

# 学んで マナビィ

[講座紹介] 日常の生活の中で、興味があるけれどなかなか学ぶことが出来ないと思っている方、自分の好きな事を見つけてみませんか？色々な事にチャレンジして今後の生活に役立てましょう。

\*各1回の講座となっています。申し込みされた回のみ受講可能となります。

受講料 各 400 円※

回	日程/場所/時間	テーマ (内 容) / 定 員 / 材料費 / 講 師
1	5月10日(土) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p align="right"><b>【定員】15名 【材料費】1,100円</b></p> <p><b>「新茶のおいしい淹れ方と流行りの日本茶」</b></p> <p>お茶ができるまでの過程をご紹介しますと、新茶のおいしい淹れ方を説明しながら参加者のみなさんと一緒に今年の新茶を淹れて味わっていただきます。また、近年の日本茶の流行についてもご紹介します。一般的なお茶の飲み方や民俗的な飲み方、流行りの飲み方などを学んでみましょう。</p> <p align="center"><b>講師 大西 広志 (日本茶インストラクター)</b></p>
2	5月16日(金) 13:30~15:30 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	<p><b>「皆で楽しく♪PPK(ぴんぴんキラリ体操)」【定員】40名※受講料無料</b></p> <p>ぴんぴんキラリ体操、略して「PPK体操」をご存じですか？セラバンドとお手玉を使う体操で、誰でも楽しく体力・筋力アップできます。まずは一度体験してみましょう！</p> <p>*軽い運動をします。運動できる服装でお越しください。</p> <p>持ってくる物：体育館シューズ、飲み物</p> <p align="center"><b>講師 新居浜市地域包括支援センター 保健師</b></p>
3	5月22日(木) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p><b>「新居浜アート事情あれこれ～街はアートでいっぱい～」 【定員】20名</b></p> <p>みなさんは市内のどこにどんなアートがあるかご存じでしょうか？美術館やギャラリー以外でも広場や市街地の公共的な空間など、わたしたちは知らないうちに、「アート」と出会っています。また、私たちの身近な新居浜の自然、歴史、風土が様々な作家の手によってアートとなり残されています。さあ、新居浜のアートシーンを彩る様々なアート鑑賞に出かけましょう。</p> <p align="center"><b>講師 菅 春二 (株式会社ハートネットワーク社長室所属 人間環境大学松山看護学部非常勤講師)</b></p>
4	5月26日(月) 13:30~15:30 生涯学習センター	<p><b>「大人の美容女子会」 【定員】15名 【材料費】500円</b></p> <p>いくつになってもきれいは楽しい。肌がツヤツヤ、きれいな眉、リップで気分もアップ。つついとお出かけしたくなるそんなお手伝いさせてください。</p> <p align="center"><b>講師 西原 純子 (ビューティーアドバイザー)</b></p>
5	5月30日(金) 10:00~11:00 豆柴豆腐株式会社	<p><b>「豆腐について楽しく学ぶ」 【定員】15名 【材料費】1,500円</b></p> <p>豆柴豆腐は、名水百選に選ばれた新居浜市の「つづら淵」の湧き水を使ってつくられています。どうやってお豆腐ができるのか「食べくらべ」をしながら楽しく学びましょう。</p> <p align="center"><b>講師 豆柴豆腐株式会社</b></p>

