

生涯学習へのご案内



オンラインでも、受講申し込みができます。

(メールアドレスが必要です。)

- ※ 往復はがき、申込書による受講申し込みは、これまでと同様に受け付けます。
- ※ 1講座につき1通のみ有効です。



● 受講申し込みについては、最終ページをご覧ください。

★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います。

岩倉市生涯学習講座 開催場所：岩倉市生涯学習センター

講座番号

1 特別講座

宇宙から来る危機

名古屋大学 総長 杉山 直

●開催日時
7月18日(土)
午前10:00～11:30



宇宙から地球にもたらされる2つの危機について解説します。
一つ目は、太陽の爆発現象であるフレアです。黒点の数が増える時期に起きる太陽フレアについて、その発生のメカニズムと、それが人類社会に及ぼす影響について説明します。また屋久杉の年輪や過去の文献に残されたフレアの痕跡から、その頻度や強度などを知る研究について紹介します。
二つ目は、小惑星などの小天体の地球への衝突です。6600万年前に直径10kmほどの小惑星が衝突したことで恐竜は絶滅したと考えられます。このような衝突の頻度と、それを回避する試みについて解説します。

オンラインライブ配信で同時開催

申込注意

講座番号は、**1-A** または **1-B**、**いずれか** を、必ずお選びください。
(AとBの重複申込は、できません。)

A 会場で受講

- 定員：80人
- 場所：研修室
- 受講料：200円

B オンラインで受講

- 定員：30人
- 受講料：無料
(資料の配布はありません。)
- 形式：Zoom

※オンライン受講の場合のご注意

- インターネット回線・接続機器は、ご自身でご用意ください。
- 視聴に係る通信費は受講者負担となります。
- 当センターの通信環境は事前に確認いたしますが、受講者側の通信環境等によっては、ご覧いただけない場合があります。

受講料

生涯学習講座は、原則として受講料をいただきます。その受講料は岩倉市に納入され、講座開講時の必要経費の一部に充当し運営していますので、ご理解をお願いいたします。ただし、子どもや高齢者のみを対象とした講座、また福祉・行政・ボランティア・子育て等の公益性が高い講座に関しては無料としています。

●問合先 岩倉市生涯学習センター(岩倉市本町神明西 20 番地 ☎0587-38-0100)
●主催 岩倉市教育委員会

●年末年始以外は開館
●生涯学習センターホームページ <https://www.iwsgc.or.jp>

講座番号

2 地震を知り、地震に備える

- 定員・回数：60人・2回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室
- 費用：受講料400円
- 講師：名古屋大学減災連携研究センター長 鷺谷 威

日本は世界有数の地震国であり、東日本大震災や能登半島地震のような大地震の危険と常に隣り合わせです。地震発生の仕組みや過去の大地震について正しい知識を得るとともに、地震に関する様々な情報の理解を深め、いつ起きるか分からない地震にどう備えるべきかについて解説し、参加者と一緒に考えます。

| | |
|---------|---|
| 6/13(土) | 地震発生の仕組みと過去の地震災害 日本は世界有数の地震国です。大地震はどのような現象なのか、どうして地震が起きるのか、過去に愛知県や他の地域でどんな地震が起きてきたのかについて学びます。 |
| 7/11(土) | 地震に関する情報と日頃からの地震への備え 地震に関しては国や自治体から様々な情報が提供されています。こうした情報を読み解くとともに、いつ来るかわからない大地震への備えについて学びます。 |

講座番号

3 石器時代の東海 — 考古学の最新研究から —

- 定員・回数：60人・3回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室
- 費用：受講料600円
- 講師：南山大学 人文学部 教授 上峯篤史

むかしの人間がのこした物的証拠をしらべて、歴史を明らかにする。これが考古学です。いまもどこかで土器が見つかっている。まえにしらべた石器を、新しい方法でしらべてみる。考古学の世界は新発見の連続で、わたしたちをいつも驚かせてくれます。この講座では東海地方の遺跡を舞台に、石器時代にかかわる考古学の最新研究を解説していきます。

| | |
|---------|---|
| 5/16(土) | 岩倉市でみつかった石鏃(せきぞく) 「大地神社附近 昭和一九年発掘」。これは、講師が最近手にとった小箱に書かれていたメモです。箱の中身は19個の石器。ほとんどが石鏃(石器時代の矢の先に付けた、矢じり)のようです。この石器から、どんなことがわかるでしょう。考古学の力で、岩倉市の歴史を明らかにします。 |
| 5/23(土) | 縄文時代のくらしと人びと 名古屋市にある瑞穂公園陸上競技場は、今年開催されるアジアパラ競技大会の会場として、近々リニューアルされます。この場所には国指定史跡「大曲輪貝塚」があり、約6000年前の比較的規模が大きな遺跡でした。今回の公園リニューアルにともなって、出土品が徹底的に再検討されました。リニューアルした大曲輪遺跡の研究の要点をお話しします。 |
| 6/27(土) | 日本列島の人類史はどこまでさかのぼる？ 近年、日本国内で約4万年前の遺跡に関する報道が相次いでいます。中国や韓国の遺跡とも関連づけながら進む最新研究に、日本の歴史が遠い存在になったようにも思います。しかしもともと東海地方の遺跡は、この手の議論のただなかに置かれていたのです。忘れ去られた東海地方の遺跡にもういちど目をむけて、私たちのルーツを考えてみましょう。 |

講座番号

4 ナイルが育んだ古代エジプト文明

- 定員・回数：60人・3回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室
- 費用：受講料600円
- 講師：同朋大学 文学部 准教授 古川 桂

沈んだ太陽が昇る、欠けた月が満ちる、増水したナイル川の水が引き大地に植物が芽生える。こうした永遠に繰り返す自然のサイクルの中から古代エジプト文明は生まれました。とりわけナイル川は豊かな土壌をもたらすだけでなく、古代エジプト人の思想や世界観を育んできました。本講座では、ナイル川を中心とした自然環境を踏まえ、博物館に展示されている資料や遺跡を手がかりに、そこに生きた人々の姿を解説していきます。

| | |
|---------|--|
| 5/31(日) | 現代に続く古代エジプトの知恵 古代エジプト文明は約1600年前に終焉を迎えましたが、古代エジプト人が作ったあるシステムは、現代社会においても不可欠なシステムとして機能しています。そのシステムとは何か、どうやって作られたのかを説明します。 |
| 6/21(日) | 古代エジプトの死生観 古代エジプト人にとって、死は終わりではなく、来世に復活するための大切な過程でした。そして復活した後に、永遠の生が待っていると考えていました。こうした死生観の背景をたどりながら、彼らが来世をどのように思い描いていたのかを壁画や遺物から見ていきます。 |
| 7/19(日) | 壁画に見る名もなき人々の生活 古代エジプトの壁画はまるでマンガのようです。図像とヒエログリフと呼ばれる文字が一体となって、場面の意味や出来事を我々に伝えてくれるのです。それらを読み解きながら、古代エジプトの庶民の暮らしを一緒に探っていきましょう。 |

5 尾張名古屋と街道

- 定員・回数：60人・3回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室
- 費用：受講料600円
- 講師：一宮市博物館 学芸員 宮川充史

