



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4月開講】



講師：黒田 みゆき さんの作品

募集期間 平成27年1月15日(木)～2月17日(火)

※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/>

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！

## 第9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を行います。ぜひ、ご覧ください。



- 期間 3月14日(土)・15日(日)
- 会場 城山体験学習館 ➤ 入場無料

### ◀ 展示部門 ▶

3月14日(土)・15日(日) 午前10時～午後4時

講座名	講師
西洋音楽史の楽しみ	川村 優子
中級「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
はじめての「手編み教室」	石村 久子
「絵手紙」入門	黒田 みゆき
もっとよく知るハーブ&アロマ	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 入門編	飯吉 茂雄
デジタル写真講座 中級編	飯吉 茂雄
キッズもニッコリ！親子でいけ花	永田 早苗
造花・プリザーブドのフラワーアレンジ	山崎 知子

### ◀ 発表部門 ▶

3月15日(日) 午前11時～午後3時30分

時間	講座名	講師
11:00～	気功太極拳	小机 實
11:30～	日本舞踊へようこそ	花柳 要三郎
12:00～	各地の民謡を楽しく踊る！	大貫 裕子
12:30～	ハッピーダンス	石坂 淑子
13:00～	ハワイのフラを楽しみましょう！	藤原 恵子
13:30～	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
14:00～	シャンソン入門	林 仁美
14:30～	呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子
15:00～	イスに座って、アタラシイにお抹茶を！	井上 宗枝

### ◀ 体験コーナー ▶

実施日	講座名	講師
14日 (土)	造花・プリザーブドのフラワーアレンジ	山崎 知子
	はじめての「手編み教室」	石村 久子
	こころ豊かにハーバルライフ	阿部 啓子
	「絵手紙」入門	黒田 みゆき
15日 (日)	楽しく「お茶」を！	吉田 宗陽

※体験コーナー（有料）の詳細はお問合せ下さい。  
なお、各部門のプログラムは変更になる場合があります。





# 講座概要

## 1 男のキッチン ～自分で作って食べよう～

6回講座

〈講師〉 健康な食事づくり推進員会

「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を広めるとともに、市民の健康づくりを推進するため活動しています。今回は複数名で男のキッチンをバックアップしていきます。

〈講座内容〉  
楽しく作って楽しく食べる！初心者大歓迎！  
お買い物から後片付けまで、日頃の食生活に活かせるコツを一緒に楽しく身につけませんか？

〈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750円（初回に6回分4,500円を集合します。）

〈会場〉 第二文化センター 〈定員〉 18名  
〈時間〉 第2(金) 10:30～13:00 〈対象〉 成人

4/10	オリエンテーション。だしのとり方、おにぎりを作ろう
5/8	肉じゃがを作ろう、飾り切りを練習しよう
6/12	中華バイキングを楽しもう
7/10	焼き魚を作ろう、山形の”だし”を学ぼう
8/21	天ぷらを揚げよう、そうめんパーティー
9/11	秋を楽しもう、きのこごはん

## 2 男（メンズ）ヨガ

12回講座

〈講師〉 小池 恭子

インド中央政府ヴィヴェーカーナンド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〉  
現代は文明の発達に伴い種々のストレスが生じています。テクノストレス、時間ストレス、対人関係のストレス。ストレス状態と反対のリラクセス状態を体得することで心身の健康度を増進させていきます。

〈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〉 12名  
〈時間〉 第1・3(木) 15:20～17:00 〈対象〉 高校生以上

4/2	三角のポーズ（立位）	各種プリージング
4/16	アウン呼吸法（丹田式呼吸法）	エクササイズ
5/7	木立ちのポーズ（立位）	〃
5/21	スカ・プラーナ・ヤーマ	〃
6/4	三角のポーズ・ヴァリエーション(立位)	〃
6/25	プラーマリー呼吸法	〃
7/2	弓のポーズ（立位）	〃
7/16	シータリー呼吸法	〃
8/6	英雄のポーズ（立位）	〃
8/20	カバラヴァティ呼吸法	〃
9/3	太陽礼拝（立位）	〃
9/17	ナーディー・シュッティ呼吸法	〃