回	日程/場所/時間	テーマ (内 容) / 定 員 / 材料費 / 講 師
6	6月3日(火)① 6月17日(火)② 10:00~12:00 生涯学習センター  この講座は 2回コースです	<p align="right"><b>【定員】20名【材料費600円】</b></p> <p><b>「やさしい詩吟や俳句等を吟じてみよう①」</b> ※受講料2回分(800円) 「べん声肅々夜河をわたる…(川中島の戦い)」や「しずかさや岩にしみいる蟬の声(松尾芭蕉)」などを吟じてみよう。各会派模範吟詠。詩吟は腹式呼吸、心が和らぎ健康寿命が延びます。</p> <hr/> <p><b>「やさしい詩吟や俳句等を吟じてみよう②」</b> 「仙客来たり遊ぶ…(富士山)」を各会派の詩吟で聴き比べよう。小学校で学んだ「春眠暁を覚えず…(春暁)」や「しょう前 月光を見る…(静夜思)」などを吟じてみよう。 <b>講師 妻鳥 岳邦(新居浜岳風会代表) 協力 詩吟4会派</b></p>
7	6月9日(月) 13:30~15:30 生涯学習センター	<p><b>「実践心理学入門」</b> <b>【定員】20名</b> 言葉は私たちの生活のすぐそばにいつも一緒にあるものです。その言葉で人の心を傷つけてしまうこともあれば、人を癒し勇気や元気を与える言葉も沢山あります。今回の講座は座学だけではなく実際に身体を動かして言葉の力を体験するものです。あなたとあなたの身近な人との関わりかたを楽にする実践心理学入門編です。 <b>講師 尾崎 敦子(米国NLP協会TM認定コーチ)</b></p>
8	6月12日(木) 13:00~16:00 ウイメンズ 料理実習室	<p><b>「藍染め ~Tシャツを染めよう~」</b> <b>【定員】8名【材料費】2,000円</b> きりっと濃藍色に染めます。縫ったり、絞ったりして模様をつけ、お気に入りの1枚を作りましょう。 ※Tシャツは各自で用意してください。 <b>講師 飯尾 久美子(まなびすと)</b></p>
9	6月16日(月) 10:00~12:00 毘沙門堂	<p><b>「坐禅入門」</b> <b>【定員】20名</b> 坐禅は、調身(身体を調える)・調息(呼吸を調える)・調心(心を調える)です。この三つを調えることによって、ありのままの自分と世界が観察できます。ゆえに、坐禅をすることは自分を学ぶこと、真理を学ぶことです。 <b>講師 金 範松(毘沙門堂)</b></p>
10	6月18日(水) 9:30~11:30 生涯学習センター	<p><b>「本革で小物入れ 初級」</b> <b>【定員】12名【材料費】1,000円</b> 10cm×10cmほどの顔付き小物入れを作ります。コインケース、アクセサリケース、お薬ケースなどオールマイティーに使用できます。 作業工程:穴あけ、縫い、ホック付け <b>講師 岡部 哲也(革工房 敷次郎)</b></p>
11	7月1日(火) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p><b>「『迷い』と『悟り』について考えてみませんか」</b> <b>【定員】20名</b> 私たちは日々迷いながら生きています。心の迷いを取り去って悟りの境地に至る道のりは遠く、なかなか辿り着けそうにありません。ここでは、ハーモニカ演奏(五木の子守歌・荒城の月)に耳を傾け、その歌詞に込められた意味をもとに、みんなで語り合います。 <b>講師 鷺川 文男</b></p>
12	7月4日(金) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	<p><b>「正しいラジオ体操」</b> <b>【定員】30名</b> 子供のころからおなじみのラジオ体操ですが、この機会に正しいラジオ体操を学んで、健康生活をおくりましょう。 <b>講師 山崎 由紀(NPO法人全国ラジオ体操連盟公認指導者)</b></p>

回	日程/場所/時間	テーマ(内容) / 定員 / 材料費 / 講師
13	7月8日(火) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 教養娯楽室	<b>「脳トレかるた」</b> 【定員】10名 カルタは年齢に関係なく、はじめたその瞬間から脳が動き出す手軽な頭脳スポーツです。空間認知力の向上はもちろん、すべての札を取り終える頃には身体中がポカポカしてきます。年齢性別関係なく、大人が楽しめる脳トレかるたに是非ご参加ください♪ 講師 西原 美佳(こくご書写教室)
14	7月16日(水) 10:00~12:00 生涯学習センター	<b>「組み紐を作ろう」</b> 【定員】15名 【材料費】500円 カラフルな刺しゅう糸を編んでいくと、美しい色模様が表れてきます。糸の置き方を変えると別の模様に変化します。あなたはどれくらいのパターンを創作できるかチャレンジしてみてください。オリジナルな組み紐ストラップで飾り立てましょう。 講師 坪井 利一郎
15	7月23日(水) 13:30~15:30 生涯学習センター	<b>「かまぼこ板に絵を描いてみよう」</b> 【定員】15名 【材料費】300円 かまぼこ板1~4枚を使ってかわいい絵を描いてみませんか。絵が苦手の方も大丈夫。手ぶらで参加ください。描くコツが分かれば、いつでも家族で楽しめます。作品を西予市のギャラリー一城川かまぼこ板の絵展にも展示できます。 講師 戸田 俊之(新居浜文化協会)
16	8月1日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター	<b>「ビーズでネックレスとブレスレットをつくろう♪」</b> 【定員】10名 【材料費】3,500円 パールやクリスタルガラス、ビーズ等のパーツをワイヤーに通して作る簡単なネックレス。おそろいのブレスレットは専用のゴムに通すだけ。世界に一つだけの手作りアクセサリをつけてお出かけしませんか。 講師 北尾 弘子(生涯学習指導員)
17	8月7日(木) 9:30~12:30 ウイメンズ	<b>「楽しくパンを作ろう」</b> 【定員】18名 【材料費】1,000円 2種類のパンを作ります。さわると気持ちいい生地にふれ、焼き上がりを楽しみにしながら、成型をしてみましょう。 講師 堤 智子
18	9月2日(火) 10:00~12:00 生涯学習センター	<b>「種から育てる花づくり」</b> 【定員】20名 【材料費】1,500円 パンジーなど、秋から春にかけての花を種から育ててみましょう。 講師 関 福生(生涯学習大学学長)
19	9月5日(金) 10:00~12:00 生涯学習センター	<b>「臨床美術 夜景を描く」</b> 【定員】16名 【材料費】500円 誰にでも気軽に楽しんでいただける臨床美術のプログラムです。夜の帳が下りていく街の風景に、人々の営みをイメージしながら、スタンプングなどの技法を使って都会の夜景を描いていきます。皆さんが眺めてみたいと思う夜景を描いてみませんか。 講師 黒光 恵(日本臨床美術協会資格認定会員臨床美術士)
20	10月3日(金) 9:30~12:00 現地	<b>「天然記念物について~川東編~」</b> 【定員】10名 新居浜市にある天然記念物(国・県・市指定)を知ってもらおうことがねらいです。そのうちのいくつかを現地で観察します。各自車で移動します。行程は決まり次第ご連絡します。 講師 森本 芳樹

