

学んで マナビィ

[講座紹介] 日常の生活の中で、興味があるけれどなかなか学ぶことが出来ないと思っている方、自分の好きな事を見つけてみませんか？色々な事にチャレンジして今後の生活に役立てましょう。

*各1回の講座となっています。申し込みされた回のみ受講可能となります。

受講料 各 400 円※

回	日程/場所/時間	テーマ (内 容) / 講 師	定 員	材料費
1	5月20日(土) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	「日本茶の美味しい淹れ方教室」 お茶を淹れたとき、渋くマズくなることってありませんか？せっかく淹れて飲むのなら、おいしく淹れて飲みたいですよね。私、日本茶インストラクターがおいしい淹れ方をご説明します。一緒にお茶を淹れて楽しみましょう。 講師 大西 広志 (日本茶インストラクター)	15名	600円
1	5月20日(土) 14:00~16:00 生涯学習センター 第1研修室	★追加「日本茶の美味しい淹れ方教室」 お茶を淹れたとき、渋くマズくなることってありませんか？せっかく淹れて飲むのなら、おいしく淹れて飲みたいですよね。私、日本茶インストラクターがおいしい淹れ方をご説明します。一緒にお茶を淹れて楽しみましょう。 講師 大西 広志 (日本茶インストラクター)	15名	600円
2	5月24日(水) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	「ずっと美しい魔法のお花 プリザーブドフラワーのアレンジメント」 プリザーブドフラワーは花そのもののみずみずしさを保ち、柔らかでまるで生花のような自然な仕上がりとなります。カラーバリエーションも豊富で、枯れることがなく水やりの必要もないことが特徴です。大切な方へのプレゼントにも喜ばれます。 講師 間部 葉子 (フラワーサークルアリュール)	15名	2,500円
3	5月25日(木) 13:00~16:00 ウイメンズ 料理実習室	「草木染 ~リネンストールを染めよう~」 紫外線が強くなるこれからの季節、サラッとさわやかなリネン地のストールが大活躍します。軽やかな色に染めてみましょう。 講師 飯尾 久美子 (まなびすと)	15名	2,000円
4	5月31日(水) 13:30~15:30 生涯学習センター 第1研修室	「トートバックを变身」 市販の麻のトートバックにもようのペーパーをちょっとデザインして貼り付けるだけです。あらっ簡単!!自分だけのトートバックの完成です。 講師 渡辺 鈴代 (ふしぎな花倶楽部インストラクター)	20名	600円

回	日程/場所/時間	テーマ(内容)／講師	定員	材料費
5	6月1日(木) 9:30~11:30 生涯学習センター 第1研修室	「本革で小物入れ」 10cm×10cmほどの小物入れを作ります。 コインケース、アクセサリケース、お薬ケース などオールマイティーに使用できます。 作業工程:穴あけ、縫い、ホック付け 講師 岡部 哲也(革工房敷次郎)	10名	600円
6	6月2日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	「大人の書道講座 今さら聞けない… 鉛筆で書く『ひらがな50音基礎練習講座④』 昨年ご好評頂いた「筆ペン講座」に引き続き、鉛 筆「ひらがな50音基礎練習講座」を開催しま す。あなたもちょっとしたコツで、読みやすくて カッコいい、おとなの美文字が書けるようになり ます! 講師 西原 美佳(こくご書写教室)	20名	500円
7	6月2日(金) 14:00~16:00 生涯学習センター 第1研修室	「大人の書道講座 今さら聞けない… 鉛筆で書く『ひらがな50音基礎練習講座⑤』 内容:上記と同じ 講師 西原 美佳(こくご書写教室)	20名	500円
8	6月6日(火) 13:30~15:30 生涯学習センター 第1研修室	「オカリナ」 『オカリナ、吹きたいな!』小鳥のさえずりのよ うに優しく楽しく吹いてみませんか。初めての 人、大歓迎です。 講師 堤 智子	20名	—
5	6月19日(月) 9:30~11:30 生涯学習センター 第1研修室	★追加①「本革で小物入れ」 10cm×10cmほどの小物入れを作ります。 コインケース、アクセサリケース、お薬ケース などオールマイティーに使用できます。 作業工程:穴あけ、縫い、ホック付け 講師 岡部 哲也(革工房敷次郎)	10名	600円
9	6月21日(水) 14:00~16:00 ふれあいプラザ 調理実習室	「初夏の生菓子三種と蒸し饅頭」 練り切りで、初夏の生菓子(紫陽花・枇杷など) を、ボカシや揉み上げと言った技法を用いて作り ます。黒糖の入った蒸し饅頭。美味しいですよ! 餡を包む(包餡)ところから仕上げまで、和菓子作 りの第一歩始めませんか? 講師 高橋 英幸(蛭子堂)	15名	1,500円
5	6月23日(金) 9:30~11:30 生涯学習センター 第1研修室	★追加②「本革で小物入れ」 10cm×10cmほどの小物入れを作ります。 コインケース、アクセサリケース、お薬ケース などオールマイティーに使用できます。 作業工程:穴あけ、縫い、ホック付け 講師 岡部 哲也(革工房敷次郎)	10名	600円

