

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

【令和4年10月開講】  
一般教養講座/プロフェッサー講座  
受講生募集案内

募集期間  
令和4年7月15日(金)～8月17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)



INAGI IC  
COLLEGE

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、平成15年に開設された稲城市教育委員会主催の市民大学です。「市民ボランティア理事会」の運営会議に生涯学習課事務局が参画し、会場確保・広報・大学等の対外的窓口などのサポートをしています。「いなぎICカレッジ」の「IC」はInteractive Community (相互交流)の略称で、講師・受講生・理事の三者が共同で講座運営をしています。

講座は、①市民ボランティア講師による「一般教養講座」  
②大学の先生方によるやさしく学べる「プロフェッサー講座」  
③大学の先生による単発で開催する「企画講座」  
④各分野の専門家による単発で開催する「特別講座」があり、

年間約1,500人(延べ1万人以上)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。市民感覚の個性豊かな講座・講師陣をそろえ、皆様の参加をお待ちしております。



# 10月開講講座 一覧

## 【プロフェッサー講座（第31期）】

※ 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	江戸時代の縁組と離縁	大森 映子 多摩大学 名誉教授	6回/6ヶ月	第2 (土) 10:00~	稲城市立 i プラザ
2	ことばのルールを発見する (Part 2)	平川 八尋 元 東京工業大学 准教授 (登壇) 五味 政信 一橋大学 名誉教授	6回/6ヶ月	第2 (土) 13:30~	稲城市立 i プラザ
3	演劇をあっちからもこっちからも考える	(前半) 新沼 智之 玉川大学 准教授 (後半) ヲザキ 浩実 玉川大学 教授	6回/6ヶ月	第3 (日) 10:00~	地域振興プラザ
4	獣医学のやさしいお話 ~人との関わり~	原 幸男 北里大学 名誉教授	6回/6ヶ月	第3 (日) 13:30~	地域振興プラザ
5	魚介類と環境の深い話	渡部 終五 北里大学 客員教授	6回/6ヶ月	第4 (土) 10:00~	地域振興プラザ
6	異文化コミュニケーションの理論と実践 ~自分探しの旅のパスポート~	岡田 昭人 東京外国語大学 教授	6回/6ヶ月	第4 (土) 13:30~	地域振興プラザ

## 【一般教養講座（第39期）】

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

No	講座名	講師名	回数	曜日・時間(※)	会場	
1	自分癒しのヨーガセラピー	谷友 京子	12回/6ヶ月	第2・4 (金) 10:00~	稲城市立 i プラザ	
2	心も身体も癒されるハワイのフラ	藤原 恵子	12回/6ヶ月	第2・4 (月) 10:00~	上谷戸緑地体験学習館	
3	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	
4	きものゝ着付け (1年講座)	福島 慧實	24回/1年	第1・3 (月) 10:00~	城山体験学習館	
5	体と脳にも効くボイストレーニング	藪内 智子	6回/6ヶ月	第4 (月) 13:00~	中央文化センター	
6	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	
7	ハッピー健康講座	石坂 淑子	12回/6ヶ月	第1(土)・第3(日)13:40~	中央文化センター他	
8	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	
★ 若干名募集	9	暮らしの中で楽しむアロマテラピー	木村 雅代	6回/6ヶ月	第4 (火) 10:00~	城山文化センター
	10	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
	11	暮らしを彩る「ハンドクラフト」	北村 史枝	6回/6ヶ月	第3 (木) 13:00~	城山体験学習館
	12	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
	13	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
☆ 募集をしない講座	14	世界の刺しゅう	渡辺 俊子	12回/6ヶ月	第1・3 (月) 10:00~	城山体験学習館
	15	たのしく絵手紙(経)	黒田 みゆき	6回/6ヶ月	第2 (月) 10:00~	第二文化センター
	16	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
	17	お花でリフレッシュ (草月流)	桂田 螢佳	6回/6ヶ月	第2 (火) 10:00~	中央文化センター
	18	いきいき♪リフレッシュ・コーラス	穴戸 晴美	12回/6ヶ月	第2・4 (火) 13:30~	中央文化センター
	19	英会話トレーニング 初級 Part2	熊田 康子	12回/6ヶ月	第1・3 (水) 10:00~	稲城市立 i プラザ
	20	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子	12回/6ヶ月	第1・3 (水) 13:00~	城山体験学習館
	21	ハーブ&アロマで健やかライフ	阿部 啓子	6回/6ヶ月	第2 (木) 19:45~	稲城市立 i プラザ
	22	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
	23	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
	24	大人のためのやり直し「英語講座」	金子 和子	12回/6ヶ月	第1・3 (土) 10:00~	城山体験学習館
	25	「いけばな」花をいけよう! (小原流)	関根 華昌	12回/6ヶ月	第2・4 (土) 15:00~	城山文化センター
	26	楽しく学ぼう稲城の歴史⑨ ~鎌倉時代~	深田 秀明	6回/6ヶ月	第4 (土) 9:30~	城山体験学習館
	27	甲骨文書道を楽しむ	荻野目 魯雪	6回/6ヶ月	第3 (日) 10:00~	ふれんど平尾