回	日程/場所/時間	テーマ(内容) / 定員 / 材料費 / 講師
21	10月9日(木) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p><b>「私の好きな一文字」</b> 【定員】15名 【材料費】800円</p> <p>あなたも「私の好きな一文字」に挑戦してみませんか!? 書道初心者の方、毛筆に自信のない方、大筆に興味がある方、大歓迎! ご自身が大切にしている気持ちを漢字一文字(大筆)で表現しましょう。お気軽にご参加ください。</p> <p>講師 西原 美佳(こくご書写教室)</p>
22	10月21日(火) 9:30~11:30 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	<p><b>「クリスタルヒーリング」</b> 【定員】30名</p> <p>クリスタルボウルとは99.9%水晶で作られた楽器です。クリスタルボウルで奏でられる豊かで、ゆったりとした美しい音色に包まれることで精神が安らぎ、音の振動がやさしいマッサージのように心身全体へ広がっていきます。</p> <p>講師 鴻上 小百合</p>
23	10月23日(木) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p><b>「食べられない! おせちプレート作りでちょっぴり早めのお正月準備」</b> 【定員】20名 【材料費】1,800円</p> <p>初めての方には少しハードルが高い(?)と思われがちな食品サンプル作り。やってみると工作感覚で楽しめるクラフトです。美味しそうな色合いにこだわって本物そっくりなおせちプレートを作ります。お煮しめの具材や伊達巻、海老、などに着色してプレートに盛り付けていただきます。お正月の飾りにぴったりです。</p> <p>講師 森本 紀子(食品サンプル りんちゃん)</p>
24	10月27日(月) 9:30~11:30 生涯学習センター	<p><b>「コーヒーいかがですか?」</b> 【定員】20名 【材料費】1,800円 ~ハンドドリップによる極上コーヒーの淹れ方~</p> <p>おいしいコーヒーを抽出する温度は? おいしいコーヒー豆を選ぶ条件は? 香りを楽しむ上で一番重要なのは? スペシャルティコーヒーって何? など、コーヒーに関する疑問になんでもお答えします。また人気企画、飲み比べも行います。</p> <p>講師 矢野 拓郎(豆や焙煎堂焙煎士)</p>
25	10月29日(水) 12:30~16:30 ウイメンズ 生活科学研修室	<p><b>「フェルトで遊ぼう~ポーチを作る~」</b> 【定員】9名 【材料費】1,500円</p> <p>フェルトを作るって難しいと思いませんか? 意外と手軽に作ることが出来ますよ。みんなで一緒に可愛いポーチ作りを楽しみましょう。</p> <p>講師 近藤 玉美</p>
26	11月6日(木) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p><b>「輪っかをつないでネックレス」</b> 【定員】20名 【材料費】500円</p> <p>輪っかに布を巻きつけて、つないで、つないでネックレスを作しましょう。あら、すてき!! なんの輪っか? それは当日までのお楽しみ。</p> <p>講師 渡辺 鈴代(ふしぎな花倶楽部インストラクター)</p>
27	11月13日(木) 13:00~16:00 ウイメンズ 料理実習室	<p><b>「草木染め ~Tシャツを染めよう~」</b> 【定員】8名 【材料費】400円</p> <p>びわの枝葉で、こっくりとした小豆色を染めます。縫ったり、絞ったりして模様をつけ、お気に入りの1枚を作しましょう。</p> <p>※Tシャツは各自で用意してください。</p> <p>講師 飯尾 久美子(まなびすと)</p>

