講座内容

	講　座　名	講　師	内　　容
通年講座	① 民　謡	川崎流　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。民謡を楽しみましょう。
	② 民　踊	田口豊寿弥	盆踊りから稽古を始めます。初心者向けの講座です。 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	レベルに関係なく簡単な英会話、、音読、歌などを練習しながら発音とリスニング力をつけましょう。日本語との違いなどを交えながら楽しく学びましょう。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。手軽で簡単、初心者の方も大歓迎。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	浦野南泉	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ことができるはずです。気軽にお花に触れてみてはいかがですか。月に1度ですが生け花で生活にゆとりと潤いの空間で癒されて下さい。毎月の花材で日本の四季を楽しんで下さい。
	⑧ 華 道 B		
	⑨ 趣味の絵手紙	土井美奈子	絵手紙はいつでも誰でも画ける所が良い所です。上手でなくても線に心を込めて一生懸命画けば失敗はありません。大切な人に気持ちを伝える手紙です。
	⑩ 茶道　表千家	大津由佳	楽しくお稽古致します。初めての方も大歓迎です。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	寺元智恵	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。
	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 フラダンス初心者教室	ﾌｲ・ﾌﾗ・ｵ・ﾚｲｱﾛﾊ 朝倉敏子	ハワイの優雅な音楽にあわせて楽しく丁寧に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	「身体が硬い」「運動は苦手」という方にも簡単にできる手軽なエクササイズです。男性の参加も大歓迎です。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整えます。
	⑮ コグニダンス運動	松岡一昭 松岡和子	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。身体の調子を整え、心のバランスをとり、無理なくのびのび動くシニアのための構成で行います。体が固い方、肩や腰の辛さがある方、ヨガは初めての方大歓迎です。
	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て行うことで、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！柔軟性を上げたい、体力をつけたい、ヨガを体験してみたい方にお薦めです。
	⑱ やさしい健康体操	大村和弘	この体操は高齢者の健康増進を目的に健康な方から心身に不調がある方まで体力に合わせて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。簡単な動きで初めての方も無理なくできます。体操の前に健康に関する話やセルフチェックで健康意識を高めます。
	⑲ 筋力アップ体操	柴田龍治	筋力を付けることは、体力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）