★ 令和4年4月開講1年講座又はフォローアップ講座ですが、若干名の募集になります。

◎別途、教材費がかかる講座があります。

☆ 募集をしない令和4年4月開講1年講座又はフォローアップ講座ですが、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31期）】

## 1. 江戸時代の縁組と離縁

大森 映子 (おおもり えいこ) 多摩大学 名誉教授

近年、いわゆる「三下り半」（離縁状）をめぐる研究がすすまれ、江戸時代における結婚や離縁に対する見方は大きく変化してきています。「三下り半」は庶民の離婚手続きですが、大名の場合はどうだったのでしょうか。ここでは大名離縁の事例を中心に、その実態や「妻」の立場、女性の社会的地位づけなどについて考えます。

### 大森 映子

お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士課程単位取得満期退学  
 湘南国際女子短期大学助教授・教授を経て、多摩大学経営情報学部教授  
 2017年退職、多摩大学名誉教授  
 専門は日本近世史 とくに幕藩関係を軸とした政治史、近年は大名家の相続問題を  
 中心に研究  
 著書・論文など：  
 『お家相続』（角川選書、吉川弘文館より再刊）  
 『元禄期の幕政と大名たち』（日本放送出版協会）  
 『日本近世国家の諸相』Ⅰ～Ⅲ（共著、東京堂出版）  
 『藩世界と近世社会』（共著、岩田書院）など

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	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

第1回	10/8	「三下り半」の世界 一庶民の離婚手続き— 江戸時代における結婚と離婚、再婚の実態を探る。
第2回	11/12	大名たちの縁組 一系譜史料の分析から— 武家の場合、縁組の成立や解消に必要な手続きは？
第3回	12/10	離縁を決断した大名 一離縁関係史料を読む（1）— 具体的な事例を通して大名家の動きを確認する。
第4回	1/14	離縁による波紋 一離縁関係史料を読む（2）— 大名の離縁はどんな問題を引き起こすことになるのか。
第5回	2/11	婿養子を迎えた女性たち 一女系に対する意識— 大名家における「血筋」のあり方は？
第6回	3/11	大名の妻の立場 一正室の権限— 正室を軸に展開される交際や人脈について考える。

## 2. ことばのルールを発見する (Part 2)

平川 八尋 (ひらかわ やひろ) 元 東京工業大学 准教授  
 (スポット登壇) 五味 政信 (ごみ まさのぶ) 一橋大学 名誉教授

### <平川八尋先生>

日常ある「ことば」をピックアップし、意識的には気づかない「ルール」をあぶり出そうと思います。今回は、ことばの使い方（丁寧さ・比喩表現）などにもふれます。また、日本語のみならず色々な言語をサンプルとして観察し、特にベトナムの文化と言語に詳しい先生に2回授業担当をお願いしています。

### <五味政信先生>

私たちの世代は青年のころ、「社会主義とは」「民族の独立と自由とは」といった事柄をベトナムを通して考えていた世代でした。近年はテレビの料理や旅行番組で身近になりましたが、そんなベトナムについて言語を中心にをご紹介します。また、留学生からの日本語についての質問に答える形で、日本語の規則性についても考えてみたいと思います。

