

2019 年度アーカイブ

IT 講習会・ワークショップ・プログラミング教室一覧

◎IT 講習会

須坂市技術情報センターではパソコン操作の基本から文書作成、表計算などパソコンを活用し豊かな生活を送ることができるよう各種 IT 講習会を開催しています。

講習会

講座名	日程	時間
中級ワード(9月開講)	9/4.11.18.25	19:00-21:00
中級ワード(11月開講)	11/7.14.21.28	19:00-21:00
中級ワード(1月開講)	1/10.17.24.31	13:00-15:00
中級ワード(3月開講)	3/17.19.24.26	10:00-12:00
中級エクセル(9月開講)	9/3.10.17.24	19:00-21:00
中級エクセル(10月開講)	10/3.10.17.24	19:00-21:00
中級エクセル(1月開講)	1/8.15.22.29	13:00-15:00
中級エクセル(3月開講)	3/3.5.12.16	10:00-12:00
パワーポイント実践(11月開講)	11/5.12.19.26	19:00-21:00
パワーポイント実践(2月開講)	2/15.22	10:00-12:00 13:00-15:00

内容詳細

文書作成(Word)講習

【時間数】1講座につき2時間×4回(合計8時間)となります。日程表をご確認ください。

【内容】ビジネス文書の書式設定・表組み応用・図形を応用したチラシ作成など

表計算(Excel)講習会

【時間数】1講座につき2時間×4回(合計8時間)となります。日程表をご確認ください。

【内容】データベース、集計、データの抽出・並べ替え、入力規則、ウインドウ枠の固定、ピボットテーブル
相対参照、絶対参照
SUM,COUNT,AVERAGE,MAX,MIN,COUNTA,RANK,IF,COUNTIF,TODAY,DATEDIF,ROUND,INT,
ROUNDUP,ROUNDDOWN,VLOOKUP など様々な関数や関数のネスト

パワーポイント実践(powerpoint)講習会

【時間数】1講座につき2時間×4回(合計8時間)となります。日程表をご確認ください。

【内容】図形や SmartArt グラフィックの作成・エクセルの表やグラフの貼り付け・画像やワードアートの挿入
プレゼンテーション本番に向けて

各講座の受講料:2,000円(テキスト代別途600円)

◎おでかけパソコン教室

おでかけパソコン教室は公民館主催の事業で須坂市技術情報センターのスタッフが講師を務めています。
参加ご希望の方は各公民館に直接お申込みください。

◎子供プログラミング教室

須坂市技術情報センターではマイコンを使った本格的プログラミング教室を開催しています。

【平成 31～令和2(2019)年度の概要】

毎月第二土曜日 13:30～15:00、15:30～17:00 の2回

前半(13:30～15:00)と後半(15:30～17:00)の1日に2回続けての参加も可能で

各教室とも定員 10 名(子供さんの付き添いで大人の参加も可能です。)

【開講日程】

※2019 年

5 月 11 日 7 月 13 日 9 月 14 日 10 月 12 日 11 月 9 日 12 月 14 日

※2020 年

1 月 11 日 2 月 8 日 3 月 14 日

◎ものづくりワークショップ(レーザー加工機)

須坂市技術情報センターでは平成 29 年 9 月に長野県の補助金「地域発 元気づくり支援金」を活用してレーザー加工機を導入いたしました。レーザー加工機を使った「ものづくりワークショップ」を開催しています。

【平成 31(2019)年度の予定】

毎月第二土曜日 9:00～10:30、11:00～12:30 の2回

各教室とも定員 10 名

6 月は情報フェスタイベントのため通常開催はお休みです。

8 月はお盆期間中になるため通常開催はお休みです。

【開講日程】

※2019 年

5/11	アクリルアクセサリ「バングル(腕輪)」(持ち物:軍手)
7/13	MDFで「デコるキーホルダー」
9/14	カラフルなアクリルで作るキーホルダー
10/12	時計(オリジナルの絵を入れた時計を作ります)
11/9	MDF「シルエットライト(手持ちバージョン)」
12/14	ゴム印(オリジナルの絵をゴム印にしましょう)

※2020 年

1/11	MDFで「デコるキーホルダー」
2/8	カラフルなアクリルで作るキーホルダー
3/14	革のケーブルホルダー

◎まるごとワークショップ月間

情報センターで11月初旬～12月中旬にかけてほぼ1か月間 大人も子供も楽しめる「まるごとワークショップ月間」を開催します。

色んなジャンルのワークショップが目白押し！定員になり次第締め切りとさせていただきます。参加費には材料費を含みます。

【開講日程と詳細】

No.1 気分は大工さん「本格椅子作り」

11/4(月・祝)13:30-15:30 持ち物軍手 定員 10 参加費 1,000 円

カット済み木材を金づちと釘で椅子に組み立てます。美しい天然木の椅子は強度もあり大人が座っても大丈夫。玄関において靴を履く時の椅子としても便利です。飾り台としても活用できます。

