

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

【令和5年4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5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)



INAGI IC
COLLEGE

いなぎICカレッジは、「稲城市生涯学習推進計画」に基づき平成15年に市民講師による単位制市民大学として開設されました。講師が一方向的に教えるのではなく、双方向的に交流する「学びあいの場」を構想し、「であい・ふれ愛・まなびI」の精神で、講師・受講生・理事の三者が共同で講座運営をしています。この運営には、市が「会場の確保・広報・大学等の対外的窓口」等の支援をしています。平成15年10月に「一般教養講座」、平成19年10月に「プロフェッサー講座」を開講し、延べ2万人以上の方々に参加いただき活気に満ちた生涯学習の場となっています。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。



4月開講講座 一覧

【プロフェッサー講座】(第32期) ※ 曜日・時間が変則的となるものがあります。各講座の詳細を参照してください。

No	講座名	講師名	回数	原則 曜日・時間(※)	会場
1	ヨーロッパ政治経済のいま!	瀬藤澄彦 元 帝京大学教授	3回 / 4月~6月	第2 (土) 10:00~	稲城市立 i プラザ
2	中国経済とWithコロナの日本への影響	孫維維 東京福祉大学講師	3回 / 7月~9月		
3	おいしく食べて健康に!!	松戸典文 駒沢女子大学講師	6回 / 5月~7月		
4	わかりやすい「ウイルス」の話	森川裕子 北里大学名誉教授	6回 / 4月~8月	第3 (日) 10:00~	地域振興 プラザ
5	ことばと社会	船戸はるな 玉川大学准教授	3回 / 4月~6月	第3 (日) 13:30~	
6	「移民」のトレンド	山田亜紀 玉川大学講師	3回 / 7月~9月		
7	ずいぶんわかってきた「太陽という星」	桜井隆 国立天文台名誉教授	3回 / 4月~6月	第4 (土) 13:30~	
8	宇宙観の変遷 —宇宙はどのくらい大きいと思いますか—	水本好彦 国立天文台名誉教授	3回 / 7月~9月		

【一般教養講座】(第40期)

No	講座名	講師名	回数	曜日・時間(※)	会場	
1	(新) 韓国語講座 初級 ~基礎をしっかり身につけよう~	孔奎河	12回/6ヶ月	第1・3 (土) 14:00~	城山体験学習館	
2	(新) かんたんパーカッション	磯田日向子	6回/6ヶ月	第2 (日) 10:00~	(株) コルグ	
3	かんたんキーボード	富永有里乃	12回/6ヶ月	第2・4 (日) 10:00~	(株) コルグ	
4	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	
5	甲骨文書道を楽しむ 1年講座	荻野目魯雪	12回/1年	第4 (水) 10:00~	城山文化センター	
6	絵手紙入門 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	
7	香りゆたかにハーバルライフ 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	
8	暮らしの中で楽しむアロマテラピー 1年講座	木村雅代	12回/1年	第4 (火) 10:00~	城山文化センター	
9	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	
10	はじめての「トールペイント」 1年講座	北村史枝	12回/1年	第3 (木) 13:00~	城山体験学習館	
11	ときめくメルヘンの刺しゅう 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	
12	デジタル写真講座 ~楽しく撮ろう~ 1年講座	飯吉茂雄	12回/1年	第1 (金) 10:00~	城山体験学習館	
13	英会話トレーニング 初級 I	熊田康子	12回/6ヶ月	第1・3 (水) 10:00~	稲城市立 i プラザ	
14	稲城の「原始時代」を学びましょう	深田秀明	6回/6ヶ月	第2 (水) 9:30~	稲城市立 i プラザ	
15	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	
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	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	
18	身心を調えるヨーガ	小林淳子	12回/6ヶ月	第1・3 (金) 9:30~	上谷戸緑地体験学習館	
19	心も身体も癒されるハワイのフラ 1年講座	藤原恵子	24回/1年	第2・4 (月) 10:00~	上谷戸緑地体験学習館	
20	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	
21	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	
22	「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	
23	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	
24	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	
25	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	
★	26	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
	27	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
	28	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

【注】(経)は初級程度の経験のある方限定。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4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、受講できます。お問い合わせください。

【プロフェッサー講座 第32期】

1. ヨーロッパ政治経済のいま！

瀬藤 澄彦 (せとう すみひこ) 元 帝京大学教授

ヨーロッパの政治経済情勢は21世紀に入って継続して危機に見舞われてきました。ユーロ危機、難民危機、テロ、英国離脱、ポピュリスト政治、EU財政協定の停止、環境危機、ウクライナ戦争、など平時に至る出口戦略は混迷のままです。EU統合は一步前進、二歩後退かもしれません。資本主義モデル、地域統合理論、財政金融政策論、などの理論的解釈も重視して解説します。

第1回	4/8 10:00~	EUの深化と補完性 EU27国の統治構造 補完性の原則 EU3つの権限領域 地域不均衡NUTS 英独仏の自治体制度 都市空間
第2回	5/13 10:00~	EUの近隣外交 統合理論 コペンハーゲン基準 東方外交 地中海連合構想 ユーラフリック 連邦主義 機能主義 政府間協議方式 共同体方式
第3回	6/10 10:00~	ユーロ 主要国・地域の政治経済 財政金融政策 ウクライナ戦争の地政学的影響、 仏、独、伊、西、東欧・北欧の政治経済情勢

講師紹介

帝京大学経済学部/大学院教授 諏訪東京理科大学非常勤講師 一般財団法人国際貿易投資研究所(ITI)客員研究員 ルネサンス・フランセーズ日本代表部会長 パリクラブ(日仏経済交流会)会長歴任。早稲田大学法学部卒業 ジェトロ(日本貿易振興機構)パリ・リヨン・モントリオール・アルジェ 次長・所長 フランス経済財政産業省・対外経済関係局(DREE)米州東アジア部対日顧問パリエルシ 出向 など勤務。
フランス国家功績勲章・オールドル・ナショナル・ド・メリット・シュバリエ賞及びオフィシエ賞大統領叙勲 フランス貿易振興機構(UBIFRANCE) 理事長・貿易貢献表彰・銀メダル章受賞。

会場

稲城市立 i プラザ (大会議室)

原則曜日/時間

第2土曜日 / 10:00~ (90分/回)

受講料

3,000円 (全3回)

定員/対象/単位

20名 / どなたでも / 0.5 単位

2. 中国経済とWithコロナの日本への影響

孫 維維 (そん いい) 東京福祉大学講師

2019年末新型コロナウイルスが発生して以来、世の中に様々な変化をもたらしました。我々の日常の買い物から各産業の発展、さらに国の経済にまで影響を及ぼしています。こうした状況で日本の近隣国である中国の出来事と近況を、生活者の視点から紹介します。また、グローバル化が進んでいる中で他国に起きた不測な事態が日本にどのような影響を与えるのかを検討します。

