

市民文化講座受講生募集

2020年 8～11月



※パソコン講座 レベルを「●」で表示しました。 ●初心者からでもOK ●●エクセル・ワードの経験がある方 ●●●エクセル・ワードの経験がありスキルアップしたい方

指定管理者 東海ビル管理株式会社

教養・就労支援

再就職のためのパソコン入門●
講師：A-GOOD講師(マイクロソフト認定トレーナー)
パソコンはお持ち込みください。レンタルは1回1,000円

再就職のためのパソコン操作基礎講座です。パソコンに初めて触れる人でも大丈夫。Windows基礎（PCの概要、マウス操作、ウィンドウ操作、ファイル操作など）、文字入力基礎（タイピング、IME、文章の入力）、趣味で始めたい方ももちろんOK！

◆8/18、8/25 火曜日
◆13:10～14:50 全2回 受講料 3,060円

再就職のためのワード入門●
講師：A-GOOD講師(マイクロソフト認定トレーナー)
パソコンはお持ち込みください。レンタルは1回1,000円

趣味でも仕事でも、とても役に立つワードの基本操作をしっかりと学習できるのが、この講座です。はじめてワードを操作する人を対象に文章やチラシ作成などゆっくり丁寧に学習していきます。

◆火曜日 13:10～14:50 テキスト代込
◆9/1～ 全5回 受講料 8,970円

再就職のためのエクセル入門●
講師：A-GOOD講師(マイクロソフト認定トレーナー)
パソコンはお持ち込みください。レンタルは1回1,000円

趣味でも仕事でも、とても役に立つエクセルの基本操作をしっかりと学習できるのが、この講座です。はじめてエクセルを操作する人を対象に表やグラフの作成、データの並べ替えや抽出などゆっくり丁寧に学習していきます。

◆火曜日 13:10～14:50 テキスト代込
◆10/13～ 全5回 受講料 8,970円

仕事に役立つ！Word演習講座●●●
講師：A-GOOD講師(マイクロソフト認定トレーナー)
※Wordを普段お使いの方向けの講座です
パソコンはお持ち込みください。レンタルは1回1,000円

表や図の挿入はちょっとしたコツですっきり。段落のレイアウトもこの講座を受ければしっかり納得。完成例をもとに様々なテクニックを使用して効率よく体裁の良いビジネスドキュメントを作成します。1.基本的なビジネス文書 2.表を含むビジネス文書 3.図を含むビジネス文書の演習を行います。

◆8/29、9/12、9/26 土曜日
◆9:30～11:10 全3回 受講料 4,590円

仕事に役立つ！Excel演習講座●●●
講師：A-GOOD講師(マイクロソフト認定トレーナー)
※Excelを普段お使いの方向けの講座です
パソコンはお持ち込みください。レンタルは1回1,000円

1.基本的な関数を含む表とグラフ 2.請求書（入力規則とVLOOKUP） 3.応用的な関数を含む表と複数シートなど3回にわたって完成例をもとに様々なテクニックを使用して、効率よく体裁の良いビジネスドキュメントを作成します。Excelを上手に使えば仕事の効率がグーンとアップします。

◆10/17、10/24、10/31 土曜日
◆9:30～11:10 全3回 受講料 4,590円

人間関係のアドラー心理学
講師：磯部 隆
(認定 アドラーカウンセラー)

「人の悩みは、すべて対人関係の悩みである」とアドラーは言います。アドラー心理学を基礎にして、日常生活の問題解決法について実習を交えて進めます。はじめの方々もお気軽にご参加ください。

◆水曜日 10:00～12:00
◆8/19～ 全8回 受講料 8,160円

センスアップ

子育てママのマネー講座
～家計改善 目指せ1万削減～
講師：一般社団法人ライフプラン診断士協会

「教育費対策」「各種保険費用」「住宅ローン」「通信費」など、家計費の中でも大きなウェイトを占める固定費。これらを見つめて直し考え方や対策方法などノウハウを教えます。もっと上手にお金を活用しましょう。※セミナーによる営業行為はいたしません。

◆8/19、9/9、10/14、11/18 水曜日 無料
◆10:00～12:00 全1回 (毎回同じ内容です)

