

2019年度 清水公民館自主講座開設予定講座一覧表

H31.2/20

| No. | 講座名 | 定員 | 週 | 曜日 | 時間 | 場所 | 月謝 | 学 習 内 容 | 講師 |
|-----|----------------|-----|---|----|-------------|-------------|-----------------------------|---|-------------------|
| 1 | 混声合唱（しみず） | 90 | 2 | 4 | 水 | 9:50~12:00 | ホール | 800 「仲良く・楽しく和やかに」をモットーに、年間4~5曲を合唱する(20歳以上) | 東 正生 大迫 真央 |
| 2 | 民謡（湧和） | 25 | 1 | 3 | 火 | 13:30~15:30 | 第3研修室 | 1,250 三味線に合わせて日本全国民謡の旅 | 宮本 裕晶 |
| 3 | 三味線 | 15 | 2 | 4 | 土 | 13:30~15:30 | 第3研修室 | 1,500 構え方、音あわせ等、基本から学びます | 荒川 千津子 |
| 4 | せきれい会（愛唱歌をうたう） | 100 | 1 | 3 | 火 | 13:30~15:30 | ホール | 750 「歌って笑って元気に！」をモットーに、愛唱歌を歌う。 | 小野 郁子 佐藤 真木子 |
| 5 | 大正琴入門 | 15 | 1 | 3 | 水 | 9:45~11:45 | 第3研修室 | 1,500 たやすくチャレンジできる大正琴の弾き方から演奏まで | 中村 將代 |
| 6 | ハーモニカ | 30 | 1 | 3 | 水 | 10:00~12:00 | 第1研修室 | 1,000 楽しく、基礎から学ぶ | 椎葉 貴子 |
| 7 | オカリナ教室 | 30 | 2 | 4 | 水 | 9:00~12:00 | 第1研修室 | 1,000 基礎から学ぶ楽しい教室 | 吉川 万里 |
| 8 | 楽しいカラオケ | 30 | 1 | 3 | 木 | 13:30~15:30 | 第2研修室 | 1,250 初めての方も 発声練習から楽しく学びます。 | 塚本 えい子 |
| 9 | しの笛 | 15 | 1 | 3 | 金 | 13:30~15:30 | 第3研修室 | 1,000 姿勢・持ち方・音の出し方・呼吸法等 基礎から学び、童謡・唱歌などを楽しく演奏する | 荒川 千津子 |
| 10 | ★初めてのクラシックギター | 15 | 1 | 3 | 土 | 14:00~16:00 | 第3研修室 | 1,000 やわらかいナイロン線ギターに、心いやされながら音楽を学びましょう！ | 田中 則英 |
| 11 | 花と緑の会 | 20 | 4 | 土 | 10:00~12:00 | 第3研修室 | 500 温室なしできれいに咲かせるコツを習得する | 本田 洋典 | |
| 12 | きもの着付けとマナー | 20 | 2 | 4 | 木 | 10:00~12:00 | 和室 | 2,000 鏡を見ずに速く美しい着付けと礼の心得を学ぶ(女性のみ) | 山田 京子 |
| 13 | 時事問題講座 | 50 | 2 | 4 | 土 | 10:00~12:00 | 第1研修室 | 500 社会で起きている事件・問題を分析し、現代の生き方を考える | 遠藤 隆久 他 |
| 14 | やさしい英会話 | 28 | 2 | 4 | 木 | 19:00~21:00 | 第1研修室 | 1,000 テキスト・TOPIXを交え、英会話を学ぶ | Warwick Pistorius |
| 15 | 日常英会話の基礎 | 20 | 2 | 4 | 金 | 10:00~12:00 | 第3研修室 | 1,500 約2年間で、日常会話の基礎を習得する | 村上 麻奈美 |
| 16 | やさしい詩吟 | 20 | 1 | 3 | 金 | 10:00~12:00 | 第2研修室 | 1,000 有名な詩歌を吟ずる技術と感情を学ぶ | 松隈 桜翠 |
| 17 | 郷土史 | 50 | 2 | 4 | 金 | 10:00~12:00 | 第1研修室 | 500 熊本の歴史・故郷の歴史や文化を学ぶ | 勇 知之 |
| 18 | 古典に親しむ | 35 | 1 | 3 | 水 | 13:30~15:30 | 第1研修室 | 500 徒然草を主とした古典文学を学ぶ | 野口 チカ子 |
| 19 | やさしい短歌 | 20 | 4 | 金 | 13:30~15:30 | 第3研修室 | 1,000 日本の四季、自然の美しさを詠む | 上野 春子 | |
| 20 | 俳句 | 24 | 2 | 4 | 金 | 13:20~15:20 | 第2研修室 | 1,000 俳句の基本を押さえて句会形式の学習 | 田中 英和 |
| 21 | 編物教室 | 25 | 1 | 3 | 水 | 13:30~15:30 | 第2研修室 | 1,250 セーター・カーディガン等の編み方を学ぶ | 中村 ちか子 |
| 22 | 洋裁 | 25 | 2 | 4 | 火 | 13:30~15:30 | 第1研修室 | 1,500 簡単なものから少し難しいものまで、世界にたったひとつのものを 楽しみながら作る | 大坪 洋子 |
| 23 | パッチワーク・キルト | 30 | 1 | 3 | 土 | 13:00~17:00 | 第1研修室 | 1,330 初心者・経験者問わず、わかりやすい指導で楽しく作る | 園田 津由子 |
| 24 | 楽しい陶芸 | 20 | 1 | 3 | 木 | 10:00~12:00 | 第2研修室 | 1,000 手作りの良さを実感してみませんか？講師が優しくサポートしてくれます。 | 岡本 晃 |
| 25 | ★やさしい陶芸 | 20 | 2 | 4 | 土 | 18:30~20:30 | 第1研修室 | 1,000 手作りの良さを実感してみませんか？講師が優しくサポートしてくれます。 | 岡本 晃 |
| 26 | 煎茶道 東阿部流 | 10 | 1 | 3 | 木 | 10:00~12:00 | 茶室 | 2,200 おいしい煎茶の入れ方・いただき方の作法を基礎から学ぶ | 松尾 翠游 |
| 27 | かな書道 | 30 | 1 | 3 | 土 | 10:00~12:00 | 第1研修室 | 1,000 かな書道の運筆等基礎から学習し、俳句・和歌を題材として、美しいかな書道を学習します。 | 中村 紫藤 |
| 28 | ペン習字 | 20 | 1 | 3 | 火 | 10:00~12:00 | 第3研修室 | 1,000 漢字・かなの運筆練習、字形のバランスの取り方などペン字の基礎基本からしっかり学習します。 | 中村 紫藤 |
| 29 | 生活に使える筆ペンA | 20 | 2 | 4 | 木 | 13:30~15:30 | 第2研修室 | 1,000 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する。 | 榮 義枝 |
| 30 | 生活に使える筆ペンB | 22 | 1 | 3 | 水 | 10:00~12:00 | 第2研修室 | 1,000 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する。 | 榮 義枝 |
| 31 | 清水書道 | 18 | 1 | 3 | 火 | 10:00~12:00 | 第1研修室 | 1,000 楷書、行書、草書等の書の基本を学びます。 | 野田 希美子 |

