

16

自然の恵みでセルフ케어

お好きな日程のみの参加も可能です

講師	西嶋 ますみ 日本オリーブオイル協会認定オリーブオイルソムリエほか	
内容	【第1回】8月 1日(水)	植物の脂溶性の成分を生かし、調子を整えるアロマテラピー 実践：ロールオンボトルを作って気軽にアロマテラピー効果
	【第2回】8月 8日(水)	植物の水溶性の成分を生かし、ハーブティー、料理など食に役立てる 実践：ハーブティーでハーブ効果を実感
	【第3回】8月22日(水)	オリーブの実のジュース、オリーブオイルとは… 実践：各種オリーブオイルの試飲(テイスティング)
	【第4回】8月29日(水)	スパイスの世界をのぞいてみよう 実践：オリジナル・カレースパイスを作ろう
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場 幸松第二公民館 調理室
対象	小学生以上・20名 親子での参加も歓迎	費用 [第1回]800円 [第2回]100円 [第3回]600円 [第4回]500円 (いずれも材料費)
持ち物	筆記用具(各講座共通)、必要に応じてエプロン、タオル等	
講師から皆さんへ	植物の香りやさまざまなはたらきの力を借りて、心や身体のトラブルを緩やかに回復し、健康増進や美容に役立てる自然療法への扉を一緒に開いてみませんか?	



17

正しい英語より通じる英語～通訳フロが教える学習法～

講師	川名 広治 司法通訳7年、英語助教経験有、海外勤務23年	
内容	【第1回】8月 4日(土)	生徒の自己紹介(できれば英語で)、AQセッション 英語学習のマインドセット(心構え)ほか
	【第1回】8月12日(日)	ブロークン イングリッシュの利点と欠点、ICレコーダーの活用 Set your Goal! (五輪通訳ボランティア等) ほか
	【第2回】8月18日(土)	歌で英語発音の筋力を鍛える、合唱、ショートストーリー読解 道案内と災害時の英語、学習の総まとめ ほか
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場 教育センター 研修室3
対象	中学生を除く15歳以上・20名 (中学卒業程度の英語力がある方)	費用 無料
持ち物	筆記用具(各講座共通)	
講師から皆さんへ	飛び入り参加もOKです! 東京五輪ボランティアを目指す方を特に歓迎します。	



18


体の痛み(肩こり・膝痛・腰痛等)は姿勢の歪み 体を動かし元気な毎日を過ごしましょう

講師	加藤 文夫 千葉カイロプラクティック協同組合加盟	
内容	【第1回】8月 5日(日)	講義：肩こり・腰痛・膝痛って何? 座学：原因とメカニズム 運動：エクササイズとストレッチ
	【第2回】8月19日(日)	講義：前回講義の復習と栄養素について 座学：サプリメント 運動：エクササイズとストレッチ
	【第3回】8月26日(日)	講義：講義の復習と成果 個別対応、質疑
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場 幸松地区公民館 研修室A、 研修室B
対象	中学生以上・25名	費用 無料
持ち物	筆記用具(各講座共通)、動きやすい服装、バスタオル1枚	
講師から皆さんへ	痛みのタイプ別に、原因とその対処方法やストレッチ方法をご指導いたします。	




19

初心者のための鉛筆デッサン会

講師	池田 浩	プロ作家として、国内、国外で活動。指導歴10年。		
内容	【第1回】8月19日(日)	デッサン入門 デッサンとは「形と調子」 ・線で形をつくり、面に沿って調子を整えるトレーニング		
	【第2回】8月26日(日)	静物デッサン① 描写力を養う ・描写力とは「よく見て描くこと」 観る目を養うトレーニング		
	【第3回】9月9日(日)	静物デッサン② 基本構図のつくり方 ・作品にリズム、プロポーション、バランス、ハーモニーを与える		
	【第4回】9月16日(日)	静物デッサン仕上げ、総評など		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	正風館 研修室	
対象	小学生を除く12歳以上・15名	費用	1,200円(資料代)	
持ち物	筆記用具(各講座共通)、鉛筆(2H～4B)消しゴム、スケッチブック(サイズ自由)			
講師から皆さんへ	描く楽しみを、基礎から丁寧に教えます。			


