福岡工業大学
FIT: Fukuoka Institute of Technology

# 2021 秋冬講座受講生募集

FITオープンカレッジ
開講期間 2021年10月 ▶ 2022年3月

何歳からでも学べる、今日から学んで自分プラス

ビジネス・語学・教養・趣味・健康増進と
多彩な講座が盛り沢山!!

## 地域の皆様へ～生涯学習のすすめ

本学は地域NO.1の生涯学習センターをめざし、「FITオープンカレッジ」と称して、
知識・教養を高める講座や仕事に役立つ講座、生活を豊かにする趣味の講座、
健康増進に役立つ講座など幅広く開講しています。
人生100年時代と言われる現在、地域・職場・学校など、あなたが今いる場所で、
未来を見つめ、輝いていけるように、本学の講座を活用し、新しい一歩を踏み出してみませんか?

学長 下村 輝夫

本学教員の知見をわかりやすく紹介する
**FIT講座**
ジャンルを問わずいろいろ学べる
**1日集中講座**
興味のあることをじっくり学べる
**文化教養・健康増進講座**

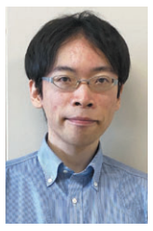
FIT講座、1日集中講座のお申込みは、講座実施の10日前までにお済ませください。
会員のFIT講座受講料は無料です。申込み番号が異なりますので窓口にお問合せください。

21F001 は対面講座コード 21F007 はオンライン講座コードです。

## FIT講座

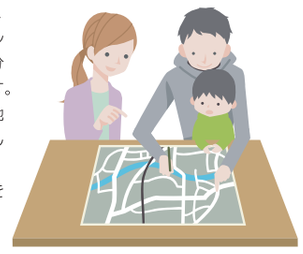
### 身近な地域を再発見
#### ～スマホの地図を通じて見えるもの

講師／上杉 昌也
社会環境学部 社会環境学科 准教授



21F001 **10/9 (土) 13:00~14:30**

地図はいろいろなことを教えてくれます。ここは20年前どうなっていたのか、自宅の周辺にはどんな危険が潜んでいるのか…。これまでは地元の図書館などでしか分からなかった昔の状況や、あるいは今まさに起きているリアルタイムの状況などが、最近では自分のスマホで簡単に見ることができます。知っているようで知らない身近な地域について、地図というレンズを通して再発見してみましょう。
※各自のスマホやタブレット端末をお持ちください。



【定　員】30名 【受講料】500円 【持参品】スマホまたはタブレット端末

### 歴史の「ちから」
#### ～幕末維新史に学ぶ意義

講師／小森 誠
福岡工業大学附属 城東高等学校 教諭

21F004 21F007 **10/16 (土) 10:30~12:00**

歴史学びは人生を豊かにし、「生きる活力」を与えてくれます。日本史では、幕末維新史が非常に面白い。綺羅星のごとく魅力的な人物たちが登場しますし、日本の命運を左右した重要な時代です。世界史的な視点で見ても、大きな分岐点となる局面です。高校では、来年度から新科目「歴史総合」が導入されます。この度、私はその教科書作成に携わりました。その経験から更につかんだ「維新史の醍醐味」を体感して頂きたいと思っています。

横浜開港資料館所蔵 ペリー提督・横浜上陸の図

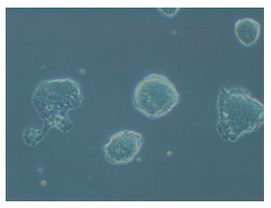
【定　員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

### ヒトのカタチをつくる細胞の不思議
#### ～幹細胞とがん細胞のはなし

講師／赤木 紀之
工学部 生命環境化学科 教授

21F010 21F013 **11/13 (土) 13:30~15:00**

私たちのからだは、約200種類、数十兆個の細胞から形作られています。私たちの寿命はおよそ80年ですが、私たちの細胞は短いものでは数時間から数日でその役目を終え死滅してしまいます。またある時は、私たちの細胞は異常な性質を獲得してしまい、がん細胞へと変貌を遂げることがあります。
この講義では、「幹細胞」と「がん細胞」をキーワードに、ヒトのカタチをつくる細胞の不思議に迫りたいと思います。


マウスES細胞

【定　員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

### こどもの自律性を育むために周りの大人ができること

講師／土屋 麻衣子
教養力育成センター 教授

21F016 21F018 **2022. 3/5 (土) 14:00~15:10**

これからの時代、「自分で考え、判断し、行動する力」が求められてきます。本講座では、こどもの自律性・自己調整学習を育むために、親をはじめ周りの大人がどのようなことを意識すればよいのかについてお話をします。「ディモチベーション（やる気がわかない状態）」の研究から見えてきた自律的な気持ちの引き出し方を共有し、有意義な時間としたいと思います。

【定　員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

## 小学生対象

### 初めてのプログラミング

講師／石塚 丈晴 福岡工業大学短期大学部 教授
弘中 大介 福岡工業大学短期大学部 准教授

プログラミングでは「順序」や「分岐」、「反復」といった考え方が非常に大切です。
これらの基礎について、さまざまな事例を知り、体験的に学ぶことで、論理的思考力を高めます。
本講座は初めて体験する方を対象としておりますのでどなたでも安心して参加することができます。

#### プログラミングって何だろう?

21F020 **10/31 (日) 10:00~12:00** 【分岐】小学2・3年生対象

プログラムに必要な「条件・分岐」とはどんなものか? について学びます。

21F021 **11/14 (日) 10:00~12:00** 【反復】小学3・4年生対象

プログラムに必要な「反復」とはどんなものか? について学びます。

【定員】各16名 【受講料】各500円

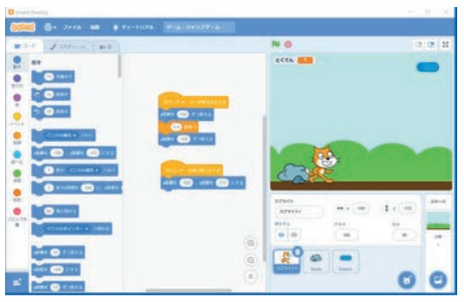
#### Scratchを使ってゲームやアニメーションを作成しよう！

小学4～6年生対象

① 21F022 2022. 2/27 (日)　② 21F023 2022. 3/13 (日) 10:00~12:00

この講座では「Scratch」というマサチューセッツ工科大学が開発した無料の教育向プログラミング言語を使って、自らプログラミングして、ゲームやアニメーションを作成します。
※②は①の受講者もしくは過去にScratchの受講歴がある方を対象とします。

【定員】各16名 【受講料】各500円



## 1日集中講座

### 福岡県人が自慢したい福岡発祥企業 経営トップが語る

#### 人にも自然にもやさしい「無添加石けん」とは
##### ～毎日使う洗浄剤から健康や環境問題を考える

講師／森田 隼人
シャボン玉石けん株式会社 代表取締役社長

21F201 21F203 **10/23 (土) 13:30~15:00**

今年で創業111周年を迎えたシャボン玉石けん。雑貨商から始まり、合成洗剤の販売を行っていた時期もありました。1974年から無添加石けんの製造・販売に切り替えますが、17年間も赤字が続きます。
信念を貫き通した想いや無添加石けんへのこだわり、知っているようで知らない石けんの特長などをご紹介します。
毎日使う石けんから、健康や環境問題について考えてみませんか。

【定　員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

#### 明太子の誕生秘話
##### ～ドラマ「めんたいぴりり」裏話

講師／川原 正孝
株式会社ふくや 代表取締役会長

21F205 21F207 **11/20 (土) 10:00~11:30**

今や博多の味の代表格となった辛子明太子。
その歴史は博多・中洲の小さな食料品店から始まりました。
ふくや創業者・川原俊夫が独自の製法で明太子をつくり、販売したのは昭和24年1月10日。
売れない日が続いても諦めることなく味の改良を重ね、次第に口コミで評判となりました。
明太子の製法特許取得を勧められても固辞し、作り方を公開した父・俊夫。
その思いを、俊夫がモデルとなり、ドラマや映画、また舞台化された「めんたいぴりり」で紹介されたエピソードの裏話とともにご紹介いたします。

【定　員】対面30名・オンライン100名 【受講料】500円

### ビジネス・副業関連講座

#### アフィリエイト広告入門編
##### （副業～上場企業の一大事業まで）

講師／佐々木 誠
株式会社フォーイット西日本セールス部 シニアマネージャー

21F209 21F211 **10/16 (土) 13:30~15:30**

今や、個人の方の副業から大手企業のマーケティング戦略の主体や大手ニュースメディアなどのマネタイズ手段など、幅広い用途でアフィリエイト広告のモデルが使用されております。
アフィリエイト広告の歴史（米・Amazon社発祥～日本での各事業者（サービスプロバイダー）創業から現在に至るまでの歴史）、基本的な広告用語からアフィリエイト広告の利用方法（個人から企業まで）といった内容を解説させていただきます。またアフィリエイト広告を用いてのサイト運営における成功事例、費用対効果の高い事例についても解説させていただきます。