名古屋は御三家尾張徳川家の城下町であり、三河、美濃、伊勢、信濃に続く街道が交わる交通の要衝でもありました。各方面に街道網が整備されました。街道からみた東海地方の特徴をみていきます。

| | |
|---------|---|
| 5/25(月) | 尾張徳川家と城下町名古屋 江戸時代を通じて、尾張や近隣地域を治めた尾張徳川家の特徴とは何かをみていきましょう。 |
| 6/22(月) | 東海道と美濃路・佐屋路の役割 徳川幕府が最重要視した街道が東海道で、東海道から分かれた美濃路、佐屋路です。短い街道ですが幕府直轄の街道で、東海道には不可欠な街道でした。美濃路と佐屋路が持っていた役割を明らかにします。 |
| 7/27(月) | 名古屋から中山道への道 名古屋からは美濃・中山道方面に通じる道(木曾街道、善光寺街道、岐阜街道)もありました。江戸時代の街道において、中山道の特徴とは何か、また、現在も街道歩きで人気な中山道とはどんな街道だったのかに迫ります。 |

6 知られざる屏風絵の世界

- 定員・回数：60人・3回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室
- 費用：受講料600円・資料代300円
- 講師：愛知県立芸術大学 美術学部 准教授 阪野智啓

かつて屏風絵は、宮廷から町民まで広く用いられた調度品として、日本人にとって最も身近な絵画のひとつでした。歴史も古く、奈良時代より数多の屏風が作られてきましたが、消耗品でもあったため、江戸時代以前の屏風については詳らかではないことが多くあります。本講座では、代表的な屏風絵を取り上げつつ、それらがどのような技法や目的で作られ、また活用されていたのかを紐解いていきます。

| | |
|---------|---|
| 5/29(金) | 屏風絵に何を描いたのか — 四季花鳥図屏風、日月山水図屏風など — 屏風絵にはざっと見るだけで、花鳥図、山水図、祭礼図、風俗図など、多種多様な画題が描かれてきました。また技法も、金箔を用いた彩色画に限らず、水墨画や淡彩画など多彩です。第1回は、画題ごとの代表的な屏風絵を取り上げ、その画題の意味や時代背景、技法の解説を行います。 |
| 6/19(金) | 屏風の作り方の変遷 — 紅白梅図屏風、烏毛立女図屏風など — 現存する屏風は、室町時代の終り頃にほぼ固定化された「六曲一双(六枚折の一对の屏風)」のスタイルのものが多く遺されていますが、室町時代よりも前には、これとは違う形の屏風が作成されていました。第2回では、現代に伝わる屏風の様式と、室町時代以前の屏風の作成方法を比較しつつ、その変遷を辿ります。 |
| 7/17(金) | 屏風の時代による用い方 — 洛中洛外図屏風、浜松図屏風など — 現在では、屏風絵は展覧会で平面的に観るか、あるいはW形に規則的に立てられたものしか見掛けなくなりました。ところが、江戸時代以前の絵巻には不規則な形に描かれ、あるいは室町時代の公家の日記からは、驚くべき屏風の使い方が記されています。第3回では、かつて屏風がどのように用いられていたのか、紐解いていきます。 |

7 気象学入門

- 定員・回数：60人・2回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室
- 費用：受講料400円
- 講師：気象予報士 寺尾直樹

毎日の暮らしに欠かせない気象情報。ニュース情報番組でおなじみの講師が、季節の気象トピックスを取り上げながら、暮らしに寄り添った気象の話題を解説します。

| | |
|---------|---|
| 5/10(日) | 猛暑と集中豪雨に備える気象学入門 夏の暮らしを脅かす猛暑と集中豪雨。そのしくみを気象学の視点からわかりやすく解説します。さらに2026年5月から運用が始まる新しい防災気象情報など、最新の制度を踏まえた備え方を学び、安心して夏を乗り切るためのヒントをお届けします。 |
| 8/2(日) | 台風のしくみと秋への気象の変化 8月は台風シーズンの真っただ中。台風がどのように発生し、進路を決めるのかを学びます。さらに、夏から秋へと移る時期に見られる気象の特徴を取り上げ、暮らしに役立つ気象情報の見方を紹介。自然のしくみを理解しながら、季節の変化を安心して楽しむための知識を深める講座です。 |



名古屋芸術大学連携講座 指揮者のヒミツ 2026 — 見て分かる!デモンストレーション講座 —

- 定員・回数：40人・3回
- 時間・場所：夜7:00～8:30・スタジオ1
- 費用：受講料600円
- 講師：名古屋芸術大学 芸術学部 音楽領域
非常勤講師 高谷光信

ウクライナ・チェルニーヒウ交響楽団の常任指揮者を務める講師が、指揮者のヒミツをお話します。指揮者の役割は「演奏者に音の“入り”や“切り”の指示、テンポ・強弱など演奏の指示を与え、演奏者全体をまとめる仕事」と定義されています。しかし、それらを実際に行うためには、たった一振りに人の心理や感覚を動かす多くのカラクリ(テクニック)が隠されています。前回に引き続き、この講座では、講師の門下生に実際に指揮レッスンを行いながら、指揮者が使う秘密の技を徹底的に解説していきます。

| | |
|---------|---|
| 5/21(木) | 指揮者のヒミツ その1 ・P.I. チャイコフスキー / バレエ「白鳥の湖」より“情景・3羽の白鳥・ナポリの踊り” チャイコフスキーの三大バレエのひとつ「白鳥の湖」より3曲を用いて、交響曲とは違うバレエ音楽特有のテクニックなどを、レッスン形式のデモンストレーションを用いて解説します。場面やストーリー、バレエならではの楽曲の特色を活かす指揮のヒミツをお伝えします。 |
| 6/18(木) | 指揮者のヒミツ その2 ・G. ビゼー / オペラ「カルメン」より“ハバネラ・闘牛士の歌・ジプシーの踊り” オペラ人気作品のひとつ「カルメン」より3曲を用いて、フランス・オペラの美しい旋律や繊細な歌詞を表現する指揮法を、レッスン形式のデモンストレーションを用いて解説します。スペイン民謡を用いたカルメンの異国情緒漂う音楽作りのヒミツをお伝えします。 |
| 7/16(木) | 指揮者のヒミツ その3 ・A. ドヴォルザーク / 交響曲第9番「新世界より」 第二楽章・第四楽章 ドヴォルザークの交響曲、「新世界より」特に有名な第二楽章、第四楽章を取り上げます。誰もが聴いたことのあるメロディーですが、抒情性や民族性を引き出す指揮について、レッスン形式のデモンストレーションを用いて解説します。交響曲のスコアの見方など、聴き慣れたメロディーの奥にあるヒミツをお伝えします。 |



★★★★★ シニア & 熟年者の講座 ★★★★★

さわやかセミナー 対象：50歳以上

- 定員・回数：50人・5回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室 他
- 費用：受講料800円・教材費 実費
※7/29は受講料無料です。
- 講師：プログラムに記載

熟年者を対象にした講座です。いろいろと学習したり体験したりして、充実したひと時を楽しみ仲間と一緒に過ごしませんか！

| | | |
|---------|---|-----------------------|
| 5/27(水) | コロラートと楽しむ — 風薫るコンサート — ソプラノ・フルート・ピアノの音色にのせて <スタジオ1> | コロラート |
| 6/24(水) | S(姿勢)K(呼吸)A(歩き)体操で、からだも心も頭もスカッと！ | 健康運動指導士 長谷川弘道 |
| 7/29(水) | 自転車のルールを楽しく学ぼう | 江南警察署 交通安全課 職員 |
| 8/26(水) | 作って楽しむ お手軽、カンタン、多肉植物！！ | 厚生労働省認定フラワー装飾技能士 横井孝次 |
| 9/30(水) | わがまち岩倉の魅力発見！ 「いわくらカード」で遊ぼう | 地域のしあわせを考える会 池田哲也 |





