

講座番号
12

食と健康

-予防医学としての食を学ぶ-

定員・回数：40人・3回
時間・場所：午前 10:00～11:30・生涯学習センター研修室
費用：受講料 600円
講師：名古屋大学 環境医学研究所 助教 伊藤綾香

食べることは生きる基本。わたしたちの身体は、日々食べているもので構成されています。食・栄養と医学を研究する講師から、病気の成り立ちと、日々の食生活によって病気を予防する方法、料理をするときのポイントなどを学びます。

1/22(火)	花粉症と食物アレルギー また花粉症の季節がやってきます。花粉症や食物アレルギーはどうして起こるの？予防や改善をする方法はあるのか？アレルギーを持っている人が気をつけるべきことなども併せてお話します。
2/19(火)	老いるオイルと若いオイル 油は身体に悪いものだと思いませんか？太ったり、コレステロール値が上がったりする原因として敬遠していませんか？油の質を考えながら、バランス良く適量の油をとることで、健康効果が期待できます。身体に良い油の摂り方を紹介します。
3/ 5(火)	腸から超健康へ！ わたしたちは5万種以上、1000兆個以上の腸内細菌と共存して生活しています。わたしたちの身体や健康は腸内細菌によって支えられているといっても過言ではありません。食事によって劇的に変化する腸内細菌と上手にお付き合いする方法を紹介します。



講座番号
13

「人生100年時代」の家計運営

定員・回数：40人・2回
時間・場所：午後 2:00～3:30・生涯学習センター研修室
費用：受講料 400円
講師：岐阜大学 教育学部 教授 大藪千穂

日本人の平均寿命は伸び続け、100歳まで生きることができるようになる時代。ただ、そのためにはお金も必要です。60歳からの生活に必要なお金はどれくらい？どれほどを準備すればいい？と悩みはつきません。定年後の家計の特徴と、100歳まで生きるのに必要なお金にまつわる事を知っておきましょう。

11/ 8(木)	60歳からの家計の特徴 定年後の家計の特徴について生活スタイルごとにみます。また貯蓄額や負債額等、平均像について知りましょう。
11/22(木)	これから必要なお金 気になる医療費と介護費用の問題、そして相続…安心して高齢期を迎えるための準備とその費用について知っておきましょう。



講座番号
14

ゆっくりDIY -住まいのメンテナンスを 楽しもう-

定員・回数：20人・4回
時間・場所：午前 10:00～12:00・生涯学習センター工芸室
費用：受講料 800円・教材費 1,000円
持ち物：エプロン・(滑り止めつき)作業用手ぶくろ
講師：中部地区DIYアドバイザー連絡会

年末が近づくと、家の中が気になり始めます。そんな時、DIYの知識と経験があれば、自分で簡単に傷の補修やメンテナンスが可能です。暮らしに必ず役立つプログラムを揃えました。

9/28(金)	住まいの安全対策は万全ですか？ -地震、防犯、暮らしの安全対策-
10/19(金)	壁紙・床などの補修と修理 -傷や穴・はがれ等の直し方-
11/ 9(金)	塗装を学んでイメージチェンジ -塗装の技術と実習-
11/30(金)	水まわりを学ぼう -水漏れの修理と節水-



★ 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
15

おしゃれは首元から スカーフ&ストール 使いこなし術

定員・回数：16人・2回
時間・場所：午前 10:00～12:00・生涯学習センター工芸室
費用：受講料 400円・教材費 100円
持ち物：プログラムに記載
講師：日本スカーフコーディネーター協会認定講師 竹内由比子

一枚プラスするだけで、首元から華やかでおしゃれな雰囲気を出してくれるスカーフ&ストール。洋服のアクセントとして取り入れたいと思っても、どんな色が似合うかわからない、巻き方がよくわからない、いつも同じ巻き方になってしまう…という人はいませんか。スカーフ&ストールの巻き方をマスターして、この秋から、オシャレ度をUPさせましょう♪

