

プロシードアリーナ HIKONE

令和5年度(後期) キャリアアップ講座・文化教養暮らし

予定表 & 教材費等

文化教養暮らし講座							
	講座名	予定表					教材費 等
		10月	11月	12月	R6/1月	2月(3月)	
1	認知症予防ぶくぶくクラブ 10:00～11:00 (月)	2,23	13,27	11,25	15,29	5,26	初回教材費：3,000円 持参物：飲み物、タオル、筆記用具 ※動きやすい服装(ジャージ)などでなくても大丈夫です)
2	自分で出来る☆ ヘッドトリートメント 10:00～12:00 (月)	2	6	4	22	5	教材費：2,500円 (5回分) 持参物：フェイスタオル1枚、筆記用具
3	ハンドトリートメント 10:00～12:00 (月)	23	13,27	11,25	29	26	教材費：3,500円 (7回分) 持参物：バスタオル3枚、フェイスタオル2枚、筆記用具
4	己書(おのれしょ) ～筆ペンで味のある文字を書いてみませんか 11:00～12:00 (月)	16	20	18	22	19	持参物：筆ペン黒(中字)、薄墨筆ペン、水彩、 水彩の筆、水入れ、筆を拭く布、 机に敷く新聞紙 ※無い場合は、貸出もあります
5	書道 13:30～15:30 (月)	16,23,30	6,13,20	4,11,18	15,22,29	5,19,26	持参物：硯、墨、下敷き、半紙、文鎮、細筆、太筆
6	高野山の法然上人 13:30～15:00 (月)	23	27	25	22	26	教材費：資料代1回100円 持参物：筆記用具
7	アートクレイシルバー アクセサリ 10:00～12:00 (水)	25	22	27	24	28	材料費：2,750円(銀粘土10g) 持参物：ウェットティッシュがおしぼり
8	初心者のパッチワーク 10:00～12:00 (水)	11,25	8,22	6,27	10,24	14,28	初回教材費：2,000～3,000円 材料費：1回1,000円～1,500円 持参物：裁縫道具、定規、2B鉛筆またはシャープペンシル
9	しあわせのヒントを見つけられる やさしい手相(実践編) 10:30～12:00 (水)	18	15	13	17	7 (3/6)	初回教材費：3,300円 持参物：筆記用具(できれば鉛筆、消しゴム)
10	近江を征する者 「天下を征す」 10:30～12:00 (水)	11	8	20	17	(3/6)	教材費：資料代5回分500円 持参物：筆記用具
11	祈りの形 ～白洲正子の作品を手掛かりに～ 13:00～14:30 (水)	11	8	20	17	(3/6)	教材費：資料代5回分500円 持参物：筆記用具
12	「知っ得」芭蕉 ～近江での松尾芭蕉をたどります～ 10:30～12:00 (水)	11	15	13	17	21	教材費：資料代5回分500円 持参物：筆記用具
13	牧野万葉植物をたどる ～万葉集とともに～ 13:00～14:30 (水)	11	15	13	17	21	教材費：資料代5回分500円 持参物：筆記用具
14	初めての健康麻雀(入門) 10:30～12:30 (水)	4,18	1,15	6	10,24	7,21 (3/13)	初回教材費：1,000円(テキスト代)
15	楽しい健康麻雀(初級～実践) ～ルールの知識がある方のクラス～ 13:00～16:00 (水)	4,18	1,15	6	10,24	7,21 (3/13)	
16	ハンドメイド(入門) 13:00～15:00 (水)	25	22	27	24	28	材料費：1回1,000円
17	北欧白糸刺繍 13:00～15:00 (水)	11	8,22	13,27	10,24	14,28 (3/13)	初回教材費：約3,000円 材料費：1回800円 持参物：筆記用具、はさみ、毛糸用とし針(先が丸い物) ※無ければ講師の方で準備します
18	いけばな 翠香流 ～華やかな日々をいけばなで～ 18:00～20:00 (水)	11,25	8,22	13,27	17,24	14,28	花材費：1回1,000円 持参品：はさみ、持ち帰り袋
19	今すぐ使える コミュニケーション心理学 19:00～20:30 (水)	4	1	6	10	7	初回教材費：1,000円(テキスト代) 持参物：筆記用具、飲み物
20	日本舞踊・宗家藤間流 10:00～12:00 (木)		9,23	14,21	11,25	8,22 (3/14,28)	持参品：足袋(必須)、暑い時期は浴衣、寒い時期 は袴の着物、帯は半幅帯、飲み物
21	ほとけの美術 10:30～12:00 (木)	19	16	7	18	15	持参物：筆記用具
22	幸せになるための 九星気学&風水実践 11:00～12:00 (木)	12,26	9,30	14,21	11,25	8,22	持参物：筆記用具
23	ピアノ演奏と笑いヨガ 11:00～12:00 (木)	12	9,30	14,21	11,25	8,22 (3/14)	持参物：運動のしやすい服、靴、飲み物、タオル
24	茶道(表千家流) 13:30～15:30 (木)	5,12,19	2,9,16	7,14,21	11,18,25	1,8,15	教材費：月1,000円程度(茶菓子代) 袱紗、懐紙(持っている方のみ)
25	クロマティック ハーモニカ 13:30～15:00 (木)	5,19	2,16	7,21	18	1,15,29	初回教材費：教則本【CD付き】(1,000円) ハーモニカ【CD付き】(4,000円) ※受講にはクロマティックハーモニカ・ドレイトン製(ホナー 社)280C(26,400円、4 octave)が必要です。講師か らも購入できます。事前に事務局へお問い合わせくださ い。
26	誤嚥性肺炎予防 みんなでミュージカル 15:30～16:30 (木)	5,19	2,16	7,14	11,18	1,15	教材費：資料代500円(10回分) 持参物：水分補給用の飲み物
27	心とカラダを癒す タッチングケア 19:00～20:30 (木)	19	16	21	18	22	初回教材費：8,500円(ローション・テキスト代) 持参物：フェイスタオル2枚、筆記用具、 飲み物(水分補給用)、ローション2本

