

生涯学習講座のご案内(10月~12月)

『学ぶことは人生の楽しみ』です。今春誕生した浜松大平台高校と一緒に学びませんか。趣味や実用・ビジネス等、楽しく充実した講座をご用意しました。

■受付期間/平成18年8月1日(火)~9月20日(水) ■対象/静岡県在住の成人および社会人の方

■受講料/5,600円(1回90分×8回分) ※教材費、持ち物等は、各講座欄をご参照下さい。

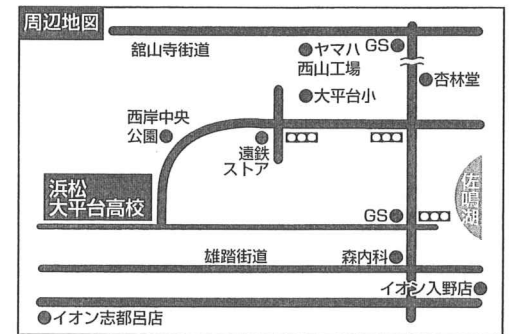
■申込方法/必ず往復はがきを用いて下記の要領で送付して下さい。

【申込先】〒432-8011 浜松市城北2-14-3 エムズ倶楽部 浜松大平台高校 生涯学習講座 係

<input type="checkbox"/> 432-8011 <small>(往 信)</small>	<input type="checkbox"/> (返信ハガキの裏側)
浜松市城北2-14-3 エムズ倶楽部 浜松大平台高校 生涯学習講座 係	
※この面には何も 書かないで下さい。	

<input type="checkbox"/> □□□□□□□□	①ご希望講座※1枚につき1講座 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦どの媒体でお知りになりましたか? 県民だより・エムズ倶楽部チラシ ホームページ名・その他() ⑧連絡先※携帯電話可 必ず連絡の取れる連絡先をご記入下さい。 緊急な場合のみ使用して下さい。
<input type="checkbox"/>	ご自分の 郵便番号・住所・氏名 をお書き下さい。

■アクセス・・・浜松駅(JR東海)から約7km
 自家用車、自転車ご利用の場合
 校内自家用車の乗り入れ可。駐車台数40台・駐輪場900台
 遠鉄バスご利用の場合
 ●医療センター経由佐鳴湖西岸行き(2番ポール)
 …所要時間約30分「西岸中央公園」下車、徒歩1分
 ●佐鳴台団地経由佐鳴湖西岸行き(3番ポール)
 …所要時間約30分「西岸中央公園」下車、徒歩1分
 ●宇布見・山崎行き(5番ポール)…所要時間約20分
 「入野西」下車、徒歩10分



■先着順(同日の場合は抽選)となります。※各講座とも先着順に受付し、定員に達し次第受付を終了します。ただし、申込みの状況によっては多少定員を変更する場合があります。また、同日で多数の応募の場合は抽選とさせていただきます。

■受講の可否、手続きにつきましては、順次返信ハガキにてお知らせ致します。

尚、定員に満たない場合は開講日の前日まで受け付けます。

■お問合せ/エムズ倶楽部 浜松大平台高校生涯学習講座係 ☎0120-24-2880

※講座内容につきましては、講座の進捗等により変更する場合があります。ご了承下さい。

■開講期間/10月15日~12月15日間の各曜日となります。 ■定員/各欄をご覧下さい。

毎週月曜日 10月16・23・30日、11月6・20・27日、12月4・11日 19:00~20:30

暮らしの書道 定員 20名

講師/大久保 華汀
静岡県書道連盟常任理事・静岡県西遠女子学園講師

今やブームの書道に挑戦しましょう。暮らしの中で「書く」ことの楽しさ発見!姿勢を正し、筆の動きを学んで、最後にはお気に入りの作品を仕上げましょう。個々のレベルに合わせた「書道」をお楽しみ下さい!

