

● 刈谷市総合文化センター ●

〒448-0858 刈谷市若松町2-104 TEL21-7430

		1		2		3	
講座名		はじめての デジタル一眼カメラ講座		親子時間を楽しもう ワイヤーと天然石で作るアクセサリ		プチプラコスメで スキンケア&メイク入門	
曜日		金 曜日		日 曜日		月 曜日	
時間		10時00分 ~ 12時00分		10時00分 ~ 12時00分		10時00分 ~ 12時00分	
場所		504講座室		創作活動室1		創作活動室2	
期間		5月9日 ~ 7月4日		5月11日 ~ 7月20日		5月12日 ~ 7月14日	
回数		5 回		6 回		5 回	
対象		一般		小学生(4年~6年)と保護者(2人1組)		一般(女性)	
定員		12 人		12 組		12 人	
受講料		1,500 円		1,800 円		1,500 円	
教材費等		無料		7,900 円		5,000 円	
講座の概要		デジタル一眼レフカメラまたはミラーレスカメラをお持ちの方を対象に、撮影のポイントをテーマ別に実践します。		自然の美しさを感じる天然石とアクセサリ用ワイヤーを使って、アクセサリを作ります。講座の後半では、自分で原石を磨く回もあります。2人で協力したり、相手のために作ったり、絆を深める時間をお過ごしください。		自分の肌質や生活、季節の変化に合った化粧品の選び方を知り、手軽に楽しく続けられるスキンケアやメイクのコツを実践しながら学びます。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月9日	デジタル一眼カメラ基本操作①	5月11日	天然石リースチャームを作ろう	5月12日	今の自分に必要なスキンケアを考える ～赤ちゃん肌の作り方～
	2	5月23日	デジタル一眼カメラ基本操作②	5月25日	羽根モチーフの天然石アクセサリを作ろう	5月26日	見た目マイナス3キロベースメイク
	3	6月6日	お花・小物・料理の撮影方法	6月15日	花モチーフの天然石アクセサリを作ろう	6月9日	その眉毛古いかも？ ～令和版眉メイクを知る～
	4	6月20日	人物・ポートレイトの撮影方法	6月29日	うまく留まるかな？原石のワイヤーラッピングペンダントを作ろう	6月23日	イキイキした印象に韓国アイドルアイメイク
	5	7月4日	・スナップの撮影方法など ・まとめ	7月13日	自分で磨いて天然石をつるつるにしよう	7月14日	コスメ偏差値テスト ～今の自分に合ったバックを作成せよ～
	6			7月20日	自分で磨いた天然石でアクセサリを作ろう		
	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		日本写真作家協会会員 日本写真協会会員 写真家 山崎 隆行		風色 & SKIP 天然石アクセサリ作家 西村 めぐみ		コスメアドバイザー 中根 稚奈	



