着方を重視します。帯は半巾、名古屋、袋帯まで学べます。

<用意するもの>

肌着、裾よけ 着物 長襦袢 半巾帯 名古屋帯 袋帯 腰ひも2本 帯板 伊達 \times 帯 \times 帯揚げ 帯枕 筆記用具 衿作り材料費1,000円

<会場> 中央文化センター <定員> 15名

<時間> 第2・4(木)10:00~12:00 <対象> 成人

10/10	長襦袢の衿作り
10/31	長襦袢、着物の着方
11/14	帯(半巾帯) 文庫結び
11/21	// 文庫12段返し
12/12	// //
12/26	// 貝の口
1/9	帯(名古屋帯)
1/23	
2/6	
2/27	帯(袋帯) 二重太鼓
3/13	
3/27	



19 楽しく「お茶」を！～イスに座ってしっかり！お稽古～

6回講座

<講師>

よしだ そうよう
吉田 宗陽

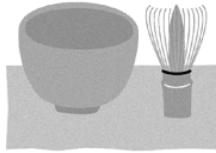
裏千家教授 女子大講師 自宅・文化センター等で稽古
稲城市茶道協会会員

<講座内容>

四季折々のお茶を楽しみながら、本来のわびの心や姿勢を整えていきましょう。初級程度の経験のある方対象の講座です。

<用意するもの>

ふく紗 懐紙 扇子
教材費6回分3,000円程度
(古ふく紗もあればご持参ください)



<会場> 城山体験学習館

<定員> 10名

<時間> 第1(金) 10:00~12:00

<対象> 成人

10/4	秋も終わりです。-名残のお茶を-
11/1	お茶ではお正月です。-炉を開いて-
12/6	年の瀬のお茶を。-忙中閑-
1/17	初釜を楽しみ 新年を祝う。
2/7	寒くても頑張って心身をきたえる
3/7	もう春です。

20 各地の民謡を楽しく踊る！

12回講座

<講師>

おおぬき ゆうこ
大貴 裕子

藤宮流師範 藤宮扇弥 日芸芸術学院舞踊師範
「きさらぎ会」代表 日本民謡・新舞踊協会講師
稲城市日本舞踊連盟役員 府中市新舞踊連盟理事

<講座内容>

ふと口ずさんでいる民謡…年令を問わず踊れるのが盆踊りです。踊り方のコツポイントがわかれば輪の中で楽しんでいるあなたがいます。日頃の運動不足、ストレス解消になります。2時間しっかり汗をかいてみませんか！4月講座の追加募集ですが、10月からでも楽しく踊れます。

<用意するもの>

上履き 羽織り 教材費(扇子等)6,000円程度

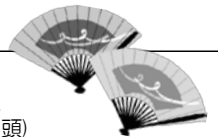
<会場> 総合体育館

<定員> 10名

<時間> 第1・3(金) 13:00~15:00

<対象> 成人

10/11	
10/18	手拭いを使って踊ります。 (日高川甚句 出船音頭)
11/1	
11/15	
12/6	
12/20	手拭い、扇子を使って踊ります。 (新宮節 出船音頭)
1/17	
1/24	
2/7	手拭い、扇子を使って踊ります。 (新宮節 日高川甚句 出船音頭)
2/21	
3/7	
3/28	チョイサ節 相馬盆唄 甚句



21 キッズもニッコリ！親子でいけ花

6回講座

<講師>

ながた さなえ
永田 早苗

小原流一級家元教授 小原流武蔵野支部会員 稲城市華道協会在籍
流展出品 定期的に講演会の会場花飾る

<講座内容>

お花とゆっくりむきあいましょう。自分を表現できたら、豊かな感性と生きる力、そして笑顔が待っています。
(小学3年生以上は、子どもだけでも、また、大人のみでの受講も歓迎です)

<用意するもの>

花代(1回大人1,000円・こども500円程度) 筆記用具 雑巾
花つつみ(ビニール袋) 花器 剣山
ハサミ(ある方はお持ちください)

<会場> 城山文化センター

<定員> 10名

<時間> 第2(土) 15:00~17:00

<対象> 小学生以上

10/12	たてるかたち
11/9	かたむけるかたち
12/14	ひらくかたち
1/11	ならぶかたち
2/8	まわるかたち
3/8	お花をみんなで飾ってみましょう！