



公益社団法人 日野市シルバー人材センター

いきいきカルチャー教室 平成30年4月～平成30年9月

■お申し込み

平成30年3月6日(火) 午前8時30分 電話にて受付を開始いたします
日野市シルバー人材センター TEL042-581-8171

受付締切 平成30年3月12日(月)

※ 受付初日に限り電話のみの受付となります。

- どなたでもお申し込みいただけます。見学希望の方は事前に連絡をお願いします。
- 会場は日野市シルバー人材センター2階会議室です。
- 先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 各コースお申し込み5名未満の場合は、開催いたしません。
- 受講料等のお支払は、各講座の初日に全額現金で納入ください。(返金はいたしませんので、ご注意ください。)
- お申し込み後、3月20日以降に受講をキャンセルされる場合は、材料費、テキスト代等申し受ける場合があります。



講習名		講習日時、講習内容など		講師	
定員	受講料	持ち物など			
①	パッチワークキルト教室 初心者向きのキルト教室です。ハギレや古布、色や柄の組合せで、世界でたった一つの作品を作りましょう。 全12回 金曜日開催	4/6、20 5/18 6/1、15、29 7/6、20 8/3、17 9/7、28	バネロ金のポーチ、フラットバッグ、フレンチガーデンタペストリー、室内ばき、バスケット、まとめ	10:00 ～ 12:00	宮澤 光子
12名	13,800円(全12回) 材料費 1,000円	裁縫箱(針キルト用、糸キルト用(白、生成)、ハサミ、定規、厚紙、シャープペンシル)		キルト暦35年、BEE-INN 講師暦8年	
②	はじめての健康麻雀 近年、健康麻雀が静かなブームです。麻雀のルール、マナーを楽しく学びませんか。初めての方でも参加できる入門者、初心者の方を対象にした講座です。 月2回 金曜日開催	4/13、27 5/11、25 6/8、22 7/13、27 8/10、24 9/14、28	麻雀ってどんなゲーム?、アガリの形を覚えよう、メンツのつくり方、ゲーム進行の大きな流れ、健康麻雀はマナーが大切、大事なルールフリテンって何?、役をしっかりと覚えよう、得点計算の仕組み、符の計算、楽しく麻雀をするためには	13:00 ～ 15:00	浜田 茂
12名	15,000円(全12回) 教本代 1,080円	筆記用具		健康麻雀サークル主宰	
③	元気は自分でつくる 自彊術 31の動作から組み立てられた日本最初の健康体操です。はずみ反動を利用し、全身の筋肉を動かします。生活習慣病、ストレス解消、自律神経の調整などに効果があり、健康維持を心がける方に最適です。 月2回 火曜日開催	4/10、24 5/8、29 6/12、26 7/10、24 8/7、28 9/11、25	31の動作を順序正しく指導 顔こすり、足もみ、お腹もみ 手技療法	13:30 ～ 15:00	小山 悦子
12名	12,000円(全12回) 資料代 400円	動きやすい服装、5本指ソックス、飲料水、床に敷くバスタオル(ヨガマット)		公益社団法人自彊術普及 会指導員・立川朝日カル チャーセンター講師	

