



4月開講講座 一覧

【プロフェッサー講座 (第30期)】

※ 曜日・時間が変則的となるものがあります。詳細は各講座を参照してください。

No	講座名	講師名	回数	曜日・時間(※)	会場
1	サンデル教授のコミュニティ論 ～あなたの好きなコミュニティは？～	菊池理夫 三重中京大学 名誉教授	3回/3ヶ月	第2 (土) 10:00～	稲城市立 i プラザ
2	魚介類のおいしさの秘密を知る	渡部終五 北里大学 特任教授	3回/3ヶ月	第3 (日) 10:00～	地域振興プラザ
3	びっくり仰天の世界史!	山本 茂 元九州女子大学 教授	6回/6ヶ月	第4 (土) 10:00～	地域振興プラザ
4	アメリカ文学を読む	杉浦悦子 元多摩大学 教授	6回/6ヶ月	第4 (土) 13:30～	地域振興プラザ
5	葉の効き方ミステリー	平野俊彦 東京薬科大学 名誉教授	3回/3ヶ月	第2 (土) 13:30～ 注: 7月開講	稲城市立 i プラザ
6	宇宙と生命「われら星の子」 ～アストロバイオロジー入門～	渡邊鉄哉 国立天文台 名誉教授	3回/3ヶ月	第3 (日) 10:00～ 注: 7月開講	地域振興プラザ

【一般教養講座】

No	講座名	講師名	回数	曜日・時間(※)	会場	
1	暮らしの中で楽しむアロマセラピー	木村雅代	6回/6ヶ月	第4 (火) 10:00～	城山文化センター	
2	シールでトールペイント	織田佐和子	6回/6ヶ月	第1 (木) 9:30～	稲城市立 i プラザ	
3	簡単フレーズで英会話	井原俊郎	12回/6ヶ月	第1・3(木) 10:00～	ふれんど平尾	
4	たのしく絵手紙(経) 1年講座	黒田みゆき	12回/1年	第2 (月) 10:00～	第二文化センター	
5	ソロで歌って! POPS講座	林 仁美	12回/6ヶ月	第1・3(火) 10:00～	ふれんど平尾	
6	お花でリフレッシュ(草月流) 1年講座	桂田瑩佳	12回/1年	第2 (火) 9:30～	中央文化センター	
7	いきいき♪リフレッシュ・コーラス 1年講座	穴戸晴美	24回/1年	第2・4 (火) 13:30～	中央文化センター	
8	イスに座ってお抹茶を!	井上宗枝	6回/6ヶ月	第1 (水) 10:00～	城山文化センター	
9	英会話トレーニング 初級	熊田康子	12回/6ヶ月	第1・3 (水) 10:00～	稲城市立 i プラザ	
10	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法 1年講座	上東紀子	24回/1年	第1・3 (水) 13:00～	城山体験学習館	
11	ハーブ&アロマで健やかライフ 1年講座	阿部啓子	12回/1年	第2 (木) 19:45～	稲城市立 i プラザ	
12	暮らしを彩る「ハンドクラフト」1年講座	北村史枝	12回/1年	第3 (木) 13:00～	城山体験学習館	
13	デジタル写真講座 ～楽しく撮ろう～	飯吉茂雄	6回/6ヶ月	第1 (金) 10:00～	城山体験学習館	
14	楽しく「お茶」を! (経) ～イスに座ってしっかり! お稽古～	吉田宗陽	6回/6ヶ月	第2 (金) 10:00～	中央文化センター	
15	身心を調えるヨーガ	小林淳子	12回/6ヶ月	第2・4 (金) 9:30～	上谷戸緑地体験学習館	
16	大人のためのやり直し「英語講座」1年講座	金子和子	24回/1年	第1・3 (土) 10:00～	城山体験学習館	
17	書道に親しむ(経)	本間香祥	12回/6ヶ月	第1・3 (土) 12:45～	中央文化センター	
18	ハッピー健康講座	石坂淑子	12回/6ヶ月	第1(土)・3(日)13:40～	中央文化センター他	
19	絵本・紙芝居の魅力に迫る! ～読み聞かせ実践講座～	廣瀬恵子	6回/6ヶ月	第2 (土) 10:00～	第二文化センター	
20	「いけばな」花をいけよう! (小原流) 1年講座	関根華昌	24回/1年	第2・4 (土) 15:00～	城山文化センター	
21	笑顔で優雅にハワイのフラ!!! 1年講座	藤原恵子	24回/1年	第2・4 (土) 13:00～	ふれんど平尾	
22	楽しく学ぼう稲城の歴史⑧ ～平安時代末期～	深田秀明	6回/6ヶ月	第4 (土) 9:30～	城山体験学習館	
23	かんたんキーボード入門	富永有里乃	12回/6ヶ月	第2・4 (日) 10:00～	(株) コルグ	
24	甲骨文書道を楽しむ 1年講座	荻野目魯雪	12回/1年	第3 (日) 10:00～	ふれんど平尾	
★ 募集 をし ない 講座	25	着付けの基本 ～楽しく美しく～	岩崎三恵子	6回/6ヶ月	第1 (月) 15:20～	稲城市立 i プラザ
	26	世界の刺しゅう 1年講座	渡辺俊子	24回/1年	第1・3 (月) 10:00～	城山体験学習館
	27	きもの着つけ	福島慧實	12回/6ヶ月	第1・3 (月) 10:00～	城山体験学習館
	28	体と脳に効くボイストレーニング	薮内智子	6回/6ヶ月	第4 (月) 13:00～	中央文化センター

◎ (経) 印は初級程度の経験のある方 ◎ 教材費がかかる講座があります。 ◎ 各講座、日程・会場が変更になる場合があります。

★ 令和3年10月開講1年講座又はフォローアップ講座のため募集をしません、定員に余裕のある場合は、受講いただけますのでお問い合わせください。

【プロフェッサー講座 第30期】

1. サンデル教授のコミュニティ論

講師： 菊池 理夫 (きくち まさお)

～あなたの好きなコミュニティは？～

三重中京大学 名誉教授

ハーバード大学マイケル・サンデル教授の白熱教室がTVで放映され、その内容を本にした『これからの「正義」の話しよう』が大ベストセラーになったのが、2010年です。サンデルの思想であるコミュニタリアニズムの考え方が現在の日本でも、この多摩地域、稲城でも必要なこととお話します。

第1回	4/9	『これからの「正義」の話しよう』をベースに、コミュニティと個人の自由を考えよう。
第2回	5/14	『実力も運のうち』をベースに、コミュニティと能力主義を考えよう。
第3回	6/11	あなたの好きなコミュニティは？ 日本の、多摩の、稲城のコミュニティと私