## 3 スポーツ吹矢 ～今から始めてみませんか？～

12回講座

〈講師〉 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段位

〈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（6ヶ月）  
（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〉 12名  
〈時間〉 第1・3(火) 10:00～12:00 〈対象〉 成人

4/7	道具の使い方、基本動作指導、ルール説明	
4/21	基本動作 練習	
5/19		
5/26		
6/2	基本動作 中間のまとめ	
6/16	基本動作 練習	
7/7		
7/21		
8/4		
8/18		
9/1	基本動作、スポーツ吹矢の楽しみ方	
9/15	発表会 他	

## 4 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〉 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（中国由来の健康体操）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

4/4	基本動作（腹式呼吸・八段錦）
4/18	八段錦（実技）、太極拳の基本動作
5/9	実技（八段錦、太極拳1～4式まで）
5/16	実技（八段錦、太極拳1～8式まで）
6/6	実技（八段錦、太極拳1～12式まで）
6/20	実技（八段錦、太極拳1～12式復習） 練功18法（後段）
7/4	実技（八段錦、太極拳1～16式まで） 〃
7/18	実技（八段錦、太極拳1～20式まで） 〃
8/1	実技（八段錦、太極拳1～24式まで） 〃
8/15	実技（八段錦、太極拳13～24式復習） 〃
9/5	まとめ（1）ゆっくり演舞して極意を味わう
9/19	まとめ（2）ゆっくり演舞して極意を味わう

## 5 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つと、より美しい動きが生まれます。

〈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〉	20名
〈時間〉	第1・3(水) 13:00~15:00	〈対象〉	高校生以上
4/1	音楽の中で呼吸。練功十八法前段のストレッチ、八段錦		
4/15	ストレッチ、気功八段錦1-4段、太極拳部分1-5式		
5/20	〃 〃 5-8段、 〃 6-9式		
6/3	〃 〃 1-4段、 〃 1-5式		
6/17	〃 〃 5-8段、 〃 6-9式		
7/1	〃 〃 1-8段、 〃 10-13式		
7/15	〃 〃 〃 〃 14式-17式		
7/29	〃 〃 〃 〃 18式-21式		
8/5	〃 〃 〃 〃 22式-24式		
8/19	〃 〃 〃 〃 24式通して		
9/2	〃 〃 〃 〃		
9/16	〃 〃 〃 〃		

## 6 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身体と心を調えるヨガを指導している。

〈講座内容〉  
主に姿勢を維持する筋肉を鍛えます。下腹部の丹田に重心がおち背骨が自然に天に向かって伸びる心地良さを体感していきます。自身にとって「カみのない姿勢」とはどんな風なのか身体と向き合いながらその感覚を鍛えます。※正座の出来る方対象

〈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1枚、コピー代100円

〈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	〈対象〉	成人
4/13	春(骨盤や身体が開く時季1) 胸を開いて肚を充実させる		
4/24	春(骨盤や身体が開く時季2) 身体全体の調整		
5/11	下半身を使って、肚を充実させる(上虚下実)		
5/25	腰を緩め、大腿で歩ける体・足裏の繊細な感覚		
6/8	梅雨・ジメジメした身体を風通しよくする		
6/22	重い腰、うつうつとした気分を一掃する		
7/13	背骨の動き(横・ねじり)		
7/27	背骨の動き(椎骨にひとつずつ気持ちを添わせて)		
8/10	夏バテ解消! 身体や心、内臓の疲れも緩和		
8/24	秋に向けて冷え対策		
9/14	秋に向けて身体全体の調整		
9/28	腰を立てる		

## 7 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）の資格を取得。心の健康にも力を入れている。

〈講座内容〉  
年齢・経験に関係なく誰でも踊れるやさしいダンスです。カントリー、ラテン、ワルツ、演歌などいろいろな曲で踊ります。さらに体操の要素も取り入れて、健康な身体づくりを目指します。

