

2019年度 託麻公民館 自主講座一覽

分野	講座名	講師(敬称略)	定員	対象	学習日	時間帯	学習内容
書道 ペン習字	ペン習字(昼)	城戸 泰代	22	どなたでも	第1・3	水 午後	万年筆や筆ペンで正しく美しく文字を書く。
	書道	斉藤 寿治	20	どなたでも	第2・4	水 午後	楷書、行書、草書、かな(手紙文字)
文芸	俳句	坂本 栄子	25	どなたでも	第1・3	木 午前	俳句の楽しさとその向上を目指す。
外国語	たのしい中国語	魏 愛国	30	どなたでも	第1・3	土 午前	音声と文字による中国語能力の養成。
	はじめての英会話	黒木 裕子	20	どなたでも	第1・3	木 午後	英語でコミュニケーション。基本を学ぶ。
美 術 芸 ★	切り絵	中村 孝幸	30	どなたでも	第2・4	火 午前	1枚の紙をカッターナイフを使って切り、絵にする。
	木版画	中川 恵二	15	どなたでも	第1・3	水 午前	木版画の基本を実技、作品作成、発表
	和紙のちぎり絵	沢村 誠子	20	どなたでも	第2・4	木 午前	日本古来の手漉き和紙を使って、指先で千切ったり、はぐったりして季節の花、風景、静物などを制作します。
	パッチワーク	川口 かおる	20	どなたでも	第2・4	金 午後	花瓶敷、バッグ、タペストリーなどを作る。
	木目込み人形	水上 ミナエ	15	どなたでも	第1・3	火 午後	木目込み人形、押絵の制作を通して、作る喜びを味わう。
	着物リメイク	●池田 智佐美	18	どなたでも	第2・4	木 午後	着物をほどいて洋服や小物を作る。
	水墨画	●鶴田 由美子	25	どなたでも	第2・4	土 午前	墨の濃淡とにじみの調和の奥深さを学ぶ。
	絵手紙(午前)	竹田 和子	25	どなたでも	第1・3	金 午前	絵手紙は絵のある手紙。基礎から楽しく学ぶ。
	■絵手紙(午後)	竹田 和子	25	どなたでも	第1・3	金 午後	絵手紙は絵のある手紙。基礎から楽しく学ぶ。
	楽しい水彩画	堤 啓一	30	どなたでも	第1・3	水 午前	水彩画技法を学び、自己を高める。
	楽しい絵画	中川 恵二	20	どなたでも	第1・3	水 午後	水彩、油絵
	水彩色えんぴつ画	寺田 公子	15	どなたでも	第1・3	火 午前	水彩色えんぴつを使って手軽に絵を描く。
写真	デジカメ寺子屋	内田 新一	22	どなたでも	第1・3	木 夜	一眼レフを中心とした機能・操作を学び、撮影会を通して、写真のすばらしさを見つける。
手品	やさしいマジック教室	向井 明彦	20	20歳以上	第2・4	土 午前	テーブルマジックからパーティー・宴会マジックまで。
音 楽 (楽器)	やさしいオカリナ	永野 昭	36	どなたでも	第1・3	木 午前	演奏の楽しさと人との出会いの喜びを体得する。
	たのしい二胡	鍋島 由紀美	15	どなたでも	第2・4	木 午前	二胡の演奏の楽しみを学ぶ。
	お琴(生田流)	井上 通代	10	どなたでも	第2・4	金 午前	琴の練習及び演奏
	心のハーモニカ	森山 保孝	20	どなたでも	第2・4	水 午前	初めての方でも楽しく学べるハーモニカ
	たのしい尺八	青山 神山	25	どなたでも	第1・3	水 午後	尺八の譜の見方、尺八基本奏法。童謡、歌謡曲、民謡他
	大正琴入門	中村 将代	15	どなたでも	第2・4	金 午前	大正琴を使って練習と演奏
	たのしい三味線	藤本 喜代則	10	どなたでも	第2・4	金 午後	三味線の基礎から合奏まで。(民謡、端唄、歌謡曲、童謡など)
	■初めてのクラシックギター	田中 則英	15	どなたでも	第2・4	土 午前	やわらかいナイロン線ギターで音楽を学びます。
音 楽 ★	たのしい民謡	近藤 潔美	50	どなたでも	第2・4	火 午前	全国の民謡を皆で楽しく学習する。
	吟詠(午後)	山本 翠岳	20	どなたでも	第2・4	火 午後	漢詩・和歌を吟ずる。
	吟詠(夜)	岸本 憲幸	15	どなたでも	第1・3	水 夜	漢詩や和歌を学び、これを吟ずる。
	コーラス(コール託麻)	上小園 浩子	50	どなたでも	第1・3	水 午前	体操、脳トレ、発声、季節の歌等を交えながら、ハーモニカの美しさを体感する。
	童謡・愛唱歌を楽しく	赤星 百合子	70	どなたでも	第1・3	水 午後	童謡・唱歌を中心に愛唱歌を交え、色々な表現方法で歌うよこび、楽しさを味わう。
	カラオケ	井上 まこと	35	18歳以上	第2・4	木 午前	声の出し方から、明るく楽しく学ぶ。
	託麻カラオケ	井上 まこと	30	18歳以上	第2・4	金 午前	声の出し方から、明るく楽しく学ぶ。
	カラオケ(演歌)	斉藤 寿治	25	どなたでも	第1・3	火 午後	健康増進のため、腹の底から声を出す。