第1回	7/8 10:00~	中国経済・社会・文化を知る 中国は日本の近隣国ですが、経済発展や社会・文化などにおいて独特な部分があります。初回目の内容として中国の全体像から日常生活の各場面を面白く紹介します。
第2回	8/12 10:00~	Withコロナ時代の日常生活の実態 Withコロナの中で日常の外出や買い物などを注目し、人々の生活状態はどのように変わったかを考察します。それらの変化に応じて食料品提供主体であるスーパーの売場の変化をレビューします。
第3回	9/9 10:00~	中国のゼロコロナ政策などによる日本への影響 グローバル化の中、感染症防止のため商品と人の流れは抑制されています。中国のゼロコロナ政策を事例に日本経済回復・主要産業振興さらに我々の日常生活までどのような波及効果があるかを考察します。

講師紹介

中国天津出身。専修大学大学院商学研究科卒、商学博士。専修大学商学部助教を経て、東京福祉大学社会福祉学部講師。著書・論文：『中国におけるドラッグストア発展のダイナミクス』（専修大学出版局、2019年）、『新型コロナウイルスによるスーパーの消費者の購買行動変化—中国の地方スーパーに対する実証分析—』（『専修ビジネス・レビュー』Vol.16 No.1 (2021年)）

会場

稲城市立 i プラザ (大会議室)

原則曜日/時間

第2土曜日 / 10:00~ (90分/回)

受講料

3,000円 (全3回)

定員/対象/単位

20名 / どなたでも / 0.5 単位

3. おいしく食べて健康に!!

松戸 典文 (まつどのりぶみ) 駒沢女子大学講師

おいしいものをたくさん食べたい! いつまでも健康でありたい! いつでも「食」と「健康」は私たちの関心事ですね。本講座では看護師である講師が、実際に大学で講義をしている「健康と食事」をテーマに、健康に良い影響があると言われている食品を紹介いたします。また、病院で提供されている嚥下(えんげ)食を調理してみましょう! もちろん、食に関する健康体操も行いますよ!

第1回	5/13 13:30~	おいしく食べて健康になりたい!! ① 「良薬は口に苦し」、健康に良いなら食事はおいしくなくても良いんですか? 難しいことは抜きにして、食べて飲んで確認しましょう!!
第2回	15:10~	おいしく食べて健康になりたい!! ② 結局、何を食ると健康に良いんですか? そもそも健康って何ですか? 皆さんの食事チェック!!
第3回	6/10 午前部 9:30~	嚥下(えんげ)食について真剣に考えて見ませんか? ① いつまでも口からおいしいものを食べ続けたいですね。でも、飲み込みが悪くなってしまったら・・・。今から嚥下食について考えて見ませんか?
第4回	午後部 13:30~ 15:10~	嚥下(えんげ)食について真剣に考えて見ませんか? ② 実際に嚥下食を作ってみましょう。総合病院の栄養室長(管理栄養士)が自宅で簡単に作れる調理方法を伝授します。家族への介護にも役立つかも!
第5回	7/8 13:30~	何が健康で何が健康じゃないのですか? 私って健康なの? 健康の定義は・・・なんて難しい事ではなくて、私って健康なのでしょうか? それはわかりませんが、おいしく食べて健康でいられる体操を始めてみませんか?
第6回	15:10~	続けましょう!! 合言葉は「おいしく食べて健康に!!」 食べたら出る・・・。尿と便についても話しましょうか!! みんな悩んでいる、でも恥ずかしいから話せない。なら私が話しましょう!!

講師紹介

東洋英和女学院大学大学院人間科学研究科社会学・社会福祉学関連分野修了。修士(人間科学)。東京女子医科大学病院、日本医科大学付属千葉北総病院、慶應義塾大学月が瀬リハビリテーションセンターなどで看護師としての勤務を経て現職。日本運動看護学会認定審査委員。静岡県伊東市情報公開審査委員会委員。静岡県伊東市個人情報保護審査委員会委員。看護系雑誌での執筆多数あり。

会場

稲城市立 i プラザ (大会議室・実習室)

原則曜日/時間

第2土曜日 / 13:30~ (90分/回)

受講料/教材費

6,000円 / 1,500円 (全6回)

定員/対象/単位

20名 / どなたでも / 1 単位

その他

第3回・第4回(6/10)は、午前部(10名)と午後部(10名)に分かれて調理実習を行います。エプロン・三角巾(バンダナなど)・手拭きタオルをお持ちください。

4. わかりやすい「ウイルス」の話

森川 裕子 (もりかわ ゆうこ) 北里大学名誉教授

まずウイルスの特徴を説明し、次にパンデミック（世界的大流行）をおこすウイルス感染症3つを取り上げて、そのウイルスの生態や病原性（病気の特徴）、対抗法としての薬やワクチンについて解説します。新しく出現したウイルス感染症がどう収束するかを考えるとともに、欠点を消し長所を活かした最新のウイルス活用法についても覗いてみましょう。

講師紹介	東京農工大学農学部獣医学科卒（獣医師）、東京大学大学院農学系研究科卒（農学博士）。東京大学医科学研究所助手、オックスフォード大学NERCウイルス研究所博士研究員、（社）北里研究所基礎研究所室長、北里大学北里生命科学研究所（現同大学 大村 智記念研究所）教授・所長、同大学院感染制御科学府教授・学府長等を歴任 大学で病理学、大学院でウイルス学を専攻。ウイルスは細菌よりずっと小さく、生物と物質の間にある。そんな「半生物」がどのようにして増えて病気をおこすのか不思議に思い、大学院でウイルス学を専攻することにした。イヌジステンパーウイルス、麻疹ウイルス、インフルエンザウイルス、エイズウイルス等の増殖メカニズムや病原性（病気をおこす力・特性）を調べている。ウイルスに脳みそがあるわけではないが、個人的には「ウイルスは巧妙で賢い」と思っている。
会場	地域振興プラザ（大会議室）
原則曜日/時間	第3日曜日 / 10:00～（90分/回）
受講料	6,000円（全6回）
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 1単位

第1回	4/16 10:00～	ウイルスは半生物—ウイルスは細菌とどう違う？ ウイルスは生物の3条件を満たせない半生物です。細菌などの微生物（小さな生物）とどう違うのか、病原体のいろいろについて理解しましょう。
第2回	11:40～	インフルエンザウイルスの世界 インフルエンザウイルスは昔からあるのになぜ毎年流行する？ウイルスの変異と進化、対抗する免疫応答との攻防戦について。
第3回	6/18 10:00～	新型コロナウイルスのパンデミック—新興感染症あれこれ 新しく出現してきたウイルス感染症（新型コロナウイルスやサル痘など）とパンデミック（世界的大流行）について。
第4回	7/16 10:00～	エイズ感染症の今昔物語 エイズウイルスとの戦いとその歴史について。エイズ感染症で死ぬことはなくなりましたが、治らないのが今なお現実です。
第5回	8/20 10:00～	ウイルスとの戦い方—薬とワクチン ウイルスに対抗する方法として薬とワクチンがあります。この2つはどう違う？それらの開発方法（ノウハウ）は？
第6回	11:40～	ウイルスの有効利用—遺伝子治療、ゲノム編集、ワクチン 遺伝子治療や遺伝子改変、ワクチンでは、ウイルスの性質を医療技術につまぐ利用しています。欠点を消し長所を活かすウイルス活用法について。