講習名		講習日時、講習内容など			講師
定員	受講料	持ち物など			
④	自分で作って楽しむ やきもの教室 やきものは土・形・色の要素とあなたが創造する熱意と窯の熱により、世界に2つとないすばらしい作品ができます。自分が作った装飾品になり食卓の食器が加わることにより、明るい楽しいものが生まれます。 全12回 水曜日開催	4/11	やきものを作る基礎知識 ペンダント絵付け	13:30 ~ 15:30	清水 憲素
		4/25	土の種類と基本、練り込み方とタタラ作法		
5/9	<茶碗づくり> タタラ作法で成形				
5/23	装飾				
6/6	<湯飲みづくり> ひも作法で成形				
6/20	装飾				
7/11	<皿づくり> 手びねり作法で成形				
7/25	装飾				
8/8	自由作品				
8/22	自由作品				
9/12	自由作品				
9/26	自由作品				
10名	12,000円(全12回) 材料費 4,000円	エプロン、タオル2本(手拭き、テーブル拭き)、筆記用具			独学7年
⑤	そば打ち・入門講座 1クラス4人の初心者講座です。自分で打ったそばは、持ち帰りが出来ます。そばの歴史も学べる楽しい講座です。 各月1回 土曜日開催	ABコース共 (土曜日) 4/21、5/26 6/23、7/28 8/25※、9/29	会場 JR豊田駅北口周辺 (会場は申込後、ご連絡いたします) ※8月に限り、AコースBコース合同で行います (15:30~18:00)	Aコース 15:30 ~ 17:30 Bコース 18:00 ~ 20:00	海野 靖雄
		各4名	12,000円(全6回) 粉代、テキスト代 4,000円	頭に被るもの、エプロン、タオル2本、そばを入れるタッパー、キッチンペーパー5枚、ビニール袋・中サイズ1枚、筆記用具	
多摩ソバリエの会主催、江戸東京そばの会公認インストラクター					
⑥	筆ペン教室 専門的な書道ではなく、生活に役立つ実用的な筆ペンを習ってみませんか。 月2回 金曜日開催	4/13、27 5/11、25 6/8、22 7/13、27 8/10、24 9/14、28	「永字八法」の説明、漢字・ひらがな・カタカナの練習、住所・氏名の練習、封書やハガキの宛名、都道府県名、都23区市町村名、はがきの書き方(暑中見舞)、のし袋・贈答品等の表書き、ことわざ・名言・名句、四字熟語・成語、俳句・詩歌(色紙・短冊)、まとめ・書作	13:00 ~ 15:00	青木 馨子
		20名	8,600円(全12回) 材料費 1,400円	筆ペン(中字用)、下敷き、文鎮、練習用半紙	
武威野大学「生涯学習講座」講師、高等学校、中学校国学・書道免除					
⑦	書道教室 美の世界を追求する芸術書道と、暮らしに役立つ実用的な格調高い実務書道。いずれも基本から正しく丁寧に指導いたします。初心者歓迎です。 月2回 金曜日開催	4/13、27 5/11、25 6/8、22 7/13、27 8/10、24 9/7、21	共通：基本運筆、基本応用文字 芸術コース： 漢詩(楷書・行書・草書)、古典 実務コース： 実務用語、かな文字、宛名書き のし袋表書き、賞状、掲示文	10:00 ~ 12:00	野上 蒼空
		12名	12,000円(全12回) テキスト・資料代 300円	筆(中、小)、半紙、墨汁、硯又は皿、下敷き、文鎮、雑巾、新聞紙	
よみうり書道教室 学書院 正師範 十段、東京書道教育会所属 実務書道師範一級					
⑧	創作紙ねんど人形 紙粘土とファンデで作るお人形です。素材の面でも粘土以外に布レース等を使用し作品に異なった情趣を表現します。初心者の方でも簡単にできる小作品から始めます。人形以外に壁掛け、ブローチ等の小物作りもできます。 月2回 木曜日開催	4/5、19 5/17、31 6/7、21 7/5、19 8/2、16 9/6、20	小さなエンゼル、少女(横顔)レリーフ、少女立人形、木の葉のレリーフ又は小物	10:00 ~ 12:00	上原 泰子
		10名	13,000円(全12回) 材料費 1,500円/月	エプロン、雑巾、細工道具(お持ちの方は持参してください)	
創作粘土<ラバンポー> 師範 読売文化センター カルチャー講師					

