



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27年10月開講】



第66回 毎日書道展

毎日賞
本間香祥

募集期間 平成27年7月15日(水)～8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。

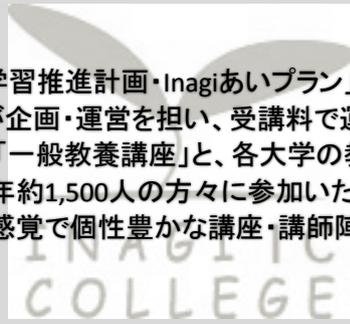
問合せ先 いなぎICカレッジ事務局 (稲城市教育委員会 生涯学習課)

〒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/>

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り、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1,500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。
 この機会にぜひ受講してください！



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 書道に親しむ	本間 香祥	中央文化センター 第1・3(土) 15:00～17:00
	2 キッズもニッコリ！親子でいけ花	永田 早苗	城山文化センター 第2(土) 15:00～17:00
	3 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
	4 きもの着つけ 1年講座	福島 慧實	城山体験学習館 第1・3(月) 10:00～12:00
	5 和装(ひもだけの着付け)	桂田 良子	中央文化センター 第2(木) 10:00～12:00
	6 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
趣味・ 教養	7 タイルモザイク工房	日下部 雅代	城山体験学習館 第2・4(水) 10:00～12:00
	8 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
	9 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iプラザ 第2(金) 10:00～11:45
音楽	10 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
	11 指一本で伴奏！かんたんキーボード教室	大迫 杏子	(株)コルグ 第2(日) 10:00～12:00
	12 のびのび歌ってリフレッシュ♪コーラスの楽しみ	穴戸 晴美	第四文化センター 第2・4(月) 13:00～14:45
	13 シャンソン&ポップス講座 (経) 1年講座	林 仁美	ふれんど平尾 第1・3(火) 10:00～12:00
健康・ ダンス	14 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～	小机 實	城山体験学習館 第1・3(土) 9:30～11:00
	15 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
	16 ハッピーダンシング(レクダンス&カントリーダンス)	石坂 淑子	中央文化センター 他 第1・3(土) 13:40～15:10
	17 スポーツ吹矢 ～今から始めてみませんか？～	湯浅 弘	城山体験学習館 第1・3(火) 10:00～12:00
	18 ハワイのフラを楽しみましょう！ (経) 1年講座	藤原 恵子	上谷戸緑地体験学習館 第1・3(水) 10:00～12:00
	19 男(メンズ) ヨーガ	小池 恭子	稲城市立iプラザ 第1・3(木) 15:20～17:00

○(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。



特別講座 『香料の科学』 ～身近な香り～



私たちの生活に密接にかかわっている「香料」について科学的にお話します。

講師： ^{わくみちる}
和久 充 氏

昭和28年宮城県出身 東北大学理学部化学科卒
大手香料会社入社、研究部門、生産技術、製造部門、海外関連会社(米国、中国)等に従事
現在、執行役員研究管理部長、その間、東京大学にて農学博士取得(専門は有機合成化学)