講師紹介 三重中京大学名誉教授、元南山大学教授。1948年青森県弘前市生まれ。1971年慶応義塾大学法学部政治学科卒業。1976年大学院法学研究科博士後期課程満期退学。1982年松阪大学（三重中京大学名称変更）助教授。1988年法学博士（慶応義塾大学）。2010年南山大学法学部教授。2014年日本イギリス理想主義学会理事。2020年総合人間学会理事。

会場	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第2土曜日 10:00～11:30
受講料	3,000円 (全3回/3ヶ月)
定員/対象/単位	20名 / どなたでも / 0.5 単位

2. 魚介類のおいしさの秘密を知る

講師： 渡部 終五 (わたべ しゅうご)

北里大学 特任教授

わが国は四方が海に囲まれており、食生活の豊かさや健康の維持は魚介類に大きく依存してきた。しかし近年、海の世界規模の人間活動の影響を受け、海の生物資源の維持は危うくなりつつある。そこで、魚介類の性質をもう一度見直し、魚介類を利用した食生活の豊かさを再検証して海と共生する社会の大切さを共有したい。

第1回	4/17	海の幸の食文化 私たちは古来より海産物を食料資源として利用してきた。その魚食文化と伝統、近代の科学的な解析と発展を述べる。
第2回	5/15	赤身の魚と白身の魚 魚介類はそれぞれ性質の異なる筋肉を持っている。その違いを外観、構造および構成成分の特徴から概説する。
第3回	6/19	魚介類の活きの良さ 魚介類の死後変化は早く、丁寧に扱わないと直ぐに鮮度低下する。死後変化の様相と鮮度保持の極意を述べる。

講師紹介 新潟県出身、高校を卒業するまでは日本海の恩恵を受けながら育ったが、大学入学からは継続して東京暮らし。今まで一貫して海洋生物の生化学的研究を行ってきたが、取り組んだ関連分野は食品から分子生物学、最近では環境微生物と幅広い。編著書に「水圏生化学の基礎」、「水産利用化学の基礎」がある。

会場	地域振興プラザ
曜日/時間	第3日曜日 10:00～11:30
受講料	3,000円 (全3回/3ヶ月)
定員/対象/単位	20名 / どなたでも / 0.5 単位

3. びっくり仰天の世界史！

講師： 山本 茂 (やまもと しげる)

元九州女子大学 教授

歴史はタマネギのようなものです。学者や歴史教科書の唱える“定説”なるものは、ほんの表皮にすぎません。タマネギは皮を剥けば剥くほど、その底から“びっくり仰天の真実”が飛び出します。この講座では教科書的で退屈な歴史観にバイバイして、皆さんを思いがけない歴史の世界へご案内します。

第1回	4/23	謎のオーパーツOOPARTS (Out of place artifacts) こんな所になぜこんな物があるんだ！
第2回	5/21	科学はすべて古代にあり アテネの哲人は喝破した「日食？あれは月の影じゃ」
第3回	6/25	発見！イエス一家の地下墳墓 ペテロが妬いた「マグダラのマリアは・・・」
第4回	7/23	なぜネロは狂帝になったか 皇帝は命じた「人生は短い。大いに盃を上げよ」
第5回	8/27	十字軍に一片の正義もなかった 聖なる信徒は叫んだ「奪い尽くせ、殺し尽くせ」
第6回	9/24	ペストを招いた不潔信仰 神父は説いた「悪魔は肉体に宿る。甘やかすな」

講師紹介 1937年 北海道生まれ、北大（農）卒、毎日新聞社（東京）入社。社会部、サンデー毎日の記者。1992年 同副編集長を辞職して独立。ノンフィクション作家。1996年 九州女子大（国文学科）教授。2005年 退職。映画大学院 元客員教授。主な著書：「物語の女」（講談社）、「神童」（文藝春秋）、「ジャパン発見伝」（展転社）、「歴史毒本」（光文社）、「カーン博士の肖像」（ベースボール・マガジン社）など。ほかに小説、翻訳、歌集など多数。趣味：囲碁、俳句（俳号「雪彦」）。自称「歩く雑学事典」。埼玉県所沢市在住。

会場	地域振興プラザ
曜日/時間	第4土曜日 10:00～11:30 (5/21のみ第3土)
受講料	6,000円 (全6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	20名 / どなたでも / 1 単位

4. アメリカ文学を読む

講師：杉浦 悦子 (すぎうら えつこ)
元 多摩大学 教授

アメリカ文学の活力の源は、その多様性(diversity)にあります。外部から異なる背景を背負ってくる新参者たちや、社会の周辺にいた者たちが、やがて社会を変えて行く、そのダイナミズムがアメリカ文学を常に新鮮で、豊かなものにしていきます。この傾向は21世紀になって一層強くなりました。彼らの文学を日本で読む意義を考察します。

第1回	4/23	アメリカ文学の変容 アメリカ文学の歴史は短くて、せいぜい300年程度です。代表的な作品を紹介しながら、その流れを解説します。
第2回	5/21	『若草物語』(オルコット) 南北戦争中の米国を舞台に、女性作家が書いた小説を、今、21世紀の日本で読み直す。
第3回	6/25	「エミリーに捧ぐ薔薇」(フォークナー) 南北戦争に敗れた米南部の女性を『嵐と共に去りぬ』と比較しつつ。
第4回	7/23	『マルタン・ゲールの妻』(ルイス) 戦争から帰って来た夫は、偽物だったのか？歴史的なりすまし事件。
第5回	8/27	『悲しい酒場の唄』(マッカーズ) 片田舎の酒場の恋の物語は、愛の本質を残酷なまでに追求します。
第6回	9/24	『停電の夜に』(ラヒリ) 多様性を体現する最も21世紀的なインド系アメリカ作家の作品を読む。

講師紹介	1947年福島生まれ。東京学芸大学修士、広島大学大学院博士課程修了。湘南国際女子短期大学教授を経て、多摩大学教授(2013年退職)。主な著書は『アジア系アメリカ作家たち』(水声社、2007年)、『〈法〉と〈生〉から見るアメリカ文学』(共著、編集担当 悠書館、2017年)、『アメリカ文学のヒーロー』(共著 成美堂、1991年)など。主な訳書は『神の息に吹かれる羽根』(ヌーネス著、2008年)、『ミッツ』(ヌーネス著、2008年)、『マルタン・ゲールの妻』(ルイス著、1993年)、以上いずれも水声社。
会場	地域振興プラザ
曜日/時間	第4土曜日 13:30~15:00 (5/21のみ第3土)
受講料	6,000円 (全6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	20名 / どなたでも / 1単位

5. 薬の効き方ミステリー

講師：平野 俊彦 (ひらの としひこ)
東京薬科大学 名誉教授

薬はどうやって生まれ育っていくのか？出来上がった薬はなぜどうやって効くのか？理想的な薬の使い方とは？創薬研究から治験を経て育薬までの流れにおいて、薬にまつわるお話にはミステリー小説のような要素がいっぱいあります。臨床薬理学者でありミステリー作家でもある講師が、薬学研究から身近な薬の話までを、ミステリアスに語ります。