10/26(金)	自分に似合う スカーフやストールの選び方 & 基本のスカーフの巻き方 〈持ち物：定番スカーフ1枚(約90cm×90cm)・プチスカーフ1枚(ハンダや大きめのハンカチでも可)〉
11/16(金)	冬のお出かけが楽しくなる！ スカーフアレンジ & ストールの巻き方 〈持ち物：スカーフ1枚・スカーフリング(指輪でも可)・ストールまたはマフラー1枚〉

※スカーフやストールをお持ちでない人は、お貸しします。

講座番号
16
★

素敵にハンドメイド ベンリーバッグ

定員・回数：20人・3回
時間・場所：午後 1:30～3:30・生涯学習センター工芸室
費用：受講料 600円・教材費 4,500円
持ち物：まち針・針山・糸切りばさみ・裁ちばさみ
講師：益日本手芸協会/パッチワークシル指導員 永岡万紗子

1/17(木)	口が大きく開いて取り出しがとても便利な「ベンリーバッグ」をつくってみませんか。マチ幅がたっぷりあるので、見た目以上に収納力があり、口金を取り外せるので、汚れたら洗えるスグレものです。パッチワークを楽しみながら作りましょう。 糸・針は講師が用意します。
1/31(木)	
2/14(木)	



講座番号
17
★

オルネフラワー技法で作る 美しいアクセサリー

定員・回数：20人・3回
時間・場所：午後 1:30～3:30・生涯学習センター工芸室
費用：受講料 600円・教材費 4,400円
持ち物：裁ちばさみ・15cm程度の定規
講師：オルネフラワー協会公認校講師 湯川佳美

オルネフラワーとは、コルク状のワイヤーにパールなどをあしらって、花などをデザインしていく金属装飾です。オルネフラワーの技法を用い、ツイードやオーガンジー、パールやスワロフスキーを組み合わせ、上品で美しいアクセサリーを制作します。

12/1(土)	ツイード生地を使った カメリア風コサージュ 生地は黒系・白系・ベージュ系から1点を選べます。
1/19(土)	ワイヤーとオーガンジーで作る フローチ兼ペンダントトップ
2/16(土)	ワイヤーとオーガンジーで作る 揺れるイヤリング(またはピアス)



講座番号
18
★

アートに結ぶ 水引工芸 -正月飾り-

定員・回数：20人・3回
時間・場所：午前 10:00～12:00・生涯学習センター研修室2
費用：受講料 600円・教材費 2,000円
持ち物：はさみ
講師：水引工芸師範 石原郁子

10/22(月)	慶事などで使われる「水引」を用いて、現代的なデザインの正月飾りを作ります。中央の松竹梅飾りは、外してコサージュとしても楽しめます。伝統の細工を学びながら、「水引」が作り出すアートな美しさに触れてみてください。 水引は、黒・白・赤から1点を選べます。
11/5(月)	
11/19(月)	



★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
19
★

メタル エンボッシングアート

定員・回数：16人・3回
時間・場所：午後1:30～3:30・生涯学習センター工芸室
費用：受講料600円・教材費4,500円
持ち物：はさみ・15cm程度の定規
講師：日本メタルエンボッシングアート協会副会長 大石きよみ

メタルエンボッシングアートは、特殊なピューターシートに専用の工具と技法を用いて生活雑貨を作る新しいクラフトです。ピューターシートは驚くほど柔らかく、叩いたりすることなく、絵を描くような感覚で作ることができ、アンティークな仕上がりを楽しめます。

1/26(土)	バッグチャーム
2/23(土)	ポケットティッシュケース
3/16(土)	ウェルカムフレーム



講座番号
20
★

「立体折り紙」教室 -折り紙の不思議な世界-

定員・回数：20人・4回
時間・場所：午後1:30～3:30・生涯学習センター工芸室
費用：受講料600円・教材費1,000円
持ち物：はさみ・木工ボンド
講師：折り紙インストラクター 青山俊夫

