

中央公民館の講座（すべて2月まで）

受講料 1,500 円の講座

（別途材料費等がかかる場合があります。）

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
文学	1	『いろは』からの俳句	月1回	第1水曜日	10:00～12:00	窪田英治	15	俳句を作り、無理なく脳を活性化しましょう。心身ともに健康な日々をのために。
	2	川柳	月1回	第3木曜日	13:30～15:30	福島英雄	10	日常の出来事や思ったことなどをユーモラスにおもしろおかしく表現してみましょう。
	3	川柳入門（基本編）	月1回	第2水曜日	13:30～15:30	羽毛田辰次	10	川柳に興味をお持ちの初心者の方大歓迎。身の回りの事柄を題材に詠い、脳の活性化に役立つ川柳を楽しく基本から学びます。
	4	川柳入門（実践編）	月1回	第4水曜日	13:30～15:30		10	日常の喜怒哀楽や社会風刺を詠う、川柳の技法や知識を習得し、川柳眼を磨き、作句の向上を目指し、創作の楽しさを学びます。
	5	日本の神話（古事記）を読み解く	月1回	第1水曜日	14:00～16:00	甲田圭吾	15	日本の神話(国生み・天の岩戸・ヤマタノオロチ・イナバの白ウサギ等々)日本の神話登場する神々と神社の関係を分かりやすく読み解いてゆきます。
絵画・書道・工芸	6	水彩画	月1回	第3金曜日	9:30～15:00	高藤俊幸	15	初心者の水彩画の描き方（静物・風景画）を学ぶ。
	7	絵手紙	月1回	第1金曜日	13:00～15:00	岩本幸枝	25	絵がうまく描けなくても大丈夫。日々の暮らしを描いて楽しんでみませんか。
	8	かな書道	月1回	第1月曜日	13:30～15:00	椎塚信子	10	かな書の基礎を学びながら受講生の意に添える様ともに学び合いましょう。
	9	気軽に楽しめる押し花	月1回	第3木曜日	13:30～15:30	新里愛耶華	20	足元の雑草から野菜まで。1回毎に持ち帰れる押し花小物作りやミニ額等。2時間程度で子どもやシニアまで誰でも楽しめます。
音楽・料理・運動・趣味	10	基礎から始めるパン講座（上級）	月1回	第2火曜日	9:00～12:30	佐藤恵美子	10	ステップアップを目指し、美味しいパン作りに挑戦しましょう。（酵母パンあり）
	11	基礎から始めるパン講座（初級）	月1回	第2火曜日	13:00～16:00		10	パン作りに挑戦してみよう！生地こねから焼成まで各自で仕上げていただきます。
	12	ぬりえでカラーセラピー	月1回	第2水曜日	13:00～15:00	小嶋泰美代	20	ぬりえをする事により脳の活性化をしてアンチエイジングしましょう。楽しくぬり絵をしていきましょう。
	13	実践のためのアロマセラピー&	昼 月1回	第2水曜日	12:00～15:00	睦海麗祐	7	長寿時代に健康で美しく充実した生活を送るためのアロマセラピー、アーユルヴェーダを学び和・仏食をいただきます。
	14	食養生アーユルヴェーダ	夜 月1回	第2水曜日	18:00～21:00		7	
	15	唱歌童謡	月1回	第2金曜日	13:30～15:00	畑田一心	50	童謡・唱歌・叙情歌・流行歌など、懐かしい歌を斉唱や合唱で楽しく歌いましょう。
	16	エクセル講座	月1回	第3月曜日	19:00～21:00	静宣夫	8	エクセルで家系図や地図を作ったり、年賀状やレシピ表や出納帳などもつくります。
	17	生活を豊かにするパソコン・スマホ・タブレット	月1回	第3水曜日	10:00～11:30	佐藤貴	15	折角持っている道具を生活に活かそう。楽しく学ぶ初心者向け講座です。（ノートパソコン持込可）
	18	「もったいない」講座	月1回	第3水曜日	13:30～15:00	森まり子 後藤安恵	15	地球温暖化防止のため、自分にできることを足元から考え実践し、生活に生かす方法や手法を学ぶ。地産地消を学ぶ。
	19	楽しくけん玉	月1回	第2金曜日	10:30～11:30	野原昌子	15	集中力や自信が付き、足腰の強化、認知症予防にも効果があります。
	20	気楽にスロージョギング®	月1回	第1月曜日	13:30～15:00	油井春彦	15	上皇陛下も健康増進のため取り組んだスロージョギング®。ウォーキングが出来る方なら安全に気楽に参加いただけます。
	21	「家族草子」を朗読する	月1回	第2火曜日	18:00～20:00	東御ひだまり 家族村	20	著名な作詞家・小説家である森浩美さんが描く家族を題材にした小説を戯曲化した朗読劇「家族草子」を楽しく学べるとても貴重な機会です。

※曜日・時間等は変更になる場合があります。

受講料 3,000 円の講座

(別途材料費等がかかる場合があります。)

