

「学びの郷」とは、「自分が得意なことを教えたい」という熱意ある市民が講師となり、多彩な講座を企画・運営し、受講者へ「学ぶ」喜びを提供する新しい生涯学習の仕組みです。市民講師と受講生、相互の交流を通して、「学び合う」仲間づくりを進めていきます。岩倉市生涯学習センター指定管理者 NPO 法人来未 iwakura の事業として、参加費をいただき、講座の運営に充当いたします。

※ 受講者が 10 人に満たない場合は開講しませんので、ご了承ください。

★ 印の講座は作品見本または作品イメージ写真を生涯学習センターに展示してあります。

講座番号
47
★

「編み込み模様のニット帽」を編もう！

定員・回数：15人・3回
時間・場所：午前 10:00～12:00・生涯学習センター会議室 4
費用：参加費 1,500 円・教材費 1,900 円
持ち物：4 本棒針(6号)または 50cm 以上の輪針
かぎ針(6号)・とじ針・糸切ばさみ・色えんぴつ
講師：日本手芸普及協会 手編み師範 黒田明美

グレーを基調に、数色の毛糸を少しずつ使いながら、カラフルな編み込み模様のニット帽をつくります。みなさんと楽しく毛糸を交換しながら、自分だけのニット帽を編みましょう。

10/14(日)	さあ、編み始めましょう！
10/28(日)	編み込み模様を編みましょう
11/11(日)	かぶり口のゴム編みで、最後の仕上げ



講座番号
48
★

カラフル樹脂粘土 ポリマークレイを 楽しもう

定員・回数：12人・3回
時間・場所：午前 10:00～12:00・生涯学習センター 会議室 4
費用：参加費 1,500 円・教材費 1,300 円
持ち物：カッターナイフ・ウエットティッシュ
講師：日本生涯学習協議会クレイ&クレイ認定講師 太田真由美

ドイツ発祥のカラフルな樹脂粘土「ポリマークレイ」を使って、アクセサリーや小物をつくります。約 60 色から好きな色を混ぜあわせて、世界に 1 つしかない色と模様を楽しみましょう。

10/17(水)	ポリマークレイを使ってみよう - ピアス・イヤリング・ブローチから 1 点制作
11/ 7(水)	色を混ぜて、世界で 1 つだけの「革紐ネックレス」を制作
11/21(水)	「プチクレイ」をつくりながら、色あそびを楽しもう



講座番号
49
★

輝く女性のための トータルジュエリー講座

定員・回数：20人・3回
時間・場所：午前 10:00～12:00・生涯学習センター工芸室
費用：参加費 1,500 円・教材費 4,900 円
持ち物：アクセサリー用の平ペンチ
講師：生涯学習開発財団認定 アクセサリー講師 舟橋純子

トータルに楽しめる流行のアクセサリーを 3 点作ります。いろいろなジュエリー制作技法の基礎を学びながら、オンリーワンの素敵なアクセサリーが出来あがります。

10/21(日)	エレガントなチェーンメールジュエリー	〈プレスレット〉
11/18(日)	モードジュエリー	〈ワイヤーで素敵なチョーカー〉
12/ 9(日)	ビーズ刺繍で 2way アクセサリー	〈ストラップにもネックレスにも〉



講座番号
50

心も体もリラックス 中国茶講座

定員・回数：20人・4回
時間・場所：午前 10:00～12:00・生涯学習センター料理室
費用：参加費 2,000 円・教材費 4,400 円
持ち物：ふきん 2 枚・台ふき 1 枚
講師：中国茶文化国際検定協会 中国茶文化中級学士 稲山陽子

香りも味わいも豊かな中国茶。毎回テイastingしながら、味と淹れ方、健康への活かし方を学びます。中国茶を楽しみながらリラックス。心も体も元気になりましょう。

10/ 5(金)	中国茶の効能①	- 種類と健康への活かし方 -
10/26(金)	中国茶の効能②	- 種類と健康への活かし方 -
11/16(金)	季節の中国茶を淹れて、作用を体感してみよう	
12/ 7(金)	自分の体に合うお茶はどれ？	



講座番号
51

無農薬・自然栽培で 気軽に家庭菜園

定員・回数：20人・3回
時間・場所：午前 10:00～11:30・生涯学習センター会議室 4
費用：参加費 1,500 円・教材費 100 円
講師：農業 水野孝司

自然栽培では、農薬も化学肥料も耕うん機も使いません。自然の力でおいしい野菜が育ちます。気軽に取り組むことができ、家庭菜園にはピッタリです。無農薬・自然栽培で育てた野菜の試食も行います。

12/ 2(日)	家庭菜園の基礎知識	- 自然栽培の特徴と基本 -
12/ 9(日)	夏野菜の育て方	- 人気の野菜（トマト・キュウリなど）を中心に -
12/16(日)	冬野菜の育て方	- 人気の野菜（人参・大根など）を中心に -



講座番号
52

筋膜リリースと リラックスエクササイズ

定員・回数：20人・5回
時間・場所：夜 7:00～8:30・生涯学習センタースタジオ 2
費用：参加費 2,500 円
持ち物：フェイスタオル・水分補給の飲み物
講師：日本体育協会 動きケア®パーソナルトレーナー 社本千帆

筋膜とは、筋肉を包み込み、皮膚と筋肉の動きを滑らかにする膜のことです。動きのクセでできる筋肉のコリや痛みなどは、筋膜のよじれやゆがみが原因のこともあります。筋膜をやさしくほぐして、全身を整えていきます。

10/ 3(水)	身体の柔軟性と動きのチェック & 基本のエクササイズ	
10/17(水)	肩・首まわりの筋膜リリース & 頭部～肩甲骨のエクササイズ	
10/31(水)	腰・腹部の筋膜リリース & 体幹部のエクササイズ	
11/14(水)	衰えやすい脚・足部の筋膜リリース & エクササイズ	
11/28(水)	全身筋膜リリース 応用編 & 道具を使って簡単リリース	

