

# 令和4年度(2022年度) 清水公民館自主講座開設予定講座一覧表

2022年1月27日 版

| No. | 講座名          | 定員         | 週 | 曜日 | 時間          | 場所          | 月謝        | 集金方法  | 対象    | 学習内容                                 | 講師                                                   |                 |
|-----|--------------|------------|---|----|-------------|-------------|-----------|-------|-------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|
| 1   | 混声合唱しみず      | 90         | 2 | 4  | 水           | 09:00~12:00 | ホール       | 800   | 1ヶ月分  | どなたでも                                | 心身の健康にも大切な"歌"。年間4~5曲を、ていねいに歌いこみます。                   | 東 正生<br>大迫 真央   |
| 2   | 三味線          | 15         | 2 | 4  | 土           | 13:30~15:30 | 第3<br>研修室 | 1,500 | 3ヶ月分  | 13歳以上                                | 構え方、音あわせ等、基本から学びます。                                  | 荒川 千津子          |
| 3   | せきれい会        | 50         | 1 | 3  | 火           | 13:30~15:30 | ホール       | 1,000 | 3ヶ月分  | どなたでも                                | 「歌って笑って元気に！」をモットーに、愛唱歌を歌います。                         | 小野 郁子<br>佐藤 真木子 |
| 4   | やさしい大正琴      | 8          | 1 | 3  | 水           | 10:00~12:00 | 第3<br>研修室 | 2,000 | 1ヶ月分  | どなたでも                                | ピックの持ち方、弾き方など基本から学び、童謡から歌謡曲まで幅広く練習します。               | 中村 将代           |
| 5   | ハーモニカ        | 本年度は休講します。 |   |    |             |             |           |       |       |                                      |                                                      |                 |
| 6   | オカリナ教室       | 本年度は休講します。 |   |    |             |             |           |       |       |                                      |                                                      |                 |
| 7   | 楽しいカラオケ      | 17         | 1 | 3  | 木           | 13:00~16:30 | 第2<br>研修室 | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                | 初めての方も発声練習から楽しく学びます。                                 | 塚本 えい子          |
| 8   | 初めてのクラシックギター | 9          | 1 | 3  | 土           | 14:00~16:00 | 第3<br>研修室 | 2,000 | 1ヶ月分  | どなたでも                                | 全体練習のあとに個人レッスンをを行います。親しみやすいギターライフの第一歩を応援します。         | 田中 則英           |
| 9   | 昭和歌謡広場       | 9          | 2 | 4  | 水           | 13:30~15:30 | 第2<br>研修室 | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                | 昭和の歌をみんなで歌います。ストレス解消、血行促進にも効果があります。                  | 塚本 えい子          |
| 10  | きもの着付けとマナー   | 9          | 2 | 4  | 木           | 10:00~12:00 | 和室        | 2,000 | 3ヶ月分  | 女性のみ                                 | 鏡を見ずに速く美しい着付けと礼の心得を学びます。(女性のみ)                       | 山田 京子           |
| 11  | 時事問題研究       | 24         | 2 | 4  | 土           | 9:30~11:30  | 第1<br>研修室 | 500   | 4ヶ月分  | どなたでも                                | "現実には起きている種々のイベント"について県内の大学を始め、各界の専門家から分かり易く学べます。    | 遠藤 隆久 他         |
| 12  | 日常英会話の基礎     | 9          | 2 | 4  | 金           | 10:00~11:50 | 第3<br>研修室 | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                | よく使うフレーズを中心に、「質問&答え+相づち+応用」という会話形式で学びます。             | 村上 麻奈美          |
| 13  | やさしい詩吟       | 10         | 1 | 3  | 金           | 10:00~12:00 | 第2<br>研修室 | 2,000 | 2ヶ月分  | どなたでも                                | 有名な詩歌を吟ずる技術と感情を学びます。                                 | 松隈 桜翠           |
| 14  | 郷土史          | 45         | 2 | 4  | 金           | 10:00~12:00 | 第1<br>研修室 | 500   | 3ヶ月分  | どなたでも                                | 地元をはじめ、県内外の歴史や文化を学びます。※第2(金)か、第4(金)月1回の受講です。         | 勇 知之            |
| 15  | 古典に親しむ       | 24         | 1 | 3  | 水           | 13:30~15:30 | 第1<br>研修室 | 700   | 1ヶ月分  | どなたでも                                | 今年度は、「小倉百人一首」を学習します。歌への言葉づかいを通して古人の思いや心にふれ、名歌に親しみます。 | 野口 チカ子          |
| 16  | やさしい短歌       | 13         | 4 | 金  | 13:30~15:30 | 第3<br>研修室   | 1,000     | 2ヶ月分  | どなたでも | 目につける風景や暮らしの中のちょっとしたことをふつうの言葉で表現します。 | 上野 春子                                                |                 |
| 17  | 俳句           | 14         | 2 | 金  | 13:00~16:00 | 第2<br>研修室   | 1,000     | 1ヶ月分  | どなたでも | 俳句の基礎から楽しく学びます。                      | 村上 正子                                                |                 |
| 18  | 編物教室         | 14         | 1 | 3  | 水           | 13:30~15:30 | 第2<br>研修室 | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                | 毛糸と編み棒で世界に一つしかないオリジナル作品を！ はじめの方でも大歓迎！                | 中村 ちか子          |
| 19  | 洋裁           | 24         | 2 | 4  | 火           | 13:30~15:30 | 第1<br>研修室 | 1,500 | 1ヶ月分  | どなたでも                                | 基礎から応用まで各シーズンの流行を取り入れながら、簡単に手早くできる作り方を学びます。          | 大坪 洋子           |
| 20  | パッチワーク・キルト   | 15         | 1 | 土  | 13:00~16:00 | 第1<br>研修室   | 1,500     | 2ヶ月分  | 女性のみ  | 初心者・経験者問わず、わかりやすく丁寧な指導で楽しみながら作ります。   | 園田 津由子                                               |                 |
| 21  | 生活に使える筆ペンA   | 12         | 2 | 4  | 木           | 13:30~15:30 | 第2<br>研修室 | 1,500 | 1ヶ月分  | どなたでも                                | かな・カタカナ・漢字を、基本から正しく調和の取れた文字の書き方を学習します。               | 榮 義枝            |
| 22  | 生活に使える筆ペンB   | 14         | 1 | 3  | 水           | 10:00~12:00 | 第2<br>研修室 | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                | かな・カタカナ・漢字を基本から正しく調和の取れた文字の書き方を学習します。                | 榮 義枝            |
| 23  | 清水書道         | 15         | 1 | 3  | 火           | 10:00~12:00 | 第1<br>研修室 | 1,000 | 2ヶ月分  | どなたでも                                | 書の基本から学びます。                                          | 野田 希美子          |

