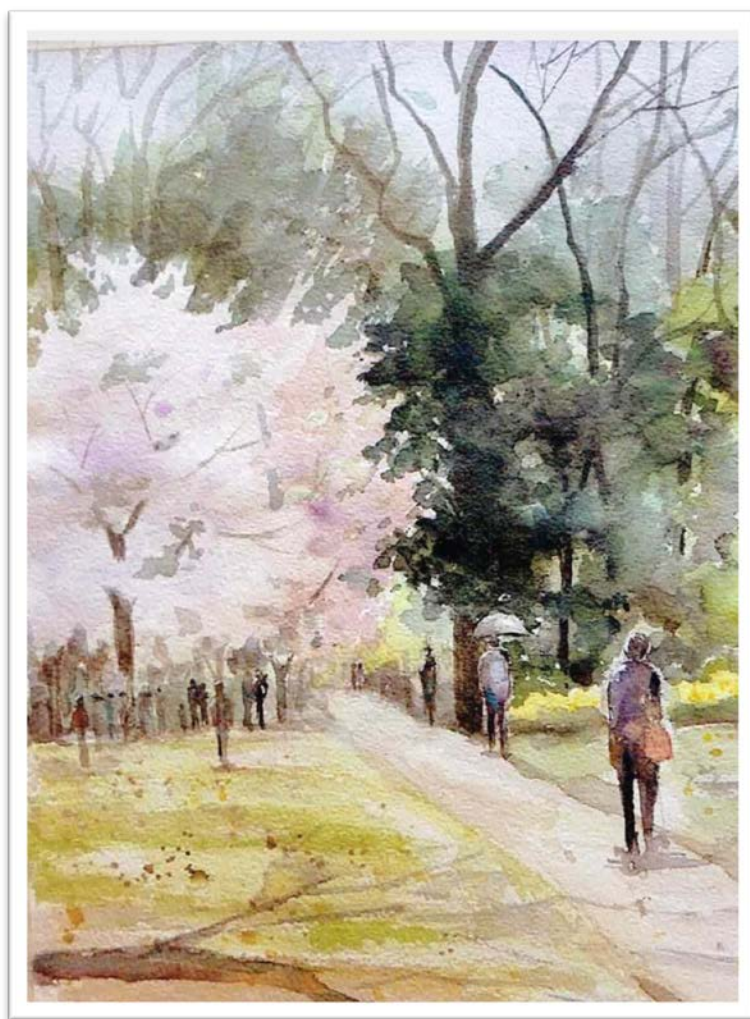


であい ふれ愛 まなびI
いなぎICカレッジ
Interactive community

【平成30年10月開講】
一般教養講座
受講生募集案内



講師
岡野正子さんの作品

募集期間 平成30年7月17日(火)～8月17日(金) 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/](http://www.inagiic.net/)

いなぎICカレッジ は、平成15年稲城市主催事業として「稲城市生涯学習推進計画」に基づき開設された単位制市民大学です。企画・運営は市民ボランティア理事会が担い、市は常に理事会に参画し、会場確保・広報・大学等の対外的窓口などのサポートをし、受講料で運営している全国でも珍しい市民大学です。「いなぎICカレッジ」の「IC」は、「Interactive Community＝相互交流」の略称で一方的でない講座運営に努めることを理念としています。この理念に基づき、「であい・ふれ愛・学びあい」の精神で講師・受講生・ボランティア理事の三者が共同で講座運営をしています。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。