◎遠方の講師をZoomで繋ぎ、会場の受講生へ講義します。会場前方のスクリーンへ講師及び資料を映しますので、受講生はパソコン等の準備は要りません。これまでのプロフェッサー講座と同様に受講でき、講師への質疑応答も行えます。

第1回	7/9	薬の誕生、成長、その能力 薬を生み育てる過程について述べ、さらには薬がどうやって効くのかそのミステリアスな分子メカニズムを解説します。
第2回	8/13	薬の相互作用 - 益が害か - 薬と薬の飲み合わせによって起こる、有益または有害な相互作用の種類とメカニズムを学びましょう。
第3回	9/10	体内時計と薬の効き目 我々の体内に宿り一日の身体機能を調節する生物時計。それに伴うように悪化する色々な病気の症状を薬で狙い撃ち！

注意：申込締切が他の講座と異なります

講師紹介	東京薬科大学名誉教授、前東京薬科大学臨床薬理学教室教授。臓器移植、自己免疫疾患、がん化学療法などの個別薬物療法に関する研究に従事し、臨床薬理研究振興財団学術論文賞や米国臨床薬理学会誌年間最優秀論文賞等を受賞。また、インバクトファクターで知られる米国ISIより、特定研究領域での論文被引用回数が世界で250位以内の研究者として表彰される。2020年、第13回福山ミステリー文学新人賞を受賞し、ミステリー作家として文壇デビュー。受賞作「報復の密室」や「幸福の密室」などの長編ミステリー小説を、講談社より発売中。
会場	稲城市立iプラザ
曜日/時間	第2土曜日 13:30~15:00
受講料	3,000円 (全3回/3ヶ月)
定員/対象/単位	20名 / どなたでも / 0.5単位

6. 宇宙と生命「われら星の子」

～アストロバイオロジー入門～

講師：渡邊 鉄哉 (わたなべ てつや)
国立天文台 名誉教授

私たちは星の子だ！—ビッグバンから生まれた宇宙。その宇宙に銀河が生まれ、星が生まれ、星の中心部で起こる核融合が新たな元素を合成した。超新星爆発で再び宇宙にばらまかれた、それらの元素は新しい星を作る材料となった。いつか、どこかで、何らかの方法により、単純な有機物が生命へと進化した。生命は進化し続け、その中で私たちが生まれた—この宇宙と生命に関する壮大なストーリーを近年の成果を基に科学的に考えたいと思います。

第1回	7/17	太陽系と生命 2019年度ノーベル物理学賞の業績を導入として、地球における生命誕生と太陽系天体生命探査の現状を概観します。
第2回	8/21	宇宙の進化と生命 生命を構成する元素は恒星の中で作られ、銀河に拡散し、惑星に集積したと考えられ、宇宙と密接な繋がりがあります。
第3回	9/18	第2の地球を探して(系外惑星探査) 生命の存在する可能性のある系外惑星を見つける最先端の観測と現在の到達点を紹介します。

注意：申込締切が他の講座と異なります

講師紹介	東京大学大学院理学系研究科天文学専門課程 第一種博士課程修了。博士(理学)。自然科学研究機構国立天文台 名誉教授。総合研究大学院大学 名誉教授。東洋大学 非常勤講師。専門は太陽恒星物理学・紫外線天文学。 著書：シリーズ「現代の天文学」@ 太陽 (分担執筆、日本評論社)、天文の事典 (共著、朝倉書店)、天文学への招待 (分担執筆、朝倉書店)、訳書：ハッブル宇宙望遠鏡 (シュプリンガー・フェアラーク東京)
会場	地域振興プラザ
曜日/時間	第3日曜日 10:00~11:30
受講料	3,000円 (全3回/3ヶ月)
定員/対象/単位	20名 / どなたでも / 0.5単位

【 一般教養講座 】

1. 暮らしの中で楽しむアロマテラピー

講師：木村 雅代 (きむら まさよ)

植物から抽出した香り成分「精油=エッセンシャルオイル」は心と身体を整えて、もともと備わっている自然治癒力を呼び覚まします。精油の基礎知識と使い方を学び、暮らしの中に香りを取り入れるアロマクラフトを楽しみましょう。

講師紹介	日本アロマ環境協会 (AEA) アロマセラピスト、アロマテラピーインストラクター アロマ生活を楽しむ提案・活動をしている。
会場	城山文化センター
曜日/時間	第4火曜日 10:00~12:00
受講料	4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 1単位
用意する物	筆記用具 実習教材費6回6,000円 (初回に集めます)

第1回	4/26	精油の基礎知識と利用法 アロマスプレー作り
第2回	5/24	アロマテラピーのメカニズム 石こうを使ったアロマサシェ作り
第3回	6/28	アロマテラピーの基材 重曹を使った消臭剤とバスボム作り
第4回	7/26	アロマテラピーと健康学 石けん作り
第5回	8/23	精油を使ったホームケア 植物油でハンドマッサージ
第6回	9/27	アロマテラピーに関する法律 手作り化粧品



2. シールでトールペイント

講師：織田 佐和子 (おだ さわこ)

透明なシールの上からアクリル絵の具で手描きをプラス。難しいと思われがちな絵も、これならきれいに仕上げられます。佐々木恵美オリジナルデザインのシールを使って、色使いと簡単なアレンジ方法を学びましょう。

講師紹介	ヴォーグ学園横浜校講師 佐々木恵美のシールdeトール 小林広子のオランダダンスフォークアート会認定講師
会場	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第1木曜日 9:30~11:30
受講料	4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 1単位
用意する物	パレット(ひらいた牛乳パック) マスキングテープ 消えるチャコペン ポケットティッシュ 手拭き 水入れ 雑巾 ハサミ 教材費 6,000円/6ヶ月 スターターキット代 2,000円程度(初回に集めます)

第1回	4/7	端午の節句
第2回	5/12	バラ
第3回	6/2	アネモネ
第4回	7/7	金魚
第5回	8/4	ガーベラの花
第6回	9/1	月見うさぎ



カードケース

3. 簡単フレーズで英会話

講師：井原 俊郎 (いはら としろう)

現実にそくした会話を主体にレッスンを進めていきます。聞く力、話す力を養うことがこの講座の目的です。

講師紹介	輸出セールスマンとして30年以上海外を歩きまわり、退職後はボランティアガイドで海外のお客様を案内している。
会場	ふれんど平尾
曜日/時間	第1・3木曜日 10:00~12:00
受講料	9,000円 (12回/6ヶ月)
定員/対象/単位	12名 / 成人 / 1単位
用意する物	ノート、ペン、教材費 500円 (初回に集めます)

