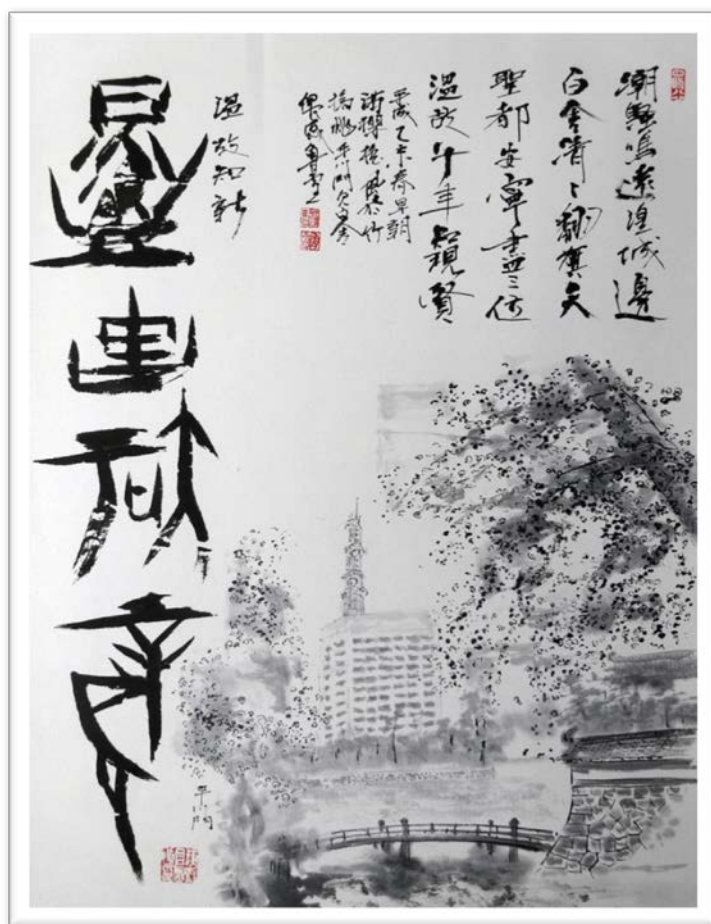




であい ふれ愛 まなびI  
いなぎICカレッジ  
Interactive community

【平成29年4月開講】  
一般教養講座  
受講生募集案内

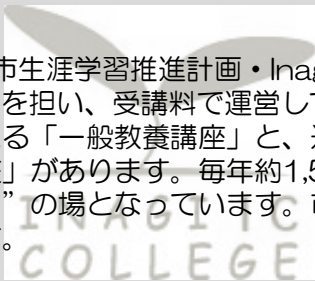


講師 荻野目富増さんの作品

募集期間 平成29年1月17日(火)～2月16日(木) 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。



## 第11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：平成29年3月11日（土）・12日（日）  
会場：城山体験学習館 ※入場無料



### ≪展示部門≫

3月11日（土）・12日（日）10時～16時

展示コーナー・工房室・レクチャールームにて

講座名	講師
ハワイアンリボンレイ	馬場 真理子
書道に親しむ	本間 香祥
粘土で作るアートの世界	塚本 実子
こころ豊かにハーバルライフ	阿部 啓子
もっとよく知るハーブ&アロマ	
キッズもチャレンジ！楽しい「いけはな」	関根 昌子
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	
中級「パッチワークキルト」	細谷 和子
世界の刺しゅう	渡辺 俊子
「絵手紙」入門	黒田 みゆき
シニアヨガ	小林 淳子
男のキッチン	健康な食事づくり推進員

### ≪体験コーナー≫

工房室にて

実施日	講座名	講師
11日（土）	ハワイアンリボンレイ	馬場 真理子
	粘土で作るアートの世界	塚本 実子
	「絵手紙」入門	黒田 みゆき
12日（日）	もっとよく知るハーブ&アロマ	阿部 啓子
	楽しく「お茶」を！	吉田 宗陽

有料（材料代）、詳細はお問合せください。

### ≪公開講座≫

3月11日（土）◎体験あり

視聴覚室にて

時間	講座名	講師
13:00～	男（メンズ）ヨガ	小池きょうこ
13:45～	和装（ひもだけの着付け）	桂田 良子
14:30～	1人に座って、アロマスティにお抹茶を！※	井上 宗枝

※有料（お菓子・お茶代）

### ≪発表部門≫

3月12日（日）

視聴覚室にて

時間	講座名	講師
10:30～	開会式	
10:40～	気功太極拳	小机 實
11:10～	きもの着つけ	福島 慧實
11:50～	日本舞踊へようこそ	花柳 要三郎
12:20～	ハッピーダンス	石坂 淑子
13:00～	呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子
13:30～	ハワイのフラを楽しみましょう！	藤原 恵子
14:00～	「のびのび歌ってリフレッシュ」トコーラスの楽しみ	宍戸 晴美
14:30～	ソロで歌って！POPS講座	林 仁美
15:00～	スポーツ吹矢	湯浅 弘
15:30～	閉会宣言	