### 平川 八尋

1955年東京生まれ 桐朋学園卒業、慶応義塾大学（法学士・文学士）、筑波大学（国際学修士）、東北大学（博士）、名漢学園英語科教員、長岡技術科学大学講師、東京工業大学リベラル・アーツ研究教育院准教授（2020年3月定年退職）。  
 現在、専修大学・大妻女子大学非常勤講師  
 好きな食べ物：天ぷら+そば+エビスの琥珀生ビール  
 趣味：神保町で古本と中古CD（クラシック）を見て歩くこと

### 五味 政信

1952年東京生まれ。現在、放送大学特任教授（東京多摩学習センター所長）、一橋大学名誉教授。1983年東京外国語大学大学院修了（修士）。東京外国語大学、東京工業大学、一橋大学を経て2019年から現職。専門はベトナム語教育、日本語教育。著書に『五味版学習者用ベトナム語辞典』（武蔵野大学出版会、2015）、『ベトナム語レッスン中級』（スリーエーネットワーク、2021）、『心ときめくオキテ破りの日本語教授法』（編著書、くろしお出版、2016）などがある。

会場	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第2土曜日 13:30～15:00/※16:30
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

第1回	10/8	いろいろな世界のことば 世界のいくつかの「ことば」を外観する。ことばには共通する部分と各言語の異なる特徴があることがわかる。
第2回	11/12 ※	平川先生 日英語の音の違い 日英語の音を比較する。母音・子音等を実例を検討しながら、それぞれの音の違いを考える。
第3回		五味先生 英語にも敬語があるのか ことばの「丁寧さ」について観察し、丁寧さは「敬語」だけではないことを、言語使用の観点からアプローチする。
第4回	12/10	五味先生 ベトナム語とはどのような言語か ベトナムは54の民族から成る多民族国家、その最大多数民族はベト族で、彼らの話すことばがベトナム語。文化や歴史とともに、ベトナム語について紹介する。時間がゆるせば、挨拶表現など、ベトナム語の発音も体験する。
第5回	1/14	五味先生 授受表現について考える 外国人留学生からの日本語についての質問（「あげる」と「くれる」はどちらがうか？）を取り上げ、授受表現の規則性について考える。
第6回	2/11	平川先生 ゴジラがゴジラではなぜだめか 比喩表現、音が意味する「音象徴」について考える。「ゴジラ」ではなくなぜ、「ゴジラ」と濁音化するのかなど。

### 3. 演劇をあっちからもこっちからも考える

(前編) **新沼 智之** (にいぬま ともゆき) 玉川大学 准教授

(後編) **ヲザキ 浩実** (をざき ひろみ) 玉川大学 教授

演劇は日常から解放されて心を洗うための娯楽でもありますが、それまでの私たちにはなかった新たなものの見方を提示してくれる芸術でもあります。ここではそうした演劇を観客と作り手の観点から考えることで観客としての視野を広げることを目的とします。

#### 新沼 智之

玉川大学芸術学部演劇・舞踊学科准教授。専門分野は演劇学、西洋演劇史。主に西洋演劇の近代化のプロセスについて研究。「芝居を見るということと芝居について語るということ」『芸術研究』玉川大学芸術学部、13号、2022年。「18世紀ドイツの演劇と上演の場」『日本18世紀学会年報』日本18世紀学会、36号、2021年。「芝居作りの中心にいる者とその周縁にいる者のかかわりを考える―「上演」、「演技」、「演出」の本質的な構造について―」『芸術研究』玉川大学芸術学部、12号、2021年。その他、シラー作『オルレアンの乙女』の翻訳(西洋演劇比較研究会編『ベスト・プレイズ2』論創社、2020年所収)。