講習名		講習日時、講習内容など			講師
定員	受講料	持ち物など			
⑨	エッセイ みるみる上達塾 本講座は丁寧な添削と講評で4年目を迎えました。まず「4つの決まり事」を覚えていただきます。文章がガラリと変身します。作品集も作る楽しい講座です。 月1回 火曜日開催	4/10 5/15 6/12 7/10 8/14 9/11	エッセイの書き方①～④、 毎回、作品の添削・講評 有名作家のエッセイに学ぶ 作品集の配布	13:00 ~ 15:00	海野 靖雄 「多摩文学の会」主催、元・出版社編集部長
10名	9,000円(全6回) 資料・作品集代 2,000円	初回到400字の作品を持参してください。(テーマ自由) ノート、筆記用具			
⑩	太極拳初心者教室 (入門・初級・導引養生功) ゆったりと体を動かす太極拳・導引養生功は「病気の予防・体質改善・自然治癒力」に大きな効果があるとされています。この太極拳・導引養生功で、健康で楽しい毎日を過ごしませんか。老若男女どなたでも出来る健康体操です。 月2回 水曜日開催	4/4、18 5/2、16 6/6、20 7/4、25 8/8、22 9/12、26	調身・調息・調心のため準備体操として太極養生五防功、引導保健功 練功18法、寧神練意調心功を行います。全日程で入門・初級太極拳を行います。	13:00 ~ 15:00	笛木 一雄 日本武術太極連盟公認A級指導員、太極拳ゆったり体操サポーター
13名	12,000円(全12回) テキスト代 1,200円	軽体操ができる服装、飲料水、靴底が平らな室内運動靴			
⑪	養生太極拳教室 (入門・初級・24式) 太極拳と気功は故郷台湾では古くから医療体育としての健康法です。体を柔らかくし、バランスの向上が期待できます。年配の方も虚弱体質の方も体力に合わせて、無理なく参加できます。深い呼吸で血液循環を良くしましょう。 月2回 月曜日開催	4/9、23 5/7、28 6/11、25 7/9、23 8/6、27 9/3、10	礼の作法 站樁功の練習 歩型歩法の練習 手型手法の練習 (手足協調して重心移動と型を確認しながら動作の流れをスムーズにできるように練習します)	13:30 ~ 15:00	丹羽 るみ 日本武術太極拳連盟公認A級指導員 NAS高尾太極拳インストラクター
10名	12,000円(全12回) 資料代 1,000円	動きやすい服装、平底靴、飲料水			
⑫	着付け教室 (火曜日) 日本の民族衣装である着物を一人でも多くの方に親しんでいただき、一人で着る楽しさや喜びを知り心豊かな日本女性となっていただける様企画いたしました。 月2回 火曜日開催	4/10、24 5/8、22 6/12、26 7/10、24 8/7、28 9/4、11	補正の仕方、着物の名称とたたみ方、長襦袢の着方・たたみ方、着物の着方(ふだん着)、半巾帯の結び方、名古屋帯の結び方、変わり結び、外出着の着方、袋帯の結び方	10:00 ~ 12:00	佐藤 禮子 京都市きのコンサルタント協会着付師一級
25名	12,600円(全12回)	足袋、肌襦袢、裾よけ、長襦袢、着物、帯板、帯(半巾、名古屋)、帯枕、帯揚げ、帯締め、伊達締め2本、腰ひも4本、襟芯、タオル3枚			
⑬	着付け教室 (木曜日) 初心者、一度習ったが着られなくなった方、和装に関する知識とひとりで着れる喜びを、皆で楽しく進めていきたいと思ひます。 全12回 木曜日開催	4/12、26 5/17、31 6/14 7/12、26 8/9、23、30 9/13、27	補正の仕方、長襦袢の着方、長襦袢に関する知識、着物の名称とたたみ方、着物の着方、半巾帯の結び方、名古屋帯の結び方、名古屋帯の変わり結び、総仕上げ	10:00 ~ 12:00	殿江 巳代子 きのもの着付学院講師 日本きのもの文化振興協会着付師 講師、着付師
20名	12,600円(全12回)	足袋、肌襦袢、すそよけ、長襦袢、腰ひも4本、伊達締め2本、タオル4枚、長襦袢に入れる襟芯 ※着物、半巾帯、名古屋帯、帯板、帯枕、帯あげ、帯締めについて、第2回目以降に使用します。			