| No.              | 講座名          | 定員         | 週          | 曜日 | 時間 | 場所          | 月謝          | 集金方法      | 対象    | 学習内容  | 講師                                          |                                          |        |
|------------------|--------------|------------|------------|----|----|-------------|-------------|-----------|-------|-------|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------|
| 24               | 清水卓球         | 40         | 2          | 4  | 火  | 09:00~12:00 | ホール         | 1,000     | 3ヶ月分  | どなたでも | 楽しく明るく笑顔で活動します。                             | 川端 菊                                     |        |
| 25               | さわやか卓球       | 40         | 1          | 3  | 火  | 09:00~12:00 | ホール         | 1,000     | 3ヶ月分  | どなたでも | 初心者大歓迎！ 和気あいあいと、楽しく活動します。                   | 野口 優喜子                                   |        |
| 26               | ソフトテニス(水曜会)  | 9          | 1          | 3  | 水  | 10:00~12:00 | テニスコート      | 500       | 2ヶ月分  | どなたでも | サーブ・レシーブ・ボレー・スマッシュなどの基本から楽しく活動します。          | 中尾 勝幸                                    |        |
| 27               | 硬式テニス(水曜会)   | 本年度は休講します。 |            |    |    |             |             |           |       |       |                                             |                                          |        |
| 28               | レディーステニス(硬式) | 本年度は休講します。 |            |    |    |             |             |           |       |       |                                             |                                          |        |
| 29               | 硬式テニス(土曜会)   | 18         | 2          | 4  | 土  | 13:00~17:00 | テニスコート      | 1,000     | 3ヶ月分  | どなたでも | 「楽しく健康に」自分の体力に合ったテニスを目指して活動します。             | 新堀 浩                                     |        |
| 30               | 健康体操A        | 40         | 1          | 3  | 水  | 10:00~12:00 | ホール         | 1,000     | 3ヶ月分  | どなたでも | 幅広い年齢層で、楽しいメニューで和気あいあいのうちに「健康づくり」を目指しています。  | 浅山 照代                                    |        |
| 31               | 健康体操B        | 30         | 1          | 3  | 水  | 13:30~15:30 | ホール         | 1,000     | 3ヶ月分  | どなたでも | 体づくりや健康維持増進を目指し、柔軟体操やレクリエーションダンスを楽しむ体操教室です。 | 浅山 照代                                    |        |
| 32               | 健康ダンス        | 40         | 2          | 4  | 木  | 9:50~11:50  | ホール         | 1,000     | 3ヶ月分  | どなたでも | あらゆるジャンルの音楽にあわせて楽しく踊るレクリエーションダンスです。         | 本永 治美                                    |        |
| 33               | 初級社交ダンス      | 50         | 1          | 3  | 木  | 09:50~11:50 | ホール         | 1,000     | 3ヶ月分  | どなたでも | 音楽に合わせて基本的なステップから踊れるようになるまで楽しく学びます。         | 内田 栄進                                    |        |
| 34               | 骨盤体操         | 25         | 2          | 4  | 水  | 13:00~15:00 | ホール         | 1,000     | 2ヶ月分  | どなたでも | 普段動かしていない骨盤まわりや肩甲骨まわりの筋肉を動かして身体を整えます。       | 園田 有希                                    |        |
| 35               | やさしい柔力球      | 20         | 2          | 4  | 金  | 10:00~12:00 | ホール         | 1,340     | 3ヶ月分  | どなたでも | 専用のラケットとボールを使い、柔軟性やリズム感を養います。               | 中村 睦子                                    |        |
| New              | 36           | やさしい武術太極拳  | 30         | 2  | 4  | 火           | 13:30~15:30 | ホール       | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                       | 「体力作り」と「脳活」にピッタリ!!体幹と脚・腰を鍛えます。入門・初級講座です。 | 一ノ宮 直子 |