#### ヲザキ 浩実

玉川大学芸術学部演劇・舞踊学科教授。日本大学大学院芸術学研究所修士課程修了(カリフォルニア大学ロスアンゼルス校大学院演劇・映画・テレビ研究科留学)。あうるすぽっと(豊島区立舞台芸術交流センター)制作統括/チーフ・プロデューサーとして年間のプログラムのディレクションを行う一方、演劇・ダンス公演のプロデュース、大学などの教育研究機関との教育プログラムの共同開発などを手がける。2016年4月にオープンした、久留米シティプラザ(福岡県久留米市)副館長/エグゼクティブ・プロデューサー。2019年4月~2021年3月東京芸術祭アソシエイト・ディレクター。2021年4月より現職。

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	6,000円 全6回/6ヶ月
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 1単位

第1回	10/16	新沼先生	<b>観劇事始め</b> 演劇の良き理解者として観劇とはいかに行うべきか。演劇評論という行為にまで視野を広げて考察します。
第2回	11/20		<b>芝居作りの俳優的側面</b> ここでは俳優中心の芝居作り(作り方・見せ方)がどのようなものかを具体例を挙げつつ考察します。
第3回	12/18		<b>芝居作りの劇作家的側面</b> ここでは劇作家中心の芝居作り(作り方・見せ方)がどのようなものかを具体例を挙げつつ考察します。
第4回	1/15		<b>芝居作りの演出家的側面</b> ここでは演出家中心の芝居作り(作り方・見せ方)がどのようなものかを具体例を挙げつつ考察します。
第5回	2/19	ヲザキ先生	<b>舞台プロデュース入門</b> どのように演劇はつくられ、観客へ届けられているのか。分かりそうで分からない興業・プロデュースの構造を解説します。
第6回	3/19		<b>芸術祭に出かけてみませんか</b> 日本各地で行なわれている、地域に根ざした芸術祭。コロナ明けに出かけたい、さまざまな芸術祭を、舞台芸術を中心に紹介します。

### 4. 獣医学のやさしいお話~人との関わり~

**原 幸男** (はら ゆきお) 北里大学 名誉教授

獣医学(Veterinary Medicine)のうち、獣医師の教育、人獣共通感染症、伴侶動物、先端医療などの4つの項目を取り上げてみます。講座の最後には、私の専門であった循環器(心臓と血管)への薬の効果についてお話したいと思います。

#### 原 幸男

北里大学名誉教授、薬学博士、薬剤師  
東京薬科大学卒、北里大学大学院(薬学部)卒、東京田辺製薬勤務、千葉大学講師(医学部薬理学)、北里大学教授(獣医学部獣医薬理学)、十和田市学校薬剤師、日本薬科大学非常勤講師

会場	地域振興プラザ
曜日/時間	第3日曜日 13:30~15:00
受講料	6,000円 全6回/6ヶ月
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 1単位

第1回	10/16	<b>獣医師になる</b> 獣医師の教育はどの様に行われているのかを、概説いたします。また、動物の健康管理(医療)に係る職業にはどんなものがあるのでしょうか。
第2回	11/20	<b>動物と人の共通の感染症</b> 世界中を振り回している新型コロナウイルス感染症。野生動物のウイルスが種の壁を越えて人に感染したのです。この様なタイプの感染症を人獣共通感染症と言い、獣医師も対処法を考えています。
第3回	12/18	<b>動物実験について</b> 新規のワクチンや新規の薬物や治療法の開発に当たって、人に応用する前に動物を使って効果と安全性をチェックします。人間では本来出来ない処置も、動物を使ってためています。
第4回	1/15	<b>ペットと愛玩動物(伴侶動物)</b> 人にある病気は殆どのペットにも存在します。ペットにもいわゆる成人病と同様の対処が必要になる疾患が増えています。
第5回	2/19	<b>動物と先端医療</b> 人間の世界では、高度先端医療という言葉があります。獣医療を施す機材の面からも、その欲求を満たすことが可能となって来ました。
第6回	3/19	<b>循環器(心臓と血管)の薬理学のこと</b> 最後に私の仕事であった循環器(心臓と血管)のお話を致します。少しだけ、専門知識にお付き合いください。



