

# 生涯学習関連事業情報

## 1 悠学カレッジ 生活創造講座

講座名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	定員	費用	事前 申込	託児	問い合わせ先
家族が健康になる ごはん ～心と身体の メンテナンス～	彩り華やか、栄養満点の韓 国風のり巻き「キンパ」 と、「にらチジミ」を作る	村上 真紀子 山田 和美	1月28日(金) 10:00～12:00	サンライブ	6人	1,850円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
食べるほど キレイになる料理	健康で美しくなるための料 理(カジキマグロのピカタ ～簡単トマトソース～、豆 乳みそスープなど)を作る	牛島 千春	3月9日(水) 10:00～13:00	サンライブ	6人	3,050円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
〈水曜日〉 ちょっと素敵な ごちそうレシピ	簡単おしゃれな料理(春 キャベツのシューファルシ ～フランス風ロールキャバ ツ～、ミモザサラダなど) を作る	兵藤 未奈子	3月2日(水) 10:00～13:00	サンライブ	6人	2,250円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
〈木曜日〉 ちょっと素敵な ごちそうレシピ	簡単おしゃれな料理(春 キャベツのシューファルシ ～フランス風ロールキャバ ツ～、ミモザサラダなど) を作る	兵藤 未奈子	3月3日(木) 10:00～13:00	サンライブ	6人	2,250円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
〈木曜日〉 簡単おうちバル料理	簡単に作れてちょっとお しゃれなおつまみ(アヒー ジョ、アンチョビポテト、 エスカベッシュなど)を作る	兵藤 未奈子	2月17日(木) 10:00～13:00	サンライブ	6人	1,950円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
〈金曜日〉 簡単おうちバル料理	簡単に作れてちょっとお しゃれなおつまみ(アヒー ジョ、アンチョビポテト、 エスカベッシュなど)を作る	兵藤 未奈子	2月18日(金) 10:00～13:00	サンライブ	6人	1,950円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
〈午前〉 バレンタインの おもてなしスイーツ	ホロホロのアーモンドク ッキーの間にチョコレートを サンドしたお菓子「パー チ・ディ・ダーマ」を作る	兵藤 未奈子	2月2日(水) 10:00～12:00	サンライブ	10人	1,500円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
〈午後〉 バレンタインの おもてなしスイーツ	ホロホロのアーモンドク ッキーの間にチョコレートを サンドしたお菓子「パー チ・ディ・ダーマ」を作る	兵藤 未奈子	2月2日(水) 13:30～15:30	サンライブ	10人	1,500円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
お祝いの日に おもてなしスイーツ	誕生日などのお祝いにピッ タリな「フルーツタルト」 を作る	兵藤 未奈子	1月21日(金) 10:00～12:00	サンライブ	10人	2,300円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
パステルカラーの 寄せ植え	基本的なガーデニングの知 識を学びながら、パステル カラーの苗を使って春らし い寄せ植えを作る	酒井 美鈴	3月10日(木) 10:00～11:30	サンライブ	6人	5,150円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
春のハンギング バスケット	植物の壁面飾りを楽しみな がら、基本的な植え方と管 理、植物の選び方も学ぶ	山中 里江	3月4日(金) 13:00～15:00	サンライブ	8人	4,450円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
天気のおくみ	夏は暑い、冬は寒いのはな ぜ?気圧とは?…気象予報 士である講師から、天気 のおくみの基礎を簡単な実 験を交えながら楽しく学ぶ	久留宮 弥生 槇野 泰夫	1月7日(金) 10:00～12:00	サンライブ	16人	650円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111

