

総合文化センター

全8回

社会人のためのTOEIC®L&R 目指せ！600点突破

● 水曜 ● 19:30～21:00

講師

矢津 裕子 (TOEIC講師)

TOEICで600点をを目指す3か月短期集中講座です。本気でスコアアップを狙いたい方が対象です。

毎回課題が出ます。テキストとして「TOEIC®L&R公式問題集12」を使用します。

定員	20人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	実費

プログラム

第1回	5月13日(水)	ガイダンス & Part 1 (講座内容・指定教材の進め方と課題の説明／最近の傾向と対策)
第2回	5月27日(水)	Part 2 (頻出問題・パターンと対策)
第3回	6月3日(水)	Part 5 (頻出問題の種類別対策)
第4回	6月10日(水)	Part 6 (Part 5 復習でPart 6突破)
第5回	6月17日(水)	Part 3 (頻出問題と攻略方法)
第6回	6月24日(水)	Part 4 (頻出問題と攻略方法)
第7回	7月1日(水)	Part 7 (時間管理と攻略法)
第8回	7月8日(水)	全パート (総復習と自己分析で更にスコアアップ)

総合文化センター

全5回

武将と城 ～名城を深掘り！～ 前編

● 木曜 ● 13:00～14:30

講師

大野 鶴士 (城の旅人)

戦国末期から江戸初期にかけての武将とゆかりの深い国宝5城のうち、前期市民講座では2城を、歴史的、構造的、文化的な面から紹介します。

定員	70人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	5月21日(木)	姫路城①
第2回	6月18日(木)	姫路城②
第3回	7月16日(木)	姫路城③
第4回	8月20日(木)	松江城①
第5回	9月17日(木)	松江城②

総合文化センター

全10回

お仕事帰りの陶芸入門 ～基本の和食器～

● 金曜 ● 19:00～21:30

講師

本田 郁子（陶芸家）

和食の基本は一汁三菜。手取りの良い飯茶碗をはじめ、毎日の食卓で大活躍する器を作ります。初心者から上級者までそれぞれのペースで楽しんで制作いただけます。

定員	24人	受講料	3,000円
対象	一般	教材費	10,000円

プログラム

第1回	5月15日(金)	開講式、焼き物の基礎、箸置き成形
第2回	5月22日(金)	小鉢と小皿の成形
第3回	5月29日(金)	小鉢仕上げ、飯椀成型
第4回	6月5日(金)	飯椀仕上げ、スープカップ成形
第5回	6月12日(金)	スープカップ仕上げ、中皿成形
第6回	6月19日(金)	下絵付け、施釉、窯詰め
第7回	6月26日(金)	窯出し、自由制作①（成形）
第8回	7月3日(金)	自由制作②（仕上げ）
第9回	7月17日(金)	下絵付け、施釉、窯詰め
第10回	7月24日(金)	窯出し、鑑賞会

総合文化センター

全5回

幾何学模様の糸かけ曼荼羅

● 月曜 ● 13:00～15:00

講師

市石 真奈美
（糸かけデザイン研究所糸かけ師、
工房 眞華・主宰）

木製の台にピンを打ち付け、色とりどりの糸をかけて、幾何学模様の作品づくりを楽しみます。

定員	15人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	7,500円

プログラム

第1回	5月25日(月)	風薫る23(ふみ)かけ（丸い糸かけ）
第2回	6月29日(月)	一雫（雫型の糸かけ）
第3回	7月27日(月)	ていーだかんかん（太陽のような花形の糸かけ）
第4回	8月24日(月)	太陽（太陽の糸かけ）
第5回	9月14日(月)	満ちゆくココロ（一筆書きのハートの糸かけ）



総合文化センター

全3回

スマホで学ぶはじめてのAI講座

● 日曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

中島 貴子 (ICT講師)

