

南部生涯学習センター

全8回



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～

● 木曜 ● 10:30 ～ 12:00

講師

丸山 眞澄
(Lumiere color institute 代表)

顔、骨格、パーソナルカラーの3方向から診断・分析し、自分のイメージを客観的に学び、スタイリングの基礎を身につけます。自分の良さを発見し毎日の「着る」を楽しみましょう。※講師がお顔と全身の写真を撮影します。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般（女性）	教材費	1,500円

プログラム

第1回	10月8日(木)	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
第2回	10月22日(木)	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
第3回	11月5日(木)	顔個性診断、骨格診断（個別診断）
第4回	11月19日(木)	パーソナルカラー診断（個別診断）
第5回	12月3日(木)	ファッションスタイリング①（色・形・素材）、個別診断
第6回	12月17日(木)	ファッションスタイリング②（着こなしテクニック）
第7回	1月14日(木)	ファッションスタイリング③（バック・靴・アクセサリ）
第8回	1月28日(木)	着ることが楽しくなるトータルスタイリング

南部生涯学習センター

全8回



大人のレザークラフト ～本革で仕立てるショルダーバッグ～

● 木曜 ● 10:00 ～ 12:30

講師

美奈川 邦彦（革小物づくり講師）

本革への刻印や色付けを施し、唯一無二のショルダーバッグを作ります。
型紙づくり、裁断、穴あけ、かしめ、縫製など革工芸の基本も学べます。

定員	8人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	8,800円

プログラム

第1回	10月15日(木)	「コインケース」（裁断.穴あけ.カシメ.染色.コバ処理）
第2回	10月29日(木)	「ショルダーバッグ」①パーツの製作（1回目の作業の復習）
第3回	11月12日(木)	「ショルダーバッグ」②本体とマチの手縫い（けがき.菱目打ち.接着.縫合）
第4回	11月26日(木)	「ショルダーバッグ」③本体とマチの手縫い（けがき.菱目打ち.接着.縫合）
第5回	12月10日(木)	「ショルダーバッグ」④ベルトの製作（長さ合わせ.美錠取り付け）
第6回	1月21日(木)	「ショルダーバッグ」④かぶせのデザインと製作
第7回	2月4日(木)	「ショルダーバッグ」⑤かぶせのデザインと製作
第8回	2月18日(木)	「ショルダーバッグ」⑥本体とかぶせの縫合、ベルト取付

南部生涯学習センター

全4回

はじめてのAI ～スマホで楽しむ身近で便利なAI～【午前コース】

● 水曜 ● 10:00 ～ 12:00

講師

佐々木 昌美 (ICT講師)

AI初心者向けの講座です。最近よく耳にする「AI」。難しく思うかもしれませんが、実は私たちの身近なところで多く活用されています。様々なAIをスマホで楽しく学びましょう。 ※持ち物：スマートフォン

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	1月13日(水)	・ AIとは ・ 文書作成AI、翻訳AI、画像認識AI
第2回	1月20日(水)	ChatGPT、Gemini、Copilot
第3回	1月27日(水)	AIのメリット、デメリット
第4回	2月3日(水)	AIを身近に役立てよう

南部生涯学習センター

全4回

はじめてのAI ～スマホで楽しむ身近で便利なAI～【午後コース】

● 水曜 ● 13:30 ～ 15:30

講師

佐々木 昌美 (ICT講師)

AI初心者向けの講座です。最近よく耳にする「AI」。難しく思うかもしれませんが、実は私たちの身近なところで多く活用されています。様々なAIをスマホで楽しく学びましょう。 ※持ち物：スマートフォン

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	1月13日(水)	・ AIとは ・ 文書作成AI、翻訳AI、画像認識AI
第2回	1月20日(水)	ChatGPT、Gemini、Copilot
第3回	1月27日(水)	AIのメリット、デメリット
第4回	2月3日(水)	AIを身近に役立てよう

南部生涯学習センター

全8回

本漆で学ぶ、はじめての金継ぎ

● 土曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

樋木 有紗（陶芸家）

漆(うるし)を使った本格的な金継ぎを、基礎から学ぶ初心者向けの講座です。大切な器をご自身の手で丁寧によみがえらせる、一生ものの技術を身につけてみませんか？ ※器は講師が用意します。

定員	6人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	8,000円

プログラム

第1回	11月28日(土)	漆の扱い方、道具について、下処理
第2回	12月12日(土)	割れを繕う①
第3回	12月26日(土)	割れを繕う②
第4回	1月9日(土)	欠けを繕う
第5回	1月23日(土)	ヒビを繕う
第6回	2月13日(土)	金属を蒔く
第7回	2月27日(土)	固めの漆
第8回	3月13日(土)	磨き仕上げ、まとめ

南部生涯学習センター

全4回

カイロプラクティックから学ぶ健康力アップ講座

● 水曜 ● 10:30 ~ 12:00

講師

高木 麻有（美容カイロプラクター）

姿勢と病気の関連を始めとした、今後も健康で過ごすための秘訣、子育て中のママさんに役立つお話を、生活習慣と簡単なコツを踏まえてお話します。

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	11月4日(水)	姿勢を見てみよう！姿勢と病気の関連
第2回	11月18日(水)	健康的な生活習慣（睡眠と食事）
第3回	12月2日(水)	体操で体を整えよう！
第4回	12月16日(水)	身体とお肌の関係、まとめ

南部生涯学習センター

全8回

万葉集のたのしみ

● 金曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

伊藤 亜希子
(名古屋工業大学 非常勤講師)

万葉集にはいにしへの日本人の心が歌われています。親子や夫婦の絆や、恋心などを、季節の風景や動植物の姿とともに詠まれてきた歌のひとつひとつを楽しめる、とっておきの知識をお届けします。

定員	20人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	10月16日(金)	万葉集のよみ方と基本事項、万葉集の代表的な歌
第2回	10月30日(金)	万葉人の季節感、四季の歌
第3回	11月6日(金)	万葉集巻一の巻頭歌
第4回	11月20日(金)	万葉人の恋の歌、相聞歌
第5回	12月4日(金)	万葉人の旅の歌、尾張・三河の歌
第6回	12月18日(金)	万葉人の死を悼む歌、挽歌
第7回	1月15日(金)	万葉人の正月の歌
第8回	1月29日(金)	万葉時代の女性たちの歌

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。お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	10月27日(火)	クロスステッチの基本と制作の進め方について
第2回	11月10日(火)	自由制作①
第3回	11月24日(火)	自由制作②
第4回	12月8日(火)	自由制作③
第5回	12月22日(火)	自由制作④
第6回	1月12日(火)	自由制作⑤
第7回	1月26日(火)	自由制作⑥
第8回	2月9日(火)	自由制作⑦



南部生涯学習センター

全12回

健康マージャン入門

● 火曜 ● 9:30 ~ 11:30

講師

酒巻 潔
(健康麻将全国会地域指導員)

マージャン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	10月13日(火)	「麻雀」と「健康マージャン」の違い、器具の扱い、牌の呼称
第2回	10月20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	10月27日(火)	専門用語及び競技方法、メンツの揃え方
第4回	11月10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	11月17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	11月24日(火)	上がり役（35種類）
第7回	12月8日(火)	点数計算の方法
第8回	12月15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	12月22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	1月12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	1月19日(火)	総括（健康マージャンの基本・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	1月26日(火)	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



P12「大人のレザークラフト
～本革で仕立てるショルダーバッグ～」
の作品見本です。