回	日程/場所/時間	テーマ(内容)／講師	定員	材料費
10	6月30日(金) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 調理実習室	「ジイジの料理 ~酒のおつまみを作ろう~」 生きることは食べること。自分で料理をして食べる喜びを覚えましょう。さわやかな季節となり、旬の食材を使って皆で料理を楽しみましょう。 講師 野村 英男	15名	700円
11	7月4日(火) 9:30~12:00 ふれあいプラザ 教養娯楽室	「大人の脳トレ! 知的好奇心くすぐる 大人のための漢字カルタ体験!」 年齢問わず、誰でもできるカルタ遊びはあなたの眠っている遊び心を一瞬で呼び起こします。どなたでも楽しみながら漢字を学べ、ボケ防止に! ストレス発散に! 心と頭の体操はじめませんか? 講師 西原 美佳 (こくご書写教室)	10名	—
12	7月6日(木) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	「己書で字と絵を楽しもう」 筆ペンと絵の具による味のある字と絵の講座です。絵が苦手、字が苦手な方も大丈夫。味のある字と絵を楽しみましょう。 講師 大久保 るみ子 (己書道場師範、美術講師)	15名	500円
12	7月6日(木) 14:00~16:00 生涯学習センター 第1研修室	★追加「己書で字と絵を楽しもう」 筆ペンと絵の具による味のある字と絵の講座です。絵が苦手、字が苦手な方も大丈夫。味のある字と絵を楽しみましょう。 講師 大久保 るみ子 (己書道場師範、美術講師)	15名	500円
13	7月7日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	「レッツ!! 線描」 線描は鉛筆などの描具と紙があればできます。いろいろな線の練習をしたり、身近な描材(描く対象物)をよく見て線に集中して描いたりしてみませんか? 小学生の頃の図工の時間を思い出すかも… 講師 明星 典子	20名	600円
14	7月14日(金) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	「正しいラジオ体操」 子供のころからおなじみのラジオ体操ですが、この機会に正しいラジオ体操を学んで、健康生活をおくりましょう。 講師 山崎 由紀 (NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認指導者)	30名	—
10	7月18日(火) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 調理実習室	★追加「ジイジの料理 ~酒のおつまみを作ろう~」 生きることは食べること。自分で料理をして食べる喜びを覚えましょう。さわやかな季節となり、旬の食材を使って皆で料理を楽しみましょう。 講師 野村 英男	15名	700円

回	日程/場所/時間	テーマ(内容)／講師	定員	材料費
15	7月20日(木) 13:00~16:00 ウイメンズ 料理実習室	「藍染 ~バンダナを染めよう~」 55cm角の薄手綿ローン地を藍で染めます。首元にちょこんと結んでみたり、小さな風呂敷として果物やお菓子を包んでみたり、面白い使い方が出来ますよ。 講師 飯尾 久美子(まなびすと)	30名	600円
16	8月4日(金) 9:30~11:30 生涯学習センター 第1研修室	「ビーズでネックレスをつくろう♪(初級)」 パールやクリスタルガラス、ビーズ等のパーツをワイヤーに通して作る簡単なネックレスです。自分で作った世界に一つだけのネックレスでお出かけしませんか。 講師 北尾 弘子(生涯学習指導員)	15名	2,000円
17	8月29日(火) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	「折り紙あそび」 平面の折り紙から立体のお花を折ってみませんか?華やかな折り紙で作ったバラを、自分で折った箱に入れてお持ち帰りいただけます。想像力を豊かにし、指先を使って折ることで脳の活性化になります♪ 講師 生涯学習指導員	15名	300円
17	8月29日(火) 14:00~16:00 生涯学習センター 第1研修室	★追加「折り紙あそび」 平面の折り紙から立体のお花を折ってみませんか?華やかな折り紙で作ったバラを、自分で折った箱に入れてお持ち帰りいただけます。想像力を豊かにし、指先を使って折ることで脳の活性化になります♪ 講師 生涯学習指導員	15名	300円
18	8月30日(水) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	「種から育てる花づくり」 パンジーなど、秋から春にかけての花を種から育ててみましょう。 講師 関 福生(生涯学習大学学長)	15名	500円
18	8月30日(水) 13:30~15:30 生涯学習センター 第1研修室	★追加「種から育てる花づくり」 パンジーなど、秋から春にかけての花を種から育ててみましょう。 講師 関 福生(生涯学習大学学長)	15名	500円
19	9月7日(木) 13:00~16:00 ウイメンズ 料理実習室	「草木染 ~重ね染めに挑戦しよう~」 草木染の色は美しいです。その色を重ねるとより深みのある色になります。どんな色が生まれるでしょうか。 講師 飯尾 久美子(まなびすと) ※同じストールを2回染めるので2日間受講できる人に限る(受講料:800円)	15名	2,400円
	10月5日(木) 13:00~16:00 ウイメンズ 料理実習室			

