



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

【平成28年10月開講】

一般教養講座  
受講生募集案内



募集期間 平成28年7月15日(金)～8月16日(火) 必着

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.042-378-3233  
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、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、近隣大学の先生方による、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。

## 【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 キッズもチャレンジ！楽しい「いけばな」	関根 昌子	城山文化センター 第2・4（土）15：00～17：00
	2 きものゝ着つけ (1年講座)	福島 慧實	城山体験学習館 第1・3（月）10：00～12：00
	3 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
	4 書道に親しむ（経） (1年講座)	本間 香祥	中央文化センター 第1・3（土）15：00～16：30
趣味	5 粘土で作るアートの世界 ～色紙に花を～	塚本 実子	城山文化センター 第1（火）10：00～12：00
	6 タイルモザイクアート	日下部 雅代	城山体験学習館 第2・4（水）10：00～12：00
音楽	7 指1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
	8 ソロで歌って！POPS講座	林 仁美	ふれんど平尾 第1・3（火）10：00～12：00
健康	9 ハワイのフラを楽しみましょう！	藤原 恵子	ふれんど平尾 第1・3（木）10：00～11：30
	10 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
	11 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
	12 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

## 【追加募集のある講座】（若干名募集）

13 楽しく「お茶」を！～いかに座ってしっかり！お稽古～（経）	吉田 宗陽	城山体験学習館 第1（金）10：00～12：00
14 「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
15 もっとよく知るハーブ&アロマ（経）	阿部 啓子	稲城市立iプラザ 第2（木）19：45～21：45
16 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
17 男（メンズ）ヨーガ	小池 きょうこ	稲城市立iプラザ 第1・3（木）15：20～17：00

※（経）＝初級程度の経験ある方対象 ※各講座、日程・会場が変更になる場合があります。

※【追加募集のある講座】は、平成28年4月開講の1年講座又はフォローアップ講座です。若干名の募集となりますので、事務局にお問合せ下さい。

# 特別講座

## 『 薔薇にまつわる物語 』

### ～「プリンセスミチコ」から50年～

家業の薔薇切り花栽培に従事する中で数々の薔薇と出会ってきました。「プリンセスミチコ」を代表とする品種の数々を紹介しながら、薔薇を通じての人との出会い、薔薇にまつわる物語、自ら歩んできた時代の農業技術や社会環境の変化などについてお話しします。

**日時：平成28年7月24日（日） 13:00～14:15**

**会場：地域振興プラザ** ※参加費無料（先着70名）

※14:30～「平成28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。

**講師：浅岡 正玄・（一社）プリンセスミチコを育てる会設立代表理事**

1958年 愛知県西尾市に生まれる 1981年 ミシガン州立大農学部卒業

2001年 株式会社アサオカローズ代表取締役就任

2015年 一般社団法人プリンセスミチコを育てる会設立代表理事就任

**講座内容：**

薔薇「プリンセスミチコ」が日本国民に紹介されてから50年という年月が経ちました。一般の愛好家に新たに植え付けられることが少なくなってきたこの薔薇を皆さんと見つめなおしたいと思います。

**申込方法：電話、Fax、ホームページからお申込みください。**

#### 【受講生を募集していない講座】

講座名	講師名	会場 曜日・日時
18 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
19 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
20 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
21 世界の刺しゅう ～季節に寄りそう作品を！～	渡辺 俊子	城山体験学習館 第1・3（木）10：00～12：00
22 ハワイアンリボンレイ ～癒しの時間～	馬場 真理子	稲城市立iプラザ 第2（金）10：00～11：45
23 中級「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
24 男のキッチン 復習編 ～自分で作って食べよう～	健康な食事づくり 推進員会	第二文化センター 第2（金）10：30～13：00
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）	飯吉 茂雄	城山体験学習館 第2（土）17：00～19：00
27 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
28 シニアヨガ	小林 淳子	上谷戸緑地体験学習館 第2・4（月）9：30～11：30

