

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 ミュージック レクチャー

1 Music Lecture ブルガリア～セルビア/バルカン音楽の世界 バルカニクス

- 開催日時：2月21日(日)
午後2:00～3:30
- 場 所：スタジオ1
- 定 員：70人
- 受講料：200円

バルカン半島に位置するブルガリアやセルビアでは、フォークダンス文化と共に多種多様な音楽が発展してきました。本講座では実力派バンド「バルカニクス」を講師に迎え、各国の音楽や楽器、独特のリズムなど、実際の演奏を交えながら解説します。情熱と躍動のバルカン音楽を体感しましょう!



★★★★★ 教 養 講 座 ★★★★★

講座番号

2

AIってなんだ?

— 活用事例から学ぶAIの仕組み —

- 定員・回数：60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：岐阜大学 工学部 教授 加藤邦人

AIは私たちの生活をどう変えるの? 怖い? 便利? —本講座は、そんな素朴な疑問に答える2回シリーズです。生成AIの仕組みをわかりやすく解説し、ChatGPTなど実際の生成AIを動かしながら文章作成・調べもの・相談など日常で役立つ活用例も紹介します。実際に体験しながら、生成AIと上手に付き合うヒントを解説します。

10/4(日)

生成AIって何? —仕組みをやさしく解説—

「生成AI」「ChatGPT」ってよく聞くけど、なに? という疑問からスタート。AIがどうやって文章を作るのか、なにが便利なのかを、専門知識なしでわかるようにお伝えします。後半は実際に生成AIでなにができるのかを実演します。

11/1(日)

生成AIを使いこなそう —日常での活用と体験—

文章を書く、調べる、アイデアを出す—生成AIは日常のさまざまな場面で役立ちます。具体的な活用例を紹介した後、スマホやタブレットで実際に試す体験タイムも用意します。便利な使い方と、付き合う上での注意点を紹介します。

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>

脳と心

—感情を働かせる仕事:感情労働の科学—

- 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: 名古屋大学大学院 情報学研究科 教授 大平英樹

私たちは仕事の中で、知識や技術だけでなく、感情も使っています。接客、医療、介護、教育、相談、営業などの人と関わる仕事では、「怒ってはいけない」「不安を見せてはいけない」「いつも親切でなければならない」といった感情のルールがあります。本講座では、このような「感情労働」を、心理学・脳科学・社会問題の三つの視点から理解し、働く人と利用する人が互いに尊重される社会のあり方を考えます。

1/23(土)	感情労働とは何か 感情労働とは、接客業の笑顔や介護職の温かい態度など、仕事上の必要に合わせて自分の感情や表出を調整することです。これは社会において重要ですが、労働者の負担にもなります。現代社会における感情労働の問題を考えます。
2/13(土)	感情労働と心身の健康 カスタマー・ハラスメントで生じるような過剰な感情労働は、抑うつやバーンアウトなどのリスクにつながります。感情労働が心身の健康に与える影響とそのメカニズムを、心理学と脳科学の観点から解説します。
2/27(土)	感情労働の問題と対策 個人と社会が健全であるには、感情労働を適切なレベルやあり方に制御することが必要です。カスタマー・ハラスメントを題材として、個人・職場・社会の各レベルでどのような対策が求められるかを考えます。

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

毎日の生活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。

11/8(日)	天気図で先読み!この冬の気候と最新トレンド なぜ冬は寒波がやってくるのか? 天気図の仕組みを紐解きながら、日本の冬の気象メカニズムを学びます。後半では気象庁の最新発表データを分析し、今冬の寒さや雪のトピックスをどこよりも分かりやすく紹介。天気の「なぜ」が分かり、冬の予報が楽しくなります。
2/7(日)	気象キャスターよもやま話 テレビの画面越しでは見えない気象キャスターの舞台裏へご案内! 予報士のリアルな1日や、24年間のキャリアで培った秘話を楽しく語ります。大雨や大雪時の緊迫した現場エピソードなど、ここだけの話が満載です。講座の最後には、誰もが気になる「桜の開花予想」を最新データとともに先取り解説します。

尾張北部の風土と歴史

— 中世・戦国 —

- 定員・回数: 60人・3回
- 時間・場所: 午後 2:00 ~ 3:30・研修室
- 費用: 受講料 600 円
- 講師: 愛知大学 文学部 教授 山田邦明

岩倉市・一宮市(北部と東部)・江南市・大口町・扶桑町・犬山市と連なる、尾張北部の一帯は、水田耕作も可能な豊かな地域で、独自の歴史を刻んできました。この講座ではまず、木曽川の支流が幾筋も流れるこの地域の地形と風土に注目し、続いて平安時代後期から戦国時代に至る、500年に及ぶ時代の地域の歴史を跡づけます。支配者の動向や地域で展開した戦いのことが中心になりますが、この時代を生きた一般の人々にも目を向けていきます。

1/18(月)	葉栗郡・丹羽郡の地形と郷村 かつての尾張国と美濃国の境には「尾張川」「木曽川」が流れ、この大河から分かれた幾筋もの川が尾張北部に流れ込んでいました。そのためここは水田耕作が可能な、人々の生活に適した豊かな地域だったといえます。葉栗郡・丹羽郡一帯の地形をとらえながら、郷村や荘園のひろがりについて概説します。
2/8(月)	岩倉織田氏とその時代 室町時代、尾張の守護所は下津(稲沢市)にあり、織田氏が統治していましたが、やがて織田氏は岩倉と清洲の両家に分かれ、岩倉の織田氏は100年近くにわたって尾張北部を支配しました。岩倉織田氏の歴史を跡づけながら、曼陀羅寺(江南市)の文書をもとに、この時代の地域の人々のありようにもふれます。
3/1(月)	天下分け目の戦いと地域の人々 岩倉や犬山の織田氏を滅ぼして尾張を統一した織田信長は、やがて天下に号令し、羽柴秀吉や徳川家康によって列島は統一されますが、この過程において、尾張北部は「天下分け目の戦い」の舞台になりました。「小牧・長久手の戦い」や「関ヶ原の戦い」におけるこの地域の状況と、人々の対応について跡づけます。

東洋のルネサンス 宋代の社会と文化

●定員・回数：60人・3回
●時間・場所：午後2:00～3:30・研修室
●費用：受講料600円
●講師：愛知学院大学 文学部 教授 松下憲一

宋代は王朝としては遊牧国家(遼・金・西夏)におかれていましたが、経済・文化においては世界最先端を走っていました。この時期につくられた衣食住や年中行事をはじめとする生活様式が現在の中国社会の原型ともなっています。本講座では、宋代の社会と文化を中心に、宋代とはいかなる時代かを考えていきます。

