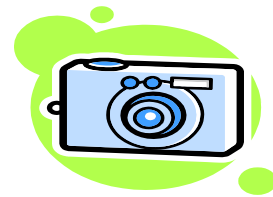


令和2年度龍田公民館自主講座一覽



■古典・文芸

番号	講座名	定員	月回数及び時間帯	学習内容	準備していただくもの	費用のめやす	講師名
10	歴史を学ぶ会	30	2回 2・4週(水)前	熊本歴史「細川忠利の国づくり」などを学びます。酒井先生の指導で勉強します。	筆記用具など	10000円(3回に分けて)	酒井 昭治
19	古典	20	2回 1・3週(金)前	平家物語「巻11」那須与一のあたりを読んでいます。テストのない古典は心豊かで楽しい時間です。	ワイド版岩波文庫303平家物語(四)1500円	15000円(2600/2月)	伊原 信一
21	郷土史	30	1回 3週(金)前	熊本、肥後の郷土史をピンポイントで学びます。	筆記用具など	4000円(4回に分けて)	酒井 昭治
25	文章を読む	15	2回 2・4週(土)前	古文は紫式部の「源氏物語」を、現代文は川端康成の「雪国」を楽しみ学習します。	テキスト代(正倉源氏物語 2800円 雪国 400円)	12000円(4回に分けて)	澤山 修
29	肥後狂句	20	2回 1・3週(火)後	肥後狂句は、熊本の風土で育った庶民文芸です。笑いの絶えない講座仲間と一緒に楽しみましょう。	特になし	12000円(2000/2月)	吉村 博志
36	水曜俳句	15	1回 2週(水)後	現代俳句を中心に勉強しています。毎月5句を提出し受講生の互選後先生に講評していただいています。	始めての方(歳時記 1500~2000円位) 筆記用具など	9000円(4回に分けて)	金子 毅
50	金曜俳句	15	1回 4週(金)後	現代俳句を中心に勉強しています。毎月5句を提出し受講生の互選後先生に講評していただいています。	始めての方(歳時記 1500~2000円位) 筆記用具など	9000円(4回に分けて)	金子 毅

■スポーツ

5	健康体操	30	2回 2・4週(火)前	ストレッチで始まり、ウォーキング 軽い筋トレ ミニルー 再度のストレッチ 汗で爽快	ペットボトル(空) トレーニング用ゴム巾(1500円 くらい) 古タオル	6000円(1000/1月)	宮林 達也
16	卓球ラージボール	25	2回 2・4週(木)前	体操で始まり、一人5分程度の個人レッスン、全員でダブルス形式の練習をします。	卓球シューズ(3000円~) ラケット(ラージボール用・ラバ共10000円~)	12000円(2000/2月)	山下 すみ子
34	バウンドテニス	20	2回 1・3週(水)後	バウンドテニスは日本で考案されたスポーツ。誰でも個人の体力年齢に応じた運動量が得られます。	ラケット(初回講師に要相談) 運動が出来る服装 シューズ	11000円(3000/3月)	石原 涼子
41	卓球(午後)	33	2回 1・3週(木)後	基礎から ご指導して頂きます。	ラケット(12000~13000円 購入の場合は講師に要相談) 運動が出来る服装 シューズ	8000円(2000/2月)	生田 一義
48	スポーツ健康吹矢	30	2回 2・4週(金)後	スポーツ吹矢式呼吸法により臓器が鍛えられ、血液の流れ改善、免疫力向上など健康効果があります。	吹矢道具一式20000円程度	12000円(1000/1月)	森田 和彦
54	卓球(夜)	20	2回 2・4週(木)夜	仕事等で時間忙しい方に最適です。講師の先生に基礎から応用までしっかりご指導いただけます。	ラケット(5000円位のものベストです) 運動が出来る服装 シューズ	12000円(1000/1月)	竹口 夕子

■料理

27	男性料理	20	1回 2週(土)前	唯一男性のみの講座です。料理経験のない方でも大丈夫! 紅一点の先生が丁寧にご指導してくれます。	エプロン 三角巾 手拭きタオル スリッパ A4サイズバインダー 筆記用具	14400円(4回に分けて)	木戸 久美子
----	------	----	-----------	---	--------------------------------------	----------------	--------

