

何歳からでも学べる、今日から学んで自分プラス

ビジネス・語学・教養・趣味・健康増進と  
多彩な講座が盛り沢山!!

## 地域の皆様へ～生涯学習のすすめ

本学は地域NO.1の生涯学習センターをめざし、「FITオープンカレッジ」と称して、知識・教養を高める講座や仕事に役立つ講座、生活を豊かにする趣味の講座、健康増進に役立つ講座など幅広く開講しています。  
人生100年時代と言われる現在、地域・職場・学校など、あなたが今いる場所で、未来を見つめ、輝いていけるように、本学の講座を活用し、新しい一歩を踏み出してみませんか？



学長 下村 輝夫

本学教員の知見をわかりやすく紹介する  
**FIT講座**  
ジャンルを問わずいろいろな学べる  
**1日集中講座**  
興味のあることをじっくり学べる  
**文化教養・健康増進講座**

FIT講座、1日集中講座のお申込みは、講座実施の10日前までにお済ませください。  
会員のFIT講座受講料は無料です。申込み番号が異なりますので窓口にお問合せください。

## FIT講座

21F001 は対面講座コード 21F007 はオンライン講座コードです。

### 身近な地域を再発見 ～スマホの地図を通じて見るもの

講師/上杉 昌也  
社会健康学部 社会健康学科 准教授

21F001 10/9 (土) 13:00～14:30

地図はいろいろなことを教えてくれます。ここは20年前どうなっていたのか、自宅の周辺にはどんな危険が潜んでいるのか…。これまでは地元の図書館などでしか分らなかった昔の状況や、あるいは今まさに起きているリアルタイムの状況などが、最近では自分のスマホで簡単に見ることが出来ます。知っているようで知らない身近な地域について、地図というレンズを通して再発見してみよう。  
※各自のスマホやタブレット端末をお持ちください。

【定 員】30名 【受講料】500円 【持参品】スマホまたはタブレット端末

### 歴史の「ちから」 ～幕末維新史に学ぶ意義

講師/小森 誠  
福岡工業大学附属 城東高等学校 教諭

21F004 21F007 10/16 (土) 10:30～12:00

歴史学びは人生を豊かにし、「生きる活力」を与えてくれます。日本史では、幕末維新史が非常に面白い。綺羅星のごとく魅力的な人物たちが登場しますし、日本の命運を左右した重要な時代です。世界史的な視点で見ても、大きな分岐点となる局面です。高校では、来年度から新科目「歴史総合」が導入されます。この度、私はその教科書作成に携わりました。その経験から更につかんだ「維新史の醍醐味」を体感して頂きたいと思っています。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

### ヒトのカタチをつくる 細胞の不思議 ～幹細胞とがん細胞のはなし

講師/赤木 紀之  
工学部 生命環境化学科 教授

21F010 21F019 11/13 (土) 13:30～15:00

私たちのからだは、約200種類、数十兆個の細胞から形作られています。私たちの寿命はおよそ80年ですが、私たちの細胞は短いものでは数時間から数日でその役目を終え死滅してしまいます。またある時は、私たちの細胞は異常な性質を獲得してしまい、がん細胞へと変貌を遂げることもあります。この講義では、「幹細胞」と「がん細胞」をキーワードに、ヒトのカタチをつくる細胞の不思議に迫りたいと思います。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

### 子どもの自律性を育むために 周りの大人ができること

講師/土屋 麻衣子  
教養力育成センター 教授

21F016 2022. 21F018 3/5 (土) 14:00～15:10

これからの時代、「自分で考え、判断し、行動する力」が求められてきます。本講座では、こどもの自律性・自己調整学習を育むために、親をはじめ周りの大人がどのようなことを意識すればよいのかについてお話をします。「デモチベーション（やる気がわかない状態）」の研究から見えてきた自律的な気持ちの引き出し方を共有し、有意義な時間したいと思います。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

### 小学生対象

#### 初めてのプログラミング

講師/石塚 丈晴 福岡工業大学短期大学部 教授  
弘中 大介 福岡工業大学短期大学部 准教授

プログラミングでは「順序」や「分岐」、「反復」といった考え方が非常に大切です。これらの基礎について、さまざまな事例を知り、体験的に学ぶことで、論理的思考力を高めます。本講座は初めて体験する方を対象としておりますのでどなたでも安心して参加することができます。

21F020 10/31 (日) 10:00～12:00 【分級】小学2・3年生対象  
21F021 11/14 (日) 10:00～12:00 【反復】小学3・4年生対象

【定員】各16名 【受講料】各500円

#### Scratchを使ってゲームやアニメーションを作成しよう！

21F022 2022. 2/27 (日) 21F023 2022. 3/13 (日) 10:00～12:00

この講座では「Scratch」というマサチューセッツ工科大学が開発した無料の教育用プログラミング言語を使って、自らプログラミングして、ゲームやアニメーションを作成します。  
※②は①の受講者もしくは過去にScratchの受講歴がある方を対象とします。

【定員】各16名 【受講料】各500円

## 1日集中講座

### 福岡県人が自慢したい福岡発祥企業 経営トップが語る

#### 人にも自然にもやさしい「無添加石けん」とは ～毎日使う洗剤から健康や環境問題を考える

講師/森田 隼人  
シャイン玉石けん株式会社 代表取締役社長

21F201 21F203 10/23 (土) 13:30～15:00

今年で創業111周年を迎えたシャイン玉石けん。雑貨商から始まり、合成洗剤の販売を行っていた時期もありました。1974年から無添加石けんの製造・販売に切り替えますが、17年間も赤字が続きます。信念を貫き通した想いや無添加石けんへのこだわり、知っているようで知らない石けんの特長などを紹介します。毎日使う石けんから、健康や環境問題について考えてみませんか。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

