

# 中央公民館の講座（すべて2月まで）

## 受講料 1,500 円の講座

	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	俳句で脳を活性化させ心身の健康づくり、日々のアルバム作りを！	
	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をユーモラスにおもしろおかしく表現する。	
	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	自分の想いや感動を軽妙に詠い脳活しませんか。川柳に興味のある方大歓迎。	
	4	川柳入門（実践編）	月1回	第4水曜日	13:30~15:30		10	川柳の表現技法や発想を習得し、川柳眼を磨き、作句力の向上を目指します。	
	5	日本の神話を読み解く	月1回	第1木曜日	13:30~15:30	甲田圭吾	10	日本の神話に登場する神々と神社との関係を分かりやすく読み解いてゆきます。	
絵画・書道・趣味	6	水彩画	月1回	第3金曜日	9:30~15:00	高藤俊幸	10	初心者水彩画の描き方（静物・風景画）を楽しく学びます。	
	7	絵手紙	月1回	第1金曜日	12:45~14:45	岩本幸枝	20	絵が上手に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2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	実践のためのアロマセラピー&食養生アールヴェーダ	昼	月1回	第2水曜日	12:00~15:00	睦海麗祐	10	長寿時代に健康生活を送る為のアロマセラピー、アールヴェーダを学びます。
	10		夜	月1回	第2水曜日	18:00~21:00		10	
	11	アロマ膝ケア体操	月1回	第1月曜日	19:00~20:30		10	人生100年時代、元気に歩ける様にアロマオイルを使用した体操を行います。	
	12	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・叙情歌など、みんなで声を合わせて、楽しく歌いましょう。	
	13	エクセルで地図、出納帳を作る講座	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、計算式を入れて出納帳を作ります。	
	14	生活を豊かにするスマホ・タブレット・パソコン活用	月1回	第2水曜日	10:00~11:30	佐藤貴	8	スマホやタブレットを使って、新しい生活様式を上手に取り入れる方法を初心者からわかりやすくお伝えします。	
	15	「もったいない」講座	月1回	第2水曜日	13:30~15:30	森まり子 後藤安恵	15	環境にもお財布にも優しい生活の知恵を学ぼう。地産地消料理、廃油石鹸づくりを行います。	
16	「家族草子」朗読会	月1回	第2火曜日	18:00~20:00	中村玲子	20	著名な作詞・小説家である森浩美さんの朗読劇「家族草子」を自分たちで演じます。		

## 受講料 3,000 円の講座

語学・絵画・書道	17	たのしい英語	月2回	第2・4木曜日	13:30~15:30	鈴木富美子	10	趣味としての英語です。楽しくゆっくり一歩ずつ、牛の歩みで続けましょう。
	18	油絵(アクリル)	月2回	第2・4月曜日	13:30~15:30	桶田明夫	10	身近な風景、静物を描いて油絵（アクリル）のよさを楽しさを味わいます。
	19	水墨画	月2回	第1・3水曜日	9:30~11:30	宮下寿雲	15	初心者歓迎。基礎から学び、花・動物・風景などが描けるように楽しく学び合う。
	20	書道	月2回	第1・3木曜日	13:30~15:30	柳澤芳夫	10	楷書・行書・仮名・漢字条幅・隷書条幅等好きな書体を初歩から練習する。
	21	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、署名など楽しく練習します。
美	22	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板に刻します。現代の文も板に刻します。

術 工 芸 ・ 手 芸 ・ 陶 芸	23	篆刻	月 2 回	第 2・4 金曜日	19:00～21:00		20	書道に使う印などを作ります。古代文字を使って印を作り篆刻そのものを楽しむ。	
	24	木版画	月 2 回	第 2・4 火曜日	19:00～21:00	近 藤 薫	10	下絵を版木に写し、彫刻刀で彫って和紙などに写し取って制作する※11 月以降は月 1 回の開催。	
	25	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蔴の花かご、最後には皮蔴のバックなどを編みます。	
	26	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。	
	27	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。	
	28	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、作品の制作で癒しの空間の魅力を知る。	
	29	パッチワーク	月 2 回	第 2・4 金曜日	13:30～15:30	小林寿満子	10	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	30	おやこで楽しく リズムあそび♪	月 2 回	第 2・4 木曜日	10:00～11:10	上原まみ 宮澤ゆかり	12 組	0～3 歳の親子さん、楽しみましょう♪ (リトミック・工作・紙芝居・シアター)	
	31	音楽に合わせて パドル体操	月 2 回	第 1・3 土曜日	10:00～11:30	大 澤 享 子	30	パ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に最適!	
	32	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	笑う体操と呼吸法を組合せた健康法! ストレス解消、認知症予防にもなります。	
	33	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、24 式太極拳。筋力低下の予防にもなります。	
	34	楽しく ウォーキング	月 2 回	第 1・3 火曜日	9:00～10:30	町 季与子	10	健康は歩く事から! 専用ボールを使って歩きます。身体が軽くなりますヨ。	
	35	身体が楽になる ストレッチ体操 (ジャイロキネシス®)	月 2 回	第 2・4 水曜日	10:00～11:30	鈴 木 絵 美	15	「膝が楽」「背筋がスッキリ」椅子に座って無理のない体操を体験してみませんか。	
	36	椅子でゆったり 背骨ほぐし (ジャイロキネシス®)	月 2 回	第 2・4 金曜日	10:00～11:00	山 中 朗 子 (地域おこし協力隊員)	15	肩や腰痛が痛い方も大丈夫! 家でも気持ちよくできる運動をお伝えします♪	
	37	詩吟	昼	月 2 回	第 1・3 金曜日	14:00～16:00	荒 井 篁 洲	10	詩吟の発音と発声法と漢詩を覚えて大きな声を出すことで健康づくりをします。
	38		夜	月 2 回	第 1・3 金曜日	19:00～21:00		10	
	39	大正琴	月 2 回	第 2・4 木曜日	13:30～15:30	佐 藤 雄 治	15	大正琴の操作を覚えて懐かしい歌など演奏して楽しみましょう。	
40	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踊ります。軽い運動で脳トレにもなります。		
華 道 ・ 茶 道 ・ 趣 味	41	いけばな (草月流)	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お花を楽しみましょう♪	
	42	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	花の美しさを見出し、自分自身の感性を磨きましょう。	
	43	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。	
	44	茶道 (裏千家)	月 2 回	第 2・4 月曜日	19:00～21:00	高 橋 尚 子	10	初歩的なお茶のたて方、いただき方を学びます。	
	45	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	13	世界で一番美しい民族衣装の日本のきものを一人で着てマナーも身につけます。	
	46	写真	月 2 回	第 2・4 水曜日	18:00～21:00	白 倉 直 樹	10	デジカメ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。	
	47	楽しくけん玉	月 2 回	第 1・3 火曜日	10:30～11:30	野 原 昌 子	10	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る全身運動です。	
	48	東御市健康 脳トレ麻雀	月 2 回	第 2・4 金曜日	12:40～17:00	岡 崎 正 良	24	脳の健康には脳トレ麻雀が一番です。 但し、初心者の方が対象。	