絵画・書道・美術	22	油絵	月 2 回	第 2・4 月曜日	13:30～15:30	桶 田 明 夫	20	初心者歓迎。油絵のよさ、楽しさを味わいます。
	23	水墨画	月 2 回	第 1・3 水曜日	9:30～11:30	宮 下 寿 雲	15	初心者も大歓迎。基礎から楽しく学び、花・動物・風景などが描けるようになります。楽しい仲間づくりに努めています。
	24	書道	月 2 回	第 1・3 木曜日	13:30～15:30	柳 澤 芳 夫	15	楷書・行書・仮名・漢字条幅・隷書条幅など好きな書体を初歩から練習する。段・段位の取得も出来ます。
	25	実用書道	月 2 回	第 2・4 火曜日	13:30～15:30	丸 山 廣	15	書道の基礎を学びながら、手紙や金封、署名などが楽しく書けるよう練習します。用具については初回に説明します。
	26	刻字	月 2 回	第 2・4 木曜日	19:00～21:00	小 田 雅 舟	15	主に古代文字の篆書を用いて刻しておりますが、現代の文字を用い文字を板に刻します。インテリアにもなります。
	27	篆刻	月 2 回	第 2・4 金曜日	19:00～21:00	依 田 行 舟	20	書道に使う印などを作ります。篆刻そのものを趣味として行うこともしていきます。篆書も習います。
	28	木版画	月 2 回	第 2・4 水曜日	19:00～21:00	近 藤 薫	10	下絵を描き、版木に写し彫刻刀で彫って和紙などに写し取って製作する※11 月以降は月 1 回の開催。
手芸・陶芸	29	かご編み	月 2 回	第 1・3 金曜日	10:00～12:00	青 木 嘉 子	15	日常使うかごを中心に皮籐の花かご、最後には皮籐のバックなどを編みます。
	30	雛の吊るし飾り	月 2 回	第 1・3 金曜日	13:30～15:30	柳澤美由紀	13	古布や思い出のある布を利用し、雛の吊るし飾りを作ります。
	31	陶芸	月 2 回	第 2・4 火曜日	13:00～16:00	山 崎 良 徳	12	日常使用する食器から始め、個性あふれる花器などの大作へと進めていきます。
	32	ステンドグラス	月 2 回	第 2・4 金曜日	13:30～15:30	依 田 清 子	10	ステンドグラスの基礎を学び、作品の製作でいやしの空間の魅力を知る。
	33	パッチワーク	月 2 回	第 2・4 金曜日	13:30～15:30	小林寿満子	15	パッチワークの基礎を学び、小物作りを楽しみます。
音楽・運動・健康	34	アロマ膝ケア体操	月 2 回	第 1・3 月曜日	19:00～20:30	睦 海 麗 祐	10	人生 100 年時代、元気に美しく歩けるようにアロマオイルを使用し、膝をケアする体操を行います。 太ももを出せるジャージ又は短パンをご用意下さい。
	35	バドルストレッチング	月 2 回	第 1・3 火曜日	19:30～21:00	小 宮 順 子	15	バドルを持って体を動かします。リンパの流れが良くなり、疲れ、ストレス解消、筋力低下予防になります。
	36	音楽に合わせてバドル体操	月 2 回	第 1・3 水曜日	10:00～11:30		40	バドルを持って音楽に乗って体操します。運動不足やストレス解消、寝たきり予防にもなります。
	37	笑って楽しく笑いヨガ	月 2 回	第 1・3 木曜日	10:00～11:15	渡部ひで子 泉 なるみ	20	笑いヨガとは笑う体操とヨガの呼吸法（腹式呼吸）を組合せたストレッチ体操です。
	38	太極拳	月 2 回	第 1・3 火曜日	9:30～11:00	杉原三四子	20	太極拳の入門、初級から始め 24 式太極拳と進めます。 筋力低下予防運動も行います。
	39	楽しくウォーキング	月 2 回	第 2・4 火曜日	9:00～10:30	町 季与子	10	健康は歩く事から！ノルディック専用ボールを使って歩きます。歩くことで感動する場所が沢山あります。
	40	詩吟	昼 月 2 回	第 1・3 金曜日	14:00～16:00	荒 井 篁 洲	10	詩吟の発声法と漢詩を覚えるとともに、大きな声を出すことにより健康づくりをします。
	41		夜 月 2 回	第 1・3 金曜日	19:00～21:00		10	
	42	大正琴	月 2 回	第 2・4 木曜日	13:30～15:30	佐 藤 雄 治	15	大正琴の操作を学んで懐かしい歌など演奏して楽しみましょう。
	43	手話ダンス	月 2 回	第 1・3 金曜日	13:30～15:30	宮 下 静 枝	10	歌詞の内容を手話で表し、曲のリズムに合ったステップで踊ります。
華道・茶道・趣味	44	いけばな（華月流）	月 2 回	第 1・3 月曜日	10:00～12:00	寺 島 睦 子	10	やさしいいけばなの基本を学びながら楽しみましょう。
	45	いけばな（小原流）	月 2 回	第 1・3 月曜日	18:00～20:00	松 本 房 子	10	どこでも飾れて、誰でもいける楽しいいけばなです。
	46	茶道（表千家）	月 2 回	第 2・4 月曜日	13:30～15:30	新 保 俊 子	10	初歩的なお茶のたて方、いただき方を学びます。
	47	茶道（裏千家）	月 2 回	第 2・4 月曜日	19:00～21:00	滝 澤 宗 篤	10	初歩的なお茶のたて方、いただき方を学びます。
	48	きものの着付けとマナー	月 2 回	第 2・3 火曜日	19:00～21:00	林 久 美 子	12	世界で一番美しい民族衣裳と言われる、日本のきものを一人で着られるようになります。マナーも身につけます。 きもの・帯、貸出あり。
	49	写真	月 2 回	第 1・4 水曜日	18:00～21:00 又は昼間	白 倉 直 樹	15	デジタルカメラによる撮影やプリントのコツを学んで、作品作りを楽しみましょう。※月に 1 回は昼間、屋外で撮影します。
	50	東御市健康脳トレ麻雀	月 2 回	第 2・4 金曜日	13:00～17:00	岡 崎 正 良	24	脳の働きをもう一度見直しませんか。健康で長生きは脳トレ麻雀が一番です。ご参加下さい。但し、経験者と一日できる方及び一年間出席できる方を対象とします。

※曜日・時間等は変更になる場合があります。