

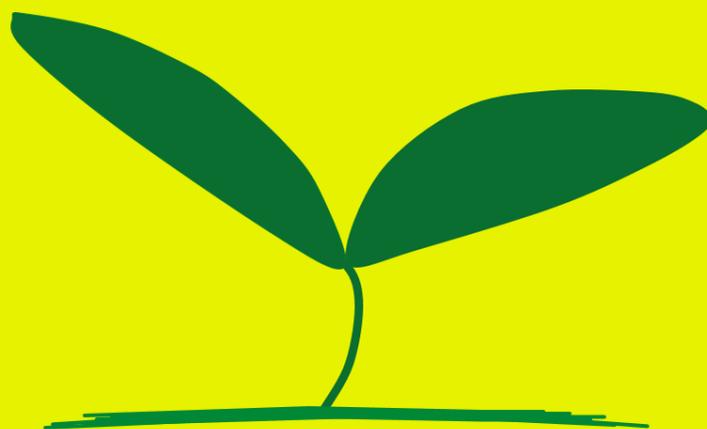
であい ふれ愛 まなびI
いなぎICカレッジ
interactive community

【令和6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6年1月16日(火)～2月15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」を開設し、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34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	「英語ができる」とは?	工藤 洋路 玉川大学教授	3回/4月～6月	第2 (土) 10:00～	稲城市立 i プラザ
2	今も昔も変わらない? 言語意識	富士池 優美 玉川大学教授	3回/7月～9月		
3	アメリカ文学 ～流動する作家たち～	杉浦 悦子 元多摩大学教授	6回/4月～9月	第2 (土) 13:30～	地域振興 プラザ
4	エネルギーと森林バイオマス利用	佐藤 敬一 元東京農工大学准教授	6回/4月～8月	第3 (日) 10:00～	
5	コミュニティ心理学 ～スキルから実践へ～	藤後 悦子 東京未来大学教授	6回/4月～7月	第3 (日) 13:30～	
6	「がん」の科学 ～がんまつわる薬用植物の話～	袁 博 城西大学教授	6回/4月～9月	第4 (土) 10:00～	
7	赤外線天文学の今昔物語 ～暖かい宇宙を見る～	尾中 敬 東京大学名誉教授	6回/4月～9月	第4 (土) 14:30～	

【一般教養講座】(第42期)

No	講座名	講師名	回数/期間	曜日・時間(※)	会場
1	楽しく英文字ペン講座 NEW	高橋 和泉	12回/6ヶ月	第2・4 (日) 15:30～	城山体験学習館
2	自分癒しのヨーガセラピー II	谷友 京子	12回/6ヶ月	第2・4 (金) 10:00～	稲城市立 i プラザ
3	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
4	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	12回/6ヶ月	第1・3 (土) 13:40～	中央文化センター
5	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子	24回/1年	第1・3 (水) 13:00～	城山体験学習館
6	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
7	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
8	かんたんパーカッション	磯田 日向子	6回/6ヶ月	第3 (日) 10:00～	(株) コルグ
9	いきいき♪リフレッシュ・コーラス	穴戸 晴美	24回/1年	第2・4 (火) 13:30～	中央文化センター
10	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
11	「いけばな」花をいけよう! (小原流)	関根 華昌	24回/1年	第2・4 (土) 15:00～	城山文化センター
12	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
13	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
14	英会話トレーニング 初級	熊田 康子	24回/1年	第1・3 (水) 10:00～	稲城市立 i プラザ
15	ゼロからの英会話	井原 俊郎	12回/6ヶ月	第1・3 (金) 10:00～	ふれんど平尾
16	韓国語講座 初級 ～基礎を身につけよう～	孔 奎河	12回/6ヶ月	第1・3 (土) 14:00～	城山体験学習館
17	甲骨文書道	荻野目 魯雪	12回/1年	第4 (水) 10:00～	城山文化センター
18	たのしく絵手紙(経)	黒田 みゆき	12回/1年	第2 (月) 10:00～	第二文化センター
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	12回/1年	第2 (土) 10:00～	第二文化センター
20	デジタル写真講座～楽しく撮ろう～	飯吉 茂雄	12回/1年	第1 (金) 10:00～	城山体験学習館
21	稲城の古墳～飛鳥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
22	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
23	香りの植物でナチュラルライフ	阿部 啓子	12回/1年	第2 (木) 19:45～	稲城市立 i プラザ
24	ときめくメルヘンの刺しゅう	渡辺 俊子	24回/1年	第1・3 (月) 10:00～	城山体験学習館
25	はじめての「トールペイント」	北村 史枝	12回/1年	第3 (木) 13:00～	城山体験学習館
★	26 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
	27 きもの、着つけ 1年講座(後期)	福島 慧實	12回/6ヶ月	第1・3 (月) 10:00～	城山体験学習館

【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5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すが、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】

1. 「英語ができる」とは？

工藤 洋路 (くどう ようじ)
玉川大学 教授

本講座では「あの、英語ができるよね」と言った場合、何を意味するのかを考えます。そして、第二言語習得理論や英語教育学といった、外国語としての英語の習得に関わる理論を紹介しながら、日本の小中高の英語教育では、英語ができるようになっていくのかを考えます。そして、どのような学習を行うことで「英語力」を上げることができるかを提案します。

講師紹介

元高校教諭。複数の大学での勤務を経て、現在、玉川大学文学部英語教育学科教授。著書『英語教育のエビデンス』（研究社、共著）、『自由英作文はじめの1冊』（アルク、単著）、文部科学省検定教科書New Crown English Series（三省堂）編集委員。現在、ChatGPTを始めとする生成AIが英語の学習や英語の指導にとってどのように役に立つのか、あるいは役に立たないのかに関心があります。ゼミの学生と一緒に考えています。