日時： 平成27年7月26日(日) 13:00~14:15

会場： 地域振興プラザ ※無料

※14:30~「平成27年10月開講プロフェッサー講座」紹介イベントもございます。

- 講演概要： ①匂いの役割とは？
②生活の中にあふれている香りについて
③新しい香りはどうやって見つけるの？
④香料の開発を支える技術について



申込方法： 電話、Fax、ホームページからお申込みください。

【新規受講生を募集しない講座】

フォローアップ講座	20 シニアヨガ	小林 淳子	上谷戸緑地体験学習館 第2・4(月) 10:00~12:00
	21 男のキッチン ~自分で作って食べよう~	健康な食事づくり 推進委員会	第二文化センター 第2(金) 10:30~13:00
	22 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
	23 初心者のための「パッチワークキルト」	細谷 和子	城山体験学習館 第2・4(金) 10:00~12:00
1年講座の後期	24 各地の民謡を楽しく踊る!	大貫 裕子	総合体育館 第1・3(金) 13:00~15:00
	25 デジタル写真講座 初級編 ~一眼レフで楽しく撮ろう~	飯吉 茂雄	城山体験学習館 第2(土) 14:00~16:00
	26 デジタル写真講座 中級編 (経) 夜間	飯吉 茂雄	城山体験学習館 第2(土) 17:00~19:00
	27 造花・プリザーブドのフラワーアレンジ	山崎 知子	城山文化センター 第2(木) 10:00~12:00
	28 「絵手紙」入門	黒田 みゆき	中央文化センター 第2(木) 12:45~14:45
	29 こころ豊かにハーバルライフ	阿部 啓子	城山文化センター 第2(火) 10:00~12:00
30 もっとよく知るハーブ&アロマ (経) 夜間	阿部 啓子	稲城市立iプラザ 第2(木) 19:45~21:30	

※「新規受講生を募集しない講座」…定員に余裕のある場合は、受講いただけますので事務局にお問合せください。

- 【「フォローアップ講座」=4月開講講座の受講生を対象とする半年間の延長講座
- 【「1年講座の後期」=4月開講の1年講座の後期

「いなぎICカレッジ」第3代学長に日江井榮二郎・東京大学名誉教授（明星大学元学長）が就任しました。

いなぎICカレッジの森学長が、5月22日の理事会で退任を表明され、6月19日の理事会にて、第3代学長に日江井榮二郎（ひえい・えいじろう）東京大学名誉教授・国立天文台名誉教授・アスンシオン大学名誉博士（明星大学元学長）が就任されました。前任の森学長（東京薬科大学元学長）には、7年間ボランティアでご尽力いただき、稲城市にとって多大な貢献をしていただきました。いなぎICカレッジが、平成25年度の文部科学省全国調査で「都市型市民カレッジの成功モデル」と評価されるまで発展した要因に、森学長の多大なご尽力がありました。医療・薬学がご専門の森学長から、太陽・宇宙を専門に総合大学の学長経験のある日江井学長にバトンが引き継がれますが、稲城市生涯学習推進計画に基づき、市民ボランティア理事が企画運営する「いなぎICカレッジ」につきましても、市の会場確保と広報等のバックアップにより引き続き魅力ある運営をして参ります。



▲(左)日江井学長 (右)森前学長

【講座概要】

1 書道に親しむ

12回講座

〈講師〉

ほんま こうしょう
本間 香祥

学生時代より書を学び、日本書法院・創玄書道会墨遊舎にて師範資格取得。現在は、創玄書道会墨遊舎会員。

〈講座内容〉

基本点画を中心に、平仮名・ペン字・細字等、書道にふれてみます。幅広く体験していただき、書の楽しさ、奥深さを味わって下さい。

〈用意するもの〉

紙、筆、硯、墨液、下敷、文鎮、新聞紙、サインペン、雑巾（ウェットティッシュ可）、ビニール袋、手本代等12回分1,500円

〈会場〉 中央文化センター

〈定員〉 10名

〈時間〉 第1・3(土) 15:00~17:00

〈対象〉 小学生以上

10/3	基本点画
10/17	漢字 I
11/7	漢字 II
11/21	実用書道 小筆
12/5	平仮名 中筆
12/19	実用書道 ペン字
1/9	書き初め
1/16	臨書
2/6	仮名 小筆
2/20	半紙作品（一字書 含）
3/5	半紙作品
3/19	半紙作品



2 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展出品、定期的に講演会の会場に花飾る。

〈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・子ども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

10/10	たてるかたち
11/7	かたむけるかたち
12/12	ひらくかたち
1/9	ならぶかたち
2/13	まわるかたち
3/12	お花をみんなで飾ってみましょう！

3 日本舞踊へようこそ

12回講座

〈講師〉

はなやぎ ようさぶろう
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。カレッジ出身男子が平成25年70回舞踊コンクール入賞、女子は名取試験合格。

〈講座内容〉

日本舞踊と初めて出会う方に、古典舞踊の基本から優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、たたみ方が身につきます。踊りを通して日本の伝統芸能を理解します。親子での受講も歓迎いたします。