※各講座、日程・会場が変更になる場合があります。

※【受講生を募集していない講座】は、28年4月開講の1年講座又はフォローアップ講座です。

## 【講座概要】

### 1. キッズもチャレンジ！楽しい「いけばな」

【講師】 関根 昌子

小原流専門支援者（東京支部正会員）稲城市華道協会会員  
中学校教員免許、高校教員免許

【日時】 第2・4土曜日 15:00～17:00

【会場】 城山文化センター

【対象】 小学生以上 【定員】 10名

#### 【講座内容】

緑美しい稲城の地で、四季折々の花と共に過ごす時間をみつけてみませんか？新鮮な花を季節の節目々に合わせていけてみましょう。“やってみよう！あなたのいけばな”小学生2年生以下のお子様は親子でご参加ください。大人（男性も）歓迎です。

#### 【用意する物】

花代1回大人1,000円、こども700円程度、ノート、筆記用具、雑巾花包み（ビニール袋可）、花器、剣山、ハサミ（ある方はご持参ください）

12回/6ヶ月講座 受講料：6,000円/6ヶ月

10/8	たてるかたちの基本、各教材の説明
10/22	たてるかたちの応用、花材について
11/12	かたむけるかたちの基本、花詞について
11/26	かたむけるかたちの応用、花の原産国について
12/10	ひらくかたちの基本、冬の花たち
12/24	クリスマスの花、洋花について
1/14	ひらくかたちの応用、文学にみる花
1/28	ならぶかたちの基本、春待つ花たち
2/18	ならぶかたちの応用、桜について
2/25	おひなさまの花、ひなまつりについて
3/11	まわるかたち、春の花たち
3/25	自由花、まとめ

### 2. きものゝ着つけ

【講師】 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

【日時】 第1・3月曜日 10:00～12:00

【会場】 城山体験学習館

【対象】 成人 【定員】 15名

#### 【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入れてゆきます。

#### 【用意する物】

袷、肌襦袢、長襦袢、裾よけ、腰紐3本、伊達締め2本、足袋、コーリンベルト1本、帯板、帯締め、帯揚げ、帯枕、半巾帯、名古屋帯、袋帯、洗濯ばさみ テキストコピー代50円

24回/1年講座 受講料：6,000円/6ヶ月

10/3	小物、下着類の説明、長襦袢の着つけ 他
10/17	袷の着方、半巾帯の結び方
11/7	
11/21	袷の着方、名古屋帯の結び方、修正法
12/5	
12/19	
1/9	
1/16	袷（晴れ着に重点を置いて）の着方 袋帯の結び方、修正法
2/6	
2/20	総復習、修整ときもでの体の動かし方の注意点
3/6	
3/20	きものと帯の格式の説明と組み合わせ方

※後期内容はいなぎICラッシュHP又は、事務局にお問い合わせください

### 3. 和装（ひもだけの着付け）

【講師】 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。

【日時】 第2木曜日 10:00～12:00

【会場】 中央文化センター

【対象】 成人 【定員】 10名

#### 【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、衿ぬぎ、衿合わせがきれいです。ウエストや腰の補正の腰布団は1回目に作ります。（4月開講1年講座の追加募集です。）

#### 【用意する物】

肌着、長襦袢、すそよけ、着物、帯板、帯枕、帯揚げ、帯×、足袋、伊達× 腰紐2本、半巾帯、名古屋帯、衿作り材料費1,000円程度 他

6回/6ヶ月講座 受講料：3,000円/6ヶ月

10/13	長襦袢の衿作り
11/24	長襦袢、着物の着方、体型補正
12/8	半巾帯（文庫結び） 着物一重
1/12	半巾帯（貝ノ口） 着物一重
2/9	名古屋帯 着物袷せ
3/9	// //