## 【一般教養講座一覽】

	講座名	講師名	会場 曜日・時間
趣味・教養	1  甲骨文書道を楽しむ(入門講座)	荻野目 富増	城山文化センター 第2(日)10:00~12:00
	2  キャンドル ~作って・灯して・贈って~	津田 香穂	稲城市立iプラザ 第1(月)10:00~12:00
	3 「絵手紙」入門	黒田 みゆき	稲城市立iプラザ 第3(月)13:00~15:00
	4 はじめての「ハワイアンリボンレイ」	馬場 真理子	城山文化センター 第2(火)10:00~12:00
	5 はじめての「パッチワークキルト」	細谷 和子	城山体験学習館 第2・4(火)10:00~12:00
	6 粘土で作るお菓子の世界 ~和菓子から洋菓子まで~	塚本 実子	城山文化センター 第1(火)10:00~12:00
	7 はじめての「手編み教室」	石村 久子	ふれんど平尾 第2・4(土)10:00~12:00
	8 香りの「とびら」ハーブ&アロマ 入門編(夜間)	阿部 啓子	稲城市立iプラザ 第2(木)19:45~21:30
	9 男のキッチン ~わかりやすく・作りやすい~	健康な食事づくり 推進員	第二文化センター 第2(金)10:30~13:15
	10 デジタル写真講座 中級編	飯吉 茂雄	城山体験学習館 第2(土)10:00~12:00
	11 世界の刺しゅう(経)	渡辺 俊子	城山体験学習館 第1・3(木)10:00~12:00
音楽	12  リズムと遊ぼう!かんたんパーカッション教室	磯田 日向子	(株)コルグ 第2(日)10:00~12:00
	13  体と脳にも効くボイストレーニング	藪内 智子	中央文化センター 第4(月)13:00~14:30
	14 いきいき♪リフレッシュング・コーラス	穴戸 晴美	第四文化センター 第2・4(月)13:00~14:45
	15 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
	16 西洋音楽ア・ラ・カルト	川村 優子	城山体験学習館 第3(土)15:30~17:00
健康・ダンス	17 身心を調えるヨガ	小林 淳子	上谷戸緑地体験学習館 第2・4(月)9:30~11:30
	18 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
	19 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
	20 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
	21 笑顔で楽しくハワイのフラ!!	藤原 恵子	ふれんど平尾 第1・3(木)9:30~11:00
	22 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 第1・3(土)13:40~15:10
	23 はじめての新舞踊 ~しぐさ美人になりませんか?~	大貫 裕子	城山体験学習館 第1・3(金)10:00~12:00
日本伝統文化	24 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
	25 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
	26 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
	27 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
	28 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
募集なし	29 きものゝ着つけ	福島 慧實	城山体験学習館 第1・3(月)10:00~12:00
	30 書道に親しむ(経)	本間 香祥	中央文化センター 第1・3(土)15:00~16:30

※(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。

# 1 甲骨文書道を楽しむ (入門講座)

6ヶ月講座

【講師】 荻野目 富増 (おぎのめ とみず)

【日時】 第2(日) 10:00~12:00

【定員】 10名

【会場】 城山文化センター

【対象】 成人

昭和24年生まれ。稲城に住んで33年。仕事の合間に始めた書道を習い35年になります。偶然にも中国人の師に出会い、甲骨文字(古代文字)を毛筆で書く研究を続けている。

## 【講座内容】

- ①「甲骨文書道の基本用筆法」毛筆で漢字の基本となる点や線を書いて用筆法を覚える。
- ②「実践書写」十干、十二支に出て来る漢字を書いて上達を図る。
- ③「創作」小数字の好きな格言等を書いて自分の作品を作る。

## 【用意する物】

毛筆 硯 文鎮 下敷き 鉛筆 新聞紙 ウエットティッシュ  
ビニール袋 教材費2,300円(半紙・墨代含む)※初回に集めます。

4/23	甲骨文書道と伝統書道 甲骨文書道の用筆法(筆使い)
5/28	実践書道 (基本線を応用して甲骨文字を書く)
6/25	実践書道 (十干、十二支に出てくる漢字を甲骨文字で書く)
7/23	
8/27	作品作り(テーマを考え作成)
9/24	作品の仕上げ・鑑賞

# 2 キャンドル ~作って・灯して・贈って~

6ヶ月講座

【講師】 津田 香穂 (つだ かほ)