5. ことばと社会

船戸 はるな (ふなと はるな) 玉川大学准教授

本講座では、私たちがことばをつかうとき、何に影響を受けているのかということに注目しながら、ことばは何を伝えるのか、ことばの難しさはどこにあるのかなどについて、身近な例や、機械翻訳などの関わりを取り上げ、受講生のみなさんと一緒に考えます。

講師紹介	お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科比較社会文化学専攻国際日本語領域博士後期課程修了。 博士(人文科学) 2008年から日本語非母語話者への日本語教育に関わり、2017年より現職で日本語教員養成に関わっている。 コミュニケーションの中で変化することばに興味を持ち、日本語母語話者・非母語話者の言語使用に注目した研究を行っている。
会場	地域振興プラザ（大会議室）
原則曜日/時間	第3日曜日 / 13:30～（90分/回）
受講料	3,000円（全3回）
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 0.5単位

第1回	4/16 14:30～ ※	ことばとは何か そもそもことばはどのような役割を果たしているのか、ことばがなければ伝えられないことは何か、ということを中心にお話します。
第2回	5/21 13:30～	日本語は難しい言語か 「日本語は難しい言語である」という認識を持っている方は多いと思います。ここで改めて、日本語という言語と、それを取り巻く環境についてお話します。
第3回	6/18 13:30～	機械翻訳は万能になりうるか 今後さらに機械翻訳の技術が進歩すれば、人間が言語を学ぶ必要はなくなるのでしょうか。改めて、コミュニケーションの中のことばについて考えます。

※第1回（4/16）の開始時間にご注意ください。

6. 「移民」のトレンド

山田 亜紀 (やまだ あき) 玉川大学講師

本講座は、国境を越えた人々の移動に焦点を絞り、従来の物理的な移動と、技術革新にもたらされた情報に伴う移動に着目し、文化、移動を促すモチベーションがどのように時代とともに変化していくのかについて解説します。旧来の日本の移民について着目し、後半では近代の情報社会の移民の特徴について考えていきます。

講師紹介	玉川大学リベラルアーツ学部講師、UCLA教育学博士。UCLAでは、カリフォルニア州という好立地を生かして移民研究を行い、主な調査対象として、「新一世」と呼ばれる戦後の新しい日系移民の教育的ストラテジー、エスニックコミュニティーなど、フィールドリサーチを通して実態を解明。UCLAを卒業後、2015年筑波大学助教(エンパワーメント情報学プログラム専任教員)に着任。筑波大学では、主にSTEM&STEAM分野を専門とする学生を対象に、学際教育による教育的効果などについて研究。研究テーマとして、主に異文化間教育学、移民教育、STEMやSTEAM教育の学際研究がある。主な著書は『ロサンゼルスの新日系移民の文化・生活のエスノグラフィ—新一世の教育ストラテジーとその多様性—』（東信堂2019）。
会場	地域振興プラザ（大会議室）
原則曜日/時間	第3日曜日 / 13:30～（90分/回）
受講料	3,000円（全3回）
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 0.5単位

第1回	7/16 13:30～	そもそも日本からの移民とは？ 20世紀初頭の日本から海外に渡った移民、彼らの実態について探ります。
第2回	15:10～	旧と新しい移民～何が異なるのか？～ 時代の変容とともに、日本から海外に渡った移民も変化。新移民について考えていきます。
第3回	9/17 13:30～	デジタル移民～彼らは誰なのか？～ 技術と情報革新により、情報に伴う移動の変化も生じました。「デジタル移民」の存在を視野に、今後の新たな移動・移民の形態について考えていきます。

7. ずいぶんわかってきた「太陽という星」

桜井 隆 (さくらい たかし) 国立天文台名誉教授

ガリレオによる黒点の発見(1610年)以来、太陽の観測は可視光だけでなく電波、紫外線・X線へと広がり現在に至っています。特に磁場の観測、磁場生成のしくみ、磁場のエネルギーが元になっているフレア爆発と高温コロナの形成が重要な研究テーマです。フレアが地球に及ぼす影響、太陽の長期変動と気候との関係も近年注目されています。

講師紹介	1950年東京生まれ。1973年東京工業大学物理学卒業、1978年東京大学大学院理学系研究科天文学専攻修士・理学博士。東京大学助手、国立天文台助教授、同教授を経て、2016年3月に国立天文台を定年退職。この間、2004～2011年度は国立天文台副台長、2013～14年度には公益社団法人日本天文学会会長を勤めた。2016～2021年度は東京工業大学地球生命研究所事務部門長。現在、国立天文台名誉教授、東京工業大学地球生命研究所顧問。専門は太陽物理学で、理論的研究から観測装置製作・観測まで行っている。
会場	地域振興プラザ (大会議室)
原則曜日/時間	第4土曜日(5/20のみ第3土) / 13:30～(90分/回)
受講料	3,000円 (全3回)
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 0.5単位

第1回	4/22 13:30～	太陽研究の歴史と現在 ガリレオによる黒点の発見から、大体歴史に沿って観測装置の発展と研究の進展を概観します。太陽の構造、特に日震学(※)でわかった内部構造について。 ※ 地震波により地球内部を探る様に、太陽表面の振動から太陽内部を探る研究
第2回	5/20 13:30～	高温のコロナとフレア爆発 地球にも影響がある太陽フレア、その元となる磁場のエネルギー、コロナが百万度以上の高温であることの発見とそのしくみについて。
第3回	6/24 13:30～	太陽の長期変動と地球環境 太陽活動の11年周期、太陽総放射の変動と気候の関係、ミランコビッチ効果と氷河期、星としての太陽の進化と地球の遠い過去・未来について。

8. 宇宙観の変遷

— 宇宙はどのくらい大きいと思いますか —

水本 好彦 (みずもと よしひこ) 国立天文台名誉教授

太古の昔から宇宙観はその時代の文化を反映しつつ、最先端の科学と観測をもとに構築されてきました。すばる望遠鏡をはじめとする地上の望遠鏡や天文観測衛星によって我々が見ることのできる宇宙は大きく広がり、全く新しい姿が明らかになってきました。本講座では太古の宇宙観から始めて、現在想像されている宇宙の姿について解説します。

