

秋津公民館では、地域の生涯学習拠点施設として、まちづくり・地域の人づくりを目指した生涯学習を推進しています。生涯学習の契機となるよう、自主講座を開設いたします。【お申し込み】秋津公民館窓口でお申し込みください。【自主講座自治会】・・・講座生の自主活動を促進し、活発な公民館活動を目指すために、講座自治会が組織されます。講座生は、全員自治会に加入していただきます。

| 分類     | No | 講 座 名          | 曜 日 |   |   | 場 所 | 講師名    | 学習時間        | 講 座 紹 介                                                           |
|--------|----|----------------|-----|---|---|-----|--------|-------------|-------------------------------------------------------------------|
| 歌唱     | 1  |                |     |   |   |     |        |             |                                                                   |
|        | 2  | 歌のひろば          | 1   | 3 | 木 | A   | 塩永すみこ  | 10:00～12:00 | 懐かしい歌を、ピアノに合わせて楽しく歌います。                                           |
|        | 3  | 童謡と唱歌          | 2   | 4 | 金 | A   | 倉田 裕子  | 10:00～12:00 | 明治から現代までの童謡と唱歌の解説を交え、全員で楽しく歌っています。同時に歌の解説も聞きながら、大きな声で歌う喜びも堪能できます。 |
|        | 4  | ポップスとシャンソン     | 2   | 4 | 木 | ホール | 後藤 素子  | 13:30～15:30 | 発声練習から始まり、月に2曲程度(ポップス・シャンソン)練習します。                                |
|        | 5  | 楽しい吟詠          | 1   | 3 | 金 | C   | 向山 侑吟  | 13:30～15:30 | 漢詩・和歌・俳句などに節をつけて表現します。先生のトークも楽しみです。                               |
|        | 6  | 民謡となつかしい歌      | 2   | 4 | 木 | B   | 田中 祥子  | 13:30～15:30 | 民謡を中心に童謡、懐メロ等 沢山のジャンルの歌を楽しく合唱します。                                 |
| 演奏     | 7  | 気軽に始める三味線      | 1   | 3 | 木 | 和   |        | 13:30～15:30 | 民謡を中心にいろいろなジャンルの音楽にチャレンジします。指先や頭を使いながら合奏し、楽しく健康にも良いです。            |
|        | 8  | 大正琴            | 3   |   | 火 | C   | 入部 晴子  | 10:00～12:00 | 民謡・演歌・童謡、やさしい曲を習います。                                              |
|        | 9  | ゼロから始めるハーモニカ入門 | 1   | 3 | 木 | C   | 森田 仁   | 13:30～15:30 | ハーモニカの吹き方、リズムを中心とした楽譜の読み方を学びます。テキストを用いてなつかしい音色の奥深さを学びます。          |
| 絵画     | 10 | 水彩と油絵          | 1   | 3 | 金 | A   | 島野 順子  | 13:30～15:30 | 水彩画又は油絵を基本を学び、先生が準備された画材を描いていきます。                                 |
|        | 11 |                |     |   |   |     |        |             |                                                                   |
|        | 12 | 絵手紙こすもす        | 2   |   | 金 | A   | 永田 信子  | 13:30～15:30 | 野菜や花など実物を見て書きます。拓本や消しゴム版画も学びます。「ヘタでいい、ヘタがいい」をモットーに楽しく学習します。       |
|        | 13 | 絵手紙すみれ         | 3   |   | 金 | B   |        | 13:30～15:30 | 「ヘタでいい、ヘタがいい」をモットーにわかりやすく楽しく指導していただきます。                           |
| 華道・茶道等 | 14 | 池坊             | 1   | 3 | 金 | B   | 高山 恭子  | 10:00～12:00 | 生花・自由花等基礎から始め応用まで楽しく学びます。花材の枝や向きがそれぞれ異なるので、自分だけの生け花が出来上がります。      |
|        | 15 | はな遊び           | 4   |   | 木 | C   | 福田 登志子 | 10:00～12:00 | 四季の寄せ植え、こけ玉等園芸を楽しみます。山野草の見学もします。                                  |
|        | 16 | フラワーアレンジメント    | 2   |   | 火 | B   | 岩田 安代  | 19:00～21:00 | 生花を使った季節ごとのアレンジメントをします。                                           |
|        | 17 | 茶道 裏千家         | 1   | 3 | 金 | 和   | 岩永 宗純  | 10:00～12:00 | 茶道の基本を学びながら、日常生活の礼儀、立ち振る舞い等身につけることが出来ます。                          |
| 書道     | 18 | かな書道           | 2   | 4 | 火 | A   | 石川 汀香  | 13:00～15:00 | い・ろ・はから習い、しなやかで優美なかな文字を習得することで人生が一段と充実します。                        |
|        | 19 | 書道灯火           | 1   | 3 | 木 | B   | 吉鶴 望雲  | 10:00～12:00 | お手本に基づき、漢字(楷書、行書、草書)調和体等を練習します。                                   |
|        | 20 | 実用書道           | 2   | 4 | 水 | A   | 林田 洋泉  | 10:00～12:00 | 今すぐ役立つ冠婚葬祭、一般行事ののし袋の書き方(楷書・行書のみ)と解説を中心に手紙文、色紙等にも挑戦します。            |