第1回	4/13(土)	英語ができるとは？ 「英語ができる」とは何を意味するかを考えます。一般的に言われる「発音が上手い」や「堂々と話せる」は「英語力」が高い証拠なのか、など考えます。
第2回	5/11(土)	「英語力」はどう測る？ 「英語力」が何か分かったとしても、その力が高いのか低いのかをどのように測定したらよいでしょうか。英語のテストを中心に「英語力」を測ることを考えます。
第3回	6/8(土)	英語はどのように学ぶ？ 日本の小中高で行われている英語教育やその前提となる英語教育政策などを概観しながら、英語をどのように学ぶべきか考えます。

会場	稲城市立 i プラザ (大会議室)
曜日/時間	第2土曜日 / 10:00~11:30 (90分/回)
受講料	3,000円 (全3回)
定員/対象/単位	30名 / どなたでも / 0.5 単位

2. 今も昔も変わらない？ 言語意識

富士池 優美 (ふじいけ ゆみ)
玉川大学 教授

昔の言語意識を見てみると、現代では考えられないものもあれば、共通するものもあります。言語は社会のあり方を反映して変化するものである一方で変わらない面もあることを、平安・鎌倉時代の日記・随筆、歌の詠み方について書かれた歌論から読み解きます。また、現代の新しい（と思われる）言葉の作り方からも言語意識を見ていきます。

講師紹介

東京都府中市出身。日本女子大学大学院文学研究科博士課程後期単位取得満期退学。修士（文学）（日本女子大学）
国立国語研究所プロジェクト研究員、日本女子大学非常勤講師、昭和女子大学非常勤講師、中央大学文学部特任准教授を経て玉川大学文学部国語教育学科へ。2022年より現職。
現在の研究課題はコーパスを用いた日本語史研究（平安・鎌倉時代の和文・和漢混淆文を対象に、語彙・文体を量的観点から記述する研究をしている）。



第1回	7/13(土)	平安・鎌倉時代の言語意識① 平安・鎌倉時代の言語意識について、日記や随筆といった文学作品の記述からひもときます。
第2回	8/10(土)	平安・鎌倉時代の言語意識② 平安時代の貴族たちは歌の詠み方を歌論書で勉強しました。歌論や和歌説話を通して、現代とは全く異なる言語意識を持っていたことを紹介します。
第3回	9/14(土)	現代の言語意識 社会のあり方を反映して言語は変化しています。現代の言語意識について、使用の実態や意識調査に基づき考えていきます。

会場	稲城市立 i プラザ (大会議室)
曜日/時間	第2土曜日 / 10:00~11:30 (90分/回)
受講料	3,000円 (全3回)
定員/対象/単位	30名 / どなたでも / 0.5 単位

3. アメリカ文学 ～流動する作家たち～

杉浦 悦子 (すぎうら えつこ)
元 多摩大学 教授

さすらいの系譜：アメリカには、外国をさすらったり、自ら外国に亡命したりする作家、詩人たちがいます。同時に、戦争や貧困、宗教的な問題のために、ヨーロッパやアジアからアメリカに亡命したり、移民したりする作家たちもいます。このような流動性がいかにアメリカの文学をより多様に、面白くしているか、楽しみながら読み解きましょう。

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	稲城市立 i プラザ (大会議室)
曜日/時間	第2土曜日 / 13:30~15:00 (90分/回)
受講料	6,000円 (全6回)
定員/対象/単位	30名 / どなたでも / 1単位

第1回	4/13(土)	アメリカを出る その1 19世紀末、南北戦争後の豊かなアメリカを去った作家たち、彼らをヨーロッパに行かせたのは何だったでしょう。ヘンリー・ジェームズの『ディジー・ミラー』を中心に。
第2回	5/11(土)	アメリカを出る その2 第一次世界大戦後、ヨーロッパを放浪して「自発的亡命者」と呼ばれた作家たちは何を求めていたのでしょうか？スタイン、ヘミングウェイ、ポウルズを中心に。
第3回	6/8(土)	アメリカに移民する 豊かなアメリカへと移民した日本人の2世、3世は、やがて英語で物語を書くようになりました。トシオ・モリの『カリフォルニア州ヨコハマ町』、シンシア・カドハタの『フローティング ワールド』を中心に。
第4回	7/13(土)	アメリカに亡命する その1 ウラジーミル・ナボコフはロシア革命のため、祖国ロシアを追われ、ドイツ、イギリス、フランスへと、さらにはアメリカへと亡命しました。『メアリー』『記憶よ、語れ』を中心に。
第5回	8/10(土)	アメリカに亡命する その2 エドワード・サイードはパレスチナ人の文芸評論家で、西欧中心の文化を痛烈に批評した『オリエンタリズム』『文化と帝国主義』は有名ですが、この講座では自伝『遠い場所の記憶—自伝』を中心に。
第6回	9/14(土)	アメリカに移民する、そしてアメリカから出る インド系アメリカ人作家ジュンバ・ラヒリは、作家として成功した後、アメリカを出て、さらには英語を捨てイタリア語で書き始めました。21世紀の世界での作家としての立ち位置を模索する彼女の作品を読みます。