| No. | 講座名 | 定員 | 週 | 曜日 | 時間 | 場所 | 月謝 | 学 習 内 容 | 講師 |
|-----|----------------|----|---|----|----|-------------|--------|--|--------|
| 32 | 卓球A | 45 | 1 | 3 | 火 | 9:00~12:00 | ホール | 1,000 卓球の面白さを感じて健康増進を図ります | 川端 菊 |
| 33 | 卓球B | 45 | 2 | 4 | 火 | 9:00~12:00 | ホール | 1,000 " | 川端 菊 |
| 34 | ソフトテニス(火曜会) | 20 | 1 | 3 | 火 | 9:00~12:00 | テニスコート | 500 テニスゲームを目標に基礎編から学ぶ | 中尾 勝幸 |
| 35 | ソフトテニス(水曜会) | 20 | 1 | 3 | 水 | 9:00~12:00 | テニスコート | 1,000 " | 中尾 勝幸 |
| 36 | ソフトテニス(木曜会) | 20 | 1 | 3 | 木 | 9:00~12:00 | テニスコート | 500 " | 三浦 巖 |
| 37 | 硬式テニス(水曜会) | 20 | 1 | 3 | 水 | 13:00~16:00 | テニスコート | 1,500 " | 瀬戸 昌俊 |
| 38 | レディーステニス(硬式) | 16 | 1 | 3 | 金 | 9:30~11:30 | テニスコート | 2,000 " | 東田 忠洋 |
| 39 | 硬式テニス(土曜会) | 25 | 2 | 4 | 土 | 13:00~17:00 | テニスコート | 1,500 " | 新堀 浩 |
| 40 | 武術太極拳 | 30 | 2 | 4 | 水 | 19:00~21:00 | ホール | 1,500 現代のスポーツとして集大成した「入門」から「24式太極拳」の習得 | 武原 京子 |
| 41 | 健康体操A | 50 | 1 | 3 | 水 | 10:00~12:00 | ホール | 1,000 「楽しく和やかに」をモットーに、前半は筋力トレーニングなど・後半はレクリエーションダンスを練習 | 浅山 照代 |
| 42 | 健康体操B | 60 | 1 | 3 | 水 | 13:30~15:30 | ホール | 1,000 体づくり、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。 | 浅山 照代 |
| 43 | 健康ダンス | 60 | 2 | 4 | 木 | 9:50~11:50 | ホール | 1,000 あらゆるジャンルの音楽にあわせて踊るレクリエーションダンス | 本永 治美 |
| 44 | 初級社交ダンス | 60 | 1 | 3 | 木 | 9:50~11:50 | ホール | 1,000 美容と健康に役立つ初級者向けのやさしい社交ダンス全般 | 内田 栄進 |
| 45 | ブルメリア清水フラ | 30 | 1 | 3 | 金 | 13:30~15:30 | ホール | 1,000 現代フラのやさしい踊りを、年齢や経験に関係なく習得(女性のみ) | 管林 千穂 |
| 46 | ソフトエアロビクス | 30 | 1 | 3 | 土 | 19:00~21:00 | ホール | 1,500 血液中に、酸素を取り込み有酸素運動ができ、自律神経を整える効果がある運動です。 | 佃 洋子 |
| 47 | 骨盤体操 | 30 | 2 | 4 | 水 | 13:00~15:00 | ホール | 1,000 初級者向け 体のゆがみを矯正し、美しい姿勢を保つコツを学ぶ | 鳥井 理沙 |
| 48 | 若返りユニーク体操 プラナー | 20 | 1 | 3 | 木 | 13:00~15:00 | 第1研修室 | 1,500 ヨガの呼吸法を学ぶと共に、筋肉と関節を伸ばし身体の柔軟性を高める。(女性のみ) | 富田 佐智子 |