【募集講座一覧】

	講座名	講師名	対象 定員	講座 回数	会場 曜日・日時
1	新 はじめての水彩画！	岡野 正子	成人 12名	6	城山文化センター 第2(火)10:00～12:00
2	新 将棋入門	引野 晴夫	小学生以上 30名	6	中央文化センター 第2(水)15:00～17:00
3	新 硬筆で学ぶ 美文字のいろは	島倉 螢	成人 15名	6	城山体験学習館 第1(水)10:00～12:00
4	新 楽しく学ぼう稲城の歴史 I ～旧石器から弥生時代～	深田 秀明	中学生以上 20名	6	ふれんど平尾 第4(土)9:30～11:30
5	かんたんキーボード入門	大迫 杏子	高校生以上 10名	12	(株)コルグ 第2・4(日)10:00～12:00
6	きものゝ着つけ 1年講座	福島 慧實	成人 15名	24	城山体験学習館 第1・3(月)10:00～12:00
7	和装 (ひもだけの着付け)	桂田 良子	成人 10名	12	中央文化センター 第2・4(木)10:00～12:00
8	童謡を英語で楽しもう！	大瀧 公子	成人 15名	12	稲城市立 i プラザ 第1・3(金)13:00～14:30
9	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	成人 20名	12	城山体験学習館 第1・3(土) 9:30～11:00
10	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	成人 30名	12	中央文化センター 第1・3(土)13:40～15:10
11	大人のためのやり直し「英語講座」	金子 和子	成人 12名	12	城山文化センター 第2・4(土)10:00～11:30
12	はじめての「手編み教室」	石村 久子	成人 10名	12	ふれんど平尾 第2・4(土)10:00～12:00

【追加募集のある講座】

13	世界の刺しゅう	渡辺 俊子	成人	12	城山体験学習館 第1・3(月)10:00～12:00
14	呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子	高校生以上	12	城山体験学習館 第1・3(水)12:30～14:30
15	楽しく「お茶」を！(経) ～イスに座ってしっかり！お稽古～	吉田 宗陽	成人	6	城山体験学習館 第1(金)10:00～12:00
16	書道に親しむ (経)	本間 香祥	高校生以上	12	中央文化センター 第1・3(土)12:45～14:45
17	「いけばな」 花をいけよう！	関根 華昌	小学生以上	12	城山文化センター 第2・4(土)15:00～17:00

※ (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30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。

和のこころでおもてなし《いけ花・お茶・書》1年講座

【講師】

伝統文化「和のこころ」

代表：山中 桂 いなぎICカレッジ元理事

茶道：吉田 明秀
茶道表千家教授 稲城市茶道協会会員華道：成木 彩華
小原流家元教授 稲城市華道協会会員書道：新藤 瑞花
毎日書道会会友 書壇院院友 書道研究玉羊会会員(篆刻) 石田 松穂
町田裕硯入門 元毎日書道会会友

【講座内容】

2020年(2年後)東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。伝統文化いけ花・お茶・書を1年で各8回ずつ学んで、世界の皆様へおもてなし。そして、楽しく交流しましょう。専門の講師がやさしく教えます。

【用意する物】

教材費 12,000円/前期分(12回)

華道：筆記用具、雑巾、花包み

書道：書道用具一式

茶道：ふく紗(お持ちでない方は、お貸しします。)

【日時】 第1・3日曜日 10:00~12:00

【会場】 中央文化センター

【対象】 中学生以上 【定員】 15名

前期日程	全24回/1年講座	受講料：6,000円/前期分
10/7	茶道	お茶の魅力について (実技) ミニお茶会
10/28	茶道	お茶の製法と歴史 (実技) お茶の頂き方・点て方
11/11	書道	書道全般の話
11/25	書道	九成宮醴泉銘(楷書)を学びましょう(I)
12/2	華道	クリスマスの花を楽しくいけましょう
12/16	華道	お正月を迎える花をいけましょう
1/20	茶道	お茶の精神・禅わびさび(実技)ふくさのさばき方
1/27	茶道	茶人達の人物像(実技)なつめ・茶杓の清め方
2/3	書道	九成宮醴泉銘をやさしく学びましょう(II)
2/17	書道	九成宮醴泉銘をやさしく学びましょう(III)
3/3	華道	桃の節句の花をいけましょう
3/24	華道	春のかわいい花を使っていけましょう
【後期日程】4/14、4/21、5/12、5/26、6/2、6/16 7/7、7/21、8/4、8/25、9/1、9/29 ※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。		

