

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

【令和7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

1月15日(水)～2月14日(金)必着

定員に余裕のある講座のみ募集期間を延長します
2月15日(土)～3月31日(月)



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」を構想しています。

「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し、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」を開講し、平成19年10月に「プロフェッサー講座」を開講いたしました。

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 募集一覧

【プロフェッサー講座（第36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	原則 曜日・時間※	会場
1	生命の始まり、広がり、繋がり	井上 英史 東京薬科大学 名誉教授	6回 (4月～9月)	第2 (土) 10:00～	稲城市立 i プラザ
2	人を支援する知能ロボット	水地 良明 玉川大学 講師	6回 (4月～9月)	第2 (土) 13:30～	
3	いま世界で起きていること	和田 龍太 東海大学 准教授	6回 (4月～9月)	第3 (日) 10:00～	地域振興 プラザ
4	留学生と学ぶ 異文化コミュニケーション	岡田 昭人 東京外国語大学 教授	6回 (4月～9月)	第3 (日) 13:30～	
5	日本最初の都市計画 ～藤原京と正方位直線道路～	野上 道男 東京都立大学 名誉教授	6回 (4月～9月)	第4 (土) 10:00～	
6	路傍の地蔵にも歴史あり ー岩船地蔵探索	福田 アジオ 国立歴史民俗博物館 名誉教授	3回 (4月～6月)	第4 (土) 13:30～	
7	スポーツで楽しく認知症予防	西島 壮 東京都立大学 准教授	3回 (7月～8月)		

各プロフェッサー講座の紹介動画をご覧になれます。

<https://www.inagiic.net/2025/video/202504.html>



4月開講プロフェッサー講座紹介& 企画講座

日程：2月1日（土） 開場：12：30
会場：中央文化センター（ホール）

入場無料
申込不要
定員300名
手話通訳あり

4月開講プロフェッサー講座紹介 （企画講座 開演前）

ご登壇いただく先生方による講座紹介の動画を放映します。新しい分野を受講するきっかけにもなります、ぜひご覧ください。この動画は、HPでも公開しています。

企画講座 13:30～15:00

「新千円札の顔『北里柴三郎』の世界」

講師 檀原 宏文 氏

北里大学名誉教授・一般社団法人 北里柴三郎記念会理事長

先着200名に「記念冊子」を差し上げます

今回の新日本銀行券千円札の肖像には北里柴三郎（1853－1931）が選ばれました。科学の近代化に貢献したのがその理由とされています。

北里柴三郎の生涯は3期に分けると解りやすいと思います。第1期は人生の土台を築いた30年間、第2期は細菌学者としての8年間、第3期は日本の医療体制の礎を築き上げた40年間です。共同研究の成果としてベーリングが第一回ノーベル生理学・医学賞を受賞しています。

本企画講座では夫々の期に於いて遭遇した危機と困難、そしてその乗り切り方を「北里柴三郎」に語って貰おうと考えています。



【一般教養講座（第44期）】

※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
新規	1	デジカメで写真を楽しもう！	飯吉 茂雄	12回/1年	第1（金） 9:30～11:30	稲城市立 i プラザ
	2	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） 10:00～12:00	城山体験学習館
	3	はじめての「トールペイント」	北村 史枝	12回/1年	第3（木） 13:00～15:00	城山体験学習館
	4	ハーブ・スパイスを楽しむ	阿部 啓子	12回/1年	第2（木） 19:45～21:45	稲城市立 i プラザ
	5	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） 10:00～12:00	城山文化センター
	6	楽しく美文字ペン講座	高橋 和泉	12回/6ヶ月	第1・4（日） 15:30～17:00	城山体験学習館
	7	甲骨文書道	荻野目 魯雪	12回/1年	第4（水） 10:00～12:00	城山文化センター
	8	平安時代の稲城を学びましょう	深田 秀明	6回/6ヶ月	第2（水） 9:30～11:30	稲城市立 i プラザ
	9	はじめての絵手紙	黒田 みゆき	12回/1年	第2（月） 10:00～12:00	第二文化センター
	10	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） 10:00～12:00	第二文化センター
語学	11	韓国語講座 初級 ～基礎をしっかりと理解しよう～	孔 奎河	24回/1年	第1・3（土） 13:30～15:00	城山体験学習館
	12	初歩からの英会話トレーニング	熊田 康子	24回/1年	第1・3（水） 10:00～11:30	稲城市立 i プラザ
	13	スキルアップの英会話	井原 俊郎	12回/6ヶ月	第1・3（日） 10:00～12:00	ふれんど平尾
日本伝統文化	14	着付けの基本 ～楽しく 美しく～	岩崎 三恵子	6回/6ヶ月	第2（月） 15:00～17:00	城山文化センター
	15	お花でリフレッシュ（草月流）	桂田 螢佳	6回/6ヶ月	第2（火） 10:00～12:00	中央文化センター
	16	「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） 15:00～17:00	城山文化センター
	17	イスに座ってお抹茶を！	井上 宗枝	6回/6ヶ月	第1（水） 10:00～12:00	城山文化センター
	18	楽しく「お茶」を！ ◎初級程度の経験のある方対象 ～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） 10:00～12:00	中央文化センター
健康	19	中医学の世界 ～基礎知識とその養生法～	高木 由紀子	6回/6ヶ月	第2（日） 10:00～11:30	城山体験学習館
	20	身心を調えるヨーガ	小林 淳子	12回/6ヶ月	第2・4（金） 9:30～11:30	上谷戸緑地体験学習館
	21	自分いやしのヨーガセラピーⅢ	谷友 京子	12回/6ヶ月	第2・4（金） 10:00～12:00	稲城市立 i プラザ
	22	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） 13:00～15:00	城山体験学習館
	23	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） 13:40～15:10	中央文化センター
音楽	24	いきいき♪リフレッシング・コーラス	穴戸 晴美	24回/1年	第2・4（火） 13:30～15:15	中央文化センター
	25	体と脳にも効くボイストレーニング	薮内 智子	6回/6ヶ月	第4（月） 13:00～14:30	中央文化センター
	26	初めてのピアノ ～ぐるぐるピアノで楽しく脳活～	芹澤 江美子	12回/6ヶ月	第1・3（水） 13:30～15:00	ふれんど平尾
	27	かんたんパーカッション	磯田 日向子	6回/6ヶ月	第3（日） 10:00～12:00	（株）コルグ
	28	かんたんキーボード	鶴田 美音	12回/6ヶ月	第2・4（日） 10:00～12:00	（株）コルグ
募集なし	29	楽しい初歩のスペイン語	丸山 口サ	12回/6ヶ月	第1・3（火） 10:00～12:00	城山体験学習館
	30	きものゝ着つけ 1年後期講座	福島 慧實	12回/6ヶ月	第1・3（水） 10:00～12:00	中央文化センター