■音楽・器楽

7	吟詠	20	2回 1・3週(水)前	清吟流家向山有真先生のご指導の下、漢詩等の吟じ方のみならず、作品の鑑賞法についても学びます。	例年、夏と正月に講座内の発表会を実施しています。	11000円(2000/2月)	向山 侑真
9	歌声喫茶たつた	100	2回 2・4週(水)前	童謡懐メロ、フォークソングを大正琴とギターで皆で唄います。健康増進のふれあいの広場です。	歌集「日本の抒情歌」1080円	7000円(3回に分けて)	村本 陽子
11	民謡の会	30	2回 1・3週(木)前	三味線の音色でやさしい唄から全国の民謡を楽しく学んでいます。初心者、経験者、関係なく楽しめます。	民謡歌本1080円 カセットテープ(各自)	11000円(4回に分けて)	藤本 寿紫
20	初めてのクラシックギター	15	2回 1・3週(金)前	やわらかいナイロン線ギターの音にいいやされながら、スローに音楽を学びましょう。	足台 譜面台 調弦器 約5000円 手持ちギター(フォークギター)OK(購入される場合は講師にご相談下さい)	12000円(2回に分けて)	田中 則英
24	民謡三味線	15	2回 2・4週(金)前	今年度から新しく講師の先生をお迎えし、初心者優先でご指導をお願いします。	三味線 パチ 指すり(三味線レンタル 月3300円 その他4000円程度)	12000円(2000/2月)	鳶川 ひとみ
26	大正琴	15	2回 2・4週(土)前	初めての方大歓迎。初歩より楽しく学べます。	大正琴(手持ちの物で可) 購入の場合は要相談 27000円程度 レンタル有り	15000円(3000/2月)	中村 久美子
28	コーラス	70	2回 1・3週(火)後	腹筋を意識しながら発声練習。ソプラノ、アルト、テノールに分かれ大きな声で笑顔一杯のハーモニーを楽しみましょう。	初回のみ楽譜代として500円	10000円(2000/2月)	宮崎 関子
30	しの笛	15	2回 1・3週(火)後	みんなで楽しく基礎から学んで、曲を演奏しましょう!	しの笛: 購入する場合は初心者用 2000円程度	12000円(3000/3月)	荒川 千津子
37	オカリナ入門	20	2回 2・4週(水)後	オカリナの持ち方、指使いなど基本練習から、童謡、やさしいフォークソングに挑戦します。	オカリナ 6000円 お持ちでない方は講師要相談 お手持ちの物で可	12000円(2000/2月)	中村 久美子
39	演歌カラオケ	50	2回 1・3週(木)後	毎月、男性曲、女性曲を先生に丁寧に楽しく指導していただき、心も頭もフレッシュで若さを維持出来ます。	筆記用具(CD代7480円を含む) 申込みと同時にCD代が発生します。	16500円(3000/2月)	大道 一郎
44	ハーモニカ	15	2回 2・4週(木)後	複音ハーモニカの基礎から童謡、唱歌、懐メロ等が吹ける様になるまで学習します。	複音ハーモニカC調・Am調各6000円 テキスト初級・中級各2000円	12000円(2000/2月)	神原 幸一
45	カラオケ(午後)	40	2回 1・3週(金)後	新曲を皆さんに解り易く、楽しく歌えることを目指し、笑いを交え明るいレッスンをします。	初回はCD購入の補助金 2600円	15600円(1300/1月)	山村 峻諒
51	土曜演歌	30	2回 2・4週(土)後	毎月新しい演歌「男性曲」「女性曲」を楽しみ和やかに、講師の先生のご指導のもと歌っております。	筆記用具など	15000円(2500/2月)	永田 司郎