【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	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
20	いきいき♪リフレッシュ・コーラス	穴戸 晴美	第四文化センター 第2・4(月)13:00~14:45
21	たのしく絵手紙(経)	黒田 みゆき	稲城市立iプラザ 第3(月)12:45~14:45
22	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~/14:45~
23	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
24	笑顔で楽しくハワイのフラ!!	藤原 恵子	第四文化センター 第2・4(水)10:00~11:30
25	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
26	香りの「とびら」ハーブ&アロマ	阿部 啓子	稲城市立iプラザ 第2(木)19:45~21:30
27	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
28	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
29	甲骨文書道を楽しむ(入門講座)	荻野目 魯雪	城山文化センター 第2(土)10:00~12:00

※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、30年4月開講の1年講座又はフォローアップ講座です。

1. はじめての水彩画！

【講師】 岡野 正子 (おかの まさこ)

市内にて中級水彩画指導。2013年日本水彩画会（都美術館50号入選）
2014・2015年（国立新美術館）日美展優秀賞審査員奨励賞受賞
清興会入選会員推挙等

【日時】 第2火曜日 10：00～12：00

【会場】 城山文化センター

【対象】 成人 【定員】 12名

【講座内容】

筆の使い方や水加減でにじみ、ぼかし、明暗や遠近を勉強します。
果物や季節の野菜、花器を描けるよう初歩から始めます。後半は
描きたいモチーフ持参でも良いですね。静物だけでなく風景も描
きます。

【用意する物】

筆、絵の具、パレット、水入れ、鉛筆、ティッシュ、練り消しゴム
雑巾、水彩用紙については初回のみご用意します。

教材費 2,000円/6回（初回に集めます）

※筆、その他の注文を受け付けます。（初回に説明します）

全6回/6ヶ月講座 受講料：3,000円/6ヶ月

10/9	道具の使い方 用紙の説明 水加減（にじみ・ぼかし）の練習
11/13	果物を描こう
12/11	野菜を描こう
1/8	花を描こう
2/12	器を描こう
3/12	自由に描こう



2. 将棋入門

【講師】 引野 晴夫 (ひきの はるお)

日本将棋連盟公認将棋指導員 東京都支部連合会幹事
稲城市将棋クラブ会長 詰将棋作家
現在、瀬川晶司五段の指導を毎月受けている

【日時】 第2水曜日 15：00～17：00

【会場】 中央文化センター

【対象】 小学生以上 【定員】 30名

【講座内容】

藤井聡太四段の29連勝、五段～七段昇段を1年で達成した快挙で
の将棋ブームの中で、全く将棋を知らない人を対象に、将棋の対
局方法を取得する事を目標とします。3年生以下は保護者同伴で
お願いします。

【用意する物】

筆記用具一式、コピー代 100円/月

全6回/6ヶ月講座 受講料：3,000円/6ヶ月

10/10	将棋の駒の動かし方、並べ方
11/14	将棋対局のルール
12/12	将棋の戦い方
1/9	詰め将棋について
2/13	駒落ち将棋での多面指し指導
3/13	講習受講者同志の対局（実戦経験）



3. 硬筆で学ぶ 美文字のいろは

【講師】 島倉 螢 (しまくら ほたる)

小学生の頃より書道を始め、学生時代にはアラビア書道も専攻。型には
まらない、自分らしいキレイな字を書くことをモットーに文字を書いで
います。

【日時】 第1水曜日 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】

“字をキレイに書く”＝“たくさん練習する”＝“飽きてくる”…。
書きこむだけの練習ではなく、文字の成り立ちも知り、興味を持
つことから始めていきます。実用的な文字が書けるようになること
を目標とします。

【用意する物】

2B鉛筆、ノート（10マス、リーダー入り）、筆記用具
その他（必要に応じて連絡します）

全6回/6ヶ月講座 受講料：3,000円/6ヶ月

10/3	「ますらをぶり」と「たおやめぶり」 男らしい漢字の成立と女らしい平仮名の成立
11/7	文字にも体型 一つ一つの文字の形のカテゴリー分け
12/5	文字も第一印象 文章全体のバランスと漢字と平仮名のバランス
1/9	
2/6	実践！！ 手紙・履歴書など希望のものを書いてみましょう
3/6	

4. 楽しく学ぼう稲城の歴史Ⅰ ～旧石器から弥生時代～

【講師】 深田 秀明 (ふかだ ひであき)