講師紹介	国立天文台名誉教授。1979年東京工業大学大学院博士課程修了(理学博士)。その後、ユタ大学(米国)で超高エネルギー宇宙線の研究に従事する。1985年に富士通株式会社に入社し、宇宙電波望遠鏡のためのデータ処理システムの開発を行う。1989年に神戸大学理学部助教授になり、高エネルギー宇宙線、特に、天体からの高エネルギーガンマ線の観測的研究を再開する。1995年に国立天文台に移る。国立天文台ではハワイのすばる望遠鏡の建設や世界中の天文台が保存している天文観測データを連携するバーチャル天文台の開発に携わる。高エネルギー宇宙線や可視光から電波までいろいろな種類の観測データから宇宙の姿に迫る研究を行ってきた。
会場	地域振興プラザ (大会議室)
原則曜日/時間	第4土曜日(9/30のみ第5土) / 13:30～(90分/回)
受講料	3,000円 (全3回)
定員/対象/単位	25名 / どなたでも / 0.5単位

第1回	7/22 13:30～	星空から想像した宇宙 - 古代人の宇宙観 - 古代文明では、世界は地上世界と天上世界から成っていました。ニュートンの時代になると物理法則(力学)が天上世界を支配するようになります。
第2回	8/26 13:30～	想像から科学へ - 天文観測で見た宇宙 - 電波観測により新たな宇宙の姿が明らかになるとともに、相対性理論と量子力学の誕生により、観測された宇宙の見方に大変革が起こります。
第3回	9/30 13:30～	膨張宇宙の発見 - 現代の宇宙像 - ビッグバンで始まり膨張を続ける宇宙が発見されました。なぜビッグバンが起きたのかを追求すると想像を超えた宇宙像が見えてきます。

イベント開催 in 中央文化センター ホール

日時: 1月29日(日) 12:30～14:40 (先着100名)

参加無料
事前申込

1. 令和5年4月開講プロフェッサー講座紹介イベント 12:30～

登壇いただく先生方が講座内容を5分程度にまとめて紹介した動画を上映します。

2. 異分野交流講演会 公開講座 13:20～

『失敗から学ぶ「くすり」を使う時のルール』

— コロナ禍でセルフメディケーションできますか? —

講師: 宮本 法子 東京薬科大学薬学部 客員教授



※ホームページ、電話、FAX(代表者氏名、人数、連絡先)にてお申込みください。

【 一般教養講座 】

1. NEW 韓国語講座 初級 ～基礎をしっかりと身につけよう～

講師：孔 奎河 (こんぎゅは)

根本的な8原理の理解がないと前に進めず戸惑いを感じやすいのが韓国語勉強です。その理解は楽しさと意欲を維持させ今後のブレない土台になります。韓国文化の楽しい話等交えつつどなたでもわかりやすくお伝えします。

第1回	4/1	韓国の子供が習う方式でハングルを発音しよう
第2回	4/15	日本ではあまり教えてくれない第1原理
第3回	5/6	全韓国語を貫く第2原理
第4回	5/20	難しく感じる時はいつも第3原理に戻ろう
第5回	6/3	日韓同一音読み語で勉強は楽しくなる
第6回	6/17	韓国語の始まりであり最も重要な第4原理
第7回	7/1	合成語も完全に第4原理で作られている
第8回	7/22	ヨ体の落とし穴
第9回	8/5	男性語VS女性語をシンプルに理解しよう
第10回	8/19	韓国語はたった1文字で相手を敬える
第11回	9/2	タメ口と過去形は一致する
第12回	9/16	韓国語はたった1文字で未来や意思が表せる

講師紹介	2004年来日。12年間韓国語通訳士・翻訳家、韓国語講師、裁判所法廷通訳人、国家公認通訳案内士。日本語能力試験 JLPT一級満点合格、歴史能力検定2級。
会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1・3土曜日 14:00～15:30
受講料	9,000円 (12回/6ヶ月)
定員/対象/単位	12名 / 小学5年生以上 / 1単位
用意する物	教材費 500円/6ヶ月



2. NEW かんたんパーカッション

講師：磯田 日向子 (いそだ ひなこ)

カホンや電子パーカッションを使って、ロック・サンバ・ボサノヴァ・サルサ・ラテン・アフリカ各国のリズムを叩いてさながら世界旅行気分が味わえます。楽器経験がない方でも大丈夫！楽器をお持ち頂く必要はありません。皆さんで楽しく演奏しましょう！

第1回	4/9	パーカッションを叩いてみよう ～アフリカのリズム～
第2回	5/14	ブラジルのリズム その1
第3回	6/18	ブラジルのリズム その2
第4回	7/9	ロック&ポップスのリズム
第5回	8/20	キューバのリズム
第6回	9/10	いろんなリズムをみんなで叩こう！

講師紹介	武蔵野音楽大学器楽科マリンバ専攻卒業。在学中、第15回 JILA音楽コンクールマリンバ部門第3位受賞。現在は幼稚園や保育園、学校、コンサートイベントの演奏、CM音楽のレコーディングなど幅広く活動中。
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日曜日 10:00～12:00
受講料	4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	10名 / 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



※HPで電子パーカッションの資料がご覧いただけます

3. かんたんキーボード

講師：富永 有里乃 (とみなが ゆりの)

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。未経験の方も丁寧にレッスンをいたしますので、お気軽にご参加ください。

第1回	4/9	キーボードで音を出してみよう♪
第2回	4/23	
第3回	5/14	色々な音でフレーズを演奏してみよう♪
第4回	5/28	
第5回	6/11	色々な伴奏を使って演奏してみよう♪
第6回	6/25	
第7回	7/9	とっても簡単！コード進行を学ぼう！
第8回	7/30	
第9回	8/6	リズムに合わせて演奏してみよう！
第10回	8/20	
第11回	9/10	発表会で演奏してみよう！
第12回	9/24	発表会の振り返りをしましょう！

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。ワイルドワン講師、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



4. 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、隷書、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	4/8	※毎月27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	4/15	
第3回	5/6	
第4回	5/20	
第5回	6/3	
第6回	6/17	
第7回	7/1	
第8回	7/15	
第9回	7/29	
第10回	8/19	
第11回	9/2	
第12回	9/9	



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

5. 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 3500年前、中国古代国家殷王朝で使用された現存最古の漢字（甲骨文字）を毛筆で書いて、漢字文化と甲骨文書道の芸術性に親しんで頂きます。②創作鑑賞 甲骨文書法による創作と鑑賞。1年講座です。

第1回	4/26	甲骨文書道と伝統書道
第2回	5/24	実践書道 (1) 日常生活と甲骨文字 (2) 筆の持ち方・筆使い等 (3) 甲骨文字の字形・線質等 (4) 基本用筆の実際
第3回	6/28	
第4回	7/26	
第5回	8/23	実践書道 十干、十二支の甲骨文字を書く
第6回	9/27	
第7回	10/25	実践書道 種々の甲骨文字を書いて甲骨文書道の基本的要素を修得する。 ※創作（テーマを考え作品を創る）
第8回	11/22	
第9回	12/27	
第10回	1/24	'' 作品を創る
第11回	2/28	'' 作品を仕上げる
第12回	3/27	作品展示と鑑賞