申込方法注意

- シニア大学への申込は、1人1学部のみです。
(併願は不可)
- 講座番号と学部を明記してください。

シニア大学は60歳以上を対象に、3学部構成で開催します。年間8割以上の出席があり、学部の最終回に出席した人には、修了証をお渡しします。

講座番号

10

シニア大学 教養学部

- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室 他
- 定員：72人 ※6/12(金)の交通費は自己負担です。

| | | |
|----------|--|-----------------------|
| 5/22(金) | 開講式・料理名にはドラマがあったー世界の料理語源集ー | 料理研究家・管理栄養士 伊藤華づ枝 |
| 6/12(金) | 史跡探訪 豊臣兄弟の故郷 名古屋 中村公園界隈 ※【詳細は5/22の講座でご案内】 | 中村まち歩きマイスターの会 |
| 7/10(金) | 健康食品の表示・広告の見方 | 至学館大学 名誉教授 小塚 諭 |
| 8/21(金) | ご用心！フィッシング詐欺・特殊詐欺 | 江南警察署 生活安全課 職員 |
| 9/11(金) | フランス印象派の作曲家たち | セントラル愛知交響楽団 音楽主幹 山本雅士 |
| 10/23(金) | スペインの世界遺産 | 世界遺産アカデミー認定講師 杉浦直樹 |
| 11/13(金) | 歌舞伎の楽しみー仮名手本忠臣蔵の道行きー | 東海学園大学 客員教授 安田文吉 |
| 12/11(金) | 幸せを感じる、新たな世界が見えるコミュニケーション | 全国通訳案内士 小林正憲 |
| 1/15(金) | 日本の古典文学を語る | 愛知県かるた協会 会長 伊藤孝男 |
| 2/12(金) | 出前落語で快笑！ 笑いは心のエネルギー・閉講式 <スタジオ1> | 社会人落語家 なるみ家笑天 |

講座番号

11

シニア大学 健康学部

- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室 他
- 定員：45人 ※11/5(木)の交通費は自己負担です。

| | | |
|----------|--|------------------------|
| 5/ 7(木) | 開講式・記憶の不思議ー忘れることはダメなこと？ー | 修文大学 短期大学部 教授 尾上恵子 |
| 6/ 4(木) | 笑いYogaで毎日健康エクササイズ！ <スタジオ1> | インド政府公認ラフターヨガリーダー 後藤衣子 |
| 7/ 2(木) | ※ 運動のできる服装でお越しください。【持ち物：水分補給の飲み物】 | |
| 8/ 6(木) | 今から始める！フレイル予防 | 岩倉市保健センター 保健師 |
| 9/ 3(木) | 歌って！動いて！脳トレも！音楽でイキイキ★ <スタジオ1> | 音楽療法士 佐藤友宇子 |
| 10/ 8(木) | 【持ち物：水分補給の飲み物】 | |
| 11/ 5(木) | 街並み散策 日本遺産・絞りの街 名古屋 有松 ※【詳細は10/8の講座でご案内】 | 有松あない人の会 |
| 12/ 3(木) | はつらつリズム体操 | 名古屋リズム体操クラブ 講師 大塚雅恵 |
| 1/ 7(木) | ※ 運動のできる服装でお越しください。【持ち物：水分補給の飲み物】 | |
| 2/ 4(木) | ※ 2/ 4(木)は、終了後に閉講式を行います。 | |

講座番号

12

シニア大学 社会学部

- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室 他
- 定員：72人 ※10/13(火)の交通費は自己負担です。

| | | |
|----------|---|-----------------------------|
| 5/12(火) | 開講式・記憶にとどめたい景観 尾張の「島畑」 | 名古屋大学 名誉教授 溝口常俊 |
| 6/ 9(火) | 名古屋・尾張の喫茶店文化 | フリーライター 大竹敏之 |
| 7/ 7(火) | 名古屋の円空仏 | 円空学会 理事長 小島梯次 |
| 8/ 4(火) | 日本庭園の発達史と歴史的背景 | 名城大学 理工学部 教授 三浦彩子 |
| 9/15(火) | 『武功夜話』の謎を探る | 歴史研究家 太田輝夫 |
| 10/13(火) | 歴史街歩き 名古屋 中小田井 岩倉街道と町並み保存地区 ※【詳細は9/15(火)の講座でご案内】 | 「ものづくり文化の道」マイスターの会 |
| 11/10(火) | いわくらの町 歴史再発見 | 岩倉市郷土研究会 |
| 12/15(火) | 岩倉市域の古墳時代と古代 | NPO 法人古代瀬波の里文化遺産ネットワーク 望月友恵 |
| 1/19(火) | 岩倉の歴史より | 岩倉市役所 生涯学習課 職員 |
| 2/16(火) | 岩倉市の防災・閉講式 | 岩倉市役所 協働安全課 職員 |

講座番号

13

おうちをまるっと整理収納!

- 定員・回数：30人・2回
- 時間・場所：午後2:00～3:30・研修室
- 費用：受講料400円
- 講師：整理収納アドバイザー 藤谷朗子

物の整理をすると時間や気持ちの余裕が生まれ、言葉にできないほどのメリットがあります。何処から始めると効率的か。家の動線や、部屋の役割を考えながら、結果を出せる整理収納をお伝えします。

| | |
|---------|--|
| 5/16(土) | まずは基本に戻って、「整理とは、整頓との違い」をお話しします。 頻度の落ちた物、手放し方への気付き(思い出の物、多すぎない?) 家の動線への意識を考えます。 |
| 5/30(土) | どこから片付けると効率的なのか手順を考えます。間取りを用意して頂き、 どの位置の収納が使いやすいのか俯瞰して考えます。整え方や使いやすい 収納用品をご紹介します。ご自身の収納に落とし込めるようにお伝えします。 |



講座番号

14

ゆっくりDIY 大人の木工教室
★ 移動式 宅配ボックス

- 定員・回数：12人・4回
- 時間・場所：午前10:00～12:00・工芸室
- 費用：受講料800円・教材費2,800円
- 持ち物：(滑り止めつき)作業用手袋・エプロン・定規(30cm)・Bの鉛筆
- 講師：中部地区DIYアドバイザー連絡会

| | |
|---------|--|
| 5/29(金) | 宅配の受け取りに「宅配ボックス」が人気です。再配達や置き配の不安に悩まず、 荷物をスムーズに受け取るために、宅配ボックスを作ってみませんか?鍵を取り付け、 必要な時だけ屋外に設置できる移動式です。 ＜作品サイズ：高さ48cm×幅40cm×奥行33cm＞ 動きやすく、汚れても良い服装でお越しください。 |
| 6/12(金) | |
| 6/26(金) | |
| 7/10(金) | |



講座番号

15

“魅せ方”しだいで写真が変わる!
スマートフォン カメラ術

- 定員・回数：(スマートフォン操作ができる人)16人・2回
- 時間・場所：午後1:30～3:00・工芸室(8/2は会議室4)
- 費用：受講料400円・教材費200円
- 持ち物：スマートフォン(iPhone、Androidとも可)充電器・充電コード
- 講師：プロカメラマン 尾関あゆみ

| | |
|---------|---|
| 7/19(日) | スマートフォンのカメラに特化した写真講座です。 スマートフォンのカメラは、ちょっとしたコツで、一眼レフカメラに負けない写真が撮影 でき、編集・加工で雑誌のようにオシャレな写真に仕上がります。講座では、構図やア ングル、撮影のコツ、アプリを使った編集・加工など、スマートフォンで撮る写真の “魅せ方”について、プロカメラマンが教えます。 (かんたん機能のスマートフォンには対応しておりません。) |
| 8/2(日) | |



