



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26年4月開講】



募集期間 平成26年1月15日(水) ~ 2月18日(火)

※定員に余裕がある場合には、開講後も受講できます。

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

分野	講座名	講師名	会場 曜日・日時
日本 伝統 文化	1 NEW 日本舞踊へようこそ (※女性の講師です)	花柳 要三郎	城山体験学習館 第2・4(日) 10:00~12:00
	2 NEW 世界に誇る日本の伝統美「いけばな」	大蔵 華洋	城山体験学習館 第1・3(日) 10:00~12:00
	3 いけばなにチャレンジ! 1年講座	吉野 寿昇	城山体験学習館 第2・4(金) 10:00~12:00
	4 キッズもニコリ! 親子でいけばな	永田 早苗	城山文化センター 第2(土) 15:00~17:00
	5 楽しく「お茶」を! ~イスに座ってしっかり! お稽古~ (経)	吉田 宗陽	城山体験学習館 第1(金) 10:00~12:00
	6 イスに座って、アフタヌーンティにお抹茶を!	井上 宗枝	城山体験学習館 第2(木) 10:00~12:00
	7 きもの着つけ(経)	福島 慧實	城山体験学習館 第1・3(月) 10:00~12:00
	8 和装(ひもだけの着付け)	桂田 良子	中央文化センター 第2・4(木) 10:00~12:00
	9 各地の民謡を楽しく踊る! 1年講座	大貫 裕子	総合体育館 第1・3(金) 13:00~15:00
趣味 教養	10 男のワクワククッキング 1年講座	山中 トモ子	ふれんど平尾 第1(金) 10:00~12:30
	11 こころ豊かにハーバルライフ 1年講座	阿部 啓子	城山文化センター 第2(火) 10:00~12:00
	12 もっとよく知るハーブ&アロマ (経)	阿部 啓子	稲城市立イブニング 第2(木) 19:45~21:30
	13 デジタルカメラ操作と撮影 <入門編>	飯吉 茂雄	城山体験学習館 第2・4(土) 14:30~16:30
	14 デジタル写真講座 <中級編> (経) 1年講座	飯吉 茂雄	城山体験学習館 第2(土) 17:30~19:00
アート・ クラフト	15 NEW はじめての「手編み教室」	石村 久子	ふれんど平尾 第1・3(木) 10:00~12:00
	16 タイルモザイクアート	日下部 雅代	城山体験学習館 第1・3(水) 10:00~12:00
	17 初心者のための「パッチワーク・キルト」	長沼 公代	中央文化センター 第1・3(金) 10:00~12:00
	18 中級「パッチワークキルト」(経) 1年講座	細谷 和子	城山体験学習館 第2・4(木) 10:00~12:00
	19 造花・プリザーブドのフラワーアレンジ 1年講座	山崎 知子	城山文化センター 第1(木) 10:00~12:00
	20 「絵手紙」入門 1年講座	黒田 みゆき	中央文化センター 第2(木) 12:45~14:45
21 初めての「ハワイアンリボンレイ&アレンジ小物」	馬場 真理子	稲城市立イブニング 第2(金) 9:30~11:30	
音楽	22 西洋音楽史の楽しみ	川村 優子	地域振興プラザ 第4(土) 15:30~17:00
	23 のびのび歌ってリフレッシュ♪コーラスの楽しみ 1年講座	穴戸 晴美	第四文化センター 第2・4(月) 13:00~14:45
	24 指一本で伴奏! かんたんキーボード教室	大迫 杏子	楸コルグ 第2(日) 10:00~12:00
健康・ ダンス	25 気功太極拳	小机 實	第三小学校 体育館 他 第1・3(土) 9:30~11:00
	26 呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子	城山体験学習館 第1・3(水) 13:00~15:00
	27 ハッピーダンシング	石坂 淑子	中央文化センター 他 第1・3(土) 13:40~15:10
	28 シニアヨガ	小林 淳子	上谷戸体験学習館 第2・4(月) 10:00~12:00
	29 スポーツ吹矢にトライ!!	鈴木 幸義	ふれんど平尾 第2・4(日) 10:00~12:00

※(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。

生涯学習市民博士が誕生！

檀原賀明さん（矢野口在住）と藤田正晴さん（日野市在住）が、いなぎICカレッジの「プロフェッサー講座」（大学教授等による）講座で30単位（30講座）を、また、斉藤恵久子さん（大丸在住）が「一般教養講座（市民講師による講座）」30単位を修得されました。「いなぎICカレッジ創立10周年記念式典（9月29日）」において、いなぎICカレッジの森陽学長（東京薬科大学元学長）より学位記が授与されました。