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し、甲骨文書道と伝統書道の融合による芸術書を求め研究を続けています。
会場	城山文化センター
曜日/時間	第4水曜日 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 / 成人 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	毛筆（大、小） 墨池（硯も可） 文鎮 下敷き 鉛筆（2B以上） ゴミ用ビニール袋 他 教材費 3,000円/1年 ※初回に集めます。

6. 絵手紙入門

講師：黒田 みゆき（くろだ みゆき）

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、優しい言葉を添えて発信します。1年講座です。

第1回	4/10	筆で線を引く練習をします。簡単な物を描きます。
第2回	5/8	顔彩の色の名前とすめ方を学びます。顔彩の箱を描きます。
第3回	6/12	消しゴムで手作りの画印を彫ります。
第4回	7/10	暑中見舞状を出しましょう。
第5回	8/14	夏の花を描きます。
第6回	9/11	季節の野菜を描きます。
第7回	10/23	秋の果物を描きます。
第8回	11/13	干支の張り子に絵付けをします。
第9回	12/11	絵手紙で年賀状を出しましょう。
第10回	1/22	大きな作品を描きます。
第11回	2/26	展示のための貼り込みをします。
第12回	3/11	季節の花を描きます。



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	12名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	絵手紙用筆（線用、彩色用） 硯 青墨 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 ※絵手紙道具一式(7000円程度)希望の方はお申し出ください。

7. 香りゆたかにハーバルライフ

講師：阿部 啓子 (あべ けいこ)

毎日の暮らしに活用できるハーブ、スパイス、アロマ（精油）の使い方を学びます。料理、健康、美容、クラフト、栽培など広い範囲に応用できる香りの効果を体験しながら健やかに暮らすヒントを見つけましょう。1年講座です。

第1回	4/13	春から始めるハーバルライフ - ローズマリーとカモミール -
第2回	5/11	アロマセラピーの基礎知識 - アロマスプレーをつくる -
第3回	6/8	美味しい食卓 - バジルペースト&ハーブソルト -
第4回	7/13	ラベンダークラフト - フレッシュ or ドライ -
第5回	8/10	スパイスを覚えましょう - カラーパウダー -
第6回	9/14	ハーブ&アロマで作るオリジナルコスメ
第7回	10/12	秋の収穫でタッジーマジジー(香りの花束)をつくる
第8回	11/9	香りとお色を楽しむハーブの染色 - 小物染め -
第9回	12/14	ハーブ、スパイス、木の実でクリスマス飾り
第10回	1/11	冬の快適空間 - サシェとシューズキーパー -
第11回	2/8	早春の不調対策 - メディカルハーブを考える -
第12回	3/14	ハーブ料理を楽しむ修了式

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 / 前期1単位 後期1単位
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



8. 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)

花の香りに心が安らいだり、木々の香りに気持ちが明るくなったことはありませんか？植物の芳香成分を抽出した精油を用いて香りを楽しみ、その力を活用するのがアロマセラピーです。アロマクラフトを楽しみましょう。1年講座です。

第1回	4/25	精油の基礎知識、アロマスプレー作り
第2回	5/23	ドライフラワーを飾るワックスサシェ
第3回	6/27	フルーツアイスキャンディソープ作り
第4回	7/25	クレイを使ってホームケア
第5回	8/22	ポタニカルストーン作り
第6回	9/26	スカルプレーションとセルフヘッドマッサージ
第7回	10/24	宝石せっけん作り
第8回	11/28	植物油をブレンドした美容液
第9回	12/26	アロマキャンドル作り
第10回	1/23	リップスティック型の練り香水
第11回	2/27	シアバターのボディホイップクリーム作り
第12回	3/26	リードディフューザー作り

講師紹介	日本アロマ環境協会 (AEA) アロマセラピスト、 アロマセラピーインストラクター アロマブレンドデザイナー
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	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 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	筆記用具 実習教材費12回12,000円 (前期・後期 2回に分けて集めます)



9. 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)

絵本は子どもたちにとって感性を磨く大切なものです。また大人にとっても気づきを与えてくれる力があります。そんな絵本の魅力に触れながら、絵本の読み聞かせ・紙芝居の実演を实践形式で楽しく学びます。

第1回	4/8	読み聞かせの基本
第2回	5/13	小さい子どもたちへの読み聞かせ
第3回	6/10	幼児から小学生の子どもたちへの読み聞かせ
第4回	7/8	大人の方への読み聞かせ
第5回	8/12	子どもたちと楽しむ紙芝居
第6回	9/9	小学生から大人の方と楽しむ紙芝居

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	12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回は子どもたちを対象にした6分以内で読める絵本を持参してください。



10. はじめての「トールペイント」

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。

講師紹介

アメリカ留学中にアメリカ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DMトール・ホーセーの講師資格も取得。ミッド・アート教室主宰・日本手芸福祉協会手芸福祉士

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

15名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位

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)

第1回	4/20	季節のお花のトールペイント
第2回	5/18	
第3回	6/15	
第4回	7/20	季節のお花や行事柄のお皿の絵貼り付け
第5回	8/17	
第6回	9/21	
第7回	10/19	
第8回	11/16	
第9回	12/21	お花のトールペイント
第10回	1/18	
第11回	2/15	
第12回	3/21	



11. ときめくメルヘンの刺しゅう

講師：渡辺 俊子 (わたなべ としこ)

日々の暮らしの中で気付く季節の移ろいをお花で感じるようにチュウリップ、紫陽花、秋桜などをワンポイント刺しゅうします。物語の中からワンシーンを拾ってリボンやビーズなども使い、仕上げは洋服やバック、額装など各自、自由です。1年講座です。

講師紹介

(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。

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

12名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位

用意する物

裁縫道具(ハサミ、マチ針等) 刺しゅう枠
フランス刺しゅう針 クロスステッチ針
教材費1作品1,000円～2,000円(1作品ごとに集めます)



第1回	4/3	白詰草 たんぽぽ
第2回	4/17	リボンで作るコサージュ
第3回	5/8	
第4回	5/15	りぼん刺しゅう 紫陽花
第5回	6/5	
第6回	6/19	アウトラインst.もしくはケーブルst. パラ
第7回	7/3	
第8回	7/31	クロスステッチ シンデレラの馬車
第9回	8/7	
第10回	8/21	ラヴェンダー
第11回	9/4	秋の花ブーケ
第12回	9/11	



※後期日程はHPをご確認ください。

12. 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。1年講座です。

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

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 / 成人 / 前期1単位 後期1単位

用意する物

①一眼又は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2枚)
③講座用テキスト代 初回1,500円
④作品発表時：展示作品制作費(9,000円位)