#### 明太子の誕生秘話 ～ドラマ「めんたいびりり」裏話

講師/川原 正孝  
株式会社たけやん 代表取締役会長

21F205 21F207 11/20 (土) 10:00～11:30

今や博多の味の代表格となった辛子明太子。その歴史は博多・中洲の小さな食料品店から始まりました。ふくや創業者・川原俊夫が独自の製法で明太子をつくり、販売したのは昭和24年1月10日。売れぬ日が続いても諦めることなく味の改良を重ね、次第に口コミで評判となりました。明太子の製法特許取得をめざらしても固辞し、作り方を公開した父・俊夫。その思いを、俊夫がモデルとなり、ドラマや映画、また舞台化された「めんたいびりり」で紹介されたエピソードの裏話とともにご紹介いたします。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

### ビジネス・副業関連講座 たっぶり4時間！

#### アフィリエイト広告入門編 (副業～上場企業の一事業まで)

講師/佐々木 誠  
株式会社フューチャード日本セレクトス部 シニアマネージャー

21F209 21F211 10/16 (土) 13:30～15:30

今や、個人の方の副業から大手企業のマーケティング戦略の主体や大手ニュースメディアなどのメタタイズ手段など、幅広い用途でアフィリエイト広告のモデルが使用されています。アフィリエイト広告の歴史（※：Amazon社発祥～日本での各事業者（サービスプロバイダー）創業から現在に至るまでの歴史）、基本的な広告用語からアフィリエイト広告の利用方法（個人から企業まで）といった内容を解説させていただきます。またアフィリエイト広告を用いたサイト運営における成功事例、費用対効果の高い事例についても解説させていただきます。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】1,500円

#### “フリマアプリ”のしくみやコツはある！ プチおこづかいを増やすには？

講師/橋高 千里  
株式会社connect pro

21F213 11/19 (金) 10:00～15:00

増えてきたおうち時間で、プチおこづかい稼ぎできるかも？フリマアプリは、気になっているけれど「どうしたらいいの？」を解消します！「メルカリのしくみ」から以下のポイントを学んでいただけます。  
・商品の撮影 ・撮影した写真を良くみせるコツ ・出品欄に書くこと  
・発送するタイミング ・タグ付け・タグの選び方 など、前半をテキストを使用した講座、昼食後の後半に実際に出品する実践を行います。  
参加の条件 ※メルカリアプリをインストールしている ※メルカリで買い物をした経験がある ※スマホで写真を撮影できる ※撮影した写真が、どこにあるかが分っている

【定 員】10名 【持参品】スマートフォンまたはノートPC、出品したい品物1つ、充電器、昼食 ※教材費 500円

#### 間違っているかも!?あなたのマナー ～知ることで第一印象をグッとアップさせる5原則をお教えします

講師/岩下 真紀  
マナー講師

21F215 12/11 (土) 13:00～14:30

社会の中で互いに心地良く過ごすために、身に付けておきたいものについて、改めて考えてみませんか？具体的な例を使って敬語の間違った使い方などに気づき、すぐに実践できるスマートな言葉遣いで印象アップを図ります。コロナ禍の昨今、相手にきちんと伝わる敬語や言葉遣いで自身の価値を高めましょう。

【定 員】30名 【受講料】1,000円

### いつまでも健康で美しく

#### コレステロールよ、もう1度!?

講師/兼岡 秀俊 福岡県立病院 膠原病内科 部長  
有田 拓朗 福岡県立病院 管理栄養士

21F217 21F218 10/25 (月) 13:00～14:00

近年、健康志向の高まりで、国民の多くがLDLコレステロールが悪玉で、HDLコレステロールは善玉であり、LDLは低いほうが、またはHDLは高いほうが良いことをご存じかと思います。しかしながらLDLコレステロールは本当に悪なのか。改めて皆様と考えてみたいと思います。管理栄養士からはLDLコレステロールを高め易い食事とは何か、食物中のコレステロールがどの程度影響しているのかについてお話し致します。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

#### イキイキ若々しいお肌の育み方レッスン

講師/鈴木 美圭  
貴生堂正統契約店 eru 代表

21F219 11/17 (水) 10:00～11:30

年齢的なお顔のお悩み、「色、面、線」を踏まえたアンチエイジングスキンケア方法を実習頂きます。一部メニューもご案内致します。ご自宅でのケアに取り入れることで若々しい毎日をお手伝いします。

【定 員】20名 【受講料】1,500円  
【持参品】スタンドタイプの鏡、ヘアターバンや髪留め、メイク用具（頬紅や眉書き用具等）、ケープやタオル30cm×70cmくらい大きさ（洋服が汚れないために使用いただきます）

#### 正しい姿勢とウォーキングで美しく！健康に！

講師/玉利 伸子  
FPTインストラクター 健康実践指導者 JQSF A級指導員

21F220 10/18 (月) 13:00～14:15  
21F221 11/8 (月) 13:00～14:15

コロナ禍の今、自粛期間中の運動不足による全身の筋力低下や基礎体力の低下が問題になっています。まずはご自分の姿勢を見直し日々の生活スタイルの改善を意識してみませんか？姿勢を正す。歩き方に気をつける。そして、一番大事なのは笑顔になること。笑ってNK細胞を活性化しませんか？ほんの少しの意識と努力で美と健康は手に入れることができます！

【定 員】各15名 【受講料】各1,500円（資料代含む）  
【持参品】運動靴、水分補給の飲み物、動きやすい服装

### 生活密着講座

#### 防災講話 (災害から学ぶこと～実践編)

講師/青木 操  
自衛隊福岡地方協力本部 募集課長

21F222 21F224 11/10 (水) 10:30～12:00

近年、九州において発生した災害について、写真を交え紹介するとともに、令和2年7月に発生した大雨に伴う福岡川沿道における自衛隊の災害派遣活動等について紹介いたします。これらの災害等から得た貴重な教訓を紹介し、災害に対する処置・対策について学ぶほか、災害現場において身の周りのもので実施できる患者搬送要領、救急処置、照明の確保、水の確保等の実践的な知識を学びます。  
※一部、受講者参加型講話になりますが、オンライン受講の方は体験はできませんのであらかじめご了承ください。