①「用具・用材・執筆法、楷書の練習」
 ②「楷書」 ③「楷書」 ④「行書」
 ⑤「行書」 ⑥「行書」
 ⑦「作品作りに挑戦」
 ⑧「作品作り」(色紙に仕上げましょう)
 (色紙は、各自でお好きなものをご用意下さい)

■お手本代、資料代/1,100円(全8回分)
 ■持ち物/筆、墨汁、硯、習字紙、文鎮、新聞紙
 ※お道具は、ご自宅にあるものをご用意頂ければ結構です。尚、「筆」は事前の注文を頂いた場合のみ販売します(1本1,050円)。詳しくは、返信の受講許可証にてご案内させていただきます。

野菜のソムリエの「野菜と果物入門講座」 定員 35名

講師/原 響子・近藤 香織・横山 美紀・服部 佳世子
日本ベジタブル&フルーツマイスター協会認定講師

日常の中で、当たり前前に接している「野菜と果物」の魅力を知り、豊かな食を実現しましょう。種類・旬・保存方法・栄養価・食べ方のバリエーション等、実用性がいっぱいです。

①「食生活の移り変わり」
 ②「野菜の種類と分類(1)」
 ③「野菜の種類と分類(2)」
 ④「果物の種類と分類(1)」
 ⑤「果物の種類と分類(2)」
 ⑥「旬と新野菜」(ファイトケミカルとベジフルカラー)
 ⑦「野菜を使ったわが家の味」
 ⑧「テイスティング実習(野菜と果物)」

■教材費、材料費代/3,150円(全8回分) ■持ち物/筆記用具
 ※受講により資格が取得できる講座ではありません。

実践!エクセル2003初級編 定員 20名

講師/相澤 知江子 (株)OSBインストラクター

データや数式の入力等、基本的な操作から、Excelを使い表やグラフを作成する方法を学びます。終了後には基本的な操作ができるようになります。

①「Excelの基本操作」
 ②「表計算の基礎」
 ③「表編集」
 ④「数式と関数」
 ⑤「グラフ作成」
 ⑥「印刷」
 ⑦「ブックについて」
 ⑧「練習問題」

■テキスト代/2,100円 ■持ち物/筆記用具
 「日経BPセミナーテキストExcel2003初級編」を使用します。
 ※パソコンは高校のパソコンを使用します。

毎週火曜日 10月17・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5日 19:00~20:30(薬膳料理は別時間です)

ワード らくらく文書作成講座(初心者向け) 定員 25名

講師/杉本 真弓 日本商工会議所認定ワープロマスター
パソコン教室杉元主宰

パソコンの操作はマウスが「鍵」。マウスに慣れながら操作の基礎から簡単な文書作成までをマスターしましょう。パソコンが全く初めてという方から基本を学びたいという方にも最適な講座です。

①「ワードの起動と終了の練習」「ワード画面の説明」「キーボードの練習」
 ②「文字・記号・入力の説明と練習」
 ③「文字の修飾の練習」「文字の保存や印刷の練習」
 ④「文字の移動と複写の練習」「箇条書きの練習」「インデントの練習」
 ⑤「文章作成の練習」(文章のみ)
 ⑥「罫線と罫線ツールバーの説明と練習」
 ⑦「文章作成の練習」(文章中に線のあるもの)
 ⑧「図形ツールバーの練習」「文章作成の練習」(文章中に図形のあるもの)