〈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

〈定員〉 10名

〈時間〉 第2・4(日) 10:00~12:00

〈対象〉 小学生以上

10/11	日本舞踊の話 お辞儀の練習 踊の稽古①
10/25	踊り稽古② 着物の着付け
11/8	〃 ③ 着物の着付け、着物をたたむ
11/29	〃 ④ 〃
12/13	〃 ⑤ 〃
12/27	〃 ⑥ 〃
1/10	〃 ⑦ 〃
1/24	〃 ⑧ 〃
2/14	〃 ⑨ 舞扇の話
2/28	〃 ⑩ 小道具の話
3/6	〃 ⑪ 衣装の話
3/27	仕上げ（自分で着物を着、お稽古の後、たたむ）

4 きもの着つけ

24回講座/1年

<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、普段着、外出着、半巾帯、名古屋帯、袋帯等生活の中で使われる結びをきちんと学び、又修正の仕方の習得に力をいれてゆきます。

<用意するもの>

袷せ、浴衣、肌襦袢、裾よけ、長襦袢、伊達×2本、腰紐3本
半巾帯、名古屋帯、袋帯、前板、帯揚げ、帯×、帯枕、足袋
コーリンベルト、洗濯ハサミ1個、テキストコピー代50円

<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

10/5	和装小物類の説明、長襦袢迄の着つけ、帯揚げ、帯締め結び方
10/19	
11/2	単衣の着方、半巾帯の結び方
11/16	
12/7	
12/21	袷せの着方、名古屋帯の結び方、修正法
1/4	
1/18	
2/1	袷せ(晴れ着に重点を置いて)の着方
2/15	袋帯の結び方 修正法
3/7	総復習 着装後の修整
3/21	きものと帯の格式の説明、組合せ方、着装後の体の動かし方

※後期内容は、いなぎICカレッジ事務局にお問合せ下さい。

5 和装(ひもだけの着付け)

6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。

<講座内容>

帯は結ばないでひもだけで着付けるので簡単に着れて着くずれしません。特に長襦袢は衿を作り使用しますので、衿のぬぎ、衿合わせがきれいです。ウエスト補正や腰布団は1回目で作ります。

<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×1本、帯×、帯揚げ、帯枕、たび 筆記用具
衿作り材料費1,000円程度

<会場> 中央文化センター

<定員> 10名

<時間> 第2(木) 10:00~12:00

<対象> 成人

10/1	衿作り
11/12	長襦袢・着物の着方、体型補正
12/10	半巾帯・文庫結び・着物一重
1/14	// 貝の口
2/4	名古屋帯 着物袷せ
3/10	//

6 楽しく「お茶」を！(経) ~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

<講座内容>

椅子に座って、四季折々のお茶の稽古をしてみませんか。
侘び茶の精神を基本に楽しくお茶を致しましょう。
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)

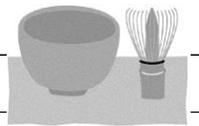
<会場> 城山体験学習館

<定員> 10名

<時間> 第1(金) 10:00~12:00

<対象> 成人

10/2	風炉の名残り
11/6	お茶の正月
12/4	忙しい中にもゆったりと
1/15	新年のお茶
2/5	寒い中でも頑張ります
3/4	もう春です



7 タイルモザイク工房

12回講座

<講師>

くさかべ まさよ
日下部 雅代

杉野学園ドレスメーカー女学院デザイナー科卒業
(元)日本芸術家協会会員(現在フリー)

<講座内容>

天然石や大理石、イタリアンタイル、ステンドグラス等をモザイク
カットし、お洒落な生活小物(ミニテーブル、時計、鏡フレーム
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、ヤスリ、ぼろ布、ハサミ、
油性マジックペン、教材費12,000円程度(6ヶ月)
工具5,500円(ダイヤモンドカッター、チッパー、ペニア板)
※内容については講座内で説明いたします。

<会場> 城山体験学習館

<定員> 10名

<時間> 第2・4(水) 10:00~12:00

<対象> 成人

10/14	コースター2枚
10/28	ミニテーブル
11/11	
11/25	
12/9	鍋敷き(ピーマンの図案で作ります)
12/16	
1/13	
1/27	額画(エンジェルフィッシュを制作)
2/10	
2/24	
3/9	ティッシュペーパーBOX
3/23	