◆別途、教材費がかかる講座があります。

◆見学できる講座もありますので、事務局にお問い合わせください。

【プロフェッサー講座（第36期）】

1. 生命の始まり、広がり、繋がり

井上 英史 (いのうえ ひでし)
東京薬科大学 名誉教授

古来、人々は、人間とは何か、生命とは何かを問うて来ました。この問いへのアプローチの一つに科学があります。生命科学の発展は目覚ましく、新しい知識や考え方との出会いは、驚きとともに生命観や社会観に影響します。生命とは何か、人間とは何かを頭の隅におきながら、進化、老化、薬、動物社会や生態系を見ていきましょう。

講師紹介
東京薬科大学名誉教授・特命教授。東京大学大学院博士課程修了(薬学博士)。(財)癌研究会癌研究所嘱託研究員、東北大学理学部特別研究員、東京大学理学部助手、東京薬科大学生命科学部助教授を経て教授。東京薬科大学生命科学部長、副学長を務める。研究領域は、生物活性物質の探索と作用機構、酵素タンパク質の触媒機構と構造機能相関、遺伝子の発現調節機構。著書：『基礎講義 生化学』『基礎講義 天然物医薬品化学』等。



第1回	4/12	生命とは何か？ 生命の歴史から 生命とはどういうものか？ 数度の大絶滅を乗り越え、40億年にも渡って受け継がれて来た生命の歴史を俯瞰し、考えてみましょう。
第2回	5/10	生命とは何か？ 熱力学の視点を加えて 宇宙の成り行きも、生命の誕生や生命活動も、熱力学の法則のもとにあります。熱力学の視点を加えて、生命を見てみましょう。
第3回	6/14	社会的動物の生き方 人類は集団で生きる社会的動物です。人類以外の社会的動物は、どのような習性をもち、どのような社会を築いているのでしょうか？
第4回	7/12	老化と寿命 人は、なぜ老いるのでしょうか？ 不老の生物はいるのでしょうか？ 生物進化や科学技術の発展の先に、不老不死はあるのでしょうか？
第5回	8/9	薬の歴史を遡る 新薬開発は生命科学の最先端です。人類は、いつから薬を使うようになったのでしょうか？ 人類だけが薬を使ってきたのでしょうか？
第6回	9/13	生態系における生物間コミュニケーション 個体間の情報伝達は動物社会に重要ですが、植物にも重要です。生態系では異種の生物間にも情報伝達があることがわかってきました。

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	6,000円 (全6回)
定員/対象/単位	30 名 / どなたでも / 1 単位

2. 人を支援する智能ロボット

水地 良明 (みづち よしあき)
玉川大学 講師

ロボットやAI技術は飛躍的に発展していますが、人と上手くコミュニケーションを取りながら多様な支援作業を行えるロボットは、未だ実現されていません。この講座では、生活支援作業や人との関わり合いに焦点を当て、自ら考えて作業を行うロボットを実現するための技術について解説し、最新技術や解決が難しい課題について紹介します。

講師紹介
創価大学工学研究科修了。博士(工学)。国立情報学研究所特任研究員を経て、2021年から玉川大学工学部情報通信工学科講師、現在に至る。日常生活環境で人を支援する自律型ロボットの研究開発、VR技術を活用した人とロボットの相互作用に関する研究を行っています。また、教育および研究の一貫として、家庭環境や飲食店において人間を支援する自律型ロボットの性能を競うロボカップ@ホームなどのロボット競技会にも参加しています。



第1回	4/12	ロボットとは ロボットとは何か、どのような技術を組み合わせることで動作が実現できるのかについて解説します。
第2回	5/10	ロボットの役割 様々な種類のロボットは、どのような目的で開発され、どのような役割を果たしているのかを紹介します。
第3回	6/14	人の日常生活を支援するロボット 家庭環境や飲食店で人を支援するロボットに求められる機能とは？ ロボット競技会での事例を中心に、難しさや最新技術について説明します。
第4回		人とロボットの関わり合い ロボットが人と互いに関わり合う場面で生じる課題に焦点を当て、研究事例や解決の難しい問題について紹介します。
第5回	8/9	ロボット研究におけるVR技術の活用 バーチャルリアリティ (VR) 技術は、データ収集の効率化などを目的としてロボット分野でも活用されています。その要素技術や応用事例について紹介します。
第6回	9/13	人とロボットの関わり合いを評価する 人との関わり合いを評価することの難しさや、それに対する解決策について、研究事例を交えて説明します。

会場	稲城市立 i プラザ (大会議室)
曜日/時間	第2土曜日 / 13:30~15:00 (90分/回) 6/14は13:30~16:40 ※10分休憩含む
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

3. いま世界で起きていること

和田 龍太 (わだ りゅうた)
東海大学 准教授

世界情勢について、やさしく丁寧に解説します。本講座では主に、アメリカ、イギリス、中東、ヨーロッパに着目するとともに、ウクライナ戦争の背景について学びます。日本とは遠く離れた地域を理解することで、日本との意外な接点に気づききっかけにします。日本と世界の関係を知れば、皆様の視野が広がり、より実りある人生になるはずです。

講師紹介

稲城市在住。英国サセックス大学大学院修士課程、筑波大学大学院博士課程修了。博士(国際政治経済学)。米国ジョージワシントン大学客員研究員、外務省専門調査員(在アメリカ合衆国日本国大使館)、株式会社三井物産戦略研究所研究員などを経て東海大学国際学部准教授。茨城ロータリーEクラブ前会長。
単著書に『中国をめぐる英米関係』東海大学出版部、2019年。単著論文に「フォークランド危機をめぐる米英関係」軍事史学会(編)『軍事史学』第55巻第1号、2019年6月など。