〈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
4/18	ステップの練習 いろいろなダンスの体験		
5/2			
5/16	レクダンス(肩甲骨を動かしてみよう)		
5/30			
6/6	カントリーダンス(腹筋を意識しましょう)		
6/20			
7/4	レクダンス(姿勢を意識しましょう)		
7/18			
8/1	カントリーダンス(脚の筋肉を意識しましょう)		
8/22			
9/5	復習(レクダンス・カントリーダンス)		
9/19			

## 8 シャンソンとポップス入門講座

12回講座

〈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〉  
歌つための発声練習から入り、シャンソンや日本のポップス等を楽しんで歌いましょう。最初はグループで練習して、個人でも歌えるような指導をしていきます。カラオケではなく生の伴奏で歌ってください。

〈用意するもの〉  
筆記用具、楽譜コピー代(100円程度)

〈会場〉	ふれんど平尾	〈定員〉	20名
〈時間〉	第1・3(火) 10:00~12:00	〈対象〉	成人
4/7	自己紹介、内容説明、歌唱指導など		
4/21	発声練習、歌唱指導		
5/5	〃 〃		
5/19	〃 〃		
6/2	〃 〃		
6/16	〃 〃 中間発表		
7/7	〃 〃		
7/21	〃 〃		
8/4	〃 〃 グループ又は個人での歌唱指導		
8/18	〃 〃 〃		
9/1	〃 グループ内発表に向けての準備		
9/15	〃 成果発表		

# 9 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〉  
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。

〈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

4/13	
4/27	のびのび発声を身につけましょう
5/11	
5/25	日本の歌、世界の歌に親しみましょう
6/8	
6/22	
7/13	二部合唱をしましょう
7/27	
8/10	
8/24	心をこめて表現しましょう
9/14	
9/28	



※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 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	《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。

# 11 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  
花つまみ(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〉 15名  
〈対象〉 小学生以上

4/11	たてるかたち
5/9	かたむけるかたち
6/13	ひらくかたち
7/11	ならぶかたち
8/8	まわるかたち
9/12	お花をみんなで飾ってみましょう！



# 12 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。

〈講座内容〉  
日本の伝統美を伝える「着物」。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、腰とウエストの体型補正はタオルで1回目に作ります。特に衿合わせ、衿ぬきを重視します。  
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1本、帯巾、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  
〈時間〉 第2・4(木)10:00~12:00  
〈定員〉 10名  
〈対象〉 成人

4/9	長襦袢の衿作り
4/23	長襦袢、着物の着方
5/14	着物(一重)、帯(半巾帯) 文庫結び
5/28	文庫12段返し
6/11	貝の口
6/25	貝の口
7/9	着物(袷)、帯(名古屋帯)
7/23	
8/20	
8/27	着物(袷)、帯(袋帯) 二重太鼓
9/10	
9/24	

# 13 日本舞踊へようこそ

12回講座

〈講師〉 はなやぎ ようきぶろう  
**花柳 要三郎**

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、歌舞伎チャンネルに出演。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、やさしく丁寧に教えます。正しい姿・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くまで参ります。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 〈定員〉 15名  
〈時間〉 第2・4(日) 10:00~12:00 〈対象〉 小学生以上

4/12	日本舞踊の話 お辞儀の練習 先輩の模範演技 など
4/26	踊り稽古① 正しい姿勢 正座 お辞儀の練習
5/10	〃 ② 着物の着付け
5/24	〃 ③ 〃
6/14	〃 ④ 〃
6/28	〃 ⑤ 着物をたたむ
7/12	〃 ⑥ 〃
7/26	〃 ⑦ 〃
8/9	〃 ⑧ 舞扇の話
8/23	〃 ⑨ 小道具の話
9/13	〃 ⑩ 手拭の話
9/27	仕上げ

# 14 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・公民館にて初歩点前～奥伝点前まで指導

〈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3,000円（一括）

〈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

4/9	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
5/14	なつめの扱い方・茶しゃくの拭き方 茶わんの拭き方
6/11	} 盆略点前 
7/9	
8/6	
9/10	

# 15 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〉  
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。茶道を通して、おもてなしの心を養います。初級程度の経験のある方対象の講座です。

