

学んで マナビィ

[講座紹介] 日常生活の中で、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) / 定員 / 材料費 / 講師
1	5月16日(土) 10:00~12:00 生涯学習センター	「新茶(日本茶)の美味しい淹れ方」【定員】15名 【材料費】1,100円 お茶ができるまでの過程をご紹介したあと、新茶の美味しい淹れ方を説明しながら参加者のみなさんと一緒に今年の新茶を淹れて味わっていただきます。また、近年の日本茶の流行についてもご紹介します。 講師 大西 広志(日本茶インストラクター)
2	5月18日(月) 10:00~12:00 毘沙門堂	「坐禅入門」 【定員】20名 坐禅は、調身(身体を調える)・調息(呼吸を調える)・調心(心を調える)です。この三つを調えることによって、ありのままの自分と世界が観察できます。ゆえに、坐禅をすることは自分を学ぶこと、真理を学ぶことです。 講師 金 範松(毘沙門堂)
3	5月26日(火) 13:30~15:00 生涯学習センター	「カエルちゃんの苔玉講座」 【定員】10名 【材料費】1,800円 オリジナルの可愛いカエルの苔玉を作り、お家の中で観葉植物を楽しみませんか。カエルちゃんの周りにはお花のミニアレンジメントも添えます♪ 講師 間部 葉子(フラワーサークルアリュール)
4	5月27日(水) 9:30~11:30 生涯学習センター	「本革でペンケース」 【定員】16名 【材料費】2,000円 本革で手作りしてみませんか？今回はマグネット(磁石)で開閉する横型ペンケースを作ります。革に穴をあけたり、縫ったり、ホックを付けたり、初心者の方も大歓迎です。 講師 岡部 哲也(革工房 敷次郎)
5	5月29日(金) 13:30~14:30 豆柴豆腐株式会社	「豆腐について楽しく学ぶ」 【定員】15名 【材料費】1,500円 豆柴豆腐は、名水百選に選ばれた新居浜市の「つづら淵」の湧き水を使ってつくられています。どうやってお豆腐ができるのか「食べくらべ」をしながら楽しく学びましょう。 講師 豆柴豆腐株式会社
6	6月1日(月) 13:30~15:30 生涯学習センター	「大人の美容女子会」 【定員】15名 【材料費】500円 いくつになってもきれいはうれしい♪きちんとしたお手入れでお肌を元気にしましょう。きっとお出かけしたくなりますよ。 講師 西原 純子(ビューティーアドバイザー)
7	6月8日(月) 13:30~15:30 生涯学習センター	「実践心理学入門」 【定員】20名 言葉は私たちの生活のすぐそばにいつも一緒にあるものです。今回の講座は座学だけではなく実際に身体を動かして言葉の力を体験するものです。あなたとあなたの身近な人との関わりかたを楽にする実践心理学入門編です。 講師 尾崎 敦子(米国NLP協会TM認定コーチ)