11/ 7(土)	唐宋変革 中国には大きな時代の転換点がありますが、唐と宋の間にもあります。第1回は唐と宋の間でどのような変化が起きたのかを見ていきます。
11/21(土)	北宋の首都開封の生活 「清明上河図」という有名な絵画は北宋の首都開封を描いたものとされています。第2回はこの絵画から北宋の人々の生活を垣間見ましょう。
12/ 5(土)	宋代の宗教 宋代には僧侶を通じた日本との交流もありました。また南宋の朱熹があらたな儒教である朱子学を大成しました。第3回は宋代の宗教について見ていきます。

日本の寺院建築のかたちを 読み解く

●定員・回数：60人・3回
●時間・場所：午後2:00～3:30・研修室
●費用：受講料600円
●講師：名城大学 理工学部 建築学科 准教授 米澤貴紀

本講座では、基本的な建築様式が出そろった中世から、仏教がより人々の身近な存在となった近世までを中心に、日本の寺院建築のかたちの特徴と、それが生まれた理由・背景との関わりを学びます。建物の姿からデザインの意図を読み解き、建物の間取りと使われ方の関係を見ていきます。知識を身につけることにより、寺院を訪れた時、その建物の姿・かたちの理由を、歴史と共に思い描けるようになることを目指します。

1/23(土)	中・近世仏堂のかたちの見かた 一永保寺開山堂、鶴林寺本堂など一 中世以降の仏堂には、奈良時代以来の形式と、鎌倉時代に中国から伝来した形式、そしてそれらを取り合わせた姿とするものがあります。日本の建物の基本的な様式を解説し、それらをもとにして仏堂がどのようにデザインされたかを見ていきます。また、仏堂を見る際の特徴的な部材と意匠についても紹介します。
2/13(土)	仏堂のかたちの変化と使われ方 一西本願寺御影堂、曼陀羅寺正堂など一 仏堂の間取りは、その使われ方と密接に関わっています。日本の仏堂の間取りの変遷を、各時代の信仰と結びつけて説明します。また、宗派ごとの特徴的な間取りについても紹介します。加えて、建物の壁や扉の配置や種類の工夫によって、使い方に合った内部空間を創り出し、演出していることも見ていきます。
3/ 6(土)	近世仏堂の特徴と民衆の参詣 一成田山新勝寺三重塔、粉河寺本堂など一 近世の堂塔は、それまでの時代の建物よりも装飾的な姿をしています。その理由の一つに民衆の寺院参詣があります。参拝者を意識した工夫は建物のどこに、どのように見られるのか、また参拝者はそれをどのように楽しんだのか解説します。また、幕府による建物の規制が特徴的なかたちの仏堂を発生させたことも紹介します。

王朝の美意識 『源氏物語』色彩の美

●定員・回数：60人・3回
●時間・場所：午後2:00～3:30・研修室
●費用：受講料600円・資料代300円
●講師：愛知文教大学 准教授 畠山大二郎

『源氏物語』には、多彩な色の描写がみられます。その中でも、配色の美を表す「かさね色目」は、王朝文化の代表的存在ともいえます。平安貴族は、色の組み合わせに四季折々の名前を付け、ファッションに取り入れていました。「かさね色目」の文化は、平安時代以降も発展し続けています。ぜひ色とりどりの世界に触れてみませんか。

2/10(水)	祝い・通年・冬のかさね色目 「かさね色目」の説明から始め、平安時代の文献を用いて祝いの場に用いる「かさね色目」や四季通用の「かさね色目」を紹介します。数々の「かさね色目」に触れ、色彩・配色の美を体感してみましょう。
2/24(水)	春のかさね色目 春の「かさね色目」を紹介し、その中から「桜がさね」を詳しく解説します。平安時代以降も「かさね色目」の文化が発展したことを説明します。江戸時代の「かさね色目」に関する本から、人々が広く「かさね色目」に親しんでいた様子を紹介します。
3/10(水)	夏・秋のかさね色目 夏の「かさね色目」を紹介し、夏生地による配色について解説します。また、『源氏物語』の描写をもとに、「かさね色目」にどのような意義があったのかを説明します。

新説・「斎王」

古典から探る3人の斎王物語

- 定員・回数：60人・3回
- 時間・場所：午後2:00～3:30・研修室
- 費用：受講料 600円
- 講師：いつきのみや歴史体験館 館長 榎村寛之

三重県多気郡明和町斎宮跡。伊勢神宮内宮から13km。こんなところに、9世紀の古代都市がありました。斎王の宮殿、斎宮です。この講座では斎宮に関わる有名な3人の斎王の物語を取り上げ、ベールに包まれてきた斎宮や斎王たちの姿を明らかにしていきます。

1/21(木)	斎宮のはじまりと万葉歌人・大来皇女(おおくのこうじょ) 「なんだぁこれは！」から、7世紀後半の初期斎宮の発掘は始まりました。万葉集の歌人であり、実在確実な最初の斎王・大来皇女は、父天武天皇の期待の星だったことが、発掘調査でもわかってきたのです。壬申の乱の余燼がくすぶる時代、大来は何をどう期待されたのでしょうか！？
2/18(木)	『伊勢物語』と斎宮 斎王は大人なの？子供なの？ 『伊勢物語』の斎王は、斎宮を訪ねてきた男(在原業平?)に逢いに来ました。なぜ斎王が男と出会うのか、なぜ在原業平なのか。そもそも『伊勢物語』とはどういう物語なのか。平安時代の斎王と奈良時代以前の斎王のギャップから、マグマのように胎動する斎王の原風景に遡ります。
3/18(木)	『源氏物語』と斎宮 秋好中宮は地味な人どころじゃなかった 光源氏の恋人、六条御息所の娘の秋好中宮が元斎王だったことは、意外に知られていません。しかし彼女は源氏すら袖にする強い女性であり、斎宮の転換期に造形された魅力的な女性だったのです。母の六条御息所と合わせて、実在した斎王、「斎宮女御」徽子(よしこ)女王をはじめとしたモデルについての新しいお話もしましょう。

知ればもっと好きになる

大人のジャズ講座

- 定員・回数：50人・3回
- 時間・場所：午前10:00～11:30・スタジオ1
- 費用：受講料 600円
- 講師：ジャズベーシスト・名古屋音楽大学非常勤講師 日景 修

