




● 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		初歩から学ぶスマホ講座	パソコン講座 (入門・水曜コース)	パソコン講座 (活用・木曜コース)
曜日		火 曜日	水 曜日	木 曜日
時間		13時00分 ~ 15時30分	10時00分 ~ 13時00分	13時00分 ~ 16時00分
場所		パソコン研修室	パソコン研修室	パソコン研修室
期間		1月11日 ~ 2月1日	11月10日 ~ 1月5日	11月4日 ~ 12月23日
回数		4 回	8 回	8 回
対象		一般	一般	一般
定員		6 人	6 人	6 人
受講料		1,200 円	2,400 円	2,400 円
教材費等		1,200 円	3,900 円	3,800 円
講座の概要		スマホを初めて使う方や使いこなせていないと感じている方向けの講座です。ご自身のスマホを使って基本的な操作や便利な活用法について学びます。 ※個別指導ではありません。	パソコン超初心者対象の講座。Windows10(office2016)を使用します。基本知識とワード、エクセルを学びます。	入門コース修了程度のスキルをお持ちの方対象。ワード・エクセル・パワーポイントを実用的に学びます。Windows10(Office2016)を使用。
学習プログラム	1	1月11日 安心安全に使うための正しいセキュリティ対策	11月10日 Windows概要(基本操作・文字入力・保存)	11月4日 ワード① (文書の作成と編集)
	2	1月18日 インターネット検索/便利なアプリのインストールと活用法	11月17日 ワード① (文章作成・編集)	11月11日 " ② (グラフィック機能の利用)
	3	1月25日 カメラを使ってみましょう/LINEの注意点と活用法	11月24日 " ② (表の作成・書式設定)	11月18日 " ③ (表の作成とレイアウト変更・書式変更)
	4	2月1日 YouTubeで動画を見ましよう/シニアに多いあるあるトラブル	12月1日 " ③ (グラフィック機能の利用)	11月25日 エクセル① (データと関数の入力)
	5		12月8日 エクセル① (基本操作・データ入力)	12月2日 " ② (表の作成と編集・グラフ作成・印刷)
	6		12月15日 " ② (表の作成・編集)	12月9日 " ③ (データ分析)
	7		12月22日 " ③ (グラフの作成)	12月16日 パワーポイントの基本操作
	8		1月5日 まとめ・総合問題	12月23日 アプリのデータを共有し活用する
	9			
	10			
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	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～		手縫いで小物作り ～お子様へのプレゼントと ママへのご褒美～ 		陶芸入門 ～ろくろで作る赤土と化粧の器～		
曜日	水 曜日		金 曜日		土 曜日		
時間	10時30分 ～ 12時00分		10時00分 ～ 12時00分		9時00分 ～ 12時00分		
場所	研修室2		創作活動室		陶芸室		
期間	10月6日 ～ 12月22日		10月8日 ～ 1月21日		10月9日 ～ 1月8日		
回数	6 回		8 回		10 回		
対象	一般		一般		一般		
定員	8 人		12 人		8 人		
受講料	1,800 円		2,400 円		3,000 円		
教材費等	無料		4,000 円		7,000 円		
講座の概要	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。		実用的な子ども用品とママへのご褒美を、手縫いで作ります。裁断・印付け済みのキットを使って、すぐに縫い始められます。		鉄分を含んだ赤土を用いて、日常使いの器を電動ろくろで成形し、白泥で装飾します。自分だけの器を作りましょう。		
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月6日	バレティス®ケアとは/呼吸方法を知ろう	10月8日	お弁当袋/コップ袋/ランチョンマット①	10月9日	土についての話/たたらの小皿づくり
	2	10月20日	呼吸方法を深めて体幹を鍛えよう①	10月22日	” ②	10月16日	ろくろ(飯碗)
	3	11月10日	” ②	11月5日	クリスマスブーツ①	10月23日	ろくろ(湯呑み)/飯碗仕上げ(刷毛目)
	4	11月24日	” ③	11月19日	” ②	11月6日	ろくろ(取り皿)/湯呑み仕上げ(刷毛目)
	5	12月8日	” ④	12月3日	スモックブラウス①	11月13日	窯出し/絵付け/施釉/窯詰め(本焼き)
	6	12月22日	” ⑤	12月17日	” ②	11月20日	窯出し/ろくろ(中皿)/取り皿仕上げ(かき落し)
	7			1月7日	ファスナーポーチ①	12月4日	自由制作①/中皿仕上げ(三島)
	8			1月21日	” ②	12月11日	” ②
	9					12月18日	窯出し/絵付け/施釉/窯詰め(本焼き)
	10					1月8日	窯出し/作品鑑賞/大掃除
講師	ヒロ・クロンドールバレエ認定 バレティス®トレーナー 鈴木 真千代		手芸講師 戸田 弘子		陶芸家 池谷 幸子		

		7		8	
講座名		姫きもの ～正絹の生地で作る飾り着物～		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～ 	
曜日		木 曜日		火 曜日	
時間		10時00分 ～ 12時00分		10時00分 ～ 11時30分	
場所		創作活動室		創作活動室	
期間		10月14日 ～ 12月23日		10月19日 ～ 12月21日	
回数		6 回		5 回	
対象		一般		一般	
定員		8 人		12 人	
受講料		1,800 円		1,500 円	
教材費等		4,000 円		8,800 円	
講座の概要		正絹の着物生地で、高さ約32cmの小型サイズの本格的な姫きものを手縫いでつくりましょう。着物の豆知識もお話します。新春に合う紋様を使います。		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。各回、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。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月14日	着物の豆知識/ 姫きもの制作①	10月19日	自律神経と生活リズムを整える/朝の脳活性スプレー/ 夜のリラックス&安眠スプレー
	2	10月28日	” ②	11月2日	フットの解剖生理と足浴/ フットオイル
	3	11月11日	” ③	11月16日	免疫アップのためのアロ ママッサージ/ ボディスリミングジェル
	4	11月25日	” ④	12月7日	室内の感染対策/アロマク リスマスリース
	5	12月9日	” ⑤	12月21日	アロマでホルモンバランス を整える/美容クリーム
	6	12月23日	” ⑥		
	7				
	8				
	9				
	10			※画像はイメージです	
講師		古裂美術工房 榊原 清美		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 粟田 美和	