回	日程/場所/時間	テーマ(内容) / 定員 / 材料費 / 講師
8	6月12日(金) 10:00~12:00 リアントウール 披露宴会場 SAIRU	<p>「正しいラジオ体操」 【定員】30名</p> <p>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。</p> <p>講師 山崎 由紀 (NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認指導者)</p>
9	6月16日(火) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 教養娯楽室	<p>「脳トレかるた」 【定員】10名</p> <p>カルタは年齢に関係なく、はじめたその瞬間から脳が動き出す手軽な頭脳スポーツです。年齢性別関係なく、大人が楽しめる脳トレかるたに是非ご参加ください♪</p> <p>講師 西原 美佳 (こくご書写教室)</p>
10	6月23日(火) 13:00~16:00 ウイメンズプラザ	<p>「チュイール(フランス風おせんべい)を作ろう」 【定員】12名【材料費】500円</p> <p>ちょっぴり高級感のあるアーモンドたっぷりの焼き菓子です。簡単に焼くことが出来るので一緒に作ってみませんか</p> <p>* 持ってくる物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル</p> <p>講師 後藤田 澄子</p>
11	7月7日(火)① 7月14日(火)② 10:00~12:00 生涯学習センター	<p>「組み紐を作ろう①」 【定員】15名【材料費】2,000円 * 受講料2回分(800円)</p> <p>始めに組み紐を作るツールの台を組み立てます。次に吊るす錘をタコ糸で漁師さんになってネットに包みます。</p> <p>* 持ってくる物 タコ糸が通る刺しゅう針・金鋸・カッターナイフ</p> <hr/> <p>「組み紐を作ろう②」</p> <p>カラフルな刺しゅう糸を編んでいくと、美しい色模様が表れてきます。糸の置き方を変えると別の模様に変化します。オリジナルな組み紐ストラップで飾り立てましょう。</p> <p>講師 坪井 利一郎</p>
12	7月10日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p>「臨床美術・砂浜プレートを作ろう」 【定員】16名【材料費】1,000円</p> <p>誰にでも気軽に楽しんでいただける臨床美術のプログラムです。思い出に残る砂浜を、絵の具・貝殻などを使ってプレートの上に表現していきます。家に居ながら海を感じる砂浜プレートを作って夏を楽しみましょう。</p> <p>講師 黒光 恵 (日本臨床美術協会資格認定会員臨床美術士)</p>
13	8月7日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p>「ビーズでアクセサリーをつ作ろう」 【定員】10名【材料費】3,500円</p> <p>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。おそろいのブレスレットは専用のゴムに通すだけ。世界に一つだけの手作りアクセサリーをつけてお出かけしませんか。</p> <p>講師 北尾 弘子 (生涯学習指導員)</p>
14	8月25日(火) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p>「ガラスでペンダントを作ろう♪」 【定員】16名【材料費】2,000円</p> <p>カラフルな色ガラスを選んで組み合わせ、世界で一つだけのペンダントを作ります。組み合わせたガラスは高温で焼成して、とろりと溶けて融合します。ガラスの透明感と輝き、そして色遊びをお楽しみ下さい♪</p> <p>* 焼成の行程がありますので、作品のお渡しは後日になります。</p> <p>講師 仲谷 しおり (サンリット グラスワーク)</p>

回	日程/場所/時間	テーマ(内容) / 定員 / 材料費 / 講師
15	9月3日(木) 10:00~12:00 生涯学習センター	「ひらがなで感情表現～大筆～」 【定員】15名 【材料費】800円 「ひらがな」文字は言葉と同じように、わたしたちの感情を豊かに表現してくれます。書道初心者の方、書道に興味はあるけど書くのはちょっと自信がない…という方、どなたも大歓迎！ご自身が感じている今の気持ちを、ひらがな(大筆)で表現してみましょう！ 講師 西原 美佳(こくご書写教室)
16	9月4日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター	「“何となく関わりたい”がチカラになる 【定員】30名 ※受講料無料 ～地域づくりの入口体験してみませんか～ 『助け合い体験ゲーム』というカードゲームを通して、日常の生活の中での助け合いの楽しさやうれしさ、「助ける側」と「助けられる側」ではないお互いの気持ちが地域づくりにつながることを体験してみましょう。 講師 地域包括支援センター 健康長寿コーディネーター
17	10月2日(金) 9:30~13:30 現地	「新居浜の天然記念物～川東編～」 【定員】10名 新居浜市の、国・県・市指定の天然記念物って、どんなものがあるのでしょうか。そのうち川東地区(大島含む)にあるものを現地で観察しましょう。場所の移動は、各自の車となります。 *持ってくる物 飲み物、昼食、渡海船運賃(往復120円) 講師 森本 芳樹
18	10月6日(火) 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」 【定員】30名 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。 講師 吉津 あかね
19	10月9日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター	「クレパス画」 【定員】16名 【材料費】500円 子どものころ、クレパスで「お絵描き」したことを覚えていますか？線を引いたり色を混ぜたりすることを楽しんでほしいです。伸び伸びと自由に描く喜びを思い出して、さあ～、一緒に描きましょう！！ *クレパスは(株)サクラクレパスの登録商標です 講師 明星 典子
20	11月10日(火) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 調理実習室	「英国的アフタヌーンティ」 【定員】16名 【材料費】1,200円 おいしい紅茶の淹れ方をマスターして英国的アフタヌーンティで楽しい一時を過ごしましょう。当日皆でサンドイッチやスコーン等を作ります。 講師 合田 麻起(ティコーディネーター)
21	11月16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」 【定員】30名 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)
22	11月17日(火) 13:30~15:30 生涯学習センター	「かまぼこ板に絵を描こう！」 【定員】15名 【材料費】300円 かまぼこ板を使ってかわいい絵を描いてみませんか。絵が苦手の方も大丈夫。手ぶらで参加ください。描くコツが分かれば、いつでも家族で楽しめます。作品を西予市ギャラリーしろかわかまぼこ板の絵展にも展示できます。 講師 戸田 俊之(新居浜文化協会)

