

講座内容

講座名	内容	講師
①民謡	①「あめんぼ赤いな」で口慣らしをする。②発声練習をする(3種類)、③民謡の唄のけいこをする。	川崎流 川崎瀧玲
②民踊	盆踊りや全国各地の民謡を取り上げて扇や手ぬぐいで踊ります。	田口豊寿弥
③コグニダンス運動	認知症の予防は、①頭を使いながら体を動かすこと②家から外に出ること③人との接点を持つこと、です。コグニダンス運動は、この3つを楽しく兼ね備えた理想的な活動です。	松岡一昭
④リフレッシュヨガ	呼吸法と全身を無理なく使う動きで、しなやかな心身を保ちましょう。気候の変化で表れる不調への対策を交えながら自分の体への自信が持てる心地よいレッスンを行います。	鎌田麻理子
⑤華道	日常生活の中に「いけばな」を通して癒しと潤いを感じ、伝統文化に関心を持っていただきたいです。花を愛で、又楽しくお花をいけて頂く教室です。	石田流 深川美知子
⑥趣味の絵手紙	絵手紙の基本の元である三つの心得を理解し、筆の持ち方や姿勢、また、線の練習などをしてから、実際のモチーフを描きます。誰でも楽しく描けるようになります。	土井美奈子
⑦英会話	アメリカと日本の生活習慣の違いを交えながら、楽しくレッスンします。教材費が必要。	竹川理砂
⑧やさしい健康体操	高齢者や体力に自信のない方も自分の状態に合わせて、無理なく行える体操です。体操を通して普段の生活で参考になる健康知識の向上を目指します。	大村和弘
⑨太極拳	ゆったりとした動きで、誰にでもでき、心と体の調和を図ります。入門、初級各八式を練習します。	杉山れい子
⑩茶道	茶席での客の心得、薄茶 風炉の運び点前、薄茶 炉の運び点前、立礼(腰かけを使って机で点前いたします。)	表千家 松本清美
⑪ヨガ体操	ゆっくりとした動作と呼吸により身体全体に血流を促し自律神経を調えます。	赤塚和弘
⑫ポスチャーウォーキング	美しく歩くことで筋肉を鍛え、健康で美しい心身を作っていきます。	深見瑞恵
⑬筋力アップ体操	理学療法士の指導により行う、ポイントを絞ったストレッチ、筋力訓練を行い、全身の機能向上を目指すプログラムです。	岸雄一郎
⑭コーラス	歌う前に体操及び口・声帯の運動を行い発声に繋がります。年間を通して仕上げる曲と季節毎の曲など歌います。講座で日々の生活に張りを持ち生きる原動力にさせていただきます。	近藤玲子
⑮書道	漢字、かなを練習し、漢字は6文字、かなは小筆で「かな」の基礎、成り立ちを学習します。	浦野啓子
⑯水墨画	墨の濃淡で描く味わいのある水墨画をじっくり習います。専用の用具が必要になります。	鷺見時生
⑰初歩のウクレレ	今人気の楽器ウクレレを演奏家の直接指導で楽しく学びます。※未経験者～初心者対象	ジューク・オカヨシ
⑱フラダンス	ハワイの音楽に合わせて楽しく踊ります。	朝倉敏子
⑲硬筆美文字	硬筆(ボールペン等)を使い、美しい文字を楽しみながら学びます	矢野涼子
⑳クレイの花	本物みたいな和花や洋花などを特殊な樹脂粘土で作ります。 訂正：2カ月で1作品作成⇒3カ月で1作品作成(半年で2作品作成予定)	渡辺悦子 竹内弘美

令和5年度 講座で必要な用具のご案内



- 1、講座の受講料は無料です。
- 2、網掛け部分は受講にあたり必ず必要になる費用です。
- 3、講座によっては専用の用具が必要です。すでにお持ちの方は購入の必要ありません。
- 4、昨今の物価高騰のため金額が変更になる場合があります。その場合は別途お知らせいたします。

講座名	品名	品名	品名	品名	品名	品名	品名	品名	品名	セット 価格	物品合計 金額 (税込み)
①民謡	マスクゴム 110円※①										110円
②民謡	手ぬぐい 1,000円～	扇 2,500円～	品物や時価で金額は変動します。 ご希望の方は4月以降、講師迄お問い合わせください。								
④リフレッシュ ヨガ	折りたたみヨガマット（厚さ5ミリ） 1,780円										1,780円
⑤華道	通常花代 1,200円	12月のみ花代（正月花） 2,500円									
⑥趣味の 絵手紙※②	はがき 891円	墨 2,420円	顔彩20色 2,475円	線引き筆 2,530円	彩色筆 748円	梅皿 (4寸) 880円	羅紋硯 990円			9,020円	10,934円
⑦英会話	年間テキスト代 1,000円										
⑩茶道※③	お茶・茶菓子代 半期分一括 4,000～4,400円		上半期4,400円 下半期4,000円								
⑭コーラス	マスクゴム 110円※①										110円
⑮書道※④	筆（大） 2,090円	筆（小） 1,320円	硯 1,320円	下敷き 440円	文鎮 550円	半紙 150円 (20枚)	墨 1,650円	筆巻き 660円			8,180円
⑯水墨画	墨 1,600円	筆 3,500円	紙 2,000円	フェルト 下敷き 1,100円	毎回お手本代 500円						8,200円
⑰初歩の ウクレレ※⑤	ウクレレー式 (本体・ソフトケース・チューナー・教本) 10,000円				教本 1,000円	チューナー 1,000円				10,000円	
⑰硬筆美文字	テキスト代 1,650円	ノート 110円	ボールペン 120円	※2度目受講者の方 前年と同じテキストを使 用します		※3度目受講者のみ 筆ペンテキスト 1,320円					
⑳クレイの花 ※⑥	ローラー 300円	はさみ 800円	細工棒 2,300円	細工棒 (太) 800円	フローラル テープ 500円	クレイ 1,500円	ボンド 400円	その他小物 1,000円			7,600円

※①感染症対策としてハンカチマスクを使用します。（不織布マスクは歌うことが難しいため）

ハンカチをマスクにするためのゴムを購入いただきます。ハンカチはご持参ください。

※②はがきは講座内でも購入できます。

※③4月～9月分4400円、10月～3月分4,000円をそれぞれ4/12（水）10/11（水）に徴収いたします。

退会の場合は残り回数分を返金致します。

※④筆・紙は講座内でも購入できます。

※⑤楽器をお持ちの方は購入の必要はありませんが、お持ちの楽器で良いかなど不安のある方はお問い合わせください。

※⑥3か月で1作品を作ります。欠席されますと完成できなくなりますのでご注意ください。