第1回	4/20	アメリカから現在の世界を知る 初回は「超大国」アメリカに焦点を当てながら、今世界で起きている国際情勢を紐解いていきます。
第2回	5/18	イギリスの巧みな外交 日本と同じ島国であるイギリスは、巧みな伝統外交を通じて、「超大国」アメリカに影響力を及ぼすことを模索してきました。日米関係とも比較します。
第3回	6/15	中東ガザでの和平が困難なのはなぜ？ イスラエルとパレスチナの和平が実現困難なのはなぜでしょうか。日本が欧米とは一線を画すような対中東外交を展開している点にも目を向けます。
第4回	7/20	ウクライナ戦争① 欧米や日本がウクライナ戦争中、ウクライナを支援するのはなぜでしょうか。「安全保障」と「自由・民主主義」に着目します。
第5回	8/17	ウクライナ戦争② ロシアがウクライナ戦争を始めたのはなぜでしょうか。ロシアの対欧米、対日外交にも着目します。
第6回	9/21	ヨーロッパ統合と多民族・多文化の間で 多民族・多文化国家が連なるヨーロッパでは、EUやNATOによる地域の安定を目指してきました。ヨーロッパを知ること、世界と日本の将来を展望します。

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)
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

4. 留学生と学ぶ「異文化コミュニケーション」

岡田 昭人 (おかだ あきと)
東京外国語大学 教授

本講座では、異文化適応力を学び、多様な文化や言語を持つ相手に対応する知識とスキルについて解説します。「異文化コミュニケーション」の理論や事例をもとに、留学生とのディスカッションを通じて、実践的なグローバル力を身につけることを目的としています。

講師紹介

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25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。



第1回	4/20	異文化コミュニケーションとは何か 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	5/18	カルチャーショック・ステレオタイプと異文化適応 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		ハイコンテキスト・ローコンテキスト文化 「ハイコンテキスト」と「ローコンテキスト」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	6/15	言語コミュニケーション 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	7/20	非言語コミュニケーション 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	9/21	異文化コミュニケーションの総合的スキル 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。

会場	地域振興プラザ (大・中会議室)
曜日/時間	第3日曜日 / 13:30～15:00 (90分/回) 5/18は13:30～16:40 ※10分休憩含む
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

5. 日本最初の都市計画 ～藤原京と正方位直線道路～

野上 道男 (のがみ みちお)
東京都立大学 名誉教授

奈良盆地には正方位直線道路：横大路、中ツ道、下ツ道などの存在が知られています。そして日本で最初の方形区画を持つ藤原京やそれに次ぐ平城京が造成されました。地理院地図でこれらの道路の痕跡を探し、その実態を明らかにし、測量方法について考察します。そして藤原京が16年で廃都となった地形的立地条件を考えます。

講師紹介

若いときの研究テーマは「アンデスの氷河と気候変化」(現地調査)、在職中は「地理情報学」「気候変化の影響予測」「10万年後までの地形変化のコンピューターシミュレーション」など。定年退職後は「中国古代の暦法と測量法からみた古代史の再検討」「伊能忠敬の地図測量法の研究」など。趣味はパソコンの修理と組み立て、野鳥の動画撮影。略歴・著書などのWEB検索キーワードは「wiki」「野上道男」。



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）
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	4/26	東西南北というのに南北東西といわない理由 中国では地動説がもたらされる以前にも、星座と太陽と月の運行は精密に知られており、太陰太陽暦が作られ、天文測量が行われていました。
第2回	5/24	飛鳥時代奈良盆地における正方位直線道路 WEBの地理院地図で、1400年も前に施工された横大路・中ツ道・下ツ道などの広域古道の痕跡を探し、その位置を読み取りましょう。
第3回	6/28	わずかにずれている正方位山当て直線道路 直線道路の先方に、山頂が見える場合は、それを目標に施工された「山当て道路」であることがわかります。横大路と中ツ道はその好例です。
第4回	7/26	中ツ道と下ツ道の間の藤原京 中ツ道を東二坊大路、横大路を三条大路とする、日本で最初の方形区画を持つ藤原京が、天武天皇とその后持統天皇によって建設されました。
第5回	8/23	京域の北ではなく中央に位置する藤原宮、その理由 宮中では夏至の太陽が聖なる三輪山から昇ります。冬至には香具山から日が昇り、畝傍山に没します。太陽の運行方位を意識した立地です。
第6回	9/27	藤原宮は16年で廃都、平城京へ遷都、その理由 藤原宮は北に傾く扇状地末端部に立地し、都市の汚水が流れ込む沼地に隣接しています。平城京や隋唐長安城の地形的立地条件と比較します。

6. 路傍の地蔵にも歴史ありー岩船地蔵探索

福田 アジオ (ふくた あじお)
国立歴史民俗博物館 名誉教授

江戸時代中期の1719年(享保4)、多摩丘陵の村々では、人々が華やかに賑やかに踊りながら船に乗った地蔵を近隣の村に送ることが盛んに行われました。それは多摩だけでなく、西関東から中部地方にかけての広い地域で見られました。各地に残された文字資料と、そのときに建立された石の地蔵を追いかけて、流行の様相を明らかにし、歴史的意義を考えます。

講師紹介

1941年2月三重県生まれ。東京教育大学文学部史学科卒業。静岡県立高校教員、東京教育大学大学院を経て、1977年武蔵大学勤務。その後、国立歴史民俗博物館、新潟大学、神奈川大学に勤務し、2011年定年退職。日本村落の特質を列島各地の民俗調査によって明らかにしてきた。主な著書に『日本村落の民俗的構造』(弘文堂)、『番と衆』(吉川弘文館)、『歴史探索の手法』(筑摩書房)、『種明かししない柳田国男』(吉川弘文館)等がある。



会場	地域振興プラザ（大・中会議室）
曜日/時間	第4土曜日 / 13:30～15:00（90分/回）
受講料	3,000円（全3回）
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 0.5単位

