

# プロシードアリーナ HIKONE

## 令和7年度(前期) キャリアアップ講座・文化教養暮らし講座 予定表 & 教材費等

文化教養暮らし講座								
No.	講座名	予定表						教材費 等
		5月	6月	7月	8月	9月	10月	
1	ハンドトリートメント 10:00~12:00 (月)	12	9	14	18	1		初回教材費:5回分・2,500円(資料、オイル代) 持参物:バスボール3枚、フェイスボール1枚、筆記用具
2	ソルダ -ライソリックス 10:00~12:00 (月)	26	23	28	25	8		初回教材費:3,000円(かさ、実習資料、資料代 等) ※かさをお持ちの方はかさ代金を引かせていただきます。 持参物:フェイスタオル1枚、筆記用具
3	書道 13:30~15:30 (月)	12,19,26	2,9,16,23,30	7,14,28	18,25	1,8		持参物:硯、墨、下敷き、半紙、文鎮、細筆、太筆
4	高野山の法然上人 13:30~15:00 (月)	26	23	28	25	8		教材費:資料代1回100円 持参物:筆記用具
5	色々な場面で役立つ コミュニケーション手話 14:00~15:30 (月)	19	2,16	7,28	4,18	1		持参物:筆記用具、手話辞典(あれば)
6	初心者のパッチワーク 10:00~12:00 (水)	14,28	11,25	9,23	6,27	10,17		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鉛筆又はシャープペンシル
7	己書(おのれしょ) ~筆ペンで味のある文字を描いてみませんか~ 11:00~12:00 (水)	28	4	23	27	3		教材費:1回100円 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
8	シリーズ近江戦国散歩 10:30~12:00 (水)	28	11	9	20	10		教材費:資料代5回分500円 持参物:筆記用具
9	白洲正子と歩く琵琶湖 13:00~14:30 (水)	28	11	9	20	10		教材費:資料代5回分500円 持参物:筆記用具
10	はじめての『方丈記』 ~さあ「行く河の流れ」の世界へ~ 10:30~12:00 (水)	21	11	16	20	10		初回教材費:テキスト代 649円 『方丈記』(セキナズ・カワカミ)(角川書店・文庫) 教材費:資料代5回500円 持参物:筆記用具
11	はじめての『枕草子』 ~いざ清少納言の世界へ~ 13:00~14:30 (水)	21	11	16	20	10		教材費:テキスト代 748円(新装愛読される方のみ) 『枕草子』(セキナズ・カワカミ)(角川書店・文庫) 持参物:筆記用具
12	初めての健康麻雀 10:30~12:30 (水)	21	4,25	2,16,30	13,27	3,17		初回教材費:1,200円(テキスト代)
13	楽しい健康麻雀 ~ルールの知識がある方のクラス~ 13:00~16:00 (水)	21	4,25	2,16,30	13,27	3,17		
14	ハンドメイド作品を楽しむ (入門) 13:00~15:00 (水)	28	25	23	27	17		材料費:1回1500円程度
15	北欧白糸刺繍 13:00~15:00 (水)	14,28	11,25	9,23	13,27	10,17		初回教材費:3,000円程度 材料費:1回800円 持参物:筆記用具、はさみ、糸用とし針(先が丸い物) ※無ければ講師の方で準備します
16	いけばな 翠香流 ~華やかな日々をいけばなで~ 19:00~21:00 (水)	14,28	11,25	9,23	13,27	10,17		花材費:1回1,000円 持参物:はさみ、持ち帰り袋
17	はじめてのフリマアプリ 10:00~11:30(木)	22	26					教材費:500円(テキスト代) 持参物:スマホ、筆記用具
18	はじめてのInstagram 10:00~11:30(木)			3	7			教材費:300円(資料代) 持参物:スマホ、筆記用具、 投稿したい写真データ(あれば)
19	日本舞踊・宗家藤間流 10:00~12:00 (木)	8,22	12,26	10,24	14,28	11,18		持参物: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
20	ピアノ演奏でリズム打ち& 笑いと呼吸法 11:00~12:00 (木)	8,22	26	10,31	21,28	11,18	16	教材費:100円(10回分) 持参物:運動のしやすい服や靴、飲み物、タオル
21	茶道(表千家流) 13:30~15:30 (木)	8,15,29	5,12,19	3,10,17	7,21,28	4,11,18		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)
22	クロマティック ハーモニカ 13:30~15:00 (木)	15,22	26	10,31	21,28	11,18	16	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 社)280C(32,560円、4カブ)が必要です。購入希 望者は4月末までに講師へ依頼。 持参物:クロマティックハーモニカ、筆記用具
23	絵手紙教室 9:30~11:30 (金)	9,23	13,27	4,18	1,22	5	10	教材費:1,000円、 画材用具一式6,000円程度(講師から説明)
24	はじめての香道 ~香りと和歌で楽しむ歳時配~ 10:30~12:00 (金)	23	6	18	1	5		教材費:1,000円(5回分) 持参物:筆記用具、靴下
25	源氏物語に親しむ 13:00~14:30 (金)	23	6	18(会議室2)	1	5		教材費:300円(5回分) 持参物:筆記用具
26	日本・世界の愛唱歌を歌おう 13:00~14:00 (金)	9,16	13,20,27	11,18,25	22,29			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
27	やさしい朗読 13:00~14:30 (金)	16,30	6,20	4,18	1,29	5		教材費:1回100円~200円程度 持参物:筆記用具、水分