自分のスマホで生成AIを使ってみましょう。AIの問いかけのコツや画像生成など趣味や日常で役立つ情報をお伝えします。

定員	20人	受講料	900円
対象	一般	教材費	1,500円

プログラム

第1回	6月14日(日)	生成AIの概要、使用上の注意など
第2回	6月21日(日)	画像生成の基礎と画像編集
第3回	6月28日(日)	生成AIの日常での活用方法

総合文化センター

全6回

川端康成の名作を読む ~ 『雪国』 ~

● 金曜 ● 13:00 ~ 14:30

講師

細谷 博 (南山大学名誉教授)

『雪国』の「トンネル」の向こうにはいったい何があったのか。ノーベル賞の選考理由とされた、川端文学が表現した「日本人の心の精髓」とはどんなものなのか。

この世のただ中に独り生きてある〈いのち〉を、痛切な〈美〉として受けとめようとした川端康成の名作を、分かりやすく読み解き、いのちの輝きの表現を味わってみましょう。

定員	30人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	実費

プログラム

第1回	7月3日(金)	導入、『雪国』(新潮文庫)読解①
第2回	7月17日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解②
第3回	8月7日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解③
第4回	8月21日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解④
第5回	9月4日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解⑤
第6回	9月18日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解⑥

総合文化センター

全4回

フェイスUP若返り & 筋膜リリース

● 木曜 ● 10:15 ~ 11:45

講師

大場 佳苗 (筋膜セルフケア講師)

座学で正しい知識を深めながら顔と全身への筋膜リリースを行います。体の歪みや肩こり腰痛の緩和・改善や、リフトアップ効果を目指します。

定員	40人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	300円

プログラム

第1回	5月28日(木)	筋膜リリースとは、リリース棒作り、自律神経を整える
第2回	6月4日(木)	全身の筋膜リリース①、痩せ体質マジック、目のたるみ改善、白髪や薄毛の予防&改善
第3回	6月25日(木)	全身の筋膜リリース②、骨盤を整えるストレッチ、フェイスUP小顔、腰痛改善&予防
第4回	7月2日(木)	全身の筋膜リリース③、姿勢改善、目の疲れ解消、ほうれい線改善

総合文化センター

全5回

はじめてのICT講座 ~ゼロからわかるデジタルの世界~

● 月曜 ● 19:00 ~ 20:30

講師

佐々木 昌美
(マラニカ代表、ICT講師)

コンピュータの構成要素からマルチメディア、ネットワーク技術などICTの活用とリテラシーについて学びます。
※PC等の機器の操作法を学ぶ講座ではありません。

定員	20人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	6月15日(月)	情報処理の基礎知識
第2回	6月22日(月)	コンピュータシステム
第3回	6月29日(月)	マルチメディア技術
第4回	7月13日(月)	ネットワーク技術
第5回	7月27日(月)	セキュリティ最新技術

総合文化センター

全5回

音楽に合わせて楽しく脳トレ体操

● 火曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

麻生 いづみ
(認知症予防音楽ケア体操指導員リーダー)

医学的根拠に基づいたエクササイズで、頭と体を楽しみながら使いましょう。自宅で実践しやすい体操などもお伝えします。

定員	18人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	5月19日(火)	歌って思い出して、体をほぐそう
第2回	6月2日(火)	なつかしい歌で頭の体操
第3回	6月16日(火)	リズムに合わせて体と脳を動かそう
第4回	7月7日(火)	声を出して、口と頭を元気に
第5回	8月4日(火)	音楽に合わせて楽しく総まとめ

総合文化センター

全5回

はじめてのデジタル一眼カメラ講座

● 火曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

山崎 隆行
(日本写真協会会員・写真家)

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が対象です。
撮影のポイントをテーマ別に実践しながら学びましょう。

定員	10人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	5月26日(火)	デジタル一眼カメラ基本操作①
第2回	6月9日(火)	デジタル一眼カメラ基本操作②
第3回	6月23日(火)	人物・ポートレイトの撮影方法
第4回	7月14日(火)	お花・小物・料理の撮影方法
第5回	7月28日(火)	まとめ