第1回	4/26	岩船地蔵の発見 今までほとんど注目されることのなかった、村送りされる岩船地蔵の大流行を、各地の断片的な材料から発見する過程を跡づけます。
第2回	5/24	岩船地蔵の流行 岩船地蔵が村送りされて広がった経路とその流行地域を把握し、地蔵の出発地と考えられた下野(しもつけ)の岩船地蔵との関連を検討します。
第3回	6/28	その後の岩船地蔵 流行は数年で終わりました。その後、岩船地蔵はどうなったのでしょうか。現在各地に見られる岩船地蔵信仰の民俗を検討し、その変化を考えます。

7. スポーツで楽しく認知症予防

西島 壮 (にしじま たけし)
東京都立大学 准教授

認知症は、要介護となる原因の第1位です。その認知症を防ぐためには、「運動」が有効です。では皆さんは、これから運動を始めて、運動をずっと続けることはできますか？本講義では、運動が苦手な人でも、スポーツで楽しく身体を動かし、認知症を予防するためのコツを、最新の脳科学研究の成果を踏まえて解説します。

講師紹介

長野県出身。筑波大学体育専門学群を卒業。筑波大学大学院人間総合科学研究科を修了し、博士(体育科学)を取得。スペイン・カハール研究所の研究員などを経て、2009年より首都大学東京(現、東京都立大学)に助教として着任。2016年より、准教授、現在に至る。研究テーマは、運動・スポーツによる脳機能の向上。特技はバドミントン(インカレ出場)。



第1回	7/26	あなたは運動不足？それとも不活動？ 身体を動かさないことは、生活習慣病だけでなく、認知症のリスクを高めます。あなたは運動不足ではなく、もしかしたらもっと深刻な「不活動」なのかもしれません。
第2回	8/23	運動で認知症予防 運動には、認知症を予防する効果があります。では、どのような運動が認知症予防に効果的なのか紹介します。
第3回		スポーツで認知症予防 スポーツとは、いったい何でしょうか？スポーツで認知症を予防するために、スポーツの本質について考えてみましょう。

会場	地域振興プラザ（大・中会議室）
曜日/時間	第4土曜日 / 13:30～15:00（90分/回） 8/23は13:30～16:40 ※10分休憩含む
受講料	3,000円（全3回）
定員/対象/単位	50名 / どなたでも / 0.5単位

【一般教養講座（第44期）】

1. デジカメで写真を撮りましょう！

飯吉 茂雄 (いいよし しげお)

デジタルカメラで写真の撮り方と自身にあった表現を学びます。カメラの操作から撮影方法まで講義と実習を交えて進めてまいります。また、テーマに基づいた撮影指導や作品の講評など、講座修了時の作品発表のアドバイスも行います。

講師紹介

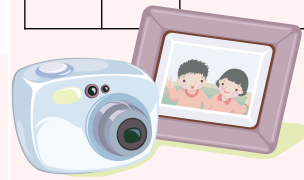
長年に渡り仕事や作品作りなどで写真の持つ記録性や芸術性あるいはリアリティーなどを信条に写真を撮り続けてきました。公益社団法人 日本広告写真家協会賛助会員

会場	稲城市立 i プラザ
曜日/時間	第1金曜日 / 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（全12回 / 1年）
定員/対象/単位	10名 / 成人 / 前期 1単位 後期 1単位

第1回	4/4	カメラと写真について 失敗しない為のデジタル撮影
第2回	5/2	カメラのファインダーで意識するところ何処！ カメラを持って外に出よう-1 ※若葉台公園付近で撮り歩き
第3回	6/6	写真を撮る時の、光の状況と状態を知る。 シャッターチャンスはいまだ！
第4回	7/4	写真講評・記録としての写真 （課題-1 日常の記録を撮る） カメラを持って街に出よう-2。※若葉台駅周辺
第5回	8/1	写真講評・スナップ写真に挑戦しよう。 （課題-2 シャッターチャンスを狙う！）
第6回	9/5	写真講評・テーマを作って作品作り （課題-3 テーマを決めて撮る） カメラを持って外に出よう-3 ※稲城親水公園付近

用意する物

- ①作品確認(今まで撮った写真から2Lサイズ2枚)
- ②使用するデジタルカメラ 使用説明書 メモリーカード バッテリー・三脚 他
- ③講座用テキスト代 初回2,000円
- ④修了展時の作品制作費(実費)



※後期日程はHPをご確認ください。

2. ときめくメルヘンの刺しゅう

渡辺 俊子 (わたなべ としこ)

何才になっても可愛い物が好き！な人達が集まって、楽しい作品を作ります。仕上げは自由なので、各自バッグや洋服のワンポイントに刺して、デザインは同じでも制作者によって雰囲気の違いが作品に仕上がります。

【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 (全24回 / 1年)
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2,000円程度(1作品ごとに集めます)

第1回	4/7	リボン刺しゅうで刺す パンジー
第2回	4/21	
第3回	5/12	ハートとバラ (リボン)
第4回	5/19	
第5回	6/2	千鳥格子のトルソー
第6回	6/16	
第7回	7/7	フラワーバスケット
第8回	7/14	
第9回	8/4	ウエルカムボード
第10回	8/18	
第11回	9/1	
第12回	9/29	



※後期日程はHPをご確認ください。

3. はじめての「トールペイント」

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。立体的なもののづくりにも興味を持ちポーセラーツの講師資格も取得。フミエフローラルアート教室主宰・日本手芸福祉協会・手芸福祉社 稲城市芸文連理事

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



※後期日程はHPをご確認ください。

4. ハーブ・スパイスを楽しむ

阿部 啓子 (あべ けいこ)

ハーブはとても役に立つ香りのある植物です。薬用(健康維持)の他、野菜やスパイスとして料理に利用したり、またコスメや家事、栽培など日々の多くの場面で活用されます。正しい知識を覚える楽しい香り習慣始めます。

【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 (全12回 / 1年)
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	4/10	ハーブの基礎知識 ーハーブティー習慣は始めましょうー
第2回	5/8	アロマセラピーの基礎知識 ーオリジナルアロマスプレーをつくるー
第3回	6/12	ハーブのある食卓 ーラタトゥイユとハーブソルトー
第4回	7/10	ラベンダーの香りに癒されて ーフレッシュラベンダーでスティックをつくるー
第5回	8/28	スパイスの基礎知識と応用 ーオリジナルカレーパウダーをつくるー
第6回	9/11	スキンケアとしてのハーブ&アロマ ー基礎化粧品をつくるー