| New              | 37           | 太極拳ゆったり体操  | 12         | 1  | 3  | 木           | 13:30~15:45 | 第3<br>研修室 | 1,000 | 1ヶ月分  | どなたでも                                       | 介護予防を目的とし、椅子を使い、前半・後半、各6名、各1時間行います。      | 黒田 勉   |
| 舞<br>踏           | 38           | 日本舞踊(藤間流)  | 20         | 2  | 4  | 金           | 14:00~16:00 | ホール       | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                       | 教室の雰囲気も良く、初心者大歓迎です。歌謡曲を主にお稽古します。         | 藤間 紫皇  |
| 絵<br>画<br>創<br>作 | 39           | 絵画         | 25         | 1  | 3  | 金           | 13:30~15:30 | 第1<br>研修室 | 1,500 | 1ヶ月分  | どなたでも                                       | 初心者でも安心して描ける、水彩、油彩、パステル、鉛筆など好きな画材で学びます。  | 川口 もと子 |
|                  | 40           | 楽しい水彩画     | 24         | 1  | 3  | 金           | 10:00~12:00 | 第1<br>研修室 | 1,300 | 3ヶ月分  | どなたでも                                       | 先生が用意された素材の静物描写や、各自が選んだ風景などを自由に描きます。     | 堤 啓一   |
|                  | 41           | 清水写真教室     | 20         | 1  | 3  | 金           | 18:30~20:30 | 第2<br>研修室 | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                       | 自然の風景などを展示作品に作り上げる方法を身につけるための講座です。       | 米田 晴芳  |
|                  | 42           | 絵手紙A       | 14         | 2  | 4  | 火           | 09:45~11:45 | 第2<br>研修室 | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                       | 思い思いの絵に言葉を添えて、心をおくる絵手紙を作ります。             | 阿部 貴美子 |
|                  | 43           | 絵手紙B       | 14         | 2  | 4  | 火           | 13:30~15:30 | 第2<br>研修室 | 1,500 | 2ヶ月分  | どなたでも                                       | 思い思いの絵に言葉を添えて、心をおくる絵手紙を作ります。             | 阿部 貴美子 |
| 料<br>理           | 44           | 手作りパン      | 18         | 1  | 3  | 土           | 09:00~12:00 | 料理実習室     | 2,000 | 2ヶ月分  | 高校生以上                                       | レシピをもとに実践を交えて基本から楽しく学びます。                | 上村 幸子  |
|                  | 45           | 男性料理A      | 本年度は休講します。 |    |    |             |             |           |       |       |                                             |                                          |        |
|                  | 46           | 男性料理B      | 本年度は休講します。 |    |    |             |             |           |       |       |                                             |                                          |        |
|                  | 47           | 家庭料理A      | 24         | 1  | 3  | 金           | 10:00~12:00 | 料理実習室     | 2,000 | 1ヶ月分  | どなたでも                                       | 毎日の献立に役立つ料理を作ります。                        | 甲斐 薫子  |
| 48               | 家庭料理B        | 24         | 2          | 4  | 金  | 10:00~12:00 | 料理実習室       | 2,000     | 1ヶ月分  | どなたでも | 栄養バランスを考えた体に優しくアイデアいっぱいの料理をつくります。           | 甲斐 薫子                                    |        |
| 子<br>ど<br>も      | 49           | 子どもフラダンス   | 25         | 1  | 3  | 土           | 13:00~17:00 | 第2<br>研修室 | 750   | 2ヶ月分  | 年中程度から                                      | 楽しいフラダンスで、施設慰問などのボランティアもしています。(3クラス編成)   | 管林 千穂  |

【申込み】 令和4年2月1日(火)~2月26日(土) ※休館日を除く

① 清水公民館窓口(午前9時~午後9時) ② はがき ③ インターネット

★ 先着順ではございません。(定員を超えた場合は抽選となります。)

★ 定員に満たない場合: 3月8日(火)~ 随時公民館窓口で受付

※ △ は、条件が整った場合開講となります。