※画像はイメージです

		4		5		6	
講座名		はじめてのアロマテラピー		アナトミーバレエトレーニング初級 ～解剖学に基づく姿勢作り～		バレトン初級講座 ～NY発祥の有酸素フィットネス～	
曜日		水 曜日		木 曜日		木 曜日	
時間		10時30分 ～ 12時00分		10時00分 ～ 11時30分		13時30分 ～ 15時00分	
場所		創作活動室1		リハーサル室2		リハーサル室2	
期間		5月14日 ～ 7月23日		5月15日 ～ 7月17日		5月15日 ～ 7月17日	
回数		6 回		6 回		6 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		20 人		20 人		25 人	
受講料		1,800 円		1,800 円		1,800 円	
教材費等		6,000 円		200 円		無料	
講座の概要		各回クラフトを作り、好みの香りを使って、心と体を癒すセルフケアの方法を初歩から学びます。講座を通じて自作のブレンドオイルによるハンドトリートメントの修得を目指します。		クラシック音楽に合わせて骨格と筋肉を整え、インナーマッスルを鍛えて軸のある体を目指します。バレエの動きで足腰強化や柔軟性向上、姿勢改善が期待できます。体が硬くても大丈夫です。		フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニングです。お腹まわり、お尻、内ももに効果的です。音楽に合わせて楽しくトレーニングして、一緒にたっぷり汗をかきましょう。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月14日	アロマテラピーの始め方	5月15日	呼吸と一緒に筋肉を意識しよう	5月15日	基本の動き①
	2	5月28日	アロマテラピーの注意事項と禁忌	5月29日	お腹のインナーマッスルってどうやって使うの？	5月29日	基本の動き②
	3	6月11日	・好みの香りの見つけ方 ・基本の精油	6月12日	体の引き上げ背筋を動かすには	6月12日	効果を感じながら継続しよう①
	4	6月25日	精油の作用について理解を深める	6月19日	足裏3点で床反力を感じられるかな？	6月19日	効果を感じながら継続しよう②
	5	7月9日	アロマクラフトについて理解を深める	7月3日	内転筋やハムストリングスも使ってみよう	7月3日	軽い負荷のトレーニング①
	6	7月23日	ハンドトリートメント実習	7月17日	体幹から手足を遠くに引き離して筋肉を伸ばそう	7月17日	軽い負荷のトレーニング②
	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		NARD JAPAN ナード・アロマテラピー協会 認定アロマ・インストラクター 伊藤 隆太		M&B studio インストラクター		FTPバレトンソウル シンセシスインストラクター 森 杏菜	

		7		8		9	
講座名		オープンレンジで 本格パン作り		急須で淹れる日本茶入門		はじめてのAI体験講座 ～AIのしくみと活用法～	
曜日		火 曜日		水 曜日		土 曜日	
時間		10時00分 ～ 13時00分		10時00分 ～ 11時30分		10時00分 ～ 12時00分	
場所		調理実習室		創作活動室2		403・404研修室	
期間		5月27日 ～ 7月22日		6月4日 ～ 9月3日		6月7日 ～ 6月28日	
回数		5 回		4 回		4 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		20 人		12 人		20 人	
受講料		1,500 円		1,200 円		1,200 円	
教材費等		5,000 円		2,800 円		400 円	
講座の概要		家庭用オープンレンジで手軽に作れる本格的なパンとスイーツのレシピを学びます。初心者でも生地のコネ方から楽しく学べます。		急須を使って本格的に日本茶を楽しむ方法を学びます。ひと手間をかけることで、より深い味わいとゆとりのひとときを感じてみましょう。		さまざまな端末を使って楽しい活動を体験しましょう！入力ができれば、AIとの会話や短編小説の執筆、イラストの作成、AIが得意とするプログラミングなど創作活動が簡単に楽しめます。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月27日	パン作りの基本	6月4日	日本茶の基本	6月7日	・生成AIの概要 ・体験してみよう
	2	6月10日	発酵について	7月2日	緑茶の違いを楽しむ	6月14日	・文書の作成 ・問いかけのコツ
	3	6月24日	成形・めん棒の扱い方	8月6日	冷茶と活用	6月21日	・短編小説作成 ・画像生成
	4	7月8日	型を使ったパン作り	9月3日	紅茶と緑茶	6月28日	AIにミニコンピューターのプロ grammingをさせよう
	5	7月22日	応用				
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		中部製菓専門学校講師 木原 千穂子		日本茶インストラクターリーダー 中根 めぐみ		まなび考房インストラクター	