＜檀原さん（右）森学長（左）＞

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。年間約1400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まして、**企画講座等**を実施しています。

特別企画講座「多摩ニュータウン物語」

～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26年2月2日（日）13:00～14:30

※14:45～「平成26年4月開講プロフェッサー講座」紹介イベントもございます。

会場：地域振興プラザ

※受講料無料

一般教養企画講座「自転車セミナー」（3回講座）

講師：小林 憲夫（大学教授）他

日時：平成26年3月16・30日（日）

会場：城山体験学習館

※受講料無料

第1回 自転車は楽しい (3/16 13:00～14:30)

第2回 自転車の乗り方 (3/16 15:00～16:30)

第3回 自転車と安全 (3/30 13:00～14:30)

※番外編整備と乗り方のコツ等



講座概要

1 日本舞踊へようこそ

12回講座

〈講師〉 はなやぎ ようざぶろう
花柳 要三郎 (女性の講師です)

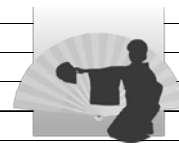
9歳から花柳昌三郎(旭日小授章)に師事。名取師範となる。日本舞踊協会会員。女流名家、歌舞伎CHに出演。舞踊コンクールにて連続受賞平成25年70回舞踊コンクールに、ICカレッジ出身 中2男子が入賞

〈講座内容〉
日本舞踊と初めて出会う方にやさしく丁寧に教えます。
正しい姿勢・おじぎの仕方・着物の着方・たたみ方・古典舞踊を基本から学びます。自然な立居振る舞が身につけて参ります。踊りを通して日本の伝統芸能を理解します。

〈用意するもの〉
ゆかた、帯(半巾帯、三尺など)、たび(白ソックスでも可)

〈会場〉 城山体験学習館
〈時間〉 第2・4(日) 10:00~12:00
〈定員〉 10名
〈対象〉 小学生以上

4/13	日本舞踊の話 お辞儀の練習 先輩の模範演技 など
4/27	正しい姿勢 正座 お辞儀の練習 稽古①
5/11	着物の着付け 稽古②
5/25	〃 稽古③
6/8	〃 稽古④
6/22	着物をたたむ 稽古⑤
7/13	〃 稽古⑥
7/20	〃 稽古⑦
8/10	舞扇の話 稽古⑧
8/24	小道具の話 稽古⑨
9/14	手拭の話 稽古⑩
9/28	仕上げ



2 世界に誇る日本の伝統美「いけばな」

12回講座

〈講師〉 おおくら かよう
大蔵 華洋

桂古流教授 桂古流顧問 桂古流東京支部役員 稲城市華道協会会員
いけばな協会会員 いけばな芸術協会会員

〈講座内容〉
高校生以上の成人を対象にいけばなの成り立ちから実技の型を覚えてもらい、四季折々の花が部屋の中に色どりをそえ、家の人々に安らぎを与えられるようにしたいです。
是非、男性の方にも参加してもらいたいものです。

〈用意するもの〉
花器、剣山、はさみ、花包み、花代1回1,000円程度、雑巾

〈会場〉 城山体験学習館
〈時間〉 第1・3(日) 10:00~12:00
〈定員〉 10名
〈対象〉 高校生以上

4/6	いけばなについて
4/20	基本の型 種類
5/4	直立型をいける
5/18	対称型をいける
6/1	傾斜型をいける
6/15	下重型をいける
7/6	七夕の花をいける
7/20	株分けをいける
8/3	並列型をいける
8/17	つぼにいける
9/7	重陽の節句について
9/21	総仕上げ

3 いけ花にチャレンジ!

24回講座/1年

〈講師〉 よしの じゅしょう
吉野 寿昇

草月流師範、草月西支部役員、草月流流展(立川高島屋) 出展
昭和記念公園野外展連続17年参加
老人施設2カ所でボランティア活動に参加

〈講座内容〉
「いつでも、どこにでも、だれにでも」をモットーにしている草月流いけ花を基礎から応用まで、季節の花を生けます。堅苦しいと思われがちないけ花ですが、気楽な気持ちでいけ花の楽しさを体験できます。

