

# 赤津公民館

## 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・歴史	77 体に良い俳句づくり入門	3月まで 月1回	第3木曜日	13:30~15:30	窪田 英治	15	俳句作りは右脳をきたえる脳トレです。四季を楽しみながら体も心も健康になることを目指します。（資料代 1000円）	
	78 芭蕉を読む	3月まで 月1回	第4水曜日	13:30~15:30		15	「奥の細道」以後の芭蕉について学びます。（資料代 2000円程度）	
書道・絵画	79 書道	3月まで 月2回	第2・4木曜日	13:30~15:00	柳澤 芳夫	10	楷書・行書・仮名の半紙条幅作品、また自分の書きたい字を指導します。	
	80 やさしい水彩画	3月まで 月1回	第4金曜日	9:30~14:00	後藤 通子	6	静物・風景画の描き方を初心者にやさしく指導します。（別途モチーフ代あり。）	
工芸	81 くらしの野蔓工芸	10月まで 月2回	第1・2月曜日	10:00~12:00	森 昌子	6	里山の自然の野蔓を使い、暮らしを楽しみましょう。（別途教材費 1,000円程度）	
健康・運動	82 パドル健康体操「ねつ姫」	10月まで 月2回	第1・3火曜日	10:00~11:30	小宮 順子	20	音楽に合わせたストレッチ体操です。運動不足やストレス解消、寝つき改善にも役立ちます。マイベースで楽しく運動できます。	
	83 バランスボール	10月まで 月2回	第1・3水曜日	10:00~12:00	小山 友江	10	バランスボールを使って楽しく体を動かしましょう。シニアの方大歓迎です。	
	84 音楽に合わせてパドル体操「なでしこ」	10月まで 月2回	第2・4水曜日	10:00~11:30	野原 昌子	15	初めての方でも、無理なく音楽に合わせて楽しく出来るストレッチ体操です。健康増進、転倒・寝つき予防等に役立ちます。	
	85 姿勢改善エクササイズ	2月まで 月1回	第3水曜日	19:30~20:30	作原 友信	10	姿勢分析ソフトを使用し、定期的に体をチェックします。ストレッチ、筋力トレーニング、呼吸法など。（資料代 2,000円）	
	86 身体が楽になるストレッチ体操（ジャイロキネシス®）	10月まで 月2回	第2・4木曜日	10:00~11:30	鈴木 絵美	10	「膝が楽になった」「背筋が伸びた」椅子に座って無理のない体操を体験してみませんか？動けば気持ちがとても明るくなります。	
音楽	87 ママといっしょ！リトミック	I	11月まで 月2回	9:45~10:30	大久保友紀	10組	親子でリトミックを体験してみませんか。音楽を通じ表現豊かな人格や個性を形成する基礎作りをします。まずはママとのコミュニケーションから。（I：1歳半頃から2歳頃、II：2歳頃から3歳頃）	
	88 ク	II		10:45~11:30		10組		
	89 オカリナの会		第1・3火曜日	19:00~20:30	柳澤 佑三	20	口笛口ずさんでいる「ふるさと」等童謡・唱歌、やさしいフォークソング・演歌の曲をオカリナで吹いてみませんか。	
	90 ミュージックベル		第1・3木曜日	10:00~11:30	山丸 洋子	10	いろんな曲をベルで演奏して楽しみましょう。音譜（音符）が読めなくてもすぐに演奏できます。（教材費 500円程度）	
	91 くるみコカリナ（中級）		第1・3木曜日	14:30~16:00	岩田 悅子	20	くるみの木から生まれたコカリナと一緒に楽しみましょう。	
	92 合唱を楽しむ会		3月まで 月1回	第3木曜日	19:00~20:30	富岡 茂樹 小林 収子	30	初めての方大歓迎です。ポピュラーな曲も含めて一緒に混声合唱をたのしみましょう。
趣味	93 身近に使えるアロマ入門		12月まで 月1回	第2木曜日	10:00~11:30	春原 沙織	10	アロマテラピーのお話と季節に合わせた香りのクラフト作りで楽しく学び実践しましょう！（別途教材費あり）