



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 令和元年10月～3月

■お申し込み

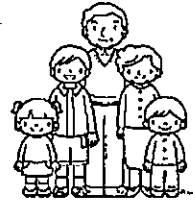
受付開始 令和元年9月4日(水) 午前8時30分 お電話にて受付開始いたします

日野市シルバー人材センター TEL042-581-8171

※ 受付初日に限り「電話のみ」の受付となります。

受付締切 2019年9月10日(火)まで

- どなたでもお申込みいただけます。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、9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	『Let's けん玉!』 一つ一つの技を身につけ克服していく喜びとともに、足腰の強化、運動不足解消、認知症予防にもお役にたきます。お一人お一人のペースに合わせ指導していきます。 小学生からシニアまで、Let's Kendama!	【入門コース】 10/ 2、/16 11/ 6、/20 12/ 4、/18 【おさらい】 1/ 8、/22 2/ 5、/19 3/ 4、/18	入門・初級レベルである“級”の最も簡単な『10級・大皿』から取り組んでいただき、最終的には『1級・灯台』を経て『準初段』を取得することを目標とします。	Touch(たち)
月2回 水曜日開催		※【入門コース】で目標(準初段取得)に届かなかった方など、希望者は【おさらい】(1～3月)の受講が可能です。		日本けん玉協会公認A級指導員 けん玉道六段 ポプラ社刊『けん玉の技百選』(原著者) NHKエンタープライズ『あそび伝承塾(けん玉編)』ビデオ講師
②	【入門コース】(10-12月) 6,000円(6回) ※【おさらい】(1-3月) 6,000円(希望者)	けん玉 [1, 500円で販売も致します。]		
②	「私にも咲かせられる」 胡蝶蘭・カトレア・シンビジウム ・オンシジュームの育て方 お祝い等で頂くことが多い高価な胡蝶蘭ですが、花が終わった後の管理をどの様にするべきか困っている方が多いと思います。この講座では、日々の管理の仕方と、もう一度花を咲かせるための方法を習得して頂き、蘭類の花を何度も楽しめるようになることを目的としています。	10/ 1、/15 11/ 5、/19 12/ 3、/17 1/ 7、/21 2/ 4、/18 3/ 3、/17	①. 小苗から開花株に至るまで、どのように育てられているか。季節ごとの管理方法の違いを説明。 ②. 蘭類の基本的生理生態を学び、持ち寄った様々な苗を見比べ、日頃の水の与え方や管理方法の違いがどの様に表れているか知ってもらい、問題点に気づいてもらう。 ③. 総合的な管理方法を学んでもらい、年間を通して育てることができる知識を得て頂きます。	柴 喜 好
月2回 火曜日開催		ご家庭で育てている胡蝶蘭(蘭類)など、ご持参ください。(無くても構いません。)		元 日野市洋蘭園 社長
20名	6,000円(全12回)			
③	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。デッサンする喜びと絵を完成させる楽しさを身につける。裸婦デッサン、着衣人物画の楽しさを追求し、簡易技法を手に入れる。	10/ 3、/17 11/ 7、/21 12/ 5、/19 1/ 9、/23 2/ 6、/20 3/ 5、/19	画材の扱い方 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	林 猛
月2回 木曜日開催		F8スケッチブック、クロッキー帳、鉛筆6～10B、油絵・アクリル等の画材		日野市美術連盟会員
15名	18,000円(全12回) 材料費 4,000円			

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 大人の絵画教室 水彩・油彩 水彩・アクリル・油彩の好きな画材で色彩豊かに描きます。静物・花・風景を描きます。 月2回 火曜日開催		10/ 8、/15 11/ 5、/19 12/ 3、/17 1/ 7、/21 2/ 4、/18 3/ 3、/24	基本 静物1 静物2 風景 静物3 静物4 自由課題	13:00 ~ 15:00	上田 和彦 洋画家、多摩美術大学卒業 元中学校・高等学校教諭 (美術)
16名	18,000円(全12回) 材料費 4,000円	水彩・油彩・アクリル用具一式、スケッチブックF6号			
⑤ パッチワークキルト教室 初心者向けのキルト教室です。 布の組み合わせ一つで自分だけの作品を作ってみませんか。 月2回 金曜日開催		10/ 4 10/18 11/ 1 11/15 12/ 6 12/20 1/10 1/24 2/ 7 2/21 3/ 6 3/27	ピンクッション アイリッシュチエーンショルダーバッグ " イングリッシュ・アイビータペストリー " " ログキャビン丸太型ポーチ " サニタリー3点セット トイレトペーパーカバー 便座カバー タペストリー	10:00 ~ 12:00	宮澤 光子 キルト歴45年 BEE-INN 講師歴8年
12名	13,800円(全12回) 材料費 1,000円	裁縫箱(キルト用針、糸)、ハサミ、定規、厚紙、布(古布でも良い)			
⑥ 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。 月1回 土曜日開催		ABコース共 (土曜日) 10/26、11/30 12/21、1/25 2/22、3/28	会場 JR豊田駅北口周辺 (会場は申込後、ご連絡いたします) ・見本打ち・実習・試食・講義	Aコース 15:30 ~ 17:30 Bコース 17:00 ~ 19:00	海野 靖雄 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
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、名札(各自用意)			
⑦ エッセイ みるみる上達塾 この講座で文章を書く「4つの決まり事」を覚えてください。見違えるような文章に変身します。 朗読、添削、講評に文学論もある楽しい講座です。 最後に作品集を作ります。 月1回 火曜日開催		10/ 8 11/12 12/10 1/14 2/18 3/10	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 ★初回に400字の作品を持参してください。 (テーマ自由)	13:00 ~ 15:00	海野 靖雄 「多摩文学の会」主催 日本ペンクラブ会員
10名	6,000円(全8回) 資料・作品集代 3,000円	ノート、筆記用具			
⑧ 筆ペン教室 筆ペンの基礎を学び、これから筆ペンを楽しみたいという方の生活に役立つ実用的な講座です。 月2回 金曜日開催		10/11、/25 11/ 8、/22 12/13、/27 1/10、/24 2/14、/28 3/13、/27	「永」字八法の説明。漢字の練習。 ひらがな、カタカナの練習。 住所・氏名の練習。都道府県・23区市町村名。年賀状の書き方。手紙の書き方。 ことわざ。名言。名句。四字熟語。 のし袋・贈答品の表書き。 俳句、詩歌(色紙・短冊) まとめ、書作。	13:00 ~ 15:00	青木 馨子 武蔵野大学「生涯学習講座」講師 高等学校、中学校国・書道免許
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			