## 5. 魚介類と環境の深い話

渡部 終五 (わたべ しゅうご) 北里大学 客員教授

魚介類の体温は環境温度の変動に伴って変化し、体温を一定に保つわれわれ哺乳類とは大きく異なるが、なぜ生存できるのかその謎に迫る。また、水面下にどのような生物が生息するのか、どのように季節変化するのか、陸上生物とは異なり分かりにくい。その様相が環境DNAの解析でわかりつつある。合わせて真珠の誕生の謎や地球温暖化の問題などに迫る。

### 渡部 終五

新潟市出身、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。現在北里大学客員教授。東京大学農学系研究科水産学専門課程博士課程修了後（農学博士）、東京大学農学生命科学研究科教授、北里大学海洋生命科学部教授、同特任教授等

会場	地域振興プラザ
曜日/時間	第4土曜日 10:00～11:30
受講料	6,000円 全6回/6ヶ月
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 1単位

第1回	10/22	<b>「魚は低温でも泳ぐことができる」</b> 魚介類の体温は環境温度の変動で変化する。なぜ体温が変化しても大丈夫なのか、運動機能からその謎に迫る。
第2回	11/26	<b>「魚介類の活きの良さと貯蔵温度」</b> 魚介類の生息する水温が変わると死後変化も変わる。必ずしも活け締め後に氷蔵するのが良いとは限らないその訳は？
第3回	12/24	<b>「水圏の微生物には未知のものが多い」</b> 水圏環境に存在する微生物は陸上のもとは大きく異なる。メタゲノム解析で微生物叢の季節変化とその意義を探る。
第4回	1/28	<b>「環境DNAで水圏の生物相を探る」</b> 魚介類が生息する水圏環境は陸上とは異なり何が起きているのかわかりにくい。環境DNAで生物相を探る。
第5回	2/25	<b>「真珠一海が育む宝石」</b> 真珠は生物が作り出す唯一の宝石である。アコヤガイの中でどのように真珠ができるのかその謎に迫る。
第6回	3/25	<b>「海の恵とSDGs」</b> 地球温暖化が進行する中で海の生物資源を保護しながらどのように利用していくことができるのかを考える。

## 6. 異文化コミュニケーションの理論と実践 ～自分探しの旅のパスポート～

岡田 昭人 (おかだ あきと) 東京外国語大学 教授

本講座は「異文化適応力」、すなわち文化的差異を肯定的に捉え、言語・生活習慣の違った相手に合わせるコミュニケーションや姿勢を身につけるスキルについて解説します。

「異文化コミュニケーション」の理論・事例を踏まえその応用として異文化適応のための様々なスキルについて詳しく解説していきます。

### 岡田 昭人

東京外国語大学大学院総合国際学研究院教授。オックスフォード大学教育学博士。東京外国語大学で20年以上にわたり、日本人と留学生に教育学や異文化コミュニケーション学を教えている。約100名の学生が在籍するゼミでは、「学びと遊びは表裏一体」を理念に、比較・国際教育学、異文化理解の知見を最大限に活かした学生主体のアクティブな授業実践で、学生たちの思考力とコミュニケーション力を高め続けている。留学生教育学会副会長（現理事）、奨学財団選考委員、NPO法人理事長、またグローバル人材育成に関する公的機関の委員を歴任。著書に『世界を変える思考力を養うオックスフォードの教え方』（朝日新聞出版）、共著に『国際教育学の展開と多文化共生』（学文社）などがある。

会場	地域振興プラザ
曜日/時間	第4土曜日 13:30～15:00
受講料	6,000円 全6回/6ヶ月
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 1単位