講師:須高建設産業労働組合 副組合長 佐藤一利氏

No.2 峰の原ペンションマダムの家族で楽しむプチパーティー「食卓アレンジ」

11/11(月)10:00-11:00 定員 10 参加費 200 円

家族や友人で囲むプチパーティーの食卓がちょっとした工夫で楽しく演出できます。そんなコツを峰の原ペンションオーナーにうかがいます。

講師:ペンションスタートライン 古川薫美氏

No.3 パステルアート体験

11/13(水)11:00-12:00 定員 10 参加費 500 円

粉状にしたパステルで指を使って描く簡単アート、優しい色調が魅力です。インテリアに最適です

講師:アートサロン グレイス笹岡理絵氏

コメント:誰にでも簡単に描けるので満足感、達成感が得られ、指先を使うので脳の活性化にも繋がります。柔らかいタッチのアートは描いているご本人の最高の癒やしになります！

No.4 革細工・ペンカバー作り

11/16(土)10:00-11:30 定員 5 参加費 500 円

「もえぎ舎」と「楓舎」2つの事業所で運営している革製品のブランド「革工房 m&co.」監修の革のペンカバー作りを行います。糊付け、目打ち、縫い、磨きの工程を経て、中にぴったりボールペンがおさまるように作ります。

講師:NPO 法人まいペーす もえぎ舎 堀川 拓人氏

コメント:1時間ほどで完成するワークショップですが、革製品作りの基本が詰まっています。

No.5 『ねこ背を治す教科書』著者から学ぶ、良い姿勢と健康を手に入れる体づくりの基本

11/16(土)13:00-14:00 持ち物ヨガマット又はバスタオル 定員 20 参加費 200 円

姿勢の悪さと体の重さは改善できます。それもとて簡単なストレッチでいいのです。続けることができ、効果がすぐに実感できるストレッチを一緒にやりましょう。

講師:『ねこ背を治す教科書』著者/カイロプラクティック伊東(長野市)院長 伊東稔(いとうみのる)氏

コメント:姿勢が悪い人、体が硬い人、運動不足を感じている人に特におすすめです。

No.6 自分の耳に合わせた金具で作るイヤリング or ピアス①

11/18(月)10:00-11:00 定員 10 参加費 200 円

No.7 自分の耳に合わせた金具で作るイヤリング or ピアス②

11/18(月)14:00-15:00 定員 10 参加費 200 円

イヤリングはシリコン素材・クリップ式など、ピアスはフック式・キャッチ式(いずれもサージカルタイプ)の金具を選択しお好きなアクリルパーツを組み合わせて自分だけのオリジナルアクセサリー作り。アクリルパーツは

使い放題です！

講師：情報センタースタッフ

No.8 ピアノ型木製オルゴールづくり①

11/20(水)10:00-11:30 定員 5 参加費 1,500 円

No.9 ピアノ型木製オルゴールづくり②

11/20(水)13:30-15:00 定員 5 参加費 1,500 円

レーザー加工機でカットした MDF 板を組み合わせて出来たグランドピアノ型の箱にオルゴールキットを埋め込みます。ピアノの大屋根を開けると優しい音色の曲が流れます。

講師：情報センタースタッフ

No.10 気分は大工さん「本格椅子作り」

11/21(木)10:00-12:00 持ち物軍手 定員 10 参加費 1,000 円

カット済み木材を金づちと釘で椅子に組み立てます。美しい天然木の椅子は強度もあり大人が座っても大丈夫。玄関において靴を履く時の椅子としても便利です。飾り台としても活用できます。

講師：須高建設産業労働組合 副組合長 佐藤一利氏

No.11 革細工・ペンカバー作り

11/22(金)10:00-11:30 定員 5 参加費 500 円

「もえぎ舎」と「楓舎」2つの事業所で運営している革製品のブランド「革工房 m&co.」監修の革のペンカバー作りを行います。糊付け、目打ち、縫い、磨きの工程を経て、中にぴったりボールペンがおさまるように作ります。