40年ちかく『日本史』の講義を担当していました。今は、学校や伝統行事会場等で講演活動をしています。

【日時】 第4土曜日 9:30～11:30
 【会場】 ふれんど平尾
 【対象】 中学生以上 【定員】 20名

【講座内容】
 各時代とも、日本の歴史を復習した上で稲城の歴史を学びます。学習内容を発展させるため、遺跡等を見学しながらのフィールドワークも実施します。中学・高校程度の内容です。

【用意する物】
 資料代 50円程度
 ※フィールドワークの交通費は自己負担です。



全6回/6ヶ月講座		受講料：3,000円/6ヶ月
10/27	旧石器時代の日本と稲城の歴史	
11/24	縄文時代の日本と稲城の歴史	
12/22	原始時代を体感しよう フィールドワーク…都埋蔵文化財センター (多摩市)	
1/26	弥生時代の日本と稲城の歴史	
2/23	弥生時代の稲作について考えてみよう フィールドワーク…黒川の水田地帯 (若葉台駅周辺)	
3/23	古墳の前で古墳時代の予習をしよう フィールドワーク…熊野神社古墳 (府中市)	

5. かんたんキーボード入門

【講師】 大迫 杏子 (おおさこ きょうこ)

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・ツアーへの参加、楽曲提供・レコーディングまで幅広く活躍中

【日時】 第2・4日曜日 10:00～12:00
 【会場】 ㈱コルグ (京王よみうりランド駅前)
 【対象】 高校生以上 【定員】 10名

【講座内容】
 指一本からでもはじめるキーボード演奏教室です。自動伴奏付きのキーボードを使って楽しく演奏しましょう。クラス全員で演奏する合奏も体験できます。未経験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/回 筆記用具

株式会社コルグは、1963年創業の日本の電子楽器メーカーです。稲城市矢野口に本社を置き、1階はショールームとして一般の方々に無料公開中です。楽器に触れる楽しさを広めるためキーボード教室をはじめ、地域に根付いた活動を行っています。

全12回/6ヶ月講座		受講料：6,000円/6ヶ月
10/14	キーボードで音を出してみよう!	
10/28		
11/11	色々な音でフレーズを演奏してみよう!	
11/25		
12/9	色々な伴奏を使って楽しんでみよう!	
12/23		
1/13	とっても簡単!コード進行を学ぼう!	
1/27		
2/10	リズムに合わせて演奏しよう!	
2/24		
3/10	「演奏発表会」みんなに聴いてもらおう!	
3/24		

※開講日以外でもショールームで練習できます。

6. きものゝ着つけ

【講師】 福島 慧實 (ふくしま さとみ)

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】
 初歩から入ります。きものへの知識、着つけ方、動作の注意、手入れ法、保管等 生活の中へきものを生かし、色どりの巾を広げ楽しんでみましょう。

【用意する物】
 肌襦袢、長襦袢、裾よけ、袷、伊達締め2本、コーリンベルト1本、腰紐3本、前板、帯締め、帯揚げ、帯枕、半巾帯、名古屋帯、袋帯、洗濯ばさみ、足袋

全24回/1年講座		受講料：6,000円/6ヶ月
10/1	和装小物、下着類の説明、帯揚げ・帯締めの結び方、長襦袢の着つけ	
10/15		
11/5	袷の着方、半巾帯の結び方	
11/19		
12/3		
12/17	袷の着方、名古屋帯の結び方、修正法	
1/7		
1/21		
2/4	袷 (晴れ着) の着方、袋帯の結び方 修正法	
2/18		
3/4	総復習、修正ときものでの動作の注意点	
3/18	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カレッジHP又は、事務局にお問合せください

7. 和装（ひもだけの着付け）

【講師】 桂田 良子（かつらだ よしこ）

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・4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】

日本の伝統美を伝える着物。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するため衿のぬき、衿合わせがきれいです。ウエスト補正、腰布団はタオルで初回に作ります。