回	日程/場所/時間	テーマ(内容) / 定員 / 材料費 / 講師
28	11月17日(月) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	<p><b>「気功で体と仲良しに」</b> <span style="float:right">【定員】40名</span></p> <p>体と心がほぐれると「気」の流れが良くなります。元気になり、自己免疫力もアップします! まろやかに、のびやかに、一緒に気功を楽しんでみませんか?</p> <p>講師 大亀 安美(まろのび気功)</p>
29	11月26日(水) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 調理実習室	<p><b>「英国的アフタヌーンティを楽しみましょう」</b></p> <p style="text-align:right">【定員】16名 【材料費】1,200円</p> <p>おいしい紅茶の淹れ方をマスターして英国的アフタヌーンティで楽しい一時を過ごしましょう。当日皆でサンドイッチやスコーン等を作ります。</p> <p>講師 合田 麻起(ティコーディネーター)</p>
30	11月29日(土) 10:00~11:30 生涯学習センター	<p><b>「ミニ門松を飾って新年を迎えましょう」</b></p> <p style="text-align:right">【定員】15名 【材料費】1,700円</p> <p>15センチのミニ門松に造花やちりめん細工を使って飾り付けをします。どこに飾っても可愛いオリジナル作品を作しましょう。</p> <p>講師 村上 真理(木の香)</p>
31	12月1日(月) 10:00~12:00 ふれあいプラザ 多目的アリーナ	<p><b>「楽しく健康体操」</b> <span style="float:right">【定員】30名</span></p> <p>体を動かす事は好きだけど…何から始めようか…と言う人!! 手足を気持ちよく伸ばしてストレッチ、楽しく筋トレ、ステップ踏んで体を動かしませんか? 心と体をリフレッシュしましょう!</p> <p>講師 伊藤 朱美(健康運動インストラクター)</p>
32	12月4日(木) 13:30~15:00 生涯学習センター	<p><b>「フラワーアレンジメントやスワッグ」</b> <span style="float:right">【定員】20名 【材料費】3,000円</span></p> <p>クリスマスまでより楽しく過ごせるよう、お部屋にフラワーアレンジメントやお手入れ簡単スワッグを飾りましょう。お花に触れることで笑顔になり元気をもらえますよ。</p> <p>*フラワーアレンジメントかスワッグのどちらかを選びます</p> <p>講師 間部 葉子(フラワーサークルアリュール)</p>
33	1月28日(水) 10:00~12:00 生涯学習センター	<p><b>「折り紙」</b> <span style="float:right">【定員】15名 【材料費】300円</span></p> <p>折り紙とは、紙を折って動植物や生活道具などの形を作る日本伝統の遊びです。指先を使って折ることで脳の活性化になりますよ♪</p> <p>講師 生涯学習指導員</p>
34	2月6日(金) 9:00~16:00 現地	<p><b>「文化財を訪ねて(市外編)」</b> <span style="float:right">【定員】18名 【実費】5,500円</span></p> <p>道前平野に広がる古墳時代から近世の文化財を訪ねます。</p> <p>西大塚古墳・仏心寺・小松藩関連文化財・石根古墳・法安寺・西山興隆寺 行程は決まり次第連絡します。</p> <p>実費: バス代(貸切バス使用予定) 保険代、参拝料等</p> <p>講師 山内 隆夫(新居浜市文化財審議委員)</p>
35	3月24日(火) 9:30~12:00 現地	<p><b>「垣生山へ登ろう」</b> <span style="float:right">【定員】20名</span></p> <p>みなさん垣生山がどこにあるかご存知ですか? 市内北西部、標高約100mの里山です。桜、イルミネーション等、地域に親しまれている垣生山へ登り、新居浜の町を見てみましょう。</p> <p>講師 よもだ会</p>