第1回	4/7	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	5/5	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・被写体深度 ※
第3回	6/2	光の種類と特長・ライティング・光と影の演出 (課題1)
第4回	7/7	写真講評・記録としての写真 (課題2)
第5回	8/4	写真講評・スナップ写真・他 (課題3)
第6回	9/1	写真講評・テーマの決め方・視点の確認 (課題4) ※
第7回	10/6	写真講評・単写真と組写真の捉え方 (課題5)
第8回	11/3	写真講評・花の写真 (課題6)
第9回	12/1	写真講評・夜景・イルミネーション写真 (課題7) ※
第10回	1/5	写真講評・作品表現 (課題8)
第11回	2/2	写真講評・作品セレクトと制作確認
第12回	3/1	写真展用作品仕上げ

※ 撮り歩き予定

13. 英会話トレーニング 初級 I

講師：熊田 康子 (くまた やすこ)

聞けるのに読めるのに話せない…のは「話す」ことをしてこなかったから。“とにかく声を出す”という会話の基本から始めます。さあ、今度こそ「話せない」から抜け出しましょう。

第1回	4/5	誰もが学校で習っています。簡単な表現から。
第2回	4/19	自分のこと、言えますか？
第3回	5/10	自分のこと、もう少し詳しく。
第4回	5/17	場所を想定して、ゆっくりはっきり ①街中で
第5回	6/7	” ②知り合いと
第6回	6/21	相手があることを忘れずに ③家庭内で
第7回	7/5	” ④訪問
第8回	7/19	その場にいるつもりで ⑤買い物
第9回	8/2	” ⑥日時
第10回	8/16	相手と話すことを楽しんで ⑦飲食
第11回	9/6	” ⑧交通
第12回	9/20	自信をもって話しましょう ⑨電話

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)

14. 稲城の「原始時代」を学びましょう

講師：深田 秀明 (ふかだ ひであき)

郷土史ではありません。日本の歴史をベースに稲城の歴史を語ります。旧石器時代・縄文時代・弥生時代を扱います。学習内容を発展させるためにフィールドワークを実施する予定です。気楽に楽しみながら学びませんか？！

第1回	4/12	旧石器時代
第2回	5/10	フィールドワーク (予定)
第3回	6/14	縄文時代 (草創期~前期)
第4回	7/12	縄文時代 (中期~晩期)
第5回	8/9	弥生時代 (前期~中期)
第6回	9/13	弥生時代末期 (もしくはフィールドワーク)

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	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第2水曜日 9:30~11:30
受講料	4,500円 (6回/6ヶ月)
定員/対象/単位	15名 / 成人 / 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。



15. 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！

第1回	4/24	I.フォームと呼吸について	1.腹式呼吸・瞑想 2.発声練習 3.手遊び 顔や口のトレーニング 4.歌唱(うまく歌うためのワンポイント)
第2回	5/22	II.声帯の喉の仕組みについて	
第3回	6/26	III.日本語歌唱について	
第4回	7/24	IV.内圧と共鳴について	
第5回	8/28	V.表現するコツについて	
第6回	9/25	VI.リズム・マイクの使い方について	

講師紹介	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
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 (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20円程度

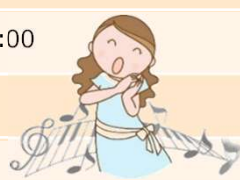


16. ソロで歌って！POPS講座

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円程度/その都度集金)



第1回	4/4	オリエンテーション(講座内容説明・自己紹介等)
第2回	4/18	発声練習 → 全員で課題曲を練習 → ソロで歌う
第3回	5/9	
第4回	5/16	「中間発表」 1曲ずつ歌を発表
第5回	6/6	
第6回	6/20	
第7回	7/4	発声練習 → 全員で課題曲を練習 → ソロで歌う
第8回	7/18	
第9回	8/1	
第10回	8/15	「まとめの発表会」へ向けて打合せ・準備
第11回	9/5	
第12回	9/19	「まとめの発表会」

17. いきいき♪リフレッシュング・コーラス

講師：宍戸 晴美 (ししどはるみ)

広い会場一杯にのびのびと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。より良い発声を工夫して合唱し、美しいハーモニーを味わいながら、みんなで歌うことの素晴らしさを満喫しましょう。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	50名 / 成人 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	筆記用具 雑費 (500円程度/6ヶ月)



第1回	4/11	日本の歌、世界の歌に親しみましょう
第2回	4/25	
第3回	5/9	
第4回	5/23	のびのびと良い発声をめざしましょう
第5回	6/13	
第6回	6/27	
第7回	7/11	お互いのパートを聴きながら歌い合わせましょう
第8回	7/25	
第9回	8/8	
第10回	8/22	
第11回	8/29	
第12回	9/26	※後期日程はHPをご確認ください。

18. 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べていきます。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24年。指導歴18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1・3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	4/7	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	4/14	
第3回	5/19	呼吸器の活性化・肩甲骨のケア
第4回	5/26	脇腹、脇、水かきのケア
第5回	6/2	テキパキ動けるからだづくり
第6回	6/16	風通しの良いからだづくり
第7回	7/7	背骨の動き・腰椎1番～5番の特性
第8回	7/21	<左右・ねじり> <前後・上下>
第9回	8/4	疲労回復のための息の深いからだづくり
第10回	8/18	夏のからだ・腰を立ててからだを涼しく
第11回	9/1	秋に向けて身体全体の調整・左右差の確認と観察
第12回	9/15	腰を立ち背骨がスーと伸びるからだ

19. 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)

体幹を鍛える為に基本動作をしっかりレッスンします。フラは振付けを覚えるので、脳のトレーニングにもなりハワイの音楽にも癒されてストレスフリーになります。笑顔で踊って素敵なフラガールになりましょう！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	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	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 / 前期1単位 後期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。

第1回	4/10	ハワイの踊り(フラ)の説明
第2回	4/17	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
第3回	5/15	基本ステップとハンドモーション(手の動き) 1曲目の振付けレッスン
第4回	5/22	
第5回	6/12	1曲目の復習
第6回	6/26	
第7回	7/10	2曲目の振付けレッスン
第8回	7/24	
第9回	8/14	
第10回	8/28	
第11回	9/11	2曲目の復習
第12回	9/25	※後期日程はHPをご確認ください。



20. ハッピー健康講座

講師：石坂 淑子 (いしざか よしこ)

体をしっかり動かすことで、筋力、バランス能力、柔軟性が高まります。ひとつひとつの動きを丁寧に、そして分かりやすく説明しますので、無理なく、楽しく体を動かすことができます。健康な体作りを目指します。

講師紹介	スポーツのつら(日本体育協会公認) レクシオ指導者(日本フォーダンス連盟公認)、ダンスアドバイザー(ダンスインストラクター(プロズ))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	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