第1回	4/7	簡単な会話の反復練習
第2回	4/21	
第3回	5/5	
第4回	5/19	
第5回	6/2	
第6回	6/16	
第7回	7/7	
第8回	7/21	
第9回	8/4	
第10回	8/18	
第11回	9/1	
第12回	9/15	



4. たのしく絵手紙（経）

講師：黒田 みゆき（くろだ みゆき）

はがきに暮らしの中での小さな感動（季節の花や野菜、動物、民芸品等）を描いて言葉を添えます。家族や友人に出して、絵手紙交信の楽しさを生活に取り入れます。初級程度の経験のある方対象の講座です。1年講座です。

講師紹介	『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。公民館の絵手紙サークル講師として指導、ケアセンター等でボランティア活動も行っています。
会場	第二文化センター
曜日/時間	第2月曜日 10:00～12:00
受講料	前期4,500円（6回/6ヶ月） 後期4,500円（6回/6ヶ月）
定員/対象/単位	13名 / 成人 / 1単位（6ヶ月）
用意する物	筆（絵手紙筆）硯 墨 顔彩 画仙紙はがき 筆洗いティッシュ又は雑巾 新聞紙 その月の画材となるもの

第1回	4/11	線引きのおさらい。こどもの日（丸いはがきに描きます）
第2回	5/9	消しゴムはんこを作ります（朱印）季節の花を描きます。
第3回	6/13	白抜きであじさいを描きます。
第4回	7/11	暑中見舞いを出しましょう。（夏の風物詩）
第5回	8/8	割りばしでひまわりを描きます。
第6回	9/12	季節の野菜を描きます。
第7回	10/24	紅葉した葉を描きます。
第8回	11/14	干支（卯）の張り子に絵付けをします。
第9回	12/12	年賀状を出しましょう。
第10回	1/23	自分や身近な人の顔を描きます。
第11回	2/13	民芸品を描きます。
第12回	3/6	発表会の作品の貼り込みをします。



5. ソロで歌って！POPS講座

講師：林 仁美（はやし ひとみ）

発声練習から始めて、課題曲1～2曲を練習し、後半は一人ずつ好きな歌を歌っていただきます。ピアノ伴奏でソロで歌う時はその人の声の高さに合ったキー（音の高さ）を調整します。

講師紹介	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、公民館サークルなどで歌唱指導にあたっている。
会場	ふれんど平尾
曜日/時間	第1・3火曜日 10:00～12:00
受講料	9,000円（12回/6ヶ月）
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 1単位
用意する物	筆記用具 楽譜コピー代（200円）



第1回	4/5	オリエンテーション(講座内容説明・自己紹介等)
第2回	4/19	発声練習→練習曲を全員で歌う→ソロで好きな曲を歌う
第3回	5/10	
第4回	5/17	
第5回	6/7	発声練習→中間発表に向けて打合せ・練習
第6回	6/21	中間発表→1曲ずつ発表
第7回	7/5	発声練習→全員で練習曲を歌う→ソロで好きな歌を歌う
第8回	7/19	
第9回	8/2	
第10回	8/16	「まとめの発表会」へ向けて打ち合わせ・練習
第11回	9/6	
第12回	9/20	

6. お花でリフレッシュ（草月流）

講師：桂田 螢佳（かつらだ けいか）

季節の枝、葉、花の特長をいかし枝の作り方、花の向き等を学びます。いける人の個性を大切に良いところを伸ばし自由な創造で「私の花」が生けられます。又、場所に応じた生け方ができる花型法を取り入れていきます。1年講座です。

講師紹介	10代で草月流入門、昭和48年自宅で華道教室開校、現在に至っています。 こでまりの会講師 草月流1級師範 師範者会顧問 東京西支部会員 稲城市華道協会理事 稲城市芸文連副会長
会場	中央文化センター
曜日/時間	第2火曜日 9:30～11:30
受講料	前期4,500円（6回/6ヶ月） 後期4,500円（6回/6ヶ月）
定員/対象/単位	15名 / 成人 / 1単位（6ヶ月）
用意する物	花材1回 1,000円 ハサミ 花包む紙 筆記用具 雑巾 ※剣山、花器ない方は相談ください。

第1回	4/12	基本立真型、教材説明、花材の寸法、角度
第2回	5/10	〃 枝物、花の扱い方
第3回	6/14	基本傾真型 枝の作り方、花の向き
第4回	7/12	〃 葉物と花
第5回	8/23	水面を見せる生け方
第6回	9/13	応用立真型
第7回	10/11	応用傾真型
第8回	11/8	紅葉を生ける
第9回	12/13	クリスマスのお花（自由花型）
第10回	1/10	初春を生ける
第11回	2/14	花を二種以上使って生ける
第12回	3/14	場面を想定して生けてみましょう

7. いきいき♪リフレッシュング・コーラス

講師：穴戸 晴美 (ししど はるみ)

のびのび歌って楽しみながら、心と身体を思いきり解放しましょう。発声を工夫して美しい響きで合唱し、歌うことの素晴らしさをみんなで満喫しましょう。1年講座です。

講師紹介

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

会場

中央文化センター

曜日/時間

第2・4火曜日 13:30~15:15

受講料

前期9,000円 (12回/6ヶ月)
後期9,000円 (12回/6ヶ月)

定員/対象/単位

40名 / 成人 / 1単位 (6ヶ月)

用意する物

筆記用具 雑費 500円/6ヶ月



第1回	4/12	日本の歌、世界の歌に親しみましょう
第2回	4/19	〃
第3回	5/10	のびのびとした自然な発声を身につけましょう
第4回	5/31	〃
第5回	6/14	〃
第6回	6/28	〃
第7回	7/12	声の響き合いを感じて歌いましょう
第8回	7/26	〃
第9回	8/9	〃
第10回	8/23	〃
第11回	9/27	楽しく二部合唱をしましょう
第12回	10/4	〃

※後期日程はHPをご確認ください。

8. イスに座ってお抹茶を！

講師：井上 宗枝 (いのうえ そうし)

気軽に自宅や職場でお茶をたててみませんか。基礎知識から盆略点前までの茶道の初歩で一緒に楽しみましょう。

講師紹介

裏千家教授
自宅・公民館にて初歩点前～奥伝点前まで指導

会場

城山文化センター

曜日/時間

第1水曜日 10:00~12:00

受講料

4,500円 (6回/6ヶ月)

定員/対象/単位

10名 / 成人 / 1単位

用意する物

ふく紗 懐紙、楊子、教材費6回分 3,000円(初回に集めます) タオル2枚(手拭き用、お茶碗拭く用)

第1回	4/6	◎自分でたてたお茶をいただきます。お茶のいただき方、ふく紗の扱い方
第2回	5/11	盆略点前 なつめの拭き方
第3回	6/1	盆略点前 お茶しゃくのふき方
第4回	7/6	盆略点前 茶巾のふき方
第5回	8/3	盆略点前 茶わんのふき方
第6回	9/7	盆略点前