8 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・カギ針5号～7号、並太毛糸50g程度、筆記用具
教材費1,200円程度(編物メジャー、製図用紙)、材料費実費負担

<会場> ふれんど平尾

<定員> 10名

<時間> 第1・3(木)10:00～12:00

<対象> 成人

10/1	かぎ針の基礎編み
10/15	〃
11/5	実寸大製図
11/19	模様選抜
12/3	ゲージの計り方
12/17	
1/7	ゲージを取り実習する
1/21	
2/4	小物ブチショール
2/18	実習
3/3	
3/17	自作自演のファッションショー



9 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>

レイや小物(ストラップ)等、さまざまな作品を通してハワイアン
リボンレイの基礎を学んでいただきます。

<用意するもの>

ソーイングセット(針、糸、手芸用ハサミ)、作品持ち帰り用袋
教材費8,100円(6ヶ月)(別途、スターターキット1,500円)
筆記用具

<会場> 稲城市立iプラザ

<定員> 10名

<時間> 第2(金)10:00～11:45

<対象> 成人

10/9	基本のレイ1(ピカケステッチ) ～ミディウムピカケレイ&小物～
11/13	
12/11	基本のレイ2(クロジェット) ～ラットテール&ヤーンレイ&小物～
1/8	
2/12	基本のレイ3(ランニングステッチ) ～リックラックピカケレイ&小物～
3/11	

10 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士
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>

長い年月をかけて発展をとげた西洋音楽の歴史の流れを様々な視点
から楽しく学びましょう。視聴覚資料を活用しながら固有の特徴を
もつ新旧の作品を体感・追体験し、午後のひととき音楽の世界に心
を解き放ちましょう。

<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> 第4(土)15:30～17:00

<対象> 高校生以上

10/24	大聖堂や教会に由来する音楽(西洋音楽とキリスト教)
11/28	王侯貴族に仕えた作曲家たち
12/26	時代を切り拓いたピアノ
1/30	女性たちの音楽活動
*2/27	ワーグナーのオペラと楽劇
3/26	いろいろな音階/ブラジルとハンガリーの民族音楽

*会場が中央文化センターに変更になります。

11 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って、基礎を学びながら楽し
く演奏し、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)

<定員> 10名

<時間> 第2(日)10:00～12:00

<対象> 成人

10/11	キーボードに触れてみよう!
11/8	演奏してみよう!
12/13	いろいろな音色で弾いてみよう!
1/10	リズムに合わせて弾いてみよう!
2/14	コード進行を学ぼう!
3/13	《演奏会》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。

12 のびのび歌ってリフレッシュ♪コーラスの楽しみ

12回講座

<講師>

ししど はるみ
穴戸 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>

心と体を解放して、みんなでのびのび歌いましょう。
合唱を通して、音楽の楽しさ素晴らしさを満喫しましょう。
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>

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

<定員> 10名

<時間> 第2・4(月) 13:00~14:45

<対象> 成人

10/13	
10/26	より良い発声の工夫をしましょう
11/9	
11/24	レパートリーを増やしましょう
12/14	
1/12	
1/25	
2/8	
2/22	表現を工夫して、演奏しましょう
3/1	
3/8	
3/28	1年間のまとめをしましょう

13 シャンソン&ポップス講座 (経)

24回講座/1年

<講師>

はやし ひとみ
林 仁美

20才代からアメリカのスタンダードナンバー、ポップスを中心にボーカルやピアノ弾き語り等プロ活動を始める。渡米し修行。現在は“音を楽しむ”事を一番の目的に、公民館サークルで歌唱指導、年数回のライブ出演をしている。

<講座内容>

歌うための発声練習から始めて、課題曲を全員で練習。それから先は一人で歌う事にチャレンジしてください。ピアノの伴奏でシャンソンでもアメリカや日本のポップス等を歌えるように指導していきます。初級程度の経験のある方対象の講座です。

