

平成30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	万年筆や筆ペンで住所、氏名、実用文、のし袋、賀状を書く
	■ペン習字(夜)	城戸 泰代	22	15歳以上	第1・3	火 夜	万年筆や筆ペンで住所、氏名、実用文、のし袋、賀状を書く
	書道	斉藤 寿治	20	どなたでも	第2・4	水 午後	楷書、行書を基本から学び、実用へ。
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	10	どなたでも	第2・4	水 午前	狂句を作ることで熊本独自の短文芸に接する。
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	手すき和紙を千切るなどして季節の花、生物などを制作する。
	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	木目込人形、押絵の制作を通して、作る喜びを味わう。
	着物リメイク	青木 洋子	18	どなたでも	第2・4	木 午後	使わなくなった着物や古着を再利用する。
	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)	●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	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
手品	やさしいマジック教室	向井 明彦	24	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	15	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	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	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	中村 将代	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。
★ 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 翠岳	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	漢詩や和歌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	脳トレや手遊びに始まり合唱の楽しさを体験
	★ 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	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	演歌を中心に楽しく歌い、若さと健康を保つ。
	★ ■楽しいカラオケ	津田 多美子	30	成人	第2・4	水 夜	歌を楽しみ、自分自身を解放してストレス解消。

【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	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	煎茶学習を通して日本文化を学ぶ。
	茶道(表千家)	神田宗瑠	11	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	10	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。
★ 着付け	きもの着付け(午前)	湯本麗子	12	女性	第2・4	火 午前	自装、他装の着付け方、着せ方
	■きもの着付け(夜)	湯本麗子	12	女性	第2・4	火 夜	自装、他装の着付け方、着せ方
	前結び着付け教室	佐藤博子	12	女性	第1・3	土 午後	前結びで帯を結び、着付けについて学びます。
★ 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	どなたでも	第1・3	木 夜	和の心を養いながら踊る喜びを味わう。
★ 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	楽しみながら体を動かし、健康寿命をのばす。
	健康ヨーガ	菊池 純子	30	どなたでも	第2・4	水 午前	穏やかで安定した心、身体を養う
	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	ストレッチ、筋カトレ、有酸素運動、ヨガを組み合わせ健康づくり
	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 (水曜)	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。
	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	脳トレや認知症対策、リズムに合わせて楽しく体をほぐす。
	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	世界の音楽、日本の音楽に合わせて踊ります。
	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、筋カトレ、有酸素運動を組み合わせ健康づくり
	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簡単な運動。
	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。
	フラダンスピアハピネス	中村 文恵	15	どなたでも	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	歌詞を手話で表現し、簡単なステップをつけた踊り。
	社交ダンスクインズバイ	岡田 信子	20	どなたでも	第2・4	火 夜	ラテン、スタンダードを基礎から楽しむ。
★ 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	42	どなたでも	第4	土 午後	生活全般に関することを学ぶ。

■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。

※ ★印のついている講座に重複して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。

学習開始以降、定員にゆとりがある場合はその限りではありません。)

- ◇「ペン習字(昼)」と「ペン習字(夜)」
- ◇「日本舞踊入門(午前)」と「日本舞踊入門(夜)」
- ◇「健康ヨーガ」と「すっきりヨーガ」
- ◇「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)」
- ◇「絵手紙(午前)」と「絵手紙(午後)」
- ◇「カラオケ」と「託麻カラオケ」
- ◇「卓球(午前)」と「卓球(午後)」



※経験年数について

①経験年数は、出席回数に関わらず 在籍で1年となります。

②時間帯が変わる場合、前年度の在籍年数が加算されます。

【例】平成28・29年度に「卓球(午前)」を2年間受講し、平成30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。