9. 英会話トレーニング 初級

講師：熊田 康子 (くまた やすこ)

「読めるのに、聞けばわかるのに、話せない…」。“声を出す”トレーニングで、会話を楽しむための力を培いましょう。身近な場面の表現を平易な英語で学びます。さあ、ちょっと頑張ってみませんか！

講師紹介

英語通訳、翻訳 (行政)
指導 (大学、語学スクール) 通訳案内士 (国家資格)

会場

稲城市立iプラザ

曜日/時間

第1・3水曜日 10:00~11:30

受講料

9,000円 (12回/6ヶ月)

定員/対象/単位

10名 / 成人 / 1単位

用意する物

筆記用具 ノート
資料代 600円/6ヶ月 (初回に集めます)

第1回	4/6	Warm up! まずは声を出しましょう。
第2回	4/20	Warm up! 会話には相手があります。
第3回	5/11	基本的な発音を確認しておきましょう。基本文を覚えて使って「身につけ」ましょう。①
第4回	5/18	和製英語では通じません。基本文を覚えて使って「身につけ」ましょう。②
第5回	6/1	どんどん「話し」ましょう! ① 街中
第6回	6/15	〃 ② 買い物
第7回	7/6	もっともっと「話し」ましょう! ① 訪問
第8回	7/20	〃 ② 日時
第9回	8/3	さらに「話し」ましょう! ① 飲食
第10回	8/17	〃 ② 電話
第11回	9/7	〃 ③ 交通
第12回	9/21	自己紹介スピーチをしてみましょう!

10. 呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法

講師：上東 紀子 (かみひがし のりこ)

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。健康気功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。1年講座です。

第1回	4/6	練功十八法のストレッチ、八段錦、オリエンテーション
第2回	4/20	ストレッチ 八段錦前半 太極拳部分稽古 1-5式
第3回	5/4	” ” 後半 ” 6-9式
第4回	5/18	” ” 2段ずつ ” 1-5式
第5回	6/1	” ” ” ” 6-9式
第6回	6/15	” ” ” ” 10-13式
第7回	7/6	” ” ” ” 14-17式
第8回	7/20	” ” ” ” 18-21式
第9回	8/3	” ” ” ” 22-24式
第10回	8/17	” ” ” ” 苦手動作の部分稽古
第11回	9/7	
第12回	9/21	

※後期日程はHPをご確認ください。

講師紹介	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）など25年以上前から地域交流活動を行っている。
会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1・3水曜日 13:00～15:00
受講料	前期9,000円（12回/6ヶ月） 後期9,000円（12回/6ヶ月）
定員/対象/単位	20名 / 高校生以上 / 1単位（6ヶ月）
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) 筆記用具 教材費 300円程度(初めての方のみ)

11. ハーブ&アロマで健やかライフ

講師：阿部 啓子 (あべ けいこ)

ハーブやアロマ、スパイスなどの植物の香りには秘められた「ちから」があります。使い方、楽しみ方を知って、健やかに暮らしましょう。体験をしながら香り習慣を身に付けていくことを目的としています。1年講座です。

第1回	4/14	春から始めるハーバルライフ — 育てて楽しむハーブ達 —
第2回	5/12	アロマセラピーの基礎知識 — 爽やかアロマスプレー —
第3回	6/9	食卓にハーブを！ — ソルト&トマトソース —
第4回	7/14	ラベンダーを知りましょう — ラベンダークラフト —
第5回	8/11	スパイスレッスン — オリジナルカレーパウダー —
第6回	9/8	秋・冬コスメ — 日焼け肌を守るハーブ&アロマ —
第7回	10/13	秋のレッスン — 花束(タグ・マジック)・挿し木と株分け —
第8回	11/10	楽しいお風呂時間 — ハーブ石けんと入浴剤 —
第9回	12/8	ハーブ・スパイス・木の実でつくる今年のクリスマス
第10回	1/12	キッチンの香り — エッグポマダーとスパイス Spoon —
第11回	2/9	快適な春のためのハーブ習慣 — 花粉症 その他 —
第12回	3/9	ハーブジャムとスパイスパンケーキで終了式

講師紹介	日本メディカルハーブ協会ハーバルプラクティショナー 日本アロマ環境協会アロマセラピーインストラクター
会場	稲城市立 i プラザ 
曜日/時間	第2木曜日 19:45～21:45
受講料	前期4,500円（6回/6ヶ月） 後期4,500円（6回/6ヶ月）
定員/対象/単位	12名 / 成人 / 1単位（6ヶ月）
用意する物	筆記用具 エプロン 布巾 実習教材費 12回 12,000円（前期・後期2回に分けて集めます） 他

12. 暮らしを彩る「ハンドクラフト」

講師：北村 史枝 (きたむら ふみえ)

トールペイントや専用のシートなど色々な技法を使って、日常使い出来るオリジナルの作品を作ります。楽しく丁寧に指導いたしますので、お気軽にご参加ください。1年講座です。

第1回	4/21	トールペイント アクリル絵の具を使って小物にお花を描きます。
第2回	5/19	
第3回	6/16	ポーセラーツ 専用のシートを使って描きます。(食器作り)
第4回	7/21	
第5回	8/18	
第6回	9/15	トールペイント アクリル絵の具を使って小物にお花を描きます。
第7回	10/20	
第8回	11/17	
第9回	12/15	ポーセラーツ 専用のシートを使って描きます。(食器作り)
第10回	1/19	
第11回	2/16	
第12回	3/16	



講師紹介	アメリカ留学中にアメリカントールペイントに出会い帰国後色々なペインティング技術を学び本などに作品を提供。立体的なものづくりにも興味を持ちアロマ・ポ・セラーツの講師資格も取得。ミイロ・アート教室主宰・日本手芸福祉協会・手芸福祉士
会場	城山体験学習館
曜日/時間	第3木曜日 13:00～15:00
受講料	前期4,500円（6回/6ヶ月） 後期4,500円（6回/6ヶ月）
定員/対象/単位	12名 / 成人 / 1単位（6ヶ月）
用意する物	エプロン 教材費：9,000円/6ヶ月（初回に集めます）

13. デジタル写真講座 ～楽しく撮ろう～

講師：飯吉 茂雄 (いいよし しげお)

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基本に作品作りをいたします。撮った写真の講評や発表を目的にした講座です。お気軽に参加下さい。

講師紹介	長年に渡り仕事や作品作りなどで写真の持つ記録性や芸術性あるいはリアリティーなどを信条に写真を撮り続けてきました。公益社団法人 日本広告写真家協会特別会友
会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1金曜日 10:00～12:00
受講料	4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 1単位
用意する物	①一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・メモリーカード・バッテリー・三脚 他 ②作品講評(今まで撮った写真からA4サイズ3枚) ③講座用テキスト代 初回1,500円 ④作品発表時：他実費…A3プリント・額・マット加工他