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 太極拳初心者教室 (入門・初級・導引養生功) 太極拳や気功操は「病気の予防、体質改善、自然治癒力を高める」事を主な目的とする功法(保健体操)です。全身の穏やかな運動によって、日常生活で使わなくなった身体の隅々まで動かし、身体全体を本来有るべき健全な状態を取り戻すことを目指しています。		10/2、/16 「調身・調息・調心」のため準備体操 11/6、/20 として太極養生五防功、引導保健 12/4、/18 功、練功18法、寧神練意調心功、 1/8、/22 他を行います。 2/5、/19 全日程で入門・初級太極拳を行いま 3/4、/18 す。		13:00 ~ 15:00	笛木 一雄 日本武術太極拳連盟公認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、室内履き(出来たら平底靴)・飲料水			
⑩ 初級養生太極拳教室 (入門・初級・24式) この講座は、初心者の方に太極拳の順番、太極拳の形・意気の理解に力を入れ、基礎を上手く身につけて、体質改善することをねらいます。年配の方や虚弱体質の方にも体力に合わせて、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。		10/21、/28 準備運動は、益気養肺功と練功十八 11/11、/25 法など 12/9、/23 站格功の練習 1/20、/27 眼法・呼吸法・身法・歩法・手法の練 2/10、/17 習 3/9、/23 太極拳の運動法 太極拳動作の選練 ※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 スポーツジムインストラクター
10名	12,000円(全12回) 資料代1,000円(継続の方は不要)	動きやすい服装、平底靴、飲料水			
⑪ 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、「実作こそ第一に」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。		10/17 11/21 12/19 1/16 2/20 3/19 句会形式による俳句の勉強		13:00 ~ 15:00	青井 正行 俳人協会会員
16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 ※辞典、歳時記は電子も可			
⑫ 詩吟と歴史ロマン ～今回は城と合戦シリーズ～ 詩吟が入り口です。各回のテーマごとに名人の詩吟を聞き、詩の解釈をします。同時に、作者や時代背景、出来事等について、歴史の話をします(歴史ロマン)。その上で改めて詩の鑑賞を深めます。詩吟のお好きな方、歴史ロマンを愉しみたい方、ぜひお越しください。詩吟・漢詩の経験は問いません。		10/29 ①滝山城…北条一族の栄枯盛衰 11/26 ②巻土重来もあらん…項羽を悼む 12/24 ③桶狭間…奇襲の裏に経済あり 1/28 ④一将功成つて万骨枯る…唐亡ぶ 2/25 ⑤山吹の里…江戸城と太田道灌 3/24 ⑥壇の浦…波の下にも都ありとは		13:00 ~ 15:00	田中 政寿 詩吟=宏升流宏升会・日野市詩吟連盟所属 漢詩=東京都漢詩連盟日野市漢詩連盟(花水吟社)所属
12名	6,000円(全6回)	特になし。各回の資料等はその都度講師が用意します。			
⑬ 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。		10/7、/21 第1章 囲碁とは 1.碁盤・碁石・碁笥 2.領地を争う 11/11、/25 3.基本のルール 4.対局マナー 12/9、/23 第2章 技術 1/6、/20 1.アタリと取り 2.呼吸点のない所 2/3、/17 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 囲碁五段(免状初段) 講師経験6年
10名	10,000円(全10回) テキスト代 500円	筆記用具			