第1回	4/8	体を動かす気持ちよさ、楽しさを感じましょう
第2回	4/16	
第3回	5/6	腕の動きを意識しましょう
第4回	5/21	
第5回	6/3	脚の動きを意識しましょう
第6回	6/18	
第7回	7/1	いろいろな動き方をしてみましょう
第8回	7/16	
第9回	8/5	ゆっくりな動き、早い動きを体験しましょう
第10回	8/20	
第11回	9/2	復習します
第12回	9/17	



21. 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。

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30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 / 前期1単位 後期1単位
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)

第1回	4/5	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	4/19	ストレッチ 八段錦前半 太極拳部分稽古 1-5式
第3回	5/3	” ” 後半 ” 6-9式
第4回	5/17	” ” 2段ずつ ” 1-5式
第5回	6/7	” ” ” ” 6-9式
第6回	6/21	” ” ” ” 10-13式
第7回	7/5	” ” ” ” 14-17式
第8回	7/19	” ” ” ” 18-21式
第9回	8/2	” ” ” ” 22-24式
第10回	8/16	” ” ” ” 苦手動作の部分稽古
第11回	9/6	
第12回	9/20	※後期日程はHPをご確認ください。

22. 「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）

600年の歴史をもつ伝統文化の1つであるいけばなを仲間と共に学んでみましょう。小原流のこの講座は、盛花、なげ入れと初級から丁寧に指導していきます。「あなたの生活の一部に花を」親子歓迎!! 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 / 前期1単位 後期1単位
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	4/8	生け花の歴史 道具の説明 → 花二種いけ
第2回	4/22	たてるかたちの基本（水盤） 【講義】華上達の秘訣二十箇条
第3回	5/13	たてるかたちの応用（水盤）
第4回	5/27	直立型の基本（水盤）
第5回	6/10	かたむけるかたちの基本（水盤）
第6回	6/24	かたむけるかたちの応用（水盤）
第7回	7/8	かたむけるかたち（水盤）
第8回	7/22	フラワーアレンジメント 【講義】万葉集の花
第9回	8/5	ひらくかたちの基本（水盤）
第10回	8/26	ひらくかたちの応用（水盤）
第11回	9/9	秋をいけよう
第12回	9/30	自由花 【講義】源氏物語の花

※後期日程はHPをご確認ください。

23. 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、場所に合った生け方ができる花型法を取り入れていきます。

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 10:00～12:00
受講料	4,500円（6回/6ヶ月）
定員/対象/単位	15名 / 成人 / 1単位
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、花器無い方は相談ください。

第1回	4/11	基本立真型 花材の寸法、角度	教材説明
第2回	5/9	基本傾真型 花材の寸法、角度	
第3回	6/13	応用 枝の作り方、花の向き	
第4回	7/11	涼しげな花を生けましょう	
第5回	8/8	葉物と花の組み合わせ	
第6回	9/12	水面を見せる生け方（枝、花、水面とのバランス）	



24. 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	4/14	花ざかり、新しい年度へ
第2回	5/12	きりっと！初風炉
第3回	6/9	賑やかなお日様 しっとりとした日々
第4回	7/14	七夕まつり
第5回	8/11	暑さに負けず、夏は涼しく
第6回	9/8	吹く風に、秋の声



25. イスに座ってお抹茶を！

講師：井上 宗枝 (いのうえ そうし)

お花やお菓子を楽しみながら、茶道の基礎知識から盆略点前までの茶道の初歩をご一緒に学びましょう。

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	12名 / 成人 / 1単位
用意する物	ふく紗、懐紙、楊子、タオル2枚(手拭き用、茶椀用) 教材費6回分 3,000円(初回に集めます)

第1回	4/5	お茶・お菓子のいただき方、ふく紗の扱い方
第2回	5/10	盆略点前 なつめのふき方
第3回	6/7	盆略点前 茶しゃくのふき方
第4回	7/5	盆略点前 茶巾のたたみ方
第5回	8/2	盆略点前 茶碗のふき方
第6回	9/6	盆略点前



第17回 いなぎICカレッジ 展示発表会

入場無料

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。

■ 展示部門

日程：令和5年3月11日(土)・12日(日) 9時～16時 会場：城山体験学習館

講座名	講師名
暮らしを彩る「ハンドクラフト」	北村史枝
楽しく学ぼう稲城の歴史⑨	深田秀明
世界の刺しゅう	渡辺俊子
体と脳にも効くボイストレーニング	藪内智子
きもの着つけ	福島慧實
自分癒しのヨーガセラピー	谷友京子
デジタル写真講座～楽しく撮ろう～	飯吉茂雄
書道に親しむ(経)	本間香祥

講座名	講師名
お花でリフレッシュ(草月流)	桂田瑩佳
「いけばな」花をいけよう！(小原流)	関根華昌
ハーブ&アロマで健やかライフ	阿部啓子
英会話トレーニング 初級 Part2	熊田康子
★絵本・紙芝居の魅力に迫る！	廣瀬恵子
☆たのしく絵手紙(経)	黒田みゆき
☆暮らしの中で楽しむアロマセラピー	木村雅代
☆甲骨文書道を楽しむ	荻野日魯雪

12日 ★おはなし会(視聴覚室) ☆体験あり(工房室)有料です

■ 発表部門

日程：令和5年3月12日(日) 会場：中央文化センター ホール・実習室

時間	講座名	講師名
13:20～	ソロで歌って！POPS講座	林仁美
14:00～	いきいき♪リフレッシングコーラス	穴戸晴美
14:30～	ハッピー健康講座	石坂淑子
15:00～	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法	上東紀子
15:30～	心も身体も癒されるハワイのフラ	藤原恵子
「お茶会」(会場:実習室) 有料です		
10:00～	イスに座ってお抹茶を！	井上宗枝
13:30～	楽しく「お茶」を！(経)	吉田宗陽



