

平成28年度託麻公民館自主講座一覧

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	年賀状、のし紙、手紙などを正しく美しく書く。
	ペ ン 習 字 （ 夜 ）							
	書 道	斉 藤 寿 治	20	どなたでも	第2・4	水	午後	楷書、行書を基本から学び、実用へ。
	実 用 書 道	田 畑 慶 峰	20	どなたでも	第1・3	木	午後	文字の基本、年賀状、慶弔の記帳、般若心経など。
文 芸	俳 句	坂 本 栄 子	25	どなたでも	第1・3	木	午前	17音での自己表現で美しい四季を感じる。
	たのしい肥後狂句	田 川 公 女	20	どなたでも	第2・4	水	午前	熊本の庶民芸術の一つ肥後狂句の作り方の学習。
外国語	たのしい中国語	魏 愛 国	20	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	あいさつ、自己紹介から日常会話まで。
美 工 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	木版画による表現の面白さを味わう。
	和紙のちぎり絵	沢 村 誠 子	20	どなたでも	第2・4	木	午前	手すき和紙を使って季節の花、生物を制作する。
	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	伝統工芸の製作を通して、作る喜びを味わう。
	着 物 リ メ イ ク	青 木 洋 子	18	女 性	第2・4	木	午後	使わなくなった着物や古着を再活用する。
	水 墨 画	松 本 昇	28	成 人	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 ）	前 田 恵 子	25	どなたでも	第1・3	金	午前	墨と筆を使い、自然界の実物を手本にして描く。
	絵 手 紙 （ 午 後 ）	前 田 恵 子	25	どなたでも	第1・3	金	午後	墨と筆を使い、自然界の実物を手本にして描く。
	楽 し い 水 彩 画	■堤 啓一	30	どなたでも	第1・3	水	午前	絵を描く楽しみを味わいながら水彩技法を身につける。
	楽 し い 絵 画	■中川 恵二	24	どなたでも	第1・3	水	午後	油彩・水彩を問わず、表現の多様性を知る。
	水 彩 色 え ん ぴ つ 画	寺 田 公 子	17	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	やさしいデジカメ入門	内 田 新 一	25	どなたでも	第1・3	木	夜	デジタルカメラの操作と撮影会。作品の指導。
手 品	やさしいマジック教室	向 井 明 彦	20	18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	14	どなたでも	第2・4	木	午前	知識と技術を習得し、演奏の楽しさを知る。
	お 琴 （ 生 田 流 ）	井 上 通 代	10	どなたでも	第2・4	金	午前	技量に応じて練習し、合奏の喜びを味わう。
	心 の ハ ー モ ニ カ	森 山 保 孝	20	どなたでも	第2・4	水	午前	教本に従い、ハーモニカの基本から合奏まで。
	た の し い 尺 八	青 山 神 山	30	どなたでも	第1・3	水	午後	尺八の基本から合奏まで。
	大 正 琴 入 門	■村上 慶子	15	どなたでも	第1・3	金	午後	大正琴の基礎的技術から合奏まで。
	た の し い 三 味 線	藤 本 喜代則	10	どなたでも	第2・4	金	午後	三味線の基本から合奏まで。
	はじめてのクラシックギター	田 中 則 英	10	どなたでも	第2・4	土	午前	クラシックギターを基礎から学ぶ。
	★やさしいマンドリン	福 井 誠	15	どなたでも	第2・4	木	午後	マンドリンを基礎から学ぶ。
音 楽	た の し い 民 謡	近 藤 潔 美	50	どなたでも	第2・4	火	午前	全国各地の民謡を明るく楽しく唄い、ストレスを発散する。
	吟 詠 （ 午 後 ）	山 本 伸 也	20	どなたでも	第2・4	火	午後	漢詩と正しい発声を楽しく学ぶ。
	吟 詠 （ 夜 ）	岸 本 憲 幸	15	どなたでも	第1・3	水	夜	漢詩を吟ずる喜びと腹式呼吸で健康増進。
	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	二部・三部合唱の美しさと醍醐味を体験。
	童謡・愛唱歌を楽しく	赤 星 百合子	100	どなたでも	第1・3	水	午後	童謡・愛唱歌にいろいろな表現を加え、歌う喜びを味わう。
	カ ラ オ ケ	井 上 まこと	40	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	演歌を中心に楽しく歌い、若さと健康を保つ。