【定　員】対面30名・オンライン100名 【受講料】1,500円

#### “フリマアプリ”のしくみやコツはある！ プチおこづかいを増やすには?

講師／橘高 千里
株式会社connect pro

21F213 **11/19 (金) 10:00~15:00**

増えてきたおうち時間で、プチおこづかい稼ぎできるかも!?
フリマアプリは、気になっているけれど「どうしたらいいの?」を解消します！
“メルカリのしくみ”から以下のポイントを学んでいただけます。
• 商品の撮影　• 撮影した写真を良くみせるコツ　• 出品欄に書くこと
• 発送するときにすること　• タグ付け・タグの選び方　など。
前半をテキストを使用した座学、昼食後の後半に実際に出品する実践を行います。

参加の条件 ＊メルカリアプリをインストールしている ＊メルカリで買い物をした経験がある ＊スマホで写真を撮影できる ＊撮影した写真が、どこにあるかが分かっている

【定　員】10名 【受講料】3,000円 【持参品】スマートフォンまたはノートPC、出品したい品物1つ、充電器、昼食 ※教材費 500円

#### 間違っているかも!?あなたのマナー
##### ～知ることで第一印象をグッとアップさせる5原則をお教えします

講師／岩下 真紀
マナー講師

21F215 **12/11 (土) 13:00~14:30**

社会の中で互いに心地良く過ごすために、身に付けておきたいものについて、改めて考えてみませんか?具体的な例を使って敬語の間違った使い方などに気づき、すぐに実践できるスマートな言葉遣いで印象アップを図ります。コロナ禍の昨今、相手にきちんと伝わる敬語や言葉遣いで自身の価値を高めましょう。

【定　員】30名 【受講料】1,000円

### いつまでも健康で美しく

#### コレステロールよ、もう1度!?

講師／兼岡 秀俊
福岡和白病院 膠原病内科 部長

有田 拓朗
福岡和白病院 管理栄養士

21F217 21F218 **10/25 (月) 13:00~14:00**

近年、健康志向の高まりで、国民の多くがLDLコレステロールが悪玉で、HDLコレステロールは善玉であり、LDLは低いほうが、またはHDLは高いほうが良いことをご存じかと思います。しかしながらLDLコレステロールは本当に悪なのか。改めて皆様と考えてみたいと思います。管理栄養士からはLDLコレステロールを高め易い食事とは何か。食物中のコレステロールがどの程度影響しているのかについてお話し致します。

【定　員】対面30名・オンライン100名
【受講料】500円

#### イキイキ若々しいお肌の育み方レッスン

講師／鈴木 美圭
資生堂正規契約店 eru 代表

21F219 **11/17 (水) 10:00~11:30**

年齢的なお顔のお悩み、「色、面、線」を踏まえたアンチエイジングスキンケア方法を実習頂きます。
一部メークもご案内致します。
ご自宅でのケアに取り入れることで若々しい毎日をお手伝いします。

【定　員】20名 【受講料】1,500円
【持参品】
スタンドタイプの鏡、ヘアターバンや髪留め、メーク用具（頬紅や眉書き用具等）、ケープやタオル30㎝×70㎝くらいの大きさ（洋服が汚れないために使用いただきます）

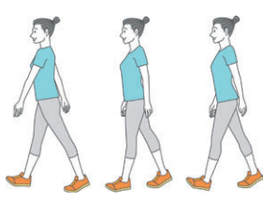
#### 正しい姿勢とウォーキングで美しく！健康に！

講師／玉利 伸子
FPTインストラクター
健康実践指導者・JDSF A級指導員

21F220 ① **10/18 (月) 13:00~14:15**

21F221 ② **11/8 (月) 13:00~14:15**

コロナ禍の今、自粛期間中の運動不足による全身の筋力低下や基礎体力の低下が問題になっています。
まずはご自分の姿勢を見直して日々の生活スタイルの改善を意識してみませんか?
姿勢を正す。歩き方に気をつける。そして、一番大事なことは笑顔になること。笑ってNK細胞を活発にしませんか?
ほんの少しの意識と努力で美と健康は手に入れることができます！



【定　員】各15名
【受講料】各1,500円（資料代含む）
【持参品】運動靴・水分補給の飲み物・動きやすい服装

### 防災・環境関連講座

#### 防災講話
##### （災害から学ぶこと～実践編）

無料講座

講師／青木 操
自衛隊福岡地方協力本部 募集課長

21F222 21F224 **11/10 (水) 10:30~12:00**

近年、九州において発生した災害について、写真を交え紹介するとともに、令和2年7月に発生した大雨に伴う球磨川氾濫における自衛隊の災害派遣活動等について紹介します。
これらの災害等から得た貴重な教訓を紹介し、災害に対する処置・対策について学ぶほか、災害現場において身の周りのもので実施できる患者搬送要領、救急処置、照明の確保、水の確保等の実践的な知識を学びます。
※一部、受講者参加型講話になりますが、オンライン受講の方は実体験はできませんのであらかじめ、ご了承ください。

【定　員】対面30名・オンライン100名 【受講料】無料

#### 福岡県の大気環境は今どういう状況なの?

無料講座

講師／高木 宣弘
福岡県環境保全課

21F226 21F228 **2022. 3/19 (土) 10:30~12:00**

光化学オキシダント・微小粒子状物質について、注意報・注意喚起が発令された際の注意すべきこと、また、福岡県の大気汚染状況の監視体制などを説明します。当日は、大気環境測定車の出張展示もあります。（予定。対面受講者のみ見学可能）

【定　員】対面30名・オンライン100名 【受講料】無料

### 趣味の講座

#### クリスマス リースベル作り

講師／西野 理恵
IPS協会認定プリザーブドフラワー1級技能士

21F230 **11/27 (土) 10:00~11:30**

クリスマスリースにベルをつけて、リースをリボンやクリスマス花材でデコレーションします。
デコレーションの仕方は自由です。
世界にひとつだけの「クリスマスリースベル」を作ってみませんか?
ベル（鈴）は風水では厄除け、浄化作用があると言われています。また、音が鳴ることで金運アップとも言われています。
※作品サイズ：リース部分直径約15㎝、ベル部分を含んだ長さ約35㎝。

【定　員】10名 【受講料】1,500円
※材料費 2,000円

#### お正月 しめ飾り作り

講師／西野 理恵
IPS協会認定プリザーブドフラワー1級技能士

21F231 **12/11 (土) 10:00~11:30**

「3Dしめ飾り」を作ります。
藁のしめ縄とカラーのペーパーリースを組み、お正月花材をグルーで貼り付けて作っていきます。
ちょっとしたコツで、貼り付けて作るのにとても立体的なしめ飾りになります。
ご自身で作ったしめ飾りで新しい年の年神様をお迎えしませんか?
※作品サイズ：横約19㎝、縦約17㎝
※お正月花材を使用するため、写真の花材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

【定　員】10名 【受講料】1,500円
※材料費 2,000円

何歳からでも学べる、
今日から学んで自分プラス

# 文化教養・健康増進講座

どの講座も見学できます
（1〜45）
**要事前予約**

さまざまなジャンルから、興味のあることをじっくり学べます。

• テキスト・材料費等は受講料には含まれません。• 持参品など受講する講座で必ずご確認ください。

1〜14 外国語を学びたい　15〜26 知識や教養を深めたい　27〜34 手づくりにチャレンジ　35〜45 体を動かしてリフレッシュ

## 2ヶ月速習講座 ハワイアンキルト 入門 NEW 21F313

講師／柴田 輝子
公益財団法人 日本手芸普及協会、パッチワークキルト講師会員
東京国際キルトフェスティバルにて「準日本キルト大賞」「パック部門1位」受賞

自然をモチーフに、草花や海のいきものなどをアップリケで表現するハワイアンキルト。アンスリウムの葉を図案にしてキルトの額に入れ、仕上げます。図案や布のカットの方法・縫い方と基本から指導いたします。お部屋のステキなインテリアになりますよ。はじめての方もぜひご参加ください。
色は当日何種類かの中からお選びいただきます。

【開講日】水曜日　【回　数】4回
【時間帯】10:30〜12:30　【定　員】10名
【受講料】6,000円
※材料費 3,500円（額、糸・針含む）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 6・20 |
| 11月 | 10・17 |

## 1 英会話・Intermediate 21F251・21F252

講師／アンソニー・ディアゴスティーノ
福岡工業大学短期大学部非常勤講師

街を歩いていて、さまざまな国から来た人を見かけることはもう珍しくありません。突然英語で道を尋ねられた時、逃げてしまった方もいるはず。まずは、外国人と話す事に慣れましょう。経験豊富な外国人講師によるレッスンであなた自身の国際化を目指しませんか?