文化教養暮らし講座								
	講座名	予定表						教材費 等
		5月	6月	7月	8月	9月	10月	
28	木彫り 13:30~15:30 (金)	9,23,30	13,27	4,18	1,22,29	5	10	教材費：道具代(15,000~30,000円程度)、 材料代(作品ごと)
29	実用ペン習字 13:30~15:30 (金)	9,23	13,27	11,25	8,29	5,12		持参物：ボールペン、筆ペン(中字用)、 大学ノート(A4)、半紙
30	はじめてのカリンバ 13:00~15:00 (土)	31	28	26	23		11	初回教材費：2,850円(テキスト3冊、カブ譜代) 教材費：テキスト以外の曲にチャレンジする場合、 1曲当たり50~330円の楽譜代 持参物：カリンバ(17音) 6,000円程度 ※お持ちでなければ、斡旋や商品のご紹介は可能です。
31	楽しい手相(入門) 10:00~11:30(日)	11	8	13	10	14		教材費：資料代1回200円程度 持参物：筆記用具、ノート
32	やさしい四柱推命(入門) 11:45~13:15(日)	11	8	13	10	14		初回教材費：8,800円(百年歴運命鑑) 教材費：資料代1回200円程度 持参物：筆記用具、ノート
33	大人のための ボイストレーニング ~美容・健康・声創り~ 13:45~14:45(日)	11	1,15,29	6,13	10,17,24		12	教材費：資料代10回分・500円 持参物：水分補給用の飲み物、 ヨガマット(リジャットやバクサリなど可) 筆記用具、体操ができるような服装
34	こどもミュージカル ~集まれ☆楽しい歌いどい子ども達~ 対象：5歳~小学6年生 15:00~15:45(日)	11	1,15,29	6,13	10,17,24		12	教材費：資料代10回分・500円 持参物：水分補給用の飲み物、 毎回配布されるプリント、筆記用具、 スポンなどの動きやすい服装、 ヨガマット(リジャットやバクサリなど可)
35	こどもワクワク 楽しい工作造形 対象：小学3~6年生 13:30~14:30(日)	11	8	13	10	14		教材費：資料代1回200円 持参物：鉛筆、消しゴム、ねり消しゴム、絵の具12色 以上、絵の具セットを入れられるもの、筆(大・中・小)、 雑巾、筆洗いやケガ、手拭きタオル、濡れタオル、新聞紙、包装 紙、スポンジのビニール袋2枚ほど、ティッシュ、ウエットティッシュ、水 彩色鉛筆12色以上、マーカー等、画板、四つ切り画用紙、 自由画用紙、粘土板、へら、足元に引くシート、机に敷く 新聞紙、メモ帳、飲み物
36	水彩色鉛筆と パステル講座 14:50~15:50(日)	11	8	13	10	14		教材費：200円~500円程度 持参物：24色水彩色鉛筆(市販のもの)、水筆 (講座が始まるからお伝えします。)、綿棒、B4サイ ズのスケッチブック、鉛筆、消しゴム、ねり消しゴム、 ティッシュ、百円均一で売っているパステル

キャリアアップ講座									
	講座名	予定表						教材費 等	
		5月	6月	7月	8月	9月	10月		
39	もう一度「英会話」 14:00~15:30 (土)	10,17,24, 31	7,14,21	5,12,19	2,23,30	6,13		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	
40	リアル英会話(中級) 19:00~20:30 (金)	9,16,23	6,13,20	4,11,18	1,8,22,29	5,12		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	
41	韓国語会話(初心者) 19:00~20:30 (金)	9,16,23,30	6,13,20	4,11,18,25	22,29	5,12		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(初級) 19:00~20:30 (木)	8,15,22	5,12,19	3,10,17	7,21,28	4,11,18		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(中級) 19:00~20:30 (水)	14,21,28	4,11,18	2,9,16	6,20,27	3,10,17		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	韓国語会話(中・上級) 19:00~20:30 (月)	12,19,26	2,9,16,23	7,14,28	4,18,25	1,8		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	
45	2級FP技能検定対策講座 9:30~11:30 (土)	6/7, 14, 28 11/15, 29	7/5, 19, 26 12/6	8/2, 23, 30	9/6, 13	10/11, 25		テキスト：※各自で購入をお願いします。 「わかる! FP2級・AFP王道テキスト2025-2026版」 (日本経済新聞出版) *5月末発売 持参物：上記テキスト、教材費(コピー代)、電卓、 筆記用具	
46	商業簿記3級対策講座 13:30~15:30 (土)	17,24,31	7,14,21	5,12,19, 26	2,23	6,13	11,25	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《2025年度版》」 「検定簿記7-7の3級商業簿記《2025年度版》」 (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	
47	ライフ&マナー講座 10:00~11:30 (日)	18	1,15	6,20	3,24			持参物：筆記用具 教材費(コピー代)	
PC講座									
48	パソコン~はじめてコース~ 10:00~12:00 (水)	14,21,28	4,11,25	2,9,16, 23,30	13,20,27	3,10,17	15	教材費：700円(テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
49	パソコン 総合ビジネスコース 10:00~12:00 (土)	10,17,24, 31	7,14,21,28	5,12,19,26	2,23,30	6		教材費：2,000円程度 (テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
50	パワーポイント活用講座 13:30~15:30 (土)	10,17,24	7,14,21	5,12,19	2			教材費：1,500円程度 (テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
51	パソコンなんでも ゆっくりコース 13:30~15:30 (木)	8,15,22	5,26	10,24,31	21,28	11,18	16,23,30 11/6	教材費：1,500円(テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
52	パソコン なんでも ~経験者対象~	木・午前 10:00~12:00	8,15,22	5,26	10,24,31	21,28	11,18	16,23,30 11/6	教材費：1,500円(テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具
53		金・午前 10:00~12:00	9,16,23,30	6,13,20,27	4,11,18,25	1,22,29	5		
54		水・午後 13:30~15:30	14,21,28	4,11,25	2,9,16, 23,30	13,20,27	3,10		