19世紀末頃にアメリカで生まれたと言われている音楽「ジャズ」。「興味はあるけど、どこから手をつければ良いのか分からない」という人も多いはず。なんとなく難しそうに感じてしまうジャズも、ポイントがわかればぐっと楽しめるようになります。プロのジャズミュージシャンが、わかりやすく解説していきます。

11/15(日)	ジャズ演奏の聴き方・楽しみ方 「ジャズは即興演奏」と言われていますが、いったいどうやって演奏されているのか、そして他の音楽とは何が違うのか。ジャズ演奏の仕組みをわかりやすく解説し、ジャズの聴き方・楽しみ方をご紹介します。
11/29(日)	聴かせたい名曲・お薦めの名盤の紹介 ジャズの歴史の中で生まれ、録音されてきた数々の名曲・名盤。その中から、ぜひ一度は聴いておきたい作品を厳選してご紹介します。今回は季節に合わせて、親しみやすいクリスマスソングも交えながら、ジャズの魅力に触れていただきます。
12/13(日)	知っておきたいミュージシャン ジャズの歴史には、数多くの偉大なミュージシャンが登場しました。今回はピアノにスポットを当て、バド・パウエル、ビル・エヴァンス、ハービー・ハンコックの3人を取り上げ、それぞれの演奏スタイルや代表作を聴き比べながら、3人がジャズの歴史に与えた影響や、その時代ごとのジャズの変化を解説します。



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 ※11/25(水)の交通費は自己負担です。
- 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い仲間と一緒に過ごしませんか！

10/28(水)	岩倉の民話 大型紙芝居で楽しむ岩倉市史のミステリー	おはなし広場“おひさま”
11/25(水)	覚王山を歩こう ～秋の日泰寺散策～	みちくさ案内人
12/23(水)	貯筋体操 めざせ！笑顔で輝くからだづくり	介護予防運動指導員 岩田佳子
1/27(水)	知って得する最新の防災情報 異常気象から身を守ろう	岩倉防災ボランティアの会
2/24(水)	ずっと元気であるために 感染症予防のおはなし	岩倉市保健センター 保健師

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：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：名古屋大学 環境医学研究所 講師 伊藤パディジャ綾香

食べることは生きる基本。私たちの体は、日々食べているもので構成されています。大切な体をどのように守っていけば良いのでしょうか。食・栄養と医学を研究する講師から、体の働きや、病気を予防する日々の食生活、そのための料理のポイントなどについて学びます。

1/14(木)	腸から始まる健康 私たちの腸内には 100 兆個以上の腸内細菌が生息しています。近年、腸内細菌は消化だけでなく、免疫や生活習慣病の発症にも深く関与することが明らかとなりました。本講義では近年の腸内細菌研究の最新の知見をもとに、健康との関わりを解説します。
2/18(木)	血糖値と上手に付き合う 糖尿病患者は年々増加しており、放置すると網膜症や腎症、神経障害などさまざまな合併症につながります。本講義では、血糖値が上がる仕組みを理解するとともに、食事や運動による予防法や、血糖値が上がりにくい食べ方について紹介します。
3/18(木)	脂質は敵？味方？ 脂質は体に悪いものだと考えていませんか？しかし、脂質は細胞やホルモンを作るために欠かせない重要な栄養素です。脂質の役割と、脂質代謝の異常により起こる病気、健康を維持するための脂質の食べ方について解説します。

講座番号

13

名古屋圏の鉄道を楽しもう

- 定員・回数：60人・3回
- 時間・場所：午後 2:00 ～ 3:30・研修室
- 費用：受講料 600 円
- 講師：鉄道研究家 伊藤博康

名古屋駅は、JR の初代が笹島にでき、そこに市電が開通します。その後現地に移転し、並行する名鉄線ができたのはなぜ？そこには近鉄も。近鉄といえば特急。多種ある特急車のどれがお勧めでしょう。名古屋圏で活躍していた車両たちは、いまでも全国で活躍しています。これらについて、毎月ひとつずつどなたにも分かるようにお話しします。

12/15(火)	名古屋駅・名鉄名古屋駅等ができるまで 名古屋駅は 140 年前に笹島からはじまりました。その痕跡はいまでも分かります。その後、現地に移転すると、そのまわりに、市電・名鉄・近鉄・地下鉄の名古屋駅ができ、さらに東海道新幹線の開業、あおなみ線の開業と大きく変貌を遂げました。その様子を時代順に見てみましょう。
1/19(火)	近鉄特急を知ろう ビスタカーからしまかぜまで、どれに乗る？ 近鉄特急は、「ひのとり」「しまかぜ」というハイグレード車に、ビスタカーや伊勢志摩ライナーなどもあります。今年 11 月 1 日からはフランス料理が楽しめるレストラン列車も登場します。どれに乗るか迷う近鉄特急について、丁寧に解説します。
2/16(火)	各地で活躍している名古屋圏ゆかりの車両 東海道本線を走っていた電車が千葉県や三重県に行き、高山本線の JR 特急「ひだ」の初代は京都府北部で走っています。名鉄車も豊橋・福井・高知で見られますし、愛知環状鉄道の車両も福井で見られます。そんな懐かしい車両が、いまだどこでどう活躍しているのかをご紹介します。



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：16人・4回
- 時間・場所：午前 10:00 ～ 12:00・プログラムのとおり
- 費用：受講料 800 円・教材費 1,800 円
- 持ち物：(滑り止めつき)作業用手袋・エプロン
- 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。

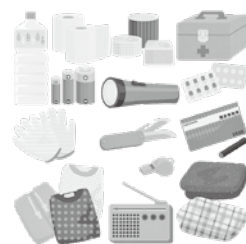
10/ 9(金)	DIY 用 道具・工具の使い方と選び方	<工芸室>	
10/23(金)	蛍光灯から LED への交換	<工芸室>	
11/ 6(金)	包丁などの刃物研ぎ	<料理室>	
11/20(金)	床シートの張替え・修理と補修	<工芸室>	

備えを暮らしに！ 防災グッズの賢い収納と活用法

- 定員・回数：24人・2回
- 時間・場所：午後2:00～3:30・研修室2
- 費用：受講料400円
- 講師：ライフオーガナイザー 小澤美和子

防災グッズを揃えたものの、「普段使わないから収納が難しい」「いざという時に使えるか不安」と感じていませんか。この講座では、片づけのプロが、緊急時にすぐ使える防災グッズの整理・収納方法と、無理なく続けられる備蓄管理の仕組みを解説。1回目は収納、2回目はローリングストックを学び、家庭で実践できる備えを身につけます。