回	日程/場所/時間	テーマ(内容)／講師	定員	材料費
20	9月8日(金) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	「心と体がやわらかくなるヨガ」 ヨガは体がやわらかい人がやるものだと思いませんか？実はかたいと思っている方こそ大歓迎なんです。ゆったりとした音楽が流れる中で呼吸法とポーズで少しずつ体と心をやわらかくしていきましょう。運動の苦手な方もお待ちしております。 講師 吉津 あかね (ヨガ指導士いちごヨガ主宰)	20名	—
20	10月20日(金) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	★追加「心と体がやわらかくなるヨガ」 ヨガは体がやわらかい人がやるものだと思いませんか？実はかたいと思っている方こそ大歓迎なんです。ゆったりとした音楽が流れる中で呼吸法とポーズで少しずつ体と心をやわらかくしていきましょう。運動の苦手な方もお待ちしております。 講師 吉津 あかね (ヨガ指導士いちごヨガ主宰)	20名	—
21	9月15日(金) 10:00~12:00 ベルモニー会館 坂井	「“終活”を始めてみませんか？」 終活とは「人生のエンディングを考えることを通じて、これからの人生をより良く自分らしく充実したものにして活動」のことを指します。終活をこれから始めるとい方は、エンディングノートを書いてみましょう。 講師 松木 世司久 (終活ライフサポートえひめ)	40名	※受講料 無料
22	10月24日(火) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	「気功で体と仲良しに」 体と心がほぐれると「気」の流れが良くなります。元気になり、自己免疫力もアップします！まるやかに、のびやかに、一緒に気功を楽しんでみませんか？ 講師 大亀 安美(まるのび気功)	20名	—
23	10月27日(金) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 調理実習室	「ジイジの料理 ～旬の食材で料理をしよう～」 食べることは生きること。元気で長生きするには、バランス良く食べることが大切です。簡単な酒のおつまみを、皆でわいわいがやがやと楽しみながら料理しませんか。 講師 野村 英男	15名	700円
24	10月30日(月) 9:30~11:30 生涯学習センター 第1研修室	「コーヒーいかがですか？ ～ハンドドリップによる極上コーヒーの淹れ方～」 おいしいコーヒーを抽出する温度は？おいしいコーヒー豆を選ぶ条件は？香りを楽しむ上で一番重要なのは？スペシャルティコーヒーって何？など、コーヒーに関する疑問になんでもお答えします。また人気企画、飲み比べも行います。 講師 矢野 拓郎(豆や焙煎堂焙煎士)	20名	1,800円

