

# 令和3年度(2021年度) 植木公民館自主講座募集講座一覧

※ 1月段階での開設予定講座です。新型コロナウイルス感染対策の関係で、定員や部屋が変更になる場合もあります。また、講座内容・人数によっては4月からの実施ができない場合もあります

番号	講座名	開催日	曜	時間	講師名	会場	定員	学習内容	費用目安 (1回あたり)	集金方法
1	書道	第②第④	火	13:30~16:30	坂本 貴峰	研修室	10	書き方(筆大・小)基本から大文字、小文字の作品又は手紙文までを学習します。	¥1,000	半年
2	習字	第①第③	金	10:00~12:00	沼田 佳代子	研修室	20	基礎から実践的応用まで、幅広く学習します。	¥1,000	半年
3	ペン字	第①第③	火	10:00~12:00	沼田 佳代子	研修室	15	ペンと毛筆を使った勉強です。平仮名から漢字のくずし方等、日常生活に必要な文字を学習します。美しい文字を手に入れましょう!!	¥1,000	半年
4	絵画愛好会	第②	土	13:30~15:30	有働 孝昭	研修室	30	静物・人物・風景画などを研修室や館外で描きます。美術館での作品鑑賞や館外スケッチも2回程行います。	¥800	1年
5	絵手紙	第①第③	水	10:00~12:00	高村 洋子	研修室	15	季節の花・果物・野菜などをモチーフに絵手紙をかいて楽しめます。	¥1,000	毎回
6	写真	第②第④	土	9:00~11:00	宮崎 喜一	視聴覚室	20	月2回実施し、1回は野外撮影会、もう1回はその作品等の講評や指導を受けます。	¥600	1年
7	コーラス	第①第③	水	20:00~21:30	大木 謡子	植木地域コミセン	30	身近な曲から合唱組曲まで、幅広いジャンルの曲を歌います。大人数で作り出すハーモニーを一緒に楽しみましょう。	¥750	毎月
8	童謡ふれんど	第③	金	10:00~12:00	坂脇 美規	視聴覚室	25	発声の仕方、歌う時の姿勢などに気をつけて、童謡をはじめ抒情歌を楽しく歌います。	¥600	半年
9	講座名一部変更! 楽しいカラオケ①	第②第④	木	13:30~15:30	津田 多美子	視聴覚室	10	姿勢、腹式呼吸、口の開け方(母音)、発声の仕方等基礎から練習します。新曲演歌の中から課題曲を決め、譜面をみながら行いますが、譜面が読めない方でも大丈夫。カラオケやアカペラなどで一緒に歌っていきましょう。楽しく歌える空間を作っていきます。	¥1,000	毎月
10	民謡・三味線	第②第④	土	10:00~12:00	本條 秀美	大和地域コミセン	各10	民謡は、全国の民謡、その歌詞に込められた思いを理解し、心を込めて歌います。三味線は、基本的なひき方を学びます。	民謡 ¥1000 民謡・三味線 ¥2500	毎月
11	優しいオカリナうえき	第②第④	金	13:30~15:30	板井 郁子	視聴覚室	30	オカリナの音出し、童謡、心に残る唄などを基礎から学びます。	¥500	半年
12	初めての楽しい短歌	第③	水	13:30~15:30	松本 東亞	和室	10	短歌を作りたいと思いつつも、どうしてよいか分からない初めての方を対象に、短歌の歴史や作り方の基礎基本を学習します。万葉集を基本として、正岡子規、斎藤茂吉、土屋文明などの歌人の作品を学びながら、各自で作った短歌の添削指導、年刊歌集の作成も行います。	¥1,500	半年
13	古典カレッジ紫のゆかり会	第③	木	13:00~15:30	濱田 賢明	研修室	35	古典文学を楽しく学びます。	¥500	半年
14	いきいきレクダンス	第①第③	水	13:30~15:30	木原 美代子	植木地域コミセン	20	レクリエーションダンスや健康体操を通して、いつまでも元気で若々しい体づくりを行います。	¥700	半年
15	やさしい筋トレ&ストレッチ	第②第④	月	10:00~12:00	木原 美代子	植木地域コミセン	20	筋力強化、バランス感覚、関節痛などの改善を図り、柔軟体操、バランスボール、正しいウォーキングなどを学びます。	¥700	半年
16	New! 健康太極剣	第②第④	月	19:30~21:30	中尾 晶	植木地域コミセン	20	初めて剣を握る初心者に向け、型を学び、楽しく運動とリラックスを両立させる、健康づくり教室です。	¥830	1年
17	New! 初めての健身気功	第①第③	火	14:00~16:00	中尾 晶	研修室	15	準備運動、腹式呼吸法、《養血補気益寿功》、《四十九式経絡動功》、心平气和、五臓安。心身ともに健康へ導く気功です。	¥850	1年
18	ピラティス	第①第③	木	19:30~21:00	岩田 秀幸	和室	15	体幹を鍛え、健康で若々しい美ボディを作りましょう!	¥450	半年
19	プルメリアフラダンス	第②第④	木	13:30~15:30	山下 道子	研修室	15	フラダンスの基礎・手足さばきの練習・曲による舞の練習等をおこないます。何歳からでも始められます。初めての方も大歓迎です。	¥800	3ヶ月分
20	いやしのフラワーアレンジ	第①	土	10:00~12:00	緒方 由美子	研修室	10	お花の色・香りには、色々な心理的効果があります。そのいやしを感じながら、アレンジを楽しみます。	¥2,200 花代込み	半年
21	池坊華道	第④	土	10:00~12:00	森田 富美子	和室	10	日本の伝統文化である池坊の華道を、手軽な花器や現代風のアレンジも含めて楽しく学びます。	¥2,000 花材費込み	半年
22	着物着付け	第②第④	土	13:30~15:30	吉田 壽子	和室	10	一切道具を使わず、腰ひもだけでの着物の着方と帯結びを、基礎から指導してもらえます。	¥770	1年
23	いきいき人権	第②	火	9:30~11:30	中田 賞子	視聴覚室	20	自分の暮らしや社会の中の身近な問題を出し合って、丁寧に学び(考えあい・話し合い)、課題の発見と解決への道筋を明らかにすることを通して、明るいくらしづくりに役立ちます。	¥500	毎回
24	New! シェイプアップ!フラダンス	第①第③	木	19:00~21:00	山下 道子	研修室	15	シェイプアップを目的としたフラダンスです。何歳からでも始められます。初めての方も大歓迎です。	¥1,000	3ヶ月分
25	New! 楽しいカラオケ②	第①第③	木	13:30~15:30	津田 多美子	視聴覚室	10	姿勢、腹式呼吸、口の開け方(母音)、発声の仕方等基礎から練習します。演歌・歌謡曲の中から課題曲を決め、譜面をみながら行いますが、譜面が読めない方でも大丈夫。カラオケやアカペラなどで一緒に歌っていきましょう。楽しく歌える空間を作っていきます。	¥1,000	毎月
26	New! 楽しい切り絵	第②第④	火	10:00~12:00	古田 紗夜子	研修室	15	下絵を黒の画用紙にのせて、白い所をカッターナイフで切り抜く工程です。白・黒のツートンカラーでも良いですが、色を入れたりして楽しむこともできます。3年すると下絵のオリジナルを作成指導します。	¥1,500	毎月
27	New! うえきハーモニカ	第①第③	火	13:30~15:30	内田 平	植木地域コミセン	20	音楽の基本からハーモニカの基礎・唱歌・叙情歌・演歌・アンサンブル等、幅広く習得します。	¥1,000	毎月