講習名		講習日時、講習内容など			講師
定員	受講料	持ち物など			
⑭	超初心者 囲碁教室 これまで囲碁をやったことのない方を対象に礼儀・作法・ルールを学習し、各種の手筋や戦法、定石を身につけていただきます。お子さんやお孫さんと囲碁を楽しんでみませんか。 月2回 月曜日開催	4/2、16 5/7、21 6/4、18 7/2、23 8/6、20 9/3、10	第1章 囲碁とは 1.領地を争う 2.領地を争う 3.基本のルール 4.対局マナー 第2章 技術 1.アタリと取り 2.呼吸点のない所 3.コウ 4.地 5.地形の作り方 第3章 実戦 19路盤	13:00 ~ 15:00	安藤 茂
12名	12,000円(全12回) テキスト代 500円	筆記用具			囲碁五段(免状初段)
⑮	楽しく描こう鉛筆画・水彩画 絵を描きたくてもどのように描いたらよいかわからない方のための講座です。身近な物を描くことにより、基本的な線や影、光のとりえ方、立体感の出し方、構図などを学びます。 全12回 金曜日開催	4/6、20 5/18 6/1、15、29 7/6、20 8/3、17 9/7、21	絵を描くための物の見方、考え方、絵を描くための物のとりえ方、表し方、基本的な立体感の出し方、基本的な構図の取り方、基本的な完成の仕方	13:00 ~ 15:00	岡本 美治
16名	18,000円(全12回) 材料費 350円	第1回目の持ち物(2B鉛筆、カッターナイフ) 第2回目以降の持ち物(第1回目にご案内します)			元小中学校 図画工作、美術科教員 武蔵野美術大学卒業
⑯	油絵、アクリル(水彩)による 絵画入門 油絵、アクリル(水彩)画材による絵画制作技法を楽しく入門する。デッサンする楽しさ、絵を完成させる喜びを身につける。裸婦デッサン、着衣人物画の楽しさを追及し、「自分の美」を探す簡易技法を手に入れる。 月2回 木曜日開催	4/5、19 5/10、24 6/7、28 7/5、19 8/2、16 9/6、20	画材の取扱い方、楽しく描く技法、人物デッサン、静物デッサン、風景デッサン、裸婦デッサンなど	午前コース 9:30 ~ 12:00	林 猛
15名	18,000円(全12回) 材料費 4,000円	F8スケッチブック、クロッキー帳、6B~8B鉛筆、その他希望する画材			日野市美術連盟会員
⑰	かんたん絵手紙 絵や文字を楽しく書いて脳トレ。頭の中に小さな引き出しを1つ作りましょう。絵手紙は自分が見て感じたままを表現するもの。絵や文字を書くのがちょっと苦手な方もこの機会にコツを覚えて、お茶の子サイサイ。 月2回 火曜日開催	4/3、17 5/15、29 6/5、19 7/3、17 8/7、21 9/4、18	絵手紙ってどんなもの、道具について I・II、季節の花や景色を描く、文字の形を考え描く、絵の具の濃淡を考える、絵の省略や強調、ことばを考える、手紙を出す相手はだれ、楽しい文字やおもしろい文字	10:00 ~ 12:00	名取 洋一
10名	12,600円(全12回) 材料費 1,500円/月	水彩絵具、中筆、墨汁、ティッシュペーパー、筆洗、鉛筆、絵皿など			華メテールアートディレクター、イラストレーター、グラフィックデザイナー サンケイリビングカルチャー教室講師
⑱	いきいき俳句 花や鳥の名前を知れば親しみが生まれます。日々の暮らしの中で、より花や鳥を楽しみ、俳句を作りましょう。花や鳥などの季節の季語を勉強し、「実作こそ第一」をモットーに、俳句に親しんでいきます。きっと、心豊かな日々が送れるでしょう。 月1回 木曜日開催	4/19 5/17 6/21 7/19 8/16 9/13	句会形式による俳句の勉強	13:00 ~ 15:00	青井 正行
10名	6,000円(全6回)	筆記用具、国語辞典(あれば漢字辞典)、歳時記(電子可)			俳人協会会員

