

募集講座一覧

* 「用意するもの」の貸出は行いません。各自でご用意ください。

* 講座内容が変更になる場合があります。

コード	101	講座名	エアロビクス	曜日・時間	金曜日	13:10~14:50
対象者	1年間休まずしっかり続けられる自信のある方（皆勤・精勤の方が多数おられます）。					
講座内容	エアロビクスとは「有酸素運動」のことです。音楽に合わせて体を動かすことにより、安全で効果的に心肺機能を高めます。日常生活をより豊かにするために、健康や体力づくりについて学習します。また、コミュニケーションを大切にしており、発表会などの企画もあります。楽しくレッスンを行っていきましょう！					
達成目標	エアロビクスの基本的な動きをマスターし、美しい姿勢をつくる。					
用意するもの	体操服、室内用運動靴、飲料（水分補給のため）					
教材費等	スポーツ保険	1,850円(予定)	講師(予定)	市民講師2名	昨年度倍率	1.0倍
コード	102	講座名	ストレッチ体操	曜日・時間	月曜日	17:25~19:05
対象者	パートナーの補助および体幹トレーニングを実施できて、1年間続けられる方（ペアでの実施もあります）。					
講座内容	身体各部のストレッチを学びながら、筋肉、骨格、内臓、自律神経系の働きについて学習していきます。ヨガの呼吸法を取り入れ、ピラティスボールやバランスボール、ストレッチポールも使用しながら、体幹トレーニングで全身のバランス（姿勢や歪み）を整えていきます。					
達成目標	自分で身体のコディショニングが出来るようになる。各種スポーツのためのストレッチング方法をマスターし、体幹トレーニングでインナーマッスルを鍛える。					
用意するもの	身体を締めつけない服装、バスタオル（ヨガマット等でも可）、タオル（靴下は5本指のみ可）					
教材費等	スポーツ保険	1,850円(予定)	講師(予定)	非常勤講師	昨年度倍率	1.9倍
コード	103	講座名	健康教室	曜日・時間	金曜日	17:25~19:05
対象者	階段の上り下りができる程度の体力、筋力があり、全ての種目にチャレンジできる方。					
講座内容	健康的な身体と心を作ることを目標に、各種生涯スポーツを体験します。個人種目では、ストレッチ、ピラティス、水中運動、各種ラケットスポーツ等。集団種目では、バレーボール、水球、ラクロス、ホッケー等。また、年代別の体力測定などを行い、自分に合った健康づくりを考えましょう。					
達成目標	自分の健康について考え、生きがい、やりがいを持てるような生涯スポーツを模索し、健康寿命を延ばす生活を手に入れる。					
用意するもの	筆記用具、運動できる服装、室内用運動靴、水着・ゴーグル・タオルなど（プール時）					
教材費等	スポーツ保険	1,850円(予定)	講師(予定)	非常勤講師	昨年度倍率	1.0倍

