

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
iPhone/iPadをはじめよう	(有)ICTエデュ講師	新聞や本、映画を見たり、電話で顔を合わせたり… …。そんなiPhone&iPadの基本操作から一人ひとりに合った楽しみ方を経験豊富な講師のもとで学びましょう。定評のあるオリジナルテキストを使用して講習します。 〈講習のおもな内容〉時期によって内容は変わりますが、だれでも知りたいカリキュラムが用意されています。 ●iPhone&iPadの基本をマスター ●アドレス帳、メール、テレビ電話、カレンダーの使い方をマスター ●iPhone&iPadを使いやすくしよう ●自分好みのアプリを追加して楽しもう ●写真を楽しもう(撮影、メール送信、スタンプ作成、アルバム作成) ●iPhone&iPadでプリンターをつなげよう ●LINEやInstagramを楽しもう	第2・4(水) 15:15～17:15	月2回3ヵ月 24,420円
Windows10を活用しよう	(有)ICTエデュ講師	パソコンを毎日の生活にもっと身近に楽しく役立つように、少人数クラスによるアットホームな雰囲気の中で講師と一緒に学びませんか？定評のあるオリジナルテキストを使用します。長く楽しく学べるようなカリキュラムと環境が整っています。☆少し使ってはいるけど、操作が不安という方におすすめです。 〈講習のおもな内容〉時期によって内容は変わりますが、だれでも知りたいカリキュラムが用意されています。 ●Windowsの便利な操作や設定を学ぼう ●デジカメ写真の編集やアルバム作成 ●インターネットを活用しよう ●Wordで申込書や旅行記を作ろう ●GoogleやGoogleEarthで世界旅行を楽しもう ●ラベルマイティで名前シールやカレンダー作成 ●Excelでグラフや健康管理表を作ろう ●ハガキアプリで年賀状を作成しよう	第2・4(水) 13:00～15:00	月2回3ヵ月 24,420円
大人のそろばん教室	米田 司	経験者、未経験者の方も一緒に珠算学習をしませんか。目標を持って楽しみながらできるプログラムで、一人ひとりに個人指導を行います。指先を使い脳を健康に保ちましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 10:30～12:00	月2回3ヵ月 13,200円
～日本の室礼を学ぶ～ マナー講座	植田 美千代	日常になげなく行っている行動やお付き合いの中で、これでいいのかと疑問に思うことはありませんか？日常マナーから冠婚葬祭まで、TPOに合わせた知識を学び、美しい姿と動きを身につけ、魅力ある人柄を目指します。 ■体験レッスンあり	第1・3(土) 10:30～12:30	月2回3ヵ月 11,880円
【女性専用講座】 市田ひろみ 着物の着付け 〈本科〉	市田 ひろみ	きものを手軽に自分で着られるようにお手持ちのきものと小物で練習していただきます。特別な道具や小物の販売は一切いたしません。6ヵ月間で、自分の着付けと太鼓結び、二重太鼓結びをきもの一般常識やきもの季節、帯との調和、式服などの講義と共に学んでいただきます。 (期間：6ヵ月) ■体験レッスンあり	(木) 13:00～15:00	月4回3ヵ月 19,140円
【女性専用講座】 市田ひろみ 着物の着付け 〈専科〉	市田 ひろみ	重ね着でテクニックが必要な留袖の着付け、訪問着、女子袴などの着せ付け方を学びます。 (期間：3ヵ月)	(木) 13:00～15:00	月4回3ヵ月 22,440円
【女性専用講座】 市田ひろみ 着物の着付け 〈専攻科〉	市田 ひろみ	振袖の着付けと変わり結びを中心に男子紋服を学びます。修了時には日本和装師会資格認定書が受けられます。 (期間6ヵ月)	(木) 13:00～15:00	月4回3ヵ月 26,400円