講座番号

16

美文字レッスン

- 定員・回数：18人・5回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室2
- 費用：受講料1,000円・教材費800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、好感をもってもらえる文字は、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、美しく見えるポイントを覚えましょう。「自分の名前」をキレイに書く秘訣と冠婚葬祭に活躍する筆ペンのコツも学びます。

| | | |
|---------|---|--|
| 5/18(月) | ・くせ字が直る! きれいに書けるコツを知る! ひらがなマスター編 | |
| 6/1(月) | ・正しい文字の形を知り、自信がつく! 漢字マスター編 | |
| 6/15(月) | ・手紙を書いてみよう ・「自分の名前」をキレイに書くには | |
| 6/29(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> | |
| 7/13(月) | ・筆ペンに挑戦 ・のし袋を書いてみよう <持ち物：筆ペン> | |

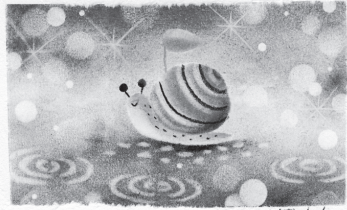
講座番号

17★

はじめての パステルアート

- 定員・回数：12人・3回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室
- 費用：受講料600円・教材費2,000円
- 持ち物：カッターナイフ・ティッシュ・ウエットティッシュ・消しゴム・コットン・マスキングテープ・鉛筆
- 講師：日本パステルホープアート協会公認インストラクター 渡邊 誠

色彩豊かで、柔らかな感じのパステル。パウダー状に削ったパステルを指で描く楽しさが、心を癒してくれます。初めての人でも大丈夫。毎回、季節を先取りしたすてきな絵ができあがりますよ。

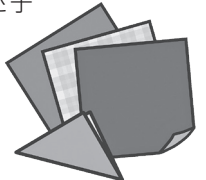
| | | |
|---------|------|---|
| 5/15(金) | 雨の季節 |  |
| 6/12(金) | 花火 | |
| 7/ 3(金) | 秋の月夜 | |

講座番号

18★

折って楽しむ おりがみ

- 定員・回数：12人・2回
- 時間・場所：午前10:00～12:00・工芸室
- 費用：受講料400円・教材費800円
- 持ち物：鉛筆・はさみ
- 講師：日本折紙協会 折紙講師 奈良崎ひさ子

| | | |
|---------|---|--|
| 6/ 5(金) | いつでもどこでも、思ったらすぐにできる「おりがみ」。 色や紙の種類、質感によって、同じ折り方でもがらりと雰囲気が変わります。 |  |
| 7/ 3(金) | 季節のものを折ったり、すてきなおりがみの世界に浸ってみませんか。 | |

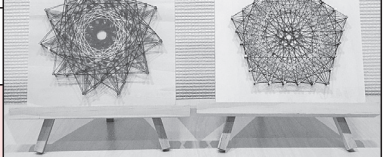
講座番号

19★

楽しく彩る 糸かけアート

- 定員・回数：12人・2回
- 時間・場所：午前10:00～12:00・工芸室
- 費用：受講料400円・教材費1,800円
- 持ち物：はさみ・糸切りばさみ・かなづち・目打ち
- 講師：糸かけアート講師 山本実千代

糸かけアートとは、板に打たれた釘に糸をかけて模様を描くアートです。数学的に設計された釘の配置と糸のかけ順により、美しい幾何学模様が現れます。講座では、2種類の図案を釘打ちから体験します。お好きな色の糸で描いてみましょう。

| | | | |
|---------|--------------|----------------------|---|
| 6/16(火) | 図案「五角形」 | 作品サイズ 縦15cm×横15cm |  |
| 7/21(火) | 図案「ていーだの糸かけ」 | | |


講座番号

20★

季節の花を楽しむ ペーパークイリング

- 定員・回数：12人・3回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室
- 費用：受講料600円・教材費1,500円
- 講師：ペーパークイリング講師 水野直子

専用バーを使い、細長いペーパーでパーツを作成するペーパークラフト「ペーパークイリング」。パーツを繋げて季節のお花など、オンリーワンのお気に入りを作成することができます。作成自体は単純工程の繰り返しの為、初めての人でも楽しんでいただけます。ぜひ紙の温かさを感じてお楽しみください。

| | | | |
|---------|--------------|--------------------------|--|
| 5/11(月) | クローバー&シロツメクサ | 作品サイズ 縦10.5cm×横10.5cm |  |
| 6/ 8(月) | アジサイ | | |
| 7/13(月) | ひまわり | | |

講座番号

21 春夏リバーシブル帽子



- 定員・回数：12人・2回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室
- 費用：受講料400円・教材費4,200円
- 講師：帽子作家 八巻千華子

| | |
|---------|---|
| 5/28(木) | <p>好きな布を選んで、リバーシブル帽子をつくってみませんか。帽子の両面の布を選んで(片側6枚ずつ計12枚)縫い合わせ、2回の講座で完成させます。世界に一つのお帽子。チクチク手仕事、楽しい時間を過ごしていらしてください。 針・糸などの必要な道具は、講師が用意します。</p> |
| 6/11(木) | |



講座番号

22 表情筋トレーニング — すてきな笑顔になるために —

- 定員・回数：20人・3回
- 時間・場所：午後1:30～3:00・研修室2
- 費用：受講料600円
- 持ち物：手鏡・割り箸
- 講師：Beautiful Smile協会 石川時子

| | |
|---------|---|
| 5/12(火) | <p>表情筋トレーニングは、お顔のエクササイズです。表情筋という筋肉を動かすことで、顔が引き締まってスッキリとしたフェイスラインに変わります。血行が良くなるので、たるみ、小じわ、ほうれい線などの改善も期待でき、筋肉が柔らかくなるため表情も豊かになります。楽しいエクササイズで「すてきな笑顔」を手に入れてみませんか？</p> |
| 6/2(火) | |
| 6/23(火) | |



講座番号

23 こころとからだを整える！ 美活エクササイズ

- 定員・回数：15人・4回
- 時間・場所：夜7:00～8:30・スタジオ1
- 費用：受講料800円・教材費700円
- 持ち物：ヨガマット(または大判パスタオル)・水分補給の飲み物
- 講師：健康運動指導士 柘植由美根

| | |
|---------|---|
| 5/11(月) | <p>月曜日の夜は、この講座で心身ともに整えましょう。簡単なウォーキング体操やスモールボールを使ったエクササイズで、身体のコンディションを優しく整え、美しい姿勢を目指し、骨盤底筋も鍛えます。ラストは、心地よいリンパストレッチで、筋の緊張を取り除き、老廃物を除去。極上のリラクゼーション効果が得られます。 心のバランスも整えて、週末まで元気に過ごしましょう！ 運動ができる服装でお越しください。(素足で行います。)</p> |
| 5/25(月) | |
| 6/8(月) | |
| 6/22(月) | |



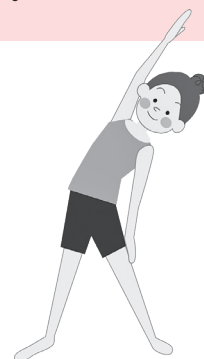
講座番号

24 姿勢美人をつくる 体幹エクササイズ

- 定員・回数：24人・5回
- 時間・場所：午後1:30～3:00・スタジオ1
- 費用：受講料1,000円
- 持ち物：室内用運動靴・水分補給の飲み物
- 講師：パーソナルトレーナー 中田莉沙

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、体幹エクササイズで姿勢美人を目指しながら、猫背や肩こりなどの悩みを予防・改善していきます。
運動ができる服装でお越しください。

| | |
|---------|---------------------|
| 5/19(火) | ぽっこりお腹を引き締める！ |
| 6/2(火) | 見た目が5歳若返り!? 猫背改善 |
| 6/16(火) | おうちで簡単に出来る! 腰痛予防・改善 |
| 6/30(火) | これでスッキリ! 肩こり予防・改善 |
| 7/14(火) | 美しい歩き方を手に入れる! |