【日時】 第1(月) 10:00~12:00

【定員】 10名

【会場】 稲城市立iプラザ

【対象】 成人

1992年よりアトリエソレイユ主宰。稲城市矢野口で各種工芸作品を創作しています。ガラス教室も毎月開催しています。

## 【講座内容】

いろいろな作り方で、季節を感じるキャンドルを作ります。楽しく作って、灯して癒され、プレゼントにも大変喜ばれる魅力いっぱいのキャンドル!初心者の方も安心してご参加下さい。毎回作品が持ち帰れます。

## 【用意する物】

教材費6,000円/6回 作品を持ち帰る為の袋  
汚れても良い服装又はエプロン

4/3	桜の手まりキャンドル
5/1	カラフルなマカロンキャンドル
6/5	本物そっくり!!ドーナッツキャンドル
7/3	ティファアキャンドル
8/7	氷を使ったアイスクャンドル・カラフルチップキャンドル
9/4	ロールケーキキャンドル



# 3 「絵手紙」入門

1年講座

【講師】 黒田 みゆき (くろだ みゆき)

【日時】 第3(月) 13:00~15:00

【定員】 12名

【会場】 稲城市立iプラザ

【対象】 成人

『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す。

## 【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)筆洗い 布又はティッシュ  
新聞 その月の画材となる品

4/17	筆で線を引く練習をします。簡単なものを描きましょう。
5/15	顔彩の色の混ぜ方を覚えましょう。
6/19	消しゴムで手作りの画印を彫ります。 季節の花を描きましょう。(消しゴム・カッター・朱肉)
7/17	暑中見舞を出しましょう。
8/21	夏野菜を描きましょう。
9/18	季節の花を描きましょう。

※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

# 4 はじめての「ハワイアンリボンレイ」

6ヶ月講座

【講師】 馬場 真理子 (ばば まりこ)

【日時】 第2(火) 10:00~12:00

【定員】 10名

【会場】 城山文化センター

【対象】 成人

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】

気軽に楽しく作れるレイや小物をご紹介します。はじめての方でも安心して受講いただけるカリキュラムです。

## 【用意する物】

スターターキット(初回講座当日渡し 1,500円)  
ソーイングセット(針、糸、手芸用ハサミ、メジャー)  
作品持ち帰り用袋 教材費8,100円/6回 筆記用具

4/11	白のブレードレイ
5/9	ブルメリアチャーム
6/13	スイートピーブライドレイ
7/11	ストローージュシュ
8/8	ハイビスカスのチョーローレイ
9/12	秋のコサージュ

## 5 はじめての「パッチワークキルト」

6ヶ月講座

【講師】 細谷 和子 (ほそや かずこ)

【日時】 第2・4(火) 10:00~12:00 【定員】 10名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 成人

(公財)日本手芸普及協会指導員会員 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】

好みの色、柄、無地などの布を用い、日常使用できる小物など基礎を大切に楽しく丁寧に作りましょう。  
手持ちの布があればご持参ください。

【用意する物】

ソーイングセット 筆記用具(鉛筆または2B) 30cm程度のものさし  
教材費 1作品1,500円程度

4/11	パッチワークキルトについて。簡単な物を縫ってみましょう。
4/25	
5/9	配色を考え、ストリングの袋物を作ってみましょう。
5/30	
6/13	
6/27	パターン、ログキャビンで作る ミニタペストリー 製図・配色・配置・キルト芯の使い方
7/11	おとしキルト・パイピングの練習
7/25	
8/8	
8/22	ピンクッション、はさみ入れを作ります。
9/12	オーナメントを作ります。
9/26	※進行状況により、追加、変更することがあります

講座概要

## 6 粘土で作るお菓子の世界 ~和菓子から洋菓子まで~

6ヶ月講座

【講師】 塚本 実子 (つかもと みこ)

【日時】 第1(火) 10:00~12:00 【定員】 10名  
【会場】 城山文化センター 【対象】 成人

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

【講座内容】

樹脂粘土を使用し、和菓子と洋菓子を作成。各々の種類は3回位で完成予定。欠席した場合は、次回に調整可能です。毎回おなががすくことまちがいなしのお菓子の世界を楽しみませんか？そして、めざせお菓子の家作りへ！

【用意する物】

透明な書類ファイル(粘土版に使用します) 透明な定規 鉛筆  
消しゴム 教材費 8,000円/6回

4/18	和菓子 お皿づくり
5/16	〃 お皿色塗り
6/6	〃 完成
7/4	
8/1	洋菓子
9/5	

## 7 はじめての「手編み教室」

6ヶ月講座

【講師】 石村 久子 (いしむら ひさこ)