21F251 Ⅰ／13:00〜14:30　21F252 Ⅱ／15:00〜16:30

【開講日】木曜日
【回　数】12回
【時間帯】Ⅰ／13:00〜14:30
Ⅱ／15:00〜16:30
【定　員】各15名
【受講料】各18,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 7・21 |
| 11月 | 4・18 |
| 12月 | 2・16 |
| 1月 | 6・20 |
| 2月 | 3・17 |
| 3月 | 3・17 |

## 2 スキルアップ英会話 21F253

講師／アンソニー・ディアゴスティーノ
福岡工業大学短期大学部非常勤講師

This course is designed to provide students with an advanced command of English with the tools to express themselves proficiently in a variety of situations.

【開講日】木曜日
【回　数】12回
【時間帯】10:00〜11:30
【定　員】15名
【受講料】18,000円
※プリント代300円程度

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 7・21 |
| 11月 | 4・18 |
| 12月 | 2・16 |
| 1月 | 6・20 |
| 2月 | 3・17 |
| 3月 | 3・17 |

## 3 やさしい英会話 個人レッスン（月曜日クラス） 21F254〜21F258

講師／堀内 宜子
元大学講師

英会話ができるようになりたいけれど、どこから始めたらいいかわからない方への入門編です。中学英語を使った簡単な英会話フレーズを繰り返し練習して、口から自然に英語が出るようになることを目指します。聴く力も養いながら、話せる英語を一文ずつ増やしていきましょう。

21F254 13:00〜13:40
21F255 13:50〜14:30
21F256 14:40〜15:20
21F257 15:30〜16:10
21F258 16:20〜17:00

【開講日】月曜日　【回　数】20回
【時間帯】13:00〜17:00の間に40分ずつ固定の時間（1レッスン40分間）
【定　員】個人レッスン（全5名）
【受講料】各30,000円
※テキストは初回販売『もっとやさしい起きてから寝るまで英語表現600』『魔法の英会話フレーズ500』等

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 4・11・18・25 |
| 11月 | 8・15・22・29 |
| 12月 | 6・13・20 |
| 1月 | 17・24・31 |
| 2月 | 7・14・21・28 |
| 3月 | 7・14 |

## 4 やさしい英会話 個人レッスン（金曜日クラス） 21F259〜21F263

講師／堀内 宜子
元大学講師

英会話ができるようになりたいけれど、どこから始めたらいいかわからない方への入門編です。中学英語を使った簡単な英会話フレーズを繰り返し練習して、口から自然に英語が出るようになることを目指します。聴く力も養いながら、話せる英語を一文ずつ増やしていきましょう。

21F259 13:00〜13:40
21F260 13:50〜14:30
21F261 14:40〜15:20
21F262 15:30〜16:10
21F263 16:20〜17:00

【開講日】金曜日　【回　数】20回
【時間帯】13:00〜17:00の間に40分ずつ固定の時間（1レッスン40分間）
【定　員】個人レッスン（全5名）
【受講料】各30,000円
※テキストは初回販売『もっとやさしい起きてから寝るまで英語表現600』『魔法の英会話フレーズ500』等

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 1・8・15・22 |
| 11月 | 12・19・26 |
| 12月 | 3・10・17 |
| 1月 | 7・14・21・28 |
| 2月 | 4・18・25 |
| 3月 | 4・11・18 |

## 5 英会話初級 21F264

講師／堀内 宜子
元大学講師

このクラスでは『アラジン』のCDを聞いて発音やイントネーションをまねながら何度も読み、読む力をつけると同時に語彙を増やしましょう。次にディクテーション練習により、母音・子音・連結語のレベルから日常会話まで聞きとれる力を目指します。さらに、英語の語順・配列パターンを理解して、身近な話題を英語的発想で話す力を養います。楽しみながら少しずつ英語の表現力を身につけていきましょう。

【開講日】月曜日　【回　数】20回
【時間帯】10:00〜12:00
【定　員】10名
【受講料】30,000円
※テキストは初回販売『アラジン』『ゼロからスタート英語を聞きとるトレーニングBOOK』『1億人の英会話』

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 4・11・18・25 |
| 11月 | 8・15・22・29 |
| 12月 | 6・13・20 |
| 1月 | 17・24・31 |
| 2月 | 7・14・21・28 |
| 3月 | 7・14 |

## 6 シナリオで学ぶ英会話 21F265

講師／堀内 宜子
元大学講師

永遠の名画『カサブランカ』の魅力の1つは、刺激的でしゃれたセリフがいっぱい詰まっていることです。シナリオを使ってセリフを正確に聞き取り、その背景にある登場人物たちの思いや生き方を理解すれば、この映画がますます味わい深いものになるでしょう。
楽しく学んで聞き取れる会話と使える表現を増やしていきましょう。

【開講日】金曜日
【回　数】20回
【時間帯】10:00〜12:00
【定　員】10名
【受講料】30,000円
※テキストは初回販売『カサブランカ』（CASABLANCA）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 1・8・15・22 |
| 11月 | 12・19・26 |
| 12月 | 3・10・17 |
| 1月 | 7・14・21・28 |
| 2月 | 4・18・25 |
| 3月 | 4・11・18 |

## 7 中国語講座 21F266

講師／青山 祐子
専門学校非常勤講師、通訳・翻訳業

このクラスでは、中国語の音読、語彙の使い方、文の表現を習得しながら、様々な場面で応用できる会話能力及びリスニング能力を高めることを目標とします。みんなで楽しく学びながら、中国語力を身につけていきましょう！
受講レベル：中国語の学習経験のある方

【開講日】月曜日
【回　数】18回
【時間帯】10:00〜11:30
【定　員】12名
【受講料】27,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 4・18・25 |
| 11月 | 8・15・22・29 |
| 12月 | 13・20 |
| 1月 | 17・24・31 |
| 2月 | 14・21・28 |
| 3月 | 7・14・28 |

## 8 金先生の韓国語講座 初級 21F267

講師／金 智淑
LoveFM DJ、筑紫女学園大学非常勤講師

この講座では本場の人気声優たちによる生きた韓国語を聞きながらリスニング&リーディング力を鍛えます。
また「결혼 공장, 결혼식」や「멋진 소주 안주, 멸치에 고추장」など、韓国の社会と文化に関連した短い文章を読み、その内容について話しながら旬な韓国語や表現も身につけます。苦手な発音や文法もリズムに乗って話すと楽しくなります。一緒に韓国語で楽しく話し合いましょう！

【開講日】水曜日
【回　数】12回
【時間帯】15:30〜17:00
【定　員】14名
【受講料】18,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 6・20 |
| 11月 | 10・17 |
| 12月 | 1・15 |
| 1月 | 5・19 |
| 2月 | 2・16 |
| 3月 | 2・16 |

## 9 慎先生の韓国語講座 初級Ⅰ 21F268

講師／慎 順花
筑紫女学園大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

まだまだ続く韓流ブーム！言葉がわかるともっと楽しめます。学びやすい外国語と言われている韓国語は、語順も表現も日本語と最も近い言葉です。このコースは「正確な発音と基本文型を学習し、いろいろな基本会話を身につける」ことを目指しています。やってみることから出会いが始まります！
受講レベル：基本的な読み書きができる方、基礎からもう一度と思う方

【開講日】月曜日
【回　数】20回
【時間帯】10:00〜11:30
【定　員】12名
【受講料】25,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 4・11・18・25 |
| 11月 | 8・15・22・29 |
| 12月 | 6・13・20 |
| 1月 | 17・24・31 |
| 2月 | 14・21・28 |
| 3月 | 7・14・28 |

## 10 慎先生の韓国語講座 初級Ⅱ 21F269

講師／慎 順花
筑紫女学園大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

異文化も言葉が分かればもっと楽しめます。韓国語は、語順も表現も日本語と最も近い言葉です。このコースは、「正確な発音と文型をしっかり学習し、日常会話を身につける」ことを目指しています。バランスよい学習で自信をつけていきましょう！
受講レベル：基本文型や文法が理解できて基本的な会話ができる方

【開講日】月曜日
【回　数】20回
【時間帯】11:40〜13:10
【定　員】12名
【受講料】25,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 4・11・18・25 |
| 11月 | 8・15・22・29 |
| 12月 | 6・13・20 |
| 1月 | 17・24・31 |
| 2月 | 14・21・28 |
| 3月 | 7・14・28 |

## 11 慎先生の韓国語講座 中級Ⅰ 21F270

講師／慎 順花
筑紫女学園大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

基本的な表現、文型や文法をアップグレードし、場面に合う様々な日常会話を身につけることを目指しています。テーマに合うスピーチなどを通してコミュニケーション能力を高めていきます。苦手な発音や文法もやさしく身につけることが出来ます。
受講レベル：基本文型や文法が理解できて日常会話ができる方