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】無料

#### 福岡県の大気環境は 今どういう状況なの？

講師/高木 宣弘  
福岡県環境係 主幹

21F226 2022. 21F228 3/19 (土) 10:30～12:00

光化学オキシダント・微粒子状物質について、注意報・注意喚起が発令された際の注意すべきこと、また、福岡県の大気汚染状況の監視体制などを説明します。当日は、大気環境測定車の出張展示もあります。（予定。対面受講者のみ見学可能）

【定 員】対面30名・オンライン100名 【受講料】無料

### 趣味の講座

#### クリスマス リースベル作り

講師/西野 理恵  
IPG協会認定リザーブドフラワー1級技術士

21F230 11/27 (土) 10:00～11:30

クリスマスリースにベルをつけて、リースをリボンやクリスマス花材でデコレーションします。デコレーションの仕方は自由です。世界にひとつだけの「クリスマスリースベル」を作ってみませんか？ベル（鈴）は風水では厄除け、浄化作用があると言われてます。また、音が鳴ることこそ金運アップとも言われています。  
※作品サイズ：リース部分直径約15cm、ベル部分を含んだ長さ約35cm。

【定 員】10名 【受講料】1,500円 ※材料費 2,000円

#### お正月 しめ飾り作り

講師/西野 理恵  
IPG協会認定リザーブドフラワー1級技術士

21F231 12/11 (土) 10:00～11:30

「3Dしめ飾り」を作ります。画のしめ飾りとカラーのペーパー（リースを組み、お正月花材をグルーで貼り付けて作っていきます。ちょっとしたコツで、貼り付けて作るのにとても立体的なしめ飾りになります。ご自身で作ったしめ飾りで新しい年の年神様をお迎えしませんか？  
※作品サイズ：横約19cm、縦約17cm ※お正月花材を使用するため、写真の花材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

【定 員】10名 【受講料】1,500円 ※材料費 2,000円

### オンライン講座の申込みから受講まで～流れと留意事項～

- オンライン講座はZoomを使用します。あらかじめ、Zoomでの視聴環境が整っているか、ご自身で確認のうえ、お申し込みください。Zoomに関する不明点をごさいましたら、Zoom Video Communicationsのヘルプセンターをご参照ください。  
URL: <https://support.zoom.us/ja/>
- 機器等の貸し出しはございません。お手持ちのパソコン・タブレット・スマートフォンをご利用ください。また、情報通信料は利用者負担となります。
- お申し込みはインターネットで講座実施日の10日前までにお願いします。（定員に達し次第締切）  
本学より受講申込先メールが自動返信されますので、お申し込みの日から10日以内に返信をお願いします。ただし、実施日までに10日を超えている場合は、講座実施の7日前までに申し込みをお願いします。入金確認後、本学より実施の前日までに講座のアクセス情報を送信します。講座開始の10分前からZoomの講座に入室できます。講座開始15分以降にアクセスし、ミーティングIDとパスワードを入力して入室していただく場合、開講開始に遅れて入室した場合、入室できない場合があります。また、機密やネットワークトラブルで受講できなかった場合の返金はいたしません。あらかじめご了承ください。
- オンライン受講者からの当日の質問は受付できませんが、事前の質問がございましたら申込時に入力してください。その場合、すべての質問に回答できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- 講座の音声や映像データの録音・録画・画面キャプチャー、写真撮影、SNSへの掲載、講座の改変、二次利用など著作権に抵触する行為は禁止します。
- お申込者以外の受講はできません。また、講座のURL・ミーティングID・パスワードの他者への開示は禁止します。