1/29(金)	すぐに使える！防災グッズの整理と収納法 防災グッズを使いやすく収納し、いざという時にすぐ使える状態にするためのアイデアやコツをお伝えします。
2/19(金)	備蓄品の管理と活用法 日常生活に備えを取り入れ、管理が楽になるよう、自分に合った備蓄品の維持管理方法を考えます。



“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・プログラムのとおり
- 費用：受講料400円・教材費300円
- 持ち物：スマートフォン(iPhone、Androidともに可)充電器・充電コード
- 講師：プロカメラマン 尾関あゆみ

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る楽しい講座です。
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。

1/17(日)	基本操作編 操作手順から明るさ調整・構図など、実践を交えて学びます。	<工芸室>
1/31(日)	編集加工編 雑誌のようにオシャレに、簡単に編集する方法を学びます。	<研修室>



大人の美術 — 気軽にスケッチ —

- 定員・回数：15人・5回
- 時間・場所：午後2:00～4:00・工芸室
- 費用：受講料1,000円・教材費1,000円
- 持ち物：鉛筆(B～4B程度の濃さのもの)2本程度
- 講師：日本美術家連盟会員 井上雅夫

11/19(木)	なにか新しいことを始めたい人、絵を描いてみたいけど何から始めたらよいのか分からない人、まずは気軽にスケッチから始めてみませんか。スケッチは、紙と鉛筆があれば始められます。基本的な技法や描き方のコツを学びながら、自由に楽しく絵を描いてみましょう。 また、水彩絵の具による簡単な彩色にも取り組む予定です。 各回、主題やモチーフを変えながらスケッチをします。
12/ 3(木)	
12/17(木)	
1 /14(木)	
1 /28(木)	



おしゃれに繕う ダーニング

- 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2,500円
- 持ち物：糸切りばさみ・シミや穴あきの衣類2～3点
- 講師：ダーニング講師 taro

シミがついたり、穴があいたりしても、捨てられずにいる大切な服はありませんか？ダーニングは、きのこ型のダーニングマッシュルームとカラフルな毛糸や刺しゅう糸で、おしゃれに繕うヨーロッパの伝統的な「お直し」の技法です。セーターやTシャツ、靴下や擦り切れてしまったジーンズも大丈夫。人気の技法を楽しみながら、「もったいない～」と思うお気に入りの衣類を、素敵にようみがえらせましょう。
ダーニングマッシュルーム、針、糸は、講師が用意します。

10/19(月)	基本のダーニング
11/ 9(月)	ごま塩模様のステッチ ゴマシオ&ループゴマシオダーニング
11/30(月)	蜂の巣模様のハニカム&タンバリンダーニング
12/21(月)	編み目模様のスイスダーニング&自由なダーニング



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・(11/30のみ) 筆ペン
- 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。

10/ 5(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
10/26(月)	・正しい文字の形を知り、自信がつく! 漢字マスター編
11/ 2(月)	・手紙を書いてみよう ・「自分の名前」をキレイに書くには
11/16(月)	・横書きに挑戦しよう メッセージカードやあいさつ文を横書きで書く
11/30(月)	・筆ペンに挑戦 ・のし袋を書いてみよう

はじめての陶芸

- 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 4,700 円
- 持ち物:エプロン・タオル
- 講師:陶芸講師 馬場友紀子

手びねりの陶芸で、暮らしをオリジナルに彩ってみませんか? 指先でやわらかな土の感触を楽しみながら自分だけのイメージを膨らませる時間は、ストレス解消にも最適です。釉薬の色も、8種類から選べます。

施釉・焼成は、講師が行います。乾燥から焼成まで、1か月程度の日数を要しますので、ご了承ください。汚れてもよい服装でお越しください。



10/15(木)	かわいい豆皿
11/12(木)	お正月の縁起物 干支の置物
12/10(木)	オリジナルのマイカップ

春を迎える和の香
お香手づくり講座

- 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 4,000 円
- 持ち物:飲み物(お茶・水等)
- 講師:薫物屋香染認定香司 竹内香織

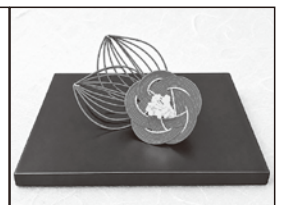
古来より、暮らしの中で親しまれている和の香「お香」。講座では、白檀などの香木をベースに、自然由来の様々な香原料をブレンドしてお気に入りの香りを手作りします。移り変わる季節の情景を香りで表現しながら、日常を豊かに彩る贅沢な時間を過ごせます。

12/14(月)	新年を迎える、金欄のお部屋香づくり(部屋置きのお香袋)
1/25(月)	白檀薫る、見た目も可愛い印香づくり(干菓子のようなお香)
2/15(月)	春を楽しむ、桜の香袋づくり

水引でつくる季節の飾り
— 椿 —

- 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 1,500 円
- 講師:水引工芸師範 石原郁子

10/29(木)	慶事などで使われる「水引」を用いて、冬の空間にぴったりのインテリア飾りを作ります。基本となる伝統の結び方を学びながら、鮮やかな赤が映える美しい「椿」を制作します。黒の台座に乗せて、モダンで上質な季節飾りに仕上げます。
11/19(木)	



講座番号

23
★

はじめての「なまえほん」

～名前の文字から生まれる世界にひとつの物語～

- 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 200 円
- 持ち物：はさみ・スティックのり・使いたい写真やイラスト・お好みの画材（色鉛筆・絵の具・パステル等）
- 講師：手作り絵本作家 とまつあつこ

大切な人の名前で作る、世界に一つの「なまえほん」制作講座です。名前の頭文字から好きなものや思い出を紡ぎ、オリジナルの物語に仕上げます。絵が描けない方も安心！講師のイラストや写真を使って、誰でも簡単に素敵な絵本が完成します。お子さんやお孫さんへのギフト、自分への記念に最適です。
＜作品サイズ：約 縦 13cm× 横 9cm＞



2/ 5(金)	名前の文字からお話を考えて、下書きと色塗りをします。
2/19(金)	文章を入れて、ページを貼り合わせて、オリジナルの手作り「なまえほん」を完成させます。