〈用意するもの〉  
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〉 15名  
〈時間〉 第1(金) 10:00~12:00 〈対象〉 成人

4/3	桜の花 入学・進級
5/1	初風炉のきりっとした気持ちで
6/5	梅雨も楽しんで
7/3	七夕など テーマをみつけて
8/7	暑さに負けず、夏は涼しく
9/4	もう秋です。

# 16 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 「きさらぎ会」代表 日本民謡・新舞踊協会  
助教授 府中新舞踊「きすな」理事 日芸芸術学院伝統芸能講師

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

4/3	相馬長持唄、祖谷甚句、磯原節 小諸なれそ等、盆踊り曲 その他
4/17	
5/1	
5/15	
6/5	手拭いや扇子を使って、繰り返し踊ります。
6/19	
7/3	
7/17	
8/7	盆踊り曲 文化祭に向けて（2曲構成他）
8/21	
9/4	
9/18	

※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

# 17 タイルモザイクアート

12回講座

〈講師〉 くさかべ まきよ  
**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、イタリアンタイル等をモザイクカットし、お洒落な生活小物(コースター、小物入れ、表札、時計etc)から始めて、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5,500円(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(6ヶ月)  
※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〉 15名  
〈時間〉 第2・4(水)10:00~12:00 〈対象〉 成人

4/8	コースター2枚
4/22	小物入れの制作(ドームボックスキット)
5/13	
5/27	
6/10	鍋敷き(ふぐやピーマンを作ります)
6/24	
7/8	
7/22	額画(エンジェルフィッシュ額絵を制作)
8/12	
8/26	
9/9	ティッシュペーパーボックス
9/30	

# 18 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、思い出の布を用い、日常使用出来る小物などを基礎から楽しく丁寧に作りましょう。

〈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(金)10:30~12:30 〈対象〉 成人

4/10	パッチワークキルトの話し。簡単な物を縫います。
4/24	
5/8	配色を工夫し、袋物を作ってみましょう。
5/22	
6/12	ログキャビンの製図、配色をしてみましょう。
6/26	ログキャビンの縫い方、おとしキルト、
7/10	パイピングの練習
7/24	
8/14	
8/28	ピンクッション、はさみ入れを作ります。
9/11	
9/25	可愛いオーナメントを作ります。

# 19 デジタル写真講座 初級編 ~一眼レフで楽しく撮ろう~

12回講座/1年

〈講師〉 いいよし しげお  
**飯吉 茂雄**  
永年に渡り仕事や作品作り等で、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〉  
デジタルカメラで楽しく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〉  
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、講座テキスト代初回1,500円  
プリント代100円/1枚 枠紙 2枚 三脚・レリーズ  
※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(土)14:00~16:00 〈対象〉 成人

4/11	写真のいろは
5/9	カメラの仕組み
6/13	絞りとシャッターの関係
7/11	被写界深度のはなし
8/22	光の種類
9/12	光のコントロール/ライティング



※後期内容は、いなぎICカレッジ H P 又は、事務局にお問合せ下さい

# 20 デジタル写真講座 中級編 (経)

12回講座/1年

〈講師〉 いいよし しげお  
**飯吉 茂雄**  
No.19 「デジタル写真講座 初級編」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、講座テキスト代初回1,500円  
三脚・レリーズ 講評用プリント  
※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)17:00~19:00 〈対象〉 成人

4/11	オリエンテーション(年間テーマを考えます) 作品講評、カメラと写真について
5/9	絞りとシャッターの関係・被写界深度のはなし
6/13	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
7/11	作品講評・光の種類と特長・ライティング 光と影の演出
8/22	単写真と組写真・課題-2/日常の記録を撮る
9/12	作品講評・テーマの決め方・視点の確認

※後期内容は、いなぎICカレッジ H P 又は、事務局にお問合せ下さい

## 21 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

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

<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

4/2	棒針の基礎編み
4/16	基礎編みと採寸のとり方
5/7	実寸で製図
5/21	模様選抜
6/4	ゲージの計り方
6/18	
7/2	ゲージを取り実習する
7/16	
8/6	小物レースカギ針編み
8/20	実習続き
9/3	
9/17	自作自演のファッションショー



