

市民ギャラリーのご案内
▼期日・出展者 展示中〜1月17日(金)華道協会(正月花)
▼会場 市役所1階ロビー
▼問合せ 稲城市芸術文化団体連合会
1月20日(月)〜2月28日(金)安西武書道
070-5555-0889

ゆうゆう講座

回	期日	テーマ	内容
1	2月5日(水)	骨筋力鍛えて強い体づくり	フレイルや健康寿命について学び、日頃の生活習慣を見直しましょう。
2	2月12日(水)	始めよう元気なうちに終活を	終活の内容や方法などを知り、心身にわたり健康であることを目指しましょう。
3	2月19日(水)	暮らしに笑いを〜脳を元気に〜	日常生活に「笑い」を取り入れて脳を活性化する知恵と工夫をユーモアたっぷりに講話します。
4	2月26日(水)	筋トレは歩け歩けを基本とし	坂道を上がりその先の石段を上ったり下ったりして、軽く脚力を鍛える運動をします。

人生100年元気なうちに終活をして、さらに無理なく手軽に実践できる老化予防を学んで健康を維持しませんか。

▽期日・内容 左表のとおり
▽時間 午前10時〜正午
▽会場 第三文化センター
▽対象 市内在住・在勤で概ね60歳以上の方
▽定員 15人(先着順)
▽参加費 無料
▽申込方法 1月17日(金)午前10時から受付(来館及び初めて申し込む方優先)
▽申込・問合せ 第三公民館

シニア学級「ゆうゆう講座」
ありがたい
元気な高齢者と言われ

主催事業のご案内

中央公民館[東長沼]
(生涯学習課)
☎042-377-2121
FAX 042-379-0491

第二公民館[矢野口]
☎042-378-0567
FAX 042-378-0568

第三公民館[平尾]
☎042-331-0230
FAX 042-331-0229

第四公民館[東長沼]
☎042-377-4406
FAX 042-377-4488

城山公民館[向陽台]
☎042-379-5411
FAX 042-379-5288

郷土資料室[平尾]
☎&FAX 042-331-0660

総合体育館
☎042-331-7151
FAX 042-331-7181

稲城長峰ヴェルディフィールド
☎042-401-3960
FAX 042-401-3961

スポーツ推進課
☎042-378-2111
FAX 042-379-3600

なるべく公共交通機関をご利用ください。

いなぎICカレッジ

4月開講～受講生募集～

稲城市の「生涯学習を推進する中心的システム」として市民と協働で開設した「いなぎICカレッジ」は、専門的な知識やスキルを身につけるだけでなく、人々が交流し、意見交換し、相互に学びあう機会を提供してきました。いなぎICカレッジは、これからも、より豊かな学びの環境の提供に努めてまいります。

※いなぎICカレッジは、単位制市民カレッジです。

- ▷受講料 「プロフェッサー講座」3回3,000円 6回6,000円
「一般教養講座」6回4,500円 12回9,000円
(全講座中学生以下は半額)
- ▷申込方法 ホームページまたは官製ハガキ
(1通で複数講座の申込みができます。)
- ▷申込期限 1月15日(水)〜2月14日(金)必着
※応募者多数の場合は抽選
- ▷申込・問合せ いなぎICカレッジ事務局
(火〜金曜日、午前10時〜午後4時)
☎(370)2822 ④https://www.inagiic.net/
※詳しくは、各公共施設等に配架している「受講生募集案内」または「ICカレッジホームページ」をご覧ください。

プロフェッサー講座

(講座時間は、1回90分です。)

- ◆登壇講師による講座紹介動画を④でご覧いただけます。
◆2月1日(土)に実施する、いなぎICカレッジ企画講座「新千円札の顔『北里柴三郎』の世界」(中央文化センター)では、講座紹介動画を上映しますので、ぜひご来場ください。

No.	テーマ	講師名	回数	曜日・時間	会場
1	生命の始まり、広がり、繋がり	井上英史 (東京薬科大学名誉教授)	6	原則第2(土)午前10時～	i プラザ (定員各30人)
2	人を支援する知能ロボット ～自ら考える自律型ロボットの今～	水地良明 (玉川大学講師)	6	原則第2(土)午後1時半～	
3	いま世界で起きていること ～米・英・中東・欧そしてウクライナ 世界情勢から見る日本の立ち位置～	和田龍太 (東海大学准教授)	6	原則第3(日)午前10時～	地域振興プラザ (定員各50人)
4	留学生と学ぶ 「異文化コミュニケーション」	岡田昭人 (東京外国語大学教授)	6	原則第3(日)午後1時半～	
5	日本最初の都市計画 ～藤原京と正方位直線道路～	野上道男 (東京都立大学名誉教授)	6	原則第4(土)午前10時～	
6	路傍の地蔵にも歴史あり -岩船地蔵探索	福田アジオ (国立歴史民俗博物館名誉教授)	3	原則第4(土)午後1時半～	
7	スポーツで楽しく認知症予防	西島壮 (東京都立大学准教授)	3		

一般教養講座

(講座時間は、1回90分〜120分です。)