※後期日程はHPをご確認ください。

5. 暮らしの中で楽しむアロマテラピー

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テラピーです。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
アロマテ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（全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	4/22	精油の基礎知識 アロマスプレー作り
第2回	5/27	ドライフラワーを飾るワックスサシェ
第3回	6/24	フルーツアイスクャンディーソーブ
第4回	7/22	クレイを使ったホームケア
第5回	8/26	ハーブと精油のボタニカルストーン
第6回	9/16	スフルプローションとセルフヘッドマッサージ



6. 楽しく美文字ペン講座

高橋 和泉 (たかはし わせん)

美文字は一生の財産です。正しく美しい文字を学ぶことで豊かな心やご自身のスキルアップだけではなく、新しい発見があるかもしれません。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1・4日曜日 / 15:30～17:00
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	練習用ノート 筆記用具（それぞれの課題に応じて、ボールペン 筆ペン デスクペン 万年筆 つけペン等）テキスト代等 5,000円(初回集金)

第1回	4/6	毎月の規定課題(段級審査)、ご自分の名前を練習する。 各自のペースで基礎から応用まで学べます。 月初めにテキスト配布 それぞれの課題を練習して添削を受ける。 翌月初めに 作品を選び本部に提出し、審査を受ける。
第2回	4/27	
第3回	5/4	
第4回	5/25	
第5回	6/1	
第6回	6/22	
第7回	7/6	
第8回	7/20	
第9回	8/3	
第10回	8/24	
第11回	9/7	
第12回	9/28	



7. 甲骨文書道

荻野目 魯雪 (おぎのめ るせつ)

漢字のおお元である甲骨文字を毛筆で書いて漢字文化の発展と書の芸術性を学び、書の楽しさを体験すると共に自分だけの「書」を書いてみましょう。

【講師紹介】

伝統書を日本人書家、甲骨文書法を中国人書家に師事、伝統書と甲骨文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
受講料	前期:4,500円 6回/6ヶ月 後期:4,500円 6回/6ヶ月（全12回 / 1年）
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 3,500円/1年（初回に集めます）

第1回	4/23	甲骨文書道と伝統書道
第2回	5/28	実践書道 (1) 日常生活に息づく甲骨文字 (2) 筆の持ち方、使い方 (3) 甲骨文字の字形と線質 (4) 基本的用筆の実践
第3回	6/25	
第4回	7/23	
第5回	8/27	実践書道 十干、十二支を甲骨文字で書く
第6回	9/24	

※後期日程はHPをご確認ください。



8. 平安時代の稲城を学びましょう

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 (全6回 / 6ヶ月)
定員/対象/単位	20 名 / 成人 / 1 単位
用意する物	フィールドワークは自己負担です

第1回	4/9	平安時代前期の稲城のムラ
第2回	5/14	平安時代関連のフィールドワーク
第3回	6/11	平安時代前期の稲城のムラ
第4回	7/9	
第5回	8/13	
第6回	9/10	平安時代関連のフィールドワーク



9. はじめての絵手紙

黒田 みゆき (くろだ みゆき)

絵手紙道具の使い方、はがきの使い方を学びます。身近にある花や野菜、小物などを描き、言葉を添えて絵手紙交流につなげます。

【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 (全12回 / 1年)
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 パレット 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	4/14	絵手紙道具の説明、自由に描いてみましょう
第2回	5/12	顔彩の使い方、色見本を作ります
第3回	6/9	消しゴムはんこを作ります (白印)
第4回	7/14	暑中見舞状を出しましょう (夏の風物詩)
第5回	8/25	夏の花を描きましょう
第6回	9/8	季節の野菜を描きます

※後期日程はHPをご確認ください。



10. 絵本・紙芝居の魅力に迫る! ~読み聞かせ実践講座~

廣瀬 恵子 (ひろせ けいこ)

絵本は子どもたちの感性を磨き、大人の方にも気づきを与えてくれる力があります。絵本の魅力に触れながら、絵本の読み聞かせ、紙芝居の実演を受講生同士の意見交換を交え楽しく学び、おはなし会の実演を目指します。

【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、パネルシアターの実演のほか講演会を実施している。

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	前期:4,500円 6回/6ヶ月 後期:4,500円 6回/6ヶ月 (全12回 / 1年)
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	読み聞かせを行う絵本・実演を行う紙芝居 (図書館で借りたもので構いません)

第1回	4/5	自分の好きなお勧めしたい絵本を読み聞かせしましょう
第2回	5/31	読み継がれている絵本
第3回	6/14	物語・昔話の世界に誘う絵本
第4回	7/12	子どもたちに届けたい絵本
第5回	8/9	新しい絵本との出会い
第6回	9/13	大人の方に届けたい絵本



※後期日程はHPをご確認ください。

11. 韓国語講座 初級 ～基礎をしっかりと理解しよう～

孔 奎河 (こん ぎゅは)

根本的な4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。13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 / 13:30～15:00
受講料	前期:9,000円 12回/6ヶ月 後期:9,000円 12回/6ヶ月 (全24回 / 1年)
定員/対象/単位	16名 / 小学5年生以上 / 前期1単位 後期1単位
用意する物	筆記用具 教材費 1,000円/1年 (初回に集めます)



第1回	4/5	日本ではあまり教えてくれない第1原理
第2回	4/19	韓国の子供が習う方式でハングルを勉強しよう
第3回	5/10	分かりやすい分かち書きの前提と法則
第4回	5/17	よく使う冠形詞
第5回	6/7	日韓同一音読み語で勉強は楽しくなる
第6回	6/21	最も効果的な助詞の覚え方
第7回	7/5	難しく感じる時はいつも第3原理に戻ろう
第8回	7/26	韓国語の始まりであり最も重要な第4原理
第9回	8/2	豆体の落とし穴
第10回	8/23	全韓国語を貫く第2原理
第11回	9/6	柔らかい語VS畏まった語をシンプルに理解しよう
第12回	9/27	韓国語はたった1文字で相手を敬える

※後期日程はHPをご確認ください。

12. 初歩からの英会話トレーニング

熊田 康子 (くまた やすこ)