## 4. 書道に親しむ（経）

【講師】 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理事。

【日時】 第1・3土曜日 15:00～16:30

【会場】 中央文化センター

【対象】 成人 【定員】 15名

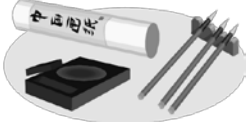
### 【講座内容】

創玄書道会「墨遊舎」の毎月の課題を提出し、級・段を進める学びをしています。小学生は、毛・硬筆を 大人は楷・行・草・隷書、希望者は臨書・仮名・細字・ペン字も出せます。家でも稽古して、頑張りましょう。

### 【用意する物】

テキスト・手本代6,000円/半期分（初回に集金します）  
ペン字ノート代（215円）、紙、筆、硯、墨液、下敷き、文鎮  
新聞紙、ウェットティッシュ、ビニール袋

24回/1年講座 受講料：6,000円/6ヶ月

10/1	※毎月26日以降に届く課題手本を中央文化センターに各自取りに来てください。	
10/15		
11/5		
11/19		
12/3		第1土曜日 家で書いてきた毎月の課題作品を見せていただき、学び、練習する。
12/17		
1/7		
1/21		第3土曜日 家で書いてきた課題作品を学び、練習し提出する。
2/4		
2/18		
3/4		
3/18		

※後期内容はいなぎICカレッジHP又は、事務局にお問い合わせください

## 5. 粘土で作るアートの世界 ～色紙に花を～

【講師】 塚本 実子

1997年、香港にてミニチュアクレイクラフトの講師資格取得。香港での2年間の教室経験を経て、2001年より市内にて教室開講。

【日時】 第1火曜日 10:00～12:00

【会場】 城山文化センター

【対象】 成人 【定員】 10名

### 【講座内容】

樹脂粘土型を利用して、初心者の方でも手軽にできるアート、1回の講座で1作品を完成させます。（2,3月は除く）色紙の中に、自分の想いのままの花を咲かせて、オリジナルな世界を楽しみましょう！立体的な絵の完成です。欠席者にはミニ色紙版の完成品をお渡しします。

### 【用意する物】

透明な書類ファイル、透明な定規、鉛筆、消しゴム  
教材費8,000円/6回

6回/6ヶ月講座 受講料: 3,000円/6ヶ月

10/4	もみじ
11/15	クリスマスの花
12/6	お正月飾り
1/17	つばき
2/7	フラワーアレンジ（バラ、かすみ草等）
3/7	

※作品は、ICカレッジHPでご覧いただけます。

## 6. タイルモザイクアート

【講師】 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）

【日時】 第2・4水曜日 10:00～12:00

【会場】 城山体験学習館

【対象】 成人 【定員】 10名

### 【講座内容】

多種多様のタイルをモザイクカットし、生活小物から額絵小→大へと進めていきます。初心者の方でも丁寧に指導しますのでご安心ください。（4月開講1年講座の追加募集です。）

### 【用意する物】

ピンセット、ペンチ、木工用ボンド、ぼろ布、ペン、筆記用具、ヤスリ、はさみ、教材費12,000円/6ヶ月、工具6,000円（ダイヤモンドカッター、チッパー、ペニア板）

12回/6ヶ月講座 受講料6,000円/6ヶ月

10/12	ミニテーブル
10/26	
11/9	
11/23	鍋敷き（ピーマンの図）
12/14	
12/28	
1/11	額絵（エンジェルフィッシュを制作）
1/25	
2/8	
2/22	ティッシュペーパーボックス
3/8	
3/22	

## 7. 指1本で伴奏！かんたんキーボード教室

【講師】 大迫 杏子

作編曲家、キーボーディスト。様々なアーティストのライブ、ツアーに参加する他、楽曲提供・レコーディングまで第一線で活躍中。

【日時】 第2日曜日 10:00~12:00  
 【会場】 ㈱コルグ 本社（京王よみうりランド駅前）  
 【対象】 成人 【定員】 10名

【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ください。

【用意する物】  
 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



6回/6ヶ月講座		受講料：3,000円/6ヶ月
10/9	キーボードに触れてみよう！	
11/13	演奏してみよう！	
12/11	いろいろな音色で弾いてみよう！	
1/8	リズムにあわせて弾いてみよう！	
2/12	コード進行を学ぼう！	
3/19	《演奏会》みんなに聴いてもらおう！	