〈用意するもの〉
ハサミ、剣山、花器、筆記用具、花を持ち帰る袋、ごみ袋、新聞紙
花代1回1,000円程度

〈会場〉 城山体験学習館
〈時間〉 第2・4(金) 10:00~12:00
〈定員〉 16名
〈対象〉 成人

4/11	基本型 枝物と花(立真型)
4/25	〃 五月節句花
5/9	〃 枝物と花(立真型)
5/23	〃 枝物と花(傾真型)
6/13	花材を観察して生ける
6/27	たなばたの花を生ける
7/11	基本型 葉物と花(傾真型)
7/25	涼しさを生ける
8/8	水を見せる生け方
8/22	葉物と花
9/12	壁に飾る花を生ける
9/26	秋のまげざし

※後期内容は、いなぎICカレッジ HP又は、事務局にお問合せ下さい

4 キッズもニッコリ!親子でいけ花

6回講座

〈講師〉 ながた きなえ
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
小原流流展出品、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
〈時間〉 第2(土) 15:00~17:00
〈定員〉 10名
〈対象〉 小学生以上

4/12	たてるかたち
5/10	かたむけるかたち
6/14	ひらくかたち
7/12	ならぶかたち
8/9	まわるかたち
9/13	お花をみんなで飾ってみましょう!



5 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、裏千家学校茶道指導資格取得、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

〈会場〉 城山体験学習館 〈定員〉 15名
〈時間〉 第1(金)10:00～12:00 〈対象〉 成人

〈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)

4/4	櫻の花によせて
5/2	子どもの日をテーマに
6/6	雨もまた楽し
7/4	たなばたさま
8/1	暑い夏も涼しく
9/5	もう秋です

6 イスに座って、アフタヌーンティにお抹茶を！

6回講座


〈講師〉 いのうえ そうし
井上 宗枝
裏千家教授、自宅教室にて初歩点前～奥伝点前まで指導

〈会場〉 城山体験学習館 〈定員〉 15名
〈時間〉 第2(木)10:00～12:00 〈対象〉 成人

〈講座内容〉
日本伝統文化の一つである茶道。堅苦しく感じていませんか？
気軽にお茶室を使わないで、自宅や職場でイスに座ってお茶をたてて
みませんか？基礎知識から盆略点前まで茶道の初歩をご一緒に楽しみ
ましょう。

〈用意するもの〉
ふく紗又はタオル(30cm×30cm)、教材費6回分2,800円(一括)

4/10	茶道の基礎知識・ふく紗の扱い方 お菓子のいただき方・茶のいただき方
5/8	なつめの扱い方・茶しゃくの拭き方 茶わんの拭き方
6/12	} 盆略点前
7/10	
8/7	
9/11	



7 きものゝ着つけ

12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

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

〈講座内容〉
かつて覚えた着つけの手順を完全にする為、又きものへの知識や
あつかい方を知ってください。前期講座の追加募集です。

〈用意するもの〉
きもの、袷、肌襦袢、浴衣、裾よけ、長襦袢、伊達巾2本、腰紐3本、
半巾帯、名古屋帯、袋帯、前板、帯揚げ、帯巾、帯枕、足袋
コーリンベルト、洗濯バサミ1個、テキストコピー代50円

4/7	きものゝ着方の細部への注意
4/21	修整の仕方
5/5	袋帯の結び方の復習または変り結び 等
5/19	浴衣の着装 汗への対応の仕方
6/2	名古屋帯の結び方の復習
6/16	変り結び
7/7	
7/21	(講義) 友禅染めについて
8/4	(講義) 絣織りについて
8/18	半衿のつけ替え
9/1	礼装又は復習
9/15	きもの手入れ法、保管の注意点、着装後の所作の注意

8 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・
着楽の会講師、七五三・成人式・卒業式の袴の着付けをしています。

〈会場〉 中央文化センター 〈定員〉 10名
〈時間〉 第2・4(木)10:00～12:00 〈対象〉 成人

〈講座内容〉
日本の伝統美を伝える「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。長襦袢の衿作り、タオルの腰布団、ウエスト補整は
一回目に作ります。特に衿のぬきを重視します。帯は半巾帯、名古屋
帯、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、伊達巾、帯巾、帯揚げ、帯枕、筆記用具、衿作り材料費1,000円

4/10	長襦袢の衿作り
4/24	長襦袢、着物の着方
5/8	着物(一重)、帯(半巾帯)文庫結び
5/22	〃 文庫12段返し
6/12	〃
6/26	〃 貝の口
7/10	着物(袷)、帯(名古屋帯)
7/24	〃
8/21	〃
8/28	着物(袷)、帯(袋帯)二重太鼓
9/11	〃
9/25	〃



9 各地の民謡を楽しく踊る!