学校であんなに学んだのに話せない英語。とにかくまず声を出しましょう。そのためのトレーニングです。恥ずかしがらず遠慮せず、さあ一歩を踏み出しましょう。脳トレとしてもお勧めです。初心者向きです。

【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	前期:9,000円 12回/6ヶ月 後期:9,000円 12回/6ヶ月 (全24回 / 1年)
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 ノート 教材費 1,200円/1年 (初回に集めます)

第1回	4/2	自分のこと、言えますか？簡単な表現から
第2回	4/16	自分のこと、もう少し詳しく
第3回	5/7	その場にいるつもりで
第4回	5/21	①街中で ②友人と
第5回	6/4	伝えることを意識して
第6回	6/18	③家庭内で ④訪問
第7回	7/2	相手がいることを忘れないで
第8回	7/16	⑤買い物 ⑥日時
第9回	8/6	相手と話すことを楽しんで
第10回	8/20	⑦飲食 ⑧交通
第11回	9/3	自信をもって話しましょう ⑨電話
第12回	9/17	簡単なスピーチをしてみましょう

※後期日程はHPをご確認ください。

13. スキルアップの英会話

井原 俊郎 (いはら としろう)

基本単語や構文をある程度理解した方を対象に講座を進めます。日常の会話ができるようにリスニングを主体に短い会話を合わせ中級レベルを目指していきます。

【講師紹介】

30年以上の海外営業と6年のボランティアガイド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	12名 / 成人 / 1単位
用意する物	筆記用具 ノート 録音できるもの (スマホ、ICレコーダーなど)

第1回	4/6	リスニング レベル2
第2回	4/20	
第3回	5/4	リスニング 定型文の練習
第4回	5/18	
第5回	6/1	リスニング レベル3 定型文の練習
第6回	6/15	
第7回	7/6	
第8回	7/20	リスニング レベル3 定型文で会話
第9回	8/3	
第10回	8/17	
第11回	9/7	リスニング レベル3 2人で実際の会話
第12回	9/21	

14. 着付けの基本 ～楽しく 美しく～

岩崎 三恵子 (いわさき みえこ)

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

【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	城山文化センター
曜日/時間	第2月曜日 / 15:00～17:00
受講料	4,500円 (全6回 / 6ヶ月)
定員/対象/単位	10 名 / 成人女性 / 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 伊達メ 帯板 帯揚げ 帯メ 帯枕) ※小物は、現在お持ちの物だけ持参ください。

第1回	4/14	オリエンテーション 着物の着方 基礎知識
第2回	5/12	普段着の着方 名古屋帯Ⅰ
第3回	6/9	浴衣の着方、半巾帯
第4回	7/14	普段着の着方 名古屋帯Ⅱ
第5回	8/25	外出着の着方 袋帯Ⅰ
第6回	9/8	外出着の着方 袋帯Ⅱ



15. お花でリフレッシュ (草月流)

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。

【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 現在に至る。
螢の会講師、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 (全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 雑費100円 ハサミ 雑巾 花包む紙 筆記用具 ※剣山、花器ない方は相談ください。

第1回	4/8	基本立真型 各教材の説明、花材の寸法、剣山の位置
第2回	5/13	基本傾真型 各教材の説明、花の扱い方、枝の角度
第3回	6/10	応用 各教材の説明、枝の作り方、花の向き
第4回	7/8	四方面花 (アレンジ テーブル花)
第5回	8/26	涼しげな花を生けましょう
第6回	9/9	水面を見せる生け方 (枝、花、水面とのバランス)



16. 「いけばな」花をいけよう！ (小原流)

関根 華昌 (せきね かしょう)

伝統文化を皆さんに広めつつ、堅苦しさは全くない講座です。基本からしっかり丁寧に指導し、水盤、お壺と小原流の生け方を楽します。毎回違ったお花で、生ける事の楽しさと潤いのある生活を発見しましょう。親子での参加も歓迎です。

【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
受講料	前期:9,000円 12回/6ヶ月 後期:9,000円 12回/6ヶ月 (全24回 / 1年)
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 筆記用具 雑巾 新聞紙 花包み (ビニール袋可) ハサミ (お持ちの方) ※剣山、花器は講座内でお貸しできます。

第1回	4/12	生け花の歴史、道具、華上達の秘訣二十箇条 たてるかたち (基本) " (反復) " (応用)
第2回	4/26	
第3回	5/10	
第4回	5/24	
第5回	6/14	かたむけるかたち (基本) " (反復) " (応用)
第6回	6/28	
第7回	7/12	
第8回	7/26	直立型 (基本)
第9回	8/9	" (反復)
第10回	8/23	傾斜型 (基本)
第11回	9/13	" (反復)
第12回	9/27	自由花



※後期日程はHPをご確認ください。

17. イスに座ってお抹茶を！

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 (全6回 / 6ヶ月)
定員/対象/単位	18 名 / 成人 / 1 単位
用意する物	ふく紗 懐紙 楊子 茶巾 教材費 3,000円/6ヶ月 (初回に集めます)

第1回	4/2	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	5/7	
第3回	6/4	
第4回	7/2	
第5回	8/6	
第6回	9/3	



18. 楽しく「お茶」を！(経) イスに座ってしっかり！お稽古

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 (全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	4/11	花ざかり、新しい年度へ
第2回	5/9	きりっと！初風炉
第3回	6/13	賑やかなお日様 しっとりとした日々
第4回	7/11	七夕まつり
第5回	8/8	暑さに負けず、夏は涼しく
第6回	9/12	吹く風に、秋の声



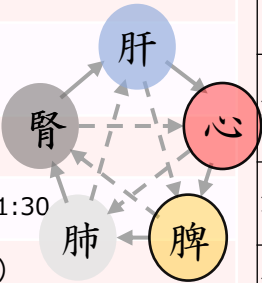
19. 中医学の世界 ～基礎知識とその養生法～

高木 由紀子 (たかき ゆきこ)

中医学（東洋医学）は、体に痛みが生じた場合、その患部だけでなく、全身を診て原因を探り、自然の摂理に従いながら整えていきます。現代とは異なる世界観や考え方を知り、数値にはあらわれない不調をどう捉えるかなどを一緒に考えてみませんか？毎回、簡単なツボ押しなどを実技します。