※この講座は6ヶ月で完結です。

## 8. ソロで歌って！POPS講座

【講師】 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。

【日時】 第1・3火曜日 10:00~12:00  
 【会場】 ふれんど平尾  
 【対象】 成人 【定員】 15名

【講座内容】

発声練習から始めて、課題曲を練習します。ジャンルや年代にこだわらずに個性を持って、ひとりで歌う事にもチャレンジしましょう。自分の声に合った音域でピアノの伴奏にも慣れて歌ってください。

【用意する物】  
 筆記用具、楽譜コピー代200円

12回/6ヶ月講座		受講料：6,000円/6ヶ月
10/4	自己紹介、講座内容説明、歌唱指導など	
10/18	発声練習、課題曲練習、ひとりで歌にチャレンジ	
11/1		
11/15		
12/6		
12/20	中間発表	
1/17	発声練習、課題曲練習、ひとりで歌にチャレンジ	
1/31		
2/7	3月の発表会へ向けて準備	
2/21		
3/7		
3/21	まとめ発表会	

## 9. ハワイのフラを楽しみましょう！

【講師】 藤原 恵子

2007年インストラクター取得  
 2012年プロフェッショナル ディプロマを取得  
 稲城市内でフラの指導を行っています。

【日時】 第1・3木曜日 10:00~11:30  
 【会場】 ふれんど平尾  
 【対象】 成人 【定員】 10名

【講座内容】

毎回 基本ステップで、足や腰の動かし方を覚えます。ダンスの振り付けはゆっくり時間をかけてしっかり身につけます。（4月開講1年講座の追加募集です。）

【用意する物】  
 タオル、靴下又は室内ばき、教材費12回分500円  
 スカート（パウ）は用意します。

12回/6ヶ月講座		受講料：6,000円/6ヶ月
10/6	フラの紹介 講師によるデモンストレーション	
10/20		
11/3	ハワイアンミュージックで準備体操 基本ステップの練習 第1曲目 課題曲の説明（振り付け）	
11/17		
12/1		
12/15	クリスマスパーティ	
1/5	第2曲目 課題曲の説明（振り付け） 第1曲目の復習	
1/19		
2/2		
2/16		
3/2	ICカレッジ発表会のレッスン	
3/16	打上げパーティ	

# 10. 呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法

【講師】 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20年以上前から地域交流活動を行っている。

【日時】 第1・3水曜日 13:00~15:00

【会場】 城山体験学習館

【対象】 高校生以上 【定員】 10名

【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。型の意味をひといきで舞うとより美しい動きが生まれます。家に閉じこもりがちの方もどうぞ!!

【用意する物】

脱ぎ着出来る動きやすい服装 底のうすい靴(靴下可)  
教材費300円程度(新規のみ)

12回/6ヶ月講座		受講料：6,000円/6ヶ月	
10/5	練功十八法前段のストレッチ、八段錦		
10/19	気功八段錦前半、太極拳部分稽古1-5式・不老拳		
11/2	〃 後半 〃 6-9式 〃		
11/16	〃 前半 〃 6-9式 〃		
12/7	〃 後半 〃 6-9式 〃		
12/21	〃 前半 〃 10-13式・24式		
1/4	〃 後半 〃 14-17式 〃		
1/18	〃 前半 通し稽古 18-21式 〃		
2/1	〃 後半 〃 22-24式 〃		
2/15	〃 苦手動作を改善して、ゆったりと舞う		
3/1	〃 〃		
3/15	〃 〃		