	講座名		10月	11月	12月	R6／1月	2月(3月)		教材費等
28	絵手紙教室 9:30～11:30 (金)			10,24	8,22	12,26	9,16 (3/8,15)		教材費：1,000 円、 画材用具一式 6,000 円程度（講師から説明）
29	古文入門 ～読解文学「今昔物語集」読む～ 13:00～14:00 (金)		6,27	10,24	8,22	12,26	9		初回教材費：1,000 円 持参物：ノート、筆記用具
30	日本・世界の愛唱歌を歌おう 13:00～14:00 (金)		27	10,24	8,15	12,26	9,16		教材費：資料代 1 回 100 円 持参物：筆記用具、配布される資料、楽譜
31	木彫り 13:30～15:30 (金)		27	10,24	8,15,22	12,26	2,16 (3/1,15)		教材費：道具代(15,000～30,000 円程度)、 材料代（作品ごと）
32	実用ペン習字 13:30～15:30 (金)		13,27	10,24	8,22	12,26	9,16		持参物：ボールペン、筆ペン(中字用)、 大学ノート(A4)、半紙
33	やさしい朗読 13:00～14:30 (金)		13	17	15	19	16		教材費：1 回 100 円～200 円程度 持参物：筆記用具、水分
34	JPOP ～昭和歌謡を歌おう～ 10:00～11:30 (日)		8,29	5,26	10,24	14,28	18,25		持参物：水分補給用の飲み物、場合によっては ヨガマットなど
35	姿勢と呼吸で 自律神経を整えよう 10:30～12:00 (日)		8,29	12,26	10,24	14,28	18,25		初回教材費：2,000 円 持参物：水筒、タオル、筆記用具