講座名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	定員	費用	事前 申込	託児	問い合わせ先
飼い主さんは ホームドクター 子犬を家族に 迎えたら	子犬を迎えたら少なくとも 知っておいてほしいポイント を、「生活」や「食」にしぼって 学ぶ	井澤 裕子	2月25日(金) 10:00~12:00	サンライブ	16人	650円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
飼い主さんは ホームドクター シニア期を迎える 愛犬のために	歳だから仕方ない…ではなく、 おうちで、おうちだからこそ、 愛犬のためにしてあげられる ことを学ぶ	井澤 裕子	2月25日(金) 13:30~15:30	サンライブ	16人	650円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
ミモザで彩る 大切な日の コサージュ	アレンジの基本技術と花の 組み方や、髪留めやバッグの 飾りとしても活用できる コサージュの作り方を学ぶ	山内 智恵子 ほか	2月9日(水) 10:00~11:30	サンライブ	12人	2,150円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
1日で仕上げる スタンドグラス	カット・研磨されたガラスを ハンダ付けして、ピンク色の 花でガーランドを作る	小泉 英三子	1月14日(金) 10:00~16:15	サンライブ	6人	4,850円	要	-	生涯学習推進課 Tel34-3111
はじめての アロマセラピー ~ハンドクリーム作り~	好きな香りを選んで自分だけ のハンドクリームを作る。 リラックス効果の高い ハンドマッサージのレクチャー もある	齊藤 規光枝	1月12日(水) 10:00~11:30	サンライブ	12人	1,450円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
今日からできる 耳つぼマッサージで 免疫力UP!	簡単で今すぐ実践できる 耳のセルフマッサージを、 目的別(代謝アップ、リフト アップ、安眠など)に学ぶ	山岡 あや	2月22日~ 毎週火曜日 10:00~11:30 (全3回)	サンライブ	8人	2,350円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
【女性限定】 心と身体 のためのヨガ	美しい姿勢で立つための 柔軟性や筋力を養い、 自分の意志で自分の 身体や心をコントロール できるようにレッスン する	水野 恵	1月13日~ 毎週木曜日 9:30~11:00 (全5回)	サンライブ	15人	3,250円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
【女性限定】 陰陽ヨガで リラックス& リフレッシュ	東洋医学の陰陽五行思想を もとにした「陰ヨガ」で 身体をリラックスさせ、 活動的な「陽ヨガ」で 心身を活性化して、 すっきりリフレッシュ	国立 美名子	1月13日~ 毎週木曜日 13:30~15:00 (全5回)	サンライブ	15人	3,250円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
シニアヨガ ※シニア優先	「いつまでも自分の足で 歩く」を目標に、生活 するのに必要な動き のための柔軟性や筋力 を養う。男性にも おすすめ	水野 恵	1月18日・25日、 2月8日・15日・ 22日 火曜日 13:15~14:45 (全5回)	サンライブ	12人	3,250円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
シニア ヒップホップダンス ※シニア優先	体幹を意識したストレッチ やリズムトレーニングで ウォーミングアップし、 無理のない程度の動き でかっこよく踊ろう	粕谷 祐加	1月18日~ 毎週火曜日 10:00~11:30 (全5回)	サンライブ	15人	3,250円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111