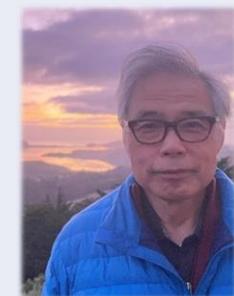
4. エネルギーと森林バイオマス利用

佐藤 敬一 (さとう けいいち)
元 東京農工大学 准教授

私たちは「エネルギー」という言葉を何気なく使っていますが、起源となった2300年前のアリストテレスの授業を再現します。そして、エネルギーの種類・変換・利用、問題点を扱います。後半では再生資源としての森林資源のエネルギー、木材・紙などの利用を考え、その啓発のための森林環境教育について稲城の小学校での実践を交え理解を深めます。

講師紹介

稲城市の環境審議会会長、第5次長期総合計画・都市計画マスタープラン等の委員、国分寺市・調布市の廃棄物減量等審議会の会長・副会長、林野庁の森林環境教育推進委員会委員、農工大学生協理事長、全国大学生協、東都生協の理事、歴任。稲城、府中、多摩、八王子、相模原、佐野の小学校の総合学習ゲストティーチャー。資格：自然体験活動指導者主任講師、Project Learning Tree, Project WILD, Project WET のファシリテーター、調理師など。所属学会：木材学会、環境教育学会、協同教育学会など。



会場	地域振興プラザ (大・中会議室)
曜日/時間	第3日曜日 / 10:00~11:30 (90分/回) 6/16のみ10:00~13:10 ※休憩10分含む
受講料	6,000円 (全6回)
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 1単位

第1回	4/21(日)	エネルギーとは エネルギーの定義は2300年前のアリストテレスによります。当時のアリストテレスの講義を再現して、仕事とエネルギーについて学びます。
第2回	6/16(日)	いろいろなエネルギーとエネルギー利用 再生可能エネルギー、自然エネルギー、火力発電、原子力発電などのエネルギーの種類やその問題点、エネルギー変換などについて解説します。
第3回		地球温暖化と森林木材 二酸化炭素の吸収源としての森林の機能・木材利用を理解するためのクイズを交えたスライドショー「森林環境教育の起承転結」を行います。
第4回	7/21(日)	森林バイオマスエネルギーと間伐材割り箸利用推進活動 樹木の幹に蓄えられた炭素量の計算方法、北欧の森林バイオマス発電、国産間伐材の利用活動などの森林資源のトピックについて触れます。
第5回	8/18(日)	森林資源利用について 小学校の活動で評価が高い「木からできるものクイズ」を行い、森林資源の利用や海洋プラスチック問題などについて解説します。
第6回	9/15(日)	小学校での森林環境教育の実践 稲城市等の小学校の「総合的な学習の時間」での森林環境教育の実践例やアメリカでの森林環境教育について紹介します。

5. コミュニティ心理学 ～スキルから実践へ～

藤後 悦子 (とうご えつこ)
東京未来大学 教授

私たちは、日常生活を営む上で様々な課題に出会います。その課題を解決していくためのヒントが対人コミュニケーションであり、コミュニティワークです。新たな自分を発見し、豊かな人間関係を作る方法、そして私たちが暮らすコミュニティの問題を解決するヒントを探っていきましょう。

(各回ワークを取り入れながら進めていきます)

講師紹介

筑波大学教育研究科修了。東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科単位修得満期退学。筑波大学にて博士(学術)。立教大学、放送大学、千葉大学、筑波大学大学院等の兼任講師を経て現在に至る。臨床心理士、公認心理師、臨床発達心理士。実践活動として、保育カウンセラー、スクールカウンセラー、スポーツ分野での心理サポート、足立区区民評価会長、足立区読書・文化・スポーツ連携推進員副会長、新宿区社会教育委員、全国各地での講演会実施。専門：コミュニティ心理学、臨床心理学
共著『コミュニティ心理学－実践研究のための方法論(ワードマップ)』新曜社(2019)ほか



会場	地域振興プラザ(大・中会議室)
曜日/時間	第3日曜日 / 13:30~16:40 (90分/回) ※休憩10分含む
受講料	6,000円 (全6回)
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 1単位

第1回	4/21(日)	コミュニティ心理学とは/コミュニティの問題をデータから コミュニティ心理学の基本的な考え方を学びます。コミュニティの問題をデータから考えます。
第2回		コミュニティワーカーとしての自己理解と対人コミュニケーションスキル コミュニティワーカーとして大切なことは自己理解とコミュニケーションスキル。心理テストで新たな自分を発見し、コミュニケーションの基礎を学びます。
第3回	5/19(日)	コミュニティの問題を考える(『ワールドカフェ』を通して) まず、カウンセリングスキルを学びます。スキルを活かして、グループワークの方法である『ワールドカフェ』を通して問題共有してみましょう。
第4回		コミュニティの問題を解決するアイデアとは? コミュニティの問題を解決するためのプログラム評価を学びます。ご自身の興味ある内容のプログラムを考えてみましょう。
第5回	7/21(日)	コミュニティワークの基礎 前回作成したプログラムを発表してもらいます。予防、地域資源の活用法についても学びます。
第6回		コミュニティワークの実践 コミュニティの問題を解決の事例紹介を踏まえ、コミュニティ心理学のまとめを学びます。

6. 「がん」の科学 ～がんにつながる薬用植物の話～

袁博 (えんぱく)
城西大学 教授

抗がん剤治療効果を上げるとともに副作用の軽減の手助けとして「薬用植物」は大きな注目を集めています。がんの発生などを分かりやすく紹介し、「医食同源」の観点からがんになりにくい体質作りも触れていきます。また、がん治療に関わる薬用植物の期待される役割を解説し、治療薬との飲みあわせに注目していきます。

