

平成31年度 熊本市花園公民館 自主講座募集案内一覧

熊本市花園公民館 (TEL 359-1261)

NO	区分	講座名	定員	曜日・時間帯			開始時間	部屋	学習内容	費用めやす	初回に必要なもの	講師
1	高齢者	(高)健康体操	50	第2・4	水	午前	10:00	ホール	ラジオ・テレビ体操、柔軟体操など音楽に合わせて頭の体操など入れながら若返りを目的としたダンス	年に3回 計8000円徴収	特になし。運動できる服装と靴。	野口 洋美
2		ふるさと料理	25	第2・4	木	午前	10:00	料理	簡単・手軽で作ってみたいくなるおかずとデザート作りを学ぶ。	2か月に1回 3500円徴収	エプロン、上履き(シューズ)、ハンダナキャップなど	手島 順子
3	教養	人物郷土史	24	第2	水	午前	10:00	B	熊本洋学校の教師として来日したジェーンズの業績を学ぶ。熊本の古代から現代までの歴史の勉強。	3か月に1回 2000円徴収	筆記用具、初回費用2000円	黒田 孔太郎
4		俳句入門	20	第2・4	火	午前	10:00	A	講師が年度初めに毎月の句会の兼題を決め、講座日までに1人5句を短冊に書き提出。それを全員に配り好きな句を5句選ぶ(選句)。講師は全句から入選、特選作を選び選評する。	3か月に1回 3000円徴収	筆記用具	谷 喜美子
5		英会話入門	25	第1・3	土	午後	13:30	BC	講師は外国の方。英語に慣れるチャンス。日本人には、わからない英語を教えてください。	3か月に1回 3000円徴収	筆記用具	ラッキー・ジェッシー
6		英語でトーク	25	第2・4	土	午後	13:00	A	英語が話せるようになるのが目的です。英語オンリーのクラスですが皆さんがフォローしてくれるので日ごろ話す機会がない人も気軽に楽しく入れると思います。	2か月に1回 3000円徴収	筆記用具	ダグラス R プルース
7	趣味	やさしいマジック	20	第2・4	火	午後	13:30	B	身近な道具を使って、簡単なマジックを中心にマジック全般を勉強します。	2か月に1回 3000円徴収	初回費用2000円	向井 明彦
8	書道・ペン習字	やさしい書道	18	第1・4	金	午後	13:30	B	・書道基本・筆の持ち方・筆の運び方・字の筆順などを学ぶ	3か月に1回 4000円徴収	大筆、小筆、下敷き、墨液、文鎮、半紙	松本 景草
9		実用書道	18	第2・4	金	夜	19:00	A	のし書きや名前等の実用書から希望により仮名、ペン習字他 応用まで	毎月1500円 徴収	手持ちの諸道具(希望者には用意します)	川原 緑苑
10		書道入門	18	第2・4	金	午後	13:30	A	全国書道誌 玄泉により学習。楷書、行書、草書、仮名、手紙文、近代詩文、ペン習字等を学ぶ	毎月2000円 徴収	書道用具各自準備	松原 翠月
11		現代ペン習字	18	第1・3	水	午前	10:00	B	ボールペン、筆ペン等による実用文の書き方(住所、氏名、のし袋、はがき(年賀状、書中見舞い)手紙の書き方など)	3か月に1回 3000円徴収	ボールペン、鉛筆など筆記用具	小高 みゆき
12	茶道	裏千家	15	第1・3	木	午前	10:00	和茶	初めての方は、お辞儀の仕方、お菓子のいただき方、歩き方、帛紗さばきから学習します。	2か月に1回 3000円徴収	白ソックス、月謝3000円(2か月分)	田口 宗操
13	華道	いけばな小原流	15	第2・4	木	午後	13:30	B	小原流の基礎から応用まで教えていただきます。	毎月 花代 1300円×2回 学級費 1500円	花はさみ	勝本 ミチ子
14	手芸	パッチワーク	20	第2・4	木	午前	10:00	A	キルト作品制作。型紙作りから始まり生地切り、糸でつなぐなど6工程を学ぶ。	3か月に1回 3000円徴収	文具、裁縫道具	副島 和子
15	料理	ナイス・クッキング	25	第2・4	水	午前	10:00	料理	日常の料理。季節の行事食。簡単なデザート。	3か月に1回 6000円徴収	エプロン、ボールペンなど	手島 順子
16	着付け	やさしい着付け①	20	第1・3	水	午後	13:30	和茶	自分の体型に合った着付けをします。長襦袢の衿付けと着方。長着の着方。半幅、名古屋、銀座太鼓、袋帯の結び方。	毎月1回 1000円徴収	裁縫道具、フェイスタオル2枚 日本タオル1枚 半襟	村平 真由美
17		やさしい着付け②	20	第2・4	水	午後	13:30	和茶	着物の着方、和装小物準備の指導。浴衣の着方より半幅帯結び。着物の種類に合わせた帯結びなど	2か月に1回 2000円徴収	タオル3枚程、裁縫道具一式	坂西 リツ子
18	音楽	やさしい詩吟	20	第2・4	火	午前	10:00	B	日本漢詩・中国の漢詩をやさしく、1人でも吟じられる様にゆっくり稽古していきます。	毎月1回 3000円徴収	筆記用具、テープレコーダー(テープも)	松隈 桜翠
19		民謡	24	第2・4	火	午後	13:30	A	全国の民謡を唄う、1人1人の希望の民謡を個人指導します。	3か月に1回 3000円徴収	筆記具、カットテープ、歌集	松原 多志映
20		コールはなぞの(女声合唱)	50	第1・3	金	午前	10:00	ホール	楽しく合唱の練習。発生を通して健康の維持。ハーモニーの勉強などしています。	2か月に1回 4000円徴収	特になし。	高木 千鶴子
21		童謡・唱歌	80	第3	金	午後	13:30	ホール	一度は口ずさんだことのある懐かしい童謡唱歌等を楽しんで歌っています。	年に1回 5000円徴収	特になし。 初めての人はテキスト代1000円徴収。	吉永 伯枝
22	楽	さわやかハーモニカ	25	第2・4	金	午前	9:50	A	ハーモニカの基礎練習。ソロ、アンサンブルの練習。初心者向け個別指導。	2か月に1回 3000円徴収	ハーモニカのC調を持っている人は、持ってくる。持っていない人は相談。	水永 明
23		懐メロ歌声喫茶	100	第2・4	水	午後	13:30	ホール	童謡唱歌及び懐かしい歌謡曲やフォークソング等を大正琴とギターの演奏に合わせて毎回20曲程度全員で楽しく歌う。	1か月に 1000円~1500円 徴収	テキスト(初めての人は1回目に購入)	村本 陽子
24	音楽	花園大正琴入門(琴伝流)	20	第1・3	水	午後	13:00	A	琴の基本からやさしい童謡などを学習。	2か月に1回 2500円徴収	初めての人は、琴の貸し出しがあります。	村本 陽子

