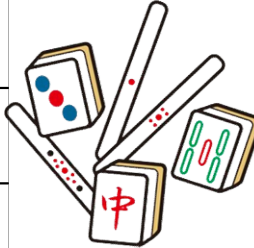


● 南部生涯学習センター ●

〒448-0803 刈谷市野田町西田78-2 TEL62-8555

		1		2		3	
講座名		料理をしない料理教室 ～おいしい食育de簡単ごはん～		楽しく学ぶ色彩検定 ～色がわかると私が変わる～		スマホ・タブレットで 動画をつくろう	
曜日		水 曜日		木 曜日		日 曜日	
時間		10時00分 ～ 11時30分		10時00分 ～ 11時30分		14時00分 ～ 15時30分	
場所		視聴覚研修室		研修室5		研修室5	
期間		5月7日 ～ 6月4日		5月8日 ～ 8月28日		5月11日 ～ 6月29日	
回数		5 回		8 回		5 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		10 人		10 人		8 人	
受講料		1,500 円		2,400 円		1,500 円	
教材費等		無料		4,800 円		無料	
講座の概要		料理初心者や効率良くごはんを作りたい方に、料理をしなくても学べる役立つ知識を教えます。調味料や食材の選び方や使い方、保存のコツなどを学ぶことで、毎日のごはん作りがグッと楽に、楽しくなります。		色について楽しく学びながら一生ものの資格、AFT色彩検定(文部科学省後援)3級の合格を目指す講座です。色の調和を知ること、おしゃれやSNSでの表現力が磨かれます。あなたの世界を美しく豊かに変えましょう。		スマートフォン・タブレットの基本操作ができる人向けの動画作成講座です。スマートフォン・タブレットを使用して1分程度の動画作成にチャレンジしましょう。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月7日	調味料さしすせそを知る	5月8日	・嗜好色調査、カラータイプ診断 ・色のはたらき、色はなぜ見えるのか？	5月11日	動画制作の基本的流れを学ぶ
	2	5月14日	油やその他の調味料を知る	5月22日	・眼の仕組み ・照明と色の見え方 ・混色とは何か？	5月25日	・動画制作の注意点 ・撮影の基本
	3	5月21日	野菜を知る	6月12日	PCCSとは？	6月8日	撮影の基本 ～ちょっとしたコツ～
	4	5月28日	肉や魚を知る	6月26日	色の分類と三属性(色相、明度、彩度)	6月22日	編集①
	5	6月4日	献立を考えるヒント	7月10日	・色の心理効果 ・色の視覚効果	6月29日	編集②
	6			7月24日	色彩調和と配色		
	7			8月14日	配色イメージ		
	8			8月28日	・色とファッショ ・色とインテリア ・慣用色名		
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		管理栄養士 鈴木 ひかり		Lumier color institute 代表 丸山 眞澄		NPO法人チャンネルDaichi 事務局長 榊原 由子	