子供同伴可 (託児所はありませんので各自でお子様の対応をお願いします)

手軽に楽しむ水彩画（アクリル画）
～お気に入りの絵をお部屋に飾りませんか？
講師：井口博司

水で溶けるアクリル絵具は水彩画と同じ感覚で描け、油絵具のようなにおいもない手軽さが特徴です。自分で描いた絵をお部屋に飾ってみませんか？初心者でもOKです。

◆火曜日 14:10～16:00
◆8/18～ 全12回 受講料 10,200円

和食職人から習う 男の料理教室～初心者向け～
講師：永谷光弘（割烹しはま経営）

今夜の晩ご飯のために腕を振るいませんか？男子厨房に入るべし！基本のだしのとりにかた・魚のさばき方など、簡単でおいしい料理を割烹料理店主から学びます。使用する材料は鮮度抜群！お得意の一品を作りましょう。※作ったお料理はすべてお持ち帰ります。ご自宅の晩ご飯に！

8月	9月	10月	11月
25日	29日	27日	24日

受講料 10,280円
◆火曜日 14:00～16:00 全4回 (材料費込)

カラーコーディネート講座
～色の効果と配色
講師：厚地由美子（COCO-iro）

目的やTPOに合わせた色の組み合わせを学びます。イメージ表現や作品作りに生かせる内容です。色の基礎を楽しく理解して、様々な場面で幅広く活用してみませんか？

◆金曜日 13:00～14:30 テキスト・カード代別途
◆8/21～全7回 受講料 7,140円

着物の着付けとマナー
講師：増井典子

着物の着付け、美しい立居振舞いやマナーを学び日本の伝統文化を身に付けた美しい人になりましょう。

◆日曜日 10:00～12:00 テキスト代別途必要
◆8/16～ 全12回 受講料 12,240円

大人の仲間づくり 楽しく脳トレ！
講師：藤田香津子（Office RAINBOW主宰）

なつかしのメロディを聴いたり、季節の唱歌にふれながら眠っている記憶を呼び覚ましましょう。回想法的脳トレです。新しい仲間とのふれあいを楽しみましょう。

◆月曜日 10:30～12:00
◆8/24～全4回 受講料 4,080円

現代書道教室 美文字講座
講師：徳増天慎（浜松書道研究会）

美文字から本格的な芸術書道まで丁寧に指導いたします。筆ペン・ペン習字・書道などやってみたいことを始めませんか？市展など展覧会を目指すコースあり。※段級の取得可能、文部省後援ペン習字検定資格取得可能 ※振替可（講師の許可が必要）

①木曜クラス	②土曜クラス
16:30～20:30 (うち1時間程度)	13:30～16:30 (うち1時間程度)
8/13～	8/1～

各全12回 受講料 12,240円
・道具一式無料貸出有、墨代無料、道具持込自由

特別講座 おうちでタイごはん！
講師：鈴木都 タイ宮廷料理研究家

デニーズのガパオ・ガイをはじめ、有名ホテルやレストランでプロデュースし、雑誌（きょうの料理、栄養と料理他）やTVなどで活躍しているタイ宮廷料理研究家 鈴木都さんから学びます。本格的だけど簡単にコツをつかんでタイ料理を楽しみましょう！この貴重な機会をお見逃しなく！今回は「あのガパオライス」+もう一品+デザートを。

鈴木都 タイ宮廷料理研究家
タイ・バンコクに1997年より5年間在住。タイ王室専属の料理家 Wandeey氏に師事。宮廷料理から家庭料理、お菓子など幅広いジャンルのタイ料理を習得。ハーブやスパイスをふんだんに使い、伝統的なタイ料理を伝える料理教室を主宰。タイや東京、地方のレストランやパーティーでの講演や料理提供をする他、ホテル・レストランなどにプロデュースや調理指導やレシピ提案。またテレビ出演や「きょうの料理」などの雑誌、サントリーなど企業サイトにレシピを掲載。著書「本場仕込みのタイごはん」グラフィック社「はじめてのタイごはん」ナツメ出版