【日時】 第2・4(土) 10:00~12:00 【定員】 15名  
【会場】 ふれんど平尾 【対象】 成人

(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】

棒針カギ針、基礎編みから仕上げまで指導します。  
自分だけのニットを編み、温もりを一緒にしましょう。

【用意する物】

棒針・カギ針6号~7号 並太毛糸50g 筆記用具  
教材費1,200円程度(編物メジャー、製図用紙)  
作品教材費は各自負担となります。

4/8	棒針の基礎編み
4/22	基礎編みと採寸のとり方
5/13	実寸で製図
5/27	模様選択
6/10	ゲージの計り方
6/24	
7/8	ゲージを取り実習する
7/22	
8/12	小物レースカギ針編み
8/26	実習続き
9/9	
9/30	自作自演 フロアショー



## 8 香りの「とびら」ハーブ&アロマ 入門編

1年講座

【講師】 阿部 啓子 (あべ けいこ)

【日時】 第2(木) 19:45~21:30 【定員】 15名  
【会場】 稲城市立iプラザ 【対象】 成人

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】

ハーブやアロマ、スパイスの持つ植物の香りには心と身体を癒す力があります。古くから健康や料理、クラフト、美容等に使われてきました。使い方上手になって美味しく、楽しく、美しくそして健やかに暮らしましょう。

【用意する物】

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12,000円(前期・後期二回に分けて集めます)

4/13	毎日のハーブティーとキッチンのハーブ達
5/11	アロマセラピーの基礎知識(虫よけスプレーを作る)
6/8	ミックスハーブで作るラタトゥイユとハーブソルト
7/13	フレッシュラベンダーのクラフト
8/10	スパイスブレンドレッスン ドライカレー作り
9/14	夏の肌を癒す手作り化粧品 ローションと美容液

※後期内容はいなぎICカレッジHP又は、事務局にお問合せください

## 9 男のキッチン ～わかりやすく・作りやすい～

1年講座

【講師】 健康な食事づくり推進員

【日時】 第2(金) 10:30～13:15 【定員】 18名  
【会場】 第二文化センター 【対象】 成人男性

「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。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】  
お買いものから後片付けまで、日頃の食生活に活かせるコツと一緒に楽しく身につけませんか？初心者の方大歓迎です。

【用意する物】  
三角巾(バンダナ) エプロン 布巾2枚(食器用・調理台用)  
筆記用具 材料費1回750円(初回に6回分4,500円を集金します)

4/14	オリエンテーション だしのとり方、おにぎりを作ろう
5/12	肉じゃがを作ろう、飾り切りを練習しよう
6/9	回鍋肉を作ろう
7/14	あじフライを作ろう、ポテトサラダ添え
8/18	天ぷらを揚げよう、そうめんパーティー
9/8	秋を楽しもう、きのこ入り五目ごはん

※後期内容はいなぎICカレッジHP又は、事務局にお問合せください

## 10 デジタル写真講座 中級編

1年講座

【講師】 飯吉 茂雄 (いひよし しげお)

【日時】 第2(土) 10:00～12:00 【定員】 12名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 成人

長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

【講座内容】  
デジタルカメラの操作と写真表現を学びます。カメラの操作から撮影方法まで講義と実習を交えて進めてまいります。また、テーマに基づいた撮影指導や作品の講評などを行います。お気軽にご参加下さい。

【用意する物】  
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1,500円(初回)  
三脚・レリーズ 講評用プリント又はデータ  
※発表作品製作費(約8,000円)は各自の負担となります。

4/8	オリエンテーション カメラと写真について デジタル撮影の基本・絞りとシャッターの関係
5/13	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 被写界深度のはなし ※撮り歩き予定
6/10	光の種類と特長・ライティング・光と影の演出
7/8	作品講評・記録としての写真
8/26	写真講評・スナップ写真
9/9	作品講評・テーマの決め方・視点の確認 ※撮り歩き予定

※後期内容はいなぎICカレッジHP又は、事務局にお問合せください

## 11 世界の刺しゅう(経)

6ヶ月講座

【講師】 渡辺 俊子 (わたなべ としこ)

【日時】 第1・3(木) 10:00～12:00 【定員】 15名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 成人

(公財)日本手芸普及協会刺繍講師 アメリカ、オランダに滞在した12年間で美術館に通い、その体験から得た文化や色彩感覚を大切にしています。

【講座内容】  
ミラーワーク、リボン刺しゅうをとり入れ、後半は大作のピース刺しゅうのバックを作ります。初級程度の経験のある方対象の講座です。

【用意する物】  
刺繍針セット チャコペンシル チャコペーパー 枠等  
教材費4作品7,000円(初回に集めます)・ピース刺しゅうのバック  
6,000円程度