■華道・園芸



番号	講座名	定員	月回数及び時間帯	学習内容	準備していただくもの	費用のめやす	講師名
12	園芸	40	2回 1・3週(木)前	家庭菜園を中心として初心者向けに、野菜花等の育て方を実際経験しながら勉強し収穫もします。	作業に適した服装 靴 帽子 タオル 移植コテ 筆記用具	5000円(2000/2回)	松岡 政晴
14	小原流	15	2回 1・3週(木)前	季節の花を楽しく基礎から生けています。花の好きな方、初めての方、ぜひ参加してください。	花ばさみ(3000円程度) 筆記用具 タオル 花代毎回1500円	45000円(1500/1月毎)	森 美保子
55	池坊(夜)	20	2回 1・3週(金)夜	池坊のいけばなを基礎から学びます。日々の暮らしの中に、植物で季節を感じてみませんか?	花器 剣山 はさみなどお持ちの物で可 ※講座費用に花代は含まれます。	35000円(3500/1月毎)	橋本 享子

■書道

2	書道(火曜)	20	2回 1・3週(火)前	初心者から上級者まで漢字とかの課題に各々の個性を伸ばす指導を受け楽しく取り組んでいます。	書道道具:筆 硯 下敷 墨汁 半紙 文鎮 ※講座内で購入可 ※お持ちの用具で可 別に作品展の表装代・額代あり	15000円(2000/5回)	斉藤 寿治
6	かな書道	20	2回 1・3週(水)前	漢字の書とは違った「かな書」を「いろは」から学んでいきます。一年で素敵な作品が書けるようになります。	書道用下敷 文鎮 硯(プラスチック不可) ※筆と紙は講座内で購入できます	12000円(1000/1月毎)	河田 三和子
17	ペン習字	20	2回 2・4週(木)前	漢字の楷書、行書、ひらがななどの基本の練習と手作りの暑中見舞や年賀状など。筆ペンなどの用具の使い方。	30cm定規 12行12マスリータ罫入ノート デスクペン アートナイフ (購入の場合講師要相談1500円程度)	24000円(4000/2月毎)	大見 由美子
53	書道(夜)	20	2回 2・4週(木)夜	講師の先生のご指導で、漢字、かな、調和体等の練習をします。	筆(大・小) 硯 下敷 文鎮 墨汁 半紙 テキスト代 年間7800円別途	40000円(2000/1月毎)	山中 ひとみ

■美術・芸術・手芸・着付け・写真撮影

4	絵画(午前)	20	2回 2・4週(火)前	静物画、風景画、人物画について基本から学びます。(油絵か水彩画の選択が可能)	油絵または水彩画の道具一式10000円程度 材料費500~1000円	12000円(2000/2月毎)	尾崎 史典
13	編み物	20	2回 1・3週(木)前	2色で編むレースかぎ針バスト、クレスト編みのセーター、小物いろいろ。基礎から応用まで。	かぎ針(5号又は6号) 棒針(5号又は6号) 無印1000円程度 並太程度の毛糸(手持ちの毛糸でも可)	12000円(2000/2月毎)	宮本 恵美子
15	着付け	15	2回 1・3週(木)前	着付けの基本である着物の着方、帯の結び方他、TPOに応じた着物や帯の知識等も学びます。	着物 帯 長じゆばん 着物下着、小物(帯板 ひもなど) その他個人で必要なものはお持ち下さい。	10000円(2000/2月毎)	山口 輝美
23	水墨画	15	2回 2・4週(金)前	主に山水画で初心者の方も先生の丁寧なご指導のもと一つ一つの作品に取り組んでいます。	筆記用具 必要なものは初回説明(事前購入不要)	22000円(2000/1月毎)	宮田 貞子
31	絵画(午後)	20	2回 2・4週(火)後	初心者の人はデッサンから。水彩、油彩など好きな画材で描けます。年に数回野外スケッチもあります。	事前に準備する必要はありません。(水彩13000円 油彩 23000円くらい)	21200円(3000/7回)	栗田 なおみ
33	陶芸	20	2回 1・3週(水)後	御陶楽津金先生のご指導で、世界に一つだけの湯のみ、茶碗、皿、花器、季節の飾り等を作ります。	材料の粘土代は100g250円 木しゃもじ スプーン(大) 合板(30×40cm位) 新聞紙 タオル 水入れ	30000円(2000/2月毎)	津金 日人詩
40	楽しい絵手紙	28	2回 1・3週(木)後	年間を通して四季の花や果実、工芸品等を葉書に描き顔彩で色を塗り絵の入った手紙に仕上げます。	絵手紙道具一式8580円(300円で貸出有) 教材費100円 第1回目にピーマンカトマト、新聞紙、空き瓶(水入れ)、ティッシュ	6000円(4回に分けて)	本田 留美子
42	切り絵入門	20	2回 2・4週(木)後	白黒の下絵を黒い紙に貼り、不要部分をカッターナイフで切り抜いて、絵を作り上げていく絵画の手法です。	教材費 約4000円(カッターナイフ、マット、のり等) 講師より購入 材料費毎回150円	17000円(1500/1月毎)	中村 孝幸
46	デジカメ撮影	20	2回 1・3週(金)後	デジタルカメラの操作や撮影方法を基礎から学び、月1回は館外で撮影会を実施します。	デジタルカメラ(コンパクトカメラ・一眼レフカメラのどちらでもOK) 取り扱った書籍	16500円(3000/2月毎)	田原 和英