<用意するもの>

筆記用具、楽譜コピー代200円程度/半期

<会場> ふれんど平尾

<定員> 15名

<時間> 第1・3(火) 10:00~12:00

<対象> 成人

10/6	自己紹介、内容説明、歌唱指導など
10/20	発声練習、課題曲指導、個人での歌唱指導
11/3	〃
11/17	〃
12/1	〃
12/15	〃 中間発表
1/5	〃
1/19	〃
2/2	〃
2/16	〃
3/1	〃 発表会準備
3/15	発表会を振り返り、練習

※後期内容は、いなぎICカレッジ事務局にお問合せ下さい。

14 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>

こづえ みのる
小机 寛

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> 城山体験学習館

<定員> 20名

<時間> 第1・3(土) 9:30~11:00

<対象> 成人

10/3	基本動作(腹式呼吸・八段錦)
10/17	八段錦(実技)、太極拳の基本動作
11/7	実技(八段錦、太極拳1~4式まで)
11/21	実技(八段錦、太極拳1~8式まで)
12/5	実技(八段錦、太極拳1~12式まで)
12/19	実技(八段錦、太極拳1~12式復習) 練功18法(後段)
1/9	実技(八段錦、太極拳1~16式まで) 〃
1/16	実技(八段錦、太極拳1~20式まで) 〃
2/6	実技(八段錦、太極拳1~24式まで) 〃
2/20	実技(八段錦、太極拳13~24式復習) 〃
3/5	まとめ(1) ゆっくり演舞して極意を味わう
3/19	まとめ(2) ゆっくり演舞して極意を味わう

15 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

楊名時太極拳師範。障害者スポーツ指導(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。

<講座内容>

参加者相互の和を育み、体の軸を意識してバランスを整えます。気功太極拳は深い呼吸と気を楽しんで、足腰が鍛えられます。型の意味をひもといて舞うと、より美しい動きが生まれます。人付き合いの苦手な方・家にとじ込もりがちの方もどうぞ!!

<用意するもの>

動きやすい服装、底のうすい靴(靴下可)
教材費300円程度(新規のみ)

<会場> 城山体験学習館

<定員> 10名

<時間> 第1・3(水) 13:00~15:00

<対象> 高校生以上

10/7	音楽の中で呼吸。練功十八法前段のストレッチ、八段錦
10/21	ストレッチ、気功八段錦1-4段、太極拳部分1-5式
11/4	〃 5-8段、〃 6-9式
11/18	〃 1-4段、〃 1-5式
12/2	〃 5-8段、〃 6-9式
12/16	〃 1-8段、〃 10-13式
1/6	〃 〃 〃 14式-17式
1/20	〃 〃 〃 18式-21式
2/3	〃 〃 〃 22式-24式
2/17	〃 〃 〃 24式通して
3/2	〃 〃 〃
3/16	〃 〃 〃

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>

いしがき 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）の資格を取得。心の健康にも力を入れている。

<講座内容>

ポップス、ラテン、歌謡曲などいろいろな曲で踊ります。簡単なダンスから始め、少しずつレベルアップしていきます。また、体操講師の経験を生かし踊りを楽しむことに加え心肺機能を高め、筋力アップを図ります。

<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

10/3	いろいろなダンスを体験しましょう。
10/17	
11/7	肩甲骨を意識して踊りましょう。
11/21	
12/5	腰を動かしてみよう
12/19	クリスマスパーティー（今までのダンスの復習）
1/16	腹筋を意識して踊りましょう
1/30	
2/6	脚の筋肉を意識して踊りましょう
2/20	
3/5	復習
3/19	

17 スポーツ吹矢 ~今から始めてみませんか?~

12回講座

<講師>

ゆあさ ひろし
湯浅 弘

生涯楽しめるスポーツは何か?その答えがスポーツ吹矢でした。一般社団法人日本スポーツ吹矢協会所属 稲城ART35支部 支部長 公認指導員 公認審判員 現在5段

<講座内容>

中国の気功から腹式呼吸が健康に良いと、日本スポーツ吹矢協会が設立されました。基本動作の根幹を成す腹式呼吸はスポーツ吹矢の生命線です。アスリートとして生涯楽しめるスポーツに導きます。