講座番号

25

台湾茶・中国茶の愉しみ — 五感で味わう癒しの時間 —

- 定員・回数：12人・3回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・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：中国茶講師 室川健一

台湾茶・中国茶の基礎知識を学びます。香りも味わいも豊かな台湾・中国茶。中国6大分類を知ることで日常生活に役立つ講座です。毎回4～5種類のお茶をテイस्टングしながら、淹れ方も学びます。リラックス効果もあり、ストレスの多い人におすすめです。

| | |
|---------|---------------|
| 5/14(木) | 台湾茶・中国茶の基礎知識 |
| 6/18(木) | 6大分類の特徴を知る |
| 7/16(木) | ストレスが溜まった時のお茶 |



講座番号

26

東南アジア仕込み カレー 本格CURRY講座

- 定員・回数：16人・2回
- 時間・場所：午前10:00～12:30・料理室
- 費用：受講料400円・教材費3,300円
- 持ち物：エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚
- 講師：カレー研究家 酒井佳樹

東南アジア各地でカレーを学んだカレー研究家が教えます。小麦粉を使わず、香味野菜とスパイスだけで作るアジアのカレーは、想像しているよりも簡単で、コツさえ押さえれば失敗なく美味しく仕上がります。日本のカレーと、アジアのカレーの違いなど、根底に流れる考え方もお伝えします。

| | |
|---------|--------------------------------------|
| 5/17(日) | 簡単なのにおいしい！ インドの家庭の味 キーマカレーとヨーグルトラッシー |
| 6/14(日) | 挑戦！ 豆のカリー と 絶品！ オリジナルコールスローサラダ |



講座番号

27

名古屋調理師専門学校 連携講座 薬膳はじめの一步 夏の薬膳 — 発酵調味料を使って —

- 定員・回数：16人・3回
- 時間・場所：午前10:00～12:30・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：名古屋調理師専門学校 教授 鈴木良武

薬膳とは、「食材が持つ効能を生かした料理」です。本来は、特別な材料を使う料理ではなく、普段の食生活に取り入れられるべき身近なもので、昔から日本人になじんできたものばかりです。講座では、さまざまな発酵調味料を使って夏の薬膳を学びます。

| | |
|---------|--|
| 6/30(火) | 夏野菜のビビンバ(甘酒・塩麴)・塩麴かつおのたたき・甘酒チーズケーキ |
| 7/21(火) | 塩麴冷製パスタ・鶏むね肉のピカタ(玉ねぎ麴)・塩レモンヨーグルト(発酵塩レモン) |
| 8/25(火) | 塩麴とうもろこしご飯・豚肉の発酵キャベツチーズ焼き・発酵あんこの白玉あんみつ |

★★★★★ こ・だ・わ・り・の・1DAY講座 ★★★★★

講座番号

28

手軽に美味しく ぬか漬け講座

- 定員・回数：16人・1回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・料理室
- 費用：受講料200円・教材費500円
- 持ち物：エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚
- 講師：つけもの講師 柴田哲典

| | |
|---------|---|
| 7/11(土) | ぬか漬けは、日本の発酵文化が生んだ伝統食品です。乳酸菌やビタミンBをたっぷり含み、栄養価も豊かです。ぬか床をしっかりと保てば、家庭でも手軽に美味しくつくれます。講座では、発酵のお話を聞きながら実際にぬか床をつくり、管理方法・おいしい漬け方が学べます。 |
|---------|---|



講座番号

29

つくる・味わう 季節の和菓子

- 定員・回数：16人・1回
- 時間・場所：午前10:00～12:30・料理室
- 費用：受講料200円・教材費1,000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：愛知の名工・ものづくりマイスター 野田錦市

5/19(火)

ホッとしたい時、お茶といっしょにいただく“和菓子”。講師の丁寧な指導のもとで、季節の和菓子をつくってみましょう。はじめての人でも上手につくれますよ。今回は、いちご大福ともう2品つくりまします。何をつくるかは当日のお楽しみ。



講座番号

30

気軽につくろう ヘルシースコーン

- 定員・回数：12人・1回
- 時間・場所：午後1:30～4:00・料理室
- 費用：受講料200円・教材費1,800円
- 持ち物：エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚
- 講師：スコーンベーカリーオーナー 林 亜希子

7/ 8(水)

さっくりとした素朴な味わいが人気のスコーン。朝食にもティータイムにもぴったりです。カフェメニューにあるようなアメリカンタイプの三角スコーンを焼いてみませんか。卵・バターは使わず、米油・豆乳・甜菜糖・少量のヨーグルトなどを素材にしたレシピで、からだにやさしく、とてもヘルシー。基本のプレーンと爽やかで甘酸っぱいクランベリー入りの2種類(各6個ずつ)をつくりまします。
(教材にはスケッパーが付いています。)



講座番号

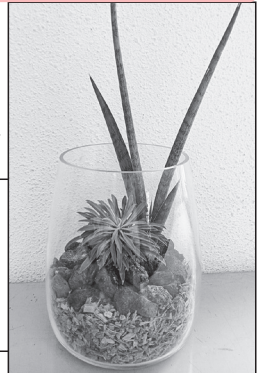
31

★ ガラスの中の小さなお庭 テラリウム

- 定員・回数：16人・1回
- 時間・場所：午後1:30～3:00・工芸室
- 費用：受講料200円・教材費2,500円
- 持ち物：エプロン
- 講師：グリーンアドバイザー 大島紀子

6/ 6(土)

透明なガラスの器に観葉植物を植えこんで、小さなお庭をつくりまします。植え方や素材のアレンジでオリジナルな演出ができ、自分だけのお庭がつくれます。管理は簡単で、室内のインテリアにもぴったりです。長持ちさせる管理方法も教えます。
汚れても良い服装でお越しください。



講座番号

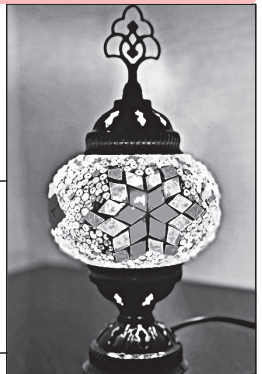
32

★ トルコ伝統のモザイクガラスで きらめくトルコランプ

- 定員・回数：12人・1回
- 時間・場所：午前10:00～12:00・工芸室
- 費用：受講料200円・教材費6,900円
- 講師：ランプ製作ワークショップ講師 甲斐要江

6/21(日)

トルコ伝統のモザイク技法を用い、トルコ直輸入のガラスやビーズでランプを制作する講座です。完成したランプはご自宅のインテリア照明としてお使いいただけます。仕上げは講師が行い、後日お渡しします。



講座番号

33

★ 「おいしそう」をかたちにする 食品サンプル体験講座

- 定員・回数：20人・1回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室
- 費用：受講料200円・教材費3,500円
- 持ち物：エプロン
- 講師：食品サンプル講師 篠原 茜

5/31(日)

昭和の喫茶店で親まれてきたナポリタンまたはカルボナーラを、本物そっくりの食品サンプルとして制作します。色や質感にこだわりながら、「おいしそう」を形にするひととき。初めての人も安心してご参加いただけます。
汚れても良い服装でお越しください。



講座番号

34
★

質感を愉しむ ジェスモナイト小物

- 定員・回数：12人・1回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室
- 費用：受講料200円・教材費1,800円
- 講師：ジェスモナイト講師 成田邦子

5/24(日)