12/14(金)	日本の伝統文化として世界中で親しまれている「折り紙」。干支をはじめ、脳トレにもなる立体作品を中心に制作します。一枚の紙から立体へと創りだされる折り紙の不思議な世界を楽しんでみましょう。
1/11(金)	
2/8(金)	
3/8(金)	



講座番号
21

こころの歌を うたいましょう

定員・回数：80人・4回
時間・場所：午前10:00～11:30・生涯学習センタースタジオ1
費用：受講料800円
持ち物：水分補給の飲み物
講師：声楽家・名古屋二期会 手塚淑子

「こころ」に残るあの歌を、思い出とともにもう一度歌ってみませんか。ピアノ伴奏のやさしいメロディーにつつまれながら、ゆったりと歌う時間を一緒に過ごしましょう。

11/5(月)	<曲目>
11/19(月)	・負けないで ・冬景色 ・かあさんの歌 ・富士の山 ・冬の夜 ・待ちぼうけ
12/3(月)	・あおげば尊し ・雪の降る町を ・私は街の子 ・宗谷岬 ・女ひとり ・寒い朝
12/10(月)	・喜びも悲しみも幾歳月 ・新妻に捧げる歌 ・切手のないおくりもの



講座番号
22
★

心を伝える 「絵手紙」入門講座

定員・回数：20人・4回
時間・場所：午前10:00～12:00・生涯学習センター工芸室
費用：受講料800円・教材費600円
持ち物：プログラムのとおり・初回の画材のみ講師が用意
講師：日本絵手紙協会 若森量子

「ハタでいい。ハタがいい」個性が絵手紙の持ち味です。素直な自分が出たら、必ず相手に届きます。口に出して言えない事も、「あら、不思議 かけちゃうわ！」世界に一枚しかない、あなたの絵手紙を描いてみませんか。

10/9(火)	線の練習	<持ち物：葉脈のある葉を数枚(もみじなど)>
10/23(火)	秋の味覚・果物を描こう	<持ち物：柿・好きな秋の果物(りんご・栗など)>
11/6(火)	秋の野菜を描こう	<持ち物：(可能であれば葉つき)大根や蕪・さつまいも>
11/27(火)	年賀状を描こう	<持ち物：正月の飾り物>

※ 画材については、初回到講師から説明があります。



美文字レッスン

定員・回数：18人・5回
 時間・場所：午前 10:00～12:00・生涯学習センター研修室 2
 費用：受講料 1,000 円・教材費 400 円
 持ち物：ジェルボールペン・各回の持ち物はプログラムに記載
 講師：書道師範・筆耕士 吉田美和子

はがき・書類など、文字を書く機会は意外に多いものです。読みやすく、好感をもたれる文字は、書いた人の印象をいっそう高めてくれます。文字の要素をつかんで、美しく見えるコツを覚えましょう。最終回には、冠婚葬祭で活躍する筆ペンのコツも学びます。(これまでと同じ内容です。)

10/1(月)	・ひらがな、カタカナをマスターしよう	・美文字5つのポイントを学ぼう
10/15(月)	・漢字・数字にチャレンジ	・点画をマスターしよう
10/29(月)	・手紙を書いてみよう	・一筆箋に挑戦〈持ち物：一筆箋〉
11/12(月)	・いろいろな書式に挑戦しよう	・はがき、挨拶状などを書いてみよう〈持ち物：はがき2枚〉
11/26(月)	・筆ペンに挑戦	・のし袋を書いてみよう〈持ち物：筆ペン〉



※人気が高く受講できない人が多く出た講座ですので、この講座を受講していない人を優先します。

癒しの
ヘッドマッサージ

定員・回数：30人・3回
 時間・場所：午後 1:30～3:30・生涯学習センター研修室 2
 費用：受講料 600 円
 持ち物：ウェットティッシュ
 講師：ヘッドマッサージインストラクター 中村淳子

椅子1つあればどこでも気軽にできるヘッドマッサージ。ヘッドマッサージには痛みやコリを和らげる身体的効果、心を落ち着けリラックスできる精神的効果、肌の新陳代謝・リフトアップを促す美容効果があります。