# 11. 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 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

【日時】 第1・3土曜日 9:30~11:00

【会場】 城山体験学習館

【対象】 成人 【定員】 20名

【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。

【用意する物】

軽い運動のできる服装でご参加ください。



12回/6ヶ月講座		受講料：6,000円/6ヶ月	
10/1	基本動作（腹式呼吸・八段錦）		
10/15	八段錦（実技）、太極拳の基本動作		
11/5	実技（八段錦、太極拳1~4式まで）		
11/19	実技（八段錦、太極拳1~8式まで）		
12/3	実技（八段錦、太極拳1~12式まで）		
12/17	実技（八段錦、太極拳1~12式復習） 練功18法(後段)		
1/7	実技（八段錦、太極拳1~16式まで） 〃		
1/21	実技（八段錦、太極拳1~20式まで） 〃		
2/4	実技（八段錦、太極拳1~24式まで） 〃		
2/18	実技（八段錦、太極拳13~24式復習） 〃		
3/4	まとめ（1）ゆっくり演舞して極意を味わう		
3/18	まとめ（2）ゆっくり演舞して極意を味わう		

# 12. ハッピーダンシング（レクダンス&カントリーダンス）

【講師】 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。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。

【日時】 第1・3土曜日 13:40~15:10

【会場】 中央文化センター 他

【対象】 成人 【定員】 30名

【講座内容】

今流行の曲、昔懐かしい曲、いろいろな曲で踊ります。演歌、ポップス、ラテン、カントリー、ヒップホップなど使用する曲も様々です。みんなで同じステップを踏めば楽しさも倍増です。

【用意する物】

動きやすい服装（スカート可） 室内ばき

12回/6ヶ月講座		受講料：6,000円/6ヶ月	
10/1	いろいろなダンスを踊りましょう		
10/15	〃		
11/5	主にレクダンスを踊ります		
11/19	〃		
12/3	主にカントリーダンスを踊ります		
12/17	〃		
1/7	復習をします		
1/21	ちょっと難しいダンスにも挑戦しましょう		
2/4	〃		
2/18	復習をします		
3/4	〃		
3/18	総復習をします		

※日程、会場が変更になる場合があります。

## 【追加募集のある講座】（若干名募集）

### 13. 楽しく「お茶」を！～イスに座ってしっかり！お稽古～（経）

6回/6ヶ月講座

【講師】 **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。

【受講料】 3,000円/6ヶ月  
【日時】 第1金曜日 10:00～12:00  
10/7 11/4 12/2 1/6 2/3 3/3

【会場】 城山体験学習館  
【対象】 成人  
【用意する物】  
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)

### 14. 「絵手紙」入門

6回/6ヶ月講座

【講師】 **黒田 みゆき**  
『絵手紙花の会』会員 絵手紙花の会主宰『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、簡単な言葉を添えて、絵手紙のやりとりを楽しみましょう。  
(4月開講1年講座の追加募集です)

【受講料】 3,000円/6ヶ月  
【日時】 第2木曜日 12:45～14:45  
10/13 11/10 12/8 1/12 2/9 3/9

【会場】 中央文化センター  
【対象】 成人  
【用意する物】  
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、画仙紙のはがき等)  
その月の画材となる品、筆洗い、ティッシュ

### 15. もっとよく知るハーブ&アロマ（経）

6回/6ヶ月講座

【講師】 **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、スパイス、精油等の使い方のより詳しい知識を学び暮らしに役立てます。初級程度の経験のある方対象の講座です。  
(4月開講1年講座の追加募集です)

【受講料】 3,000円/6ヶ月  
【日時】 第2木曜日 19:45～21:45  
10/13 11/10 12/8 1/12 2/9 3/9

【会場】 稲城市立iプラザ  
【対象】 成人  
【用意する物】  
筆記用具、エプロン、布巾、教材費6回6,000円

### 16. スポーツ吹矢 ～今から始めてみませんか？～

12回/6ヶ月講座

【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 障害者サポート公認指導員 現在6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。