【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（木 曜）							
	男 性 料 理（金 曜）	上 野 住 江	20	男 性	第1・3	金	午前	身近な食材を使って、食生活を豊かにする。
茶 道	皇 風 煎 茶 礼 式	佐々木 翠 浩	10	どなたでも	第2・4	火	午前	礼儀作法と煎茶点前一般を基礎から学習する。
	茶 道（表千家）	神 田 宗 瑠	10	女 性	第1・3	火	午後	茶を点てたり、いただいたりし、心と所作を学ぶ。
	やさしい茶道(裏千家)	小 山 宗 雅	15	どなたでも	第1・3	水	夜	割り稽古、客の心得、薄茶・濃茶点前などを学ぶ。
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。
	生け花小原流（夜）							
着付け	きものの着付け（午前）	湯 本 麗 子	15	女 性	第2・4	火	午前	特殊な器具を使わない着付け。
	前結びきものの着付け							
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	和の心を養いながら踊る喜びを味わう。
	日本舞踊入門（夜）	今 村 二 子	10	成 人	第1・3	木	夜	和の心を養いながら踊る喜びを味わう。
	歌 謡 民 謡 舞 踊	飯 星 晃 子	20	どなたでも	第1・3	木	午後	全国に伝わる民謡踊りを学ぶ。
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	基礎体力・健康寿命をのばす簡単な運動法。
	やさしい元極気功	中 村 榮	50	どなたでも	第2・4	土	午前	身体を意識して動かして気血を導く健康運動。
	健 康 ヨ ー ガ	菊 池 純 子	35	どなたでも	第2・4	水	午前	体位法・呼吸・瞑想で身体を整え心のやすらぎ。
	す っ き り ヨ ー ガ	菊 池 純 子	35	どなたでも	第2・4	木	午後	体位法・呼吸・瞑想で身体を整え心のやすらぎ。
	シェイプアップ＆ヨガ	秦 美千代	20	女 性	第1・3	金	午前	ストレッチングと有酸素運動・筋力運動・ヨガ。
	太 極 拳	宮 崎 純 子	30	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	岩 本 和 美	12	女 性	第1・3	水	午前	柔軟性を高め、怪我をし難い体作り、アンチエイジングを目指す。
	若返りヨガ＆リンパマッサージ	岩 本 和 美	12	女 性	第1・3	木	午前	柔軟性を高め、怪我をし難い体作り、アンチエイジングを目指す。
体 操 ダンス	さ わ や か 健 康	浅 山 照 代	30	どなたでも	第2・4	木	午前	リズムに合わせて健康増進を図る。
	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	世界のフォークダンスとレクダンスを楽しむ。
	イ キ イ キ 健 康 体 操	秦 美千代	60	60歳以上	第2・4	金	午前	ストレッチ体操、有酸素運動、筋力トレーニング。
	太 極 柔 力 球	高 松 幸 代	20	どなたでも	第1・3	火	午後	専用のボールとラケットを使う新しい運動。
	3 B 体 操	桂 さと子	30	女 性	第2・4	火	午後	ボール、ベル、ベルターを用いた健康体操。
	フラダンスピアハピネス	中 村 文 恵	20	女 性	第1・3	土	午後	年間3～4曲のフラダンスをマスターする。
	手 話 ダ ン ス	光 澤 和 代	25	どなたでも	第2・4	土	午後	踊りながら手話を覚え、障がい者との交流を。
	★社交ダンス クインズベイ	岡 田 信 子	20	どなたでも	第2・4	火	夜	ラテン、スタンダードを楽しむ。（社交ダンス）
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	道具の選び方、卓球の基礎から練習試合まで。
	卓 球（夜）							
健康学	★いきいき健康講座	小 林 修	42	どなたでも	第4	土	午後	環境、生活習慣病、認知症等について学ぶ。

※ 3月31日(基準日)までに応募者が10人に達しない場合は、開講しない場合もあります。

（開設されない場合は公民館から連絡いたします）

※ ★は新しい講座です。■は新しい先生です。

※ 同じ講師の講座(同じ内容)に重複して申し込むことはできません。

◇「ペン習字（昼）」と「ペン習字（夜）」

◇「絵手紙（午前）」と「絵手紙（午後）」

◇「日本舞踊入門（午前）」と「日本舞踊入門（夜）」

◇「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）」

◇「男性料理（木曜）」と「男性料理（金曜）」

◇「生け花小原流」と「生け花小原流（夜）」

◇「ヨガ＆リンパケアで若返り」と「若返りヨガ＆リンパマッサージ」

また、上記の講座については、曜日・時間帯が変わる場合、前年度までの在籍年数が加算されます。

【例】平成26・27年度に「ペン習字（昼）」を2年間受講し、平成28年度は「ペン習字（夜）」を希望する場合は、3年目以上の方」となります。