人にも環境にも優しい次世代素材「ジェスモナイト(水性樹脂)」は、上質な質感と素朴な美しさが魅力です。「混ぜる、流す、待つ」、シンプルな工程で本格的なアート作品が作れます。



★★★★★ 市役所との共催講座 ★★★★★

講座番号

35

わたしたちの足もとの戦争 — 日清・日露戦争からアジア太平洋戦争まで — (秘書人事課)

- 定員・回数：60人・1回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室
- 費用：受講料 無料
- 講師：愛知・名古屋 戦争に関する資料館アドバイザー
ピースあいち理事 西形久司

8/ 8(土)

今年は戦後81年——それは80年余の長きにわたり戦争をしてこなかったことを意味します。この平和の時代は、日清・日露戦争に始まり、アジア太平洋戦争の敗戦に終わった半世紀の歴史(1894～1945年)を抜きにしては語れません。人々はどのように戦争へと駆り立てられていったのか、愛知県内に残された史料をもとに解き明かしていきます。

講座番号

36

やさしい気持ちとコツで伝わる 「やさしい日本語」入門編 (協働安全課)

- 定員・回数：20人・1回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室1
- 費用：受講料 無料
- 講師：「入門・やさしい日本語」認定講師 西村恵美子

6/10(水)

「やさしい日本語」とは、日本語の言葉や文法、文章の長さなどに配慮し、わかりやすくした日本語です。日本で暮らす外国人が増える中、コミュニケーションを助ける大切なツールとして注目されています。講座では、「やさしい日本語」のコツやポイントを、実際に体験しながら学びます。わかりやすく伝えたいと思うやさしい気持ちとちょっとしたコツで、多様な人と会話をしましょう。



講座番号

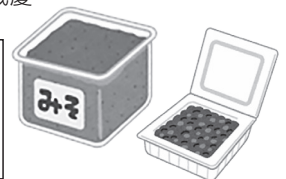
37

発酵食品で健康づくり — 若さを保つ食生活 — (商工農政課)

- 定員・回数：30人・1回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室1
- 費用：受講料 無料
- 講師：東京農業大学 名誉教授 中西載慶

9/ 1(火)

日本で古くから親しまれてきた「味噌」「納豆」「甘酒」などの発酵食品。実は、免疫力アップやアンチエイジングにもつながる驚きのパワーが秘められています。今回の講座では、発酵食品を活用することによって得られる健康効果や、意外に知られていないその歴史について学んでいただけます。



★★★★★ 子育て・親育ちの講座 ★★★★★

講座番号

38

子育てははじめの一步 <託児(無料)つき>

- 定員・回数：12人・3回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・プログラムに記載
- 費用：受講料 無料・教材費500円
- 持ち物：(6/9のみ)エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚
- 講師：プログラムに記載

子育ては、未経験のことばかり。だから、毎日バタバタして疲れてしまう…。子育てのことがわかれば、気持ちに余裕がでできます。この講座で、子育てのヒントをみつけませんか。園児を持つママも、これからママになる人もどうぞ。

5/22(金)

子どものころをつくる部屋とは 名古屋柳城女子大学 子ども学部 准教授 豊田明子 <会議室4>

6/ 9(火)

まさかに備える 災害時のごはん <調理実習> 名古屋調理師専門学校 教授 鈴木良武 <料理室>

7/ 2(木)

子どもを伸ばす声のかけ方 椋山女学園大学 教育学部 教授 石橋尚子 <研修室1>

※ 1歳半以上5歳以下のお子さんを託児します。【事前申込必要(◎託児希望に記入)】お子さんの飲み物は必ずお持ちください。

講座番号

39 子育てママのエクササイズ ＜託児(無料)つき＞

- 定員・回数：12人・1回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・スタジオ1
- 費用：受講料 無料
- 持ち物：水分補給の飲み物・大判のバスタオル(またはヨガマット)
- 講師：健康運動指導士 柘植由美根

5/18(月)

子どもに振り回される毎日で、自分の時間がないママへ。音楽に合わせて体を動かして、リフレッシュしませんか。出産で緩みがちの骨盤底筋も鍛えます。最後はリラクゼーションで、体を癒すぜいたくな90分！こころもからだもスッキリすれば、子育ても楽しくなりますよ。園児、小学生を持つママもどうぞ。
動きやすい服装でお越しください。(素足で行います。)



※お子さんを連れての受講は、ご遠慮ください。

※1歳半以上5歳以下のお子さんを託児します。【事前申込必要(⑥託児希望に記入)】お子さんの飲み物は必ずお持ちください。

講座番号

40 おやこdeつくろう！ ★ ミラーを選んでつくる「万華鏡」

- 定員・回数：小学生と保護者8組・1回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室
- 費用：受講料 無料・教材費 1,000円(お子さん1人につき)
- 講師：万華鏡作家 長浜憲幸

6/27(土)

筒をゆっくりまわすと景色が変わっていく万華鏡。2枚のアルミミラー板の組み合わせで、景色が無限に広がります。和紙を貼りつけた筒もすてきです。万華鏡のしくみを学び、「長く楽しめる」本格的な万華鏡をつくりましょう。



※お子さんは、兄弟姉妹(小学生)に限り受け付けます。申込みの際、④受講者氏名は、保護者(祖父母可)の名前(ふりがな)、⑦に、お子さんの名前(ふりがな)・学年・性別を記入してください。お子さんが2人以上の場合は、併記してください。

講座番号

41 おやこdeつくろう！ にわとりさんのマフィンパン

- 定員・回数：小学生と保護者8組・1回
- 時間・場所：午前10:00～12:30・料理室
- 費用：受講料 無料・教材費 1,500円
- 持ち物：エプロン・三角巾(またはバンダナ)・台ふき1枚
ハンドタオル2枚・タオル(調理器具ふき用)2枚
- 講師：パン講師 加納利子

7/29(水)

親子でパンを作ってみませんか。一般的なマフィンじゃない「にわとりさんのイングリッシュマフィン」！韓国で定番のヤンニョムチキンを作って、はさみます。絶品ダレも紹介します。1組6個のマフィンは、どんな「にわとりさん」に変身するかな。脱走？しないよう気をつけてね。持ち帰り用の箱は、講師が用意します。



※お子さんは、兄弟姉妹(小学生)に限り2人まで受け付けます。申込みの際、④受講者氏名は、保護者(祖父母可)の名前(ふりがな)、⑦に、お子さんの名前(ふりがな)・学年・性別を記入してください。お子さんが2人の場合は、併記してください。



小・中学生の講座



講座番号

42 子どもかきかた教室

- 定員・回数：小学1年生～6年生12人・2回
- 時間・場所：午前10:00～11:00・研修室2
- 費用：受講料 無料・教材費 500円
- 持ち物：消しゴム・筆箱
- 講師：書道師範・筆耕士 吉田美和子

7/21(火)

テストの答えやノートは、丁寧な字で書いていますか？きれいな字は、読みやすく、内容もしっかり伝わりやすいです。せっかくの夏休み。ひらがな、数字のかきかたをしっかりと学んでみませんか。2日間で字が変わりますよ。

7/22(水)

鉛筆は講師が用意します。



講座番号

43

バナナの茎 de 紙すき体験

- 定員・回数：小学1年生～6年生12人・1回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室
- 費用：受講料無料・教材費200円
- 講師：森林を守るバナナくらぶ 代表 林 鈴夫



5/30(土)

みんなが大好きなバナナ。バナナの茎をつかって、紙すきを体験してみましょう。紙がどうやって作られるのかも学びます。できあがった紙は、世界で1枚しかない「はがき」になります。ぜひ体験してみてくださいね。



講座番号

44

子ども理科工作教室

- 定員・回数：小学3年生～6年生12人・2回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・工芸室
- 費用：受講料無料・教材費800円
- 持ち物：はさみ・筆記用具・各回の持ち物はプログラムに記載
- 講師：NPO法人わが家流子育て応援団ふりあん

理科で学習する原理を使ったおもちゃなどを作りましょう。「どうしたらうまくできるかな?」と考えて作ることによって、工夫する力や発想力が伸びます。さあ、夏休みにじっくり取り組んでみましょう。



7/24(金)

ピカッと光るカードをつくらう! <持ち物：色鉛筆・黒マジック>

8/21(金)

ころころビー玉迷路をつくらう!