【受講料】 6,000円/6ヶ月  
【日時】 第1・3火曜日 10:00～12:00  
10/4 10/18 11/1 11/15 12/6 12/20  
1/10 1/17 2/7 2/21 3/7 3/14

【会場】 城山体験学習館  
【対象】 成人  
【用意する物】  
的消耗品代1,000円(初回のみ)、用具一式貸し出し

### 17. 男（メンズ）ヨーガ

12回/6ヶ月講座

【講師】 **小池 きょうこ**  
インド中央政府ヴィヴェーカーナンド認定ヨーガセラピスト、日本統合医療学会認定療法士（ヨーガ）、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

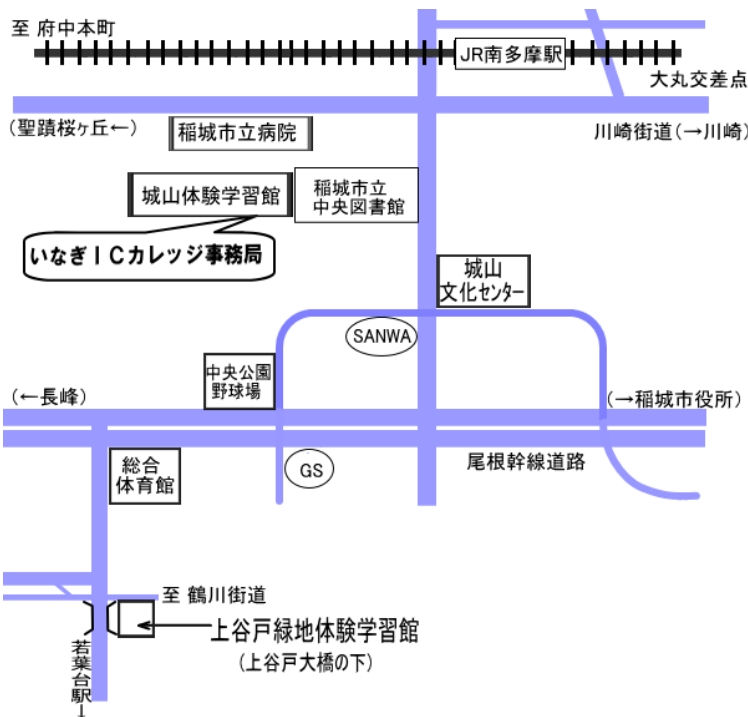
【講座内容】  
ヨーガは動禅とも言われるように身体を使った瞑想です。男性のために簡単なポーズを組み合わせます。背伸びをするように全身を気持ちよくストレッチし同時に筋力アップもはかかります。また身体の種々の巡り(気血水)を改善し自己治癒力を高めます。

【受講料】 6,000円/6ヶ月  
【日時】 第1・3木曜日 15:20～17:00  
10/6 10/20 11/3 11/17 12/1 12/15  
1/12 1/19 2/2 2/16 3/2 3/16

【会場】 稲城市立iプラザ  
【対象】 高校生以上  
【用意する物】  
ヨーガマット、ハンドタオル1枚



# 【会場案内】



## 城山体験学習館（稲城市立中央図書館となり）

向陽台4-6-18 TEL378-7100

J R 南武線南多摩駅より徒歩10分  
 稲城駅より稲城市立病院行バス「城山公園」下車1分  
 稲城駅より聖蹟桜ヶ丘駅行バス「城山公園」下車1分  
 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 TEL379-5411

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「向陽台六丁目」下車  
 J R 南武線南多摩駅より徒歩17分