【用意する物】

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

12回/6ヶ月講座		受講料：6,000円/6ヶ月
10/11	長襦袢の衿作り	
10/25	長襦袢・着物の着方（着物一重・体型補正）	
11/1	帯（半巾帯）	文庫結び
11/22	帯	文庫12段返し
12/13	帯	貝の口
12/20	着付け修整の仕方（着物裕せ）	帯(名古屋帯)
1/10		帯揚げ帯締め
1/24		
2/14		
2/28	帯（袋帯）	二重太鼓
3/14		
3/28		最終仕上げ

8. 童謡を英語で楽しもう！

【講師】 大瀧 公子（おおたき ひろこ）

立教大学英米文学科卒業。同大学大学院英米文学専攻修士課程修了。元東京工科大学非常勤講師。筆名 マザー・ターキー。

【日時】 第1・3金曜日 13:00～14:30
【会場】 稲城市立iプラザ
【対象】 成人 【定員】 15名

【講座内容】

日本人の心の故郷ともいえる童謡を英語で歌ってみましょう。英詩の形態とリズム、それに音楽との関係を復習したあと童謡を英語で楽しみましょう。

【用意する物】

筆記用具 教材費3,900円（英訳童謡集3巻）

12回/6ヶ月講座		受講料：6,000円/6ヶ月
10/5	英詩の構造	- 詩型 リズム 韻 文法 発音 -
10/19		
11/2		
11/16		
12/7		
12/21	英訳 日本の童謡	テキストの中から希望の曲を選んで楽しく歌いましょう
1/11		
1/18		
2/1		
2/15		
3/1		
3/15		



9. 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（こづくえ みのもる）

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

10. 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 (いしざか よしこ)

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)、ダンシングアパルーサラインダンスインストラクター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。

【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】

いろいろなジャンルの曲で踊るダンスです。少しの練習ですぐに踊ることができるので、経験がなくてもダンスを楽しむことができます。きれいなメロディや楽しいリズムで踊ることで心のリフレッシュもできます。

【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
10/6	いろいろなジャンルの曲を踊ってみましょう	
10/20	南米の民族音楽	
11/10	童謡	
11/17	カントリー	
12/1	復習	
12/15	クリスマスソング	
1/12	Jポップ	※全て有名な曲・おなじみの曲で踊ります。
1/19	ラテン	
2/2	Jポップ	
2/16	ワルツ	
3/2	復習 及び 発表会の練習	
3/16	総復習	

※日程、会場が変更になる場合があります。

11. 大人のためのやり直し「英語講座」

【講師】 金子 和子 (かねこ かずこ)

文教大学、放送大学等の英語教師を経て2014年40余年の教員生活を終る。玉川大学卒業。米国南ダコタ州立大学大学院で修士 (MA)取得。英検面接委員を20年務める。

【日時】 第2・4土曜日 10:00~11:30

【会場】 城山文化センター

【対象】 成人 【定員】 12名

【講座内容】

かつて皆様が勉強した英文法を紐とき再確認していきます。並行して難しい発音に注意しながら対話を覚え会話の練習をします。更に短い物語を読みます。文法、対話練習、物語を読むことは、毎回行います。右の日程表は文法の習得事項です。

【用意する物】

英和辞典、和英辞典、電子辞書でも可

12回/6ヶ月講座		受講料: 6,000円/6ヶ月
10/13	・自己紹介・文の種類・疑問文と否定文	
10/27	・疑問文(What...? When...? Where...? Who...?)	
11/10	・英文の仕組みと語順	
11/24	・助動詞(will, can, may, must, should など)	
12/8	・現在進行形、過去進行形 ・現在分詞	
12/22	・受け身表現 ・受け身の慣用表現	
1/12	・不定詞と動名詞 ・その慣用表現	
1/26	・現在完了形 ・過去分詞	
2/9	・比較表現	
2/23	・関係代名詞 (who, which, that, what)	
3/9	・冠詞 (a, an, the) ・数詞、数量形容詞	
3/23	・まとめと復習	

12. はじめての「手編み教室」

【講師】 石村 久子 (いしむら ひさこ)