【開講日】木曜日
【回　数】24回
【時間帯】15:00〜16:30
【定　員】12名
【受講料】30,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 7・14・21・28 |
| 11月 | 4・11・18・25 |
| 12月 | 2・9・16・23 |
| 1月 | 6・13・20・27 |
| 2月 | 3・10・17・24 |
| 3月 | 3・10・17・24 |

## 12 慎先生の韓国語講座 中級Ⅱ 21F271

講師／慎 順花
筑紫女学園大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

読み・書き・話す・聞き取りの能力をバランスよくアップグレードさせ、日常生活で使われる様々な実用会話を身につけることを目指して進めていきます。作文の発表、ペアでの会話練習やテーマに合うスピーチ、などを通してコミュニケーション能力を更に高めていきます。
受講レベル：いろいろな場面での日常会話ができる方

【開講日】木曜日
【回　数】24回
【時間帯】19:00〜20:30
【定　員】12名
【受講料】30,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 7・14・21・28 |
| 11月 | 4・11・18・25 |
| 12月 | 2・9・16・23 |
| 1月 | 6・13・20・27 |
| 2月 | 3・10・17・24 |
| 3月 | 3・10・17・24 |

## 13 慎先生の韓国語講座 上級 21F272

講師／慎 順花
筑紫女学園大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

다양한 주제에 따른 표현능력 및 보다 수준 높은 어휘와 문법, 모르면 실수하는 한국적인 표현 등을 배웁니다. 테마를 정하여 토킹하기, 작문하여 발표하기, 듣고 통역하기 등 다양한 학습을 통해서 실력을 쌓아 보시지 않겠습니까?
수강레벨 : 프리토킹을 목표로 하시는 분

【開講日】木曜日
【回　数】24回
【時間帯】10:30〜12:00
【定　員】12名
【受講料】30,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 7・14・21・28 |
| 11月 | 4・11・18・25 |
| 12月 | 2・9・16・23 |
| 1月 | 6・13・20・27 |
| 2月 | 3・10・17・24 |
| 3月 | 3・10・17・24 |

## 14 慎先生の韓国語フリートーキング講座 21F273

講師／慎 順花
筑紫女学園大学非常勤講師、福岡韓国教育院ハングル学校講師

알면 알수록 어려워지는 한국어, 그 말의 숨은 뜻까지 알면 당신은 프로입니다. 보다 세련된 표현, 실용적인 표현 등을 습득하여 지금까지 갈고 닦아 온 실력을 활용, 발휘해 보시지 않겠습니까?
수강레벨 : 프리토킹이 가능, 통역을 하고 싶으신 분

【開講日】木曜日
【回　数】24回
【時間帯】13:00〜14:30
【定　員】12名
【受講料】30,000円
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 7・14・21・28 |
| 11月 | 4・11・18・25 |
| 12月 | 2・9・16・23 |
| 1月 | 6・13・20・27 |
| 2月 | 3・10・17・24 |
| 3月 | 3・10・17・24 |

## 15 俳句 水曜日クラス 21F274

講師／秦 夕美
現代俳句協会会員、ふくふく俳句会事務局

自然との共存共栄は古来、日本人の生活に溶け込んでいました。芭蕉の俳諧は和歌から生まれ、「俳句」という呼び名は、正岡子規がつけたものです。自然や自分の心をみつめ、十七文字にする俳句は今世界中に広がっています。今というかけがえのない時を切り取って形にする喜び、ご一緒に俳句を楽しみませんか。

【開講日】水曜日
【回　数】6回
【時間帯】13:00〜15:00
【定　員】10名
【受講料】9,000円

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 6 |
| 11月 | 10 |
| 12月 | 1 |
| 1月 | 5 |
| 2月 | 2 |
| 3月 | 2 |

## 16 俳句 木曜日クラス 21F275

講師／田中 葉月
現代俳句協会会員、「豈」同人、「遊牧」同人

世界最短の詩とも言われる俳句。初めての方でも気軽に楽しむことのできる間口の広い文学です。自然との対話の中で心の奥にしまいこんでいた自分の声を呼び覚ましてみませんか。新しい自分にめぐり会うことができます。さあ、俳句を一緒に楽しみましょう。

【開講日】木曜日
【回　数】6回
【時間帯】13:00〜15:00
【定　員】12名
【受講料】9,000円

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 21 |
| 11月 | 18 |
| 12月 | 16 |
| 1月 | 20 |
| 2月 | 17 |
| 3月 | 17 |

## 17 美文字講座 21F276

講師／萱野 憲丁
読売書法会常任理事、日本書芸院評議員、日展会友

本講座では、ペンや筆を用いたすっきりとした美しい大人の字が書けるよう、一つ一つ丁寧に指導いたします。
様々なご要望に応じますので、何なりとお申し出ください。

【開講日】土曜日　【回　数】12回
【時間帯】10:00〜12:00
【定　員】20名　【受講料】15,000円
【持参品】水性ボールペン・マット（やわらかい下敷）
※700円程度（トレース用・清書用の紙、テキスト及び資料など）、希望者には道具販売

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 9・23 |
| 11月 | 13・27 |
| 12月 | 4・11 |
| 1月 | 8・29 |
| 2月 | 12・26 |
| 3月 | 12・26 |

## 18 詩吟 21F277

講師／前田 千代子
香雲堂　総師範

良き文化の継承として、和歌・漢詩等を優雅に！
CD・メロディオンの伴奏に乗せて楽しく吟じます。声を出し爽快な気分で元気をもらいます。又、歴史を感じながら詩文に触れるのも楽しみの一つです。活き活きと笑いのある教室で充実のひとときをご一緒に過ごしませんか…？ 吟友との話題も楽しいです。
お気軽にご見学をお待ちしております。

【開講日】金曜日
【回　数】18回
【時間帯】13:30〜15:30
【定　員】10名
【受講料】13,500円
【持参品】筆記具
※テキストは講師よりご案内

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 8・15・22 |
| 11月 | 12・19・26 |
| 12月 | 10・17・24 |
| 1月 | 7・14・21 |
| 2月 | 4・18・25 |
| 3月 | 11・18・25 |

## 19 絵画教室・あとりえ 21F278・21F279

講師／眞田 則幸
国際美術連盟会員、日本美術家連盟会員、あとりえ主宰

水彩画・油彩画・パステル画・色鉛筆画より選択できます。はじめての方は、講師が毎回モティーフを準備します。経験者の方は、各自のテーマに添った提案・各展覧会出品作品のアドバイスをいたします。また、年一回福岡県立美術館で展覧会を開催しています。皆さんと一緒に楽しく描いてみませんか?

21F278 午前クラス／10:00〜12:30　21F279 午後クラス／13:00〜15:30

【開講日】金曜日　【回　数】20回
【時間帯】午前クラス／10:00〜12:30
午後クラス／13:00〜15:30
【定　員】各20名
【受講料】各30,000円
【持参品】当面講師が準備、必要に応じて別途案内
※材料費月実費

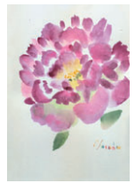
【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 1・8・15・22・29 |
| 11月 | 12・26 |
| 12月 | 3・10・17 |
| 1月 | 14・21・28 |
| 2月 | 4・18・25 |
| 3月 | 4・11・18・25 |

## 20 水彩画・絵はがき教室 21F280

講師／眞田 則幸
国際美術連盟会員、日本美術家連盟会員、あとりえ主宰

一枚の気に入った写真、ふと心に触れた四季折々の色を五感を澄まして、描いてみませんか。至福の時、癒しの一筆、楽しい時間を皆さんと一緒に過ごして、心を込めた作品作りを楽しみましょう。



【開講日】水曜日
【回　数】8回
【時間帯】10:00〜12:00
【定　員】20名
【受講料】16,000円
【持参品】材料をお持ちでない方は、初回に講師より説明いたします

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 6 |
| 11月 | 17 |
| 12月 | 1 |
| 1月 | 19 |
| 2月 | 16 |
| 3月 | 2・16・30 |

## 21 油彩画・パステル画教室 21F281

講師／眞田 則幸
国際美術連盟会員、日本美術家連盟会員、あとりえ主宰

青空、太陽、風、季節、そして非日常を白いキャンバスに描いてみませんか？ 十人十色、自由自在、描くことを心ゆくまで満喫してください。
アドバイスいたします。

【開講日】水曜日
【回　数】8回
【時間帯】10:00〜12:00
【定　員】12名
【受講料】16,000円
【持参品】材料をお持ちでない方は、初回に講師より説明いたします

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 20 |
| 11月 | 17 |
| 12月 | 15 |
| 1月 | 19 |
| 2月 | 16 |
| 3月 | 9・23・30 |

## 22 葦ペンでスケッチ！ 火曜日クラス 21F282

講師／中村 洋一

水辺の葦で作ったペンを用いて、その独特の美しい線を生かした作品を楽しむ絵の講座です。葦ペンで表現することの面白さや楽しさをみんなで発見しあう教室です。絵は心をより豊かに、人生をより楽しく過ごすためのもの。難しく考えないで風景・静物・人物など好きなものを自分のペースで描いて楽しみましょう。