## 上谷戸緑地体験学習館

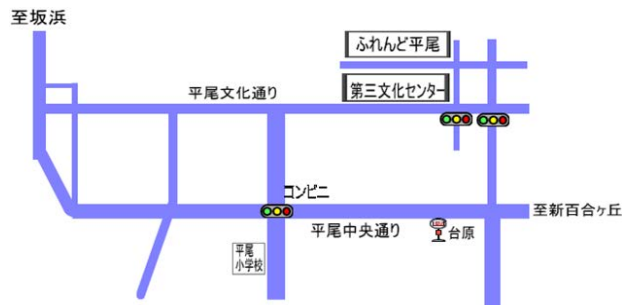
若葉台1-28-2（上谷戸親水公園内）

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  
 「長峰二丁目」下車3分  
 i バス「上谷戸緑地体験学習館」下車1分  
 i バス「長峰二丁目」下車3分

## ふれんど平尾

平尾1-9-1 TEL350-1131

京王相模原線稲城駅より新百合ヶ丘駅行バス「台原」下車5分  
 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



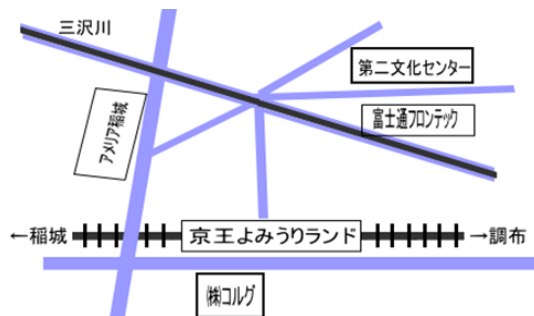
## 第二文化センター

矢野口1780 TEL378-0567

京王相模原線京王よみうりランド駅北口徒歩10分

## (株)コルグ・本社 矢野口4015-2

京王相模原線京王よみうりランド駅南口 ローター前



## 中央文化センター

東長沼2111 TEL377-2121

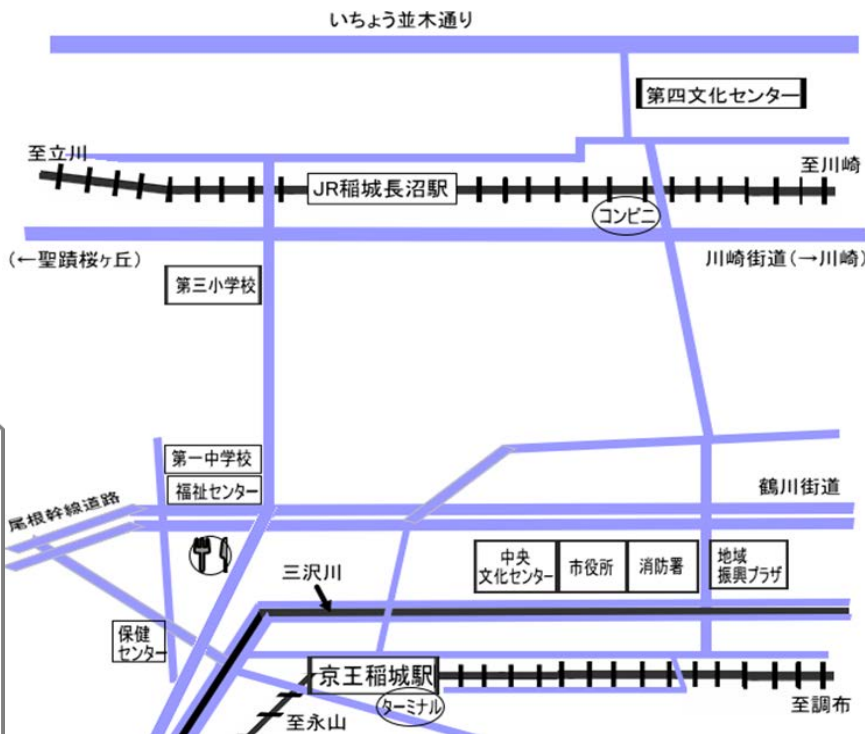
稲城駅より徒歩10分  
 J R 南武線稲城長沼駅より徒歩15分  
 i バス「稲城市役所前」下車1分

