

南部生涯学習センター

全10回

陶芸 ～電動ろくろスキルアップ講座～

● 土曜 ● 9:30～12:30

講師

樋木 有紗（陶芸家）

電動ろくろのコツをつかんで、スキルアップを目指しましょう！

定員	10人	受講料	3,000円
対象	一般	教材費	12,000円

プログラム

第1回	5月30日(土)	まずはここから！土練りと土殺し
第2回	6月6日(土)	縮み率を計算してつくる基本の茶碗
第3回	6月13日(土)	高台削りのコツ
第4回	6月27日(土)	立ち上げるかたち、そばちょこ、素焼き窯詰め
第5回	7月4日(土)	絵付けと施釉、本焼き窯詰め
第6回	7月11日(土)	意外と簡単！？お皿
第7回	7月25日(土)	慣れてきたら上級編に挑戦！一輪挿し
第8回	8月1日(土)	自由制作、素焼き窯詰め
第9回	8月22日(土)	絵付け施釉、本焼き窯詰め
第10回	8月29日(土)	講評会、大掃除

南部生涯学習センター

全8回

パソコン講座 ～入門コース(初心者向け)～

● 水曜 ● 13:30～15:30

講師

佐々木 昌美
(パソコンインストラクター)

超初心者向け。初めてパソコンを操作する方が対象の講座です。パソコンの基本的な操作からワードとエクセルの基本的な機能を学びましょう。 ※Windows11 (Office2024) を使用します。ご自身のパソコンの持ち込みはできません。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	3,700円

プログラム

第1回	5月27日(水)	Windows概要 (基本操作・文字入力・保存)
第2回	6月3日(水)	ワード① (文章作成・編集)
第3回	6月10日(水)	ワード② (表の作成・書式設定)
第4回	6月17日(水)	ワード③ (グラフィック機能の利用)
第5回	6月24日(水)	エクセル① (基本操作・データ入力)
第6回	7月1日(水)	エクセル② (表の作成・編集)
第7回	7月8日(水)	エクセル③ (グラフの作成)
第8回	7月15日(水)	まとめ・総合問題

南部生涯学習センター

全8回

パソコン講座 ～中級コース(Excel実践)～

● 木曜 ● 13:30～15:30

講師

中島 貴子
(パソコンインストラクター)

エクセルのみを扱います。基本的なパソコン操作やタイピングができる方が対象です。エクセルの様々な機能を学び、お仕事にも活かせるよう実践的に学びましょう。

※Windows11 (Office2024) を使用します。ご自身のパソコンの持ち込みはできません。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	3,400円

プログラム

第1回	5月28日(木)	Excelの基礎知識、データの入力
第2回	6月4日(木)	表の作成、数式の入力
第3回	6月11日(木)	複数シートの操作
第4回	6月18日(木)	表の印刷、グラフの作成
第5回	6月25日(木)	データベースの利用
第6回	7月2日(木)	便利な機能
第7回	7月9日(木)	まとめ・総合・実践問題①
第8回	7月16日(木)	まとめ・総合・実践問題②

南部生涯学習センター

全5回



料理をしない料理教室 ～「選ぶ力」と「考え方」を身につけよう～

● 水曜 ● 10:00～11:30

講師

鈴木 ひかり (管理栄養士)

座学の講座です。料理初心者の方から、効率よくごはん作りをしたい方など、どなたにも役立つ知識をお教えします。調味料や食材の選び方・使い方、保存のコツなどを学ぶことで、毎日のごはん作りをラクに、楽しく！

定員	12人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	500円

プログラム

第1回	5月20日(水)	調味料さしすせそを知る
第2回	6月3日(水)	油やそのほかの調味料を知る
第3回	6月17日(水)	野菜を知る
第4回	7月1日(水)	肉・魚を知る
第5回	7月15日(水)	献立を考えるヒント

南部生涯学習センター

全8回

楽しく学ぶ色彩検定 ～色がわかると私がかわる～

● 木曜 ● 10:30～12:00

講師

丸山 眞澄
(Lumier color institute 代表)

色について楽しく学びながらAFT色彩検定3級(文部科学省後援)を目指す講座です。色の調和を知ることで、オシャレの表現力を磨き、あなたの世界を美しく豊かに変えましょう。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	4,800円