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 これから始める山歩き これから山歩きを始めたい、という初心者でも安全にアウトドアライフを楽しむための基礎を身につけられます。講師の50年余の経験を踏まえて分かり易く指導します。中高年の方も歓迎します。 月2回 水曜日開催		10/9 山歩きの楽しみ 10/23 地図の読み方 1 11/13 " 2 11/27 登山計画を立てる 1 12/4 " 2 12/18 山の自然学 1/8 山の気象 1 1/22 " 2 2/5 山歩きコツとトレーニング 2/19 山でのリスク管理 3/4 宿泊登山のノウハウ 3/18 ワンデイハイクのシミュレーション	13:00 ~ 15:00	西川 敏明 ・山と高原地図 調査執筆者 ・日本スポーツ協会 公認 スポーツ指導者 ・東京都山岳連盟公認 山岳指導員
10名	12,000円(全12回) 資料代 1,500円	筆記用具、そのほか指示するもの		
⑮ 一から学ぶはつらつ短歌教室 日々の生活の中から、感動、実感の芽を摘み、定型に表現することで、喜びと気持ちの張りが残せます。自分の中から「永遠の瞬間」の一首が作り出せるのです。短歌は日々の香辛料。自分の一首を作りましょう！(初心者歓迎・添削指導あり) 月1回 火曜日開催		10/1 短歌の基本・中味・読む 11/5 一首を作る…添削指導① 12/3 " ② 1/7 " ③ 2/4 " ④ 3/3 歌集作成・鑑賞発表会	10:00 ~ 12:00	奥村 一征 ・草木短歌会選者 編集部代表
10名	6,000円(全6回) コピー代 実費	辞書・ノート・筆記用具		
⑯ 世界遺産の魅力！ (一度は訪れてみたい人類の宝物) テーマ別に世界遺産の魅力をわかりやすく紹介します。一度は訪れてみたい人類の宝物。さあ一緒に楽しみましょう。 月2回 水曜日開催		10/9 世界遺産で学ぶ基礎知識 10/23 日本の世界遺産の見どころ 11/13 世界で最初の世界遺産 11/27 古代文明に関する世界遺産 12/4 キリスト教に関する世界遺産 12/18 イスラム教に関する世界遺産 1/8 仏教に関する世界遺産 1/22 歴史地区と旧市街に関する世界遺産 2/12 ヨーロッパの建築様式 2/26 自然遺産の絶景	10:00 ~ 12:00	萩原 卓 ・青山学院大学非常勤講師 ・世界遺産検定マイスター ・世界遺産アカデミー認定講師 ・自然観察指導員
15名	15,000円(全10回) テキスト代 1,500円(新規の方のみ)	テキスト、筆記用具		
⑰ 石牟礼道子の最後の傑作 『春の城』を読む 石牟礼道子といえば、水俣病を扱った『苦海浄土』が代表作とされています。しかし30年をかけて書かれた『春の城』こそ彼女の傑作なのです。天草・島原の乱を描いたこの作品は、キリシタンの反乱とみなす歴史家の研究と違い、女性の視点から仏教やキリスト教を乗り越える運動として、世界的な大事件として、描かれています。この本と一緒に読み、じっくり味わい、今日の私たちの生き方を考えてみましょう！ 月2回 月曜日開催		10/7、/21 10月 11/11、/25 『春の城』の全体の解説 12/9、/23 11~2月 1/6、/20 『春の城』の後半から読み始める 2/3、/17 3月 3/2、/16 エッセイ『草の道』を読む	10:00 ~ 12:00	鈴木 一策 元国学院大学講師 『完本・春の城』(福原書店) 解説者
20名	12,000円(全12回) プリント代 1,000円	筆記用具		

■お申し込み

令和元年9月4日(水) 午前8時30分から電話にて受付

TEL042-581-8171

短期講座

⑱「年間300万人以上訪れる 高尾山の魅力とは」

講師 萩原 卓（自然観察指導員・世界遺産アカデミー認定講師・高尾山ボランティアガイド）

四季折々、いつ訪れても見どころが豊富な高尾山の魅力を、文化・自然の両面からわかりやすく紹介します。



日 時 1回目「高尾山の歴史と文化」：10月21日(月)
2回目「高尾山の多様な自然」：10月28日(月)
1・2回目ともに10:00～12:00

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)

定 員 15名(先着順)

持ち物 筆記用具・2回目の時には、あれば「山野草の本」をご持参ください。

小学生対象の教室



★平成31年4月より開講しております。今回は追加募集です。

講習名		講習内容など	講習日時・講師
定員	受講料		
⑱	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英語準備教室です。2020年には小学校での英語が必修教科となり、中学も含めレベルがアップします。この教室では中学英語を先取りし、基本フレーズを中心に文法も取り入れ、「聞く」「話す」に加え、「読む」「書く」も学習します。カードやゲームを利用した対話型の授業でこれからのグローバル社会に対応できる子どもを育てます。	毎週木曜日 16:30～17:30 大矢知 みどり (子供英語講師歴7年)
5名	月額3,500円 教材費1,300円(初回のみ)		

※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

令和元年9月4日(水) 午前8時30分から電話にて受付

TEL042-581-8171