## 2 悠学カレッジ 国際理解講座

講座名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	定員	費用	事前 申込	託児	問い合わせ先
シニアから楽しく始める英語入門 ※シニア優先	思わず発音したくなるような英文が書かれたカードを使って、ゲーム形式で楽しく英語を学ぶ。学習レベル：入門	畑 裕子	1月13日～ 毎週木曜日 13:30～15:00 (全8回)	サンライブ	6人	5,300円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
洋書入門	毎回、英語で書かれた短いストーリーを読んで楽しむ。学習レベル：英検3級～準2級程度	難波 眞弓	1月27日～ 毎週木曜日 10:00～11:30 (全6回)	サンライブ	10人	3,900円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
おうちで英語 ハンフリーズ先生と英語で交換日記	日常生活を英語で綴ってEメールで提出し、先生が添削してコメント付きで返送する。学習レベル：英検3級程度（日本語と英語による添削）	ハンフリーズ やす子	通信講座 (全8回)	サンライブ	5人	5,200円	要	-	生涯学習推進課 Tel34-3111
ディッキー先生のはじめての英会話	英会話を習うのは初めてという人や、もう一度挑戦したい人のために、全員が楽しめるようにゆっくり基本から学ぶ。学習レベル：英検4級～3級程度（日本語と英語での講義）	ヤンソン ディッキー	1月18日～ 毎週火曜日 13:30～15:00 (全8回)	サンライブ	10人	5,200円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
エルトン先生の初級英会話	会話でよくある簡単なパターンを中心に、英語で表現する練習をグループワークで楽しみながら行う。学習レベル：英検3級程度（英語での講義）	エルトン・ アーシュ	1月12日～ 毎週水曜日 10:00～11:30 (全7回)	サンライブ	12人	4,550円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
カレン先生の 中級英会話	個々の場面に応じた様々な表現を学ぶとともに、発音練習も行う。学習レベル：英検2級程度（英語での講義）	宮代 カレン	1月13日～ 毎週木曜日 10:00～11:30 (全8回)	サンライブ	12人	5,300円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
ブライアン先生の上級英会話	先生が取り上げるトピックについて、新しい語彙やフレーズを学びながら自分の意見や経験についてたっぷり話す。学習レベル：英検準1級程度（英語での講義）	ブライアン・ カーペンター	1月12日～ 毎週水曜日 13:30～15:00 (全8回)	サンライブ	12人	5,200円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
音読を通して 中国語発音強化	中国語で書かれた一つの作品を教材として取り上げて、音読の特訓をする。対象：中国語のピンイン（発音記号）が読める人	榎田 裕華	1月13日～ 毎週木曜日 13:30～15:00 (全5回)	サンライブ	10人	3,350円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111

講座名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	定員	費用	事前 申込	託児	問い合わせ先
ステップアップのための韓国語文法	韓国語の文法に特化した講座。ネイティブスピーカーの先生が分かりやすく丁寧に説明する。対象：韓国語の読み、書きができる人	金 廷修	2月4日～ 毎週金曜日 10:00～11:30 (全5回)	サンライブ	10人	3,250円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
Chansonsでフランス語	先生が取り上げるシャンソンからフランス語の発音や文法を学ぶ講座。対象：フランス語を習ったことがある人	菊池 利栄	1月18日～ 毎週火曜日 13:20～14:50 (全5回)	サンライブ	10人	3,350円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
スペイン語 (動詞の過去形)	スペイン語の動詞に焦点を当て、過去形を中心に未来形も学ぶ。対象：会話表現を通して動詞の現在形の基礎を学んだ人	ロサリオ・ ロンセロス	1月18日～ 毎週火曜日 9:50～11:20 (全5回)	サンライブ	10人	3,350円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111

### 3 悠学カレッジ 情報・通信講座

講座名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	定員	費用	事前 申込	託児	問い合わせ先
パソコンを 楽しもう！ シニアのための パソコン講座 ※シニア優先	パソコンが初めての人や新しくなって戸惑っている人向けの入門講座。パソコンでどんな事ができるのかを楽しみながら学ぶ	大津 都美	1月18日～ 毎週火曜日 10:00～11:30 (全8回)	サンライブ	10人	6,200円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
ゆっくり学ぶワード ※シニア・ 身体障がい者優先	ワードの基本操作をゆっくり楽しく学ぶ。ワード初心者はもちろん、繰り返し学習したい人も大歓迎！	東谷 淳子	1月12日～ 毎週水曜日 10:00～11:30 (全8回)	サンライブ	9人	7,202円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
1日で学ぶエクセル (関数入門編) ※勤労者優先	使用頻度の高い関数を、例題を用いて解説する。日頃エクセルを使っている人のステップアップに最適	東谷 淳子	1月15日(土) 10:00～16:15	サンライブ	10人	2,250円	要	-	生涯学習推進課 Tel34-3111
1日で学ぶエクセル (ピボットテーブル編) ※勤労者優先	大量のデータを簡単に集計・分析できる「ピボットテーブル機能」を、操作方法を交えてわかりやすく紹介する	東谷 淳子	3月5日(土) 13:00～16:15	サンライブ	10人	1,500円	要	-	生涯学習推進課 Tel34-3111
超便利！エクセル 裏技テクニック ※勤労者優先	エクセルをもっと効率的に使うために、知っているると便利な裏ワザや、様々な機能の実践的な使い方を学ぶ	廉 幸美	1月13日～ 毎週木曜日 18:15～19:45 (全4回)	サンライブ	10人	3,000円	要	-	生涯学習推進課 Tel34-3111
サクッと学ぶ ワード・エクセル	文字入力のできる人対象。10回でワードとエクセル両方の基礎をスピーディーに学ぶ	成田 綾子	1月13日～ 毎週木曜日 10:00～11:30 (全10回)	サンライブ	10人	7,500円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111