【学習時間】「午前」：午前10時～12時 「午後」：午後1時半～3時半 「夜」：午後7時～9時 ※講座によって若干異なります。

分野	講座名	講師(敬称略)	定員	対象	学習日	時間帯	学習内容
料理	男性料理	上野住江	20	男性	第1・3	金 午前	男性だけの日常的な料理の教室
茶道	皇風煎茶禮式	佐々木翠浩	10	どなたでも	第2・4	火 午前	和の心と礼法を、お茶を通じて学ぶ。
	茶道(表千家)	神田宗瑠	10	女性	第1・3	火 午後	一服のお茶を通して、楽しく労いあう心と所作を学習
	やさしい茶道(裏千家)	小山宗雅	15	どなたでも	第1・3	水 夜	茶道のおけいこ
華道	生け花小原流	田邊優子	20	どなたでも	第1・3	火 午前	季節に応じて気軽に飾って楽しめる生け花。
着付け★	きもの着付け(午前)	湯本麗子	13	女性	第2・4	火 午前	器具を使わない手結びによる着付け教室
	きもの着付け(夜)	湯本麗子	12	女性	第2・4	火 夜	きもの着装、帯結び、器具を使わない手結び
舞踊	日本舞踊入門(午前)	今村二子	15	どなたでも	第1・3	土 午前	日本舞踊のおけいこ
★ 気功 ヨガ 太極拳	元極気功養生	中村 榮	50	どなたでも	第1・3	火 午前	身体を緩め体幹を強化、健やかな日常の維持を図る。
	やさしい元極気功	中村 榮	60	どなたでも	第2・4	土 午前	気功を取り入れた健康促進の学習
	健康ヨーガ	菊池 純子	35	どなたでも	第2・4	水 午前	体操、呼吸法、瞑想を通して、穏やかで安定した心、身体を目指す。
	すっきりヨーガ	菊池 純子	35	どなたでも	第2・4	木 午後	穏やかで安定した心、身体を養う。
	シェイプアップ&ヨガ	秦 美千代	20	女性	第1・3	金 午前	ヨガ、音楽に合わせての体操
	太極拳	宮崎 純子	20	どなたでも	第1・3	土 午前	柔軟な身体の動きを体得して健康を維持する。
	★ ヨガ&リンパケアで若返り (水曜)	岩本 和美	12	女性	第1・3	水 午前	ヨガとセルフリンパマッサージで身体のケアをします。
	ゆるヨガ&リンパケア (木曜)	岩本 和美	12	女性	第2・4	木 午前	無理なく出来るゆるめのヨガで心身リラックス
体操 ダンス	福祉レクリエーションさわやか	浅山 照代	30	どなたでも	第1・3	木 午前	脳トレと健康体操、健康ダンス
	フォークレクダンス	浅山 照代	30	どなたでも	第2・4	金 午後	流行のメロディーなどに合わせて踊る創作ダンス
	イキイキ健康体操	秦 美千代	70	60歳以上	第2・4	金 午前	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を組み合わせ健康づくりをします。
	3B体操	桂 さと子	30	どなたでも	第2・4	火 午後	ボール、ベル、ベルターを用いた健康体操。
	手話ダンス	光澤 和代	25	どなたでも	第2・4	土 午後	詩の心を手話(手の動き)で優しく表現して踊るダンス。
卓球★	卓球(午前)	江口ミドリ	30	どなたでも	第1・3	金 午前	道具の選び方、卓球の基礎から練習試合まで。
	卓球(午後)	江口ミドリ	30	どなたでも	第2・4	水 午後	ラリーが続くように基礎技術を習得する。
健康学	くらしと健康	小林 修	30	どなたでも	第4	土 午後	生活に必要な健康についてのお話

■は新しい講座です。●は新しい先生です。 ※変更になることもあります。

※経験年数について

経験年数は、出席回数に関わらず在籍で1年となります。

※★印のついている講座は、2つ同時に申し込むことはできません(原則)。
(多くの方に学習の機会を提供できるようにするためです。)



- ◇「絵手紙(午前)」と「絵手紙(午後)」
- ◇「カラオケ」と「託麻カラオケ」
- ◇「健康ヨーガ」と「すっきりヨーガ」
- ◇「卓球(午前)」と「卓球(午後)」
- ◇「ヨガ&リンパケアで若返り(水曜)」と「ゆるヨガ&リンパケア(木曜)」
- ◇「きもの着付(午前)」と「きもの着付(夜)」

なお、上記の重複して申し込むことができない講座間を移動した場合も、経験年数は加算されます。

【例】平成29・30年度に「卓球(午前)」を2年間受講し、2019年度は「卓球(午後)」を希望する場合は、「3年目以上の方」となります。