【講師紹介】
2005年 はり師きゅう師資格取得
2015年 悠鍼堂鍼灸院開業

会場	城山体験学習館
曜日/時間	第2日曜日 / 10:00～11:30
受講料	4,500円 (全6回 / 6ヶ月)
定員/対象/単位	16 名 / 高校生以上 / 1 単位
用意する物	筆記用具 手鏡 (舌を観察します)



第1回	4/13	中医学の歴史 中国で発展した医学のこと。また日本でどう発展してきたか？歴史を見てみましょう
第2回	5/11	陰陽五行思想 陰陽、宇宙間すべての物事は5種類の物質の運動と変化によって生成する。現代の考え方の違いをみてみましょう
第3回	6/8	人の体を構成する、気血津液、五臓六腑についてみていきましょう
第4回	7/13	食べ物の寒熱についてみてみましょう
第5回	8/10	経絡やツボの働きをみてみましょう
第6回	9/14	中医学的養生法のまとめ ご自分の体質をみてみましょう

20. 身心を調えるヨーガ

◎正座ができる方対象

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その感覚を育てていきます。

【講師紹介】

ヨーガ歴26年。指導歴20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 (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	ヨガマット バスタオル1枚 フェイスタオル2枚

第1回	4/11	からだを動かす時の注意・背骨の動き・動く時の注意 (背骨の基本的な動き 肋骨を動かす 胸をひらく)
第2回	4/25	
第3回	5/23	呼吸器の活性化・肩甲骨のケア
第4回	5/30	脇腹、脇、水かきのケア
第5回	6/6	テキパキ動けるからだづくり
第6回	6/20	風通しの良いからだづくり
第7回	7/11	背骨の動き・腰椎1番～5番の特性 (左右・ねじり) (前後・上下)
第8回	7/25	
第9回	8/8	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	8/22	腰を立ててからだを涼しく
第11回	9/12	秋に向けて身体全体の調整・左右差の確認と観察
第12回	9/26	腰が立ち背骨がスーと伸びるからだ

21. 自分いやしのヨーガセラピー Ⅲ

谷友 京子 (たにとも きょうこ)

ヨーガアーサナ、調気法、リラクゼーション、心理学を応用したグループワーク等を行いながら、体と心ほぐしをしています。日々の生活をイキイキと生きる為のプログラムです。

【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 (全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) 動きやすい服装で参加ください。

第1回	4/11	＜全回の流れ＞ ヨーガセラピーミニレクチュア コミュニケーションワーク等 ↓ 呼吸法&体ほぐし ↓ ヨーガアーサナ実習 ↓ リラクゼーション 簡単な瞑想等
第2回	4/25	
第3回	5/9	
第4回	5/23	
第5回	6/13	
第6回	6/27	
第7回	7/11	
第8回	7/25	
第9回	8/8	
第10回	8/22	
第11回	9/12	
第12回	9/19	

22. 呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法

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い病院医療のデイケアや高齢者施設の各所でボランティア活動を行っている。

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 (全24回 / 1年)
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 教材費300円程度 底のうすい靴(靴下可) 筆記用具

第1回	4/16	太極拳のオリエンテーション 練功十八法のストレッチ 呼吸法 八段錦2段ずつ 太極拳式部分稽古 不老拳 24式 苦手動作の部分稽古  ※後期日程はHPをご確認ください。
第2回	4/30	
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	8/6	
第10回	8/20	
第11回	9/3	
第12回	9/17	

23. 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 (いしざか よしこ)

どちらのダンスもちょうと練習するだけですぐに踊れます。ダンスの経験も必要ありませんし、何才からでも大丈夫です。リズムに合わせて、みんなで同じステップを踏む楽しさを味わってください。健康作りにも最適です。

【講師紹介】

スポーツプログラマー(日本体育協会公認) レクダンス指導者(日本フォークダンス連盟公認) 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・3土曜日 / 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

第1回	4/5	いろいろなダンスを踊ってみましょう
第2回	4/19	ダンスでよく使うステップを練習します
第3回	5/17	曲のリズムを感じてみましょう
第4回	5/31	主にレクダンスを踊ります
第5回	6/7	
第6回	6/21	主にカントリーダンスを踊ります
第7回	7/5	
第8回	7/19	ゆっくりした曲・少し速い曲の違いを感じて♪
第9回	8/2	主にレクダンスを踊ります
第10回	8/16	主にカントリーダンスを踊ります
第11回	9/6	復習します
第12回	9/27	



24. いきいき♪リフレッシュング・コーラス

穴戸 晴美 (ししど はるみ)

のびのびと声を出して楽しく歌い、心と身体を解放してリフレッシュしましょう。良い発声を工夫して美しい響きで合唱し、みんなで歌い合わせる素晴らしさとハーモニーを満喫しましょう。

【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 (全24回 / 1年)
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	4/8	いろいろな歌に親しみましょう
第2回	4/22	
第3回	5/13	発声に気をつけて のびのびと歌いましょう
第4回	5/27	
第5回	6/10	
第6回	6/24	
第7回	7/8	お互いのパートを聴き合って歌い合わせましょう
第8回	7/22	
第9回	8/12	
第10回	8/26	
第11回	9/2	二部合唱のひびきを味わいましょう
第12回	9/30	



※後期日程はHPをご確認ください。

25. 体と脳にも効くボイストレーニング

藪内 智子 (やぶうち とまこ)

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

第1回	4/28	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	5/26	II.声帯の喉の仕組みについて	
第3回	6/23	III.日本語歌唱について	
第4回	7/28	IV.内圧と共鳴について	
第5回	8/25	V.表現するコツについて	
第6回	9/22	VI.リズム・マイクの使い方について	



26. 初めてのピアノ ～ぐるぐるピアノで楽しく脳活～

芹澤 江美子 (せりざわ えみこ)

一台のピアノで、童謡・唱歌など知っている曲を全員でリレー連弾していきます。歌やリズム遊び、リトミックを取り入れますので、楽しく脳活できます。はじめての方でも片手で演奏を楽しめ、一緒に達成感を味わいましょう。10月講座の追加募集です。