# 文化教養・健康増進講座

どの講座も見学できます(1~45)  
要事前予約

1~14 外国語を学びたい

15~26 知識や教養を深めたい

27~34 手づくりにチャレンジ

35~45 体を動かしてリフレッシュ

何歳からでも学べる、今日から学んで自分プラス

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2ヶ月遠習講座 ハワイアンキルト 入門</b> <b>NEW</b> 21F313</p> <p>講師／柴田 輝子</p> <p>自然をモチーフに、草花や海のいきものなどをアップリケで表現するハワイアンキルト。アンスリウムの葉を図案にしてキルトの額に入れ、仕上げます。図案や布のカットの仕方、縫い方と基本から指導いたします。お部屋のステキなインテリアになりますよ。はじめての方もぜひご参加ください。色は当日何種類かの中からお選びいただけます。</p>   | <p>① 水曜日<br/>② 4回<br/>③ 10:30～12:30<br/>④ 10名<br/>⑤ 6,000円<br/>⑥ 3,500円(絹・糸・針含む)<br/>⑦ 3,500円(絹・糸・針含む)</p>    |
| <p><b>1 英会話・Intermediate</b> 21F251・21F252</p> <p>講師／アンソニー・ディアゴスティーノ</p> <p>街を歩いていて、さまざまな国から来の人を見かけることはもう珍しくありません。突然英語で道を尋ねられた時、逃げた方がいいかもしれません。経験豊富な外国人講師によるレッスンであなた自身の国際化を目指しませんか?</p> <p>21F251 I 13:00～14:30 21F252 II 15:00～16:30</p> | <p>① 木曜日<br/>② 12回<br/>③ I 13:00～14:30<br/>II 15:00～16:30<br/>④ 各15名<br/>⑤ 各18,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>    |
| <p><b>2 スキルアップ英会話</b> 21F253</p> <p>講師／アンソニー・ディアゴスティーノ</p> <p>This course is designed to provide students with an advanced command of English with the tools to express themselves proficiently in a variety of situations.</p>           | <p>① 木曜日<br/>② 12回<br/>③ 10:00～11:30<br/>④ 15名<br/>⑤ 18,000円<br/>⑥ プリント代300円程度</p>                            |
| <p><b>3 やさしい英会話 個人レッスン(月曜日クラス)</b> 21F254～21F258</p> <p>講師／堀内 宣子</p> <p>英会話ができるようになりたいけれど、どこから始めたらいいかわからない方への入門編です。</p> <p>21F254 13:00～13:40 21F257 15:30～16:10<br/>21F255 13:50～14:30 21F258 16:20～17:00<br/>21F256 14:40～15:20</p>     | <p>① 月曜日 ② 20回<br/>③ 13:00～17:00の間に40分ずつ固定の時間(1レッスン40分間)<br/>④ 個人レッスン(全5名)<br/>⑤ 各30,000円<br/>⑥ テキストは初回販売</p> |
| <p><b>4 やさしい英会話 個人レッスン(金曜日クラス)</b> 21F259～21F263</p> <p>講師／堀内 宣子</p> <p>英会話ができるようになりたいけれど、どこから始めたらいいかわからない方への入門編です。</p> <p>21F259 13:00～13:40 21F262 15:30～16:10<br/>21F260 13:50～14:30 21F263 16:20～17:00<br/>21F261 14:40～15:20</p>     | <p>① 金曜日 ② 20回<br/>③ 13:00～17:00の間に40分ずつ固定の時間(1レッスン40分間)<br/>④ 個人レッスン(全5名)<br/>⑤ 各30,000円<br/>⑥ テキストは初回販売</p> |
| <p><b>5 英会話初級</b> 21F264</p> <p>講師／堀内 宣子</p> <p>「アラジン」のCDを聞いて発音やイントネーションをまねながら何度も読み、読む力をつけると同時に語彙を増やし、ディクテーション練習により、母音・子音・連結語のレベルから日常会話まで聞きとれる力を目指します。さらに、英語の語順・配列パターンを理解して、身近な話題を英語の発想で話す力を養います。</p>                                     | <p>① 月曜日 ② 20回<br/>③ 10:00～12:00<br/>④ 10名<br/>⑤ 30,000円<br/>⑥ テキストは初回販売</p>                                  |
| <p><b>6 シナリオで学ぶ英会話</b> 21F265</p> <p>講師／堀内 宣子</p> <p>永遠の名画「カサブランカ」の魅惑の1つは、刺激的でしゃれたセリフがいっぱい詰まっていることです。シナリオを使ってセリフを正確に聞き取り、その背景にある登場人物たちの思いや生き方を理解すれば、この映画がますます面白いものになるでしょう。</p>                                                            | <p>① 金曜日 ② 20回<br/>③ 10:00～12:00<br/>④ 10名<br/>⑤ 30,000円<br/>⑥ テキストは初回販売</p>                                  |
| <p><b>7 中国語講座</b> 21F266</p> <p>講師／青山 祐子</p> <p>このクラスでは、中国語の音読、語彙の使い方、文の表現を習得しながら、様々な場面で応用できる会話能力及びリスニング能力を高めることを目標とします。みんなで楽しく学びながら、中国語力を身につけていきましょう!</p> <p>受講レベル：中国語の学習経験のある方</p>                                                      | <p>① 月曜日 ② 18回<br/>③ 10:00～11:30<br/>④ 12名<br/>⑤ 27,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>                               |
| <p><b>8 金先生の韓国語講座 初級</b> 21F267</p> <p>講師／金 智淑</p> <p>本場の人気声優たちによる生きた韓国語を聞きながらリスニング&amp;リーディング力を鍛えます。また「결혼 공경, 결혼식」や「맛있는 소주 안주, 열치에 고추장」など、韓国の社会と文化に関連した文章を読み、その内容について話しながら旬な韓国語や表現も身につけます。</p>                                           | <p>① 水曜日 ② 12回<br/>③ 15:30～17:00<br/>④ 14名<br/>⑤ 18,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>                               |
| <p><b>9 慎先生の韓国語講座 初級 I</b> 21F268</p> <p>講師／慎 順花</p> <p>学びやすいと言われている韓国語は、語順も表現も日本語と最も近い言葉です。このコースは「正確な発音と基本文法を学習し、いろいろな基本会話をする」ことを目指しています。やってみることでから出会うようになります!</p> <p>受講レベル：基本的な読み書きができる方、基礎からもう一度と思う方</p>                               | <p>① 月曜日 ② 20回<br/>③ 10:00～11:30<br/>④ 12名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>                               |