講座番号

24
★クラフトバンドでつくる
切子模様のバッグ

- 定員・回数：12人・3回
- 時間・場所：午後 1:30 ～ 3:30・研修室 2
- 費用：受講料 600 円・教材費 2,500 円
- 持ち物：はさみ・ボンド・マスキングテープ・定規(15cm)・洗濯バサミ 20 個・エプロン・ウェットティッシュ
- 講師：JPBCA スペシャル認定講師 山田紗知子

10/16(金)	伝統的な「切子模様」を表現した美しいバッグを制作します。洗練された立体的な模様は、普段使いにはもちろん、お出かけにも華を添えてくれます。また和小物として和装に合わせても楽しめます。カラフルでありながら、上品で大人っぽいクラフトバッグに仕上げます。 ＜作品サイズ：縦 21cm× 横 30cm× 奥行 10cm(持ち手含まず)＞
10/30(金)	
11/13(金)	



講座番号

25

誰でも簡単にやさしくゆるめる
セルフヘッドケア

- 定員・回数：18人・2回
- 時間・場所：午前 10:00 ～ 11:30・研修室 2
- 費用：受講料 400 円・教材費 1,600 円
- 講師：心軽ヘッドインストラクター 山口真由美

頭皮をやさしく丁寧にゆるめるセルフヘッドケアは、頭のコリや疲れを和らげ、深いリラックスへと導いてくれます。心地よくゆるめていくことで血行促進にも繋がり、新陳代謝も良くなり健康的なお肌やフェイスラインの引き上がりなど、美容面でも嬉しい変化が期待できます。講座では、手だけではなく、『やさしくケアできるアイテム』も取り入れながら、いつでもどこでも無理なく続けられるセルフケア方法をお伝えします。

2/ 2(火)	やさしくゆるめる – 心もほぐれるセルフヘッドケア –
3/ 2(火)	整えてめぐる – 美と健康を育てるセルフヘッドケア –



講座番号

26

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。

1/19(火)	ぽっこりお腹を引き締める！
2/ 2(火)	見た目が 5 歳若返る！？ 猫背改善
2/16(火)	おうちで簡単に出来る！ 腰痛予防・改善
3/ 2(火)	これでスッキリ！ 肩こり予防・改善
3/16(火)	美しい歩き方を手に入れる！



27 アフタヌーンティーを 一緒に

- 定員・回数:16人・3回
- 時間・場所:午後1:30～4:00・料理室
- 費用:受講料600円・教材費4,000円
- 持ち物:エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚・持ち帰り用容器
- 講師:フードコーディネーター・製菓衛生師 上田明子

午後のひと時、流行のかわいいお菓子や、おいしいパンと一緒に、アフタヌーンティーを楽しみましょう。紅茶の淹れ方や、テーブルセッティングなども学べます。

10/14(水)	テーマ：ハロウィン ハロウィンのパンプキンカップケーキ・天然酵母の米粉湯種のパンサンド 紫いもプリン・ハーブティ
11/18(水)	テーマ：実りの秋 ゴロゴロさつまいもタルト・天然酵母の栗あんパン(4種類の穀粉をブレンドした 国産小麦)・クランベリーヨーグルトスコーン・紅茶＜フレーバーティ＞
12/16(水)	テーマ：クリスマス クリスマスケーキ・天然酵母のピッツァリースパン・チョコナッツスコーン 紅茶＜アールグレイ＞



28 つくる・味わう 季節の和菓子

- 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・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

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。

10/ 6(火)	鬼まんじゅう・おはぎ・きんとん
11/10(火)	栗ようかん・栗きんとん・ねりきり
12/ 8(火)	いちご大福・わらびもち・ねりきり

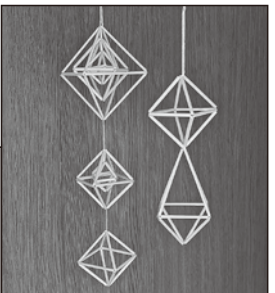


★★★★★ こ・だ・わ・り・の・1DAY講座 ★★★★★

29 麦のヒンメリを 楽しみましょう

- 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500円
- 持ち物:糸切りばさみ・持ち帰り用袋
- 講師:むぎあ～to

11/24(火)	フィンランドの伝統装飾「ヒンメリ」を麦で作ります。幾何学模様が織りなす美しい立体が、光や風を受けて軽やかに揺れ、心地よい空間を演出します。環境にやさしい素材の温もりを感じながら、北欧に伝わる手仕事を楽しんでみませんか。 針、糸は、講師が用意します。
----------	---



30 香りも楽しむ クリスマスリース

- 定員・回数:16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3,800円
- 持ち物:花切りばさみ・持ち帰り用袋
- 講師:フラワーコーディネーター 西尾里美

11/26(木)	フレッシュな花材をつかって、クリスマスリースを作ってみませんか。針葉樹の香りが楽しめるすてきなリースです。おうちに飾れば、心地いい空間が生まれて、癒されますよ。ドライフラワーへと変化して、長く飾れます。
----------	---



講座番号

31 暮らしを彩る まめ畳



- 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1,800円
- 講師:畳こもの作家 今井 恵

11/29(日)

畳屋さんによる、本物の畳づくりと同じ工程で「まめ畳」を作ります。畳おもてと色鮮やかな畳へりを自由に組み合わせ、オリジナル作品に仕上げます。完成したまめ畳は、お正月飾りや花台、小物やお気に入りの置物を飾る台座として、一年を通して暮らしを彩ります。

<作品サイズ:縦20cm×横26cm>



講座番号

32 無農薬・無添加
手づくりみそ講座

- 定員・回数:20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2,000円
- 持ち物:エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚
- 講師:味噌講師 海老澤哲也

1/16(土)

仕込みに最適な寒の季節に、厳選された素材を使って手づくり味噌に挑戦してみませんか。味噌づくりの鍵は「麹」にあります。麹は無農薬米から生まれた講師の自家製。豆も米も無農薬のものを 사용합니다。

出来上がり量は、1人1kg程度です。持ち帰り容器は、講師が用意します。



講座番号

33 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2,000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

2/6(土)

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。基本になるプレーンとチョコレート入りの2種類(各6個ずつ)をつくりまします。焼きたての風味は格別です。(教材にはスケッパーが付いています。)



市役所との共催講座



講座番号

34 ガラスの歴史から学ぶ
資源循環とカレットアート制作

<環境政策課>

- 定員・回数:32人・1回
- 時間・場所:午後2:00～3:30・研修室
- 費用:受講料無料
- 持ち物:(お持ちの人は)先の細いラジオペンチ
- 講師:石塚硝子株式会社 環境部環境グループ

12/11(金)