【講師紹介】

フェリス女学院短期大学音楽科 ピアノ専攻卒業
その後、同大学音楽専攻科修了 音楽教室でグループレッスンを指導
その他 幼児からシニアまでピアノレッスンを指導

会場	ふれんど平尾
曜日/時間	第1・3水曜日 / 13:30～15:00
受講料	9,000円 (全12回 / 6ヶ月)
定員/対象/単位	若干名 / 成人 / 1 単位
用意する物	筆記用具 鍵盤トレーニングシート1,000円程度

第1回	4/2	オリエンテーション
第2回	4/16	ド～ミ となり合った音
第3回	5/7	指3本で弾く 単音伴奏
第4回	5/21	ド～ファ となり合った音
第5回	6/4	指4本で弾く 単音伴奏
第6回	6/18	ド～ソ 離れた音
第7回	7/2	指5本で弾く 重音伴奏
第8回	7/16	黒鍵を弾いてみる
第9回	8/6	指5本で弾く 3拍子に慣れる
第10回	8/20	
第11回	9/3	発表会の相談、今までの復習
第12回	9/17	発表会

実践
・リズム遊び
・リトミック
・弾く曲を歌ってみる
・指を動かしてみる
・ピアノで弾いてみる

※片手 両手 部分演奏
などレベルに応じて
対応します。

27. かんたんパーカッション

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・アフリカン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！※HPで資料がご覧いただけます

【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)
曜日/時間	第3日曜日 / 10:00～12:00
受講料	4,500円 (全6回 / 6ヶ月)
定員/対象/単位	10 名 / 高校生以上 / 1 単位
用意する物	外部講師委託料 1,500円/回 筆記用具

株式会社コルグ は、1963年創業の日本の電子楽器メーカーです。稲城市矢野口に本社を置き、1階はショールームとして一般の方々に無料公開中です。地域に根付いた活動を行っています。



28. かんたんキーボード

鶴田 美音 (つるた みおと)

指一本からでも始められるキーボード演奏教室です。自動伴奏付きキーボードを使って楽しく演奏しましょう。クラス全員で演奏する合奏も体験できます。未経験の方でもお気軽に参加ください。

【講師紹介】

国立音楽大学入学後、映像音楽に興味を持ち武蔵野美術大学映像学科に入学、在学中よりシンセサイザーでの映像音楽制作業務を開始。クリエイティブユニットMeMeMでは楽曲制作を担当する傍ら音楽スクールを主宰。作曲家としてCMなど様々な楽曲を手掛ける。

会場	(株) コルグ (京王よみうりランド駅前)
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) 外部講師委託料 1,500円/回 筆記用具



第1回	4/13	キーボードに触れてみましょう！
第2回	4/27	右手でメロディを弾いてみましょう①
第3回	5/11	右手でメロディを弾いてみましょう②
第4回	5/25	左手でコードを弾いてみましょう
第5回	6/8	演奏をより音楽的にするために①
第6回	6/22	繰り返し記号について
第7回	7/13	ミニ発表会＆合奏曲のパート分け
第8回	7/27	演奏をより音楽的にするために②
第9回	8/3	合奏合わせ＆色々な曲を弾いてみましょう①
第10回	8/24	合奏合わせ＆色々な曲を弾いてみましょう②
第11回	9/7	合奏合わせ＆色々な曲を弾いてみましょう③
第12回	9/20	発表会

第19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7年3月1日（土）・2日（日）

講座	講師
会場：展示ロビー・レクチャールーム 9:00～16:00	
体と脳にも効くボイストレーニング	藪内 智子
香りの植物でハーバルライフ	阿部 啓子
中医学の世界	高木 由紀子
着付けの基本	岩崎 三恵子
楽しく美文字ペン講座	高橋 和泉
「いけばな」花をいけよう！（小原流）	関根 華昌
稲城の「奈良時代」を学びましょう	深田 秀明
お花でリフレッシュ（草月流）	桂田 螢佳
ときめくメルヘンの刺しゅう	渡辺 俊子
はじめての「トールペイント」 ☆1	北村 史枝
たのしく絵手紙（経） ☆2	黒田 みゆき
暮らしの中で楽しむアロマテラピー ☆3	木村 雅代
甲骨文字道 ☆4	荻野目 魯雪

【おはなし会】2日 視聴覚室 14:00～

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7年3月9日（日）

時間	講座	講師
会場：ホール 開場12:45		
13:05～	ソロで歌って！P O P S講座	林 仁美
13:45～	いきいき♪リフレッシュ・コーラス	穴戸 晴美
14:15～	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法	上東 紀子
14:45～	ハッピーダンシング	石坂 淑子

【お茶会】会場：実習室（お茶代 300円）

10:00～11:45	イスに座ってお抹茶を！	井上 宗枝
13:00～15:00	楽しく「お茶」を！（経）	吉田 宗陽

【体験】

2日 工房室 11:00～

- ☆1. トールペイント体験（材料費 250円）
- ☆2. 絵手紙体験（材料費 100円）
- ☆3. 嗅覚トレーニング（材料費 300円）
- ☆4. 甲骨文字を書いてみましょう（無料）

※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

J R南武線「南多摩駅」下車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」下車10分

中央文化センター

東長沼2111

TEL042-377-2121

地域振興プラザ

東長沼2112-1

TEL042-378-2112

稲城市立プラザ

若葉台2-5-2 TEL042-331-1720

京王線「若葉台駅」下車3分

i バスA・B・Cコース「若葉台駅」下車2分

㈱コルグ・本社

矢野口4015-2

京王線「京王よみうりランド駅」下車1分

京王線「稲城駅」下車10分
J R南武線「稲城長沼駅」下車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。



いなぎICカレッジHP
会場案内

募 集 要 項

◆募集期間

1月15日（水）～2月14日（金）必着

定員に余裕のある講座のみ募集期間を延長します

2月15日（土）～3月31日（月）

- ・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

- ・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、その際はご協力ください。
- ・講座の円滑な運営を妨げる行為が認められる場合は、受講をお断りする場合があります。
- ・お子様連れでは受講できません。（保育には対応していません）

◆受講の申込み

◇「いなぎICカレッジ」ホームページから申込み



(<https://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 (はがき表面)	①希望講座名 ②受講生番号 ※ ③氏名（フリガナ） ④郵便番号 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 (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」に記載してある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 <https://www.inagiic.net/>