平成31年度 熊本市花園公民館 自主講座募集案内一覧

熊本市花園公民館 (TEL 359-1261)

NO	区分	講座名	定員	曜日・時間帯			開始時間	部屋	学習内容	費用めやす	初回に必要なもの	講師	
25	絵画	絵画油水会	20	第 2 ・ 4	水	午後	13:30	B	水彩絵のぐ・パステル・油絵のぐ等を使って初歩から教えてもらい絵を描きます。	毎月2000円 徴収	スケッチブックと家にある画材をもって来る。	安田 賢一	
26		水墨画	20	第 2 ・ 4	水	午後	13:30	A	中国、山水、花鳥画の基礎を学びながら作品制作を学ぶ。	毎月3000円 ～4000円	初回到説明します。	宮田 貞子	
27		俳画（色紙・はがき絵）	16	第 1 ・ 3	水	午後	13:30	B	俳画・水墨画の山水画・花鳥画の基礎から特殊技法までを含め誰にでも分かる様に手作りの教本と実践的な作例を使って教えてもらえます。	3か月に1回 4000円徴収	墨汁、筆（大小）、絵皿又は白い皿、筆洗、画仙紙、毛せん、顔彩絵の具、4B鉛筆、タオル、練り消しゴム	松村 美絵	
28		絵手紙A	20	第 1 ・ 3	木	午前	10:00	A	季節の花や果物などの絵を描き言葉を添えます。「ハタでいいハタがいい」をモットーに1枚を一生懸命描きます。	2か月に1回 3000円徴収	初めての方には、1式300円で貸し出しがあります。	阿部 貴美子	
29		絵手紙B	20	第 1 ・ 3	木	午後	13:30	A	季節の花や果物などの絵を描き言葉を添えます。「ハタでいいハタがいい」をモットーに自分らしい1枚を描いてみましょう。	2か月に1回 3000円徴収	初めての方には、1式300円で貸し出しがあります。	阿部 貴美子	
30		楽しい切り絵	15	第 1 ・ 3	金	午後	13:30	A	下絵を画用紙にのせてカッターナイフで切り抜いていく工程です。初めての方でも切りやすい指導をしてもらえます。	毎月2000円 徴収	カッティングマット、カッターナイフ、スプレー白・黒画用紙等（100円ショップなどでも購入できます。）	古田 小夜子	
31	舞踊	ブルメリア・フラ花園	20	第 1 ・ 3	木	午前	10:00	ホール	1、フラダンスの基本練習 2、1年で3曲のダンスの習得 3、誰にでもできる簡単なステップ	毎月2000円 徴収	パウスカート（フラ用スカート）	藤本 純子	
32		フォークダンス	30	第 2 ・ 4	火	午前	10:00	ホール	世界の民族舞踊の中から易しく楽しい踊りを練習します。頭と身体を活性化するのに最適と思います。	2か月に1回 4000円徴収	動きやすい服装と靴	進尾 幸枝	
33		レクリエーションダンス	30	第 2 ・ 4	木	午後	13:30	ホール	日本舞踊、レクダンス、民舞など多彩な踊りから先生がオリジナル創作ダンスを作られ曲にそった踊り易い踊りで皆さんにユーモアをまじえながら楽しく指導していただきます。	2か月に1回 4000円徴収	上靴、飲み物	松本 恵子	
34		社交ダンス	40	第 1 ・ 3	火	午後	13:30	ホール	初級から始め少ステップアップを目指し、ダンスパーティー及び舞台発表ができる程度までになる。	3か月に1回 3500円徴収	タップシューズをお持ちの方は持参	青山 照子	