9月5日 土曜日 受講料 3,800円 (材料費込)
13:30～15:30 全1回

NEW 小学生夏休み絵画講座
夏休み！アトリエキッズ ～夏休みの絵画の宿題をみんなで楽しく描こう

テーマを決めて2時間で集中して描いてみよう。
いろいろな技法を使って楽しく仕上げましょう！

◆8/8（土）9:30～11:30 講師：飯田 直子
◆8/9（日）9:30～11:30 講師：青山 明子
各1回 受講料 1,500円（画用紙など教材費込）

<持ち物>
・水彩絵の具セット、くれよん、ぞうきん、新聞・描きたいものの写真、図鑑、本などの資料
・学校で配布された課題の一覧表
・水筒（熱中症予防のため）

NEW 親子移動天文教室
夏の星空を見よう！ 講師：浜松市天文台

親子で夏の星や宇宙のお話を聞いた後、大きな天体望遠鏡を使って実際の星や星座を観察していただきます。雨天時は星座早見盤の工作になります。

◆ 8/28 金曜日 18:30～20:00 全1回 無料

・定員に満たない講座は、途中入会も可能です。

・募集人数に達した講座は、受付期間内でも受付終了となりますので、お早めにお申し込みください。

・募集人数が一定数に達しない講座は、開講しない場合がありますので、ご了承ください。

・一旦お支払いいただいた受講料は、未開講の場合を除き払戻しは致しませんので講座内容等をご確認の上お申込みください。

HIPHOPスタジオMJ ビギナークラス
中学生以上
講師：KEIICHI（スタジオMJ）

ダンスの基本から丁寧にレッスンします！リズムキープは、すべてのダンスの基礎ですが、ヒップホップほどリズム取りを重要視し、その取り方に幅のあるダンスはないでしょう。音楽にノッて自然と身体が動くだけでもすっごく楽しいんです！ストレス解消や、心のリフレッシュにもつながります。

◆月曜日19:20～20:20
◆8/17～ 全12回 受講料 8,880円

硬式テニス 初心者～初級者
講師：古本 茂

初めての方も大歓迎。ラケットの握り方から試合ができるまで、講師が優しく指導します。少人数制レッスンですので、おひとりおひとりに経験豊かなコーチが丁寧にアドバイスいたします。

◆火曜日11:00～12:30
◆8/18～ 全10回 受講料 12,000円

バドミントン講習会 初心者～初級者
講師：河瀬八生
(日本スポーツ協会コーチ2)

20～80代までの男女が、無理なく、長くバドミントンを楽しむことを目標にしています。バドミントンは全身を動かすので運動不足解消すなわち健康づくりにはもってこいのスポーツです。一緒に楽しみましょう！

◆水曜日 10:00～12:00
◆8/19～ 全13回 受講料 10,660円

美bodyストレッチ&ピラティス
①火曜日コース・②木曜日コース
講師：榎戸麻衣子
(RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師)

ストレッチボールやチューブを使いながら楽しくストレッチ・体幹トレーニング！美bodyを目指してupテンポにまた簡単なストレッチにより柔軟性を高めるとともに体幹をひきしめ血流を良くします。

※ストレッチボール無料貸出有り ※振替可（講師の許可が必要）
①火曜日コース 8/18～ ②木曜日コース 8/6～
①②12:05～12:55 各全13回 受講料各 9,360円

NEW ピラティス 少人数クラス
講師：榎戸麻衣子
(RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師)

和室（一部体育館を使用）を使用し、少人数で行うので落ち着いた環境でじっくりエクササイズを楽しみたいという方にオススメです。

※ストレッチボール無料貸出有り ※振替可（講師の許可が必要）
◆木曜日 13:00～13:50
◆8/6～ 全13回 受講料 9,360円

はじめてのピラティス
①火曜日コース・②木曜日コース
講師：榎戸麻衣子
(RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師)

ピラティスって何？という初心者から経験者まで、キツイのは好きではない…そんな方にぜひ！ストレッチボールを使い寝たまま肩こり腰痛を改善レインナーマッスルを鍛えます！

