

2019年度 幸田公民館自主講座 講座詳細

番号	講座名	曜日・時間	講師	定員	学習内容	費用の目安(年間)	初回の学習に必要なもの
1	ハッピーレクダンス	2・4木、午前	田中 和恵	60	健康体操、ストレッチ、福祉ダンス	12,000円	軽い運動服装、シューズ、飲料水
2	健康ダンス	1・3水、夜	野口 博美	15	レクリエーションダンス 曲に合わせて踊ります	17,000円	動きやすい服装と靴(黒)
3	リズム健康体操A	2・4土、午前	坂本 セイ子	50	リズムに合わせて楽しく動きます	10,000円	体操のできる服装、靴、飲料水
4	リズム健康体操B	2・4金、午後	北島 恵美子	50	健康づくり、仲間づくりのダンス	10,000円	運動できる服装、シューズ、飲み物
5	フォークダンス	1・3金、午前	池田 千恵	30	笑顔と和を大切に世界中の踊りを楽しみます	10,000円	上靴、衣装は何でも可
6	レクダンスラビッツ	1・3水、午後	坂本 セイ子	50	ラジオ体操、ストレッチを行い、流行歌に振り付けを動かします	12,000円	動きやすい服装、上靴、タオル、飲料(水分補給)
7	アロハフラ	1・3土、午前	矢野 真理子	20	フラダンスを楽しく踊ります	14,000円	運動できる服装(Tシャツ、スポン又はギャザースカート)
8	ハワイアンフラ	2・4土、午後	富永 春子	20	ハワイの文化とフラダンス踊りを学びます	20,000円	運動できる服装(Tシャツ、スポン又はギャザースカート)
9	社交ダンス	1・3木、午後	井口 敏子	30	社交ダンスの基礎からのレッスン	12,000円	運動しやすい服装、ダンス用シューズ
10	ラウンドダンス	2・4土、午後	小野 悦子	20	丸く円になって社交ダンス・フォークダンスのステップで踊ります	12,000円	運動しやすい服装と靴
11	わくわく体操	2・4火、午後	田中 和恵	50	レクリエーションダンス 福祉ダンス	7,500円	運動しやすい服装と靴
12	カントリーダンス	1・3火、夜	内藤 和恵	30	カントリーミュージックに合わせて踊るラインダンス	12,000円	運動しやすい服装と靴
13	ユニーク体操プレーナ	2・4水、午前	潮崎 廣子	14	ユニーク体操で健康づくり	10,000円	運動しやすい服装と靴
14	日 舞	2・4金、午前	叶 一妙	35	日本舞踊(歌謡曲・古典曲の踊り)	16,000円	扇子・着物(ゆかた可)
15	楊名時気功太極拳A	1・3木、夜	荒木 ひとみ	60	健康気功太極拳24式を主とした健康体操	7,000円	動きやすい服装、運動シューズ
16	楊名時気功太極拳B	2・4木、午後	荒木 ひとみ	60	心肺機能に負担をかけずに筋トレの出来る太極拳の練習	6,000円	運動のできる服装
17	気功と花架拳	1・3火、午後	後藤 ひろみ	15	ストレッチと練功をすることで身体づくりして花架拳を舞います	10,000円	身体を動かしやすい服装
18	ストレッチ&ピラティス	1・3金、午前	園山 順子	20	ストレッチを充分に行い、体をほぐし基本姿勢や呼吸法を学びます	10,000円	ヨガマット、タオル、飲料水、動きやすい服装
19	体幹ストレッチ	2・4火、午後	園山 順子	20	ストレッチを充分に行い、体をほぐし基本姿勢や呼吸法を学びます	10,000円	セラバンド、ボール、マット
20	卓球A	1・3木、午前	中井 健吾	35	卓球練習	10,000円	ラケット、運動できる服装、運動靴
21	卓球B	1・3金、午後	井手 忠宏	35	卓球の練習を通じて技術力の向上、体力保持、親睦を図る	10,000円	タオル、ラケット、運動衣、運動靴
22	卓球C	1・3火、午後	井手 忠宏	35	卓球の練習と健康の維持・促進	8,000円	運動のできる服装、靴、ラケット
23	卓球ナイト	2・4火、夜	中井 健吾	20	卓球の練習を通じて、健康維持増進と仲間同志との親睦を図ります	12,000円	タオル、運動靴、ラケット、動きやすい服装
24	郷土史	3木、午前	清田 純一	27	郷土の歴史を中心に学びます	5,000円	筆記用具
25	古典文学	1・3火、午前	半藤 英明	18	古典文学作品の読み方及び解説	10,000円	筆記用具
26	現代短歌	2木、午前	橋元 俊樹	15	短歌の文法と心の持ち方など	6,000円	筆記用具
27	俳句	3金、午後	谷 喜美子	23	初心者を中心に俳句の基本を学びます	6,000円	筆記用具、ノート