プログラム

第1回	5月21日(木)	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？
第2回	5月28日(木)	眼の仕組み、照明と色の見え方、混色とは何か？
第3回	6月11日(木)	PCCSとは？
第4回	6月25日(木)	色の分類と三属性(色相,明度,彩度)
第5回	7月9日(木)	色の心理効果・色の視覚効
第6回	7月23日(木)	色彩調和と配色
第7回	8月6日(木)	配色イメージ
第8回	8月20日(木)	色とファッション、色とインテリア、慣用色名

南部生涯学習センター

全5回



心がホッとするヨガと子育て心理学

● 金曜 ● 10:00～11:15

講師

平岩 富司代
(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)

ヨガ(60分)と子育ての心理学(15分)で、体も心もホッとする時間を過ごしましょう。

定員	10人	受講料	1,500円
対象	一般(女性)	教材費	なし

プログラム

第1回	5月22日(金)	【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
第2回	5月29日(金)	【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？
第3回	6月12日(金)	【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？
第4回	6月26日(金)	【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
第5回	7月10日(金)	【ヨガ】凝り固まった体をほぐして全身スッキリ！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！～

南部生涯学習センター

全8回



ちくちく時間～クロスステッチと布小物～

● 火曜 ● 10:00～12:00

講師

戸田 弘子(手芸講師)

クロスステッチでワンポイント刺繍を加えた布小物を作ります。裁断済みのキットを使うため、初心者でもすぐに縫い始められます。好きなキットを選んで作ることができます。

定員	12人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	800円(※要別途教材費)

プログラム

第1回	5月26日(火)	クロスステッチ
第2回	6月2日(火)	自由制作①
第3回	6月16日(火)	自由制作②
第4回	6月23日(火)	自由制作③
第5回	7月7日(火)	自由制作④
第6回	7月14日(火)	自由制作⑤
第7回	9月8日(火)	自由制作⑥
第8回	9月15日(火)	自由制作⑦



南部生涯学習センター

全12回

健康マーじゃん入門

● 火曜 ● 9:30 ~ 11:30

講師

酒巻 潔
(健康麻将全国会地域指導員)

マーじゃん経験の無い超初心者対象です。競技方法・ルール・マナー・役作り・点数計算などをしっかりお教えします。誰とでも競技が出来るように学びます。

定員

20人

受講料

3,600円

対象

一般

教材費

2,000円

プログラム

第1回	5月12日(火)	「麻雀」と「健康マーじゃん」の違い、器具の扱い、牌の呼称
第2回	5月19日(火)	牌の特質、牌の山積み、捌きの訓練、座る場所の決め方
第3回	5月26日(火)	専門用語及び競技方法、メンツの揃え方
第4回	6月9日(火)	あがりのかたち(待ち方)の種類、複雑な待ち方(多面待ち)、フリテンとは
第5回	6月16日(火)	鳴き(ポン・チー・カン)の方法を学び、メンツを揃える
第6回	6月23日(火)	上がり役(35種類)
第7回	7月7日(火)	点数計算の方法
第8回	7月14日(火)	あがり役と符計算を駆使し、点棒を使って実践
第9回	7月21日(火)	競技上の作法やマナー、ツモる(自摸る)、不要牌を捨てるまでの速さの確認
第10回	8月4日(火)	目標を決めた役づくりと自分で点数計算し申告する
第11回	8月18日(火)	総括(健康マーじゃんの基本・作法・記憶・注意・観察・計算・推理・推定・五感・判断・洞察等による決断力を向上する)
第12回	8月25日(火)	健康マーじゃんのステップアップのいろいろな方法、健康マーじゃん例会について

北部生涯学習センター

全3回

キッズプログラミング教室(スクラッチ+AIコース)

● 日曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

デジコロボプラスインストラクター

スクラッチを使って本格的なプログラミングに挑戦! AIを使ってオリジナルキャラクターを作成し、ゲームで操作しよう!

定員

8人

受講料

900円

対象

小学1~4年生

教材費

3,000円

プログラム

第1回	5月10日(日)	簡単なゲームを作成しスクラッチの基本を学ぼう!
第2回	5月24日(日)	AIで作成したキャラクターを操作しフルーツをゲットしよう!①
第3回	6月14日(日)	AIで作成したキャラクターを操作しフルーツをゲットしよう!②