20

自分史年表を作ってみよう

講師	岡野 浩	パソコン教室等指導歴多数		
内容	【第1回】8月22日(水)	オリエンテーション 自分の過去を振り返ってみよう ～あんなことも、こんなこともあったなあ～		
	【第2回】8月29日(水)	「思い出」を思い出すコツ 年表を作ってみよう!		
	【第3回】9月5日(水)	「これは!」と思うことがあれば文書にしてみよう		
	【第4回】9月12日(水)	自分史の発表 ～参加者に聞かせてもよいと思うことを発表しよう～		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室1	
対象	20歳以上・20名	費用	無料	
持ち物	筆記用具(各講座共通)			
講師から皆さんへ	自分の誕生から今日まで、人それぞれに歴史があります。『自分史』という文章表現では難しくとも、年表であれば意外と簡単です。			

21

楽しく描こう「ポスケット」

講師	頭禿斎 車楽	指導歴20年、各所への作品展示等多数		
内容	【第1回】8月30日(木)	手を描く、人物を描く		
	【第2回】9月6日(木)	身の周りのものを描く		
	【第3回】9月13日(木)	思い出の風景等を描く		
	【第4回】9月20日(木)	抽象画を描く 額の作り方、飾り方 まとめ		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 視聴覚研修室	
対象	20歳以上・30名	費用	300円(材料代)	
持ち物	筆記用具(各講座共通)			
講師から皆さんへ	絵日記のつもりでポスケットしよう! ポストカードサイズの用紙にスケッチするものです。			

22 オカリナを吹いてみよう

講師	野田 明子 オカリナ連盟認定講師。オカリナお貸しします。		
内容	【第1回】8月24日(金)	自己紹介(講師、受講者)、オカリナについて 実技①ソ、ラ、シ、ド、レを吹いてみよう	
	【第2回】8月31日(金)	実技①の復習、実技②「よろこびの歌」(演奏)	
	【第3回】9月7日(金)	実技①、②の復習 実技③ファ、ミを吹いてみよう 実技④「人形」(演奏)	
	【第4回】9月14日(金)	実技⑤「月」(演奏) 実技③、④、⑤の復習 オカリナを吹いてみて(感想等の共有)	
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室3
対象	20歳以上・10名	費用	1,080円(テキスト代)
持ち物	筆記用具(各講座共通)、飲料水(水またはお茶)		
講師から皆さんへ	一緒に楽しい時間を過ごしたいと思います。お気軽にご参加ください。		



23 太極拳入門

講師	春日部市武術太極拳連盟 藤田 葆雄 武術太極拳連盟指導員		
内容	【第1回】8月24日(金)	講師紹介 太極拳について 準備運動・ストレッチ 入門太極拳1～4 整理運動	
	【第2回】8月31日(金)	準備運動・ストレッチ 入門太極拳1～4の復習 入門太極拳5～8 整理運動	
	【第3回】9月7日(金)	準備運動・ストレッチ 入門太極拳5～8の復習 音楽に合わせて全套路 整理運動	
	【第4回】9月14日(金)	準備運動・ストレッチ 音楽に合わせて全套路 成果発表・講師による套路披露 整理運動	
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	春日部コミュニティセンター (船壁南公民館) コミュニティホール
対象	18歳以上(高校生等不可)・30名	費用	無料
持ち物	筆記用具(各講座共通)、動きやすい服装、上履き、タオル、飲料水		
講師から皆さんへ	武術太極拳の入門編を、優しく丁寧に練習する講座です。		



24 できる時に、できる所だけする、物の整理と収納

講師	森 由香 整理収納コンサルタント、セミナー講師		
内容	【第1回】8月29日(水)	自己紹介と、何を片付けたいかを発表 基本の整理と収納	
	【第2回】9月5日(水)	前回を経て、考え実行したことを発表、意見交換 整理収納への意識を持とう	
	【第3回】9月12日(水)	前回を経て、考え実行したことを発表、意見交換 整理収納における生活の効果に“気づき”を持とう	
	【第4回】9月19日(水)	前回を経て、考え実行したことを発表 ～これからの整理収納、片付けのために～	
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	教育センター 研修室1
対象	20歳以上・10名	費用	無料
持ち物	筆記用具(各講座共通)		
講師から皆さんへ	いずれはやりたい「家の片付け」。 気負わずにできる時にできる所だけ、ゆっくり始めましょう。		