24回講座/1年

〈講師〉 おおぬき ゆうこ
大貫 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〉
踊ることは楽しさの表現です。単純にみえて体を動かしてみると思うようになりません。所作の意味・コツ・ポイントを学びます。唄を知らなくて繰り返し踊るうちに自然と体が覚えます。運動不足解消しっかり汗をかく2時間です。

〈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
〈時間〉 第1・3(金)13:00~15:00
〈定員〉 20名
〈対象〉 成人

4/4	
4/18	越中おわら節 日高川甚句 相馬長持唄、 五十四万石、館おけさ
5/2	
5/16	
6/6	
6/20	
7/4	扇子や手拭いを使って踊ります。 阿波風景、祖谷甚句、盆踊りの曲
7/18	
8/1	
8/22	
9/5	繰り返し踊ります。
9/19	

※後期内容は、いなぎICカレッジ HP又は、事務局にお問合せ下さい

10 男のワクワククッキング

12回講座/1年

〈講師〉 やまなか
山中 トモ子

食育指導士、健康管理士一般指導員。
食を通して豊かで健康的な暮らしを提案しています。



〈講座内容〉
手と頭と体をバランスよく使うお料理は、楽しい知的なゲームです。お料理に初挑戦を想定して基本的でヘルシーなメニューを季節感のある素材で作みましょう。出来立てをみんなでいただく試食もワクワクです。

〈用意するもの〉
三角巾(バンダナ)、エプロン、布巾2枚(食器用・調理台用)
材料費1回700円(初回に前期6回分(4,200円)を収集します。)

〈会場〉 ふれんど平尾
〈時間〉 第1(金)10:00~12:30
〈定員〉 20名
〈対象〉 成人男

4/4	キャベツとミートボールの煮込み・魚の煮つけ 他
5/2	たけのこご飯・肉じゃが・おひたし・お吸い物
6/6	麻婆豆腐・コーンスープ・鰹のたたき・杏仁豆腐
7/4	鶏のから揚げ・夏野菜の Pasta・冷静スープ 他
8/1	カレー・スモークサーモンのマリネ・コールスロー 他
9/5	菊花シュウマイ・ゴーヤチャンプル・なすの煮浸し

※後期内容は、いなぎICカレッジ HP又は、事務局にお問合せ下さい

11 こころ豊かにハーバルライフ

12回講座/1年

〈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
メディカルハーブ協会ハーバルプラクティショナー
アロマ環境協会アロマセラピーインストラクター

〈講座内容〉
ハーブとは古くから人間の生活と深く関わってきた「暮らしに役立つ香りある植物」のこと。ハーブティーの飲み方、栽培、料理、化粧品、クラフトへの応用などハーブ、スパイス、アロマの正しい知識と使い方を学びます。

〈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)
実習教材費12回9,600円(前期・後期二回に分けて集めます)

〈会場〉 城山文化センター
〈時間〉 第2(火)10:00~12:00
〈定員〉 15名
〈対象〉 成人

4/8	春から始めるハーバルライフ 1鉢のハーブ・1杯のハーブティー
5/13	アロマセラピー基礎知識 虫除けスプレーとかゆみ止クリーム作り
6/10	ハーブで楽しい食卓 ハーブソルトとトマトソース
7/8	ラベンダークラフト この季節だけのラベンダーステック作り
8/5	スパイス講座 オリジナルカレーパウダーとカレー料理
9/9	ハーブと美容 日焼け肌解消のクリームと化粧水作り

※後期内容は、いなぎICカレッジ HP又は、事務局にお問合せ下さい

12 もっとよく知るハーブ&アロマ

6回講座

〈講師〉 あべ けいこ
阿部 啓子

「No.11 こころ豊かにハーバルライフ」講座に同じ

〈講座内容〉
ハーブのことをより詳しく知りたい人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についてもより深く、応用し、ライフスタイルに取り入れる方法を学びます。

〈用意するもの〉
筆記用具、エプロン、布巾
教材費6回6,000円(初回に集めます)



〈会場〉 稲城市立iプラザ
〈時間〉 第2(木)19:45~21:30
〈定員〉 15名
〈対象〉 成人

4/10	ハーブと健康 季節と体調に合わせたハーブティについて
5/8	アロマセラピーを暮らしに 虫除けスプレーと浸出油作り
6/12	ハーブの成分を美味しく食べる ハーブの調味料作り
7/10	この時期だけのラベンダークラフト ラベンダーステックづくり
8/7	スパイスを知る マイオリジナルスパイスパウダーを作る
9/11	ハーブ&アロマと美容 手作り化粧品で夏の肌を癒す