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 市田ひろみ きもの着付 〈研究科および復習科〉	市田ひろみ	すべてのコースを修了された方を対象に、自分で納得出来なかった分野や不得意分野を総復習し、またブロの着付けを目指して結婚式、成人式等の着付けができるように学んでいただきます。ご希望の方には花嫁衣裳の着付けも学べます。	(木) 13:00~15:00	フリーチケット (発行日から6ヵ月間有効) 9回 19,602円 月4回 3ヵ月 24,420円
【女性専用講座】 市田ひろみ きもの着付 〈実技コース〉	市田ひろみ	初めての方でもひとりで気軽にきものが着られるように実技を中心に学んでいきます。手早く苦しくなく着くずれない着付けと、太鼓結び・二重太鼓など結べるように指導いたします。 (期間:3ヵ月)	(木) 13:00~15:00	月4回 3ヵ月 21,450円
【女性専用講座】 市田ひろみ きもの着付 〈着せ付け専科〉	市田ひろみ	「着せ付け」のみを習得したい方のための講座です。振袖、留袖の着せ付け方や、多くの変わり結びが学べます。カラオケなどの発表会の着付けにも対応できます。 ■体験レッスンあり	(木) 13:00~15:00	月4回 3ヵ月 26,400円
【新設講座】 〜粋でキュートな最新のラッピングスタイル〜 プレゼントラッピング	日下佳代子	「粋でキュートな最新のギフトラッピングスタイル」を学べます。可愛い包装紙やリボンが好きな方、一緒にラッピングを楽しみませんか?	第1(水) 10:00~12:00	月1回 3ヵ月 9,900円
基礎から学ぶギフトラッピング	日下佳代子	基礎の6ヵ月で基本の包みや、リボンの掛け方、結び方を学べます。プレゼントをおしゃれに、お仕事にも役立つ内容です。希望の方はラッピング協会認定のギフトラッピングコーディネーター資格習得試験を受験できます。 (期間:6ヵ月)	第1(水) 10:00~12:00	月1回 3ヵ月 9,900円
ギフトラッピング 〈応用クラス〉	日下佳代子	基礎クラスを修了された方のためのステップアップ講座です。基本の包みにアレンジを加えさらに素敵に。リボンワークの幅も広がるバラエティ豊かな楽しい内容です。 (期間:6ヵ月)	第1(水) 13:00~15:00	月1回 3ヵ月 9,900円
和(なご)みの薫り 〜天然香原料のお香つくり〜	みちおか きみこ	生薬としても使用の天然香原料を調合して自分だけの和のお香を作りましょう。歴史や香原料、調合の基本も学び、心身にもやさしい天然香の本物の薫りに癒されながら和みのひとときをお楽しみいただけます。 ■体験レッスンあり	第1(木) 13:00~15:00	月1回 3ヵ月 13,200円
家庭で実践できる目的別「薬膳」	清水 幸子	家族の体質に合わせた献立を作るために、薬膳の知識を身につけ、空腹を満たす食卓から健康を維持する食卓に変化させてみませんか。中医学の基礎知識も学びながら、食を見直せる講座です。 ■体験レッスンあり	第1(火) 10:15~11:45	月1回 6ヵ月 19,800円
【新設講座】 〜ご自分の体質を知るシリーズ〜 自分に合った食事法・健康法	山下 さち子	薬膳や漢方養生の観点からご自分の体質を理解しましょう。巷に溢れる健康法、それら全てがあなたに合うとは限りません。この講座ではご自身の体質を知ること、それぞれに適した食材や食事、運動法、健康法、ダイエット法などを学び、健康寿命を延ばす知恵をお伝えします。炊飯器で簡単にできる薬膳粥の試食付き。	第4(水) 13:00~14:30	月1回 3ヵ月 9,900円
暮らしに役立つ整理収納術	金井 康子	片づけたくてもなかなか上手く片づけられない。そんなあなたのお悩みにしっかり寄り添います。片づけには正しいやり方があります。すっきり快適な空間を実現して、たくさんの方の幸せな効果を実感して下さい。あなたの片づけたい！を応援します。	第2(日) 10:30~12:00	月1回 1ヵ月 3,300円

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
アドラー心理学 体験型講座 〈後期6回〉	中島 美恵子	嫌われる勇気で有名なアドラー心理学を難しい講義は一切なく体験を通じて学べる楽しい講座です。様々な気づきや柔軟な考え方を学ぶ事で夫婦・子育て・職場・友人等様々な人間関係が楽になり、自身の人生が楽しくなっていきます。	第4(木) 10:30~12:00	全6回 6ヵ月 15,180円
【新設講座】 ペットのためのわかりやすい東洋医学 ～飼い主さんだからこそできるケアを学ぼう～ (全6回)	やまうち きくえ	ペットも家族と思われる方。一緒にいて幸せ…でも病気になると不安。心配ですね。未病のうちにケアできるのは飼い主のあなただけ！初めての方にもわかる東洋医学を解説。ペットと共に健康長寿でより幸せに。	第1(金) 10:30~12:00	全6回 6ヵ月 20,460円