※ストレッチボール無料貸出有り ※振替可（講師の許可が必要）
①火曜日コース 8/18～ ②木曜日コース 8/6～
①②11:05～11:55 各全13回 受講料各 9,360円

ストレッチ&ヨガ①②③
講師：中村朋子
(RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師)

土曜の朝にゆったりリラックスしませんか？
初めての方も安心。
それぞれの方に合ったポーズの仕方をアドバイスします。

◆8/22～ 土曜日 各全11回
① 8:50～9:40 ②9:50～10:40 ③10:50～11:40 受講料各 7,920円

美的！フラメンコ入門
講師：黒田晴巳
(スタジオアルサイトマ所属)

情熱的なフラメンコの音楽にのせて、腕・腰・足の基本動作を繰り返し行い、美しい姿勢を目指しましょう！ご興味ある方、始めてみませんか？
(中学生以上)

◆水曜日 19:10～20:10
◆8/19～ 全8回 受講料 8,160円

フラメンコは女性の綺麗なボディライン形成に深く関わっている要素が驚くほど盛り込まれています。きっかけがなければ生進触れる事のない独特なダンスであり、踏み出すハードルも高く仕切られているような感覚もありますが、最近では女性としての魅力アップ目的とダイエット目的でフラメンコを習い始めている女性が増えています！上半身下半身と全身に意識を巡らせてハードに身体を動かすダンスなので、一曲マスターするだけで全身の瘦身作用があると言われてます。ただ踊りを楽しんでもOK、ストレス発散効果もあります。ぜひこの機会に始めませんか？

産後ケアピラティス①②
講師：榎戸麻衣子
(RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師)

子育てに忙しくなかなか運動ができない方、産後お腹がたるむ、疲れやすいという方、ご参加ください。正しい骨盤、肩の位置を身につけ、子育てしながらでもできるエクササイズをお伝えしていきます。

◆8/19～ 水曜日 各全10回
① 9:45～10:35 ②10:45～11:35 受講料各 7,200円

※ストレッチボール無料貸出有り 受講料各 7,200円

楽しいバレトン
講師：山口由美子
(FTP JAPANバレトンインストラクター)

バレトンはバレエダンサーが開発したプログラムです。フィットネスパートで大きな筋肉を刺激しバレエの姿勢維持でインナーマッスルを刺激、ヨガの柔軟性を意識してバランスを向上します。

◆木曜日 14:05～14:55
◆8/20～ 全13回 受講料 9,360円

新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組み

お客様の安全を考え、アイミティ浜松は以下の取り組みをしています。

スタッフは出勤時に
検温を
実施しています

スタッフは
マスクを
着用しています

館内は常に
換気を
おこなっています

館内の
消毒を
徹底しています

館内出入口に
消毒マットを
設置しています

お客様へのご協力をお願い

- **体調がよくない方は来館を控えてください。**
- 館内では、マスク着用、手洗い・手指の消毒、「3密」の回避など、「**新しい生活様式**」に沿った行動をお願い致します。
- 万が一感染が発生した場合に備え、**参加者全員の連絡先**を把握しておいてください。
- 来館の際は、**アルコール消毒液**をご持参ください。
- 室内の密集を避けるため、利用人数は**収容定員の半分以上で十分な座席間隔**を確保して下さい。
- 施設利用中においても、感染防止対策が十分でない場合や他の利用者様の安全を確保する観点から必要に応じて、お声がけさせていただく場合がございますので、ご了承ください。

お申込について 申込受付開始：7月15日（水）午前9時～ ホームページ・窓口・FAXで受付 7月16日（木）午前9時～ 電話での受付可

※ホームページ・窓口・FAXで申し込みされた方は7月25日（土）までにアイミティ浜松の受付にて、

お申込み手続き（申込のご記入とご受講料のお支払い）をお願いいたします。

※先着順、複数申込み可。（申込後の受講料の返還はできません。）

※7月20日（月）以降、定員に満たない「青年文化講座」は一般のみなさまも参加が可能です。

受講料補助金について わーくん浜松の会員の方が5,000円以上の講座を受講された場合、1年度1回限り3,000円の補助をわーくん浜松より受けることができます