4/6	ミラーワークのポーチ
4/20	
5/11	バラ(リボン刺しゅう) 仕上げは自由
5/18	
6/1	動物たちのいるところ 仕上げは自由
6/15	
7/6	スパングルのポーチ
7/20	
8/3	
8/17	ピース刺しゅうのバック
9/7	
9/21	



## 12 リズムと遊ぼう! かんたんパーカッション教室

6ヶ月講座

【講師】 磯田 日向子 (いそだ ひなこ)

【日時】 第2(日) 10:00～12:00 【定員】 10名  
【会場】 (株)コルグ(京玉よみうりランド駅前) 【対象】 中学生以上

武蔵野音楽大学器科マリンバ専攻卒業。現在はマリンバ奏者、ドラマー、パーカッションistとしてサポート、ワークショップ、レコーディングなど幅広く活動。

【講座内容】  
手で叩くだけの電子パーカッションをつかって、色々な音でリズム演奏を楽しめます。特別な知識や道具は何も必要ありません。中学生から大人の方まで楽しめるリズム教室です。

【用意する物】  
テキスト代2,000円(初回のみ)  
機材使用料1,000円/月 筆記用具

4/9	パーカッションの楽しさを知ろう
5/14	いろいろな音をたたいてみよう
6/11	いろいろなリズムを楽しもう
7/9	音楽にあわせてたたいてみよう
8/13	みんなで一緒にたたいてみよう
9/10	発表会! 合奏を聴いてもらおう

※この講座は6ヶ月で完結です。

# 13 体と脳にも効くボイストレーニング

6ヶ月講座

【講師】 藪内 智子 (やぶうち ともこ)

【日時】 第4(月) 13:00~14:30  
【会場】 中央文化センター

【定員】 20名  
【対象】 成人

大阪教育大学特設音楽課程音楽科卒業 ボイストレーナー  
シナプソロジーインストラクター

【講座内容】

ボイストレーニングとは、良い声を作るための発声練習の事です。  
声を出しながら体を動かす事が健康促進や脳の活性化に役立ちます。  
発声練習の後は童謡や唱歌など簡単な歌を歌いましょう。もちろん声  
も良くなります!

【用意する物】

動きやすい服装でご参加ください。

4/24	
5/22	
6/26	1.腹式呼吸・瞑想 2.手遊び・顔や口のトレーニング 3.発声練習 4.歌唱
7/24	
8/28	
9/25	



講座概要

# 14 いきいき♪リフレッシュング・コーラス

1年講座

【講師】 宍戸 晴美 (ししど はるみ)

【日時】 第2・4(月) 13:00~14:45  
【会場】 第四文化センター

【定員】 40名  
【対象】 成人

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、ソプラノ歌手として  
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。  
コーラス「あじさい」指導者。

【講座内容】

心と体を思いきり解放し、のびのび歌って楽しみましょう。合唱を通  
じてハーモニーを味わい、美しいアンサンブルをめざして、音楽の素  
晴らしさを満喫しましょう。

【用意する物】

筆記用具 室内履き 雑費500円(半期)程度

4/10	
4/24	のびのび発声を身につけましょう
5/8	
5/22	
6/12	日本の歌、世界の歌に親しみましょう
6/26	
7/10	
7/24	二部合唱をしましょう
8/14	
8/28	レパートリーを増やしましょう
9/11	
9/25	

※後期内容はいなぎICカレッジHP又は、事務局にお問合せください

# 15 ソロで歌って! POPS講座

6ヶ月講座

【講師】 林 仁美 (はやし ひとみ)

【日時】 第1・3(火) 10:00~12:00  
【会場】 ふれんど平尾

【定員】 10名  
【対象】 成人

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】

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)

4/4	自己紹介、講座内容説明等
4/18	
5/2	発声練習・課題曲練習 ひとりで歌にチャレンジ
5/16	
6/6	
6/20	中間発表
7/4	
7/18	
8/1	発声練習・課題曲練習 ひとりで歌にチャレンジ
8/22	
9/5	
9/19	まとめの発表会

# 16 西洋音楽ア・ラ・カルト

6ヶ月講座

【講師】 川村 優子 (かわむら ゆうこ)

【日時】 第3(土) 15:30~17:00  
【会場】 城山体験学習館

【定員】 20名  
【対象】 高校生以上

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】

視聴覚資料を活用しながら様々な角度から音楽を楽しく学び、心豊かな  
時を過ごしましょう。過去の講座との重複もありますが、受講生の皆  
さとも相互交流を深めたいと思います。

【用意する物】

教材費6回分300円程度 ※教材費は初回に集めます。  
筆記用具

4/15	西洋音楽とキリスト教
5/20	音楽市場イギリス
6/17	夭折した作曲家 —ペルゴレージ、滝廉太郎 他
7/15	オペラ(オペレッタ)を楽しむ —《愛の妙薬》《こうもり》
8/19	ドイツのカラー・フランスのカラー (ベートーヴェン/ドビュッシー)
9/16	楽器ハーブと知られざる女性作曲家