13 デジタルカメラの操作と撮影 <入門編>

12回講座

<講師>

いいよし しげお
飯吉 茂雄

永年に渡り仕事や作品制作等で、写真の持つ記録性や芸術性あるいはリアリティー等を信条に写真を撮り続けて来ました。公益社団法人日本広告写真家協会正会員、学校法人 日本写真芸術専門学校講師

<講座内容>

楽しみながらデジタルカメラと写真の基礎を学びませんか。カメラの操作や撮影方法などを身につけて頂き、撮った写真をプリントする講座です。お気軽にご参加下さい。

<用意するもの>

デジタルカメラ及びカメラの使用説明書、記録メディア、バッテリー
講座テキスト代初回1,500円、プリント代100円/枚
(発表作品製作費は各自の負担となります)

<会場> 城山体験学習館

<定員> 15名

<時間> 第2・4(土)14:30~16:30

<対象> 成人

4/12	カメラと友達になろう
4/26	カメラの操作を覚えよう
5/10	オートの機能を使ってみよう
5/24	必要な機能だけを覚えよう
6/14	ホワイトバランスを覚えよう
6/28	ためて見よう自分から
7/12	カメラを持って近づいて見よう
7/26	興味を持ったらシャッターを押そう
8/23	ひかりを感じて撮って見よう
8/30	カメラを持ってフィールドに出よう
9/13	撮った写真を選んで見よう
9/27	かたに残そう嬉しい瞬間



14 デジタル写真講座 <中級編>

12回講座/1年

<講師>

いいよし しげお
飯吉 茂雄

「No.13 デジタルカメラの操作と撮影」講座に同じ

<講座内容>

デジタルカメラの操作と写真表現を学びます。機材操作から撮影方法まで講義と実習を交えて行います。またテーマに基づいた撮影指導や作品の講評も行い、講座修了時の作品発表と写真集製作のアドバイスなども行います。

<用意するもの>

一眼レフ又はミラーレス一眼デジタルカメラ、カメラの使用説明書、記録メディア、バッテリー、三脚・レリーズ、講評用プリント又はデータ、講座テキスト代1,500円
(発表作品製作費は各自の負担となります)

<会場> 城山体験学習館

<定員> 10名

<時間> 第2(土)17:30~19:00

<対象> 成人

4/12	オリエンテーション・作品講評・カメラと写真について
5/10	絞りとシャッターの関係・被写界深度のはなし
6/14	レンズの選択・構図とフレーミング アングルとポジション・課題1/稲城の景観
7/12	作品講評・光の種類と特長・ライティング・ 光と影の演出
8/23	単写真と組写真・課題2/日常の記録を撮る
9/13	作品講評・テーマの決め方・視点の確認

※後期内容は、いなぎICcafé HP又は、事務局にお問合せ下さい

15 はじめての「手編み教室」

12回講座

<講師>

いしむら ひさこ
石村 久子

(社)日本編物文化協会指導員 技術検定審査委員取得
公民館の手編みサークルの講師として活躍中

<講座内容>

手編みの出来る人も出来ない人も、自分流の作品作りに新しい発見を見つけ編み物の輪を作りませんか。棒針、かぎ針、アフガン編みの基礎編み製図をして、1枚の作品を完成します。

<用意するもの>

棒針5号~7号、並太毛糸50g

<会場> ふれんど平尾

<定員> 15名

<時間> 第1・3(木)10:00~12:00

<対象> 成人

4/3	棒針の基礎編み
4/17	基礎編みと採寸のとり方
5/1	実寸で製図
5/15	模様選抜
6/5	ゲージの計り方
6/19	
7/3	ゲージを取り実習する
7/17	
8/7	小物レース編み
8/21	実習続き
9/4	
9/18	自作自演のファッションショー



16 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、ぼろ布、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12,000円程度(12回)

<会場> 城山体験学習館

<定員> 16名

<時間> 第1・3(水)10:00~12:00

<対象> 成人

4/2	コースター2枚
4/16	小物入れの制作(ドームボックスキット)
5/7	
5/21	
6/4	鍋敷き(ふぐやピーマンを作ります)
6/18	
7/2	
7/16	額画(あひるの額絵を制作)
8/6	
8/20	
9/3	ティッシュペーパーボックス
9/17	

