



たちかわカルチャー教室

【令和8年9月~令和9年3月】

立川市シルバー人材センターでは、会員の知識や趣味を活かしたカルチャー教室を開催いたします。ぜひご参加ください。講座の詳細・日程・料金は裏面をご覧ください。

お申し込み方法・受講料のお支払いについて

- ・お申し込みは【立川市内にお住まいの成人の方】に限ります。
- ・受付期間中に、立川市シルバー人材センターへお電話にてお申し込みください。
- ・先着順で受け付け、定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。キャンセルが出た場合のみ、ご連絡いたします。
- ・お申し込みが少数の講座は、開講を中止する場合があります。その場合のみご連絡いたします。
- ・受講料等は、各講座の初日に全額を現金でお支払いください。
- ・コース開始後の途中解約につきましては、受講料等の返金はいたしかねます。あらかじめご了承ください。
- ・お申し込み後にキャンセルされた場合、材料費分の受講料をご負担いただくことがあります。
- ・受講料（材料費を含む）は、消費税込みの金額です。

【受付開始】 令和8年6月16日（火） 午前9時より
【締 切】 令和8年6月26日（金） 午後4時まで

開催場所のご案内

立川市シルバー人材センター 柴崎本部

立川市柴崎町1-17-7
☎ 042-527-2204



羽衣ワークセンター

立川市羽衣町1-12-18
(羽衣地域福祉サービスセンター2F)
☎ 連絡は柴崎本部へ



※ 各会場とも、お車でのご来場はご遠慮ください / 講座の詳細・日程・料金は裏面をご覧ください

講座一覧【5講座】

講座名・内容 定員・講師・開催場所	開催曜日 講習時間	開催日	講座内容	受講料 持ち物など		
1 季節の養生リンパケア	月曜日 (全14回)	9/14 9/28	夏疲れをとる	受講料 13,300円 材料費不要 持ち物：ヨガマット、タオル ※爪は短くしてきてください		
ツボや経路に沿ってリンパを流します。身体のかたい方でも大丈夫。簡単なケアを覚えて、大切な方にも施せるよう受講生同士でも練習していきます。初めての方でも心地よく軽さを実感していただけます。		10/5 10/19			秋の乾燥対策・老廃物流し	
10名 講師：澤栗優妃子	13:30 ～ 15:00	11/2 11/16	寒暖差疲労回復・自律神経ケア			
		12/7 12/14	冬の温活スタート・冷え撃退			
開催場所：柴崎本部	13:30 ～ 15:00	1/4 1/18	正月明けむくみ解消・胃腸ケア			
		2/8 2/22	溜め込み体質改善・末端血流促進			
開催場所：柴崎本部	13:30 ～ 15:00	3/8 3/15	春のデトックス・総仕上げ			
		2 暮らしに活かす小筆の書	月曜日 (全14回)		9/7 9/14	名前・芳名帳・のし袋
四季折々の言葉を小筆で綴りながら、日常に役立つ書をやさしく学びます。暮らしの中に書の文化と心やすらぐひとときを取り入れてみませんか。初めての方も安心してご参加いただけます。	10/5 10/19	二十四節気 (春・夏・秋・冬)				
15名 講師：横山寿美	13:30 ～ 15:00	11/2 11/16	年賀状(賀詞・干支)			
		12/7 12/21	平安時代のかな文字			
開催場所：羽衣ワークセンター	13:30 ～ 15:00	1/18 1/25	俳句・小作品の制作			
		2/8 2/22	写経にも挑戦します			
開催場所：羽衣ワークセンター	13:30 ～ 15:00	3/8 3/29	写経にも挑戦します			
		3 あなたの木版画教室	火曜日 (全14回)	9/8 9/15	版画の完成までの手順：元絵をトレース、版木に転写、彫刻刀で彫る、版木に絵の具を塗る、用紙をのせてパレンで刷るを繰り返して技術を学びます	【新規の方】受講料 28,300円 (用具一式あり) (木版画用具一式全てこちらで ご用意します) 【継続の方】受講料 13,300円 (用具一式なし) ※いずれの方も別途追加消耗品代 (用紙代他)が掛かります 持ち物：鉛筆(2H)、消しゴム、 30cm定規、お手拭きタオル
初心者大歓迎！あなたのペースでゆっくり学べます。彫刻刀の使い方、刷り方など、木版画の基礎からわかりやすく指導します。題材選びから丁寧にサポートし、無理なく制作を進められます。あなたの作りたいものを木版画として形にしてみませんか。	10/6 10/20	版木への挑戦：彫刻刀の使い方、刷毛の使い方など丁寧に教えます				
10名 講師：深水雅一郎	10:00 ～ 12:00	11/10 11/24				
		12/8 12/22				
開催場所：柴崎本部	10:00 ～ 12:00	1/5 1/19				
		2/2 2/16				
開催場所：柴崎本部	10:00 ～ 12:00	3/9 3/23				
		4 造花で作るフラワーアレンジメント	水曜日 (全5回)	10/14	秋色アレンジ	
初心者歓迎 講師が用意したキットで見本を見ながら作ります。枯れない花で長く楽しむ季節のアレンジを作いませんか。	11/18	クリスマスアレンジ				
6名 講師：三本木あゆ美	10:00 ～ 12:00	12/16	お正月飾り			
		2/17	ミモザスワッグ			
開催場所：柴崎本部	10:00 ～ 12:00	3/10	仏花アレンジ <small>実際とは異なる場合があります</small>			
		5 棒針編みの基礎 (初心者向け)	木曜日 (全13回)	9/3 9/17	手編みの基礎知識、作り目の習得 記号図の見方、表目、ガーター編み 裏目、メリヤス編み	
全く棒針編みをしたことのない方が対象。作り目から始めて記号図の理解と基礎的な編み地の習得が目標、簡単にご自宅でもできる小作品も紹介します。	10/1 10/15	かのご編み なわ編み				
12名 講師：奥野弘子	10:00 ～ 11:30	11/5 11/19	透かし編み			
		12/3 12/17		1目ゴム編み、目を止める 増減技法の基礎、別鎖の作り目		
開催場所：羽衣ワークセンター	10:00 ～ 11:30	1/7 1/21	2目以上の減目、1目の減目			
		2/4 2/18	衿ぐり糸をつけて、編み進む 作り目をほどこいて1目ゴム編み			
開催場所：羽衣ワークセンター	10:00 ～ 11:30	3/4	ゲージの取り方			

【受付開始 6月16日(火) 9:00より】 詳しいお申し込み方法は裏面をご確認ください

立川市シルバー人材センター ☎ 042-527-2204