

受講生募集

申し込み締め切り 9月25日(水)

講座回数 全5回
受講料 3,000円
定員 20名
※7名以上で開講

市内の公共施設が連携して開講！ 初心者向けのお手軽講座♪

会場 中央図書館

最新テクノロジーで迫る日本古代史

～ドローン・電子地図・動画を用いて～



先史～奈良時代の歴史知識を深めながら、IOTを活用した情報収集や解析を実習します。 講師：下枝 広明
日程：11/18～12/16 毎週月曜 10:00～12:00
教材費：200円

会場 東区民センター

実践できる！大人のハーブの使い方

～スキンケア・ハーブ料理・ハーブ酒～



生活の中に気軽に取り入れられるハーブの効果で、アンチエイジングを実感しましょう！ 講師：渡部 あつこ
日程：11/12～12/10 毎週火曜 14:00～16:00
教材費：3,600円 ※対象：20歳以上の方

会場 南区民センター

贈る・飾る・楽しむ 折り紙新世界



指先と頭で脳トレしながら、日本の文化である折り紙の世界を楽しみましょう！ 講師：吉田 由紀子
日程：11/13～12/11 毎週水曜 10:00～12:00
教材費：400円

会場 中央図書館

100歳まで安心できるお金の話

～単身世帯に必要な知識と備え～



老後資金は2,000万円?! お金まつわる話を医療・投資・住まいなどから説明します。 講師：大川 真理子
日程：11/14～12/12 毎週木曜 14:00～16:00
教材費：300円

会場 中央図書館

エッセイを書いてみよう



自分にしか書けないことが、きっとどなたにもあるはず。一緒に学んでみませんか。 講師：内記 規子
日程：11/15～12/13 毎週金曜 14:00～16:00
教材費：300円

会場 生涯学習センター

からだぽかぽか「笑いヨガ」

～ココロもほっこり健康法～



笑いヨガはポーズをとらないヨガ。「福が来たから笑う」ではなく「笑うから福が来る」！ 講師：堀木 理恵
日程：11/12～12/17 毎週火曜 10:00～12:00
教材費：なし ※11/19は休講

会場 生涯学習センター

超入門中国語



挫折した方でも大丈夫。最小限の文法と正確な発音のコツを学び、さあ中国語の世界へ！ 講師：徐 彬
日程：11/12～12/10 毎週火曜 14:00～16:00
教材費：300円

会場 生涯学習センター

1920-ドイツ映画の黄金時代

～無声映画から「オリンピア」まで～



100年前の喧騒と熱気。映画を切り口に、1920年代ワイマル文化の光芒と終焉を検証します。 講師：北野 入江
日程：11/12～12/10 毎週火曜 18:45～20:45
教材費：300円

会場 生涯学習センター

手書きの年賀状に挑戦

～細筆または筆ペンで～



相手の印象に残る年賀状から、日常の手書きに生かす方法を学びます。 講師：西田 愛弥子
日程：11/13～12/11 毎週水曜 10:00～12:00
教材費：300円

会場 東区民センター

～動物看護師が実例をもとに伝える～

犬・猫と暮らす 健康と防災の話



ペットの年齢に合わせた体調管理法や、震災時にペットを守る備えについて学びましょう。 講師：青山 とちみ
日程：11/12～12/10 毎週火曜 10:00～12:00
教材費：300円 ※対象：犬・猫を飼っている方、飼う予定のある方

会場 西区民センター

ここから始める投資の基礎

～株式・債券・投資信託～



主な投資商品の仕組みやリスクを理解するための、初心者向け講座です。 講師：恩田 雅之
日程：11/12～12/10 毎週火曜 18:45～20:45
教材費：300円

会場 中央図書館

～自分の機種で学べる～

ふれて楽しむスマホ&タブレット



「持つのが不安」「自分のスマホなのによくわからない」をスッキリ解決！ 講師：相原 真人
日程：11/14～12/12 毎週木曜 10:00～12:00
教材費：500円

会場 北区民センター

すぐに使えるシンプルベトナム語



初めてベトナム語に触れる方を対象に、文字の読み方、発音など、一から勉強します。 講師：設楽 澄子
日程：11/8～12/13 毎週金曜 10:00～12:00
教材費：300円 ※11/22は休講

会場 手稲区民センター

タイ語を話そう



タイ語の簡単な表現を学びます。流行歌など文化の紹介、参加者同士の交流の時間も。 講師：広瀬 佑介
日程：11/15～12/13 毎週金曜 18:45～20:45
教材費：300円