【開講日】火曜日
【回　数】12回
【時間帯】10:00〜12:00
【定　員】15名
【受講料】24,000円
【持参品】4〜6号スケッチブック・製図用インク・水彩用具
※葦ペン1本200円

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 12・26 |
| 11月 | 9・16 |
| 12月 | 14・21 |
| 1月 | 11・25 |
| 2月 | 8・22 |
| 3月 | 15・22 |

## 23 葦ペンでスケッチ！ 土曜日クラス 21F283

講師／中村 洋一

水辺の葦で作ったペンを用いて、その独特の美しい線を生かした作品を楽しむ絵の講座です。葦ペンで表現することの面白さや楽しさをみんなで発見しあう教室です。絵は心をより豊かに、人生をより楽しく過ごすためのもの。難しく考えないで風景・静物・人物など好きなものを自分のペースで描いて楽しみましょう。

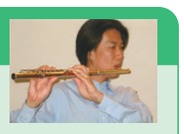
【開講日】土曜日
【回　数】6回
【時間帯】10:00～12:00
【定　員】15名
【受講料】12,000円
【持参品】4～6号スケッチブック・製図用インク・水彩用具
※葦ペン1本200円

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 9 |
| 11月 | 13 |
| 12月 | 11 |
| 1月 | 8 |
| 2月 | 12 |
| 3月 | 5 |

## 24 フルート教室 A 21F284～21F292

講師／工藤 萌（きざし）
フルート奏者



フルートは人それぞれの音を奏でる楽器です。練習を積み重ねればどんどん上達していきます。自主性を尊重し、レベルに合った指導を行います。初心者の方でも安心してご参加ください。

※レッスン内容等のご相談は講師の空き時間をご確認の上、ご予約ください。また、見学を希望される方はご相談ください。

21F284 10:00～10:40
21F285 10:40～11:20
21F286 11:20～12:00
21F287 13:00～13:40
21F288 13:40～14:20
21F289 14:20～15:00
21F290 15:00～15:40
21F291 15:40～16:20
21F292 16:20～17:00

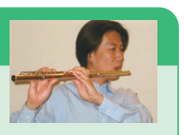
【開講日】金曜日
【回　数】12回
【時間帯】10:00～17:00の間に40分ずつ固定の時間帯（1レッスン40分間）
【定　員】個人レッスン（全9名）
【受講料】各30,000円
【持参品】フルート・楽譜・筆記用具
フルート購入希望者は受講申込時にご相談ください

【スケジュール】※は木曜日

| | |
|---|---|
| 10月 | 8・22 |
| 11月 | 12・26 |
| 12月 | 10・24 |
| 1月 | 14・28 |
| 2月 | 10※・25 |
| 3月 | 11・25 |

## 25 フルート教室 B 21F293～21F301

講師／工藤 萌（きざし）
フルート奏者



フルートは人それぞれの音を奏でる楽器です。練習を積み重ねればどんどん上達していきます。自主性を尊重し、レベルに合った指導を行います。初心者の方でも安心してご参加ください。

※レッスン内容等のご相談は講師の空き時間をご確認の上、ご予約ください。また、見学を希望される方はご相談ください。

21F293 10:00～10:40
21F294 10:40～11:20
21F295 11:20～12:00
21F296 13:00～13:40
21F297 13:40～14:20
21F298 14:20～15:00
21F299 15:00～15:40
21F300 15:40～16:20
21F301 16:20～17:00

【開講日】金曜日
【回　数】12回
【時間帯】10:00～17:00の間に40分ずつ固定の時間帯（1レッスン40分間）
【定　員】個人レッスン（全9名）
【受講料】各30,000円
【持参品】フルート・楽譜・筆記用具
フルート購入希望者は受講申込時にご相談ください

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 1・15・29 |
| 11月 | 19 |
| 12月 | 3・17 |
| 1月 | 7・21 |
| 2月 | 4・18 |
| 3月 | 4・18 |

## 26 ディプロマが取れる花教室 21F302・21F303

講師／フラワークリエーション・祥染
フラワーデザイン検定試験審査員、職業訓練指導員、草月流いけ花師範

貴方も「お花が出来る素敵な人」に♪ディプロマが受講のみで取得できます。男性歓迎！楽しみながら花の基本が全て学べます。
先ずはお気軽に見学をご予約ください。生徒の皆さんの作品は「祥染の花日記」で検索を。

21F302 トレンドデザインクラス／13:00～14:45
21F303 基本クラス／14:50～16:30

【開講日】水曜日
【回　数】6回
【時間帯】トレンドデザインクラス／13:00～14:45
基本クラス／14:50～16:30
【定　員】各10名
【受講料】各12,000円
【持参品】ハサミ（注文も受け付けます2,100円程度）・作品持ち帰り袋
※花材教材実費（1,500～3,500円前後）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 13 |
| 11月 | 10 |
| 12月 | 8 |
| 1月 | 12 |
| 2月 | 9 |
| 3月 | 9 |

## 27 トールペイント 21F304

講師／石橋 世津子
ジョストポ・スラバ認定講師、ソレイユフォークアートアカデミーファイアンスアート認定講師

華麗で繊細な花や風景・果物などを白木・ブリキ・布などの自分のお好きなものに描いてみませんか？ メディウムの使い方、ストローク等のテクニックも交えて進めていきます。
下絵を元に描いていきますので初めての方も楽しく作品作りができます。
お気軽にご参加ください。

【開講日】金曜日　【回　数】6回
【時間帯】10:00～12:30
【定　員】10名
【受講料】12,000円
【持参品】水入れ・筆拭き布
※月1,000円位～（木・缶等）道具類が必要な方は6,000～7,000円程度（筆・絵具・パレット等）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 1 |
| 11月 | 12 |
| 12月 | 3 |
| 1月 | 7 |
| 2月 | 4 |
| 3月 | 4 |

## 28 フラワーペインティング A・B 21F305・21F306

講師／安藤 美彌子
ブルンピアハウス講師

アクリル絵の具と丸筆を使って、いろいろな素材に花の絵を描いてみませんか。何色もの絵の具を筆先につけて一気に一筆で描くことで色のグラデーションが生み出され、生き生きとした花を描くことができます。楽しみながら作品作りをしていきたいと思っていますので、どうぞふるってご参加ください。

21F305 フラワーペインティング A
21F306 フラワーペインティング B

【開講日】木曜日　【回　数】6回
【時間帯】10:30～15:30
【定　員】各10名【受講料】各19,800円
【持参品】エプロン・絵具・筆
※1作品あたり1,000～2,000円
希望者のみスターターセット（絵具・筆等）10,000円程度、
カリキュラム代2,000円

【スケジュール】

| | A | B |
|---|---|---|
| 10月 | 14 | 21 |
| 11月 | 11 | 18 |
| 12月 | 9 | 16 |
| 1月 | 13 | 20 |
| 2月 | 10 | 17 |
| 3月 | 10 | 17 |

## 29 ポリクレイ 21F307

講師／西田 章子
ミガホンアカデミー講師

いろいろな色の粘土で自由に形を作り、オーブンで焼成して仕上げます。焼くまで固まらないのでゆっくり作れ、焼成後は丈夫で耐水性に優れています。色の混色、様々な模様の作り方を学び、天然石風のビーズやアクセサリー、オブジェなどを作ります。無限の可能性を秘めた“ポリクレイ”で自由に創作してみませんか。

【開講日】火曜日　【回　数】6回
【時間帯】10:00～12:30
【定　員】10名　【受講料】12,000円
【持参品】エプロン・筆記具・ラップ・作品を入れて持ち帰る箱・ローラー・ものさし
※道具代500円程度、初回粘土代2,000～3,000円、以降必要な色を追加

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 19 |
| 11月 | 30 |
| 12月 | 21 |
| 1月 | 25 |
| 2月 | 15 |
| 3月 | 29 |

## 30 シルバークレイ 月1回クラス 21F308

講師／西田 章子
ミガホンアカデミー講師

子どもの頃に作った粘土細工の要領で誰でも簡単にシルバージュエリーが作れます。純銀の粉と水と結合剤でできた粘土状の金属素材（純銀粘土）は陶芸感覚で自由自在に形作ることができ、焼成すると純銀だけが残る不思議な粘土です。この粘土を使って自由に創作し、オリジナルの作品にチャレンジしてみましょう。

【開講日】火曜日　【回　数】6回
【時間帯】10:00～12:30
【定　員】10名
【受講料】9,000円
【持参品】エプロン・おしぼり・筆記具
※基本道具5,000円程度
純銀粘土1個4,500円（2～3回分）
他パーツ代（例:チェーン700円～）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 5 |
| 11月 | 16 |
| 12月 | 7 |
| 1月 | 18 |
| 2月 | 1 |
| 3月 | 15 |