| <p><b>10 慎先生の韓国語講座 初級 II</b> 21F269</p> <p>講師／慎 順花</p> <p>韓国語は、語順も表現も日本語と最も近い言葉です。このコースは、「正確な発音と文型をしっかりと学習し、日常会話を身につける」ことを目指しています。パランスよく学習で自信をつけていきましょう!</p> <p>受講レベル：基本文型や文法が理解できて基本的な会話ができる方</p>                                        | <p>① 月曜日 ② 20回<br/>③ 11:40～13:10<br/>④ 12名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>                               |
| <p><b>11 慎先生の韓国語講座 中級 I</b> 21F270</p> <p>講師／慎 順花</p> <p>基本的な表現、文型や文法をアップグレードし、様々な日常会話を身につけることを目指しています。テーマに合うスピーチなどを通してコミュニケーション能力を高めたいです。苦手な発音や文法もやさしく身につけることが出来ます。</p> <p>受講レベル：基本文型や文法が理解できて日常会話ができる方</p>                              | <p>① 木曜日 ② 24回<br/>③ 15:00～16:30<br/>④ 12名<br/>⑤ 30,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>                               |
| <p><b>12 慎先生の韓国語講座 中級 II</b> 21F271</p> <p>講師／慎 順花</p> <p>読み・書き・話し・聞き取りの能力をバランスよくアップグレードさせ、日常生活で使える様々な実用会話を身につけることを目指して進めていきます。作文の発表、ペアでの会話練習などコミュニケーション能力を更に高めていきます。</p> <p>受講レベル：いろいろな場面で日常会話ができる方</p>                                  | <p>① 木曜日 ② 24回<br/>③ 19:00～20:30<br/>④ 12名<br/>⑤ 30,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>                               |
| <p><b>13 慎先生の韓国語講座 上級</b> 21F272</p> <p>講師／慎 順花</p> <p> 다양한 주제에 따른 표현능력 및 보다 수준 높은 어휘와 문법, 모르면 실수하는 한국적인 표현 등을 배웁니다. 테마를 정하여 토론허기, 작문하여 발표하기, 듣고 통역하기 등 다양한 학습을 통해서 실력을 쌓아 보시길 말씀드립니다!</p> <p> 수강 레벨: 프리토킹을 목표로 하시는 분</p>                 | <p>① 木曜日 ② 24回<br/>③ 10:30～12:00<br/>④ 12名<br/>⑤ 30,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>                               |
| <p><b>14 慎先生の韓国語フリートリーキング講座</b> 21F273</p> <p>講師／慎 順花</p> <p>알면 알수록 어려워지는 한국어, 그 말의 숨은 뜻까지 알면 당신은 프로입니다. 보다 세련된 표현, 실용적인 표현 등을 습득하여 지금까지 알고 있던 은 실력을 발휘, 말하게 보시길 말씀드립니다!</p> <p> 수강 레벨: 프리토킹이 가능, 통역을 하고 싶으신 분</p>                        | <p>① 木曜日 ② 24回<br/>③ 13:00～14:30<br/>④ 12名<br/>⑤ 30,000円<br/>⑥ テキストは講師よりご案内</p>                               |
| <p><b>15 俳句 水曜クラス</b> 21F274</p> <p>講師／秦 夕美</p> <p>自然との共存共栄は古来、日本人の生活に溶け込んでいました。芭蕉の俳諧は和歌から生まれ、「俳句」という呼び名は、正岡子規がつけたものです。自然や自分の心をみつめ、十七文字にする俳句は全世界に広がっています。今というかけがえのない時を切り取って形にする喜び、ここに俳句を楽しみませんか。</p>                                      | <p>① 水曜日 ② 6回<br/>③ 13:00～15:00<br/>④ 10名<br/>⑤ 9,000円</p>                                                    |
| <p><b>16 俳句 木曜クラス</b> 21F275</p> <p>講師／田中 葉月</p> <p>世界最短の詩とも言われる俳句。初めての方でも気軽に楽しむことのできる関口の広い文学です。自然との対話の中で心の奥にしまひこんでいた自分の声呼び覚ましてみませんか。新しい自分とめぐり合うことができます。さあ、俳句を一緒に楽しみましょう。</p>                                                             | <p>① 木曜日 ② 6回<br/>③ 13:00～15:00<br/>④ 12名<br/>⑤ 9,000円</p>                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>17 美文字講座</b> 21F276</p> <p>講師／萱野 慧子</p> <p>本講座では、ペンや筆を用いたすっきりとした美しい大人の字が書けるよう、一つ一つ丁寧に指導いたします。</p> <p>様々なご要望に応じますので、何なりとお申し出ください。</p>                                                                                                                                                                                              | <p>① 土曜日 ② 12回<br/>③ 10:00～12:00<br/>④ 20名 ⑤ 15,000円<br/>⑥ 水性ボールペン・マツ(セツワから1下敷)<br/>⑦ 700円程度<br/>希望者には道具販売</p>                                                |
| <p><b>18 詩吟</b> 21F277</p> <p>講師／前田 千代子</p> <p>良き文化の継承として、和歌・漢詩等を優雅に！CD・メロディオンの伴奏に乗せて楽しく吟じます。声を出し爽快感で元気をもらいます。又、歴史を感じながら詩文に触れるのも楽しみの一つです。活き活きと笑いのある教室で充実のひとときを一緒に過ごしませんか? 吟友との話題も楽しいです。</p>                                                                                                                                             | <p>① 金曜日 ② 18回<br/>③ 13:30～15:30<br/>④ 10名<br/>⑤ 13,500円<br/>⑥ 筆記具<br/>⑦ テキストは講師よりご案内</p>                                                                     |
| <p><b>19 絵画教室・あとろえ</b> 21F278・21F279</p> <p>講師／眞田 剛幸</p> <p>水彩画・油絵画・パステル画・色鉛筆画より選択できます。はじめての方は、講師が毎回モチーフを準備します。経験者の方は、各自のテーマに添った提案・各展覧会出品作品のアドバイスいたします。</p> <p>21F278 午前クラス／10:00～12:30<br/>21F279 午後クラス／13:00～15:30</p>                                                                                                                | <p>① 金曜日 ② 20回<br/>③ 午前クラス 10:00～12:30<br/>午後クラス 13:00～15:30<br/>④ 各20名<br/>⑤ 各30,000円<br/>⑥ 当面講師が準備、必要に応じて別途案内<br/>⑦ 材料費月実費</p>                              |
