

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(シャツ)とか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：ハサミ3枚、コインツル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 アクセサリー 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かおしほり |
| 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鉛筆またはシャーペンツール |
| 9 | しあわせのヒントを見つける 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 | 北欧白糸刺繡 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、毛糸用とじ針(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 (茶葉子代) 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) ハーモニカ集【CD付き】(4,000円) ※受講にはクロマティックハーモニカ・ド・イツ製(ホーナー社)280C(26,400円、4オクターブ)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 タッキングケア 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 ～説話文学「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 ～英単語の攻撃法～ 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(コピーディ)、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 ウ3級商業簿記」(中央経済社) 持参物：上記テキスト、教材費(コピーディ)、鉛筆、 シャーペン、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(コピーディ) | |
| 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 ～外語専門にて日本語を勉強する方対象～ 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：初回に講師より説明 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：初回に講師より説明 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：初回に講師より説明 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：初回に講師より説明 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：初回に講師より説明 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 | |