■オリジナルテキスト代/1,050円(全8回)
 ■持ち物/筆記用具 ※パソコンは高校のパソコンを使用します。

薬膳料理教室(18:45~20:15) 定員 30名

講師/岡部 悟 中医薬膳調理指導員
浜松名鉄ホテル中国料理鳳凰料理長

「健康に良い料理」を学び、そして作ってみましょう。「季節の薬膳」や「美容や滋養」に関わるメニューを揃えました。講義と実習の楽しく美味しい講座です。

①「秋の薬膳の考え方」(実習/豚と南瓜の角煮、栗と鶏の秋色炒め)
 ②「冬の薬膳の考え方」(実習/カキの辛子薬味ソース、羊内と木クワ・ニラの炒め)
 ③「気虚タイプ薬膳(気を補う)」(実習/餅人參と鶏の薬味スープ、牛肉ときのこ山椒炒め)
 ④「血虚タイプ薬膳(血を養う)」(実習/金針菜と卵の炒め、太刀魚と豆腐のフランクベイス風)
 ⑤「陰虚タイプ薬膳(体を潤す)」(実習/鶏内の蜂蜜焼き、れんこんと豚肉のゴマ汁ソース揚げ)
 ⑥「気虚タイプ薬膳(気の解消)」(実習/青菜のガーリック炒め、香葱と海の幸・辛子ソース和え)
 ⑦「瘀血タイプ薬膳(体を温め新陳代謝を活かす)」(実習/ザラシと玄米入りおひたけ、太刀魚の山椒)
 ⑧「痰湿タイプ薬膳(食物繊維でむくみ解消)」(実習/朝菜入り焼きゼリー、はと麦緑豆のスープ)

■テキスト代、全調理実習代/10,500円(全8回分)
 ※薬膳アドバイザー(初級)養成講座テキスト使用
 ■持ち物/エプロン、台ふき、筆記用具 ※実習もありますので汚れてもいい服装でご参加下さい。

明日から使えるコーチングの技術 定員 20名

講師/戸松 幹雄 生涯学習開発財団認定コーチ
シニア産業カウンセラー

コーチングは、信頼関係を築き目標達成をサポートするコミュニケーション技術です。その活用は、ビジネス、医療・福祉、教育など様々な分野に広がっています。この講座では、信頼される自分になるための心構えから問題解決やグループをサポートする方法まで、コーチングの基礎を学んでいただけます。

①「コーチングって何?」②「信頼の架け橋「聴く」技術」
 ③「自信と安心を生む「承認」の技術」
 ④「考えを引き出す「質問」の技術」
 ⑤「目標設定の技術」 ⑥「問題解決の技術」
 ⑦「グループコーチングの技術」
 ⑧「コーチングを実践しよう」

■オリジナルテキスト代/1,000円(全8回分)
 ■持ち物/筆記用具

静岡県立浜松大平台高等学校 生涯学習講座10月から12月のご案内

■受付期間/平成18年8月1日(火)～9月20日(水)

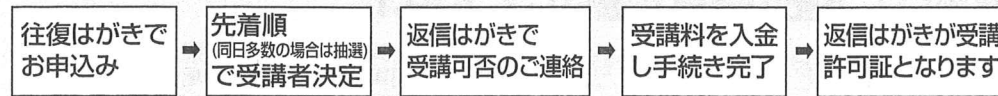
■開講期間/10月15日～12月15日間の各曜日となります(詳しくは各講座欄をご参照下さい)。

■受講料/5,600円(1回90分×8回分) ※教材費、持ち物等は、各講座欄をご参照下さい。

■問合せ/エムズ倶楽部「大平台高校生涯学習講座」係 ☎0120-24-2880

■申込方法/必ず「往復はがき」を用いて、表(おもて)面に記載してある要領でお申し込み下さい。 ※先着順で受け付けます。

【お申込み後から受講までの流れ】



- 全8回を通してご受講頂きます。
- 期日までに受講料を入金して頂き正式な受付となります。
- 受講料のお支払いは振込み、当社窓口、期間限定での高校窓口です。
- 材料費・テキスト代等は、講座初日に現金にて徴収します。

