

● 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	パソコン講座 ～Wordしっかりコース～		パソコン講座 ～Excelしっかりコース～		わかる！はじめる！ インスタグラム入門講座		
曜日	木 曜日		金 曜日		土 曜日		
時間	10時00分 ～ 12時30分		13時30分 ～ 16時00分		10時00分 ～ 11時30分		
場所	研修室5		研修室5		研修室5		
期間	10月10日 ～ 11月28日		10月11日 ～ 11月29日		11月16日 ～ 12月7日		
回数	8 回		8 回		4 回		
対象	一般		一般		一般		
定員	6 人		6 人		10 人		
受講料	2,400 円		2,400 円		1,200 円		
教材費等	3,300 円		3,300 円		無料		
講座の概要	ワードを基礎からしっかり学びます。 ※Windows10(Office2019)を使用		エクセルを基礎からしっかり学びます。 ※Windows10(Office2019)を使用		インスタグラムを使ったことがないけど始めてみたい方、操作方法がわからない方、インスタグラムの基本的な操作方法を学んで、様々な発信に活用しましょう。※スマホが使える方対象。		
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月10日	Wordの基礎知識 文字の入力	10月11日	Excelの基礎知識 データの入力	11月16日	<Instagramとは> ・Instagramで出来ること。 ・投稿・ストーリー・リール・ライブ・アカウント開設
	2	10月17日	文書の作成	10月18日	表の作成 数式の入力	11月23日	<Instagramストーリーズ> ・ストーリーズでやれること ・ハイライトとは
	3	10月24日	表の作成	10月25日	複数シートの操作	11月30日	<Instagramの投稿> ・投稿してみよう ・本文の書き方 ・ハッシュタグとメンション
	4	10月31日	文書の編集	11月1日	表の印刷 グラフの作成	12月7日	・リールを作るときのコツ ・ライブをするとき ・おしゃれに見せるコツ ・編集おすすめアプリ
	5	11月7日	表現力をアップする機能	11月8日	データベースの利用		
	6	11月14日	便利な機能	11月15日	便利な機能		
	7	11月21日	まとめ・総合問題①	11月22日	まとめ・総合問題①		
	8	11月28日	まとめ・総合問題②	11月29日	まとめ・総合問題②		
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師	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		SNSアドバイザー ペライチ認定サポーター 鈴木ひかり		



		4		5		6	
講座名	陶芸～てびねりで作る動物オブジェ(照明)～		似合うがわかるファッション講座～顔・骨格・パーソナルカラー診断～		心がホッとするヨガと子育て心理学		
曜日	土 曜日		火 曜日		金 曜日		
時間	9時00分～12時00分		10時30分～12時00分		10時00分～11時15分		
場所	陶芸室		研修室5		研修室2		
期間	10月5日～3月22日		10月8日～1月28日		10月25日～2月28日		
回数	11回		8回		5回		
対象	一般		一般(女性)		一般		
定員	8人		10人		10人		
受講料	3,300円		2,400円		1,500円		
教材費等	9,500円		1,500円		無料		
講座の概要	白い粘土を使い、手びねりで動物の形のオブジェ(照明)を作ります。作品はカラフルな下絵付けを施し、置物としても可愛い作品ができます。		顔、骨格、パーソナルカラーの3方向から診断・分析することで、スタイリングの基礎を身につけます。自分の良さを再発見しましょう。※講師がお顔と全身の写真を数枚撮影します。		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。ヨガ1時間、心理学15分です。子育てママはもちろん、パパや祖父母の方にも。毎回ヨガの後に子育てに役立つ心理学をお届けします。		
学習プログラム	1	10月5日	動物オブジェ照明(下半身)	10月8日	パーソナルイメージのを見つけ方① 自分のイメージを知りましょう	10月25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
	2	10月12日	動物オブジェ照明(上半身)	10月22日	パーソナルイメージのを見つけ方② 似合うイメージのを見つけ方	11月22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？
	3	11月9日	動物オブジェ照明仕上げ(透かし彫り)	11月12日	顔個性診断、骨格診断 個別診断	12月27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？
	4	11月23日	仕上げ+素焼き、絵付け、土鍋作り	11月26日	パーソナルカラー診断 個別診断	1月24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	11月30日	釉薬掛け、本焼成	12月10日	ファッションスタイリング①(色・形・素材) 個別診断	2月28日	【ヨガ】全身スッキリ！めぐりの良い身体へ 【心理学】まとめ～やっぱり自己肯定感が鍵！
	6	2月1日	自由制作	12月24日	ファッションスタイリング②(着こなしテクニック) スタイリングレッスン		
	7	2月15日	自由制作	1月14日	ファッションスタイリング③(バッグ・靴・アクセサリー) スタイリングレッスン		
	8	2月22日	自由制作仕上げ	1月28日	着ることが楽しくなるトータルスタイリング		
	9	3月1日	仕上げ+素焼き、どんぶり作り				
	10	3月8日	釉薬掛け、本焼成				
	11	3月22日	講評				
	12						
	13						
講師	陶芸家 山岸 大祐		金城学院大学講師 丸山 真澄		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		



※画像はイメージです

		7		8	
講座名		自分の星をよむ西洋占星術 ～人生の地図を手に入れよう～ 		篆刻と篆書を学ぶ	
曜日		木 曜日		金 曜日	
時間		13時30分 ～ 15時30分		10時00分 ～ 12時00分	
場所		研修室5		創作活動室	
期間		10月10日 ～ 1月23日		10月4日 ～ 2月7日	
回数		8 回		5 回	
対象		一般		一般	
定員		10 人		10 人	
受講料		2,400 円		1,500 円	
教材費等		400 円		1,500 円	
講座の概要		初心者向けの西洋占星術講座です。出生情報(生年月日、時間、場所)をもとに、自分だけのホロスコープ(人生の地図)を算出し、そこからご自身で様々な事を読み解いていきます。		篆刻とは小さな印面に篆書を使って朱白を表現する芸術です。主に石材を使用しますが女性でも簡単に刻すことのできる素材です。※印刀と印材をお持ちの方は教材費不要です。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月10日	▶自己紹介 ▶見本のホロスコープを見ながら大まかな解説・出生情報提出	10月4日	手順の説明、刻す文字の選定、検字、印稿の制作
	2	10月24日	▶10天体について① ▶各自のホロスコープに、サイン・天体・ハウスなど書き込み	11月1日	印材の整面、布字、刀法の説明
	3	11月14日	▶10天体について②・天体が示すもの ▶自分の太陽・月・アセンダント・年齢域	12月6日	奏刀、押印、補刀
	4	11月28日	▶12サインについて①・2区分、3区分、4区分 ▶自分の10天体の成分表書き込み・検証	1月10日	篆書の基本、筆使い、蔵鋒
	5	12月12日	▶12サインについて②・サインのナチュラルハウス ▶自分の天体×サインをよんでみる	2月7日	検字、印稿制作、布字、奏刀
	6	12月26日	▶12ハウスについて ▶ホロスコープ上での天体の偏り・アングル・感受点		
	7	1月9日	▶アスペクトについて・天体の年齢域でみる過去、現在、未来 ▶自分のもつアスペクトをよむ		
	8	1月23日	▶学び総仕上げ・ホロスコープをよむ手順とこの先 ▶実践してみたいうえでの質疑応答		
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
講師		西洋占星術講師 村松 美智子		日展会友・読売書法会理事 謙慎書道会常任理事 全日本篆刻連盟理事 香月 久遠	