		4		5		6	
講座名		健康マージャン入門		パソコン講座 ～活用コース～		パソコン講座 ～仕事にも活かせるExcel実践～	
曜日		火 曜日		水 曜日		木 曜日	
時間		9時30分 ～ 11時30分		10時00分 ～ 12時00分		13時30分 ～ 15時30分	
場所		研修室5		研修室5		研修室5	
期間		5月13日 ～ 8月19日		5月14日 ～ 7月2日		5月15日 ～ 7月3日	
回数		12 回		8 回		8 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		20 人		10 人		10 人	
受講料		3,600 円		2,400 円		2,400 円	
教材費等		2,000 円		3,800 円		3,300 円	
講座の概要		健康マージャンは、認知症予防などの効果が期待されています。未経験の方が、競技方法・ルール・マナー・役作り・点数計算などを覚え、誰とでも競技ができるように学習します。		入門・中級・活用の3段階レベルのうち、一番上のレベルのコースです。 ワード・エクセル・パワーポイントを実践的に学びます。 ※Windows10(Office2019)を使用		エクセルの基本操作習得後、実務で活用できる実践問題に取り組みます。 ※Windows10(Office2019)を使用	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月13日	【健康マージャンの概要】 【競技方法】使用器具の取扱説明、牌の呼称と競技方法及びメンバー紹介	5月14日	ワード①(文章の作成と編集・表・保存)	5月15日	・エクセルの基礎知識 ・データの入力
	2	5月20日	【牌の取扱】牌の特質、牌の山積み・捌きの訓練、座る場所の決め方など	5月21日	ワード②(図形や画像の挿入・罫線作成)	5月22日	・表の作成 ・数式の入力
	3	5月27日	【競技用語の解説】専門用語及び競技方法を確実に理解し覚える、メンツの揃え方	5月28日	エクセル①(基本操作・データ入力)	5月29日	複数シートの操作
	4	6月3日	【待ち方】“あがり”のかたちの種類と、複雑な待ち方(多面待ち)	6月4日	エクセル②(表の作成と編集)	6月5日	・表の印刷 ・グラフの作成
	5	6月10日	【鳴きの技術】あがり役、鳴き(ポン・チー・カン)	6月11日	エクセル③(グラフの作成・データベースの利用)	6月12日	データベースの利用
	6	6月17日	【フリテン】ロンあがり、ツモあがりの条件整理、役づくり	6月18日	パワーポイント①(パワーポイントの概要・プレゼンテーション作成)	6月19日	便利な機能
	7	7月1日	【あがり役】役の種類(35種)	6月25日	パワーポイント②(図形・SmartArt・アニメーション)	6月26日	まとめ・総合・実践問題①
	8	7月8日	【点数計算】符の計算と役の数、点数計算方法	7月2日	まとめ(ワード・エクセル・パワーポイントのデータ連携)	7月3日	まとめ・総合・実践問題②
	9	7月15日	【競技の実践】実践を通じて、ツモから不要牌を捨てるまでのスピードの確認				
	10	8月5日	【競技会へ参加】実践を通じて、目標を決めた役づくりと自分で点数計算し申告する				
	11	8月12日	【健康マージャンの基本力】作法・記憶・注意・観察・計算・推理・推定・五感・判断・洞察・決断				
	12	8月19日	【今後の進め方】健康マージャンのステップアップのいろいろな方法、健康マージャン例会について				
	13						
講師		健康麻将全国会地域指導員 酒巻 潔		まなび考房インストラクター		まなび考房インストラクター	

		7		8	
講座名		心がホッとするヨガと 子育て心理学 		愛知の城址と 戦国武将のエピソード	
曜日		金 曜日		日 曜日	
時間		10時00分 ～ 11時15分		10時00分 ～ 11時30分	
場所		研修室2		研修室5	
期間		5月16日 ～ 9月19日		6月22日 ～ 8月24日	
回数		5 回		3 回	
対象		一般		一般	
定員		10 人		20 人	
受講料		1,500 円		900 円	
教材費等		無料		無料	
講座の概要		ヨガ+心理学で、体も心もホッとする時間を過ごしましょう。パパや祖父母の方も受講できます。毎回15分の子育てに役立つプチ心理学をお届けします。		世に知られていない愛知県に残る城址と武将の意外な逸話や史跡を同じ趣味の人とテーブルワークを通して学ぶ講座です。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月16日	【ヨガ】呼吸とともに気持ちよく体を動かす 【心理学】心の土台「自己肯定感」について	6月22日	ゼロから始める愛知2,000の城址の調べ方、巡り方、楽しみ方
	2	6月20日	【ヨガ】肩こりを解消しよう 【心理学】受け取りやすい言葉がけとは？	7月20日	マニアックすぎる織田信長ゆかりの史跡と城址
	3	7月18日	【ヨガ】下半身スッキリ！軽やかコンディションへ 【心理学】結果とプロセスどっちに注目する？	8月24日	マニアックすぎる徳川家康ゆかりの史跡と城址
	4	8月22日	【ヨガ】背中と体側もほぐして、リフレッシュ！ 【心理学】悪循環よりも好循環で親も子も育つ		
	5	9月19日	【ヨガ】全身スッキリ！めぐりの良い体へ 【心理学】まとめ～やっぱり自己肯定感が鍵！～		
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
講師		LaxmiYOGA認定インストラクター 日本次世代育成支援協会認定指導員 平岩 富司代		郷土史家、城郭研究家 七種 英康	