| <p><b>20 水彩画・絵はがき教室</b> 21F280</p> <p>講師／眞田 剛幸</p> <p>一枚の気に入った写真、ふと心に触れた四季折々の色を五感を澄まして、描いてみませんか。</p> <p>至極の時、意しの一筆、楽しい時間を皆さんと一緒に過ごして、心を込めた作品作りを楽しみましょう。</p>                                                                                                                                                                             | <p>① 水曜日 ② 8回<br/>③ 10:00～12:00<br/>④ 20名 ⑤ 16,000円<br/>⑥ 材料をお持ちでない方は、初回に講師より説明いたします</p>                                                                      |
| <p><b>21 油絵画・パステル画教室</b> 21F281</p> <p>講師／眞田 剛幸</p> <p>青空、太陽、風、季節、そして非日常を白いキャンパスに描いてみませんか? 十人十色、自由自在、描くことを心ゆくまで満喫してください。</p> <p>アドバイスいたします。</p>                                                                                                                                                                                         | <p>① 水曜日 ② 8回<br/>③ 10:00～12:00<br/>④ 12名 ⑤ 16,000円<br/>⑥ 材料をお持ちでない方は、初回に講師より説明いたします</p>                                                                      |
| <p><b>22 筆ペンでスケッチ! 火曜日クラス</b> 21F282</p> <p>講師／中村 洋一</p> <p>水辺の筆で作ったペンを用いて、その独特の美しい線を生かした作品を楽しむ絵の講座です。筆ペンで表現することの面白さや楽しさをみんなで見えしあう教室です。絵は心をより豊かに、人生をより楽しく過ごすためのもの、難しく考えなくて風景・人物など好きなものを自分のペースで描いて楽しきましょう。</p>                                                                                                                           | <p>① 火曜日 ② 12回<br/>③ 10:00～12:00<br/>④ 15名 ⑤ 24,000円<br/>⑤ 4～6号スケッチブック・製図用インク・水彩用具<br/>⑥ 筆ペン1本200円</p>                                                        |
| <p><b>23 筆ペンでスケッチ! 土曜日クラス</b> 21F283</p> <p>講師／中村 洋一</p> <p>水辺の筆で作ったペンを用いて、その独特の美しい線を生かした作品を楽しむ絵の講座です。筆ペンで表現することの面白さや楽しさをみんなで見えしあう教室です。絵は心をより豊かに、人生をより楽しく過ごすためのもの、難しく考えなくて風景・人物など好きなものを自分のペースで描いて楽しきましょう。</p>                                                                                                                           | <p>① 土曜日 ② 6回<br/>③ 10:00～12:00<br/>④ 15名 ⑤ 12,000円<br/>⑤ 4～6号スケッチブック・製図用インク・水彩用具<br/>⑥ 筆ペン1本200円</p>                                                         |
| <p><b>24 フルート教室 A</b> 21F284～21F292</p> <p>講師／工藤 萌(きざし)</p> <p>フルートは人それぞれの音を集める楽器です。練習を積み重ねればどんどん上達していきます。自主性を尊重し、レベルに合った指導を行います。</p> <p>21F284 10:00～10:40 21F289 14:20～15:00<br/>21F285 10:40～11:20 21F290 15:00～15:40<br/>21F286 11:20～12:00 21F291 15:40～16:20<br/>21F287 13:00～13:40 21F292 16:20～17:00<br/>21F288 13:40～14:20</p> | <p>① 金曜日 ② 12回<br/>③ 10:00～17:00の間に40分ずつ固定の時間帯(1レッスン40分間)<br/>④ 個人レッスン(全9名)<br/>⑤ 各30,000円<br/>⑥ フルート・楽譜・筆記用具<br/>フルート購入希望者は受講申込時にご相談下さい</p>                  |
| <p><b>25 フルート教室 B</b> 21F293～21F301</p> <p>講師／工藤 萌(きざし)</p> <p>フルートは人それぞれの音を集める楽器です。練習を積み重ねればどんどん上達していきます。自主性を尊重し、レベルに合った指導を行います。</p> <p>21F293 10:00～10:40 21F298 14:20～15:00<br/>21F294 10:40～11:20 21F299 15:00～15:40<br/>21F295 11:20～12:00 21F300 15:40～16:20<br/>21F296 13:00～13:40 21F301 16:20～17:00<br/>21F297 13:40～14:20</p> | <p>① 金曜日 ② 12回<br/>③ 10:00～17:00の間に40分ずつ固定の時間帯(1レッスン40分間)<br/>④ 個人レッスン(全9名)<br/>⑤ 各30,000円<br/>⑥ フルート・楽譜・筆記用具<br/>フルート購入希望者は受講申込時にご相談下さい</p>                  |
| <p><b>26 ティプロマが取れる花教室</b> 21F302・21F303</p> <p>講師／フラワークリエイション・祥染</p> <p>貴方へ「お花が出来る素敵なお花」に♪ティプロマが受講のみで取得できます。男性歓迎! 楽しみながら花の基本が全て学べます。生徒の皆さんの作品は「祥染の花日記」で検索。</p> <p>21F302 トロンドデザインクラス／13:00～14:45<br/>21F303 基本クラス／14:50～16:30</p>                                                                                                       | <p>① 水曜日 ② 6回<br/>③ トロンドデザインクラス 13:00～14:45<br/>基本クラス 14:50～16:30<br/>④ 各10名 ⑤ 各12,000円<br/>⑥ ハサミ(注文受け付けます 2,100円程度)・作品持ち帰り袋<br/>⑦ 花材材料費 (1,500～3,500円前後)</p> |
| <p><b>27 トールペイント</b> 21F304</p> <p>講師／石橋 津子</p> <p>華麗で繊細な花や風景・実物などを白木・ポリキ・布などの自分のお好きなものに描いてみませんか? メディウムの使い方、ストローク等のテクニックも交えて進めていきます。下絵を元に描いていきますので初めての方でも大丈夫! 作品作りができます。お気軽にご参加ください。</p>                                                                                                                                                | <p>① 金曜日 ② 6回<br/>③ 10:00～12:30<br/>④ 10名 ⑤ 12,000円<br/>⑥ 水入れ・筆洗置き<br/>⑦ 月1,000円位～<br/>道具類が必要な方は6,000～7,000円程度</p>                                            |