講座番号

45

わくわくクッキング

- 定員・回数：小学4年生～中学生15人・3回
- 時間・場所：午前10:00～12:30・料理室
- 費用：受講料無料・教材費1,500円
- 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2枚・台ふき1枚・持ち帰り用容器
- 講師：料理研究家 江口真理子

料理室に入ったら、みんなはリトルシェフ。今回は、料理で世界旅行!お友だちといっしょに、料理やお菓子を作ってみましょう。

5/10(日)

つくってみよう アジアンご飯
ナシゴレン風炒めご飯・中華風ふわふわコーンスープ

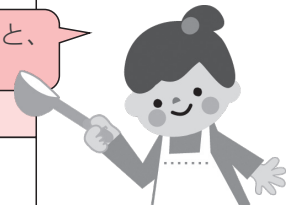
みんなで作ると、
おいしいよ♡

6/7(日)

おはしが止まらない! やみつきランチ
夏野菜のチンジャオロース・冷やしタコライス風うどん

7/12(日)

みんなでワイワイ お手軽ランチ
フライパン de かんたんパエリア・かわいい! てまりフルーツゼリー



講座番号

46

子ども将棋教室

- 定員・回数：小学2年生～中学生16人・5回
- 時間・場所：午後2:00～3:50・プログラムに記載
- 費用：受講料無料
- 講師：日本将棋連盟公認 棋道指導員 渋谷文博

勝って嬉しい、負けて悔しい「将棋」。駒の動かし方とルール、マナーを覚えれば、誰でも指せるようになります。将棋を指すことで、礼儀作法を身につけ、相手を思いやる気持ちも学びます。

5/16(土)

ルールとマナー・1手詰め・8枚落ち 対局 まわり将棋 <工芸室>

5/23(土)

玉の囲い 詰めろ 3手詰め・6枚落ち 対局 飛車角将棋 <工芸室>

6/13(土)

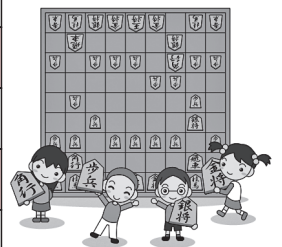
駒得の手筋・序盤の駒組・振り飛車戦法 対局 はさみ将棋 <研修室2>

7/11(土)

形勢判断・横歩取り戦法・角換り腰掛け銀 対局 <研修室2>

7/18(土)

藤井聡太竜王・名人の棋譜並べ 対局 級位認定(5級～20級) <工芸室>



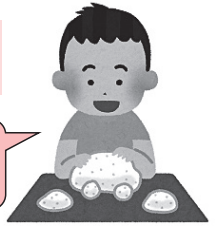
講座番号

47

子ども陶芸体験教室

- 定員・回数：小学3年生～中学生12人・2回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室
- 費用：受講料無料・教材費2,000円
- 持ち物：汚れてもよいタオル
- 講師：陶芸家 松本歳郎

長い夏休み。すてきな体験をしませんか。ぎゅっぎゅっと粘土をこねて、形をつくっていきます。何ができるかな。モノづくりの楽しさを体感してみましょう！**焼成は講師が行います。**



汚れてもよい
服装で来てね。

| | |
|---------|-------------------------|
| 7/27(月) | 毎日使える！ オリジナル・マイカップをつくろう |
| 8/3(月) | きょうは、一日陶芸家！ オブジェを作ろう |

岩倉市生涯学習センター事業
主催 NPO法人来未iwakura

★★ “たのしく教え・たのしく学ぶ” 「学びの郷」 ★★

「学びの郷」とは、市民が講師となる生涯学習の仕組みです。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、講座の運営に充当します。

※受講者が8人に満たない場合は開講しませんので、ご了承ください。

講座番号

48

趣味のデジタルイラスト入門

- 定員・回数：10人・3回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・会議室4
- 費用：参加費1,500円・教材費100円
- 持ち物：(お持ちの人は) iPad
- 講師：元システムエンジニア 加藤栄治

iPad を使って、気軽にデジタルイラストを描きます。イラスト専用ソフトを使って、初心者向けに線画から色塗りまでを学びます。

| | |
|---------|--|
| 6/10(水) | デジタルイラストって何？ データ、タブレット、アプリの説明&線画を試してみよう |
| 6/24(水) | 描いてみよう ペンの種類やレイヤーの使い方、下書きからペン入れ、色塗り方法 |
| 7/8(水) | 作品を完成させよう ブラシ・効果・補正・変形で調整し、作品を完成させよう |

iPad を
お持ちでない人には、
講師が用意します。



講座番号

49

★ 煌めく女性の フラワー&ジュエリー

- 定員・回数：10人・3回
- 時間・場所：午前10:00～12:00・会議室4
- 費用：参加費1,500円・教材費7,500円
- 持ち物：プログラムに記載
- 講師：IFA クリスタルフラワーデザイナーズ愛知県講師会会長 舟橋祐子

ちょっとした記念日のテーブルを飾る生花アレンジ。あなたのお誕生日の宝石とカラーのバッグチャーム。やさしげな造花で実用的なコサージュ。初心者でも2時間で必ず出来上がります。

| | | |
|--------|---|--|
| 6/6(土) | 生花のキャンドルアレンジ 黄色の蘭とスターチスをリース状にしてキャンドルとリボンでアレンジ | |
| 7/4(土) | あなただけの バッグチャーム あなたのお誕生月のベビーリング、スワロボール、イニシャルチャームで | |
| 8/1(土) | キラキラコサージュ スワロフスキーピックでお花のコサージュを煌めかせて | |

講座番号

50

やさしい文法で 学び直し英語 — 岩倉のまちを紹介しよう —

- 定員・回数：20人・3回
- 時間・場所：午後2:00～3:30・会議室4
- 費用：参加費1,500円・教材費2,000円
- 講師：英会話講師 田邊美由紀・久野光紗

岩倉の名所や文化を英語で紹介する表現を学び、会話練習と基礎文法のおさらいで初心者でも安心の3回講座です。学んですぐに使える表現で、英語で岩倉を案内する楽しさを体験できます。

| | |
|---------|--|
| 6/9(火) | 岩倉ってどんな町？ 写真カードでまち紹介(文法：名詞・Be 動詞) |
| 6/23(火) | 五条川と岩倉桜まつり 五条川や桜まつりを紹介(文法：助動詞・一般動詞) |
| 7/7(火) | 歴史・文化・特産品を英語で紹介しよう 新溝神社やのんぼり洗いを紹介(文法：疑問詞・現在進行形) |



講座番号

51★

PPバンドで作る エコバッグ作り

- 定員・回数：10人・5回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・会議室4
- 費用：参加費2,500円・教材費500円
- 持ち物：工作用はさみ・30cm以上の定規または巻き尺・クリップ
- 講師：エコクラフト協会PPバンド講師 近藤あゆみ

| | |
|---------|---|
| 6/4(木) | PPバンドで作る「私だけのバッグ」を作ってみませんか？ 軽くて丈夫。水にも強いのでお出かけから野菜の収穫まで！使い方も「私だけ」のオリジナルバッグ作り講座です。 事前に、色見本からお好きな色を選んでいただきます。 <作品サイズ：縦20cm×横22cm×奥行8cm(持ち手含まず)> |
| 6/18(木) | |
| 7/2(木) | |
| 7/16(木) | |
| 7/30(木) | |