(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

【日時】 第2・4土曜日 10:00~12:00

【会場】 ふれんど平尾

【対象】 成人 【定員】 10名

【講座内容】

基礎編み製図から作品仕上げまで指導します。自分だけのニットを編み、温もりをご一緒にしましょう。

【用意する物】

棒針・カギ針5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。

12回/6ヶ月講座		受講料: 6,000円/6ヶ月
10/13	かぎ針 (棒針) の基礎編み	
10/27		
11/10	実寸大製図 採寸のとり方	
11/24		
12/8	模様選択	
12/22	ゲージの計り方	
1/12	ゲージを取り実習する	
1/26		
2/9		
2/23	小物プチショール	
3/9	実習	
3/23	自作自演 フロアショー	

13. 世界の刺しゅう

12回/6ヶ月講座

【講師】 渡辺 俊子 (わたなべ としこ)

(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】

基本のステッチを使いリボン、ビーズ、スモッキング、スタンプワーク、白糸刺しゅう、区限刺しゅうなどを刺し小物やバッグを制作します。季節に添う心温まる作品作りをめざしています。仕上げは自由です。

【受講料】 6,000円/6ヶ月

【日時】 第1・3月曜日 10:00~12:00
10/1 10/15 11/5 11/19 12/3 12/17 1/7
1/21 2/4 2/18 3/4 3/18

【会場】 城山体験学習館

【対象】 成人

【用意する物】

刺しゅう針(フランス刺しゅう針、クロスステッチ針) 刺しゅう枠
裁縫道具 教材費7,000円/12回(初回に集めます)

14. 呼吸・気功太極拳とおしゃべり養生法

12回/6ヶ月講座

【講師】 上東 紀子 (かみひがし のりこ)

場名時太極拳師範。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。健康太極拳は深い呼吸と気を楽しみながら、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。初心者歓迎です。

【受講料】 6,000円/6ヶ月

【日時】 第1・3水曜日 12:30~14:30
10/3 10/17 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16
1/30 2/6 2/20 3/6 3/20

【会場】 城山体験学習館

【対象】 高校生以上

【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)

15. 楽しく「お茶」を!(経)~イスに座ってしっかり!お稽古~

6回/6ヶ月講座

【講師】 吉田 宗陽 (よしだ そうよう)

裏千家正教授、裏千家学校茶道指導資格取得
自宅・文化センター等で教授活動、稲城市茶道協会会長

【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
10/5 11/2 11/30 1/18 2/1 3/10

【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 古ふく紗(お持ちの方)
教材費6回分3,000円程度

16. 書道に親しむ(経)

12回/6ヶ月講座

【講師】 本間 香祥 (ほんま こうしょう)

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。
墨遊舎常任理事 毎日書道会会員

【講座内容】

半紙の楷書、行書、草書、隸書、臨書から細字、ペン字、仮名と毎月の課題に取り組んでいきます。創玄書道会「墨遊舎」の課題を毎月25日以降に中央文化センターに各自取りに来ていただき書き進め、級・段を取得する学びをしています。初級程度の経験のある方対象の講座です。

【受講料】 6,000円/6ヶ月

【日時】 第1・3土曜日 12:45~14:45
10/6 10/20 11/10 11/17 12/1 12/15 1/5
1/19 2/2 2/16 3/2 3/16

【会場】 中央文化センター

【対象】 高校生以上

【用意する物】

テキスト代等6,300円/半期分(初回に集金します)
ペン字ノート代(245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

17. 「いけばな」花をいけよう!

12回/6ヶ月講座

【講師】 関根 華昌 (せきね かしょう)

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】

季節の花を毎月2回、花の種類、花器を見つつ、基本から学んでいく講座です。流派にこだわらず水盤で、つぼで、心落ち着く時間を過ごしていただければと思います。クリスマス、桃の節句の花と盛りだくさんの講座です。親子での受講大歓迎です。

【受講料】 6,000円/6ヶ月

【日時】 第2・4土曜日 15:00~17:00
10/13 10/27 11/10 11/24 12/8 12/22
1/12 1/26 2/9 2/23 3/9 3/23

【会場】 城山文化センター

【対象】 小学生以上

【用意する物】

花代1回大人1,000円 子ども700円程度 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)
※剣山、花器は講座内でお貸しできます