◆教材費がかかる講座があります。 ※印は1年講座

No.	講座名	講師名	回数	会場	曜日・時間	定員	対象
1	デジカメで写真を楽しもう※	飯吉茂雄	12	iプラザ	第1(金)午前9時半〜	10	成人
2	ときめくメルヘンの刺しゅう※	渡辺俊子	24	城体	第1・3(月)午前10時〜	12	成人
3	はじめての「トールペイント」※	北村史枝	12	城体	第3(木)午後1時〜	15	成人
4	ハーブ・スパイスを楽しむ※	阿部啓子	12	iプラザ	第2(木)午後7時45分〜	10	成人
5	暮らしの中で楽しむアロマセラピー	木村雅代	6	城文	第4(火)午前10時〜	12	成人
6	楽しく美文字ペン講座	高橋和泉	12	城体	第1・4(日)午後3時半〜	15	成人
7	甲骨文書道※	荻野日魯雪	12	城文	第4(水)午前10時〜	10	成人
8	平安時代の稲城を学びましょう	深田秀明	6	iプラザ	第2(水)午前9時半〜	20	成人
9	はじめての絵手紙※	黒田みゆき	12	二文	第2(月)午前10時〜	10	成人
10	絵本・紙芝居の魅力に迫る 〜読み聞かせ実践講座〜※	廣瀬恵子	12	二文	第2(土)午前10時〜	12	成人
11	韓国語講座 初級 〜基礎をしっかりと理解しよう〜※	孔奎河	24	城体	第1・3(土)午後1時半〜	16	小学5年生〜
12	初歩からの英会話トレーニング※	熊田康子	24	iプラザ	第1・3(水)午前10時〜	10	成人
13	スキルアップの英会話	井原俊郎	12	ふれんど	第1・3(日)午前10時〜	12	成人
14	着付けの基本 〜楽しく美しく〜	岩崎三恵子	6	城文	第2(月)午後3時〜	10	成人女性
15	お花でリフレッシュ(草月流)	桂田瑩佳	6	中央	第2(火)午前10時〜	14	成人
16	「いけばな」花をいけよう(小原流)※	関根華昌	24	城文	第2・4(土)午後3時〜	10	小学生〜
17	イスに座ってお抹茶を	井上宗枝	6	城文	第1(水)午前10時〜	18	成人
18	楽しく「お茶」を◎経験のある方対象 〜イスに座ってしっかり！お稽古〜	吉田宗陽	6	中央	第2(金)午前10時〜	10	成人
19	中医学の世界〜基礎知識とその養生法〜	高木由紀子	6	城体	第2(日)午前10時〜	16	高校生〜
20	身心を調えるヨーガ◎正座ができる方対象	小林淳子	12	上谷戸	第2・4(金)午前9時半〜	12	成人女性
21	自分いやしのヨーガセラピー Ⅲ	谷友京子	12	iプラザ	第2・4(金)午前10時〜	12	成人
22	呼吸・健康太極拳とおしゃべり養生法※	上東紀子	24	城体	第1・3(水)午後1時〜	20	高校生〜
23	ハッピーダンシング (レクダンス&カントリーダンス)	石坂淑子	12	中央	第1・3(土)午後1時40分〜	20	成人
24	いきいき♪リフレッシュ・コーラス※	穴戸晴美	24	中央	第2・4(火)午後1時半〜	50	成人
25	体と脳にも効くボイストレーニング	藪内智子	6	中央	第4(月)午後1時〜	20	成人
26	初めてのピアノ〜ぐるぐるピアノで楽しく脳活〜	芹澤江美子	12	ふれんど	第1・3(水)午後1時半〜	10	成人
27	かんたんパーカッション	磯田日向子	6	コルグ	第3(日)午前10時〜	10	高校生〜
28	かんたんキーボード	鶴田美音	12	コルグ	第2・4(日)午前10時〜	10	高校生〜

会場：中央＝中央文化センター、城文＝城山文化センター、二文＝第二文化センター、ふれんど＝ふれんど平尾、城体＝城山体験学習館、i プラザ＝稲城市立i プラザ、上谷戸＝上谷戸緑地体験学習館、コルグ＝(株)コルグ(京王よみうりランド駅前スタジオ)



いなぎICカレッジ 申込ページ



プロフェッサー講座 紹介動画

郷土資料室講座
郷土資料室の歴史と文化財を学習しよう！

本講座では稲城市の中世について、郷土資料室に展示してある史料等を用いて専門の先生から講演していただきます。市内に残る歴史史料から当時の稲城を紹介します。

▽期日 2月8日(土)
▽時間 午前10時〜正午
▽会場 ふれんど平尾
▽テーマ 寺院明細帳から知るお寺の歴史
― 什物調べの楽しみ方 ―

古民家の一般公開

平尾の古民家の一般公開を実施します。この古民家は江戸時代後期に、平尾村の名主の住宅

▽対象 どなたでも
▽定員 30人(先着順)
▽講師 皆川 義孝氏(駒沢女子大学人間総合学群教授)
▽参加費 無料
▽申込方法 午前9時から午後5時までに来館または電話にて受付(土日祝日を除く)
▽申込・問合せ 郷土資料室

として建てられたものです。母屋と土蔵の建物を公開し、併せて古い農具の展示も行います。

▽日時 ①1月25日(土)午前9時〜正午 ②2月5日(水)午前9時〜11時半
▽会場 平尾2の45の19
▽行き方 稲城駅から新百合ヶ丘行きバスで「平尾」下車、徒歩約5分
▽古民家の概要
○母屋 天保14年(1843年)建造。木造平屋建て、寄棟造り萱葺き。名主の格式を示す構造(接客用玄関など)が見られる。
○土蔵 明治26年(1893年)



建造。土蔵造り二階建て。▽その他 駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。
▽問合せ 郷土資料室