| 着付     | 21 | 着付けとマナー        | 1   | 3 | 水 | 和   | 古賀 澄子  | 10:00～12:00 | 金具や小物を使わないで仮ひもだけで着付けます。浴衣から留袖・振袖・男性の袴・様々な帯結び等、幅広く学ぶことが出来ます。       |
|        | 22 | 和装とマナー         | 2   | 4 | 土 | 和   | 山田 京子  | 10:00～12:00 | 初めての方は半幅帯からスタートし、名古屋帯、袋帯、変わり結びを学びます。時間をかけず、美しく着れるように練習します。        |
| 分類     | No | 講 座 名          | 曜 日 |   |   | 場 所 | 講師名    | 学習時間        | 講 座 紹 介                                                           |
| 語学・教養  | 23 | 英会話            | 1   | 3 | 木 | C   | 山下 秀子  | 10:00～12:00 | 日常生活の中でとっさに使う表現がすぐに出てくるように繰り返し声に出して練習します。外国の文化や習慣の違いも学習します。       |
|        | 24 | 郷土史            | 2   | 4 | 土 | A   | 松岡 博之  | 10:00～12:00 | 古代から近世にかけての熊本地方の有力者、豪族、国司などの歴史と国の動向を学びます。                         |
|        | 25 | 俳句愛好会          | 1   | 3 | 木 | B   | 山本 淑子  | 13:30～15:30 | 初歩からわかりやすく、楽しく季節を詠みます。                                            |
|        | 26 |                |     |   |   |     |        |             |                                                                   |
|        | 27 | 楽しいスマホ         | 1   | 3 | 水 | B   | 井瀧 都   | 10:00～12:00 | スマホの基礎から暮らしに沿った使い方を楽しく学習します。                                      |
| 手・工芸   | 28 | パッチワーク         | 1   | 3 | 火 | B   | 内野 敏子  | 10:00～12:00 | 巾着、ポーチ、パフバスケットやタペストリー等小物を中心に製作します。材料は先生が準備されます。                   |
|        | 29 | 木彫             | 2   | 4 | 木 | B   | 秋月 順一  | 10:00～12:00 | リモコンラック、メガネケース、トレイや鍋敷き等自分の好み、技量に合せて制作します。                         |
| 健康・体操  | 30 | 気功太極拳          | 2   | 4 | 火 | ホール | 牟田 敏子  | 10:00～12:00 | 腹式呼吸を意識しながら、準備体操に時間をかけ、体調を整えながら、八段錦、楊名時太極拳などを学びます。                |
|        | 31 | 太極 鞭杆          | 2   | 4 | 金 | ホール | 牟田 巖   | 10:00～12:00 | 太極鞭杆の基本動作に16式・24式及び進返八法等を学びながら健康増進とストレス解消を図ります。鞭杆(棒)を使用します。       |
|        | 32 | ヨーガなごみ         | 2   | 4 | 水 | 和   | 井手上 領子 | 10:00～12:00 | 準備運動後、月々のテーマに沿ったポーズにより、緊張と弛緩を繰り返し心身の深いリラックス(心と体のメンテナンス)を目指します。    |
|        | 33 | ヨーガあかね         | 2   | 4 | 木 | 和   |        | 10:00～12:00 | 準備運動後、月々のテーマに沿ったポーズにより、緊張と弛緩を繰り返し心身の深いリラックス(心と体のメンテナンス)を目指します。    |
|        | 34 | 花架拳さくら         | 2   | 4 | 土 | ホール | 岩永 孝子  | 10:00～12:00 | 天女の動きをモチーフにつくられた武術の型。「今を楽しむ」をモットーに体の状態に応じ無理なく工夫しながら、健康長寿を目指しています。 |
|        | 35 | 若健体あきつ         | 2   | 4 | 水 | ホール | 水口富士子  | 10:00～12:00 | 体をほぐし、音楽に合わせて踊ります。どなたでも気楽に出来る健康体操です。                              |
|        | 36 | さわやか健康体操       | 1   | 3 | 木 | ホール | 野口 博美  | 13:30～15:30 | 準備体操から始まり軽快なリズムの曲に合せ無理のないように全身を動かします。要介護状態にならないよう棒体操にも取り組んでいます。   |
| ダンス    | 37 | フラ・オルオル        | 1   | 3 | 水 | ホール | 義間さちこ  | 10:00～12:00 | 「楽しく踊りましょう」を合言葉に、ハワイアンのこころよい癒しの曲に合せ、笑顔で楽しんでいきます。年に3曲をめどに練習します。    |
|        | 38 | フライデイズ(社交ダンス)  | 2   | 4 | 金 | ホール | 尾石 悟郎  | 13:30～15:30 | ジルバ・ルンバ・ワルツ等プロの講師による指導で楽しくダンスを学びます。                               |
|        | 39 | 健康ダンス          | 1   | 3 | 火 | ホール | 城本 浄子  | 10:00～12:00 | 誰でも、いつでも、どこでも踊れるダンスです。歌謡曲に合わせて踊ります。体力、仲間づくりに楽しいです。                |
|        | 40 | リフレッシュダンス      | 1   | 3 | 金 | ホール | 堀田 邦子  | 13:30～15:30 | ストレッチ体操で、筋力をつけ、認知症予防にもなります。いろんなジャンルの曲に合わせて踊ります。                   |
| スポーツ   | 41 | 秋津卓球           | 1   | 3 | 水 | ホール | 高尾 利枝  | 13:30～15:30 | 基本から学び、ゲーム形式まで進みます。                                               |
|        | 42 | たのしい卓球         | 2   | 4 | 水 | ホール |        | 13:30～15:30 | 基本から学び、ゲーム形式まで進みます。                                               |
|        | 43 | 日曜テニス          | 1   | 2 | 日 | コート | 東田 忠洋  | 9:00～11:00  | 近距離・ローテーションしながらのボレー、ストロークの練習、対戦形式をします。                            |