| 49 | やさしい柔力球 | 20 | 2 | 4 | 金 | 10:00~12:00 | ホール | 1,340 専用のラケットとボールを使い、音楽に合わせて全身を動かす | 中村 睦子 |
| 50 | ★脳トレ健康体操 | 20 | 2 | 4 | 木 | 10:00~12:00 | 第2研修室 | 1,500 脳トレ・全身のストレッチや筋トレなど、頭も体も健康になるトレーニングを学ぶ | 林 一子 |
| 51 | 日本舞踊(藤間流) | 20 | 2 | 4 | 金 | 14:00~16:00 | ホール | 1,500 歌謡曲を中心に藤間流による演技力を身につける | 藤間 幹崇 |
| 52 | 中山民俗舞踊 | 20 | 2 | 4 | 木 | 13:30~15:30 | ホール | 1,500 民謡は心のふるさと日本各地の唄に合わせて踊ります(女性のみ) | 中山 芳保 |
| 53 | 絵画 | 30 | 1 | 3 | 金 | 13:30~15:30 | 第1研修室 | 1,000 初心者でも安心して描ける、水彩画、油絵、パステル画の学習 | 横山 忠克 |
| 54 | 楽しい水彩画 | 30 | 1 | 3 | 金 | 10:00~12:00 | 第1研修室 | 1,000 水彩画について学ぶ(初心者の方でもしっかりと描ける) | 堤 啓一 |
| 55 | 清水写真教室 | 30 | 1 | 3 | 金 | 18:30~20:30 | 第2研修室 | 1,500 写真作画の研究、撮影の実技を学ぶ | 米田 晴芳 |
| 56 | 絵手紙A | 25 | 2 | 4 | 火 | 9:45~12:00 | 第2研修室 | 1,300 思い思いの絵に言葉を添えて、心をおくる絵手紙を作る | 阿部 貴美子 |
| 57 | 絵手紙B | 20 | 2 | 4 | 火 | 13:30~15:30 | 第2研修室 | 1,300 " | 阿部 貴美子 |
| 58 | 楽しい切り絵 | 15 | 2 | 4 | 火 | 10:00~12:00 | 第3研修室 | 1,500 初心者大歓迎。切り絵の基礎を学びながら作品を作ります。 | 角田 智子 |
| 59 | 手作りパン教室 | 30 | 1 | 3 | 土 | 9:00~12:00 | 料理実習室 | 1,500 月に2回、いろいろなパン(メロンパン、あんパン等)を作ります | 上村 幸子 |
| 60 | 男性料理A | 24 | 1 | 3 | 水 | 10:00~12:00 | 料理実習室 | 3,000 料理の基本から学習。和・洋・中・郷土料理など様々な料理を作ります | 上野 住江 |
| 61 | 男性料理B | 20 | 1 | 3 | 木 | 10:00~12:00 | 料理実習室 | 3,000 " | 上野 住江 |
| 62 | 家庭料理A | 24 | 1 | 3 | 金 | 10:00~12:00 | 料理実習室 | 2,000 身近な材料を使った調理実習 生活習慣病の予防がテーマ | 甲斐 薫子 |
| 63 | 家庭料理B | 24 | 2 | 4 | 金 | 10:00~12:00 | 料理実習室 | 2,000 " | 甲斐 薫子 |
| 子ども | 子どもフラダンス | 50 | 1 | 3 | 土 | 13:00~17:00 | 第2研修室 | 750 楽しいフラダンスで、施設慰問などのボランティアもやっています(年中程度~) | 管林 千穂 |

【申込み】 合同受付日 H31年3月10日(日) 清水公民館 2階ホール
 ★午前10時から12時まで・・・初めての方・2年目の方
 ★午後1時から午後3時まで・・・どなたでも
 その後は、公民館窓口にて午後9時まで受付します。
 ＊3月12日(火)以降は、休館日を除き随時公民館窓口にて受付します。(午前8時30分~午後9時)

★⇒新しい講座です。