講師紹介

中国・河南省出身。1993年中国・瀋陽薬科大学卒業後中国天津薬品検験所(検査官)に勤務。2000年東京薬科大学・薬学部修士課程修了後同大学に勤務。カリフォルニア大学サンフランシスコ校(UCSF)留学後、東京薬科大学薬学部助教、講師を経て、2019年に城西大学薬学部准教授、2022年に同大学教授。専門は薬理学、生化学で、天然化合物およびその誘導体による既存抗がん剤の殺細胞作用増強機構に関する研究を行っている。



会場	地域振興プラザ(大・中会議室)
曜日/時間	第4土曜日 / 10:00~11:30 (90分/回) 5/18のみ第3土曜日, 10:00~13:10 ※休憩10分含む
受講料	6,000円 (全6回)
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 1単位

第1回	4/27(土)	がん細胞と正常細胞の違い からだの細胞の一部が、どうしてがん細胞に生まれ変わるのでしょうか? 正常細胞とがん細胞の違いはなんでしょうか?
第2回	5/18(土)	悪性腫瘍(がん)について がんの発生・種類について解説した上で、薬物治療の観点(分子標的薬など)からがんの治療について解説します。
第3回		がんの病因について 遺伝的要因に加えて、ウイルス感染や生活習慣など、がんになる要因が沢山あります。がんになりやすい体づくりをしましょう。
第4回	6/22(土)	がんと薬用植物について 「生薬」、「漢方」と「薬用植物」はどんな関係があるのでしょうか? がん治療に関わるこれら天然薬物の期待される役割を解説します。
第5回	7/27(土)	ヒ素の抗がん作用 ヒ素は薬として使われています!! 「毒を以て毒を制す」という観点で、ヒ素の医薬品への華麗な変身について解説します。
第6回	9/28(土)	がん治療における薬物相互作用 食用ハーブと抗がん剤と一緒に飲んでも大丈夫でしょうか? 「薬物相互作用」の観点からがん治療薬の飲み合わせについて考えてみます。

7. 赤外線天文学の今昔物語 ～暖かい宇宙を見る～

尾中 敬 (おなか たかし)

東京大学 名誉教授

赤外線天文学は1970年から発展してきた、天文学の中でも比較的新しい分野です。赤外線は宇宙の中の暖かいものを見ることができます。赤外線の発見から現在の研究まで、衛星による観測を中心に、観測技術の進歩とともに赤外線天文学が進化してきた様子をお話します。

講師紹介

1980年東京大学理学系研究科天文学専攻修了・理学博士。カリフォルニア大学サンディエゴ校研究員、東京大学理学系研究科助手、助教授、教授を経て 2018年東京大学を定年退職。2023年まで明星大学理工学部常勤教授。現在東京大学名誉教授。専門は星間物理学。日本初の赤外線天文衛星「あかり」の開発に参加し、衛星による天体観測を行ってきた。現在NASAが中心として進められているジェームススウェプ宇宙望遠鏡の観測計画に参加し、研究を行っている。



会場	地域振興プラザ (大・中会議室)
曜日/時間	第4土曜日 / 14:30～ (90分/回) 5/18のみ第3土曜日
受講料	6,000円 (全6回)
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 1単位

第1回	4/27(土)	赤外線天文学とはなんでしょう？ 赤外線とは何か？その発見から、観測技術の発展と、赤外線で見られる宇宙の姿についてお話します。
第2回	5/18(土)	赤外線天文学の事始め 1970年代の赤外線観測についてお話します。最初に赤外線で見つかったのは、目で見える光では暗い、赤く進化した星たちでした。
第3回	6/22(土)	なぜ地球大気の外から赤外線観測をしたいのか？ なぜ大気の外からの赤外線観測が重要なのか？飛行機、気球、ロケットを使った赤外線観測で初めて見えてきた、宇宙最初の分子の観測などのお話をします。
第4回	7/27(土)	初めての赤外線衛星がみた宇宙は？ 1983年に世界で初めての赤外線衛星がみた宇宙の姿についてお話します。何が見えたのでしょうか？
第5回	8/24(土)	21世紀の赤外線衛星は何を見つけたか？ 21世紀に入り、我が国の「あかり」衛星も含めて6機の赤外線衛星があがりました。この人たちが見つけた赤外線で見えた宇宙の姿についてお話します。
第6回	9/28(土)	今、そしてこれからの赤外線観測は？ これからの赤外線観測が目指すものを、地上の大望遠鏡や最新の衛星の観測などを中心にお話します。

【一般教養講座】

1. 楽しく美文字ペン講座 NEW

講師：高橋 和泉 (たかはし わせん)

デジタル時代の今だからこそ、心温まる美文字を学びませんか。手書きで文字を書くと脳が活性化されるうえ、リラックス効果もあると言われています。美文字は一生の財産です。文字を書くのが苦手な方も丁寧に指導いたしますので、お気軽にご参加ください。

講師紹介	(公財)日本書道教育学会 月例副審査員 (公財)日本書道教育学会 ペン師範 会友 (公財)日本書道教育学会 書道師範 準会友 生涯学習インストラクター ペン・書道一級
会場	城山体験学習館
曜日/時間	第2・4日曜日 / 15:30～17:00
受講料	9,000円 (12回/6ヶ月)
定員/対象/単位	15名 / 成人 / 1単位
用意する物	練習用ノート 筆記用具 (それぞれの課題に応じて、鉛筆、ボールペン、筆ペン、デスクペン、万年筆、つけペン等) テキスト代 5,000円 (初回に集めます)