## 17 身心を調えるヨガ

※正座のできる方対象

6ヶ月講座

【講師】 小林 淳子 (こばやし じゅんこ)

【日時】 第2・4(月)9:30~11:30 【定員】 12名  
【会場】 上谷戸緑地体験学習館 【対象】 成人

身心鍛錬の為にハタヨガを始める。指導歴12年。  
幅広い年齢層の方に市内外でヨガ教室を主宰。呼吸(調息)と身体(調身)を意識し動いていくなかで心(調心)が調います。

## 【講座内容】

ヨガの体位を用い全身の筋肉、骨格バランスを整え、姿勢を維持する抗重力筋を鍛えていきます。芯のあるカラダ、軽くなったカラダ、背骨が自然にスーと伸びる心地よさを体感し、くり返し身体で感じとる事により体得していきます。季節に順応するカラダを育みます。

## 【用意する物】

ヨガマット バスタオル1枚 フェイスタオル2枚

4/10	ヨガとは? 動きの基本、坐法、呼吸、上虚下実
4/24	春 ひらいていくカラダ -胸をひらいて肚を充実
5/8	エネルギーにあふれる新緑の時期 -大腿で歩けるカラダ
5/22	上虚下実 -カラダの中心軸を感覚する①
6/12	梅雨 -ジメジメしたカラダを風通しをよくする。
6/26	梅雨 -重い腰、うつうつとした気分を一掃する。
7/10	夏を元気に乗りきる① むくみ解消! 他
7/24	夏を元気に乗りきる② //
8/14	夏を元気に乗りきる③ //
8/28	夏の疲れをとる。秋に向けて冷え対策
9/11	上虚下実 -カラダの中心軸を感覚する②
9/25	腰が立つ身体

## 18 男(メンズ) ヨーガ

6ヶ月講座

【講師】 小池 きょうこ (こいけ きょうこ)

【日時】 第1・3(木)15:20~17:00 【定員】 12名  
【会場】 稲城市立iプラザ 【対象】 高校生以上

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】

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良くストレッチし、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。

## 【用意する物】

ヨガマット ハンドタオル1枚

4/6	三角のポーズ
4/20	アウン呼吸法(丹田呼吸法) 各種プリージング・エクササイズ
5/11	ヤシの木のバランス(立位)
5/18	カバラヴァティ呼吸法 //
6/1	三角のポーズ・ヴァリエーション(立位)
6/15	スカ・プラーナ・ヤマ //
7/13	木立ちのバランスポーズ(立位)
7/20	シータリ呼吸法 //
8/3	英雄のポーズ(立位)
8/17	ナーディー・シュッティ呼吸法 //
9/7	英雄のポーズ・ヴァリエーション(立位)
9/21	数息観呼吸法 //

## 19 呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法

6ヶ月講座

【講師】 上東 紀子 (かみひがし のりこ)

【日時】 第1・3(水)13:00~15:00 【定員】 20名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 高校生以上

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。

## 【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】

脱ぎ着できる動きやすい服装 底のうすい靴(靴下可)  
教材費300円程度(初めての方のみ)

4/5	練功十八法前段のストレッチ、八段錦
4/19	気功八段錦前半、太極拳部分稽古1-5式・不老拳
5/3	// 後半 // 6-9式 //
5/17	// 前半 // 1-5式 //
6/7	// 後半 // 6-9式 //
6/21	// 前半 // 10-13式・24式
7/5	// 後半 // 14-17式 //
7/19	通し稽古 // 18-21式 //
8/2	// // 22-24式 //
8/16	
9/6	// 苦手動作を改善して、ゆったりと舞う
9/20	

## 20 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~

6ヶ月講座

【講師】 小机 實 (こづくえ みのる)

【日時】 第1・3(土)9:30~11:00 【定員】 20名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 成人

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。

## 【用意する物】

軽い運動が出来る服装でご参加ください。

4/1	基本動作(腹式呼吸・八段錦)
4/15	八段錦(実技)、太極拳の基本動作
5/6	実技(八段錦、太極拳1~4式まで)
5/27	実技(八段錦、太極拳1~8式まで)
6/3	実技(八段錦、太極拳1~12式まで)
6/17	実技(八段錦・太極拳1~12式復習) 練功18法(後段)
7/1	実技(八段錦、太極拳1~16式まで) 練功18法(後段)
7/15	実技(八段錦、太極拳1~20式まで) 練功18法(後段)
8/5	実技(八段錦、太極拳1~24式まで) 練功18法(後段)
8/19	実技(八段錦、太極拳13~24式復習) 練功18法(後段)
9/2	まとめ(1) ゆっくり演舞して極意を味わう
9/16	まとめ(2) ゆっくり演舞して極意を味わう