回	日程/場所/時間	テーマ(内容) / 定員 / 材料費 / 講師
23	11月25日(水) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p>「ミニチュアケーキを作ろう ~手のひらに収まるクリスマス!~」 【定員】20名 【材料費】1,600円</p> <p>クリスマス気分が高まるような雪をイメージしたミニチュアの白いブッシュドノエルを樹脂粘土で作しましょう。本物のロールケーキのように作ります。初めての方でも楽しく作れますよ。</p> <p>講師 森本 紀子(食品サンプル&ミニチュアフード りんちゃん)</p>
24	11月27日(金) 9:30~12:00 現地	<p>「新居浜の天然記念物~川西・上部編~」 【定員】10名</p> <p>新居浜市の、国・県・市指定の天然記念物って、どんなものがあるのでしょうか。そのうち川西地区・上部地区のいくつかを現地で観察しましょう。場所の移動は、各自の車となります。</p> <p>講師 森本 芳樹</p>
25	12月1日(火) 10:00~12:00 リアントウール 披露宴会場 SAIRU	<p>「気功で体と仲良しに」 【定員】40名</p> <p>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!まろやかに、のびやかに、一緒に気功を楽しんでみませんか?</p> <p>講師 大亀 安美(まろのび気功)</p>
26	12月7日(月) 10:00~11:30 生涯学習センター	<p>「しめ飾り」 【定員】20名 【材料費】2,500円</p> <p>長さ37センチの色とりどりのしめ縄に、水引や造花などの飾りを取り付けていきます。ご近所さんにも自慢できる素敵なお飾りを作ってみませんか?</p> <p>講師 村上 真理(木の香)</p>
27	1月21日(木) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p>「聞いてくれるで にいはま昔ばなし」 【定員】40名</p> <p>にいはま昔ばなしを新居浜の方言で語るけん、聞いてくれるで?! きしゃなくて(?)懐かしい方言の世界に浸ってみてや!!</p> <p>講師 語り部「あかがね座」</p>
28	1月22日(金) 9:00~16:00 現地	<p>「東予地方の文化財巡り」 【定員】18名 【実費】6,000円</p> <p>道前平野に広がる古墳時代から近世の文化財を訪ねます。 西大塚古墳・仏心寺・石根古墳・法安寺・西山興隆寺・観念寺 行程は決まり次第連絡します。 実費:バス代(貸切バス使用予定)保険代、参拝料等</p> <p>講師 山内 隆夫(新居浜市文化財審議委員)</p>
29	2月5日(金) 9:30~11:30 生涯学習センター	<p>「折り紙」 【定員】15名 【材料費】300円</p> <p>折り紙とは、紙を折って動植物や生活道具などの形を作る日本伝統の遊びです。指先を使って折ることで脳の活性化になりますよ♪</p> <p>講師 生涯学習指導員</p>
30	3月24日(水) 9:30~12:00 現地	<p>「垣生山へ登ろう」 【定員】20名</p> <p>みなさん垣生山がどこにあるかご存知ですか?市内北西部、標高約100mの里山です。桜、イルミネーション等、地域に親しまれている垣生山へ登り、新居浜の町を見てみましょう。</p> <p>講師 よもだ会</p>