会場 生涯学習センター

シェイクスピアの魅力に触れる

～悲・喜劇と歴史劇を中心に～



『ハムレット』など四大悲劇のほか、『ヴェニスの商人』など喜劇の考察にも挑戦しましょう。 講師：森田 雄二
日程：11/12～12/10 毎週火曜 10:00～12:00
教材費：300円

会場 生涯学習センター

樹脂粘土でしめ縄風飾りを作ろう

～素敵なXmas、お正月を～



とても柔らかい樹脂粘土を使い、人気のバラのしめ縄風飾りと可愛い飾り物を作りましょう。 講師：若上 理恵
日程：11/12～12/17 毎週火曜 14:00～16:00
教材費：1,300円 ※11/19は休講

会場 生涯学習センター

50歳からのウォーキング

～楽しく筋トレ・脳トレを～



楽しく美しいウォーキングに加え、筋トレ・脳トレを継続して健康寿命を伸ばしましょう。 講師：吉田 ゆう子
日程：11/13～12/18 毎週水曜 10:00～12:00
教材費：300円 ※対象：50歳以上の方 ※11/20は休講

会場 生涯学習センター

手軽に吹こう ハーモニカ

～なつかしい曲を美しい音色で～



ハーモニカを楽しみながら仲間を作り、健康な体にしましょう。初めての方も一緒に♪ 講師：小澤 加代子
日程：11/13～12/18 毎週水曜 14:00～16:00 教材費：150円 ※対象：ハーモニカ(C調)をお持ちの方 ※11/20は休講



会場
生涯学習センター

映画に学ぶコンピュータ進化の歩み



映画を鑑賞しながら、現代のデジタル社会を生き抜く知恵や力を楽しく学びます。 講師：中山 和夫
日程：11/20～12/18 毎週水曜 14:00～16:00
教材費：なし

会場
生涯学習センター

～事務作業が速くなる！～ エクセルを超えて クエリ入門



エクセルデータをアクセスに取り込み、いろいろな課題をクエリで素早く解決しましょう。 講師：大関 元規
日程：11/13～12/11 毎週水曜 18:45～20:45
教材費：300円 ※対象：日常的にエクセルを使っている方

会場
生涯学習センター

あへあほ体操 ～毎日の生活こそ 手軽な元気体操～



あへあほのユニークな発声で自然に深い呼吸になります。日常動作で体の奥からの健康美を！ 講師：かづえ
日程：11/14～12/19 毎週木曜 10:00～12:00
教材費：30円 ※11/21は休講

会場
生涯学習センター

指で描くパステル和アート ～簡単！楽しい！癒しのアート～



上手い下手関係なく自分の個性を生かして作品を作ろう！毎回作品は持ち帰りできます。 講師：袋谷 朋恵
日程：11/14～12/19 毎週木曜 14:00～16:00
教材費：500円 ※11/21は休講

会場
生涯学習センター

～ソムリエが解説する～ 五感で楽しむイタリアワイン



南部イタリアワインを飲みながら、イタリアの風土を学び楽しみましょう！ 講師：横田 久
日程：11/14～12/12 毎週木曜 18:45～20:45
教材費：6,500円 ※対象：20歳以上の方

会場
生涯学習センター

あなたも起業しませんか？



起業するにあたり、自分の持っている可能性を棚卸しして、自分の才能を再発見しよう。 講師：山地 伸幸
日程：11/7～12/5 毎週木曜 18:45～20:45
教材費：300円

会場
生涯学習センター

生誕90年！グレース・ケリー物語 ～女優から公妃になった半世紀の人生～



26歳で女優業を引退、公妃となった人生はおとぎ話だったのだろうか・・・ 講師：近井 健治
日程：11/15～12/13 毎週金曜 14:00～16:00
教材費：300円

会場
生涯学習センター

バルーンアートでギフトを作ろう！



風船で人気のギフトを制作。一芸を身に付け、大切な方にプレゼントしてみませんか？ 講師：もふ☆もふ
日程：11/15～12/20 毎週金曜 18:45～20:45
教材費：1,000円 ※11/22は休講

会場
生涯学習センター

初めて楽しむ北欧の刺しゅう ～クリスマスツリーを作ろう～



レースのような繊細さが魅力のノルウェー刺しゅう。簡単な手法を組み合わせると素敵な作品を。 講師：鈴木 宏美
日程：11/16～12/21 毎週土曜 10:00～12:00
教材費：1,800円 ※11/23は休講