第1回	4/14	毎月の規定課題(段級審査)、ご自分の名前を練習する。 ・応用課題も学びたい方はチャレンジする。 毎月 <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【1回目】 それぞれの課題を練習して添削を受ける。</p> <p>【2回目】 添削を参考に練習し、提出作品を選ぶ。 本部に作品を提出し、審査を受ける。 ※宿題はありません</p> </div>
第2回	4/28	
第3回	5/12	
第4回	5/26	
第5回	6/9	
第6回	6/23	
第7回	7/14	
第8回	7/28	
第9回	8/11	
第10回	8/25	
第11回	9/8	
第12回	9/22	



2. 自分癒しのヨーガセラピー II

講師：谷友 京子 (たにともきょうこ)

ヨーガのポーズ、深い呼吸、リラクゼーション、簡単な瞑想等を取り入れ、体ほぐし、心ほぐしをしていきます。ヨーガを生活に取り入れ、イキイキ元気な自分で、楽しい毎日を生きましょう。

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、カウンセラーを経て、後年、ヨーガセラピーを改めて学ぶ。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 (12回/6ヶ月)
定員/対象/単位	12名 / 成人 / 1単位
用意する物	ヨーガマット (タオル、布も可)

第1回	4/12	<p>＜毎回の流れ＞</p> <p>体ほぐし&呼吸法</p> <p>↓</p> <p>ヨーガ・アーサナ</p> <p>〔簡易体操 太陽礼拝等の連続アーサナも取り入れながらアーサナの形を楽しんで体を動かしていきます。〕</p> <p>↓</p> <p>リラクゼーション & 簡単な瞑想</p>
第2回	4/26	
第3回	5/10	
第4回	5/24	
第5回	6/14	
第6回	6/28	
第7回	7/12	
第8回	7/26	
第9回	8/2	
第10回	8/23	
第11回	9/6	
第12回	9/13	

3. 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)

姿勢を維持する抗重力筋に働きかける体位で全体の骨組みの均衡を調えます。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、精神の均衡と身体の充実を鍛錬し感覚を養います。

講師紹介	ヨーガ歴25年。指導歴19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	4/12	からだを動かす時の注意・背骨の動き・うごく時の注意
第2回	4/19	＜背骨の基本的な動き＞ ＜肋骨を動かす、胸をひろく＞
第3回	5/24	呼吸器の活性化・肩甲骨のケア
第4回	5/31	脇腹、脇、水かきのケア
第5回	6/7	テキパキ動けるからだづくり
第6回	6/21	風通しの良いからだづくり
第7回	7/12	背骨の動き・腰椎1番～5番の特性
第8回	7/26	(左右・ねじり) (前後・上下)
第9回	8/9	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	8/23	夏のからだ・腰を立ててからだを涼しく
第11回	9/6	秋に向けて身体全体の調整・左右差の確認と観察
第12回	9/20	腰が立ち背骨がスーと伸びるからだ

4. 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)

ポップス、ラテン、カントリー、歌謡曲等、様々な曲で踊ります。簡単なステップから始めますので、ダンスが未経験でも心配ありません。なお、2年在籍すると「レクダンス指導者」への道が開けます。

講師紹介	ステップダンス(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)、ダンスがアパレル・ファッションインストラクター(ア・ダンス)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
曜日/時間	第1・第3土曜日 / 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	4/6	いろいろなダンスを踊ってみましょう
第2回	4/20	ダンスでよく使うステップを練習します
第3回	5/18	
第4回	5/25	曲のリズムを感じてみましょう
第5回	6/1	主にレクダンスを踊ります
第6回	6/15	
第7回	7/6	主にカントリーダンスを踊ります
第8回	7/20	
第9回	8/3	復習します
第10回	8/17	少し難しいダンスにも挑戦してみましょう
第11回	9/7	
第12回	9/28	復習します

5. 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)

受講生相互の和を育み、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。動き・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。

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。リハビリ医療や高齢者施設の各所でボランティア活動
会場	城山体験学習館
曜日/時間	第1・3水曜日 / 13:00～15:00 ※1年講座
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

第1回	4/3	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	4/17	ストレッチ 八段錦前半 太極拳部分稽古 1-5式
第3回	5/1	" " " 6-9式
第4回	5/15	" " " 6-9式
第5回	6/5	" " " " 10-13式
第6回	6/19	" " " " 14-17式
第7回	7/3	" " " " 18-21式
第8回	7/17	" " " " 22-24式
第9回	8/7	" " " 苦手動作の部分稽古
第10回	8/21	
第11回	9/4	
第12回	9/18	

※後期日程はHPをご確認ください。

6. 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（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

第1回	4/22	I.フォームと呼吸について	<ol style="list-style-type: none"> 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	5/27	II. 声帯の喉の仕組みについて	
第3回	6/24	III. 日本語歌唱について	
第4回	7/22	IV. 内圧と共鳴について	
第5回	8/26	V. 表現するコツについて	
第6回	9/23	VI. リズム・マイクの使い方について	



7. 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円程度/その都度集金）



第1回	4/2	オリエンテーション(講座内容説明・自己紹介等)
第2回	4/16	発声練習 → 全員で課題曲を練習 → ソロで歌う
第3回	5/7	
第4回	5/21	「中間発表」に向けて打ち合わせ
第5回	6/4	
第6回	6/18	「中間発表」(各1曲)
第7回	7/2	発声練習 → 全員で課題曲を練習 → ソロで歌う
第8回	7/16	
第9回	8/6	
第10回	8/20	「まとめの発表会」へ向けての練習・打ち合わせ
第11回	9/3	
第12回	9/17	「まとめの発表会」(各2曲)