第1回	10/22	<b>「異文化コミュニケーションとは何か」</b> 多角的な切り口で異文化を捉えて理解するためにコミュニケーションの指標や概念を学び、自文化と異なる文化との「比較の物差し」について解説します。
第2回	11/26	<b>「カルチャーショック・ステレオタイプと異文化適応」</b> 日本人が異文化の人々と交流をするとき、なぜ誤解や摩擦が生じるのか、また、どのようにして対応し、適応するのかについて解説します。
第3回	12/24	<b>「ハイコンテキスト・ローコンテキスト文化」</b> 時間・空間・場所などコミュニケーションの背景にある様々な要因を「コンテキスト」（場の「空気」）と言います。同質性が高いものは「ハイコンテキスト」（「空気を読む」）、低いものは「ローコンテキスト」（「空気が読めない」）とされます。本講義ではこの2つのキーワードから、日本と他国のコミュニケーションスタイルの違いについて解説します。
第4回	1/28	<b>「言語コミュニケーション」</b> 異文化コミュニケーションのスキルとして重要な言語面のスキルについて、特に「断り」「依頼」「謝罪」などの事例を紹介しながら学んでいきます。
第5回	2/25	<b>「非言語コミュニケーション」</b> 異文化理解のメカニズムにおいて、非言語によるコミュニケーションスタイルの違いがはっきり現れる状況や問題についてお話しします。
第6回	3/25	<b>「異文化コミュニケーションの総合的スキル」</b> 本講座で解説した異文化理解の指標や概念を踏まえて、対象国や個々の事象にどう対応したらよいか、といった「異文化適応の方法」を学びます。

# 【一般教養講座（第39期）】

## 1. 自分癒しのヨーガセラピー

講師：谷友 京子 (たにとも きょうこ)

ヨーガの智慧を学びつつ、アーサナ・調気法・リラクゼーション・瞑想法等を実習。自分をみる為のワークも加え、体ほぐし・心ほぐしをしていきます。今回は基本的アーサナを解りやすく、丁寧に実習予定です。

第1回	10/14	<p>＜全回の流れ＞</p> <p>ヨーガセラピー&amp;ミニレクチャ コミュニケーションワーク等</p> <p>↓</p> <p>呼吸法&amp;体ほぐし</p> <p>↓</p> <p>ヨーガアーサナ実習</p> <p>↓</p> <p>リラクゼーション 簡単な瞑想等</p>
第2回	10/28	
第3回	11/11	
第4回	11/25	
第5回	12/9	
第6回	12/23	
第7回	1/13	
第8回	1/27	
第9回	2/10	
第10回	2/24	
第11回	3/10	
第12回	3/24	

講師紹介	インドでヨーガを学んで以後、ヨーガ講師、心理学セミナー講師、カウンセラー等を経て、後年ヨーガセラピーを学び、創作プログラムの実施。ヨーガセラピスト。
会場	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第2・4金曜日 10:00~12:00
受講料	9,000円 全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	畳マットの上に敷くもの（タオル、ヨガマットなど）

## 2. 心も身体も癒されるハワイのフラ

講師：藤原 恵子 (ふじわら けいこ)

フラは体幹を鍛えられ脳のトレーニングにもなり、曲にも癒されてストレスフリーになります。基本ステップをしっかりレッスンして素敵なフラガールになりましょう！

第1回	10/3	<p>ハワイの踊り（フラ）の説明 講師とアシスタントによるデモンストレーション 1曲目の内容の説明 基本ステップとハンドモーション 振付けレッスン</p> <p>1曲目の復習</p> <p>2曲目の振付けレッスン</p> <p>2曲目の復習</p> 
第2回	10/24	
第3回	11/14	
第4回	11/28	
第5回	12/12	
第6回	12/26	
第7回	1/16	
第8回	1/23	
第9回	2/6	
第10回	2/13	
第11回	3/13	
第12回	3/27	

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	上谷戸緑地体験学習館
曜日/時間	第2・4月曜日 10:00~11:30
受講料	9,000円 全12回/6ヶ月
定員/対象/単位	15名 / 成人 / 1単位
用意する物	室内履き又は靴下 タオル 筆記用具 教材費 500円/6ヶ月 パウスカートはお貸しします。

## 3. 着付けの基本 ~楽しく 美しく~

講師：岩崎 三恵子 (いわさき みえこ)

日本の大切な伝統衣装のお着物を美しくそして楽しく、着方のコツを覚えて楽しく着くずれない着方を学びましょう。

第1回	10/3	オリエンテーション 着物の着方 長襦袢の着方
第2回	11/7	普段着の着方 半幅帯
第3回	12/5	普段着の着方 名古屋帯の結び方 I
第4回	1/16	普段着の着方 名古屋帯の結び方 II
第5回	2/6	外出着と袋帯 I
第6回	3/6	外出着と袋帯 II