※詳細はお問合せください。

時間等に変更になる場合があります。



会場案内

城山体験学習館（稲城市立中央図書館となり）

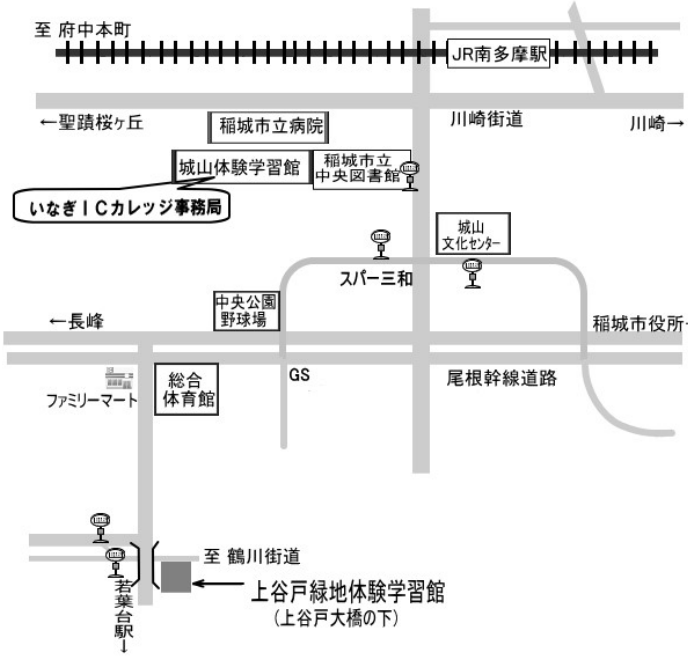
向陽台4-6-18 TEL042-378-7100
 JR南武線「南多摩駅」10分
 京王線「稲城駅」より稲城市立病院行・聖蹟桜ヶ丘駅行バス
 「城山公園」下車1分
 iバスA・B・Cコース「城山公園」下車1分
 ※駐車場は有料となります。

城山文化センター

向陽台6-7 TEL042-379-5411
 京王線「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A・B・Cコース「城山公園南」下車2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） TEL042-331-7112
 京王線「稲城駅」より長峰・若葉台駅行バス または、
 京王線「若葉台駅」より稲城駅行バス「長峰二丁目」下車3分
 iバスCコース「上谷戸体験学習館」下車1分



ふれんど平尾

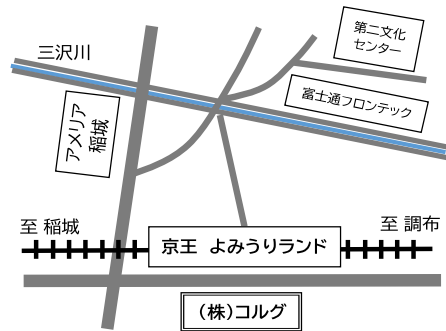
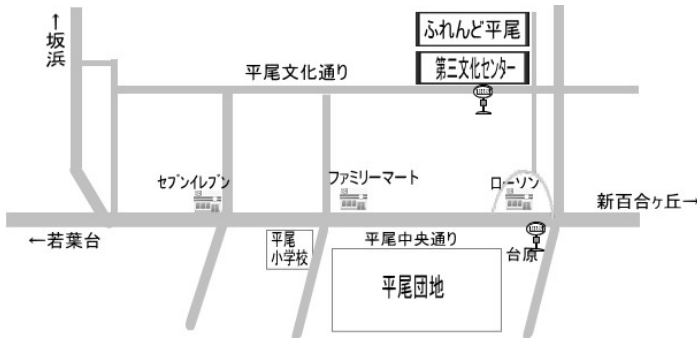
平尾1-9-1 TEL042-350-1131
 京王線「稲城駅」・「若葉台駅」より新百合ヶ丘駅行バス「台原」下車5分
 小田急線「新百合ヶ丘駅」より稲城駅・若葉台駅行バス「台原」下車5分
 iバスCコース「文化センター・ふれんど平尾」下車1分

第二文化センター

矢野口1780 TEL042-378-0567
 京王線「京王よみうりランド駅」北口10分

(株)コルグ・本社

矢野口4015-2
 京王線「京王よみうりランド駅」南口 ロータリー前



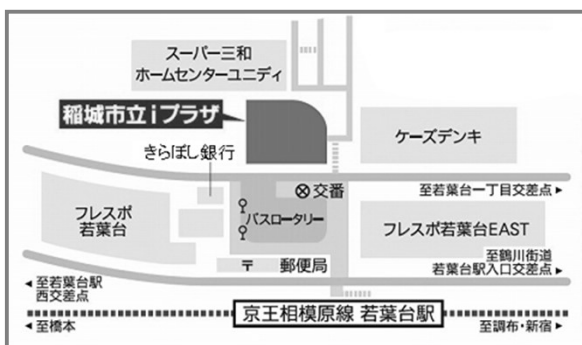
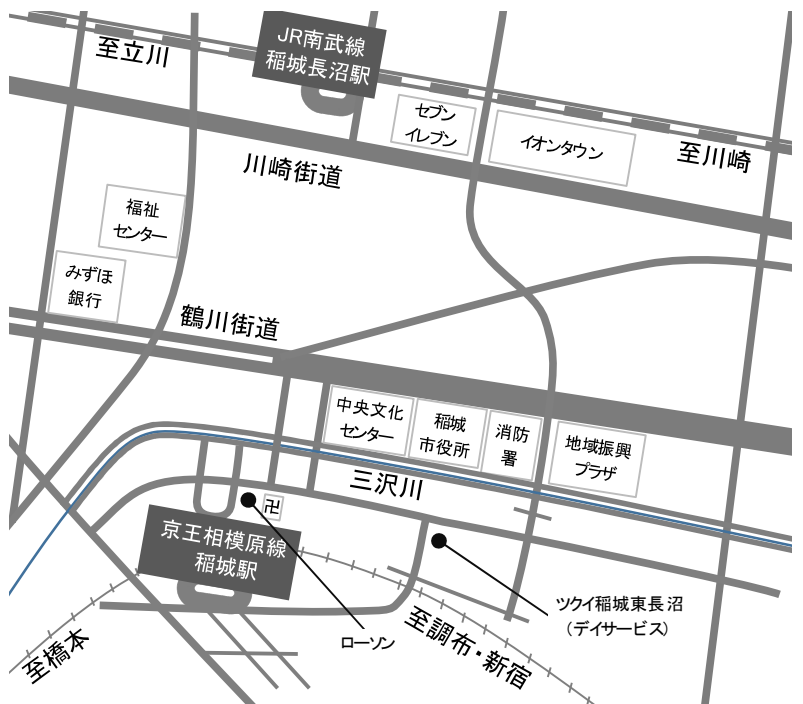
中央文化センター

地域振興プラザ

東長沼2111 TEL042-378-2112
 京王線「稲城駅」10分
 JR南武線「稲城長沼駅」15分
 iバスA・B・D・Eコース「稲城市役所」下車2分
 ※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
 京王線「若葉台駅」北口3分
 iバスA・B・Cコース「若葉台駅」下車2分



募集要項

◆募集期間

令和5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）

- ・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

- ・新型コロナウイルス感染予防にご協力お願いいたします。
- ・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

◇「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新着情報にある
各募集案内から申込みができます。

◇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受講生番号 ※ ③氏名（フリガナ） ④住所 ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別 ⑧受講動機 ⑨講座をなにで 知りましたか？
---	--

（はがき表面）

（裏面）

※②は受講生番号をお持ちの方
お申込みの際にいただいた個人情報は、講座運営及び催し
のご案内のみに利用させていただきます。

（応募者が定員を超えた場合は抽選）

◆受講決定

3月上旬、申込み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。

◆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/>