		10		11		12	
講座名		親子で韓国語入門 ～ハングルの基礎と スマホで韓国語入力～		韓国語能力試験TOPIK I 対策講座		エピソードから学ぶ中国の古代史 ～異才の人物伝～	
曜日		土 曜日		土 曜日		木 曜日	
時間		13時00分 ～ 14時30分		15時30分 ～ 17時00分		13時00分 ～ 14時30分	
場所		504講座室		504講座室		502・503講座室	
期間		6月14日 ～ 7月19日		6月14日 ～ 7月19日		6月26日 ～ 9月4日	
回数		6 回		6 回		6 回	
対象		小学生～中学生と保護者(2人1組)		一般		一般	
定員		10 組		20 人		40 人	
受講料		1,800 円		1,800 円		1,800 円	
教材費等		無料		2,500 円		無料	
講座の概要		ハングルの基礎と簡単な日常会話を学びます。スマホ入力も実践し、親子でLINEトークをしてみましょう。 ※スマホを持参できる方対象(1人1台)		韓国政府が公式認定する韓国語能力試験の入門講座です。日常生活や公共機関での会話が理解できる1級～2級の問題を扱います。		悠久の中国史の中で、常識を打ち破り、新しい時代を切り拓いた政治家・将軍などの人物に焦点を当て、魅力あふれる異色のエピソードを紹介します。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	6月14日	スマホ設定とハングルの基礎	6月14日	聞き取り対策①	6月26日	伍子胥(ごししょ) ～屍(しかばね)に鞭打った「復讐者」の物語～
	2	6月21日	単語と挨拶	6月21日	聞き取り対策②	7月10日	二人の「孫子」 ～『孫子』の兵法、その極意と真髄～
	3	6月28日	親子で使える簡単会話①	6月28日	聞き取り模擬試験	7月24日	『列女伝』 ～「賢母良母と孝行息子」～
	4	7月5日	親子で使える簡単会話②	7月5日	読解対策①	8月7日	孟嘗君(もうしょうくん) ～「食客三千人」、凄腕の居候たち～
	5	7月12日	親子で使える簡単会話③	7月12日	読解対策②	8月21日	田単(でんたん) ～大逆転！必殺「火牛の計」～
	6	7月19日	親子で楽しむ伝統ユンノリ遊び	7月19日	読解模擬試験	9月4日	白起(はくき) ～最強軍団を率いた最恐將軍の末路～
	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		韓国語講師 金 清美		韓国語講師 金 清美		中部大学非常勤講師 竹澤 英輝	



		13		14		15	
講座名		谷崎潤一郎の名作を読む 『細雪(ささめゆき)』下巻		家族で楽しむ料理講座 ～海の幸の簡単レシピ～		スマホスキル向上講座 刈谷市LINE公式アカウントから 電子申請をしよう	
曜日		金 曜日		日 曜日		水 曜日	
時間		13時00分 ～ 14時30分		11時00分 ～ 13時30分		13時30分 ～ 15時30分	
場所		502・503講座室		調理実習室		504講座室	
期間		7月4日 ～ 9月19日		7月27日 ～ 8月31日		8月20日 ～ 9月10日	
回数		6 回		4 回		4 回	
対象		一般		小学生(4年～6年)と保護者(2人1組)		一般	
定員		40 人		12 組		20 人	
受講料		1,800 円		1,200 円		1,200 円	
教材費等		実費		4,800 円		600 円	
講座の概要		『細雪』(上巻・中巻)を受講していなくても大丈夫です。旧家の四姉妹の三女の縁談と四女の恋愛がからまって進んでいきます。近代文学の名作をじっくり味わいながら、私たち自身の世界を考えてみましょう。		海産物を使った簡単に作れるレシピを通じて、子どもたちが料理の楽しさを体験します。保護者も一緒にキッチンで楽しい時間を過ごし、家族の絆を深めることができます。(1組につき2食分)		スマホを使いこなし、オンライン申請を簡単に行うための講座です。基本操作から実践まで、安心してスマホを活用できるようにサポートします。 ※スマホを持参できる方対象	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	7月4日	・導入 ・読解①	7月27日	本格和風だし	8月20日	スマホの基本操作と安心安全 セキュリティ対策
	2	7月18日	読解②	8月3日	日本の伝統料理	8月27日	・インターネットで検索 ・アプリのインストールと活用法
	3	8月1日	読解③	8月24日	食材の理解を深める	9月3日	・LINEの基本操作と注意点 ・刈谷市公式LINE活用-電子申請①-
	4	8月29日	読解④	8月31日	海産物の調理 ～下ごしらえからの調理～	9月10日	・刈谷市公式LINE活用-電子申請②- ・復習、質疑応答
	5	9月5日	読解⑤				
	6	9月19日	まとめ				
	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		南山大学名誉教授 細谷 博		キッズキッチンインストラクター 上級食育指導士 増崎 良子		まなび考房インストラクター	