会場
生涯学習センター

ママ・パパのための気軽にビデオ塾 ～失敗しない撮影のコツ・編集のワザ～



シーン別の撮影法やPCでの整理・保存・編集のコツを紹介。家族の物語を素敵な映像に！ 講師：水口 晶夫
日程：11/16～12/21 毎週土曜 14:00～16:00
教材費：300円 ※対象：ビデオカメラをお持ちの方 ※11/23は休講

会場
生涯学習センター

プログラミングを始めてみよう ～ScratchとJavaScript～



「プログラミングってこういうことか！」その可能性と楽しさを感じてみましょう。 講師：芦原 和人
日程：11/16～12/21 毎週土曜 18:45～20:45 教材費：300円 ※対象：データの保存・タイピングができる方 ※11/23は休講

会場
生涯学習センター

得する！ やさしいお金のおはなし ～簡単 ふるさと納税・〇〇ペイ～



今さら聞けない老後のお金の話を、専門用語をなるべく使わずにわかりやすく説明します。 講師：若杉 恵
日程：11/13～12/11 毎週水曜 14:00～16:00
教材費：300円

会場
生涯学習センター

お父さんのためのペアトレ入門 ～発達凸凹の子どもに寄り添う子育て～



子どもの良さを見つけて伸ばすペアレントトレーニング。経験豊富な相談員と一緒に学びます。 講師：富樫 ちはる
日程：11/13～12/11 毎週水曜 18:45～20:45
教材費：400円 ※対象：発達に凸凹のある子どもの父親や男性支援者

会場
生涯学習センター

明治期の北海道開拓の今日的意義



北海道開拓や屯田兵制度などを通して、明治時代から今日の北海道を眺めてみよう。 講師：武石 詔吾
日程：11/14～12/12 毎週木曜 10:00～12:00
教材費：300円

会場
生涯学習センター

～元国際線CAが伝授～ 初心者でも120%楽しめる海外旅行



準備から滞在、帰国までのさまざまな場面で使える知識や、簡単な英語表現を学びます。 講師：田中 陽子
日程：11/14～12/12 毎週木曜 14:00～16:00
教材費：300円

会場
生涯学習センター

初級マジック講座 ～ロープ一本で不思議なマジックを～



初心者大歓迎！練習をすれば誰でもできる、簡単に驚きのロープマジックを紹介します。 講師：船場 忠昭
日程：11/14～12/12 毎週木曜 18:45～20:45
教材費：500円

会場
生涯学習センター

自立力を育む「お片づけ」 ～価値観がわかる—あなたも変わる～



ワークで遊びながら「整理する力」を身につけます。あなたや家族の自立・自律を促します。 講師：小林 由美
日程：11/15～12/13 毎週金曜 10:00～12:00
教材費：350円

会場
生涯学習センター

～時計台を愛する市民の皆さまへ～ 札幌市時計台 なぞ！ふしぎ！探検



創建141年を迎える札幌市時計台。歴史・文化の謎をみなさんと解いていきませんか？ 講師：岡本 征之
日程：11/15～12/13 毎週金曜 14:00～16:00
教材費：300円

会場
生涯学習センター

初めてのコーヒー焙煎 ～お家で簡単・焙りたてコーヒー～



本格派！“焙煎”からドリップまで。誰でもおいしく作れます。世界の豆の飲み比べも。 講師：松波 真子
日程：11/16～12/21 毎週土曜 10:00～12:00
教材費：2,000円 ※11/23は休講

会場
生涯学習センター

～いまさら聞けない～ 大人のメイクレッスン！



メイクのお悩みを一気に解決！お手持ちのコスメを活用できるメイクレッスンです。 講師：谷 あつこ
日程：11/16～12/21 毎週土曜 10:00～12:00
教材費：300円 ※11/23は休講

会場
生涯学習センター

ワクワクドキドキ科学おもちゃ



作ったおもちゃで楽しみながら、子育ての素敵なヒントを学び合います。 講師：村元 廣
日程：11/16～12/21 毎週土曜 14:00～16:00
教材費：800円 ※子ども同伴可能 ※11/23は休講

会場
生涯学習センター

伝統和芸・外郎売りで声を磨こう



歌舞伎の台本「外郎売り」！あなたの声や話し方の魅力UPに最適な教材に挑戦！ 講師：一条 綾香
日程：11/16～12/21 毎週土曜 18:45～20:45
教材費：300円 ※11/23は休講