8. 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	4/21	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	5/19	ブラジルのリズム その1
第3回	6/16	ブラジルのリズム その2
第4回	7/21	ロック&ポップスのリズム
第5回	8/18	キューバのリズム
第6回	9/8	いろいろ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3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 筆記用具 機材使用料 1,000円/回



※HPで電子パーカッションの資料がご覧いただけます

9. いきいき♪リフレッシュ・コーラス

講師：宍戸 晴美 (ししど はるみ)

より良い発声でのびのび歌い、心も身体もリフレッシュしましょう。様々な音楽に触れて豊かなハーモニーを味わいながら、合唱の楽しさを満喫しましょう。

第1回	4/9	いろいろな歌に親しみましょう
第2回	4/23	
第3回	5/14	
第4回	5/28	
第5回	6/11	良い発声でのびのび歌いましょう
第6回	6/25	
第7回	7/9	
第8回	7/23	お互いのパートを聴きながら歌い合わせましょう
第9回	8/20	
第10回	8/27	
第11回	9/3	
第12回	10/1	※後期日程はHPをご確認ください。

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 ※1年講座

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 / 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)



10. 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発想、創造で「私の花」が生けられます。又、飾る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。

第1回	4/9	基本立真型 花材の寸法、枝の作り方 角度 教材説明
第2回	5/14	基本傾真型 " " " ↓
第3回	6/11	応用 枝物、花の扱い方、花の向き
第4回	7/9	葉物と花の組み合わせ
第5回	8/27	水面を見せる生け方 (枝、花、水面とのバランス)
第6回	9/10	場面を想定して生けてみましょう

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、螢の会講師 草月流師範1級
師範者会顧問 東京西支部会員
稲城市華道協会会長 稲城市芸文連副会長

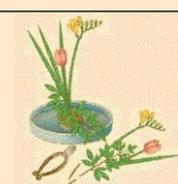
会場 中央文化センター

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 14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。



11. 「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）

毎回、花の種類を変え、季節感豊かな花を生けています。受講生の年齢の幅が広く、小学生から80才位までの方が講座に参加されています。この講座の特徴は、「明るい講座」です。男性・親子歓迎

講師紹介	小原流家元一級教授者（東京支部正会員） 稲城市華道協会会員 稲城市芸術文化団体連合会理事 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 ※1年講座
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 / 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 筆記用具 雑巾 新聞紙 花包み（ビニール袋可）ハサミ ※剣山、花器は講座内でお貸しできます。

第1回	4/13	生け花の歴史、道具、華上達の秘訣二十箇条 花三種生け たてるかたち基本（水盤） " 反復（水盤）
第2回	4/27	
第3回	5/11	
第4回	5/25	
第5回	6/8	直立型応用（水盤） " 反復（水盤）
第6回	6/22	
第7回	7/13	かたむけるかたち基本（水盤） " 基本・応用（水盤） " 反復（水盤）
第8回	7/27	
第9回	8/10	
第10回	8/24	ひらくかたち基本（水盤） 講義秋の七草 ひらくかたち基本（水盤） " 反復（水盤）
第11回	9/14	
第12回	9/28	

※後期日程はHPをご確認ください。

12. 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をご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	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、茶碗用） 教材費 3,000円/6ヶ月（初回に集めます）

第1回	4/3	盆略点前 ふく紗のさばき方 お菓子・お抹茶のいただき方 なつめ、茶しゃくのあつかい方 茶碗のふき方
第2回	5/1	
第3回	6/5	
第4回	7/3	
第5回	8/7	
第6回	9/4	



13. 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 稲城市茶道協会前会長 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 3,000円/6ヶ月（初回に集めます）

第1回	4/12	花ざかり、新しい年度へ
第2回	5/10	きりっと！初風炉
第3回	6/14	賑やかなお日様 しっとりとした日々
第4回	7/12	七夕まつり
第5回	8/9	暑さに負けず、夏は涼しく
第6回	9/13	吹く風に、秋の声



14. 英会話トレーニング 初級

講師：熊田 康子 (くまた やすこ)

とにかく「声を出す」トレーニングです。発声に自信がない、間違えたら恥ずかしい、という気持ちはいったん忘れましょう。この講座で「話す」、そして「会話を交わす」ことの楽しさを体感してください。1年後の自分を思い描いて、さあ今度こそ、「話せない」から脱出しましょう。

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 ※1年講座
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	筆記用具 ノート 教材費 1,200円/1年 (初回に集めます)

第1回	4/3	自分のこと、言えますか? 簡単な表現から。
第2回	4/17	自分のこと、もう少し詳しく。
第3回	5/1	自分のこと、さらに詳しく。
第4回	5/15	その場にいるつもりで ①Walking around the town 街中で
第5回	6/5	②Conversation with friends 友人と
第6回	6/19	伝えることを意識して ③Things at home 家庭内で
第7回	7/3	④Visiting people 訪問
第8回	7/17	相手がいることを忘れないで ⑤Shopping 買い物
第9回	8/7	⑥Time and date 日時
第10回	8/21	相手と話すことを楽しんで ⑦Eating and drinking 飲食
第11回	9/4	⑧Transportation 交通
第12回	9/18	自信をもって話しましょう ⑨Telephoning 電話

※後期日程はHPをご確認ください。

15. ゼロからの英会話

講師：井原 俊郎 (いはら としろう)

英会話をマスターするのはスポーツや楽器を弾くのと一緒です。話せるようになるには、色んな例文を何度も繰り返し練習することです。耳と口を働かせ英語の音に馴れていきましょう。右のカリキュラム内の英文、分かれば楽しいですよ!