| <p><b>28 フラワーペインティング A・B</b> 21F305・21F306</p> <p>講師／安藤 美彌子</p> <p>アクリル絵の具と丸筆を使って、いろいろな素材に花の絵を描いてみませんか。何色もの絵の具を筆先につけて一気に一筆で描くことで色のグラデーションが生み出され、生き生きとした花を描くことができます。楽しみながら作品作りをしていきたいと思っていますので、どうぞぶるってご参加ください。</p> <p>21F305 フラワーペインティング A 21F306 フラワーペインティング B</p>                                                                      | <p>① 木曜日 ② 6回<br/>③ 10:30～15:30<br/>④ 各10名 ⑤ 各18,800円<br/>⑥ エプロン・絵具・筆<br/>⑦ 1作品1,000～2,000円<br/>希望者のみスターターセット(絵具・筆等)10,000円程度<br/>カリキュラム代2,000円</p>           |
| <p><b>29 ポリクレイ</b> 21F307</p> <p>講師／西田 華子</p> <p>いろいろな色の粘土で形を作り、オープンで焼成して仕上げます。焼くまで固まらないのでゆっくり作れ、焼成後は丈夫で耐水性に優れています。天然石風のビーズやアクセサリー、オブジェなどを作ります。無限の可能性を秘めた「ポリクレイ」で自由に創作してみませんか。</p>                                                                                                                                                      | <p>① 火曜日 ② 6回<br/>③ 10:00～12:30<br/>④ 10名 ⑤ 12,000円<br/>⑥ エプロン・筆記具・ラップ・作品を乾かせる箱・ローラー・モールド<br/>⑦ 道具費5,000円程度<br/>初回粘土代2,000～3,000円以降必要な色を追加</p>                |
| <p><b>30 シルパークレイ 月1回クラス</b> 21F308</p> <p>講師／西田 華子</p> <p>子どもの頃に作った粘土細工の要領で誰でも簡単にシルバージュエリーが作れます。純銀の粉と水と結合剤でできた純銀粘土は陶芸感覚で自由自在に作ることができ、焼成すると純銀だけが残る不思議な粘土です。この粘土を使って自由に創作し、オリジナルの作品にチャレンジしてみましょう。</p>                                                                                                                                     | <p>① 火曜日 ② 6回<br/>③ 10:00～12:30<br/>④ 10名 ⑤ 9,000円<br/>⑥ エプロン・おしぼり・筆記具<br/>⑦ 基本道具5,000円程度<br/>純銀粘土1個4,500円(2～3回分)・他(パーツ代(例:チェーン700円～))</p>                    |
| <p><b>31 シルパークレイ 月2回クラス</b> 21F309</p> <p>講師／西田 華子</p> <p>子どもの頃に作った粘土細工の要領で誰でも簡単にシルバージュエリーが作れます。純銀の粉と水と結合剤でできた純銀粘土は陶芸感覚で自由自在に作ることができ、焼成すると純銀だけが残る不思議な粘土です。この粘土を使って自由に創作し、オリジナルの作品にチャレンジしてみましょう。</p>                                                                                                                                     | <p>① 火曜日 ② 12回<br/>③ 10:00～12:30<br/>④ 10名 ⑤ 18,000円<br/>⑥ エプロン・おしぼり・筆記具<br/>⑦ 基本道具5,000円程度<br/>純銀粘土1個4,500円(2～3回分)・他(パーツ代(例:チェーン700円～))</p>                  |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>32 ステンドグラス</div> <div>講師／中村 綾子</div> <div>ステンドグラスは、昔からその光と色の美しさで人々を魅了してきました。その魅力に加え、実際に作ることで新たな発見と喜びを感じることが出来ます。皆と一緒にステンドグラスを楽しみましょう。</div>                                                                            | <div>21F310</div> <div>① 月曜日 ② 12回<br/>③ 10:00～12:00<br/>④ 12名 ⑤ 24,000円<br/>⑥ エプロン・新聞紙・糊手・古歯ブラシ・カッター はさみ・割箸・定規・雑巾・油性ペン(黒・白) アルミホイル<br/>⑦ 実費、初回のみ道具一式19,500円</div> |
| <div>33 パッチワークキルト</div> <div>講師／柴田 輝子</div> <div>パッチワークの基礎からパターンの配色・展開アレンジまでテクニックをしっかりと学んでいきます。生活の中で活躍する小物作品から大きな作品まで各自のペースで好みに合わせて自由に制作することが出来ます。手づくりで楽しい時間を過ごしましょう。</div>                                                 | <div>21F311</div> <div>① 水曜日 ② 12回<br/>③ 13:30～16:00<br/>④ 12名 ⑤ 21,000円<br/>⑤ 裁縫道具・筆記用具<br/>⑦ 月1,000円程度・他プリント代(図柄)</div>                                          |
| <div>34 和のパッチワーク</div> <div>講師／柴田 輝子</div> <div>着物や帯を使って和のパッチワークキルトを学んでいきます。使われなくなった帯でバッグを作ったり着物の生地をつなぎ合わせてタペストリーなど小物作品から大きな作品まで自由に制作してください。初心者の方にもパッチワークの基礎から和の扱い方・配色アレンジまで指導していきます。</div>                                 | <div>21F312</div> <div>① 火曜日 ② 12回<br/>③ 10:00～11:30<br/>④ 12名 ⑤ 21,000円<br/>⑤ 裁縫道具・筆記用具<br/>⑦ 着物地はぎざれをお持ちでない方は月1,000円→他プリント代(図柄)</div>                            |
| <div>35 ヨガ 毎日をイキイキと</div> <div>講師／北川 義子</div> <div>身体の内から健康になれるように理論と世の中の常識的見解を交えながら、受講生の皆様が納得して取り組めるように指導します。クラスは受講生からのアイデアも取り入れながら、和気あいあいと進めています。新型コロナウイルス、正しく恐れながらも、負けない免疫力をつけましょう！</div>                                | <div>21F314</div> <div>① 土曜日 ② 20回<br/>③ 10:00～11:30<br/>④ 15名 ⑤ 25,000円<br/>⑤ 運動のできる服装・バスタオル</div>                                                                |
| <div>36 リラックス&amp;デトックスヨガ 月2回コース</div> <div>講師／松尾 亜子</div> <div>呼吸をしなが体を動かすことの気持ちよさ、継続することで気づく身体や心の変化を一気に楽しんでいきましょう！<br/>筋肉のつき方や動かし方なども丁寧に説明しながらすすめていきますので、初めての方や、体が硬くて…という方も安心してご参加いただけます。</div>                           | <div>21F315</div> <div>① 土曜日 ② 12回<br/>③ 12:00～13:30<br/>④ 月3回コースを合わせて20名<br/>⑤ 15,000円<br/>⑤ 運動のできる服装・フリスタール・水<br/>※身体が硬い方はタオルを補助具として使用していただくことがあります</div>        |