## 31 シルバークレイ 月2回クラス 21F309

講師／西田 章子
ミガホンアカデミー講師

子どもの頃に作った粘土細工の要領で誰でも簡単にシルバージュエリーが作れます。純銀の粉と水と結合剤でできた粘土状の金属素材（純銀粘土）は陶芸感覚で自由自在に形作ることができ、焼成すると純銀だけが残る不思議な粘土です。この粘土を使って自由に創作し、オリジナルの作品にチャレンジしてみましょう。

【開講日】火曜日　【回　数】12回
【時間帯】10:00～12:30
【定　員】10名
【受講料】18,000円
【持参品】エプロン・おしぼり・筆記具
※基本道具5,000円程度
純銀粘土1個4,500円（2～3回分）
他パーツ代（例:チェーン700円～）

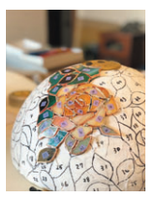
【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 5・19 |
| 11月 | 16・30 |
| 12月 | 7・21 |
| 1月 | 18・25 |
| 2月 | 1・15 |
| 3月 | 15・29 |

## 32 ステンドグラス 21F310

講師／中村 綾子
A＇s glass studio 中村 綾子

ステンドグラスは、昔からその光と色の美しさで人々を魅了してきました。その魅力に加え、実際に作ることで新たな発見と喜びを感じることができます。皆で一緒にステンドグラスを楽しみませんか。



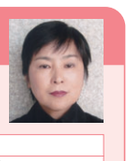
【開講日】月曜日　【回　数】12回
【時間帯】10:00～12:00
【定　員】12名
【受講料】24,000円
【持参品】エプロン・新聞紙・軍手・古歯ブラシ・カッター・はさみ・割箸・定規・雑巾・油性ペン（黒・白）・アルミホイル
※実費、初回のみ道具一式19,500円

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 11・25 |
| 11月 | 8・22 |
| 12月 | 6・20 |
| 1月 | 17・31 |
| 2月 | 14・28 |
| 3月 | 14・28 |

## 33 パッチワークキルト 21F311

講師／柴田 輝子
公益財団法人 日本手芸普及協会、パッチワークキルト講師会員
東京国際キルトフェスティバルにて「準日本キルト大賞」「バック部門1位」受賞



パッチワークの基礎からパターンの配色・展開アレンジまでテクニックをしっかりと学んでいきます。生活の中で活躍する小物作品から大きな作品まで各自のペースで好みに合わせて自由に制作することが出来ます。手づくりで楽しい時間を過ごしましょう。

【開講日】水曜日
【回　数】12回
【時間帯】13:30～16:00
【定　員】12名
【受講料】21,000円
【持参品】裁縫道具・筆記用具
※月1,000円程度・他プリント代（図柄）

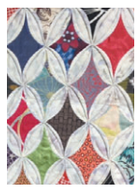
【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 6・20 |
| 11月 | 10・17 |
| 12月 | 8・22 |
| 1月 | 19・26 |
| 2月 | 2・16 |
| 3月 | 16・30 |

## 34 和のパッチワーク 21F312

講師／柴田 輝子
公益財団法人 日本手芸普及協会、パッチワークキルト講師会員
東京国際キルトフェスティバルにて「準日本キルト大賞」「バック部門1位」受賞

着物や帯を使って和のパッチワークキルトを学んでいきます。使われなくなった帯でバッグを作ったり着物の布地をつなぎ合わせてタペストリーなど小物作品から大きな作品まで自由に制作してください。初心者の方にもパッチワークの基礎から和布の扱い方・配色アレンジまで指導していきます。



【開講日】火曜日
【回　数】12回
【時間帯】10:00～12:30
【定　員】12名
【受講料】21,000円
【持参品】裁縫道具・筆記用具
※着物地・はぎれをお持ちでない方は月1,000円～・他プリント代（図柄）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 5・19 |
| 11月 | 16・30 |
| 12月 | 7・21 |
| 1月 | 18・25 |
| 2月 | 1・15 |
| 3月 | 15・29 |

## 35 ヨガ ―毎日をイキイキと― 21F314

講師／北川 義子

36年続けてきたヨガの経験を生かし、身体の内外から健康になれるように理論と世の中の常識的見解を交えながら、受講生の皆様が納得して取り組めるように指導します。クラスは受講生からのアイデアも取り入れながら、和気あいあいと進めています。新型コロナウイルス、正しく恐れながらも、負けない免疫力をつけましょう！

【開講日】土曜日
【回　数】20回
【時間帯】10:00～11:30
【定　員】15名
【受講料】25,000円
【持参品】運動のできる服装・バスタオル

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 2・9・16・23 |
| 11月 | 13・20・27 |
| 12月 | 4・11・18 |
| 1月 | 8・22・29 |
| 2月 | 5・12・19・26 |
| 3月 | 5・12・26 |

## 36 リラックス&デトックスヨガ 月2回コース 21F315

講師／松尾 亜子
全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター

呼吸をしながら体を動かすことの気持ちよさ、継続することで気づく身体や心の変化を一緒に楽しんでいきましょう！
筋肉のつき方や動かし方なども丁寧に説明しながらすすめていきますので、初めての方や、体が硬くて…という方も安心してご参加いただけます。

【開講日】土曜日　【回　数】12回
【時間帯】12:00～13:30
【定　員】月3回コースと合わせて20名
【受講料】15,000円
【持参品】運動のできる服装・フェイスタオル・水（身体が硬い方はタオルを補助具として使用していただくことがあります）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 9・23 |
| 11月 | 13・27 |
| 12月 | 4・11 |
| 1月 | 8・29 |
| 2月 | 12・26 |
| 3月 | 12・26 |

## 37 リラックス&デトックスヨガ 月3回コース 21F316

講師／松尾 亜子
全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター

呼吸をしながら体を動かすことの気持ちよさ、継続することで気づく身体や心の変化を一緒に楽しんでいきましょう！
筋肉のつき方や動かし方なども丁寧に説明しながらすすめていきますので、初めての方や、体が硬くて…という方も安心してご参加いただけます。

【開講日】土曜日　【回　数】18回
【時間帯】12:00～13:30
【定　員】月2回コースと合わせて20名
【受講料】22,500円
【持参品】運動のできる服装・フェイスタオル・水（身体が硬い方はタオルを補助具として使用していただくことがあります）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 9・16・23 |
| 11月 | 13・20・27 |
| 12月 | 4・11・18 |
| 1月 | 8・22・29 |
| 2月 | 5・12・26 |
| 3月 | 5・12・26 |

## 38 ストレッチとソフトヨガ 21F317

講師／フィットネスプランニングツカモト 玉利 伸子
スタジオ ル・レーヴ講師、FPTインストラクター、健康運動実践指導者、JDSF 公認指導員

お勤め帰りの方の心と身体を癒すストレッチとソフトヨガ…腰痛や肩こりに悩まされていらっしゃる方には、簡単にできる改善体操も取り入れています。気になる、お腹周りやお尻を引き締めるエクササイズやボディケアなどで美しい身体作りをして、心も身体もリフレッシュさせましょう！

【開講日】火曜日
【回　数】20回
【時間帯】19:00～20:30
【定　員】15名
【受講料】25,000円
【持参品】運動のできる服装

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 5・12・19・26 |
| 11月 | 9・16・30 |
| 12月 | 7・14・21 |
| 1月 | 11・18・25 |
| 2月 | 1・8・15・22 |
| 3月 | 8・15・22 |

## 39 気分そう快!!いきいき体操 21F318

講師／フィットネスプランニングツカモト 松坂 美保子・清原 麻奈美
スタジオ ル・レーヴ チーフトレーナー、健康運動実践指導者、JDSF 公認指導員、JDSF 公認ジュニア指導員

ゆっくりとしたストレッチで身体をほぐし、有酸素運動で循環器機能や基礎体力を高めていきます。
また、筋力トレーニングでロコモティブシンドロームの予防を行います。
男女問わず、誰にでもできる楽しい体操で気分もすっきり！

【開講日】水曜日
【回　数】20回
【時間帯】10:30～12:00
【定　員】15名
【受講料】25,000円
【持参品】タオル・底のうすいシューズ

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 6・13・20・27 |
| 11月 | 10・17・24 |
| 12月 | 8・15・22 |
| 1月 | 12・19・26 |
| 2月 | 2・9・16 |
| 3月 | 2・9・16・23 |

## 40 身体メンテナンス体操 21F319

講師／フィットネスプランニングツカモト 松坂 美保子・清原 麻奈美
スタジオ ル・レーヴ チーフトレーナー、健康運動実践指導者、JDSF 公認指導員、JDSF 公認ジュニア指導員

日常生活で感じる身体の不具合を改善するためにストレッチや体を緩める運動、関節の可動域を広げる運動、インナーマッスルトレーニング、姿勢チェック、歩き方、骨盤の回旋運動、足裏のほぐし方などを毎回組み合わせて指導します。まずは自分の身体を感じてみませんか?