講習名		講習日時、講習内容など		講師
定員	受講料	持ち物など		
19	教養日本史 世界遺産を通して学ぶ日本の歴史 室町～江戸時代編 2017年現在、日本の世界遺産は21件が登録されています。他に6件の「世界の記憶(旧記憶遺産)」・21件の「無形文化遺産」も登録されており、文化遺産の暫定リストには6件が記載されています。これらの中から室町～江戸時代に関連する寺院・城郭・文書・芸能などのいくつかを取り上げながらその誕生の時代を学びます。 全12回 木曜日開催	4/12、26 5/10、24 6/7、21 7/5、19 8/2、16、30 9/13	鹿苑寺・慈照寺・琉球王国のグスク・姫路城・彦根城・二条城・石見银山・佐渡金山・日光東照宮・慶長遣欧使節・能楽などを取りあげ、中世・近世の武家政権の政治・社会・文化を学びます。	牛山 武 13:00 ～ 15:00
20名	14,000円(全12回) 資料代 1,000円※新規の方のみ	ノート、筆記用具		元東京都立高等学校教諭(地理・歴史担当)
20	写真をカタチにして残す写真教室 写真を撮り、選別・印刷・製本するまでのレクチャーを行います。写真に一文を添えて小誌の作り方、撮り貯めた写真の生かし方も行います。 ※撮影に使用するカメラはなんでも結構です 月2回 火曜日開催	4/3 4/17 5/1 5/15 6/5 6/19 7/3 7/17 8/7※ 8/21 9/4 9/18	講座の説明、機材の特徴 撮影 日本橋、銀座、新橋撮り歩き ポイント合評 撮影 押上、向島、浅草撮り歩き ポイント合評 撮影 高幡不動撮り歩き ポイント合評 撮影旅行計画の立て方 フォトブック又は撮影紀行小誌作成方法 簡易製本、完成まで 撮影 撮影地未定 決め撮り歩き 総括、撮影対象を見つける	柏崎 光範 13:00 ～ 15:00 撮影17:00 ※8/7に限り 10:00～ 12:00
12名	12,000円(全12回)	教室・・・作品または記録メディア、筆記用具 撮影実習・・・カメラ等撮影機材		写真クラブ、写真の対面販売経験
21	楽しく学ぶ写真教室 写真を趣味として、自分の作品を部屋に飾ったり、展示会への出展したり、コンテストに応募したりできるような作品作りを目指します。デジタルカメラによる屋外での撮影実習・指導とその作品の講評を主体にカメラの仕組みや操作方法画像の編集、内外の作品鑑賞等、写真全般についてレクチャーを行います。屋外での撮影実習と教室での講評、レクチャーを交互に行います。 月2回 水曜日開催	4/4 4/18 5/2 5/16 6/6 6/20 7/4 7/18 8/1 8/15 9/5 9/19	講座内容の説明レクチャー 多摩森林科学館撮影実習(桜) 実習作品の講評、レクチャー 神代植物公園撮影実習(バラ) 実習作品の講評、レクチャー 本土寺撮影実習(あじさい、菖蒲) 実習作品の講評、レクチャー 品川旧東海道撮り歩き 実習作品の講評、レクチャー お祭りの撮影(場所は別途決定) 実習作品の講評、レクチャー 写真展鑑賞と街のスナップ	岡田 安正 10:00 ～ 12:00
15名	18,000円(全12回)	教室・・・作品及び映像データ(USB)、筆記用具 撮影実習・・・カメラ等撮影用具		フォトマスター検定、エキスパート(総合)取得、日本写真講師協会(JPIO)公認 フォトインストラクター
22	やさしい英語で学ぶ 世界のおとぎ話 イソップ童話など、良く知られた寓話をやさしい英語で、楽しく学びます。お子さんやお孫さんに読み聞かせが出来るよう、一つひとつの単語の意味や発音を丁寧に学びます。知らず知らずに英語が身に付き、英会話の力も驚くほど向上します。ゆっくりと、急がず、楽しみながら英語力が着実に増える教室を目指します。 月2回 木曜日開催	4/12、26 5/10、31 6/7、21 7/5、19 8/2、16 9/6、20	・日英両国語での朗読(教材付属CD)を参考に物語の内容を把握する。 ・単語一つひとつの意味と、発音を確認。 ・該当する部分の基礎的文法を学習。 ・モデル朗読のリズム、抑揚などを学びながら、正しい発音での朗読を練習。 ・学んだフレーズを用いた会話練習。 ・上記プロセスを受講者個々のレベルを勘案しながら、着実にゆっくりと進める。	八村 耕治 13:30 ～ 15:30
20名	12,000円(全12回) テキスト、資料代 2,500円	筆記用具、辞書など		元日本テレビ勤務 米NBCネットワークで研修 CATV部長 24時間テレビ事務局 国際児童画展プロデューサー

講習名		講習日時、講習内容など			講師
定員	受講料	持ち物など			
②③	すぐ役立つ実用的話し方 人づきあいを発展させる話し方基礎技法を取り上げます。人に好かれる肯定的話法をとりあげます。生活を楽しく彩る会話法を取り上げます。誤解をさけ、正しく伝える言い方の基本を取り上げます。ドラマチックに演出する祝辞・挨拶の技法を取り上げます。問題解決を図る話し合いのしかたを取り上げます。 月1回 水曜日開催	4/4 5/9 6/6 7/4 8/1 9/5	人間関係を発展させる話し方技法、実習 相手好かれ、自尊心を守る話法、実習 生活を彩る会話技法について、実習 相手に正しく伝える言い方について、実習 祝辞・挨拶(テーブルスピーチ)技法、実習 話し合い、会議の仕方、実習	10:00 ～ 12:00	佐藤 雄三
14名	6,000円(全6回)	筆記用具			話し方総合コンサルティング所長
②④	「詩吟の愉しみ方」講座 ～作品を通して歴史と文化を学ぶ～ 詩吟でよく取り上げられる作品を中心に、その味わい方、愉しみ方を学びます。作者のこと、当時の歴史や文化が分かります。詩吟や漢詩のイロハにも触れます。 月1回 火曜日開催	4/24 5/22 6/26 7/24 8/28 9/25	良寛…子供と遊ぶ無心・清貧の詩人 宋代の詩人…蘇軾・陸游・真山民 細川頼之、五山の詩僧、上杉謙信ら 元・明代の詩人…高啓・薩都刺ほか 幕末・明治…大槻磐溪・乃木希典ら 朴浦…中国通してのしめくりとして	13:00 ～ 15:00	田中 政寿
12名	6,000円(全6回)	筆記用具、辞書など			詩吟=宏升流宏升会・宏総会、日野市吟詠連盟、日野市漢詩連盟所属