講師紹介	NPO日本朗読文化協会着付講師 美容院着付きものコンサルタント協会認定講師（1984年） 着物学院講師 出張教室 舞台発表会着付 国際文化国流着付（ベトナム3回） 欧米で着付講座
会場	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第1月曜日 15:20~17:20
受講料	4,500円 全6回/6ヶ月
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 1単位
用意する物	着物 帯 長襦袢 肌襦袢 裾よけ 足袋 小物（腰ひも 伊達巾 帯板 帯揚げ 帯締め 帯枕） ※小物については、現在お持ちの物だけ持参ください。



## 4. きものゝ着つけ (1年講座)

講師：福島 慧實 (ふくしま さとみ)

初歩からの講座です。きものへの知識、着つけ方、動作の注意点、手入れ法、保管等を学び、生活の中へきものを生かし、色どりの巾を広げて楽しみましょう。

講師紹介	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
会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1・3月曜日 10:00~12:00
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 / 成人 / 1単位
用意する物	肌襦袢 裾よけ 長襦袢 足袋 袷せ 半巾帯 名古屋帯 袋帯 帯揚げ 帯締め 腰紐3本 U-リハット1本 伊達メ2本 帯枕 帯板 洗濯バサミ

第1回	10/3	和装小物、下着類の説明 長襦袢の着つけ方 等	
第2回	10/17		
第3回	11/7	袷せの着つけ方 半巾帯の結び方	
第4回	11/21		
第5回	12/5		
第6回	12/19	袷せの着方	
第7回	1/9	名古屋帯の結び方修正法	
第8回	1/16		
第9回	2/6	袷せ(晴れ着)の着方	※後期日程はHPをご確認ください。
第10回	2/20	袋帯の結び方修正法	
第11回	3/6	総復習、修正法ときものでの動き方の注意点	
第12回	3/20	きものと帯の格式の説明と組み合わせ方	

## 5. 体と脳にも効くボイストレーニング

講師：藪内 智子 (やぶうち ともこ)

腹式呼吸をしたり、声を出しながら手遊びをしたり、歌を歌いながら体を動かしたりすることで健康促進と脳の活性化をはかります。歌唱力アップのためのヒントも満載です！

講師紹介	大阪教育大学特設音楽課程声楽科卒業 ボイストレーナー、シナプソロジーインストラクター
会場	中央文化センター
曜日/時間	第4月曜日 13:00~14:30
受講料	4,500円 全6回/6ヶ月
定員/対象/単位	20名 / 成人 / 1単位
用意する物	動きやすい服装でご参加ください 録音可 筆記用具 コピー代 各回10円程度

第1回	10/24	I.フォームと呼吸について	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.腹式呼吸・瞑想</li> <li>2.発声練習</li> <li>3.手遊び 顔や口のトレーニング</li> <li>4.歌唱(うまく歌うためのワンポイント)</li> </ol>
第2回	11/28	II.声帯の喉の仕組みについて	
第3回	12/12	III.日本語歌唱について	
第4回	1/23	IV.内圧と共鳴について	
第5回	2/27	V.表現するコツについて	
第6回	3/27	VI.リズム・マイクの使い方について	




## 6. 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。(4月開講の追加講座です)

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 全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作品制作費:実費(9,000円位)…A3プリント・額・マット加工 他

第1回	10/7	写真講評・単写真と組写真の捉え方 (課題-5 単写真・組写真にチャレンジ)	
第2回	11/4	写真講評・花の写真 (課題-6 季節の花を探して撮る)	
第3回	12/2	写真講評・夜景・イルミネーション写真 (課題-7 イルミネーションを撮る) ※イルミネーション撮り歩き	
第4回	1/6	写真講評・作品表現 (課題-8 作品として想いを撮る)	
第5回	2/3	写真講評・作品セレクトと制作確認	
第6回	3/3	写真展用作品仕上げ	