10/14(日)	大切な人を癒す「ヘッドマッサージ」	-ペアで癒しのポイントチェック-
11/11(日)	自分を癒す「簡単セルフマッサージ」& 頭痛ケア	
12/2(日)	「ヘッドマッサージ」でキレイになろう	-お肌に効く美容ポイントと頭皮ケア-



大人のけん玉教室

定員・回数：20人・3回
 時間・場所：午前 10:00～11:30・生涯学習センター研修室 1
 費用：受講料 600 円
 持ち物：(お持ちの人は)けん玉
 講師：日本けん玉協会 東海ブロック長 山内貞義

10/2(火)	けん玉は、誰でも楽しめて、いつでもどこでも始められるところが、大きな魅力です。自然にひざを屈伸するので、下半身の筋トレになり、手先や頭を使うので脳の活性化にもつながりますよ。基本の持ち方を身につけて、皿にのせる技をマスターしていきましょう。
10/30(火)	
11/27(火)	



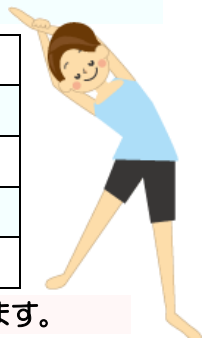
貸しけん玉もあります。

姿勢美人をつくる
体幹エクササイズ

定員・回数：36人・5回
 時間・場所：午前 10:00～11:30・生涯学習センター研修室
 費用：受講料 1,000 円
 持ち物：水分補給の飲み物
 講師：健康運動実践指導者 坂野直樹

猫背、反り腰、肩こり、腰痛・・・。現代人が多く抱える悩みの原因は不良姿勢と言われています。講座では、体幹エクササイズを実施し、姿勢美人を目指し、猫背や肩こりなどの悩みを予防・改善していきます。(これまでと同じ内容です。) 運動のできる服装・靴でお越しください。

1/9(水)	ぽっこりお腹を引き締める！	体幹エクササイズ
1/30(水)	見た目が5歳若返る！？	猫背改善のための体幹エクササイズ
2/6(水)	おうちで簡単に出来る！	腰痛予防・改善のための体幹エクササイズ
2/20(水)	これでスッキリ！	肩こり予防・改善のための体幹エクササイズ
3/6(水)	美しい歩き方を手に入れる！	体幹エクササイズ



※人気が高く受講できない人が多く出た講座ですので、この講座を受講していない人を優先します。

講座番号
27

デジタル一眼レフカメラ -初級講座-

定員・回数：20人・5回
 時間・場所：午後1:30～3:30・生涯学習センター研修室1他
 費用：受講料1,000円
 持ち物：デジタル一眼レフカメラ・取扱説明書
 (ミラーレスカメラ可能・最近撮した写真のプリントとデータ)
 講師：日本写真家協会会員 塚本伸爾

デジタル一眼レフカメラを初めて使う人のための講座です。デジタル一眼レフカメラの使い方、より良く見せる仕上げ方など楽しく学べます。

9/30(日)	写真の楽しさとカメラについて
10/7(日)	カメラの使い方、撮影の仕方
10/28(日)	撮影実習(屋外)【詳細は10/7の講座にてご案内】
11/11(日)	写真を良く見せる為に効果的な光の使い方
11/25(日)	写真をより良くするために



講座番号
28

初心者のための パソコン教室 -立ち上げから終了まで-

定員・回数：15人・5回
 時間・場所：午後1:30～3:30・生涯学習センター会議室4
 費用：受講料1,000円・教材費1,100円
 持ち物：ノートパソコン(Windows7以降)・電源コード・マウス・マウスパッド
 講師：パソコンインストラクター 丹羽 裕

パソコンが初めての人、使い方がわからない人のための初級講座です。起動から終了までの操作をはじめ、便利なパソコンの機能を体験します。生活の中にパソコンを取り込めるようになる良い機会です。

