

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。その後現在地に移転し、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、現在地に移転すると、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 D I Y 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、D I Y 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)	D I Y 用 道具・工具の使い方と選び方	<工芸室>	
10/23(金)	蛍光灯から L E D 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)
- 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。
12/ 3(木)	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。
12/17(木)	
1/14(木)	
1/28(木)	各回、主題やモチーフを変えながらスケッチをします。



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、素敵によ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ターニング&自由なダーニング



講座番号

19 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

講座番号

20 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



講座番号

21 ★ 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:薫物屋香楽認定香司 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、金襴のお部屋香づくり(部屋置きの香袋)
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

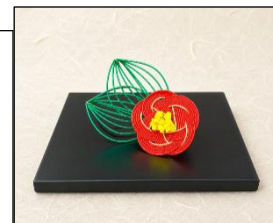


講座番号

22 ★ 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。
10/30(金)	
11/13(金)	＜作品サイズ:縦21cm×横30cm×奥行10cm(持ち手含まず)＞



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)	整えてめぐるせる - 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されています。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、おいしいパンを一緒につくって、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