<用意するもの>

道具一式1,000円（初回のみ）
（マウスピース、矢入れホルダー、パイプクリーナー、矢 等）

<会場> 城山体験学習館 <定員> 10名

<時間> 第1・3(火) 10:00~12:00 <対象> 成人

10/6	道具の使い方、基本動作指導、ルール説明
10/20	基本動作 練習
11/10	
11/17	
12/1	基本動作 中間のまとめ
12/15	
1/5	基本動作 練習
1/19	
2/2	
2/16	
3/1	スポーツ吹矢の楽しみ方
3/15	級認定 他



18 ハワイのフラを楽しみましょう! (経)

24回講座/1年

<講師>

ふじわら けいこ
藤原 恵子

25年程前よりハワイの踊り(フラ)を学び、プロフェッショナル ディプロマを取得。現在、公民館でフラの指導をしている。

<講座内容>

基本ステップとハンドモーションのレッスンに加えて、レッスン曲の内容の解説、初歩的な振り付け図の指導をします。レッスン曲の復習と合わせての内容なので、3ヶ月で1曲を覚えていただきます。

<用意するもの>

スカート、室内ばき、タオル、筆記用具
教材費500円/半期

<会場> 上谷戸緑地体験学習館 <定員> 15名

<時間> 第1・3(水) 10:00~12:00 <対象> 成人

10/7	
10/21	準備体操・ステップレッスン 曲の解説 1曲目レッスン (復習)
11/4	
11/18	
12/2	
12/16	クリスマス会 練習曲の発表会
1/6	2曲目レッスン
1/20	
2/3	
2/17	
3/9	(発表会レッスン)
3/16	打ち上げとフラパーティー

※後期内容は、いなぎICカレッジ事務局にお問合せ下さい。

19 男(メンズ) ヨーガ

12回講座

<講師>

こいけ きょうこ
小池 恭子

インド中央政府ヴィヴェーカナンダ認定ヨガセラピスト、日本統合医療学会認定療法士(ヨガ)、インド・ヒマラヤにてプリヤンジャリ・デヴィの聖名を拝受。

<講座内容>

ヨガは動禅とも言われるように身体を使った瞑想です。男性のために簡単なポーズを組み合わせます。背伸びをするように全身を気持ちよくストレッチし同時に筋力アップもはかります。また身体の種々の巡り(気血水)を改善し自己治癒力を高めます。