1/17(木)	起動から終了まで、パソコンの基本を覚えよう
1/31(木)	キーボードから文字を入力しよう
2/14(木)	インターネットを楽しむための基本を覚えよう
2/28(木)	デジカメの写真を楽しもう
3/14(木)	ファイルとフォルダーの仕組みを知ろう



※対象のパソコンはWindows7・8・8.1・10とします。

講座番号
29

きょうから始める 男のキッチンワーク

定員・回数：男性15人・3回
 時間・場所：午前10:00～12:30・生涯学習センター料理室
 費用：受講料600円・教材費1,500円
 持ち物：エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚
 講師：料理研究家 江口真理子

料理をしてみたいけど、何から始めたらいいのかわからない、という男性におすすめの講座です。包丁の使い方など、料理の基本から押さえていくので、初めてでも大丈夫です。男性だけで、和気あいあいと手軽でおいしい料理にチャレンジしてみましょう。

10/23(火)	これならできる！ 昼ごはん サクサク油揚げのきつねうどん ・ 厚焼き卵 ・ ねぎマヨちくわポート
11/20(火)	おうち居酒屋 さんまのかば焼き缶のやまかけ ・ マグロのカルパッチョ ・ キムチチジミ
12/11(火)	うまい！ 自慢のごちそう御飯 ツナの炊き込みご飯 ・ ジューシー豪快フライドチキン ・ 健脳 七色豚汁



講座番号
30

珈琲・紅茶で楽しむ チーズの世界

定員・回数：20人・3回
時間・場所：午後2:00～3:30・生涯学習センター料理室
費用：受講料600円・教材費3,000円
持ち物：ふきん2枚・台ふき1枚
講師：チーズプロフェッショナル 鈴木佳代

最近、ちょっとしたブームのチーズ。世界には多種多様のチーズが数えきれないほどあります。そしてチーズに合う飲み物はワインだけではなく。毎回、季節に合った旬のチーズから厳選した数種類を、珈琲・紅茶と一緒に味わいながら、チーズの世界を学びます。チーズにちょっとプラスした食べ方も楽しみながら、チーズワールドを広げましょう。

10/20(土)	いろいろな国のチーズを楽しみましょう
11/17(土)	少し遅れてチーズの日(11月11日)を楽しみましょう
12/15(土)	クリスマスチーズを楽しみましょう



講座番号
31

バリスタが教える コーヒー 珈琲入門講座

定員・回数：20人・3回
時間・場所：午前10:00～12:00・生涯学習センター料理室
費用：受講料600円・教材費3,000円
持ち物：エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚
講師：バリスタ 長谷泰幸

自宅で飲むコーヒーを、もっとおいしく淹れてみたいと思ったことはありませんか？淹れ方はもちろん、テイस्टィングやコーヒー豆のブレンド体験を通して、より深くコーヒーを味わうことができるように学びます。

1/13(日)	コーヒーの歴史 & おいしい淹れ方① 風味を味わうテイस्टィング(酸味・苦味・甘味)
2/17(日)	エスプレッソについて・バリスタとは？ & おいしい淹れ方② 産地別を味わうテイस्टィング(国別に3種類)
3/17(日)	豆の保存方法 & おいしい淹れ方③ 6種類のテイस्टィング 自分だけのオリジナルブレンドをつくろう



講座番号
32

つくる・味わう 季節の和菓子

定員・回数：20人・3回
時間・場所：午前10:00～12:30・生涯学習センター料理室
費用：受講料600円・教材費2,400円
持ち物：エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚・手ふきタオル
講師：和菓子研究団体 名和会 野田満男

ホッとしたい時、お茶といっしょにいただく“和菓子”。講師の丁寧な指導で、季節の和菓子を作ってみましょう。はじめての人でも上手につくれますよ。

1/21(月)	花びら餅 ・ 若松きんとん ・ 紅梅
2/25(月)	うぐいす餅 ・ わらび餅 ・ 草餅
3/18(月)	さくら餅 ・ いちご大福 ・ たんぼぼきんとん