毎週水曜日 10月18・25日、11月1・8・22・29日、12月6・13日(ヨガは別日程です) 19:00～20:30		
楽しいお茶教室 定員 24名 講師/宇津山 茂 日本茶インストラクター I 期生 吉田 宗賀 表千家教授・煎茶道松月流教授 日本人として、一度は学んでおきたい「お茶」の講座です。効能を学び、美味しいお茶の淹れ方、お茶を使った料理を実習を交えて学びましょう。煎茶、抹茶席での「恥をかかないマナー」もこの機会に! ①「日本茶はどこから来て、どこへ行く」(お茶の歴史編) ②「日本茶の威力」(効能と成分等) ③「お茶の種類とお茶の美味しい淹れ方(1)」 ④「お茶の種類とお茶の美味しい淹れ方(2)」 ⑤「お茶の利用法」「飲み方」「お茶を使った料理」 ⑥「煎茶道入門」(恥をかかないお茶の頂き方とマナー) ⑦「抹茶道入門」(恥をかかないお茶の頂き方とマナー) ⑧「茶歌舞伎(斗茶会)」※5種類のお茶を飲んで品名を当てましょう。 ■教材費/1,000円(全8回) ■持ち物/筆記用具 ※お茶実習、および簡単な調理実習も行います	やさしいヨガ 定員 25名 講師/大村 淳 フリー・ヨガインストラクター 10月18・25日、11月1・8・15・29日、12月6・13日 心と身体のバランスをとるためのエクササイズとしてインドで古くから伝統のあるヨガ。ゆっくり身体を動かして心を落ち着かせ、健全な精神状態を作り上げましょう。個々に合わせて無理のない動きでヨガをお楽しみ下さい。途中ピラティスも盛り込む予定です。 ①「リラックス」(身体と心を縛る緊張に気づく)(1) ②「リラックス」(身体と心を縛る緊張に気づく)(2) ③「ディルガブラーナヤマ」(身体を内面から変える呼吸の力) ④「ディルガブラーナヤマ」(身体を内面から変える呼吸の力) ⑤、⑥、⑦「ライン」(美しい姿勢・身体の中心・軸を感じる) ⑧「マデーション」(瞑想に学ぶストレス回避) ■エクササイズテキスト代/1,200円(全8回分) ■持ち物/ヨガマット、または厚手のバスタオル ※運動のできる服装でご参加下さい(ジーンズ等は着けて下さい)。	実践!エクセル2003応用編 定員 20名 講師/相澤 知江子 (株)OSBインストラクター 表計算で使用頻度の高い関数やデータ分析、グラフの活用などを学習します。表計算や簡単な計算、データ分析など、より応用的な使い方や、作業の効率化ができるようになります。 ①「ブックの利用」(複数のワークシート操作) ②「関数」(高度な関数の学習) ③「データベース機能」(大量データ管理のコツ) ④「ピボットテーブル」(作成、分析、グラフ) ⑤「グラフの応用」(異なる種類のグラフ組み合わせ) ⑥「作業の自動化」(効率的なマクロ機能) ⑦「便利な機能」(便利な機能) ⑧「練習問題」 ■テキスト代/2,310円 ■持ち物/筆記用具 「日経BPCセミナーテキストExcel2003応用編」を使用します。 ※パソコンは高校のパソコンを使用します。

毎週木曜日 10月19・26日、11月2・9・16・30日、12月7・14日 19:00～20:30(デジカメ講座は別時間です)		
やさしいデジカメ講座(18:30～20:00) 定員 20名 講師/今出川 聡 日本写真協会会員 デジタルカメラの基本的な取扱い方や写し方をやさしく学び、実際にいろいろな機能に慣れるように触ってみましょう。デジカメの無い方、今後購入予定という方にも役に立つ講座です。 ①「デジカメやメモリーカードや画素数について」 ②「写真を撮ってみる」「撮った画像を見る」 ③「ズームボタンの機能と撮った画像の消去について」 ④「いろいろな機能について」「フラッシュ機能」 ⑤「いろいろな機能について」「マクロ機能」 ⑥「いろいろな機能について」「ISO感度・WBについて」 ⑦「プリントについて」 ⑧「パソコンに取り込む方法について」 ■持ち物/筆記用具、デジカメをお持ちの方はご持参下さい。 ※デジカメのない方でも受講頂けます。	ワードすらすら文書作成コース(中、上級者向け) 定員 20名 講師/杉本 真弓 日本商工会議所認定ワープロマスター パソコン教室杉元主宰 文書作成はできるけど、もっと良くしたい、とお考えの方、いろいろな「命令」を自在に扱って、納得のいく文書を作成してみませんか。文字入力や簡単な文書は作成できるという方のステップアップに最適です。 ①「ワードの起動と終了の説明」「フォントの設定と練習」 ②「ページ設定」「段落の設定と練習」 ③「箇条書きと段落番号と練習」「タブの説明と練習」 ④「印刷設定」「拡張書式」「線種とページ罫線と網かけ」 ⑤「表の細かい設定と練習」 ⑥「改ページと練習」「段組と練習」 ⑦「ヘッダー・フッター」「文字の検索と置換と練習」 ⑧「他のソフトで作成したものをワードにもつてくる方法と練習」 ■オリジナルテキスト代/1,050円(全8回分) ■持ち物/筆記用具 ※パソコンは高校のパソコンを使用します。	柔軟な動きでからだづくり 入門太極拳 定員 25名 講師/松影 貴美子 日本武術太極拳連盟B級指導員 中国古来の呼吸法を取り入れた全身運動で、老若男女だれでも体力や年齢に合わせて楽しむことができる「太極拳」、初めての人向けの入門講座です。気持ちよく楽しく身体を動かしていきましょう。 ①「腹式呼吸に合わせて、両手両足を動かそう」 ②「前回の復習」「自然に気持ちよく手足を動かそう」 ③「正しい姿勢を保ちながら前進、後退しよう」 ④「肩の力を抜き、足元はゆっくりと進めよう」 ⑤「心身をリラックスさせ、柔らかい動きを練習しよう」 ⑥「足腰を暖めながら、下半身の筋肉を効率よく使おう」 ⑦「動作は途切れることなく、全身運動を目指します」 ⑧「入門太極拳の全套路完成」 ■持ち物/上靴(底の薄いもの) ※動きやすい服装でご参加下さい。