第1回	4/1	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
第2回	5/6	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 ※城山公園付近で撮り歩き
第3回	6/3	光の種類と特長・ライティング・光と影の演出 (課題1ー時間帯を考へて稲城の景観・風景を撮る)
第4回	7/1	写真講評・記録としての写真 (課題2ー日常の記録を撮る)
第5回	8/5	写真講評・スナップ写真・他 (課題3ーシャッターチャンスを狙って撮る)
第6回	9/2	写真講評・テーマの決め方・視点の確認 (課題4ーテーマを決めて撮る) ※稲城中央公園で撮り歩き

14. 楽しく「お茶」を！(経) イスに座ってしっかり！お稽古 講師：吉田 宗陽 (よしだ そうよう)

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。

講師紹介	裏千家正教授 裏千家学校茶道指導資格取得 稲城市茶道協会会長 自宅・文化センター等で教授活動
会場	中央文化センター
曜日/時間	第2金曜日 10:00～12:00
受講料	4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 1単位
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 (初回に集めます)



第1回	4/8	花ざかり、新しい年度へ
第2回	5/13	きりっと！初風炉
第3回	6/10	賑やかなお日様 しっとりとした日々
第4回	7/8	七夕まつり
第5回	8/12	暑さに負けず、夏は涼しく
第6回	9/9	吹く風に、秋の声

15. 身心を調えるヨーガ◎正座ができる方対象

講師：小林 淳子 (こばやし じゅんこ)

主に姿勢を維持する抗重力筋に働きかける本位で全体の骨組みの均衡を調整していきます。下腹が充実した上虚下実の自然なエネルギーバランスを目指します。背骨が自然に天に向かって伸びる心地よさを体感していきます。

講師紹介	ヨーガ歴23年。指導歴17年。稲城市内を中心に各地で活躍中。身体心理学、日本の型、武術、仏教思想の研究を続けながら、日々稽古内容も刷新し続けている。
会場	上谷戸緑地体験学習館
曜日/時間	第2・4金曜日 9:30～11:30
受講料	9,000円 (12回/6ヶ月)
定員/対象/単位	12名 / 成人女性 / 1単位
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

第1回	4/8	からだを動かす時の注意・背骨の動き・うごく時の注意 <背骨の基本的な動き> <肋骨を動かす、胸をひらく>
第2回	4/15	
第3回	5/13	呼吸器の活性化・肩甲骨のケア
第4回	5/27	脇腹、脇、水かきのケア
第5回	6/10	テキパキ動けるからだづくり
第6回	6/24	風通しの良いからだづくり
第7回	7/8	背骨の動き・腰椎1番～5番の特性
第8回	7/22	<左右・ねじり> <前後・上下>
第9回	8/5	夏のからだ・疲労回復のための息の深いからだづくり
第10回	8/26	夏のからだ・腰を立ててからだを涼しく
第11回	9/9	秋に向けて身体全体の調整・左右差の確認と観察
第12回	9/30	腰を立ち背骨がスーと伸びるからだ

16. 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)

以前、勉強した基礎英文法を復習しながら、平易な英文をできるだけ多く読んでいきます。講読内容は、「桃太郎、鶴の恩返しなど」、子供の頃に聞いたり読んだりした「日本の昔ばなし」を英語で読みます。丁寧に説明し進めていきます。1年講座です。

第1回	4/2	・講座についての説明 ・自己紹介
第2回	4/16	・ be 動詞 ・ 否定文、疑問文 ・ There is(are)構文を含む
第3回	5/7	・ 一般動詞(現在形、過去形) ・ 疑問文、否定文
第4回	5/21	・ 進行形(現在進行形、過去進行形) ・ 否定文、疑問文
第5回	6/4	・ 未来形(will, be going to~) ・ 疑問文、否定文
第6回	6/18	・ 助動詞(can, must, may)を中心に他の助動詞にも触れる
第7回	7/2	・ 名詞(数えられる名詞、数えられない名詞) ・ 冠詞(a, an, the)
第8回	7/16	・ 冠詞(a, an, the)の用法
第9回	8/6	・ 前置詞 (時を表わす、場所を表わす・その他の慣用表現)
第10回	8/20	・ 文の種類
第11回	9/3	・ 5文型と基本文例
第12回	9/17	・ 前期まとめ

※後期日程はHPをご確認ください。

講師紹介 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。

会場 城山体験学習館

曜日/時間 第1・3土曜日 10:00~11:30

受講料 前期9,000円(12回/6ヶ月)
後期9,000円(12回/6ヶ月)



定員/対象/単位 10名 / 成人 / 1単位(6ヶ月)

用意する物 講読本代1,200円+税・文法教材冊子代300円
(初回に集めます) 英語の辞書、電子辞書でも可

17. 書道に親しむ(経)

講師：本間 香祥 (ほんま こうしょう)

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。半紙の楷書、行書、草書、隸書、臨書から細字、仮名まで、和気あいあいと毎月の課題に取り組んでいきます。初級程度の経験のある方対象の講座です。

第1回	4/9	※毎月26日以降に届くテキストを中央文化センターに各自、取りに来てください。 【1回目】 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。 【2回目】 家で書いてきた課題作品を更に深く学び練習し提出する。
第2回	4/16	
第3回	5/7	
第4回	5/21	
第5回	6/4	
第6回	6/18	
第7回	7/2	
第8回	7/16	
第9回	7/30	
第10回	8/20	
第11回	9/3	
第12回	9/10	



講師紹介 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 創玄書道会審査会員

会場 中央文化センター

曜日/時間 第1・3土曜日 12:45~14:45

受講料 9,000円(12回/6ヶ月)

定員/対象/単位 10名 / 高校生以上 / 1単位

持ち物 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
テキスト代等 6,300円(初回に集金します) 他

18. ハッピー健康講座

講師：石坂 淑子 (いしざか よしこ)

コロナの影響もあって、外出の機会が減り、運動不足を感じている方も多いと思います。縮こまっている体を大きく動かしてみよう。体を動かすことで脳も活性化され、さらに心の健康にもつながります。

第1回	4/17	いろいろな体の部位を動かしてみよう
第2回	4/30	
第3回	5/7	歩く動作を取り入れて動いてみましょう
第4回	5/15	
第5回	6/4	腕を大きく使いましょう
第6回	6/19	
第7回	7/2	背中の筋肉を意識しましょう
第8回	7/17	
第9回	8/6	脚の筋肉を意識しましょう
第10回	8/21	
第11回	9/3	お腹の筋肉を意識しましょう
第12回	9/18	総まとめです