# 21 笑顔で楽しくハワイのフラ！！

6ヶ月講座

【講師】 藤原 恵子 (ふじわら けいこ)

【日時】 第1・3(木)9:30~11:00 【定員】 10名  
【会場】 ふれんど平尾 【対象】 成人

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。

【講座内容】

ハワイの民俗舞踊「フラ」は、手や体全体の動きで、愛や情景を表現します。優雅な手の動きや優しい体の動きは、心まで穏やかにしてくれます。ダイエット効果も期待できます。初心者対象の講座です。

【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。

4/6	
4/20	フラの紹介 講師によるデモンストレーション
5/18	
6/1	ハワイアンミュージックで準備体操
6/15	基本ステップ練習
6/29	第1曲目 課題曲の説明(振り付け)
7/6	
7/20	
8/3	第2曲目 課題曲の説明(振り付け)
8/17	第1曲目の復習
9/7	
9/21	



講座概要

# 22 ハッピーダンシング (レクダンス&カントリーダンス)

6ヶ月講座

【講師】 石坂 淑子 (いしざか よしこ)

【日時】 第1・3(土)13:40~15:10 【定員】 30名  
【会場】 中央文化センター 【対象】 成人

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。

【講座内容】

演歌、ポップス、ジャズ、カントリーなど、様々なジャンルの曲を踊ります。簡単なダンスから始めて、徐々にレベルを上げていきますので、全くダンスの経験がなくても大丈夫です。いろいろな曲で踊る楽しさを感じて下さい。

【用意する物】

動きやすい服装(スカート可) 室内履き

4/15	クラシック
4/22	ポップス
5/13	Jポップ
5/20	ワルツ
6/3	カントリー
6/17	復習します
7/1	Jポップ
7/15	ラテン
8/5	演歌
8/19	ロック
9/2	ジャズ
9/16	復習します

※全て有名な曲・おなじみの曲で踊ります。

# 23 はじめての新舞踊 ~しぐさ美人になりませんか?~

6ヶ月講座

【講師】 大貫 裕子 (おおぬき ゆうこ)

【日時】 第1・3(金)10:00~12:00 【定員】 10名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 成人

藤宮流師範 藤宮扇弥 「きさざぎ会」代表 日本民謡・新舞踊協会  
助教授 日本アカデミー日芸芸術学院 舞踊師範  
府中市新舞踊「きすな」理事

【講座内容】

新舞踊の基本は日本舞踊にあります。馴染みのある歌謡曲や民謡に基本をふまえて自由な振付けをしたのが新舞踊です。祝賀会や宴会、お祭りで踊りを披露して楽しめます。美しいしぐさや立姿を新舞踊で身につけましょう。

【用意する物】

着物 又は ゆかた(袖を使います)肌着 裾よけ 帯板 腰ひも3本  
半巾帯 足袋 稽古用扇子・上履き 6,000円※初回に集めます。  
教材費500円/月

4/7	挨拶の仕方、自己紹介、扇を開く
4/21	女を踊る。『純の女』曲の紹介 ゆかたの着つけ
5/12	〃 (一番)手踊り 前奏
5/19	
6/2	
6/16	〃 前奏~一番 区切りの稽古
7/7	
7/21	
8/4	〃 (二番)扇子を使う 間奏
8/18	
9/1	〃 間奏~二番 区切りの稽古
9/15	

# 24 日本舞踊へようこそ ※女性の講師です

6ヶ月講座

【講師】 花柳 要三郎 (はなやぎ ようざぶろう)

【日時】 第2・4(日)10:00~12:00 【定員】 15名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 小学生以上

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。  
※ICカレッジ出身の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。親子での受講も歓迎いたします。

【用意する物】

ゆかた 帯(半巾帯、三尺など) たび(白ソックスでも可)

4/9	日本舞踊の話 お辞儀の練習 踊りの稽古①
4/23	踊りの稽古② 正しい姿勢、正座、お辞儀の練習
5/14	踊りの稽古③ 着物の着付け
5/28	踊りの稽古④ 〃
6/11	踊りの稽古⑤ 〃
6/25	踊りの稽古⑥ 着物をたたむ
7/9	踊りの稽古⑦ 〃
7/30	踊りの稽古⑧ 〃
8/13	踊りの稽古⑨ 舞扇の話
8/27	踊りの稽古⑩ 小道具の話
9/10	踊りの稽古⑪ 手拭の話
9/24	仕上げ