毎週金曜日 10月20・27日、11月10・17・24日、12月1・8・15日 19:00～20:30		
初めての韓国語会話 定員 25名 講師/松浦 礼子(韓国名/金 貞熙) 韓国語・日本語教室主宰、通訳、翻訳家 今やブームの韓国語。「初心者」向けのやさしい内容を盛り込んだ講座です。挨拶から自己紹介等々、日常の会話も覚えていきましょう。韓国の文化への質問もお気軽にどうぞ。さあ、韓国を満喫して下さい! ①「子音と母音」(簡単な挨拶) ②「子音+母音+子音とハングルで名前を書こう」 ③「韓国語で自己紹介をしよう」 ④「数字を覚えよう」 ⑤「家族関係を学ぼう」 ⑥「～です、～ます」(現在形・未来形) ⑦「～してください」 ⑧「～でした、～ました」(過去形) ■教材費/630円(全8回分) ■持ち物/筆記用具 受講者のレベルに合わせて内容を変更する場合があります。	やさしく学ぶ アフターファイブの英会話 定員 20名 講師/中川 有子 ENGLISH ROOMトーク主宰 英国バーネットカレッジ留学 使える英語をやさしく楽しく学ぶ講座です。ショッピングや食事、病気の時等、日常の出来事を中心に英会話の基礎から学びましょう。旅先でも役立つ表現がいっぱい出てきます。 ①「毎日使う言葉を英語で」 ②「アフターファイブ」 ③「スーパー・ファーストフード店で」 ④「銀行、郵便局で」 ⑤「待ち合わせ・道を聞く」 ⑥「レストランで」 ⑦「プティックで」 ⑧「病院で」 ■オリジナルテキスト代/800円(全8回分) ■持ち物/筆記用具 受講者のレベルに合わせて内容を変更する場合があります。	OLA BRASIL 楽しくポルトガル語を学びましょう 定員 20名 講師/具志堅 幸香 ポルトガル語通訳 ポルトガル語の基礎である「AEIOU」から学びましょう。挨拶や日常の生活で使う言葉等、初めてポルトガル語を学習する人のための楽しく学べる講座です。浜松に住む多くのブラジルの方とも楽しくコミュニケーションが取れるようになります。 ①「アルファベットの紹介」(挨拶～動詞) ②「単語・代名詞」 ③「職業と動詞」(～する) ④「数詞と動詞」(おいくらですか)(～話す) ⑤「曜日の表現・季節・時間」 ⑥「～に住む～にいる」 ⑦「場所」(～行く～来る) ⑧「乗り物、色、他」 ■オリジナルテキスト代/600円(全8回分) ■持ち物/筆記用具 受講者のレベルに合わせて内容を変更する場合があります。

平成19年度は、5月15日～7月15日間、10月15日～12月15日間で開講予定です。