

講座内容

	講座名	講師	内容
通 年 講 座	① 民謡	川崎流 <small>たきれい</small> 川崎瀧玲	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.民謡の唄のけいこをする。
	② 民踊	田口 <small>ほじゅや</small> 豊寿弥	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。
	③ 英会話	竹川理砂	簡単な会話を楽しんだり、音読や歌の練習をしながら発音とリスニング力をつけましょう。言語だけでなくアメリカの文化にも触れながら…Let's enjoy English!
	④ ウクレレ	ジューク・オカヨシ	ハワイ生まれの癒しの楽器「ウクレレ」は優しい音色が魅力。老若男女、音楽の経験は一切不問！気軽に楽しみましょう。1年のうち前半は未経験者向け、後半はステップアップした内容を習います。
	⑤ 詩吟	間野 <small>ほうか</small> 蓬華	詩吟は、漢詩、和歌の意味、心を理解して大きな声を出すことにより、心身ともに老化防止をして健康増進させます。又時を重ねた人生の現役者の皆様ならではの感動を得ることが出来、より良いコミュニケーションの場となります。
	⑥ 書道	浦野啓子	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。
	⑦ 華道A	深川 <small>みちこ</small> 美翠	石田流は日本を代表する流派として世界に愛されています。花を愛する石田流の教室で花の心を美しく表現しましょう。四季折々の移り行く季節を感じ、どんなに忙しくても心のゆとりをもつことで自然を感じる事ができるはず。気軽に花に触れてみてはいかがでしょうか。
	⑧ 華道B		
	⑨ 趣味の絵手紙	土井美奈子	手軽に画けて失敗なし！「ヘタでいい、ヘタがいい」がモットー
	⑩ 茶道 表千家	大津由佳	楽しくおけいこいたします。初めての方大歓迎です。美しい所作や相手を想うおもてなしの心を学び、身につけましょう。
	⑪ コーラス	早瀬洋子	懐かしい歌は心の栄養。新しい歌は頭の体操。みんなで歌えば怖くない。歌って心身共に健康になりましょう。コーラス講座です
	⑫ 水墨画	鷲見時生	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。
	⑬ フラダンス	アィ・ワ・オ・レイハ <small>朝倉敏子</small>	ハワイの優雅な音楽にあわせて楽しくフラを踊りましょう！アロハの精神を大切に笑顔で踊れば心も体もリフレッシュ！
	⑭ さわやかヨガ	阪井光子	ゆっくりとした動作と呼吸により体全体に血流を促し自律神経を調えます。
	⑮ コグニダンス運動	松岡一昭	認知症の予防①頭を使いながら体を動かすこと②家から外へ出ること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。
半 年 講 座	⑯ リフレッシュヨガ	鎌田麻理子	呼吸で体の中をあたためてから、ゆっくり全身を使う動きまで行います。「ヨガっぽいポーズ」も取り入れ、楽しみながら一度体への自信が戻る感覚を体験していただけるような構成で行います。
	⑰ 代謝アップヨガ	芳賀恵	ヨガの深い呼吸とポーズを組み合わせることで、心身が緩み巡りや代謝が高まります。気持ちよく呼吸をし、微笑み、伸び伸びと全身を動かし、失いやすい筋力、柔軟性、バランス力を取り戻しましょう！
	⑱ やさしい健康体操	大村和弘	この体操は高齢者の介護予防を目的として健康な方から心身に不調がある方まで無理なく参加できる健康体操です。講師と共に体の各部位から全身の運動を行います。体操の前に健康に関する話があり楽しく参加できます。
	⑲ 筋力アップ体操	柴田龍治	筋力を付けることは、体カアップ以外にも腰痛や膝の痛みなどの予防効果も期待できます。
	⑳ リズム体操	あい・愛マインド	軽快なリズムで簡単なステップを動きながら全身を動かしていきましょう！リズム体操はセロトニン(幸せホルモン)を増やします。軽やかに動いて身体も心も健康に！
	㉑ 太極拳	杉山れい子	太極拳は中国の武術の形が元になった健康法で転倒の予防に効果があると言われています。(楊名時太極拳ではありません)