講師紹介	30年以上の海外営業と6年間のボランティアガイド活動で英語を使ってきました。
会場	ふれんど平尾
曜日/時間	第1・3金曜日 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	ペン ノート 辞書 教材費 500円/6ヶ月 (初回に集めます)

第1回	4/5	主語と動詞を使った簡単な文 ・ It looks yummy.
第2回	4/19	・ You got it.
第3回	5/10	簡単な文の疑問形と答え方 ・ Does is sound familiar?
第4回	5/17	・ What do you have to lose?
第5回	6/7	未来形の練習 ・ I'm gonna travel abroad.
第6回	6/21	・ I'll keep that in mind.
第7回	7/5	過去形の練習 ・ Did you find something cool?
第8回	7/19	・ I had a heck of time.
第9回	8/2	it is, this isを使った練習 ・ It's your turn.
第10回	8/23	・ It's all in the mind.
第11回	9/6	I am ~ を使った練習 ・ Are you scared?
第12回	9/20	・ I'm shocked to hear that.

English



16. 韓国語講座 初級 ~基礎を身につけよう~

講師：孔 奎河 (こんぎゆは)

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。

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	16名 / 小学5年生以上 / 1単位
用意する物	筆記用具 教材費 500円/6ヶ月



第1回	4/6	日本ではあまり教えてくれない第1原理
第2回	4/20	韓国の子供が習う方式でハングルを発音しよう
第3回	5/11	分かりやすい分かち書きの前提と法則
第4回	5/18	よく使う冠形詞
第5回	6/1	日韓同一音読み語で勉強は楽しくなる
第6回	6/15	最も効果的な助詞の覚え方
第7回	7/6	難しく感じる時はいつも第3原理に戻ろう
第8回	7/20	韓国語の始まりであり最も重要な第4原理
第9回	8/3	よ体の落とし穴
第10回	8/24	全韓国語を貫く第2原理
第11回	9/7	柔らかい語VSかしまった語をシンプルに理解しよう
第12回	9/28	韓国語はたった1文字で相手を敬える

17. 甲骨文書道

講師：荻野目 魯雪 (おぎのめろせつ)

日本人が普段使用している漢字のおおもとである甲骨文字を毛筆で書いて、漢字文化の発展と書道芸術の素晴らしさを学ぶとともに、甲骨文字による独自の「書」を書いてみましょう！

講師紹介	趣味で始めた伝統「書」を日本人書家、甲骨文字による「書」を中国人書家に師事、伝統書と甲骨文字による「書」の融合を研究しています。		
会場	城山文化センター		
曜日/時間	第4水曜日 / 10:00～12:00 ※1年講座		
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 新聞紙 墨液、鉛筆 (4B) ゴミ用ビニール袋 他 教材費 3,000円 (初回に集めます)		

第1回	4/24	甲骨文書道と伝統書道
第2回	5/22	実践書道 (1) 日常生活に息つく甲骨文 (2) 筆の使い方
第3回	6/26	(3) 甲骨文字の線質 (4) 基本用筆の実際
第4回	7/24	
第5回	8/28	実践書道 十干、十二支の甲骨文字を書く
第6回	9/25	

※後期日程はHPをご確認ください。

18. たのしく絵手紙 (経)

講師：黒田 みゆき (くろだ みゆき)

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、絵手紙のやり取りを楽しみます。初級程度の経験のある方対象の講座です。

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きます。		
会場	第二文化センター		
曜日/時間	第2月曜日 / 10:00～12:00 ※1年講座		
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	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		

第1回	4/8	絵手紙は線が命 初心に振り返り線引きのおさらいをします
第2回	5/13	季節の花を描きます
第3回	6/10	消しゴムはんこを作ります (朱印) 簡単な物を描きます
第4回	7/8	暑中見舞状を出しましょう (夏の風物詩)
第5回	8/26	湯筆描き方を学びます
第6回	9/9	割り箸で季節の野菜を描きます

※後期日程はHPをご確認ください。

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)

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同士の意見交換を交えながら楽しく学び、発表会に向けた「おはなし会」のプログラム作成と実演を目指します。

講師紹介	絵本専門士。都内の公立図書館に19年間勤務。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 ※1年講座		
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	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	4/13	読み聞かせを通して絵本を知りましょう
第2回	5/11	子どもが初めて出会う絵本
第3回	6/8	物語・昔話の世界を誘う絵本
第4回	7/13	小学生に読み聞かせしたい絵本
第5回	8/10	大人にも大切な絵本
第6回	9/14	紙芝居を楽しみましょう

※後期日程はHPをご確認ください。



20. 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 ※1年講座
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	①一眼レフ又はミラーレス一眼デジタルカメラの取扱説明書 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(実費)

第1回	4/5	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	5/10	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・被写界深度について ※城山公園付近撮り歩き
第3回	6/7	光の種類と特長・ライティング・光と影の演出 (課題1 時間帯を考慮して稲城の景観・風景を撮る)
第4回	7/5	写真講評・記録としての写真 (課題2 日常の記録を撮る)
第5回	8/2	写真講評・スナップ写真・他 (課題3 シャッターチャンスを狙って撮る)
第6回	9/6	写真講評・テーマの決め方・視点の確認 (課題4 テーマを決めて撮る) ※稲城中央公園で撮り歩き



※後期日程はHPをご確認ください。

21. 稲城の古墳～飛鳥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学びます。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。気軽に楽しみながら学びませんか？！

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	20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。