※中級講座のカリキュラムとなりますが、ご興味のある方はご応募ください。

## 7. ハッピー健康講座

講師：石坂 淑子 (いしがき 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ましょ。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。男性も歓迎！

第1回	10/8	いろいろな体の部位を動かしてみましょ
第2回	10/16	
第3回	11/5	腕をしっかり動かしてみましょ
第4回	11/13	
第5回	12/3	肩甲骨を意識してみましょ
第6回	12/18	
第7回	1/7	体のバランスを取りましょ
第8回	1/15	
第9回	2/4	体幹を意識してみましょ
第10回	2/19	
第11回	3/4	復習します
第12回	3/19	



講師紹介	スポーツ指導者(日本体育協会公認) レクレーション指導者(日本フォーカス連盟公認)、ダンスがアパルサイティングインストラクター(アパルス)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 全12回/6ヶ月
定員/対象/単位	20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

## 8. 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。全員での合奏は大迫力！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	10/9	キーボードで音を出してみよう！
第2回	10/23	
第3回	11/13	色々な音でフレーズを演奏してみよう！
第4回	11/27	
第5回	12/11	色々な伴奏を使って演奏してみよう！
第6回	12/25	
第7回	1/8	とっても簡単！コード進行を学ぼう！
第8回	1/22	
第9回	2/12	リズムに合わせて演奏しよう！
第10回	2/26	
第11回	3/12	発表会で演奏しよう！※日程は変更となる場合があります
第12回	3/26	



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。ワイルドミュージック講師、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階はショールームとして一般の方々にも無料公開中。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 全12回/6ヶ月
定員/対象/単位	10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

【追加募集のある講座】 令和4年4月開講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。

## 9. 暮らしの中で楽しむアロマセラピー

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。

日時	第4火曜日 10:00~12:00 (10/25 11/22 12/27 1/24 2/28 3/28)
会場	城山文化センター
受講料	4,500円 全6回/6ヶ月
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)



講師紹介	日本アロマ環境協会(AEJ)アロマセラピスト、アロマイストラクター、アロマブレンドデザイナーアロマ生活を楽しむ提案・活動をしている。
対象/単位	成人 / 1単位



## 10. 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。

日時	第1水曜日 10:00~12:00 (10/5 11/2 12/7 1/11 2/1 3/1)
会場	城山文化センター
受講料	4,500円 全6回/6ヶ月
用意する物	ふく紗、懐紙、楊子、タオル2枚(手拭き用、茶碗拭き用) 教材費6回分3,000円(初回に集めます)



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

対象/単位 成人 / 1単位

## 11. 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。(4月開講1年講座の追加募集です)

日時	第3木曜日 13:00~15:00 (10/20 11/17 12/15 1/19 2/16 3/16)
会場	城山体験学習館
受講料	4,500円 全6回/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)

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興味を持ち「トールペイント」の講師資格も取得。ミッド・アート教室主宰・日本手芸福祉協会・手芸福祉士

対象/単位 成人 / 1単位

## 12. 書道に親しむ(経)

講師：本間 香祥 (ほんま こうしょう)

半紙の楷書、行書、草書、隷書、臨書から細字、仮名まで、毎月の課題に取り組んでいき提出します。創玄書道会「墨遊舎」の課題テキストを毎月28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。

日時	第1・3土曜日 12:45~14:45 (10/8 10/22 11/5 11/26 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4 3/18)
会場	中央文化センター
受講料	9,000円 全12回/6ヶ月
用意する物	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



講師紹介 学生時代より書を書き、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

対象/単位 高校生以上 / 1単位

## 13. 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)

大人に気づきを与えてくれる絵本の魅力に触れます。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ながら実践形式で楽しく学び、実力を高め、おはなし会のプログラム作成・実演を目指します。

日時	第2土曜日 10:00~12:00 (10/8 11/12 12/10 1/14 2/18 3/4)
会場	第二文化センター
受講料	4,500円 全6回/6ヶ月
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回目：子どもたちを対象にした物語または昔話絵本 (所要時間7分以内のもの)をご持参ください。



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

対象/単位 成人 / 1単位