| <div>37 リラックス&amp;デトックスヨガ 月3回コース</div> <div>講師／松尾 亜子</div> <div>呼吸をしなが体を動かすことの気持ちよさ、継続することで気づく身体や心の変化を一気に楽しんでいきましょう！<br/>筋肉のつき方や動かし方なども丁寧に説明しながらすすめていきますので、初めての方や、体が硬くて…という方も安心してご参加いただけます。</div>                           | <div>21F316</div> <div>① 土曜日 ② 12回<br/>③ 12:00～13:30<br/>④ 月2回コースを合わせて20名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑤ 運動のできる服装・フリスタール・水<br/>※身体が硬い方はタオルを補助具として使用していただくことがあります</div>        |
| <div>38 ストレッチとソフトヨガ</div> <div>講師／フィットネスプランニングツカモト 玉利 伸子</div> <div>おどめりの方の心と身体を癒すストレッチとソフトヨガ…腰痛や肩こりに悩まされていらしゃる方には、簡単にできる改善体操も取り入れています。気持ちの、お腹周りやお尻を引き締めるエクササイズやボディケアなどで美しい身体作りをし、心も身体もリフレッシュさせましょう！</div>                  | <div>21F317</div> <div>① 火曜日 ② 20回<br/>③ 19:00～20:30<br/>④ 15名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑤ 運動のできる服装</div>                                                                  |
| <div>39 気分そう快!!いきいき体操</div> <div>講師／フィットネスプランニングツカモト 松坂 美保子・清原 麻奈美</div> <div>ゆっくりとしたストレッチで身体をほぐし、有酸素運動で循環器機能や基礎体力を高めていきます。<br/>また、筋力トレーニングでロコモティブシンドロームの予防を行います。<br/>男女問わず、誰にでもできる楽しい体操で気分すっきり！</div>                      | <div>21F318</div> <div>① 水曜日 ② 20回<br/>③ 10:30～12:00<br/>④ 15名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑤ 運動のできる服装・シューズ</div>                                                             |
| <div>40 身体メンテナンス体操</div> <div>講師／フィットネスプランニングツカモト 松坂 美保子・清原 麻奈美</div> <div>日常生活で感じる身体の不具合を改善するためにストレッチや体を緩める運動、関節の可動域を広げる運動、インナーマッスルトレーニング、姿勢チェック、歩き方、骨盤の回旋運動、足裏のほぐし方などを毎回組み合わせ指導します。まずは自分の身体を感じてみてください！</div>              | <div>21F319</div> <div>① 水曜日 ② 20回<br/>③ 13:00～14:30<br/>④ 20名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑤ 運動のできる服装・タオル・飲み物</div>                                                          |
| <div>41 ロコモ・メタボ予防体操コース</div> <div>講師／フィットネスプランニングツカモト 清原 麻奈美</div> <div>筋力トレーニングで現状維持から少しでも筋力向上を目指しましょう。何もなければ確実に筋力は衰えていきます。ストレッチ、トレーニング、有酸素運動の三本柱で楽しく長く運動を続けていけるように指導します。<br/>タオル等を使って自宅でトレーニングできるように指導します。</div>          | <div>21F320</div> <div>① 月曜日 ② 20回<br/>③ 10:30～12:00<br/>④ 15名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑤ 運動しやすい服装・飲み物・運動靴</div>                                                          |
| <div>42 健身太極拳 初級</div> <div>講師／川原 恵子</div> <div>太極拳にチャレンジしてみたいと思っていた方に朗報です！ ストレッチでゆっくり身体を伸ばし、太極拳の動きを説明しながら基本から進めていきます。最後は、一人で出来ることを目指します。ぜひ、毎日の体調維持・健康促進のために役立ててみませんか？</div>                                                | <div>21F321</div> <div>① 火曜日 ② 20回<br/>③ 10:30～12:00<br/>④ 15名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑤ タオル・底のうすいシューズ</div>                                                             |
| <div>43 大人ののための楽しむバレエ</div> <div>講師／鈴木 彩耶</div> <div>クラスではフロアでのストレッチから始め、バーレッスン、センターレッスンへとゆめゆめ身体を引き上げていきます。筋肉だけではなく、呼吸も意識して強しなやかな身体を作ります。正しい軸を作ることでのびのびと動ける体になります。美しい音楽と一緒に「踊る」ことを楽しみましょう！</div>                            | <div>21F322</div> <div>① 火曜日 ② 20回<br/>③ 14:30～16:00<br/>④ 15名 ⑤ 25,000円<br/>④ 10名<br/>⑤ 25,000円<br/>⑤ バレエシューズ・体操のできる服装(慣れたらレオタード)</div>                           |
| <div>44 リフレッシュ・フラ『あなたもフラガール!!! 初級クラス</div> <div>講師／高橋 美加</div> <div>8階の広い教室の中で少人数でレッスンしています。教室の横一面は鏡張り、入り口には洗面台もあり、すぐに手が洗えます！ レッスンは、マスクやフェイスシールドをつけて隣の人と間隔をあけて履きます。初めての方でも大丈夫！ ハワイのゆったりとした癒しの音楽で、皆で楽しく踊りましょう!!</div>        | <div>21F323</div> <div>① 水曜日 ② 12回<br/>③ 10:30～12:00<br/>④ 10名<br/>⑤ 22,500円<br/>⑥ 動きやすい服装・マスク・飲み物<br/>※今期から火曜日に変更になりました。</div>                                    |
| <div>45 リフレッシュ・フラ『あなたもフラガール!!! 初級クラス</div> <div>講師／高橋 美加</div> <div>8階の広い教室の中で少人数でレッスンしています。教室の横一面は鏡張り、入り口には洗面台もあり、すぐに手が洗えます！ レッスンは、マスクやフェイスシールドをつけて隣の人と間隔をあけて履きます。初めての方でも大丈夫！ ハワイのゆったりとした癒しの音楽で、学校やお仕事帰りに楽しく踊りましょう!!</div> | <div>21F324</div> <div>① 火曜日 ② 12回<br/>③ 18:30～20:00<br/>④ 10名<br/>⑤ 22,500円<br/>⑥ 動きやすい服装・マスク・飲み物<br/>※今期から火曜日に変更になりました。</div>                                    |