回	日程/場所/時間	テーマ（内容）／講師	定員	材料費
25	11月7日（火） 10：00～12：00 生涯学習センター 第1研修室	「和紙のランプシェード作り」 秋の夜長に和紙の手作りランプシェードからほのかな灯火…とてもロマンチックですね。世界で一つのランプシェードを使ってみませんか…。 講師 伊藤 純子	20名	600円
26	11月9日（木） 10：00～12：00 生涯学習センター 第1研修室	「生ごみからたい肥をつくろう」 ダンボールコンポストを使って生ごみたい肥を作ってみませんか。毎日ひと手間かけるだけでごみの量がグッと少なくなります。できたたい肥で家庭菜園や園芸を楽しめますよ。 講師 にいはま環境市民会議ごみ減量部会	20名	※受講料 無料
27	11月16日（木） 13：30～15：00 生涯学習センター 第1研修室	「つまみ細工でブローチを作ろう①」 つまみ細工は成人式、七五三などの髪飾りのイメージが強いですが、普段使いとしての小物等も沢山あります。今回は、初めてでも簡単に作れるブローチを作りたいと思います。お好きな色の組み合わせで、布を折ってお花を作り、世界に1つの自分らしいブローチを作ってみましょう。 講師 Pua Mauli（つまみ細工作家）	5名	1,500円
28	11月16日（木） 15：00～16：30 生涯学習センター 第1研修室	「つまみ細工でブローチを作ろう②」 ※上記と同じ 講師 Pua Mauli（つまみ細工作家）	5名	1,500円
29	11月22日（水） 10：00～12：00 生涯学習センター 第1研修室	「臨床美術『クリスマスプレートアート』」 クリスマスの賑やかで楽しい気持ちを自由にイメージしながら描いてみませんか？昔ヨーロッパでは貴族社会でクリスマスにお皿を贈る習慣があったそうです。そんな華やかなクリスマスを想像しながら楽しいアートの時間を過ごしましょう。 講師 黒光 恵 （日本臨床美術協会資格認定会員臨床美術士）	15人	1,000円
30	12月4日（月） 10：00～12：00 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	「楽しく健康体操」 体を動かす事は好きだけど…何から始めようか…と言う人！！手足を気持ちよく伸ばしてストレッチ、楽しく筋トレ、ステップ踏んで体を動かしてみませんか？心と体をリフレッシュしましょう！ 講師 伊藤 朱美 （健康運動インストラクター）	20名	—

回	日程/場所/時間	テーマ(内容)／講師	定員	材料費
31	12月15日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	<p>「お花のある暮らしをもっと手軽に楽しく。 いつものクリスマスに オリジナルアレンジメントを添えて」</p> <p>お花も長く楽しむことが出来る季節、クリスマスまでをより楽しく過ごせるよう生花のアレンジメントを作りませんか？お部屋にお花があることにより、笑顔になり心豊かに過ごすことが出来ます。お花に触れることにより癒され元気をもらうことが出来ますよ。</p> <p>講師 間部 葉子 (フラワーサークルアリュール)</p>	20名	2,500円
32	12月20日(水) 13:30~14:30 生涯学習センター 第1研修室	<p>「キャンドルランタン④」</p> <p>透明な筒の瓶にお花を詰め込み蝋(ろう)を流して作成。中のキャンドルを灯せばお花が照らされ美しいランタンになります。お部屋の照明として使えます。</p> <p>講師 鴻上 小百合</p>	10名	1,500円
33	12月20日(水) 14:30~15:30 生涯学習センター 第1研修室	<p>「キャンドルランタン⑤」</p> <p>内容：上記と同じ</p> <p>講師 鴻上 小百合</p>	10名	1,500円
34	12月20日(水) 15:30~16:30 生涯学習センター 第1研修室	<p>「キャンドルランタン⑥」</p> <p>内容：上記と同じ</p> <p>講師 鴻上 小百合</p>	10名	1,500円
35	12月22日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター 第1研修室	<p>「ミニ門松作り」</p> <p>小さな器に石やイチョウを敷き詰め、竹や葉ボタン、南天、梅の枝など縁起物を中心に色々な植物で飾り付けます。ミニ門松を皆さんで作いませんか。</p> <p>講師 伊藤 純子</p>	20名	700円
35	12月22日(金) 13:30~15:30 生涯学習センター 第1研修室	<p>★追加「ミニ門松作り」</p> <p>小さな器に石やイチョウを敷き詰め、竹や葉ボタン、南天、梅の枝など縁起物を中心に色々な植物で飾り付けます。ミニ門松を皆さんで作いませんか。</p> <p>講師 伊藤 純子</p>	20名	700円
9	1月24日(水) 14:00~16:00 ふれあいプラザ 調理実習室	<p>★追加「初夏の生菓子三種と蒸し饅頭」</p> <p>練り切りで、初夏の生菓子(紫陽花・枇杷など)を、ボカシや揉み上げと言った技法を用いて作ります。黒糖の入った蒸し饅頭。美味しいですよ！餡を包む(包餡)ところから仕上げまで、和菓子作りの第一歩始めませんか？</p> <p>講師 高橋 英幸(蛭子堂)</p>	15名	1,500円