短期講座

教養日本史 短期講座

②⑤ 「遣唐使」 死を覚悟して出発！

講師 牛山 武 (元東京都立高校教諭)

第一船 東シナ海で船体分断・漂流、遣唐副使小野石根・唐使趙宝英ら死者63名
甌島と天草に漂着
第二船 出水に到着
第三船 途中で座礁、松浦に到着
第四船 耽羅島に漂着、略奪を受けるが脱出、甌島に到着
778年に帰国した遣唐使船の様子である。この時だけではなく、ほぼ毎回海難事故に遭い、多くの人命が失われた遣唐使の実態を探ってみます。

日時 3月27日(火)、28日(水)の2日間 13時00分～15時30分
会場 日野市シルバー人材センター2階
受講料 3,000円(全2回、資料代を含む)
定員 20名

■お申し込み

平成30年3月6日(火) 午前8時30分から電話にて受付

TEL042-581-8171

■教室会場

日野市シルバー人材センター 2階会議室 日野市日野本町2-4-7



小学生対象の教室



講習名		講習内容など	講習日時
定員	受講料		
②6 こども英語 中学準備教室		小学校6年生を対象にした中学準備教室です。 カードを使ったり、ネイティブのCDを聞いたり、ロールプレイやゲームもしながら英文の基本フレーズを学習し、英語の「話す」「聞く」「読む」「書く」を身につけます。文法も取り入れた中学英語を先取りした1年間の教室です。 テキストとして「英検5級総合対策教本」と配布プリントを使用します。	毎週火曜日 16:30～17:30
12名	月額3,500円 教材費1,200円(年間)		

※月謝のお支払いは、2か月ごとまたは6か月まとめてのご納入をお願いしております。

■お申し込み

平成30年3月6日(火) 午前8時30分から電話にて受付

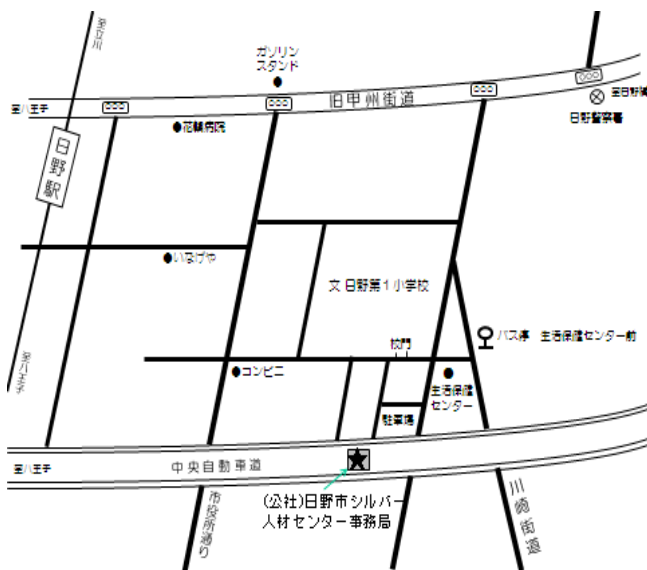
Tel042-581-8171

■教室会場

日野市シルバー人材センター 2階会議室 日野市日野本町2-4-7



公益社団法人 日野市シルバー人材センター



- ところ 日野市日野本町2-4-7
Tel042-581-8171 Fax042-584-8390
- 交通 JR日野駅 徒歩10分
京王線 高幡不動駅より日野駅行きバス
「生活・保健センター前」下車徒歩3分
- 駐車場 10台

いきいきカルチャー教室の講師も募集しております！

※講師への手続き等は事務局までお問い合わせください。