<用意するもの>

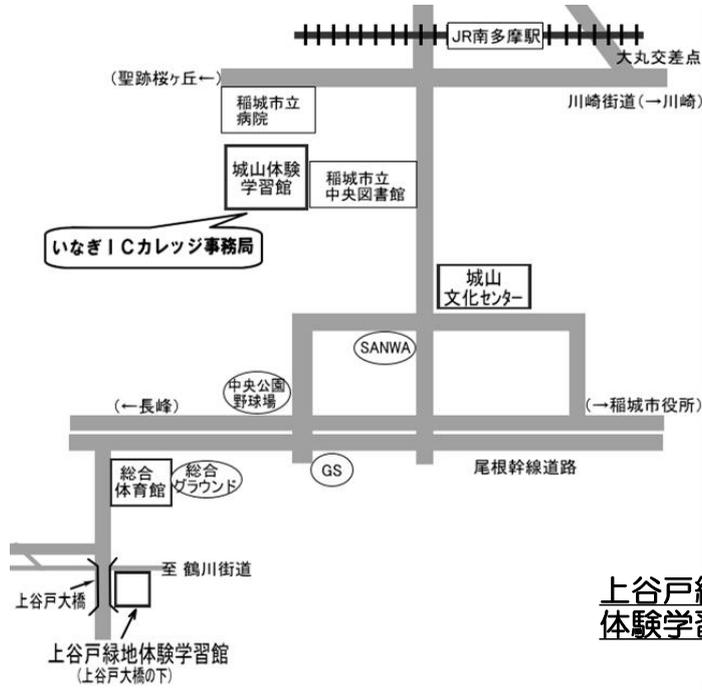
ヨガマット、ハンドタオル1枚

<会場> 稲城市立iプラザ <定員> 10名

<時間> 第1・3(木) 15:20~17:00 <対象> 高校生以上

10/1	三角のポーズ(立位)	各種ブリージング
10/15	アウン呼吸法(丹田式呼吸法)	エクササイズ
11/5	ヤシの木のバランス(立位)	〃
11/19	カハラヴァティ呼吸法	〃
12/3	三角のポーズ ヴァリエーション(立位)	〃
12/17	スカ・プラーナ・ヤーマ	〃
1/7	木立のバランスポーズ(立位)	〃
1/21	完全腹式呼吸	〃
2/4	英雄のポーズ(立位)	〃
2/18	片鼻のアヌロマ・ヴィロマ	〃
3/3	英雄のポーズ ヴァリエーション(立位)	〃
3/17	ウジャーイー・プラーナ・ヤーマ	〃

【講座開催場所のご案内】



城山体験学習館（稲城市立中央図書館）

向陽台4-6-18 (TEL) 378-7100
 JR南武線南多摩駅より徒歩7分
 稲城駅より稲城市立病院行小田急バス・
 聖蹟桜ヶ丘駅行京王バス・iバス 「城山公園」下車1分
 ※駐車場は有料となります。

城山文化センター

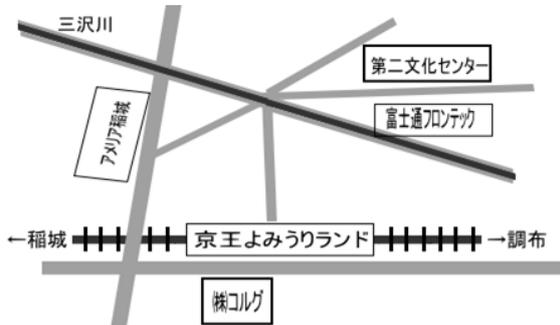
向陽台6-7 (TEL) 379-5411
 稲城駅より長峰行・若葉台駅行・聖蹟桜ヶ丘駅行・
 稲城市立病院行バス「向陽台6丁目」下車
 JR南武線南多摩駅よりiバス「城山公園南」下車2分

総合体育館

長峰1-1 (TEL) 331-7151
 稲城駅より長峰・若葉台駅行バス、
 若葉台駅より稲城駅行バス、iバス「総合体育館」下車1分
 ※駐車場は有料となります。

上谷戸緑地 体験学習館

若葉台1-28-2（上谷戸親水公園内）
 稲城駅より長峰・若葉台駅行バス、若葉台駅より稲城駅行バス
 「長峰2丁目」下車1分、iバス「長峰3丁目」下車3分
 「上谷戸緑地体験学習館」下車



第二文化センター

矢野口1780番地 (TEL) 378-0567
 京王相模原線京王よみうりランド駅北口徒歩10分

榊コルグ

矢野口4015-2
 京王相模原線京王よみうりランド駅南口 ロータリー前

ふれんど平尾

平尾1-9-1 (TEL) 350-1131
 京王相模原線稲城駅より新百合ヶ丘駅行バス・
 小田急多摩線新百合ヶ丘駅より稲城駅行バス「台原」
 下車5分、iバス「文化センター・ふれんど平尾」下車1分