コード	104	講座名	テニス教室	曜日・時間	火曜日	8:40~10:20
対象者	初めてテニスをする方またはグランドストロークができる方。					
講座内容	テニスの各ショットの技術を繰り返し練習し、コート内でのボールコントロールができるように指導します。 そして、初歩的なゲームがルールに沿ってできるように指導します。					
達成目標	15本程度グランドストロークが続けられるようになる。					
用意するもの	ラケット、体操服、運動靴など。雨天の場合は、室内用運動靴					
教材費等	ボール代3,000円 スポーツ保険 1,850円(予定)	講師(予定)	市民講師2名	昨年度倍率	2.2倍	
コード	105	講座名	コーラス	曜日・時間	月曜日	15:10~16:50
対象者	特に制限はありません。混声四部合唱のため男女別に募集します。					
講座内容	歌声を合わせて楽しい時を過ごしませんか。斉唱、二部、三部、四部合唱の美しいハーモニーを楽しみましょう。経験のない方も、音符を読めない方も、自然に歌えるようになります。意欲ある受講生に交じって、ミュージカル・カンツォーネ・日本歌曲 e t c、たくさんの音楽を楽しんで一緒に歌いましょう。					
達成目標	息の合った調和のある響きをつくる。					
用意するもの	筆記用具					
教材費等	教科書代470円(予定)	講師(予定)	本校教員	昨年度倍率	男1.2倍 女2.9倍	
コード	106	講座名	書道教室	曜日・時間	水曜日	13:10~14:50
対象者	特に制限はありません。					
講座内容	漢字の各書体・仮名・漢字仮名交じりの書を基礎的な学習から応用・創作へと表現力を高めていきます。 また、表現技術の向上だけでなく、書道史や鑑賞の学習も随時取り入れます。					
達成目標	書の美を追求し、表現力・鑑賞力を伸ばす。書文化への理解を深める。					
用意するもの	筆記用具、書道用具、半紙 (講座開始後、書道用具の購入の案内をいたします)					
教材費等	教科書代 455円(予定)	講師(予定)	非常勤講師	昨年度倍率	2.0倍	

コード	107	講座名	毛筆・硬筆教室	曜日・時間	金曜日	10:40~12:20
対象者	特に制限はありません。					
講座内容	正しく美しく、早く文字が書けるように指導します。書写の能力は、短期間にあわてて勉強しても身につくものではありません。繰り返し地道に努力することで成果が現れてくるものです。名筆を手本にしてしっかりとした字を学びます。わかりやすく楽しい授業で名筆などを教材として学びます。硬筆、毛筆あわせて実施。					
達成目標	基本的な字形の取り方を身につけ、美しい楷書・行書が書けるようになる。					
用意するもの	書道用具《毛筆（大筆・小筆・仮名用筆）、墨、硯、半紙》、鉛筆（2B）、消しゴム					
教材費等	なし	講師（予定）	非常勤講師	昨年度倍率	2.9倍	
コード	108	講座名	絵画教室	曜日・時間	月曜日	13:10~14:50
対象者	特に制限はありません（初心者向けの内容です）。					
講座内容	絵画に取り組む基本的な制作の流れや道具の使い方をはじめ、さまざまなテーマと表現方法を楽しみながら学びます。各自の物の見方や感じ方を豊かにし、美術をより深く親しみ、また生活を潤すものにするを旨とする人のための講座です。					
達成目標	絵画制作の基礎技能の習得と絵画を通して、芸術に親しむ心を育む。					
用意するもの	鉛筆、消しゴム（講座開始後、指定の画材を購入していただきます）					
教材費等	画材代8,000円（予定） 教科書代1,040円（予定）	講師（予定）	本校教員	昨年度倍率	3.3倍	
コード	109	講座名	陶芸教室初級	曜日・時間	水曜日	13:10~14:50
対象者	特に制限はありません。					
講座内容	初めて「土」をさわる人を対象に、「土」の性質を知り、手びねりを基本とし様々な技法を学びます。伝統的な釉薬の調合、釉がけ、絵付、窯詰め、窯出し迄一連の工程も体験学習します。日常に使える食器など形のある物ができると喜びも倍加します。「土」と対話することが大切です。					
達成目標	土練りから焼成まで、焼物ができ上がるまでの工程を理解する。					
用意するもの	エプロン、タオル、汚れてもよい服装					
教材費等	材料費3,500円	講師（予定）	市民講師2名	昨年度倍率	2.5倍	