■ダンス・舞踊・体操

1	フォークダンス	30	2回 1・3週(火)前	世界各国に伝承されている簡単な踊りを皆で楽しく踊る。軽快なカントリーダンスも踊ります。	運動しやすい靴	10000円(1000/1月毎)	高田 小夜子
3	健康ダンス	35	2回 2・4週(火)前	いろいろなジャンルの音楽にあわせて楽しくステップを踏んで踊ります。	運動ができる服装 シューズ	12000円(2000/2月毎)	宮崎 久江
8	民謡舞踊	15	2回 1・3週(水)前	初心者を対象に民謡や新舞踊を楽しく学習します。	浴衣 扇 足袋	16500円(1500/1月毎)	小池 多鶴子
18	3B体操	40	2回 1・3週(金)前	用具を使って無理なく誰にでもできる楽しい体操です。脳トレにもなります。	用具一式3500円 運動ができる服装 水分補給用飲みもの	8000円(4回に分けて)	植田 時江
22	フラダンス	40	2回 2・4週(金)前	一年間に3曲のフラダンスを学んで、3月の発表会で踊ります。	運動ができる服装 レッスンしやすいスカート ヒールの低い靴	12000円(2000/2月毎)	大森 日出子
32	有酸素運動・筋トレ	60	2回 1・3週(水)後	ストレッチ、筋トレ、リズムに合わせて有酸素運動、歪みのないダンスの体づくりを目指します。	運動ができる服装 シューズ 汗拭きタオル ヨガマット	5000円(3回に分けて)	秦 美千代
35	すこやか太極拳	30	2回 2・4週(水)後	太極拳は武術ですが、「健康づくり」の一環としてやっています。気軽に参加してください。	運動ができる服装 シューズ 汗拭きタオルなど	15000円(3000/2月毎)	行田 まさ子
38	やさしいストレッチと筋トレ	15	2回 2・4週(水)後	筋力が弱くても鍛えられます。どなたでも楽しく学べる講座です。	運動ができる服装 汗拭きタオルなど	10000円(2000/2月毎)	秦 美千代
47	日舞(藤扇流)	12	2回 1・3週(金)後	初心者を中心に基礎を学びながら一曲を完成させていきます。初めての方でも、お気軽にどうぞ。	扇 着物(浴衣でもOK) 扇をお持ちでない方は講師に要相談 テープ代100円×3	22000円(2000/1月毎)	緒方 恭好
52	シェイプアップ体操	20	2回 1・3週(木)夜	簡単なエアロビクスで汗を流しロー筋トレして体をひきしめ、リラックスしながらストレッチをします。	運動ができる服装 シューズ 汗拭きタオル ヨガマット(バスタオルでも可) 飲みもの	18000円(2000/1月毎)	藤田 真由美

■国際理解

43	英会話入門	20	2回 2・4週(木)後	初歩的な英会話ができる様にテキストを使わず、ゲーム等を取り入れて楽しく学んでいます。	筆記用具など	12000円(2000/2月毎)	ダグラス・ブルース
49	楽しい中国語会話	15	2回 2・4週(金)後	基礎会話を中心に、日常的な会話を学習し、中国の歌や文化なども学びます。	筆記用具など	15000円(3000/2月毎)	周 燕