講座名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	定員	費用	事前 申込	託児	問い合わせ先
ゆっくり学ぶ ワード・エクセル 演習 ※シニア・ 身体障がい者優先	ワードとエクセルを一通り 学んだ人向けの講座。様々 な課題に取り組みながら、 ワードとエクセルの楽しい 活用の方法をゆっくり学ぶ	東谷 淳子	1月7日～ 毎週金曜日 13:30～15:00 (全10回)	サンライブ	10人	7,500円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
これで安心！ 定番書類の作り方 ～自治会編～	パソコンが苦手な人でも安 心なように、前任者から引 き継いだデータ（USB）の 扱い方や、ファイルを手直 しして作り変える方法、 知っているると便利な小技な どをゆっくり学ぶ	東谷 淳子	1月7日～ 毎週金曜日 10:00～11:30 (全6回)	サンライブ	10人	4,500円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
楽しく使おう！ パワーポイント	パワーポイントは仕事や発 表だけではなく、家庭で 使っても楽しいソフト。 LINEやメールで送られて くる動く年賀状のような動 画も作れる	大津 都美	1月19日～ 毎週水曜日 10:00～11:30 (全6回)	サンライブ	10人	4,700円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
〈応用編〉 知っておきたい パソコン知識	ちょっと聞きたいパソコン に関する話やトラブル対策 など、テーマに沿ってパソ コン知識を学ぶ	大津 都美	2月10日～ 毎週木曜日 10:00～11:30 (全4回)	サンライブ	9人	3,000円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
簡単オンライン リモート体験！ Zoomを 使ってみよう	教室のパソコンを実際に操 作して、Zoomを試してみ ませんか。Zoomを使った ことがない人向けの講座	廉 幸美	1月18日・25日 火曜日 13:30～15:00 (全2回)	サンライブ	6人	1,500円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
ホストになって 招待しよう Zoomミーティング	Zoomに参加したことがあ る人を対象に、自分がホス ト（主催者）になってミー ティングを開催するための Zoomの使い方を学ぶ	廉 幸美	1月20日～ 毎週木曜日 13:30～15:00 (全3回)	サンライブ	6人	2,250円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
ペットや 子どもの動画で！ はじめての かんたん動画編集	スマホやデジカメで撮った ペットや家族の動画をパソ コンに取り込み、いらない 部分をカットしたり、複数 の動画をつなぎ合わせたり する簡単な編集を学ぶ	大津 都美	2月18日～ 毎週金曜日 10:00～11:30 (全3回)	サンライブ	9人	3,010円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
ゆっくり学ぶ スマホ講座 ※シニア・ 身体障がい者優先	スマートフォンに不慣れな 初心者向け講座。みんな であれこれ楽しみながら、 スマホに慣れ親しもう（簡 単スマホは対象外）	東谷 淳子 大津 都美	1月12日～ 毎週水曜日 13:00～14:30 (全8回)	サンライブ	9人	5,200円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111
誰でもわかる スマホの安全対策	スマートフォンを利用する ときの危険性を知り、安全 対策や予防法について、自 分のスマートフォンを操作 しながら具体的に学ぶ	勝野 祐子	1月7日～ 毎週金曜日 13:30～15:00 (全4回)	サンライブ	9人	3,150円	要	有	生涯学習推進課 Tel34-3111