28	やさしい英会話	1・3水、午後	上杉 穂子	24	英語を通して、様々な国の文化をも学びます	9,000円	筆記用具、ノート
29	裏千家	2・4火、午前	木原 宗悦	15	薄茶の稽古や茶会の稽古等	24,000円	ふくさ、懐紙(持っている方)
30	煎茶A	2・4金、午前	馬場 光昌	12	礼法、煎茶点前	18,000円	懐紙、白ソックス
31	煎茶B	1・3水、午後	馬場 光昌	10	おいしいお茶の入れ方。菓子を食べ、礼法を習います	15,000円	特になし
32	池坊A	1・3火、午前	野田 要子	18	生花、自由花をします	15,000円	花ばさみ、花器
33	池坊B	2・4火、夜	三宅 一華	20	盛花、生花	40,000円	花ばさみ、筆記用具
34	いけばな小原流	2・4水、午前	吉住 智佐子	15	いけばな	40,000円	はさみ、ハンドタオル、筆記用具
35	書道A	1・3水、午前	尾坂 喜代美	25	筆による楷書、行書等の学習	8,000円	習字道具(持っているものでよい)
36	書道C	2・4水、午前	尾坂 喜代美	25	書道基礎練習、書範を活用した練習	10,000円	習字道具(持っているものでよい)
37	かな書道	1・3火、午後	松岡 洋子	25	小筆を使ってかな文字で短歌や俳句を書く練習(実用書道も含む)	10,000円	書道道具一式
38	ペン習字A	2・4火、午前	城戸 泰代	20	文字の練習(筆ペンも使用)。のし袋、年賀状などの書き方	8,000円	赤・黒ボールペン、蛍光ペン、20cm以上定規
39	ペン習字B	1・3金、午後	城戸 泰代	20	文字の練習(筆ペンも使用)。のし袋、年賀状などの書き方	13,000円	赤・黒ボールペン、蛍光ペン、20cm以上定規
40	水彩画	1・3木、午後	榎田 淳子	25	水彩画を楽しむ	10,000円	スケッチブック、鉛筆、絵の具
41	油絵	2・4木、午後	尾崎 史典	20	静物や風景などを油彩で創作	13,000円	スケッチブック、鉛筆、練り消し(消しゴム)
42	俳画	2・4木、午前	戸田 東蔭	25	季節の、果物、雪中見舞状、年賀状等先生の手本を参考に、顔彩や墨を使って練習	12,000円	顔彩、墨、筆、水入れ、タオル、下敷(布)、練習紙
43	絵手紙	2・4木、午後	戸田 幽泉	27	絵手紙を通じて家族・友達等とのつながりを深めます	10,000円	道具は入会後に紹介
44	女声コーラス	1・3火、午前	吉武 美央	40	コーラスの練習	18,000円	特になし
45	混声合唱幸田	2・4水、夜	高木 群之	30	コーラスの練習	14,000円	特になし
46	童謡・唱歌	2・4火、午前	高木 千鶴子	80	童謡・唱歌に親しみ、音楽的教養を高め、部員の親睦を図る	7,000円	特になし
47	歌謡A	1・3土、午後	野小生 すゑ子	30	歌謡新曲を男性・女性別に選曲、1ヶ月1曲仕上げます	8,000円	特になし
48	歌謡C	1・3水、午後	石原 憲子	40	カラオケ教室	8,000円	特になし
49	三味線・民謡唄	2・4火、夜	宮本 裕晶	15	三味線初歩より指導。唄(民謡、童謡・唱歌、流行歌他)	15,000円	三味線、譜本、唄本(お持ちの方)、筆記用具
50	大正琴	1・3金、午前	岩下 昌子	16	大正琴の練習(童謡から歌謡曲、懐メロ等)	12,000円	大正琴(お持ちの方)、筆記用具
51	オカリナA	2・4水、午後	永野 昭	27	オカリナの練習	12,000円	オカリナ(お持ちの方)
52	オカリナB	1・3水、午前	永野 昭	18	オカリナの練習	12,000円	オカリナ(お持ちの方)
53	男性料理	2日、午前	陳 好美	25	旬の材料を使って料理作り	16,000円	エプロン、スリッパ、ふきん
54	盆栽	1・3土、午前	坂口 逸雄	27	小品盆栽育成管理	9,000円	ノート、筆記用具、盆栽(お持ちの方)
55	現代着物着付け	1・3金、夜	米村 甲子	15	着物着付、帯結び、礼作法	36,000円	長襦袢、半衿、裁縫セット、白タオル
56	現代着物着付け(昼の部)	2・4水、午後	米村 甲子	15	着物着付、帯結び、礼作法	20,000円	長襦袢、半衿、裁縫セット、白タオル
57	パッチワーク	1・3水、午前	川田 英子	27	パッチワークの基礎を勉強しながら、小物作りから始めます	8,000円	裁縫道具、鉛筆、ものさし、厚紙、布