エネルギー、資源を輸入に頼っている日本にとって、循環型社会の実現は重要な課題であり、私たち一人一人の行動がとても大切になります。本講座では、ガラスびんの歴史から、資源循環の取組を通じて、循環型社会について学びます。後半のワークショップでは、破碎されたガラス片(カレット)を使い、廃材から素敵なアイテムに生まれ変わらせる「アップサイクル」を体験制作してもらいます。

講座番号

35 私は騙されないが一番キケン!
SNS・特殊詐欺について知ろう

<商工農政課>

- 定員・回数:45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:愛知県防災安全局県民安全課 活動推進員 下村 淳

2/10(水)

愛知県では、オレオレ詐欺を始めとする特殊詐欺やSNS詐欺が多発しています。手口は多様化しており、2025年の被害総額は特殊詐欺が93億円、SNS詐欺が171億円を超えています。自分は騙されないと思っていても、犯人は言葉巧みに皆さんの心につけこみます。この講座では、被害に遭わないための対策と実際の手口について学びます。

金融資産を中心とした 私と家族のための「終活」講座

<商工農政課>

●定員・回数：45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：J-FLEC(金融経済教育推進機構) 講師

2/22(月)

人生 100 年時代と言われる今、万が一の時に備えて、自分の希望や財産について整理しておく「終活」の重要性が高まっています。人生の終わり方を考えることで、遺されるご家族への負担を減らし、これからの人生をより自分らしく生きることにつながります。
そんな「終活」のメリットについて、学びます。

★★★★★ 子 育 ち ・ 親 育 ち の 講 座 ★★★★★

名古屋芸術大学連携講座 幸せの子育ち・親育ち

— 知って、話して、つながりませんか —
<託児(無料)つき><お子さん連れの受講も可>

●定員・回数：12人・3回
●時間・場所：午前 10:00～11:30・研修室 1
●費用：受講料 無料
●講師：名古屋芸術大学 芸術教養領域 教授 茶谷 薫

「ポジティブに」を意識したテーマを掲げ、今年は 3 回シリーズで講座を開催します。テーマに関わるミニレクチャーの後、受講者同士の少人数グループで語り合い、子育ての悩みを共有したり、意見交換したりする場をもちたいと考えています。子育てが今より楽しくなるために、を考えてお話できればと思っています。

11/17(火)

スマホ、SNS と上手に付き合う

大人だけでなく子どもにとっても身近な道具になってきたスマホと SNS。これらと上手に付き合い、スマホ・SNS 依存にならないためには、どのようなことに気をつけていくとよいのでしょうか。

11/24(火)

社会性や協調性のある子は、どのように育まれるの？

小家族で過ごす子どもたちは、とすると自分中心の生活になりがちです。人を思いやり、仲良くしていく土台はどのようにつくられていくのでしょうか。

12/ 1(火)

「子どもの好き・得意」を伸ばすために

「子どもの興味・関心」と、親が考える「子どもの好き・得意」が必ずしも一致しているとは限りません。子どもが自分の力を伸ばしていく自信をもつために、保護者がどんなことに気遣い、見守っていくとよいのでしょうか。

※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。

ふれあい子育て

<親子参加>

●定員・回数：2 歳から 5 歳の子と保護者 12 組・2 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
●講師：至学館大学 健康科学部 准教授 内田智子

10/ 1(木)

小さな子どもは、まわりの大人とふれあうことが大好き。電車が見える部屋で、音を聞いて楽しむリズム遊び、ミニ運動会などをしませんか。子どもの成長に関するミニ講座もあります。からだを動かすことは、とても大切。

10/22(木)

お子さんとのスキンシップを楽しんで、笑顔いっぱいになりましょう♪
動きやすい服装でお越しください。(素足で行います。)



※申込みの際、⑦に、一緒に参加されるお子さんの名前(ふりがな)・年齢をご記入ください。

子育てママのスイーツ教室

<託児(無料)つき>

●定員・回数：12人・1回
●時間・場所：午前 10:00～11:30・料理室
●費用：受講料 無料・教材費 800 円
●持ち物：エプロン・ふきん 2 枚・台ふき 1 枚
●講師：お菓子研究家 服部のりえ

10/ 9(金)

子どもに振りまわされて、自分の時間がない…というママはいませんか。ちょっとお子さんと離れて、ハロウィンスイーツを作ってみてはいかがでしょうか。粉をふるい、材料を混ぜて、「おばけクッキー」と「おばけブッセ」を楽しく作りましょう。リフレッシュできるかな。園児、小学生のいるママもどうぞ。

持ち帰り用の箱は、講師が用意します。



※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！

飛び出すのりもの「SRT」

- 定員・回数：小学生と保護者 8 組・1 回
- 時間・場所：午前 10:00 ～ 12:00・工芸室
- 費用：受講料 無料・教材費(お子さん 1 人につき) 500 円
- 持ち物：はさみ
- 講師：建築家 筧清澄

3/14(日)

「SRT」は、名古屋のまちを走る 2 台のバスが連結した 120 人乗れるとっても大きなバス！まちの魅力をみんなに知ってもらうための工夫がいっぱい詰まった新しい乗り物です。みんなは見たことがある？それとも、もう乗ったことがあるかな？「SRT」の飛び出すカードをみんなで作ってみよう！



※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(祖父母も可)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

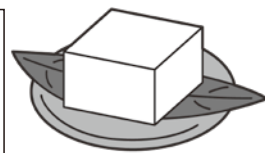
おやこde挑戦！

手づくり豆腐

- 定員・回数：小学生(兄弟姉妹 2 人まで)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 1,200 円
- 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん 2 枚・台ふき 1 枚
- 講師：(一社)日本豆腐マイスター協会 磯貝剛成

2/7(日)

日本の伝統食「豆腐」。お店で買うことがほとんどですが、親子で作ってみませんか。講座では大豆をつぶす作業から始めます。自分で作ると発見がいっぱい！できあがりのお豆腐はどんな味かな。持ち帰り容器は、講師が用意します。



※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(祖父母も可)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。

講座番号

42

おやこdeつくろう！

チョコタルト

- 定員・回数：小学生(兄弟姉妹 2 人まで)と保護者 8 組・1 回
- 時間・場所：午後 1:30 ～ 4:00・料理室
- 費用：受講料 無料・教材費 1,300 円
- 持ち物：エプロン・三角巾・ふきん 2 枚・台ふき 1 枚
- 講師：お菓子研究家 服部のりえ

2/20(土)