第1回	4/10	古墳時代
第2回	5/8	フィールドワーク 府中市熊野神社古墳
第3回	6/12	飛鳥時代 その1
第4回	7/10	飛鳥時代 その2
第5回	8/14	奈良時代
第6回	9/11	フィールドワーク 武蔵国分寺址



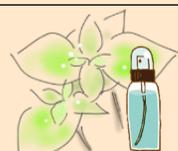
22. 暮らしの中で楽しむアロマセラピー

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。

講師紹介	日本アロマ環境協会 (AEAJ) 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	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	筆記用具 実習教材費 6,000円/6ヶ月 (初回に集めます)

第1回	4/23	精油の基礎知識 アロマスプレー作り
第2回	5/28	アロマセラピーのメカニズム 重曹を使った消臭剤
第3回	6/25	精油の製造法 石こうを使ったアロマサシェ作り
第4回	7/23	アロマセラピーと健康学 ハーブティー石けん作り
第5回	8/27	アロマセラピーに関する法律 手作り化粧品
第6回	9/24	自分に合う香りを見つける 体質診断



23. 香りの植物でナチュラルライフ

講師：阿部 啓子 (あべ けいこ)

古代からわたくし達は、香りの植物を暮らしに取り入れて、つましくも豊かに暮らしてきました。これからも植物（ハーブ、スパイス、アロマ）と共に健やかなナチュラルライフを楽しみましょう。

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 ※1年講座
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	筆記用具 エプロン 布巾 その他 実習教材費 6,000円/6ヶ月 (初回に集めます)

第1回	4/11	1鉢から育てるハーブ - 美味しいハーブティーは体と心の特効薬 -
第2回	5/9	アロマセラピーの基礎知識 - 精油を使ったオリジナルスプレー -
第3回	6/13	スパイスの基礎知識と応用 - 健康は美味しい食べ物から -
第4回	7/11	香りを楽しむフレッシュラベンダーのクラフト
第5回	8/8	スパイスレッスン - オリジナルブレンドのスパイスパウダー応用 -
第6回	9/12	ハーブとアロマのコスメ挑戦 - 日焼け肌をきっちりケアしましょう -



※後期日程はHPをご確認ください。

24. 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)

刺しゅう糸、リボン、ビーズ等を使って季節の行事、草花などを思い出のワンシーンやイニシャルなどにして刺しゅうします。世界に1つだけの作品を作って生活を楽しみませんか。

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 ※1年講座
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	4/1	ロングアンドショートステッチのクローバー 他
第2回	4/15	フレンチノットステッチで刺す イチゴ
第3回	5/13	ビーズとスパンコールのイニシャル
第4回	5/20	
第5回	6/3	オーガンジーの刺しゅう (額装)
第6回	6/17	
第7回	7/1	ビーズとスパンコールのエンブレム
第8回	7/8	
第9回	8/5	リボン刺しゅうのバラ
第10回	8/19	
第11回	9/2	リボン刺しゅうのバンジー or ビオラ
第12回	9/30	



※後期日程はHPをご確認ください。

25. 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。

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「トールペイントセラフ」の講師資格も取得。T.M.I.T.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 ※1年講座
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 12,000円/6ヶ月 (初回に集めます)

第1回	4/18	季節のお花のトールペイント
第2回	5/16	
第3回	6/20	
第4回	7/18	季節のお花や行事柄のお皿の絵つけ貼り付け
第5回	8/29	
第6回	9/19	



※後期日程はHPをご確認ください。

第18回 いなぎICカレッジ 展示会・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。

■城山体験学習館

展示：令和6年3月2日(土)・3日(日)

講座名	講師名
はじめての「ツールペイント」	北村 史枝
稲城の「原始時代」を学びましょう	深田 秀明
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
英会話トレーニング 初級 I	熊田 康子
お花でリフレッシュ (草月流)	桂田 螢佳
デジタル写真講座～楽しく撮ろう～	飯吉 茂雄
「いけばな」花をいけよう！(小原流)	関根 華昌
ときめくメルヘンの刺しゅう	渡辺 俊子
香りゆたかにハーバルライフ ★	阿部 啓子
絵手紙入門 ☆	黒田 みゆき
暮らしの中で楽しむアロマテラピー ☆	木村 雅代
甲骨文書道を楽しむ ☆	荻野目 魯雪
【おはなし会】3日(日) 14:00～視聴覚室 絵本・紙芝居の魅力に迫る！	廣瀬 恵子

■中央文化センター

発表：令和6年3月10日(日)

時間	講座名	講師名
【午前の部】 会場：ホール		
11:00～	ソロで歌って！P O P S 講座	林 仁美
11:30～	いきいき♪リフレッシュコーラス	穴戸 晴美
【午後の部】 会場：ホール		
13:30～	心も身体も癒されるハワイのフラ	藤原 恵子
14:00～	ハッピー健康講座	石坂 淑子
14:30～	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子
【お茶会】会場：実習室 (お茶代有料)		
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

【体験】3日(日) 11:00～工房室
★ハーブティーの試飲 (無料)
☆体験 (材料費が有料の講座もあり)

※詳細は、ちらしをご覧ください。

【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 TEL042-377-2121
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



いなぎICカレッジHP
会場案内

募集要項

◆募集期間

令和6年1月16日（火）～2月15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

- ・引き続き感染症などの予防にご協力お願いいたします。
- ・受講の際のマスク着用については各受講生のご判断になりますが、講座によっては着用を求めることがありますので、その際にご協力ください。
- ・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最新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）

	〒 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講座をどこで お知りになったか
（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/>