総合文化センター

全6回

台湾茶・中国茶の愉しみ～五感で味わう癒しの時間～（夕方の部）

● 木曜 ●

16：30～18：00

講師

室川 健一（茶仙美流主宰）

中国茶を飲みながら、中国茶の知識やストレスを和らげるリラックス効果を学びましょう。

定員	12人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	7,200円

プログラム

第1回	5月21日(木)	台湾茶・中国茶の基礎知識
第2回	6月11日(木)	夏を整える水出し茶
第3回	7月2日(木)	台湾茶で夏の養生
第4回	7月30日(木)	余白をつくる高冷茶
第5回	8月27日(木)	リフレッシュに最適な中国茶
第6回	9月17日(木)	まとめ・日常への取り入れ方

総合文化センター

全6回

台湾茶・中国茶の愉しみ～五感で味わう癒しの時間～（夜の部）

● 木曜 ●

19：30～21：00

講師

室川 健一（茶仙美流主宰）

中国茶を飲みながら、中国茶の知識やストレスを和らげるリラックス効果を学びましょう。

定員	12人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	7,200円

プログラム

第1回	5月21日(木)	台湾茶・中国茶の基礎知識
第2回	6月11日(木)	夏を整える水出し茶
第3回	7月2日(木)	台湾茶で夏の養生
第4回	7月30日(木)	余白をつくる高冷茶
第5回	8月27日(木)	リフレッシュに最適な中国茶
第6回	9月17日(木)	まとめ・日常への取り入れ方

総合文化センター

全8回



心がほっこりするパステルアート

● 木曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

早川 宣子

(パステル和(NAGOMI)インストラクター)

パステルを粉状にし、指や綿棒などを使って、あたたかみのあるアート作品を作ります。

定員	12人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	3,600円

プログラム

第1回	5月14日(木)	パステルに慣れよう
第2回	5月28日(木)	果物を描こう
第3回	6月11日(木)	葉を描こう
第4回	6月25日(木)	海・空を描こう
第5回	7月9日(木)	シャボン玉を描こう
第6回	7月23日(木)	風景を描こう
第7回	8月6日(木)	夏を描こう
第8回	8月20日(木)	自由アート

総合文化センター

全5回

オープンレンジで簡単本格パン作り

● 水曜 ● 11:00 ~ 14:30

講師

木原 千穂子

(中部製菓専門学校講師)

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。

定員	20人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	6,000円

プログラム

第1回	6月3日(水)	あんぱん、シュガーパン
第2回	6月10日(水)	くるみぱん、塩パン
第3回	7月15日(水)	ウインナーパン、コーンパン
第4回	7月29日(水)	クリームパン、シナモンロール
第5回	9月2日(水)	ベーコンエビ

総合文化センター

全6回

家族で楽しむ料理講座 ～日本各地の郷土料理～

● 日曜 ● 11:00～13:30

講師

増崎 良子
(キッズキッチンインストラクター、
上級食育指導士)

親子で楽しく日本各地の郷土料理を作ります。各回、料理の由来や食材、地域文化も学びます。

定員	12組 (2人1組)	受講料	1,800円
対象	小学4～6年生と保護者	教材費	8,400円



プログラム

第1回	5月24日(日)	愛知の味噌文化
第2回	6月14日(日)	北海道の郷土料理
第3回	6月28日(日)	秋田の郷土料理
第4回	7月12日(日)	広島の郷土料理
第5回	7月26日(日)	福岡の郷土料理
第6回	8月23日(日)	沖縄の郷土料理

総合文化センター

全5回

己書 ～季節のおたよりを描く～

● 水曜 ● 13:00～15:00

講師

渡部 照佳 (日本己書道場師範)

筆ペンを使って、絵のような温もりのある文字を描きます。

定員	12人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	3,500円

プログラム

第1回	5月27日(水)	己書とは
第2回	6月10日(水)	己書に慣れる
第3回	6月24日(水)	梅雨を楽しむ
第4回	7月8日(水)	暑中見舞い
第5回	7月22日(水)	うちわに描く