
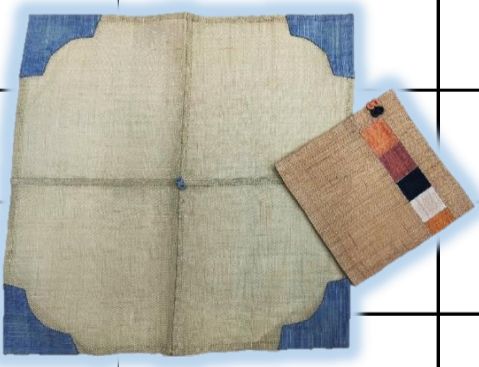



● 南部生涯学習センター ●

〒448-0803 刈谷市野田町西田78-2 Tel.62-8555

	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～		暮らしに役立つスマホ講座 (応用編)		
曜日	水 曜日		木 曜日		金 曜日		
時間	10時00分 ～ 12時30分		13時00分 ～ 15時30分		13時00分 ～ 15時30分		
場所	研修室5		研修室5		研修室5		
期間	10月18日 ～ 12月6日		10月19日 ～ 12月14日		12月1日 ～ 12月22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	3,500 円		3,300 円		500 円		
講座の概要	ワードを基礎からしっかり学び、実用的に使いこなせるようにしましょう。 ※Windows10(Office2019)を使用		エクセルを基礎からしっかり学び、実用的に使いこなせるようにしましょう。 ※Windows10(Office2019)を使用		「初歩から学ぶスマホ講座」を修了された方やスマホの基本操作ができる方を対象にした講座です。日常生活で役立つLINE機能やキャッシュレス決済などの活用法を学びます。 ※個別指導ではありません。		
学習プログラム	1	10月18日	▶Wordの基礎知識 ▶文字の入力	10月19日	▶Excelの基礎知識 ▶データの入力	12月1日	▶効率的な情報収集とWEB申請 ▶刈谷市ポータルアプリ「あいかり」の活用 ▶QRコードの活用
	2	10月25日	文書の作成	10月26日	▶表の作成 ▶数式の入力	12月8日	▶LINEグループを活用しよう
	3	11月1日	表の作成	11月2日	複数シートの操作	12月15日	▶もしもの時の避難場所探し ▶アプリで健康管理
	4	11月8日	文書の編集	11月9日	▶表の印刷 ▶グラフの作成	12月22日	▶キャッシュレス決済 ▶シニアに多いあるあるトラブル ▶質疑応答
	5	11月15日	表現力をアップする機能	11月16日	データベースの利用		
	6	11月22日	便利な機能	11月30日	便利な機能		
	7	11月29日	まとめ・総合演習①	12月7日	まとめ・総合演習①		
	8	12月6日	まとめ・総合演習②	12月14日	まとめ・総合演習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		まなび考房インストラクター		