講師紹介 スピリッツカギマ(日本体育協会公認) レクダンス指導者(日本フォーダンス連盟公認)、ダンスがアールラインダンスインストラクター(ブロンズ)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。

会場 中央文化センター 他

曜日/時間 第1土曜日・第3日曜日 13:40~15:10

受講料 9,000円(12回/6ヶ月)

定員/対象/単位 25名 / 成人 / 1単位

用意する物 動きやすい服装(スカート可) 室内履き
コピー代 30円程度

19. 絵本・紙芝居の魅力に迫る!～読み聞かせ実践講座～ 講師：廣瀬 恵子 (ひろせ けいこ)

人生経験を積んだ大人だからこそ、絵本から受け取れるメッセージがあります。絵本の魅力を掘り下げながら、絵本の読み聞かせ・紙芝居の実演を受講生の意見交換を交えて楽しく学び、おはなし会の実演を目指します。

講師紹介	国立青少年教育振興機構認定 絵本専門士。都内の公立図書館に19年勤務。退職後「おはなし会の部屋」を主宰。絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなどの実演を実施中
会場	第二文化センター
曜日/時間	第2土曜日 10:00～12:00
受講料	4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 1単位
用意する物	読み聞かせをしてみたい絵本・実演をしてみたい紙芝居 (図書館で借りたもので構いません) ※第1回は7分以内で読めるご自分の好きな絵本を持参してください。

第1回	4/9	読み継がれている絵本
第2回	5/14	読み継がれている絵本を読み聞かせしましょう
第3回	6/11	好きな絵本作家の絵本を読み聞かせしましょう
第4回	7/9	紙芝居の演じ方
第5回	8/13	紙芝居を演じてみましょう
第6回	9/10	絵本と紙芝居による「ミニおはなし会」のプログラム作りをしてみましょう



20. 「いけばな」花をいけよう! (小原流) 講師：関根 華昌 (せきね かしょう)

室町時代より受け継がれている伝統文化のいけばなは私達の生活にうるおいを与えてくれます。小原流の盛花、なげ入れを基本から学びます。自分の花がしっかりいける事ができます。親子歓迎です。1年講座です。

講師紹介	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
会場	城山文化センター
曜日/時間	第2・4土曜日 15:00～17:00
受講料	前期9,000円 (12回/6ヶ月) 後期9,000円 (12回/6ヶ月)
定員/対象/単位	10名 / 小学生以上 / 1単位 (6ヶ月)
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 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。

第1回	4/9	生け花の歴史 道具の説明→花二種いけ
第2回	4/23	たてるかたちの基本 (水盤) 【講義】「春の七草」
第3回	5/14	たてるかたちの応用 (水盤)
第4回	5/28	たてるかたちを瓶花で
第5回	6/11	かたむけるかたちの基本 (水盤)
第6回	6/25	かたむけるかたちの応用 (水盤)
第7回	7/9	かたむけるかたちを瓶花で
第8回	7/23	夏の花のフラワーアレンジメント
第9回	8/13	ひらくかたちの基本 (水盤)
第10回	8/27	ひらくかたちの応用 (水盤)
第11回	9/10	菊の花をいけよう 【講義】「秋の七草」
第12回	9/24	自由花



※後期日程はHPをご確認ください。

21. 笑顔で優雅にハワイのフラ!! 講師：藤原 恵子 (ふじわら けいこ)

フラは年齢に関係なく、体幹を鍛えられ、曲に合わせてゆったりとした動きは身心ともに優しく、ストレス解消につながります。華やかなスカート (パウ) を揺らしてレッスンします。ケイキちゃん (小学生)、中学生、高校生も大歓迎です。1年講座です。

講師紹介	2007年インストラクター、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。
会場	ふれんど平尾
曜日/時間	第2・4土曜日 13:00～14:30
受講料	前期9,000円 (12回/6ヶ月) 後期9,000円 (12回/6ヶ月)
定員/対象/単位	15名 / 小学生以上 / 1単位 (6ヶ月)
用意する物	動きやすい服装 室内履き タオル 教材費 500円/6ヶ月 パウはお貸しします。

第1回	4/9	ハワイの踊り (フラ) の説明 デモンストレーション
第2回	4/23	
第3回	5/14	
第4回	5/28	1曲目の内容の説明 基本ステップと手の動き 1曲目の振付けレッスン
第5回	6/11	1曲目の復習
第6回	6/25	
第7回	7/9	2曲目の振付けレッスン
第8回	7/23	
第9回	8/13	
第10回	8/27	
第11回	9/10	
第12回	9/24	1・2曲目の復習



※後期日程はHPをご確認ください。

22. 楽しく学ぼう稲城の歴史⑧ ～平安時代末期～

講師：深田 秀明 (ふかだ ひであき)

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。ゼミ形式の双方向的な講座で、楽しみながら学べます。

第1回	4/23	平安時代後期
第2回	5/28	関係地のフィールドワーク
第3回	6/25	平安時代末期
第4回	7/23	関係地のフィールドワーク
第5回	8/27	源頼朝とイナギの「武士もののふ」
第6回	9/24	関係地のフィールドワーク



講師紹介	学校・団体・地域行事等で講演活動をしています。“誰でもいつでも自由に質問してよい講座”を心がけています。
会場	城山体験学習館
曜日/時間	第4土曜日 9:30～11:30
受講料	4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	15名 / 中学生以上 / 1単位
用意する物	コピー代300円/6ヶ月(初回に集めます) フィールドワークの交通費は自己負担です。

23. かんたんキーボード入門

講師：富永 有里乃 (とみなが ゆりの)

自動伴奏付きのキーボードを使って、指一本からでも素敵な音楽を奏でられるキーボード教室です。全員の合奏は大迫力！未経験の方も丁寧にレッスンをを行いますので、お気軽にご参加下さい。

第1回	4/10	キーボードで音を出してみよう！
第2回	4/24	
第3回	5/8	色々な音でフレーズを演奏してみよう！
第4回	5/22	
第5回	6/12	色々な伴奏を使って演奏してみよう！
第6回	6/26	
第7回	7/10	とっても簡単！コード進行を学ぼう！
第8回	7/24	
第9回	8/21	リズムに合わせて演奏しよう！
第10回	8/28	
第11回	9/11	発表会で演奏しよう！
第12回	9/25	発表会の振り返りをしよう！

講師紹介	国立音楽大学音楽教育学科卒。ピアノ指導者コースを修了。その後日本大学大学院芸術研究科博士前期課程音楽芸術専攻修了。ワライックス講師、音楽イベント多数出演中。
会場	(株)コルグ(京王よみうりランド駅前) 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階はショールムとして一般の方々に無料公開中です。地域に根付いた活動を行っています。
曜日/時間	第2・4日曜日 10:00～12:00
受講料	9,000円 (12回/6ヶ月)
定員/対象/単位	12名 / 高校生以上 / 1単位
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