【開講日】水曜日
【回　数】20回
【時間帯】13:00～14:30
【定　員】20名
【受講料】25,000円
【持参品】運動のできる服装・タオル・飲み物

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 6・13・20・27 |
| 11月 | 10・17・24 |
| 12月 | 8・15・22 |
| 1月 | 12・19・26 |
| 2月 | 2・9・16 |
| 3月 | 2・9・16・23 |

## 41 ロコモ・メタボ予防体操コース 21F320

講師／フィットネスプランニングツカモト 清原 麻奈美
FPTインストラクター、健康運動実践指導者

筋力トレーニングで現状維持から少しでも筋力向上を目指しましょう。何もしなければ確実に筋力は衰えていきます。ストレッチ、トレーニング、有酸素運動の三本柱で楽しく長く運動を続けていけるように指導します。
タオル等を使って自宅でもトレーニングできるように指導します。

【開講日】月曜日
【回　数】20回
【時間帯】10:30～12:00
【定　員】15名
【受講料】25,000円
【持参品】運動しやすい服装・飲み物・運動靴

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 4・11・18・25 |
| 11月 | 8・15・22・29 |
| 12月 | 6・13・20 |
| 1月 | 17・24・31 |
| 2月 | 14・21・28 |
| 3月 | 7・14・28 |

## 42 健身太極拳 初級 21F321

講師／川原 恵子
日本武術太極拳連盟（NPO法人）公認A級指導員、正宗伝統楊式初級教練

太極拳にチャレンジしてみたいと思っていた方に朗報です！ストレッチでゆっくり身体を伸ばし、太極拳の動きを説明しながら基本から進めていきます。最後は、一人でも出来ることを目指します。ぜひ、毎日の体調維持・健康促進の為に役立ててみませんか?

【開講日】火曜日
【回　数】20回
【時間帯】10:30～12:00
【定　員】15名
【受講料】25,000円
【持参品】タオル・底のうすいシューズ

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 5・12・19・26 |
| 11月 | 9・16・30 |
| 12月 | 7・14・21 |
| 1月 | 11・18・25 |
| 2月 | 1・8・15・22 |
| 3月 | 8・15・22 |

## 43 大人のための楽しむバレエ 21F322

講師／鈴木 彩耶
バレエアシスタント講師

クラスではフロアでのストレッチから始め、バーレッスン、センターレッスンへとゆっくり体を引き上げていきます。筋肉だけではなく、呼吸も意識して強くしなやかな体を作りましょう。正しい軸を作ることでのびのびと動ける体になります。美しい音楽で一緒に「踊る」ことを楽しみましょう。

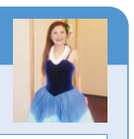
【開講日】火曜日
【回　数】20回
【時間帯】14:30～16:00
【定　員】15名
【受講料】25,000円
【持参品】バレエシューズ・体操のできる服装（慣れてきたらレオタード）

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 5・12・19・26 |
| 11月 | 9・16・30 |
| 12月 | 7・14・21 |
| 1月 | 11・18・25 |
| 2月 | 1・8・15・22 |
| 3月 | 8・15・22 |

## 44 リフレッシュ・フラ『あなたもフラガール!!』初級クラス 21F323

講師／高橋 美加
ハラウ オ ヤナセ インストラクター



8階の広い教室の中で少人数でレッスンしています。窓からは東区の街が見渡せ、とても景色が良いです。教室の横一面は鏡張りで、入り口には洗面台もあり、すぐに手が洗えます！
レッスンは、マスクやフェイスシールドをつけて隣の人と間隔をあけて踊ります。初めての方でも大丈夫！ハワイのゆったりとした癒しの音楽で、心と体をリフレッシュ！運動不足も解消！皆で楽しく踊りましょう!!

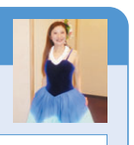
【開講日】水曜日
【回　数】12回
【時間帯】10:30～12:00
【定　員】10名
【受講料】22,500円
【持参品】動きやすい服装・マスク・飲み物

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 6・20 |
| 11月 | 10・17 |
| 12月 | 1・15 |
| 1月 | 5・19 |
| 2月 | 2・16 |
| 3月 | 2・16 |

## 45 リフレッシュ・フラ『あなたもフラガール!!』初級クラス 21F324

講師／高橋 美加
ハラウ オ ヤナセ インストラクター



8階の広い教室の中で少人数でレッスンしています。窓からは東区の街が見渡せ、とても景色が良いです。教室の横一面は鏡張りで、入り口には洗面台もあり、すぐに手が洗えます！
レッスンは、マスクやフェイスシールドをつけて隣の人と間隔をあけて踊ります。初めての方でも大丈夫！ハワイのゆったりとした癒しの音楽で、心と体をリフレッシュ！運動不足も解消！学校やお仕事帰りに楽しく踊りましょう!!
※今期から火曜日に変更になりました。

【開講日】火曜日
【回　数】12回
【時間帯】18:30～20:00
【定　員】10名
【受講料】22,500円
【持参品】動きやすい服装・マスク・飲み物

【スケジュール】

| | |
|---|---|
| 10月 | 5・19 |
| 11月 | 9・16 |
| 12月 | 7・21 |
| 1月 | 18・25 |
| 2月 | 1・22 |
| 3月 | 8・15 |

# 講座の受講者さまから感想をいただきました。（一部抜粋）

### ▶ 語学／英語
・先生がフレンドリーで気配り上手です。
・いつも明るく楽しい丁寧な指導に感謝しています。
・毎回丁寧に解説、質問に答えてくださりありがとうございます。時事問題など、タイムリーな話題は特に興味があります。
・とても意欲的で質問にもきちんと答えて頂いている。
・とても分かりやすく、私の不得手のところもよく分かっていただいて、続けて受講したいと考えています。

### ▶ 語学／韓国語
・先生を中心に和気あいあいで、楽しんでいます。
・語学に必要な聞き取り、会話、書き取り、読み、すべてを満遍なく受けられるのでとても満足しています。対面での感情を交えながらの語学授業が楽しいですね。
・とても丁寧に一生懸命、教えてくださり、大変満足しています。韓国語の勉強がとても楽しくなりました。

### ▶ 語学／中国語
・中国の日常がよくわかるような事例や、中国の方がよく使う表現などをプリントやリスニング等を通して教えてくれます。コロナが収束したら、中国に旅行に行って、習ったことを試してみたいです。

### ▶ 教養／水彩画・絵はがき教室
・この講座を受けるようになって絵を書く楽しみが増えました。大変丁寧に最後まで見て頂いて素晴らしい作品になって出来上がります。いつも楽しみにしています。

### ▶ 教養／俳句
・たくさんの俳句の批評をしてくださりありがたく思っております。この歳で始めていますので気力体力知力がついてゆけるまで、とつくづく感じています。

### ▶ 教養／美文字
・書くことが好きなので、先生の講座を受けながら、なるべく長く続けたい。自由に学べる堅苦しくないのが私に合っています。

### ▶ 手づくり／ステンドグラス
・基本を学んだあとは、ジュエリーボックス、照明のシェード、はめ込みガラスなど、自分の作りたいものを自由に創作することができます。先生は個人の進捗に合わせて丁寧に指導してくださるので、ちょっと難しいことにもチャレンジでき、創作意欲が掻きたてられます。

### ▶ 手づくり／フラワーペインティング
・基礎を学んだあとは、カリキュラムに沿って自分のペースでゆっくり作品をつくることができます。この日までにここまで仕上げなければならないという制約もないので、仕事をしている私にはぴったりです。また、大学なので、学ぶことだけに集中できるのがいいですね。

### ▶ 運動／ロコモ・メタボ予防体操コース
・その日の体調に合わせ、痛い所・鍛えたい部分などの要望も聞いてもらえ楽しく身体を動かしてきます。無理せずやれるところがいいと思います。

### ▶ 運動／リラックス＆デトックスヨガ
・いつも、親切丁寧に指導してくださり、ありがとうございます。その動作の意義なども教えてくださるので、大変分かりやすいです。

### ▶ FIT講座／初めてのプログラミング
・プログラミングという言葉は知っていましたが、実際子供から聞かれてもうまく答えることが出来ませんでした。今回、そもそもの意味が分かり子供と一緒に楽しく学べたのは良いきっかけだったと思います。
・ロボットの人形を実際に動かしてプログラムが正しいかを確かめたり、タブレットでゲームのようにプログラムを作ったりととても楽しそうでした。また機会があれば受けさせたいと思いました。

### ▶ FIT講座
・健康から先端技術まで、幅広い分野から自分の興味のある講座を選ぶことができることや、専門を極めた先生から深掘りして聴くことができることは、非常に有益だと思います。さまざまなモノの見方や意見の違いなどもとても勉強になります。