お菓子作りに興味はあるけど、家ではなかなかできなくて…という人はいませんか。今回は、バナナチョコタルトに挑戦！(1 組 1 台作ります。)お子さんと一緒に材料を混ぜて、楽しく作りましょう。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)に限り受け付けます。申込みの際、④受講者氏名は保護者(祖父母も可)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

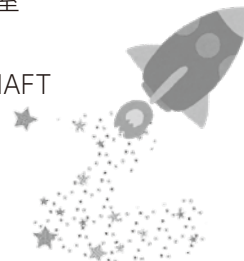
43

子ども宇宙教室

- 定員・回数：小学 2 年生～ 6 年生 16 人・1 回
- 時間・場所：午前 10:00 ～ 12:00・工芸室
- 費用：受講料 無料
- 持ち物：はさみ
- 講師：名古屋大学宇宙開発チーム NAFT

11/1(日)

みんなは、宇宙に興味はあるかな？名古屋大学のお兄さん、お姉さんたちと、宇宙に関するクイズや、宇宙飛行士の訓練を体験してみませんか。内容は当日のお楽しみ。後半は、宇宙に関するワークショップで、もっと宇宙を身近に感じてみよう。



講座番号

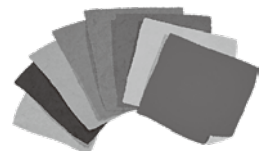
44

子どもおりがみ教室

- 定員・回数：小学 2 年生～ 6 年生 12 人・1 回
- 時間・場所：午前 10:00 ～ 12:00・工芸室
- 費用：受講料 無料・教材費 300 円
- 持ち物：鉛筆・はさみ・スティックのり・持ち帰り用袋
- 講師：日本折紙協会 折紙講師 奈良崎ひさ子

10/24(土)

折って楽しい、飾ってうれしい「おりがみ」。1 枚の紙から、何が折れるかな？何を折るかは、当日のお楽しみ！



わくわくフッキング

- 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。さあ、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。

11/15(日)	みんなニコニコ おいしいね！ すぐできるビビンバ・包まないフライパンぎょうざ
12/13(日)	すてきにメリークリスマス お星さまが入ったポットパイ・いちごサンタさんもいっしょのフライパン de ピザ
1/17(日)	ハッピーバレンタイン ハートのふんわりチキンナゲット・おしゃれに変身！ガトーショコラ

みんなで作ると
おいしいよ



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・プログラムのとおり
- 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。

10/ 3(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〉
10/10(土)	玉の囲い 詰めろ 3手詰め・6枚落ち	対局 飛車角将棋	〈研修室2〉
11/28(土)	駒得の手筋 序盤の駒組 振り飛車戦法	対局 はさみ将棋	〈工芸室〉
12/ 5(土)	形勢判断 横歩取り戦法・角換り腰掛け銀	対局	〈工芸室〉
1/ 9(土)	藤井聡太竜王・名人の棋譜並べ	対局 級位認定(5級～20級)	〈研修室2〉



岩倉市生涯学習センター事業
主催 NPO法人来未iwakura

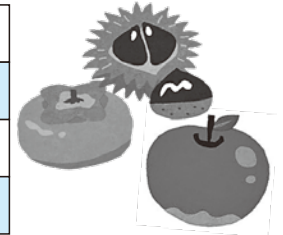
★★ 生涯学習サークル 活動体験講座 ★★

季節の一絵を描こう

- 定員・回数：6人・4回
- 時間・場所：午後1:30～3:30・会議室2
- 費用：参加費 800円・教材費 500円
- 持ち物：ポケットティッシュ
- サークル名：岩倉四季絵の会

贈って楽しい もらってうれしい 絵手紙を作成します。

10/ 6(火)	季節のくだもの	りんご、柿、くり等を描きます
11/ 3(火)	年賀状	干支の図柄等お正月らしい絵手紙
12/ 1(火)	クリスマス	クリスマスも絵手紙で
1/ 5(火)	寒中見舞	年賀状を出せなかった方への絵手紙

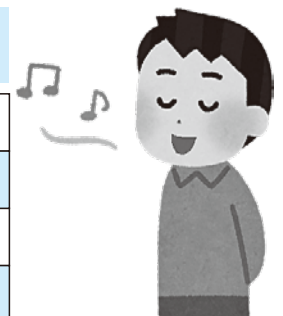


詩吟と健康長寿

- 定員・回数：5人・4回
- 時間・場所：午前10:00～12:00・会議室1
- 費用：参加費 800円
- 持ち物：水分補給の飲み物
- サークル名：岳風彰岳会 岩倉支部

古典の教養のひとつである漢詩を楽しく味わい、お腹から発声することにより、筋肉を鍛え健康的な体作りにもなり、文武両道の一方に偏らず両方を大切に学ぶことができます。

11/10(火)	詩吟ってな～に
11/17(火)	「不識庵機山を撃つ」の図に題す
11/24(火)	詩吟は漢詩のみならず、「和歌」・「俳句」・「近代詩」など有り
12/ 1(火)	覚えたい「詩」の中から練習



講座番号

49 英語でおしゃべり

- 定員・回数: 6人・4回
- 時間・場所: 午前 10:30 ~ 12:00・会議室 3
- 費用: 参加費 800 円
- 持ち物: 辞書(必要に応じて)
- サークル名: 岩倉英語クラブ

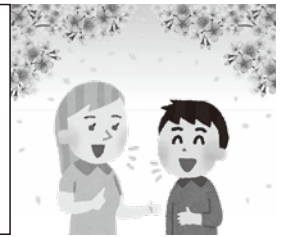
11/ 7(土)

11/14(土)

11/21(土)

11/28(土)

あいさつや自己紹介から一歩すすんだ英語を学びたい方、歓迎です。
自由にいろいろなことを話しながら、英語を学んでいます。
講師は、ネイティブスピーカーです。



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、ご了承願います。

講座番号

50 美しい指先の作り方講座

- 定員・回数: 10人・4回
- 時間・場所: 午後 1:30 ~ 3:00・プログラムのとおり
- 費用: 参加費 2,000 円・教材費 1,600 円
- 持ち物: キッチンペーパー 3 枚・コットン 5 枚
- 講師: NPO 法人日本ネイリスト協会 常任本部認定講師 佐藤きよみ

指先が綺麗だと気分が上がります。爪の構造や生理学を学び、正しい爪の手入れの仕方や、今定番のジェルネイルの基礎を学びます。消毒用エタノール等を使用しますので、体調に注意してご参加ください。