中央文化センター

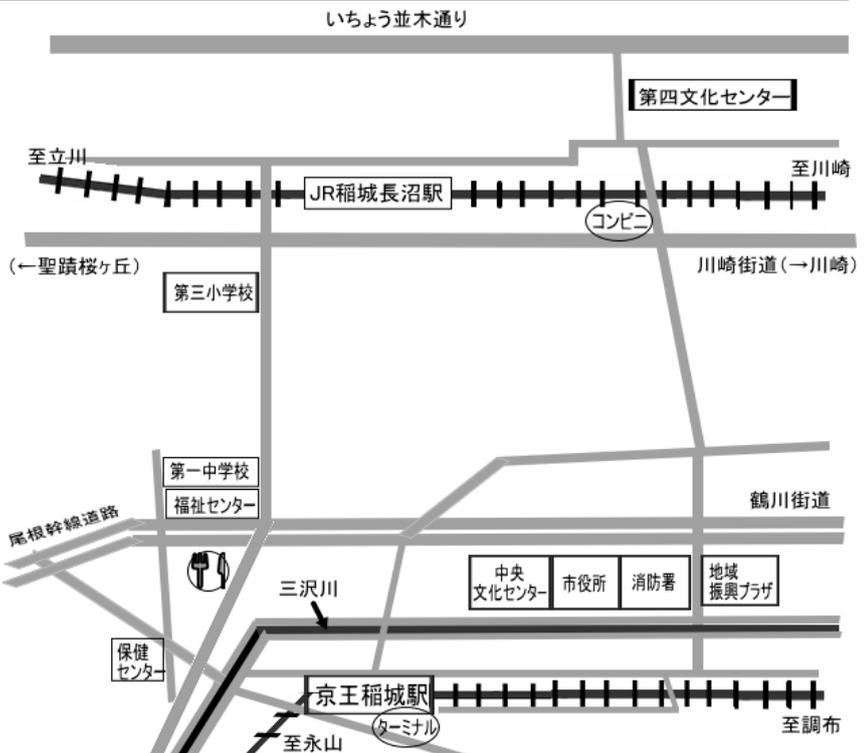
東長沼2111 (TEL) 377-2121
 稲城駅より徒歩10分
 JR南武線稲城長沼駅より徒歩15分
 iバス「稲城市役所」下車1分

地域振興プラザ

消防署

第四文化センター (TEL) 377-4406

東長沼271
 JR南武線稲城長沼駅より徒歩7分
 iバス「第四文化センター入口」下車2分



稲城市立iプラザ

若葉台2-5-2 (TEL) 331-1720
 京王相模原線若葉台駅北口徒歩2分



10月開講講座 募集要項

◆受講料

全6回講座の受講料	3,000円
全12回講座の //	6,000円
全24回講座の //	12,000円

中学生まで
受講料半額!

- 受講料は、受講期間分の前納制です。但し、1年講座は、前期・後期の分割払いとなります。
- 受講料の他に教材費のかかる講座もあります。

◆申し込み期間

平成27年7月15日(水)～8月18日(火) (必着)

※定員に余裕がある場合には開講後でも、
受講いただけますので、事務局にお問合せ下さい。



◆受講の可否の連絡

- 応募者が定員を超えた場合は締切り後抽選になります。
- 申し込み人数が6名に達しない場合は、開講されません。
- 申込みのあった方全員に、受講の可否を9月上旬頃に通知します。
- 受講決定された方には、決定通知、振込用紙、講座のカリキュラム等を送付します。

◆受講料のお支払い

- 受講決定の通知を受け取った方は、期日までに同封の振込用紙にて納付、または、指定口座にお振込みください。

◆受講の取り消し

- 受講決定の通知を受け取った方で、申込みをキャンセルする場合は、必ず事務局までご連絡ください。
①受講料納入後キャンセルする場合：開講日前の申し出に限り、500円の手数料を差し引きお返しします。
②クーリングオフ制度：初回受講から1週間以内であれば1,000円の手数料を除く残金を返金いたします。

申し込み方法

「官製ハガキ」での申し込み

- ◆必要事項を明記の上、ご郵送ください。
- ◆1通で複数講座の申し込みが可能です。

ハガキ表面

52
〒206-0803
稲城市向陽台4-6-18 城山体験学習館内
いなぎICカレッジ 事務局 行

裏面

①希望講座名
②氏名(フリガナ)
③住所
④電話番号
⑤年齢
⑥性別
⑦受講動機
⑧講座をなにでお知りになったか?

ホームページからの申し込み

- ◆いなぎICカレッジホームページ
(<http://www.inagiic.net/>)にアクセスし、
「27年10月一般教養講座カレッジ生募集」
から必要事項を入力の上、申込みください。

- ◆1度に複数講座の申し込みが可能です。



※お申込みの際にいただいた個人情報は、講座開催・運営及びいなぎICカレッジの催しのご案内のみに利用させていただきます。

申し込み・問合せ先

いなぎICカレッジ事務局 (火曜日～金曜日 10時～16時)



であい ふれ愛 まなびI

〒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/>