講座番号

52

目指そう！健康寿命100歳！！ ツボ押し講座

- 定員・回数：10人・5回
- 時間・場所：午後2:00～3:30・スタジオ2
- 費用：参加費2,500円・教材費100円
- 講師：あん摩マッサージ指圧師 鍼灸師 菊池宏美

まずは気を通りやすくするような瞑想をして、呼吸を整え、体の血流を促す簡単な体操をします。その後、各テーマに沿ったツボの場所や効能を学んでいきます。ツボを押して健康維持していきましょう。

| | | |
|---------|-------------|---------------------------------|
| 6/5(金) | 肩こり | 首や肩の緊張をほぐすストレッチも加え、効果的なツボを学びます。 |
| 6/19(金) | 冷え症 | 手や足の血行を良くするツボを学びます。 |
| 7/3(金) | 眼精疲労 | 目の周りなどの血行を良くするツボを学びます。 |
| 7/17(金) | 頭痛 | 後頭部などの痛みにも効果的なツボを学びます。 |
| 7/31(金) | 気象病 | 天気によるだるさや耳鳴りなどの体調不良を整えるツボを学びます。 |



講座番号

53

楽に生きる ある日のヨガ

- 定員・回数：12人・5回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・スタジオ2
- 費用：参加費2,500円
- 持ち物：ヨガマット・スポーツタオル(または手ぬぐい)・水分補給の飲み物
- 講師：ヨガインストラクター 内藤ヒロミ

| | |
|---------|--|
| 6/1(月) | ピラティスで体の軸を作り、耳で聴くヨガで脳を深く休息。心身の無駄な力を解放し、快適で前向きな日常を送るために、フィジカルとメンタルの両面からアプローチするレッスンです。足・骨盤や体幹の安定、ストレスを溜め込まない背骨づくりなどととも、聴くヨガで楽に生きる日常を根付かせて、最高の休息を手に入れていきましょう。 |
| 6/15(月) | |
| 6/29(月) | |
| 7/13(月) | |
| 7/27(月) | 運動ができる服装でお越しください。 |



講座番号

54

バランスボールで 楽しく運動しよう

- 定員・回数：20人・5回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・スタジオ1
- 費用：参加費2,500円・教材費500円
- 持ち物：ヨガマット(または大判バスタオル)・水分補給の飲み物
- 講師：(一社)体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター 浅野真由

| | | |
|---------|--|--|
| 6/10(水) | バランスボールに座り音楽に合わせて運動をします。自分に合った強度で運動ができます。膝や腰に負担が少なく運動ができるのも魅力の一つです。自律神経を整えて体の中から美しくなりましょう。 | |
| 6/24(水) | | |
| 7/8(水) | | ・バランスボールは、講師が用意します。 (教材費は、バランスボールのレンタル・メンテナンス費用に充当します。) |
| 7/22(水) | | ・運動ができる服装でお越しください。(ジーパンは不可) |
| 8/5(水) | | ※産後2ヶ月以内の方は参加いただけませんのでご注意ください。 |



申込方法

申込受付期間 4月2日(木)～4月10日(金) 必着

申込方法

1【オンラインの場合】

- ・岩倉市役所ホームページ「オンライン申請」の「イベント・教室 生涯学習講座」、生涯学習センターホームページ「生涯学習講座」から、または、右の二次元コードを読み取って、フォームに沿ってお申し込みください。
- ・メールアドレスが必要になります。
- ・受講結果通知は、右記のメールアドレスから送信しますので、受信できるようにしておいてください。 koza@iwsgc.or.jp



2【郵送の場合】

- ・「往復はがき」または所定の「申込書」でお申し込みください。
申込書は、生涯学習センター / 岩倉市役所 1階観光情報ステーション / 6階生涯学習課 / 図書館 / アデリア総合体育文化センターに置いてあります。
- ・右の記入例に沿って必要事項をご記入ください。
- ・申込書をご利用の場合は、往信・返信両面に切手を貼ってください。

3【生涯学習センターで直接申し込む場合】

- ・所定の申込書に記入の上、1枚ごとに返信面に切手を貼ってください。(返信用切手は、各自お持ちください。)
- ・受付時間 午前9時～午後8時まで(期間中は毎日受け付けます。)

往復はがき記入例

| | | | |
|-----|--------|---------------|--|
| 85円 | □□□□□□ | あなたの住所 お名前 | ①講座番号 講座名 |
| 返信 | | | ②住所 ③電話番号 ④受講者氏名 (ふりがな) ⑤年齢・性別(学年) ⑥託児希望 ⑦親子講座 備考 |

申込にあたって

- 1講座につき、1人1通のみ有効です。
- 【特別講座】(講座番号1)を希望される人は、①に1-A(会場受講)または1-B(オンライン受講)のいずれかを、必ず選択・記入してください。
- 【託児つき講座】(講座番号38・39)で、託児を希望される人は、⑥に【お子さんの名前(ふりがな)】・【性別】・【～歳～か月：受講時点】を記入してください。
- 【親子講座】(講座番号40・41)を希望される人は、⑦に【お子さんの名前(ふりがな)】・【性別】・【学年】を記入してください。
- 【受講料無料の講座】(講座番号10～12・35～41)に申し込まれる岩倉市外在住で市内在勤・在学の方は、備考欄に勤務先・学校名を記入してください。

| | | |
|-----|--------------------------------------|---------------------------------|
| 85円 | 〒482-0043 | 返信に使用しますので 何も記入しないで ください。 |
| 返信 | 岩倉市生涯学習 センター行 岩倉市本町神明西 20番地 | |

受講結果通知

- ・申込み多数の場合、厳正な抽選により受講者を決定します。
- ・4月17日(金)～5月1日(金)までに、往復はがき・申込書によるお申込みの人は返信用はがきにて、オンラインによるお申込みの人は、メールにて、結果(当選・補欠・落選)をお知らせします。
- ・講座開催順に発送しますので、講座によって到着に多少差が出ます。

★ 郵送の場合は、郵便事情を考慮し、お早めに投函ください。

★ 申し込みに係る個人情報については、講座運営以外には使用しません。

お願い

- 1 年齢等の記載がない講座は、15歳以上(中学生を除く)を対象とします。
- 2 受講は、当選者ご本人に限らせていただき、その受講資格を譲ることはできませんので、ご了承ください。
- 3 教材費等が必要な講座は、受講結果通知に記載された期日までに、生涯学習センター受付へお支払いください。
- 4 講座開催中における録音・録画・写真撮影、資料等のコピーは、固くお断りします。
- 5 【受講料無料の講座】は、岩倉市に在住・在勤・在学の人を優先いたします。
- 6 受講者の事情で受講されない場合は、納められた受講料・教材費等はお返しできませんので、ご了承ください。
- 7 やむを得ず開催日を変更する場合がありますが、受講料等はお返しできませんので、ご了承ください。
- 8 制作実技を伴う講座において、欠席時の材料・完成品の取り置き、講師による制作、補講はできません。
- 9 締切期日を過ぎても、定員に余裕のある講座は、生涯学習センターにて随時先着順に受け付けます。
- 10 実技を伴う講座で申込者が定員の半数に満たない場合は、開講しないことがあります。
- 11 手話通訳をご希望の場合は、お申し込み前に、必ずご相談ください。