### ▶ コロナ感染防止対策
・入口に体温測定・手指消毒の機器があり、先生も受講生もマスクを着用しています。机も一人1台使用できますので、隣の方との距離も十分とれ、安心です。入口のドアは開放しっぱなしなので、真夏と真冬は冷暖房が効きにくいかもしれませんが、もう少しの我慢ですかね。

# 申込方法のご案内

**受付開始日**　令和3年 **8月30日（月）** 受付時間／9時～17時（月～金）
※土・日・祝日は、インターネットでのお申込のみとさせていただきます。

申し込み受付は先着順で、定員になり次第、締め切らさせていただきます。
なお、文化教養・健康増進講座につきましては受付開始時点で定員に達している場合がありますので、ご了承ください。

## 申込方法

**当センター窓口**
当センター窓口で直接お申込を受け付けます。
受付時間／9時～17時（月～金）※土・日・祝日・休業日を除く

**電　話**
**Tel. 092-606-7089**
お名前・ご住所・受講希望講座名等をお知らせください。
受付時間／9時～17時（月～金）※土・日・祝日・休業日を除く

**無料託児サービス**
一部の講座は
無料の託児サービスを
ご利用いただけます。
（要予約）直接お問合せください。

**インターネット**
**https://opencollege.fit.ac.jp/**
当センターホームページの専用フォームからお申し込みください。

※オンライン講座はインターネットでのみ、受付可能です。

## 受講料払込方法

**当センター窓口**
当センター窓口にて現金でお支払いください。

**銀行振込**
振込手数料は、自己負担でお願いします。
**インターネット申込の方**　「お支払手続きのご案内」メールに、振込先・振込金額・振込期限日を記載しております。
**電話申込の方**　郵送またはメールにてお送りする「受付確認書」に、振込先・振込金額・振込期限日を記載しております。

※お申込後の取消や、ご都合により入金が遅れる場合は、必ず当センター窓口までご連絡をお願いします。
（入金期限日までに、入金がない場合は、受講申込は自動的に取消となりますのでご了承ください。）
また、受講料の払込後、講座開始前日までに受講取消をされた場合は、受講料から事務手数料一講座あたり一律2,000円を差し引いた金額を返金いたします。
（但し、入会金は返金致しません。）

## 会員制度について

●FITオープンカレッジは、会員制となっております（FIT講座・一日集中講座・指定講座を除く）。入金確認後、会員証を発行します。入会金:2,000円（2年間有効の会員カード発行）。

**会員特典（FIT会員）**
1. 本学講師が担当する講座の聴講（2022年9月30日までは、受講料は無料とします。）
2. 学期ごとに講座案内を郵送
3. 本学図書館の利用（図書館規定に準じます）
4. 学内レストランの利用
5. 学内書店（紀伊國屋書店）の利用:書籍の割引購入など

※会員特典は、会員証裏に表示している有効期限日までとします。　※会員証紛失の際は、再発行いたしますので事務室にお申し出ください。手数料500円が別途必要となります。
※上記③④⑤については、学生の試験期間中や特別な事情が生じた場合は、利用を制限させていただきます。

## 会員証の更新について

現会員様の有効期限が2022年3月31日までの方で、コロナ禍による延長処理を行っていない方は、半年間延長します。
会員証の有効期限が2021年9月30日の方は、契約更新が必要です。（更新料1,000円）

## 注意事項

● 両替はおこなっておりません。
● 講座開始後の自己都合による解約は、原則として受け付けておりません。
● 受講時のお子さま同伴・録音・撮影は、ご遠慮ください。
● 欠席や遅刻については、特に講師が指定した場合を除き、連絡不要です。
● 講座によっては、途中入講できるものがあります。お電話にて、ご確認ください（月初めからの受講となります）。
● 都合により、講座日程等に変更が生じる場合があります（祝日・学校行事と重複する場合など）。
● 講座開始時刻より30分を経過しても出席者がいない場合は、当日の講座は閉講となり、これに対する補講は行いません。
● 住所・電話番号など変更された場合は、速やかに事務室までご連絡ください。
● 学園内は、全面禁煙です。
● 教材・テキスト・資料のみの販売はいたしません。
● 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。（下記参照）
● 受講者都合による講座振替や補講はいたしません。
● **講座の閉講について**：講師のやむを得ない事情や、受講者数が一定数に満たない場合、コロナ禍など特別な事情がある場合、講座を閉講することがあります。その場合はお納めいただいた受講料・入会金は全額返還いたします。
● **休講について**：悪天候および講師の都合等で、やむを得ず休講となる場合、原則として補講を行います。休講・補講の日程は、事前に講師又は事務室からご連絡いたします。ただし、受講生のご都合により緊急の連絡がとれない場合は、ご容赦ください。講座期間中の休講日については、下記のカレンダーをご参照ください。
● **駐車場利用について**：受講期間中の受講目的の駐車場利用については、必ず初回来校時に事務室にて、手続きをお願いします。なお、駐車台数には制限がありますので、利用時間によっては駐車できない場合もあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

## 緊急時のお知らせについて

地震・台風、その他緊急時のお知らせやそれに伴う休講情報などは、**本学の大学ホームページ（https://www.fit.ac.jp/）**の新着情報にて公開いたします。
原則として個別の連絡はしておりませんので、ご注意ください。

## オンライン講座の申込から受講まで ～流れと留意事項～

1. オンライン講座はZoomを使用します。あらかじめ、Zoomでの視聴環境が整っているか、ご自身で確認のうえ、お申し込みください。
Zoomに関する不明点等ございましたら、Zoom Video Communicationsのヘルプセンターをご参照ください。　URL:https://support.zoom.us/hc/ja
2. 機器等の貸し出しはございません。お手持ちのパソコン・タブレット・スマートフォンをご利用ください。また、情報通信料は利用者負担となります。
3. お申し込みはインターネットで講座実施日の10日前までにお願いします。（定員に達し次第締切）
本学より受講料振込先のメールが自動返信されますので、お申込みの日から10日以内に振込をお願いします。ただし、実施日までに10日を切っている場合は、講座実施の7日前までに振り込みをお願いします。入金確認後、本学より実施の前日までに講座のアクセス情報を送信します。講座開始の10分前からZoomの講座に入室できます。講座URLにアクセスし、ミーティングID、パスコードを入力して受講してください。開催時間に遅れてアクセスした場合、受講できない場合があります。また機器やネットワークトラブルで受講できなかった場合の返金はいたしかねます。あらかじめご了承ください。
4. オンライン受講者からの当日の質問は受付できませんが、事前の質問がございましたら申込時に入力してください。その場合、すべての質問に回答できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
5. 講座の音声や映像データの録音・録画・画面キャプチャー、写真撮影、SNSへの掲載、講座の改変、二次利用など著作権に抵触する行為は禁止します。
6. お申込者以外の受講はできません。
また、講座のURL・ミーティングID・パスコードの他者への開示は禁止します。

## CALENDAR

※ □ の日は休講日です

**2021 10**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

**11**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

**12**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

**2022 1**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

**2**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |

**3**

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

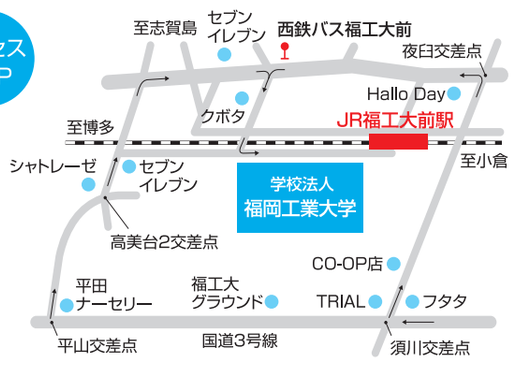
## 新型コロナウイルス感染防止に向けて

● 国や自治体等の方針を踏まえ、講座を中止または日程を変更する場合がございます。その場合は本学エクステンションセンターのホームページに掲載します。既にお申し込みになった方への連絡は個別に行います。
● 感染拡大防止のため、なるべく学生・教職員との接触を避ける目的で、当面の間、講座実施教室以外の学内施設の利用を制限させていただきます。
● 講座実施に際しては、3密の回避、衛生管理、講師・スタッフのマスク着用・手指消毒・手洗いの徹底、体調チェックなどを行い、感染リスクの低減に努めます。
● 受講生の皆様へはマスクの着用・手指消毒・手洗いの徹底とご自身が使用された器具等の消毒、受講前の体調チェックのご協力をお願いいたします。

学校法人 **FIT 福岡工業大学**

## エクステンションセンター

アクセスMAP




**https://opencollege.fit.ac.jp/**

〒811-0295　福岡市東区和白東3-30-1
TEL 092-606-7089　FAX 092-606-7095
E-mail opencollege@fit.ac.jp

〈利用交通機関〉JR鹿児島本線「福工大前駅」から直結（快速が停まります）。
※博多駅より約14分・小倉駅より約55分

西鉄バス（系統番号23・26・26-A）
「福工大前」下車…徒歩5分