## 4 包括協定を結んでいる大学による講座/催し

講座等名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	対象・定員	受講料	事前 申込	託児	問合せ先
該当なし	-	-	-	-	-	-	-	-	-

## 5 スポーツ・健康講座/催し

講座等名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	対象・定員	受講料	事前 申込	託児	問い合わせ先
なかよしクラブ	水泳、ショートテニス、カローリング等の各種スポーツ講座を実施	講座ごとに 担当講師	通年 日時・回数は 講座ごとに異なる	中部小学校 体育館 三好中学校 卓球場 三好公園 等	講座 ごとに 設定	講座ごとに設定 (入会はどなたでも) 入会金 大人 2,000円 中学生以下 1,000円 講座受講料 講座ごとに設定	要	-	なかよしクラブ Tel.34-1771
三好さんさん スポーツクラブ	ソフトバレー、テニス、サッカー等の各種スポーツ講座を実施	講座ごとに 担当講師	通年 日時・回数は 講座ごとに異なる	南部小学校 体育館 さんさんの 郷 等	講座 ごとに 設定	講座ごとに設定 (入会はどなたでも) 入会金 大人 3,000円 中学生以下 1,000円 65歳以上 2,000円 兄弟で入会 1,500円 ファミリー (何人でも) 3,500円 講座参加費 講座ごとに設定	要	有 一部 講座 のみ	三好さんさん スポーツクラブ Tel.34-3621

## 6 その他の講座

講座等名	内容	講師等	開催日時・回数	会場	対象・定員	受講料	事前 申込	託児	問い合わせ先
みよし市 手話奉仕員養成講座	聴覚障がい者の日常生活上の初歩的なコミュニケーション支援が行える程度の手話を学ぶ	愛知県 聴覚障害者協会	令和3年5月12日～ 令和4年3月23日 毎週水曜日 10:00～12:00 (全43回)	サンライブ 多目的室	市内在住、 在勤、在学で 18歳以上 20人	無料 (テキスト代 別途必要)	要	-	福祉課 Tel.32-8010
小学生、中学生への 読書支援とは	小中学生の読書のすすめ方	小幡 章子	1月28日(金) 10:00～11:30	サンライブ 会議室	どなたでも 25人	無料	要	-	生涯学習推進課 Tel.34-3111
LGBTQ+出張授業	市民向け「LGBTQ+」講座	NPO法人ASTA	2月5日(土) 時間未定	サンライブ	市内在住・ 在勤・在学 30人	無料	要	有	協働推進課 Tel.32-8025
第3回 野菜づくり講習会	春野菜 じゃがいも、キャベツ、人参の土づくり、種付け、苗植付け、手入れの仕方などを学ぶ(野菜の品目は予定)	緑と花のセンター 農園指導員	2月26日(土) 10:00～11:00	緑と花の センター	20人	無料	要	-	緑と花のセンター Tel.34-6111

## 7 その他の催し

イベント名	内容	出演者等	開催日時	会場	対象・定員	受講料	事前 申込	託児	問い合わせ先
冬季企画展 第40回ひな人形展	江戸時代から現代までのひな人形たちを多数展示する	-	1月22日(土)～ 3月21日(月・祝) (予定)	歴史民俗資料館	どなたでも	無料	-	-	歴史民俗資料館 Tel.34-5000
石川家住宅 クイズラリー	参加者に石川家住宅内をめぐってもらい、楽しみながら石川家住宅の建物の特徴などについてのクイズを解いてもらう	-	未定	石川家住宅	どなたでも	無料	-	-	石川家住宅 Tel.32-3711
自然観察会	市内に現存する自然環境の中で自然観察会を実施し、どのような生き物がどこに生息し、どのような生活をしているのか、実際に観察することで、市内に生息する生き物の保全について考える契機とする	自然観察 指導員	2月～3月 (予定)	未定	市内在住の小学生とその保護者 10組程度	無料	要	-	環境課 Tel.32-8018