35		プアレイナ二花園	20	第 2 ・ 4	木	午前	10:00	和茶	ハワイアン曲の曲によって体全体を楽しく動かす。心身のリフレッシュと健康増進維持を図る。講座生の交流を深め生活向上に役立てる。	毎月2000円 徴収	飲み物	富田 キミノ	
36		さわやか健康ダンス	30	第 2 ・ 4	火	午後	13:30	ホール	ストレッチ体操・レクリエーションダンス・民謡 音楽に合わせて楽しく踊る。	毎月2000円 徴収	運動しやすい服、上靴	松本 恵子	
37		民俗舞踊	20	第 1 ・ 3	木	午後	13:30	ホール	民謡を主体とした団体の踊りです。高齢者には足腰の負担を軽く楽しく踊ります。	2か月に1回 4000円徴収	扇、手ぬぐい	中山 芳保	
38		新舞踊	20	第 1 ・ 3	火	午後	13:30	和茶	日本舞踊の基礎をゆっくり丁寧に学びます。踊りを通して「人に喜んでもらえる事」の幸せを感じてほしいと思います。	3か月に1回 3000円徴収	着物（お持ちの着物はなんでも良いです。） 足袋	森 和代	
39		健康	武術太極拳	20	第 1 ・ 3	火	夜	19:00	ホール	入門・初級太極拳。簡化24式太極拳。まず、1年目は、入門太極拳。そして、2年目以降初級太極拳、そして簡化24式太極拳と進んでいきます。	2か月に1回 3000円徴収	運動できるゆったりとした服。靴底の薄い靴。 汗拭きタオル。水分補給のための飲み物。	武原 京子
40		健康	気功	50	第 2 ・ 4	金	午前	10:00	ホール	気功とは「気」（生命エネルギー）によって自己の免疫力、調整力を高めて健康レベルを上げる健康法を学びます。	2か月に1回 2000円徴収	ヨガマット・動きやすい服装	中山 玉丹
41	環境	卓球	30	第 2 ・ 4	金	午後	13:30	ホール	卓球の面白さを感じて、体力保持。親睦を図る。	3か月に1回 3000円徴収	ラケット、シューズ、運動できる服装。	井手 忠宏	
42		腰痛・肩こり解消ストレッチ	15	第 1 ・ 3	火	夜	19:00	和茶	身体のねじれ歪みを整えるストレッチ、体感を含め様々な部位の筋力トレーニング等	2か月に1回 3000円徴収	飲み物・タオル等	豊原 行男	
43		ピラティスA、M	15	第 1 ・ 3	火	午前	10:00	和茶	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせ合わせたエクササイズ、体の深部の筋肉（インナーマッスル）をしなやかに鍛える体幹トレーニング	2か月に1回 3000円徴収	運動に適した服装、水分	片田 ディリヤラ	
44		ピラティスP、M	15	第 2 ・ 4	火	午後	13:30	和茶	呼吸の使い方、意識の仕方を学んだ後道具（ボール座布団など）を使ってゆるやかな動きの中で体幹を鍛える運動。	2か月に1回 3000円徴収	運動に適した服装、水分	片田 ディリヤラ	
45		3B体操	35	第 1 ・ 3	土	午前	10:00	ホール	準備体操、ストレッチ、整理体操を毎回行い、筋力運動、柔軟体操も対象者に合わせて無理なくやる。	毎月1000円 徴収	運動しやすい服装。飲み物。	中西 恵美	
46	環境	暮らしと環境	30	第 2	土	午前	10:00	B	自然環境と生活環境に於ける暮らし方や身近な生活に役立つ知識を学ぶ。	半年に1回 2000円 徴収予定	筆記用具。	小林 修	