24. 甲骨文書道を楽しむ

講師：荻野目 魯雪 (おぎのめ ろせつ)

①実践書道 3400年前、中国古代国家殷王朝に使われていた甲骨文字を毛筆で書いて楽しむと共に、書の芸術に親しんで頂く。
②創作鑑賞 甲骨文書法による作品造りとその鑑賞。
1年講座です。

第1回	4/17	甲骨文書道と伝統書道
第2回	5/15	実践書道 甲骨文字を毛筆で書く 干支表の文字を甲骨文書体で書く 甲骨文字の特徴(字形・線質等) 筆の使い方
第3回	6/19	
第4回	7/10	
第5回	8/21	
第6回	9/11	
第7回	10/16	
第8回	11/20	
第9回	12/18	
第10回	1/15	'' 作品を創る
第11回	2/19	'' 作品を仕上げる
第12回	3/19	作品発表と鑑賞

講師紹介	伝統書道を日本人書家、甲骨文書道を中国人書家に師事 甲骨文字を毛筆で書くと共に、書と詩と画による三位融合の芸術書を求め研究を続けている
会場	ふれんど平尾
曜日/時間	第3日曜日 10:00～12:00
受講料	前期4,500円 (6回/6ヶ月) 後期4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	10名 / 高校生以上 / 1単位 (6ヶ月)
用意する物	毛筆(大、小) 墨池(硯可) 文鎮 下敷き 鉛筆 ゴミ用ビニール袋 他 教材費 2,800円/1年 ※初回に集めます。

第16回 いなぎICカレッジ 展示会

市民講師と受講生が協力して運営する「一般教養講座」の成果発表の場です。ぜひ、ご来場ください。本年度も新型コロナウイルス拡大防止対策として展示のみとなります。

期間：令和4年 3月 12日（土）・13日（日） 9時～16時

会場：城山体験学習館（中央図書館隣接）展示コーナー・レクチャールーム

講座名	講師名	講座名	講師名
暮らしを彩る「ハンドクラフト」	北村史枝	お花でリフレッシュ（草月流）	桂田瑩佳
世界の刺しゅう	渡辺俊子	デジタル写真講座	飯吉茂雄
楽しく学ぼう稲城の歴史	深田秀明	ハッピー健康講座	石坂淑子
「いけばな」花をいけよう！（小原流）	関根華昌	ハーブとアロマの健やかライフ	阿部啓子
書道に親しむ	本間香祥	絵本・紙芝居の魅力に迫る！	廣瀬恵子
絵手紙入門	黒田みゆき	--- 令和4年4月開講新規講座の紹介 ---	
初めての甲骨文書道	荻野目魯雪	暮らしの中で楽しむアロマセラピー	木村雅代
体と脳にも効くボイストレーニング	薮内智子	シールでトールペイント	織田佐和子



◆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 TEL042-378-7100
 JR南武線「南多摩駅」より徒歩約10分
 稲城駅より稲城市立病院行・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 TEL042-379-5411
 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「向陽台六丁目」下車
 iバス「城山公園南」下車2分

上谷緑地体験学習館

若葉台1-28-2（上谷戸親水公園内） TEL042-331-7112
 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

ふれんど平尾

平尾1-9-1 TEL042-350-1131
 京王相模原線稲城駅より新百合ヶ丘駅行バス「台原」下車徒歩約5分
 小田急多摩線新百合ヶ丘駅より稲城駅行バス「台原」下車徒歩約5分
 iバス（平尾団地から南多摩駅 往復）「文化センター・ふれんど
 平尾」下車徒歩1分

第二文化センター

矢野口1780 TEL042-378-0567
 京王相模原線「京王よみうりランド駅」北口徒歩約10分

㈱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 ロータリー前

中央文化センター

東長沼2111 TEL042-377-2121
 京王相模原線「稲城駅」より徒歩約10分
 JR南武線「稲城長沼駅」より徒歩約15分
 iバス「稲城市役所」下車
 ※駐車場は有料となります。

地域振興プラザ

東長沼2112-1 TEL042-378-2112
 京王相模原線「稲城駅」より徒歩約10分
 JR南武線「稲城長沼駅」より徒歩約15分
 iバス「稲城市役所」下車
 ※駐車場は有料となります。

稲城市立iプラザ

若葉台2-5-2 TEL042-331-1720
 京王相模原線「若葉台駅」北口より徒歩2分

募集要項

◆募集期間

令和4年1月15日(土)～2月16日(水) 必着

※プロフェッサー講座のNo.5、No.6は、5月18日(水) 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)

- ・応募者が定員を超えた場合は、抽選となります。(一般教養講座は市民を優先)
- ・申し込み人数が一般教養講座6名、プロフェッサー講座12名に達しない場合は、原則開講されません。

◆受講料

◇一般教養講座

6回 4,500円

12回 9,000円

24回 18,000円

(1年講座は、6ヶ月ごとの納入となります)

◇プロフェッサー講座

3回 3,000円

6回 6,000円

- ・中学生以下の受講料は半額となります。
- ・講座によっては教材費が別途かかります。
- ・複数講座申込の際に、予め定められた開講日程が重複した場合、重複した日程分の返金はできません。

◆受講のキャンセル

- ・申し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。
- ・教材費をご負担いただく講座もあります。

キャンセル連絡	受講料の返金
開講日前	500円(手数料)を差引いた金額
1回受講後 7日間以内	一般1,250円、プロフェッサー1,500円 (1回の受講料と手数料)を差引いた金額
1回受講後 8日目以降	受講料の返金はいたしません

◆受講にあたって注意事項

- ・これまでと同様のコロナウイルス感染予防対策をお願いいたします。
- ・受講は「全員、マスク着用」とし、マスクがない場合は受講できません。
- ・お子様連れでは受講できません。(保育には対応しておりません)

◆受講の申込

①「いなぎICカレッジ」ホームページから申込み



(<http://www.inagiic.net/>)

ホームページトップの最新情報にある各募集案内から申込みができます。

② 官製はがきでの申込み (1通で複数講座のお申込みが可能です)

<input type="checkbox"/> 〒 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 知りましたか?
---	--

(はがき表面)

(裏面)

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

抽選

◆受講決定

3月上旬、申込のあった方全員に受講の可否を通知します。当選の方には、「受講決定のお知らせ」を送付します。(プロフェッサー講座のNo.5、No.6は6月上旬に通知します)

◆受講料の振込み

「受講決定のお知らせ」記載の期日までに指定口座にお振込みください。
※振込手数料は、ご本人様負担になります。

◆受講開始

日時、会場、教材費、持ち物をご確認の上、ご参加ください。

【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 業務時間 火曜日～金曜日(祝日を除く)10時～16時

いなぎICカレッジホームページ <http://www.inagiic.net/>