17 初心者のための「パッチワーク・キルト」～色彩を学びましょう～

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

〈会場〉 中央文化センター 〈定員〉 15名
〈時間〉 第1・3(金) 10:00～12:00 〈対象〉 成人

〈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。横長のポーチ、動物のメジャー、ミックスTのタペストリー、クッション、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、好みの布、筆記用具
教材費1作品2,500円程度、テキスト本2,500円（初回のみ）
トレーシングペーパー1枚63円

4/4	大きい横長ポーチ
4/18	
5/2	動物のメジャー（しまうま、うさぎ）
5/16	
6/6	
6/20	ミックスTのタペストリー
7/4	
7/18	
8/15	
8/22	クッション
9/5	
9/19	

18 中級「パッチワークキルト」

24回講座/1年

〈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〉
ミニタペストリー、クッションカバー、ポーチ、オーナメントなど
日常に使用できる作品を作ります。

〈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2,000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

4/10	
4/24	
5/8	ヨーヨーキルトのミニタペストリー
5/22	
6/12	
6/26	
7/10	
7/24	
8/14	ハワイアンキルトのクッションカバー
8/28	
9/11	
9/25	

※進行状況により、変更することがあります。
※後期内容は、いなぎICカレッジ HP又は、事務局にお問合せ下さい

19 造花・プリザーブドのフラワーアレンジ

12回講座/1年

〈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。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、色々なアレンジ作品を作ります。
1回の講座で1点の作品を制作します。

〈用意するもの〉
ハサミ、ペンチ、ポンド、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：前期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

4/3	プリザーブドを花器にアレンジ
5/1	ブーケ（花束）アレンジ
6/5	テーブルフラワー（ガラスの花器に）
7/3	リース
8/7	トピアリー
9/4	プリザーブドの壁飾り



※後期内容は、いなぎICカレッジ HP又は、事務局にお問合せ下さい

20 「絵手紙」入門

12回講座/1年

〈講師〉 くろだ
黒田 みゆき
『絵手紙花の会』会員 絵手紙花の会主辛『花城祐子』先生に師事
介護施設3か所で教えています。

〈講座内容〉
葉書に季節の花や野菜、身のまわりの品を描き、感じた事を感じたま
まの言葉を添えて発信。絵手紙のやりとりを楽しみます。

〈用意するもの〉
筆、硯、墨、顔彩、葉書（画仙紙）、画題となる物、水入れ
ティッシュ、（絵手紙道具一式（6,000円程度））

〈会場〉 中央文化センター 〈定員〉 15名
〈時間〉 第2(木) 12:45～14:45 〈対象〉 成人

4/10	絵手紙道具の説明、線引きの練習を始めます。
5/8	顔料の色の混ぜ方を覚えましょう。顔彩の箱を描く。
6/12	消しゴムで手作りの画印を彫る。季節の花を描く。
7/10	暑中見舞状を出しましょう。添える言葉の工夫。
8/14	夏の風物詩を描く。（風鈴、花火、夏の花など）
9/11	民芸品を描く。

※後期内容は、いなぎICカレッジ HP又は、事務局にお問合せ下さい

21 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 眞理子

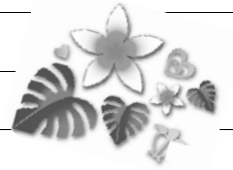
ハワイアンリボンレイ創始者キャロル・ミト公認。モアナコアYoshimi認定インストラクター。現在、市内にてリボンワークとリボンレイ講師として活動中。

〈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。初心者の方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（針、糸、ハサミ）、筆記用具、作品持ち帰り用袋、教材費12,000円/6回（別途、スターターキット1,500円）

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

4/11	ローズストラップ
5/9	カーネーションミニリース
6/13	ウェディングレイ
7/11	バックチャーム
8/8	サマーレイ
9/12	フラワーコーサージュ



22 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〉
作品の背景や歴史の流れを見渡しながら音楽の楽しみや喜びを分かち合いましょう。一つのルーツでありながら、時を経て様々な地域に伝播した西洋音楽を、CDやDVD等を交えて体感し、心とむ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
〈時間〉 第4(土)15:30~17:00
〈定員〉 20名
〈対象〉 高校生以上

4/26	バッハから知る西洋音楽の全体像
5/24	音楽史の中のイギリス
6/28	ヴェネツィアゆかりの作曲家たち
7/26	フランスオペラを楽しむ（ビゼー「カルメン」）
8/23	ロシアの音楽ーピアノ・ストラヴィンスキーと化学者ボロディン
9/27	アメリカとヨーロッパの交流、そして日本