## 消防署

## 第四文化センター

東長沼271 TEL377-4406

J R 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



# 【 募集要項 】

## ◆申込み期間

平成28年7月15日（金）～8月16日（火）必着  
※8/23（火）抽選後、空きがある場合は受講受付いたします。

## ◆受講料 6回 3,000円 / 12回 6,000円

- ※中学生以下の受講料は半額となります。
- ※1年講座は、半年ごとの納付となります。
- ※教材費がかかる講座もあります。

## ◆申込み方法（1通で複数講座のお申込み可能です）

### ①官製はがきでのお申込み

（はがき表面）

（裏面）

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

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？

### ②「いなぎICカレッジ」ホームページから申込み ( <http://www.inagiic.net/> )

## ◆受講の可否の連絡

- ・応募者が定員を超えた場合は抽選になります。
- ・申込み人数が6名に達しない場合、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、受講決定のお知らせ等を送付します。）

## ◆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み用紙又は指定口座にお振込みください。

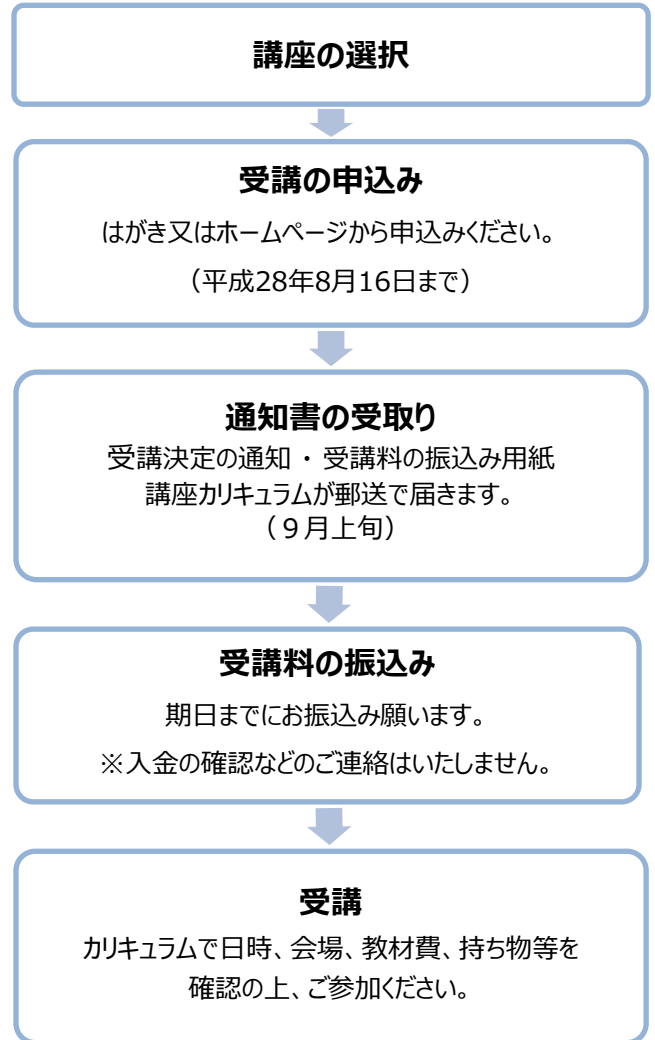
## ◆受講の取り消し

- ・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。

キャンセル連絡	受講料の返金
開講日前	500円（手数料）を差し引いた金額
1回受講後7日間以内	1,000円（1回の受講料と手数料）を差し引いた金額
1回受講後8日目以降	受講料の返金はいりません

※教材費を負担いただく講座もあります。

## ◆受講までの流れ



※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。

## 【 申込み・問合せ先 】



### いなぎ I Cカレッジ事務局

(受付時間:火曜日～金曜日 10時～16時)

〒206-0803

稲城市向陽台4-6-18 城山体験学習館内

TEL 042-370-2822

FAX 042-378-3233

URL <http://www.inagiic.net/>