講師：NPO 法人まいペーす もえぎ舎 堀川 拓人氏

コメント：1 時間ほどで完成するワークショップですが、革製品作りの基本が詰まっています。

No.12 ステンレスからゴム鉄砲作り！①

11/23(土・祝)9:00-9:30 定員 4 参加費 200 円

No.13 ステンレスからゴム鉄砲作り！②

11/23(土・祝)9:30-10:00 定員 4 参加費 200 円

精密板金の技術を生かしたステンレスパーツを使ってゴムを飛ばすおもちゃの手作り体験

講師：伸商機工株式会社 代表取締役 宮川岳洋氏

No.14 アクリルパーツでヘアゴム作り①

11/25(月)10:00-11:00 定員 10 参加費 200 円

No.15 アクリルパーツでヘアゴム作り②

11/25(月)14:00-15:00 定員 10 参加費 200 円

レーザー加工機で加工したアクリル土台に飾りパーツやラメを並べてレジジン液で固めたオリジナルアクセサリをヘアゴムにします。

講師：情報センタースタッフ

No.16 体ほぐれるリラックスヨガ

11/27(水)10:00-11:00 持ち物ヨガマット又はバスタオル 定員 20 参加費 200 円

ストレッチ感覚で行える優しいポーズで、身体の隅々まで血液の流れを良くし、全身をほぐします。終わった後は、すがすがしい充足感を味わえます。

講師：フィットネスインストラクター 日野文子(ひのふみこ)氏

コメント：気持ち良かったあ～～！感を味わいましょう！

No.17 チョークアートで Xmas ボード

11/30(土)10:00-11:00 定員 8 参加費 700 円

チョークアート専用の黒板とオイルパステルを使って、かわいいクリスマスデザインの壁掛けを作しましょう。

講師: モニークチョークアート協会認定講師 チョークアートの花々堂 小泉和喜子氏

コメント: 下書き済みの黒板をご用意しますので、はじめてのかたもぬりえ感覚で楽しめますよ。

No.18 レーザー加工機で時計づくり①

11/30(土)13:00-14:30 定員 10 参加費 200 円

No.19 レーザー加工機で時計づくり②

11/30(土)15:00-16:30 定員 10 参加費 200 円

専用用紙にマジックペンで自分の好きな絵を描きます。その絵をレーザー加工機で時計の文字盤に彫刻します。レーザー加工機を使えば描いたそのままの絵で自分だけのオリジナル時計が作れます。

講師: 情報センタースタッフ

No.20 プロが教える洗濯のコツ

12/1(日)10:00-11:00 定員 10 参加費 200 円

家庭洗濯の最も大切な基本の話。

洗濯で困っている物があればお持ちください。

講師: 有限会社クリーニング黒岩 代表取締役 近藤義之氏

コメント: 普段何気なく行なっている洗濯。ちょっとこだわるだけで洗い上がりが大きく変わりますよ。

No.21 薬局で買える症状別漢方

12/1(日)13:00-14:00 定員 20 参加費 200 円

漢方薬って何だろう? どうやって選べば良いんだろう? を分かりやすく解説していきます。

講師: 須高薬剤師会・日本東洋医学会会員 山下薬局 山下徹也氏

コメント: ご自身の体質を知る事で漢方薬がもっと身近に感じられます。是非お越しください。

No.22 カラフルアクリルでバングル作り①

12/2(月)10:00-11:00 持ち物軍手 定員 10 参加費 200 円

No.23 カラフルアクリルでバングル作り②

12/2(月)14:00-15:00 持ち物軍手 定員 10 参加費 200 円

キラキラ光るラメ入りのアクリル板をレーザー加工機でカットし断面のバリを削り取ります。その後アクリルに熱を加えて曲げバングルを作ります。サイズは S/M/L の 3 種類です。(微調整可能)

講師: 情報センタースタッフ

No.24 ストレッチ&リラクソヨガ

12/6(金)13:00-14:00 持ち物ヨガマット又はバスタオル 定員 20 参加費 200 円

やさしいポーズのヨガテイストのストレッチで、身体の隅々まで血液の流れを良くし、全身をほぐします。終わった後は、すがすがしい充足感を味わえます。

講師: フィットネスインストラクター 日野文子(ひのふみこ)氏

コメント: 気持ち良かったあ～～！感を味わいましょう！

No.25 お子様向けビーズで念珠ブレスレット作り

12/7(土)10:00-11:00 定員 10 参加費 300 円

パーツや糸を選んで自分だけのオリジナルブレスレットが作れます。

講師: 株式会社博善社スタッフ

No.26 段ボールを使って黒板作り

12/7(土)13:00-15:00 定員 5 参加費 800 円

塗装の技術を活かし段ボールを使って黒板を作ります

講師: miyabi-paintworks 株式会社雅塗装 代表 竹内智義 氏

コメント: ホームセンターで売っている黒板塗料を使って 簡単な黒板を作ります。また、お家のペンキ塗り等で知りたいことがあれば お気軽に聞いて下さい。

No.27 初対面で打解けるあいさつ術

12/11(水)14:00-15:00 定員 30 参加費 200 円

コミュニケーションに不可欠な「あいさつ」。あいさつの語源・意義・意味と人生成功者といわれる方々の共通点をみんなでワクワクしながら考えます。

講師: 株式会社酒井商会代表取締役社長酒井志郎氏

須坂市役所あいさつ課スーパーバイザー JADA 認定 SBT1 級コーチ 笑顔と感謝の伝道師

コメント: 未来の子ども達のため、あいさつ日本一のまち須坂を目指しましょう!

No.28 美容師が教える前髪セルフカット

12/12(木)14:00-15:00 定員 5 参加費 200 円

自分やお子さんの前髪ってすぐに伸びて自分で切ってみたくはなりますがその前に! プロに前髪セルフカットのコツを教わります。マイハサミがある方はお持ち下さい。

講師: キタザワ美容室店長 北澤隆子氏

コメント: いつも真っ先に気になる前髪!!鬱陶しさを自ら処理して、毎日快適に過ごしましょう! もちろんプロに任せるのが1番だと思いますがね♡