23 のびのび歌ってリフレッシュ♪コーラスの楽しみ

24回講座/1年

〈講師〉 ^{ししど はるみ}
宍戸 晴美

武蔵野音楽大学卒業。公立小学校で長年音楽教育に携わり、平成21年度文部科学大臣優秀教員表彰を受賞。その傍ら国立音大名誉教授に師事して声楽の研鑽を積み多くのコンサートに出演、リサイタルを開催し好評を博す。介護施設等でのボランティア演奏活動も行っている。

〈講座内容〉
歌は心のストレッチ、のびのび声を出して、日本の歌、世界の歌を楽しみましょう。みんなで歌い合わせれば、身体も心もリフレッシュ!! 合唱を通して、音楽の素晴らしさを満喫してみませんか。

〈用意するもの〉
筆記用具、室内履き、教材費500円程度

〈会場〉 第四文化センター
〈時間〉 第2・4(月)13:00~14:45
〈定員〉 40名
〈対象〉 成人

4/14	
4/28	のびのび発声を身につけましょう
5/12	
5/26	
6/9	日本の歌、世界の歌に親しみましょう
6/23	
7/14	
7/28	合唱をしましょう
8/11	
8/25	
9/8	心をこめて表現しましょう
9/22	

※後期内容は、いなぎCカレッジ HP又は、事務局にお問合せ下さい

24 指一本で伴奏! かんたんキーボード教室

6回講座

〈講師〉 ^{おおさき 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する等第一線で活躍中。

〈講座内容〉
自動伴奏機能の付いたキーボードを使い、基礎を学びながら楽しく演奏し、受講生全員で合奏することを目的とした教室です。初心者の方でもお気軽にご参加して下さい。

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

4/13	キーボードに触れてみよう!
5/11	演奏してみよう!
6/8	いろいろな音色で弾いてみよう!
7/13	リズムに合わせて弾いてみよう!
8/17	コード進行を学ぼう!
9/14	「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。

25 気功太極拳 ～深い呼吸とゆったり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 体育館 他 〈定員〉 30名
〈時間〉 第1・3(土) 9:30～11:00 〈対象〉 成人

4/12	基本動作（腹式呼吸・八段錦）
4/19	八段錦（実技）、太極拳の基本動作
5/10	実技（八段錦、太極拳1～4式まで）
5/17	実技（八段錦、太極拳1～8式まで）
6/7	実技（八段錦、太極拳1～12式まで）
6/21	実技（八段錦、太極拳1～12式復習）
7/5	実技（八段錦、太極拳1～16式まで）
7/12	実技（八段錦、太極拳1～20式まで）
8/2	実技（八段錦、太極拳1～24式まで）
8/16	実技（八段錦、太極拳13～24式復習）
9/6	まとめ（1）ゆっくり極意を味わう
9/20	まとめ（2）ゆっくり極意を味わう

*日程・会場が変更になる場合があります。

26 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〉

動きやすい服装
（上靴・靴下・裸足どれでも良い）

〈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

4/2	練功十八法からのストレッチ 音楽の中で呼吸部分練習をしながら 八段錦、気功太極拳24式
4/16	
5/7	
5/21	
6/4	
6/18	
7/2	
7/16	
8/6	
8/20	
9/3	24式を2組に分けて表演
9/17	

27 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〉

日本で生まれたレクダンスもアメリカで生まれたカントリーダンスも誰でも気軽に楽しめるダンスです。演歌、ポップス、ラテン、ワルツ、童謡等あらゆるジャンルの曲で踊ります。みんなで踊れば楽しさも倍増です。

〈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) 13:40～15:10 〈対象〉 成人

4/5	いろいろなダンスを体験します。
4/19	〃
5/17	ステップの練習と主にカントリーダンスを踊ります。
5/31	〃
6/7	ステップの練習と主にレクダンスを踊ります。
6/21	復習します。
7/5	主にカントリーダンスを踊ります。
7/19	〃
8/2	主にレクダンスを踊ります。
8/16	〃
9/6	復習
9/20	CDパーティ（総復習）

*日程・会場が変更になる場合があります。

28 シニアヨガ

12回講座

〈講師〉 こばやし じゅんこ
小林 淳子

心身鍛錬の為に28歳よりヨガを始める。柳瀬けい子師に師事。市内クラスを中心に各地で活動中。子育て中のお母さんからお年寄りまで幅広い層に体と心を整えるヨガを指導している。