10/ 3(土)

爪の生理学(座学)

<会議室 4>

10/17(土)

爪の正しい削り方と磨き方(座学+実技)

<工芸室>

11/ 7(土)

甘皮の手入れの仕方(座学+実技)

<工芸室>

11/21(土)

ジェルネイルの基礎(座学+実技)

<工芸室>



講座番号

51 ヨガニドラで身体の奥からリラックス

- 定員・回数: 18人・5回
- 時間・場所: 午後 1:30 ~ 3:00・スタジオ 1
- 費用: 参加費 2,500 円
- 持ち物: ヨガマット・フェイスタオル・水分補給の飲み物
- 講師: (一社) ヨガニドラ協会認定講師 梅津昭子

10/ 4(日)

11/ 1(日)

11/15(日)

11/29(日)

12/ 6(日)

「眠りのヨガ」と言われるヨガニドラ。ヨガで身体を整えた後、仰向けの姿勢で、声のガイドにより「まどろみ」の状態へ入り、深いリラックスへ導き、潜在意識にある緊張を解放します。

運動ができる服装でお越しください。



講座番号

52 筋力アップ体操 (椅子使用可)

- 定員・回数: 15人・5回
- 時間・場所: 午後 1:30 ~ 3:00・スタジオ 1
- 費用: 参加費 2,500 円・教材費 800 円
- 持ち物: ヨガマット・手ぬぐい(またはフェイスタオル)・室内用運動靴・水分補給の飲み物
- 講師: 健康体操インストラクター 谷本陽子

10/ 6(火)

10/20(火)

11/17(火)

12/ 1(火)

12/15(火)

全身をくまなく使用して、身体を動かしながら痛み等を改善していきます。
手ぬぐい等を使用して、ストレッチや軽い運動を行います。(ボール使用)
リズム体操も行います。

運動ができる服装でお越しください。



動いてほぐして楽しく整える ラクが続く体づくり

- 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
- 持ち物: ヨガマット(または大判バスタオル)・フェイスタオル・水分補給の飲み物
- 講師: パーソナルトレーナー 浅井笑美

10/ 5(月)	首・肩・頭スッキリ体操!	初めての人や体の硬い人もやりやすい内容です。立位や床での簡単体操(イスも利用)。体がラクになる動きで整え、“なんか軽い。なんかラク”を体感してみてください。 運動ができる服装(靴下着用)でお越しください。
10/19(月)	肩・腰・呼吸がラク! 背骨ストレッチ	
11/ 2(月)	骨盤整え☆内側から支える力アップ	
11/16(月)	立つ・歩くをスムーズに! 股関節体操	
11/30(月)	全身軽く! 全身ケアストレッチ+全身体操	



美しい歩き方と ウォーキングエクササイズ

- 定員・回数: 16人・5回
- 時間・場所: 夜 7:00 ~ 8:30・スタジオ 1
- 費用: 参加費 2,500 円
- 持ち物: ヨガマット(または大判タオル)・室内用運動靴・水分補給の飲み物
- 講師: ウォーキングスタイリスト 樋口祐子

10/21(水)	背筋をすっと伸ばして、美しく歩きましょう! 印象がアップし、体の不調改善にも役立ちます。ストレッチやウォーキングエクササイズで全身をバランスよく楽しく鍛えます。日常の歩きがエクササイズになりますよ。 運動ができる服装でお越しください。
10/28(水)	
11/11(水)	
11/25(水)	
12/ 2(水)	



ちくちく可愛い刺し子

- 定員・回数: 12人・4回
- 時間・場所: 午前 10:00 ~ 12:00・工芸室
- 費用: 参加費 2,000 円・教材費 1,500 円
- 持ち物: 糸切りばさみ・定規(30 cm)・まち針 10 本
- 講師: 刺し子講師 柴田智子

刺し子は、防寒や布の補強のために生まれた裁縫の技法で、「麻の葉」・「青海波」などの伝統的な図柄があります。好きな色の糸と布を選んで、無心に針を動かし刺繍するひとは、心がとても癒されます。
刺し子用の針・糸は、講師が用意します。

10/17(土)	伝統模様「麻の葉」(または「七宝つなぎ」)で 花ふきんを作ろう ① なみ縫いで運針を楽しみましょう。	
11/ 7(土)	伝統模様「麻の葉」(または「七宝つなぎ」)で 花ふきんを作ろう ② 曲線も入れて、デザイン模様を楽しみましょう。	
11/21(土)	巾着袋を刺し子でかわいくアレンジ 好きな色・模様を選んで、無地の巾着袋に刺し子します。	
12/ 5(土)	ティータイムが楽しくなる、ワクワク刺し子のコースター作り 方眼の書き方から説明します。	



自然素材を使って はじめての染色講座

- 定員・回数: 12人・3回
- 時間・場所: 午前 10:00 ~ 12:00・工芸室
- 費用: 参加費 1,500 円・教材費 4,600 円
- 持ち物: 枝切りバサミ・軍手・ゴム手袋・エプロン・持ち帰り用ビニール袋
- 講師: 植物染色家 桑原智香

松やビワ、ウコンといった身近で知っている植物を使って、植物で染める基本的な方法を学びます。伝統的な絞り技法や簡単に手に入る道具を使って、模様をつける方法なども学びます。※必要な人はペットボトル(余った染色液を持ち帰ることができます)

10/16(金)	ローズマリーでストールを染めてみよう	
11/13(金)	インドアカネを使って模様をつけてみよう	
12/11(金)	ウコンで染めてみよう	

申込方法

申込受付期間 9月2日(水)～9月10日(木) 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@iwsge.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	□□□□□□	①講座番号 講座名
返信	あなたのお名前	②住所
	あなたの住所	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。
- 【講座番号 37・39(子育て講座)】：託児を希望される場合は、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。
- 【講座番号 38・40～42(親子講座)】：⑦に「お子さんの名前(ふりがな)」・「性別」・「学年(38 は年齢)」を記入してください。
- 【講座番号 34～42(受講料無料)】：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。
往信	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

- ・定員を超えた場合は、厳正な抽選により受講者を決定します。
- ・9月17日(木)～10月2日(金)の間に、結果(当選・補欠・落選)を順次お知らせします。
オンライン申込みの方は「メール」にて、往復はがき・申込書の方は「返信用はがき」にて結果をお知らせします。
※10月2日(金)を過ぎても結果連絡がない場合は、電話でお問合せください。

★ 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・在学の方を優先します。
- 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。