キャリアアップ講座									
	講座名		予定表						教材費 等
			10月	11月	12月	R6／1月	2月(3月)		
36	英語学入門 ～英単語の取組法～ 13:00～14:30 (日)		8,29	12,26	10,24	14,28	18,25		初回教材費：1,500 円 持参物：英和辞書(電子辞書が望ましい)、 筆記用具
37	もう一度「英会話」 14:00～15:30 (土)		28	4,11,18	9,16,23	13,20,27	10,17,24 (3/2, 9)		初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：英和辞典・筆記用具・ノート
38	リアル英会話 (中級) 19:00～20:30 (金)		27	10,17,24	8,15,22	12,19,26	2,9,16 (3/1, 8)		初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：英和辞典・筆記用具・ノート
39	韓国語ハングルを 楽しく始めましょう 14:00～15:30 (月)		2,16	6,20	4,18	15,22	5,19		初回教材費：資料代 2,000 円程度（10 回分） 持参物：筆記用具
40	韓国語会話 (初級)	19:00～ 20:30 (木)	5,12,19	2, 9,16	7,14,21	11,18,25	1, 8,15		初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート
41		19:00～ 20:30 (金)	13,27	10,17,24	8,15,22	12,19,26	2, 9,16 (3/1)		初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート
42	韓国語会話(初・中級) 19:00～20:30 (水)		4,11,18	1, 8,15	6,13,20	10,17,24	7,14,21		初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート
43	韓国語会話(中・上級) 19:00～20:30 (月)		16,23,30	6,13,20	4,11,18	15,22,29	5,19,26		初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート
44	3 級 FP 技能検定対策講座 9:30～12:00 (土)					1/13, 27 2/3, 10, 17, 24 3/2, 9, 16, 23			テキスト：※各自で購入をお願いします。 「うかる！ FP 技能士 3 級速攻テキスト 2023-2024 版」 (日本経済新聞社) 持参物：上記テキスト、教材費（コピー代）、電卓、 筆記用具
45	商業簿記 3 級対策講座 13:30～15:30 (日)		1, 8,15,29	5,12,19,26	10,17,24	14,21,28	11		テキスト：※各自で購入をお願いします。 「検定簿記講義 3 級商業簿記《2023 年度版》」 (中央経済社) 「検定簿記ワーク 3 級商業簿記」(中央経済社) 持参物：上記テキスト、教材費（コピー代）、鉛筆、 シャープ、赤鉛筆、消しゴム、大学ノート、 定規、電卓
46	資産運用入門講座 10:00～11:30 (日)		8,29	12,26	10,17				持参物：筆記用具 教材費（コピー代）
47	TOEIC 試験対策講座 ～初心者対象の入門コース～ 10:00～11:30 (土)		14,28	11,25	9,23	13,27	10,24		持参物：筆記用具
48	日本語能力試験対策 ～受験生として日本語を習得する方対象～ 16:00～17:30 (土)		14,28	11,25	9,23	13,27	10,24		持参物：筆記用具
	PC 講座								
49	パソコン ～はじめてコース～	水・午前 10:00 ～12:00	4,11,18,25	1, 8,15,22	6,13,27	10,17,24,31	7,14,21		教材費：初回到講師より説明 持参物：筆記用具
50	パソコン 総合ビジネス コース	土・午前 10:00 ～12:00	14,28	4,11,18,25	9,16,23	13,20,27	3,10,17,24 (3/2, 9)		教材費：初回到講師より説明 持参物：筆記用具
51		月・午後 13:30 ～15:30	2,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	15,22,29	5,19,26		
52	パワーポイント活用講座 13:30～15:30 (土)		14,28	4,11,18,25	9,16,23	13			教材費：初回到講師より説明 持参物：筆記用具
53	パソコン なんでも 〈初歩コース〉	木・午後 13:30 ～15:30	5,12,19,26	2, 9,16	7,14,21	11,18,25	1, 8,15,22 (3/7)		教材費：初回到講師より説明 持参物：筆記用具
54	パソコン なんでも ～経験者対象～	月・午前 10:00 ～12:00	2,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	15,22,29	5,19,26		教材費：初回到講師より説明 持参物：筆記用具
55		木・午前 10:00 ～12:00	5,12,19,26	2, 9,16,30	7,14,21	11,18,25	1, 8,15,22		
56		金・午前 10:00 ～12:00	13,27	10,17,24	8,15,22	12,19,26	2, 9,16,23 (3/1, 8,15)		
57		水・午後 13:30 ～15:30	4,11,18,25	1, 8,15,22	6,13,27	10,17,24,31	7,14,21		