		4		5		6	
講座名	陶芸 ～秋冬の器作り～			はじめてのポジャギ ～韓国パッチワーク～		手縫いで布小物作り 	
曜日	土 曜日			木 曜日		金 曜日	
時間	9時30分 ～ 12時30分			13時30分 ～ 15時30分		10時00分 ～ 12時00分	
場所	陶芸室			創作活動室		創作活動室	
期間	10月21日 ～ 2月17日			10月12日 ～ 12月21日		11月10日 ～ 2月16日	
回数	12 回			6 回		8 回	
対象	一般			一般		一般	
定員	8 人			12 人		12 人	
受講料	3,600 円			1,800 円		2,400 円	
教材費等	9,500 円			1,600 円～		600 円～	
講座の概要	様々な技法を用いて、秋冬の器を作りましょう。			ポジャギ初心者向けです。“コースター”と“サンボ”を作ります。 ※その後、時間のある方はもう1点制作します。別途教材費がかかります。		裁断済みのキットを使って、すぐに縫い始められます。 ※鍋つかみ以外はお好きなキットを選べます。別途教材費がかかります。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月21日	▶陶芸基礎知識 ▶たまづくり(湯呑)	10月12日	コースター (布カット&巻きかがり)	11月10日	鍋つかみ①
	2	10月28日	▶湯呑の仕上げ ▶たたら型(どんぶり)	10月26日	コースター (裏と表を重ねる)	11月24日	鍋つかみ②
	3	11月18日	▶電動ろくろ(とんすい) ▶たたら型(皿)	11月9日	コースター (三つ目サンチムと仕上げ)	12月8日	鍋つかみ③
	4	11月25日	▶とんすいの仕上げ ▶電動ろくろ(グラタン皿)	11月16日	サンボ (布選びと折り重ねはぎ)	12月15日	お好きなキットを 追加購入して制作①
	5	12月9日	▶グラタン皿の仕上げ ▶素焼き前の仕上げ ▶素焼きの窯詰め	12月14日	サンボ (縁の始末)	1月12日	お好きなキットを 追加購入して制作②
	6	12月16日	▶窯出し ▶加飾・施釉 ▶本焼きの窯詰め	12月21日	サンボ (コウモリ飾りとつまみ布)	1月26日	お好きなキットを 追加購入して制作③
	7	12月23日	▶窯出し ▶たたら型(土鍋)			2月9日	お好きなキットを 追加購入して制作④
	8	1月13日	自由制作			2月16日	お好きなキットを 追加購入して制作⑤
	9	1月20日	自由制作	 <p>※画像はイメージです</p>			
	10	1月27日	▶素焼き前の総仕上げ ▶素焼きの窯詰め				
	11	2月10日	▶窯出し ▶加飾・施釉 ▶本焼きの窯詰め				
	12	2月17日	▶窯出し ▶作品鑑賞 ▶大掃除				
	13						
講師	陶芸家 山岸 大祐			ポジャギ講師 近藤 美佐緒		手芸講師 戸田 弘子	

		7		8	
講座名		癒しのアロマとハーブ ～メディカル効果で 身体を整えよう～ 		バレティス®ケア ～バレエダンサーと医療従事者 監修によるメソッド～	
曜日		水 曜日		土 曜日	
時間		10時30分 ～ 12時00分		10時30分 ～ 11時30分	
場所		創作活動室		研修室2	
期間		11月8日 ～ 1月31日		1月13日 ～ 3月2日	
回数		5 回		5 回	
対象		一般		一般	
定員		18 人		10 人	
受講料		1,500 円		1,500 円	
教材費等		7,500 円		無料	
講座の概要		様々なメディカル効果が期待されるアロマ&ハーブの活用法を学びます。毎回、お持ち帰りのできるクラフトも作ります。心と身体を整えて健康になりましょう。		主に椅子に座って行う、身体を整えるトレーニングメソッドです。姿勢や肩こり・腰痛・身体の痛みなどの改善にもつながります。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	11月8日	▶嗅覚刺激で自律神経と生活リズムを整える ▶朝の脳活性スプレーと夜のリラックス&安眠スプレー作成	1月13日	▶バレティス®ケアとは ▶呼吸方法を知ろう
	2	11月22日	▶アロマで乾燥、シミケア(ハンドバスと角質ケア) ▶シアバターハンドクリーム作成	1月27日	呼吸方法を深めて 体幹を鍛えよう①
	3	12月13日	▶冬の室内の感染対策 ▶クリスマスアロマリース	2月10日	呼吸方法を深めて 体幹を鍛えよう②
	4	1月17日	▶アロマでフェイシャル&ネックケア ▶プルプルリップバーム	2月17日	呼吸方法を深めて 体幹を鍛えよう③
	5	1月31日	▶免疫アップのアロマセルフマッサージ(お腹周り) ▶スリムトリートメントオイル	3月2日	呼吸方法を深めて 体幹を鍛えよう④
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
講師		JAA日本アロマコーディネーター協会 アロマイストラクター <b>粟田 美和</b>		ヒロ・クロンドールバレエ認定 バレティス®トレーナー <b>鈴木 真千代</b>	