コード	110	講座名	陶芸教室中級	曜日・時間	水曜日	10:40~12:20
対象者	初級経験者または同程度の経験者。					
講座内容	電動ロクロや絵付けの基礎の実習を行います。					
達成目標	土練りから焼成まで、焼物ができ上がるまでの工程を理解する。					
用意するもの	エプロン、タオル、汚れてもよい服装					
教材費等	材料費 3,500 円	講師（予定）	市民講師 2 名	昨年度倍率	1.8 倍	
コード	111	講座名	ビジネス英語	曜日・時間	月曜日	19:30~21:10
対象者	高校生以上の学生・社会人。初歩のビジネス英語に関心ある方で、基本的パソコン操作が可能な方。					
講座内容	LL 教室で各自パソコンを使用し、初歩のビジネス英語を会話・文章の両面から学習します。小グループによるロールプレーやプレゼンテーション等を通じて会話表現の力を高めると同時に、レッスン用のビデオを使ってヒアリングの力をつけます。リーディングには、英字新聞や雑誌の記事などを使用します。					
達成目標	ビジネスの現場で活用できる基礎的な英語力を身につける。					
用意するもの	辞書、筆記用具					
教材費等	なし	講師（予定）	市民講師	昨年度倍率	1.9 倍	
コード	112	講座名	料理教室ア	曜日・時間	金曜日	17:25~19:05
対象者	主に「食生活」に興味・関心があり、衛生面に注意しながらグループで協力して調理ができる方。遅刻しないで来ることができる方。					
講座内容	高校で学ぶ「家庭総合」を基礎に、調理実習の献立を通して、食生活（栄養・食品・調理・文化・衛生）に関する知識と技術を学習します。調理の基本から応用まで学んでいきます。					
達成目標	「食生活」に対する興味・関心を深め、実生活に実践応用できる能力を身につける。					
用意するもの	エプロン、三角巾（スカーフ）、手ふき用タオル、ふきん、台ふき 衛生面や安全面から、爪の処置や装飾品などについて配慮してください。					
教材費等	材料費 18,000 円(保険料含む)	講師（予定）	市民講師	昨年度倍率	1.2 倍	

コード	113	講座名	料理教室イ	曜日・時間	金曜日	19:30~21:10
対象者	料理教室アと同様です。					
講座内容	料理教室アと同様です。					
達成目標	料理教室アと同様です。					
用意するもの	料理教室アと同様です。					
教材費等	材料費 18,000 円(保険料含む)	講師 (予定)	市民講師	昨年度倍率	1.0 倍	
コード	114	講座名	パソコン基礎	曜日・時間	金曜日	17:25~19:05
対象者	特に制限はありません。					
講座内容	Windows 環境でのコンピュータ実習を行います。主に、Windows の基本操作 (マウス、キーボード)、日本語入力の方法、インターネット (ホームページの閲覧方法など)、「ワード」「エクセル」の基本操作について実習します。楽しみながらコンピューターに触れて覚えていきましょう。					
達成目標	Windows 環境において基本的なコンピュータ操作ができるようになる。					
用意するもの	筆記用具					
教材費等	テキスト代 (初回に連絡・1,000 円程度)	講師 (予定)	市民講師 2 名	昨年度倍率	3.3 倍	
コード	115	講座名	パソコン応用	曜日・時間	金曜日	15:10~16:50
対象者	「Excel」で簡単な表やグラフの作成ができる方 (パソコン基礎修了程度の知識・技能のある方)。					
講座内容	Windows 環境のパソコンを使って、「パソコン基礎」講座の復習をし、Excel の機能 (表の集計だけでなく Word と同様の文書作成を含む) を中心に学習します。社会人の教室では、学習進度に個人差がありますから、レベルに応じて自己学習できるテキストを使い、個別に質問を受けながら実践的内容が身に付くように進めます。Word との関連にも言及します。(Windows10・Excel2016 を使用)					
達成目標	操作の失敗を沢山した人ほど速く進歩します。最大多数の最大満足为目标に授業を進め、単に Excel を「知っている」レベルではなく、Excel で「仕事のできる」レベルを目指します。					
用意するもの	筆記用具					
教材費等	テキスト代 (初回に連絡・2,000 円程度)	講師 (予定)	市民講師 2 名	昨年度倍率	2.4 倍	