〈講座内容〉

ヨガのポーズをベースに無理なく安全にヨガが行えるように椅子やタオルなどの補助具を使い行います。ストレッチの様な簡単な動きとゆっくりとした呼吸に集中する事で、心身の緊張をほぐしていきます。

〈用意するもの〉

ヨガマット、バスタオル2枚、フェイスタオル2枚

〈会場〉 上谷戸緑地体験学習館 〈定員〉 12名
〈時間〉 第2・4(月) 10:00～12:00

4/14	骨盤の前後の動き～腰が反る、腰が伸びる①
4/28	肩甲骨～肩～腕のつながり
5/12	背骨が滑らかに動く①(前後)
5/26	股関節を緩める①
6/9	脚裏の重心、体の重心
6/23	脚力強化～お尻、腿、ふくらはぎの筋力UP
7/4	背骨が滑らかに動く②(左右)
7/14	背骨のつながり～尾てい骨から、腰、胸、首、頭
8/11	足の後ろ側を伸ばす
8/25	骨盤の前後の動き～腰が反る、腰が伸びる②
9/8	股関節を緩める②
9/22	上虚下実

〈対象〉
正座の出来る方

<講師>

すずき ゆきよし
鈴木 幸義

日本スポーツ吹矢協会 稲城C35支部長。
上級公認指導員。銀座教室講師。



<講座内容>

「健康づくりや仲間づくりはスポーツ吹矢にトライ！」スポーツ吹矢式呼吸法を学べば誰でも手軽にゲーム感覚で楽しみながら精神力や集中力がアップし落ち着いた生活慣習が身に付きます。

<用意するもの>

教材費500円程度（矢、的紙など消耗品代）、筆記用具
吹矢の用具一式は、お貸しします。

<会場> ふれんど平尾

<定員> 10名

<時間> 第2・4(日)10:00~12:00 <対象> 小学生以上

4/13	ガイドンス、健康との関係、用具・ルール等の説明
4/27	基本動作の説明、基本動作を二段階に分けて実技指導
5/11	模範演技、基本動作を二段階に分けて細部指導
5/25	基本動作一連の実技練習 等
6/8	基本動作一連の実技練習・指導
6/22	用具のメンテナンス 等
7/13	基本動作一連の実技練習
7/27	苦手なところの克服と共通理解・ミーティング
8/10	基本動作一連の実技練習
8/24	受講生のレベルに合わせた指導
9/14	チャレンジ！！2級・1級の認定試験。
9/28	発表会・修了式 等



第8回 いなぎICカレッジ 展示会・発表会

一般教養講座の市民講師と受講生が協力して運営する講座の成果発表として、力作ぞろいの作品の展示と楽しい発表会を行います。ぜひ、ご覧ください。

- 期間 3月8日(土)・9日(日)
- 会場 城山体験学習館 ➤ 入場無料



《発表会部門》

3月8日(土) 公開講座となります

講座名	講師	時間
和装(ひもだけの着付け)	桂田 良子	11:30~
西洋音楽史の楽しみ	川村 優子	12:10~
イスに座って、アフタヌーンティにお抹茶を！	井上 宗枝	12:40~

3月9日(日)

気功太極拳	小机 實	11:00~
のびのび歌ってリフレッシュ！コーラスの楽しみ	宍戸 晴美	11:40~
ハッピーダンシング	石坂 淑子	12:20~
各地の民謡を楽しく踊る！	大貫 裕子	13:00~
呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子	13:40~
楽しく「お茶」を！	吉田 宗陽	14:20~



《展示会部門》

3月8日(土)・9日(日)午前10時~午後4時

講座名	講師
造花・プリザーブドのフラワーアレンジ	山崎 知子
初心者のための「パッチワークキルト」	細谷 和子
パッチワーク・キルト	長沼 公代
ハワイアンリボンレイ&アレンジ小物	馬場 真理子
すぐに描ける油絵	名嘉真麻希
「絵手紙」入門	黒田 みゆき
もっとよく知るハーブ講座(経)	阿部 啓子
こころ豊かにハーバルライフ	阿部 啓子
男のワクワククッキング	山中 トモ子
デジタル写真講座 初級編	飯吉 茂雄
デジタル写真講座 中級編 (経)	飯吉 茂雄
スポーツ吹矢にチャレンジ！	鈴木 幸義
キッズもニッコリ！親子でいけ花	永田 早苗
いけ花にチャレンジ！	吉野 寿彥
海外旅行を100%楽しむ方法	石坂 政史

*体験・試飲を予定している講座もございます。

各部門のプログラムは、変更になる場合があります。