## 25 和装（ひもだけの着付け）

6ヶ月講座

【講師】 桂田 良子（かつらだ よしこ）

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

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「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、タオルの腰布回、ウエスト補正は初回に作ります。特に衿のぬぎ、着物の着方を重視します。帯は半巾帯、名古屋帯、袋帯まで学べます。

## 【用意する物】

肌着 裾よけ 着物 長襦袢 腰ひも2本 帯板 伊達巾 帯巾 帯揚げ 帯枕 半巾帯 名古屋帯 袋帯 たび 筆記用具 衿作り材料費1,000円程度 他

4/13	長襦袢の衿作り		
4/27	長襦袢・着物の着方		
5/11	着物（一重） 帯（半巾帯） 文庫結び	体型補正	
5/25	↑	文庫12段返し	↑
6/8	↑	↑	↑
6/22	↓	貝の口	↓
7/13	着物（袷） 帯（名古屋帯）	着物、修正の仕方	帯揚げ、帯巾
7/27	↑	↑	↑
8/24	↑	↑	↑
8/31	↑	↑	↑
9/14	↑	帯（袋帯） 二重太鼓	↑
9/28	↑	↑	↑

## 26 イスに座って、アフタヌーンティにお抹茶を！

6ヶ月講座

【講師】 井上 宗枝（いのうえ そうし）

【日時】 第2（木）10：00～12：00 【定員】 15名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 成人


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。

## 【用意する物】

ふく紗 教材費6回分3,000円（初回に集めます）

4/13	茶道の基礎知識・ふく紗の扱い方・お菓子のいただき方 お茶のいただき方		
5/11	なつめの扱い方・茶しゃくの拭き方・茶わんの拭き方		
6/8			
7/13			
8/10	盆略点前		
9/14			

## 27 楽しく「お茶」を！～イスに座ってしっかり！お稽古～（経）

6ヶ月講座

【講師】 吉田 宗陽（よしだ そうよう）

【日時】 第1（金）10：00～12：00 【定員】 10名  
【会場】 城山体験学習館 【対象】 成人

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。稽古は常に日常を意識して行い、習ったことを生かし心豊かに、美しい所作を！初級程度の経験のある方対象の講座です。

## 【用意する物】

ふく紗 懐紙 扇子 古ふく紗（お持ちの方） 教材費6回分3,000円程度

4/7	花ざかり、新しい年度へ		
5/5	きりっと！初風炉		
6/2	賑やかなお日様 しっとりとした日々		
7/7	ぴったり！七夕まつり		
8/4	暑さに負けず、夏は涼しく		
9/1	吹く風に、秋の声		

## 28 キッズもチャレンジ！楽しい「いけばな」※親子歓迎

1年講座

【講師】 関根 昌子（せきね まさこ）

【日時】 第2・4（土）15：00～17：00 【定員】 10名  
【会場】 城山文化センター 【対象】 小学生以上

小原流専門教授者（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

## 【講座内容】

今までお花を生けた事のない方も少し経験のある方も基本から丁寧に教えます。花に関する知識も折りませながらの楽しい講座です。毎回花材は変わり、基本から応用、自由表現へと指導していきます。

## 【用意する物】

花代1回大人1,000円 子ども700円 ノート 筆記用具 雑巾 新聞紙 花包み（ビニール袋可）ハサミ（ある方はご持参ください）

4/8	たてるかたちの基本		
4/22	たてるかたちの応用		
5/13	たてるかたち "1人で生けてみよう"		
5/27	かたむけるかたちの基本		
6/10	かたむけるかたちの応用		
6/24	かたむけるかたち "1人で生けてみよう"		
7/8	ならぶかたちの基本		
7/22	ならぶかたちの応用		
8/19	ならぶかたち "1人で生けてみよう"		
8/26	ひらくかたちの基本		
9/9	ひらくかたちの応用		
9/30	"自由に生けてみよう"		

※後期内容はいなぎICカレッジHP又は、事務局にお問合せください

# 【 募集要項 】

## ◆申込み期間

平成29年1月17日（火）～ 2月16日（木） 必着  
※定員に余裕がある場合には、開講後でも受講できます。

## ◆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が可能です）

### ①官製はがきでの申込み

（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3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。

## ◆受講の取り直し

- ・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	受講料の返金はいたしません

※教材費を負担いただく講座もあります。

## ◆受講までの流れ



### 講座の選択

### 受講の申込み

はがき又はホームページから申込みください。  
（平成29年2月16日まで）

### 通知書の受取り

受講決定の通知・受講料の振込み用紙  
講座カリキュラムが郵送で届きます。  
（3月上旬）

### 受講料の振込み

期日までにお振込み願います。  
※入金の確認などのご連絡はいたしません。

### 受講開始

カリキュラムで日時、会場、教材費、持ち物等を  
確認の上、ご参加ください。

※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/>