## 22 「絵手紙」入門

12回講座/1年

<講師>

くろだ みゆき  
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  
介護施設でボランティア活動も行っていきます。

<講座内容>

絵手紙を基本から学びます。葉書に季節の花や身近にある物を描き、言葉を添えて発信します。絵手紙を楽しく学びましょう。

<用意するもの>

絵手紙道具一式7,000円程度（購入希望の方はご連絡ください）  
（筆、硯、墨、顔彩、画仙紙、はがき等）  
画題となる物、筆洗い、ティッシュ

<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

4/9	筆で線を引く練習をします。 簡単なものを描きましょう。
5/14	顔彩の色の混ぜ方を覚えましょう。
6/11	消しゴムで手作りの画印を彫ります。 季節の花を描きます。
7/9	暑中見舞を出しましょう。 添える言葉を工夫してみましょう。
8/6	夏の風物詩を描きます。（風鈴、花火、夏の花など）
9/10	民芸品を描きます。

※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

## 23 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、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。  
初心者の方対象の講座です。

<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7,500円/6回（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

4/10	基本のレイ（ピカケステッチ） ～パステルレインボーピカケ&小物～
5/8	
6/12	基本のレイ（クロシェット） ～ストローレイ&小物～
7/10	
8/7	基本のレイ（ランニングステッチ×2） ～クリスティーナ&小物～
9/11	

## 24 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。中央公民館のフラワー  
サークルの講師、稲城市生涯学習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等を使って、テーブルフラワー、リー  
ス、壁飾り等、季節のアレンジを作ります。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2(木) 10:00～12:00

<対象> 成人

4/9	母の日に寄せて
5/14	父の日を祝って
6/11	梅雨の頃に
7/9	夏に向かって
8/6	敬老の日に
9/10	秋のアレンジ



※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

## 25 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

4/14	ハーブの基礎知識とハーブティーとハーブクッキー
5/12	ハーブの料理 ーラタトゥイユを作りますー
6/9	ハーブと美容 ーローズマリーの化粧水と日焼予防のクリームー
7/14	フレッシュラベンダーでステックを作ります
8/4	スパイスを知りましょう。オリジナルカレパウダー作り
9/8	アロマセラピーについて、精油の使い方と美容液作り

※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

## 26 もっとよく知るハーブ&アロマ（経）

12回講座/1年

〈講師〉 あべ けいこ  
阿部 啓子

No.25 「こころ豊かにハーバルライフ」講座と同じ

〈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12回12,000円（前期・後期二回に分けて集めます）

〈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

4/9	ハーブの歴史と学名（今から始める花粉症対策）
5/14	ハーブの植物化学成分（ハーブ調味料を作る）①
6/11	アロマセラピーを暮らしに （精油：いろいろ応用スプレー）
7/9	香りの効果を知る（フレッシュラベンダー活用）
8/6	スパイスを知る（成分と効果的な使い方）
9/10	リラクセスと健康への効果（固形：液体石けんを作る）

※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

### プロフェッサー企画講座

## 「危険ドラッグとハーブ」

～脱法ハーブはなぜ危険なのか～

生活を豊かにするハーブ。一方で「危険ドラッグ」が社会問題になっています。今回は「危険ドラッグの毒性とハーブ」について乱用薬物のスペシャリスト安田一郎教授をお招きし、ハーブ講座講師のICカレッジ阿部啓子理事が司会を務め、よりわかりやすい講座といたします。自分のため大切な家族のためにぜひ参加してください。

講師： 安田 一郎・東京薬科大学教授

日時： 平成27年1月31日（土）13:00~14:30

※14:45~「平成27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

講演概要： ①最近の乱用薬物の特徴 ~捕まらない薬物へ  
②乾燥させた植物片（ハーブ）に薬物を添加  
③なぜ危険なのか危険ドラッグ

申込方法：電話、Fax、ホームページからお申込みください。



©K.Okawara・Jet Inoue