

令和3年度 南部公民館自主講座学習内容紹介 ※年間経費は、おおよその目安です。講座生の人数などによって変わる場合があります。他に、1講座あたり自治会費500円が必要です。

〔1〕
南部公民館 358-0199

| | No. | 講座名 | 定員 | 曜日 | 開始時間 | 部屋 | 学習内容 | 年間経費 | 徴収方法 | 初回に必要なもの | |
|----|-----|----------------------------------|----|-----|------|-------|------|--|---|---------------------|---|
| 成人 | 主1 | 手話入門 | 18 | 2・4 | 木 | 午前10時 | A | 手話の基本文型を学習します。 | 講座費約2,000円 | 年度当初一括 | 講座費 |
| | 主2 | おはなし入門 | 20 | 2・4 | 金 | 午前10時 | A | 昔話や絵本の素晴らしさを学習し、地域の方々に伝える学習をしています。 | 講座費約10,000円 | 年度当初一括 | 筆記用具、講座費 |
| 華道 | 1 | いけばな小原流 | 6 | 1・3 | 木 | 午後7時 | C | 小原流 いけばなを中心とした、いけ方の学習 | 講座費約20,000円 お花代毎回1,000円程度 | 年度当初一括 (2回払いも可能) | 手持ちの花器、花ばさみ、剣山、タオル、花材費 |
| | 2 | (新)池坊 | 9 | 2・4 | 木 | 午後1時半 | C | 生け花、自由花、生花を学び、草木で四季を感じながら、花を生けます。 | 講座費用約13,000円 お花代毎回1,000円程度 | 前期後期分割 | 花ばさみ、花材代 |
| 茶道 | 3 | 表千家 | 4 | 2・4 | 木 | 午後7時 | 茶室 | 始めは薄茶のおけいこからです。基本的な練習の割けいこから始めます。茶室での歩き方、掛け軸や花の鑑賞の仕方も学びます。 | 講座費約18,000円 | 年度当初一括 | 洋服の場合は白いくつ下を持ってきてください。おけいこは洋服でもかまいません。 |
| | 4 | 裏千家A | 10 | 2・4 | 水 | 午前10時 | 和茶室 | 茶道の基本を学び、お茶の心を知る | 講座費約25,000円 材料・道具代 上記に含む 1万円ずつ(2~3回に分けて) | 2~3回に分けて | 白の靴下(ソックス)、お持ちであれば、扇子、帛紗、懐紙など 講座費初回分1万円 |
| | 5 | 裏千家B | 4 | 2・4 | 金 | 午後2時 | 茶室 | 薄茶点前のお稽古を中心に歩き方、挨拶や立ち振る舞い等の生活に密着した動作も学びます。相手を思いやるおもてなしの心を学びます。また、椅子に座ってのお手前も学びます。 | 講座費約20,000円 帛紗セット3,000円(帛紗をお持ちなら不要) | 年度当初一括 | 白いくつ下。ベルトもしくはひもをご持参ください。 |
| | 6 | (新)肥後古流(武田家) | 4 | 2・4 | 土 | 午後1時 | 茶室 | 千利休が大成した茶道(一子相伝)をこれから先も変えることなく、後世に伝えていくことを心がけています。学ぶことにより日々の暮にも多くのことを取り入れることができ、心豊かな毎日がくれます。 | 講座費約13,000円 帛紗(古流用)4,000円 抹茶・菓子代 8,000円 数寄屋袋代2,500円 計27,500円 | 年度当初一括 | 白ソックス |
| 手芸 | 7 | 手芸 | 18 | 1・3 | 水 | 午後1時半 | B | 手芸全般。手編みのベスト、セーター、カーディガン、造花づくり他 | 講座費約8,000円 | 年度当初一括 | かぎ針(お持ちでしたら持ってきてください。) |
| | 8 | パッチワークB | 16 | 1・3 | 土 | 午後1時半 | 和茶室 | 初心者向け、パッチワークの基礎(ポーチ、バック等) | 講座費約17,000円 | 年度当初一括 | 裁縫道具、ノート |
| 着付 | 9 | 和装A | 10 | 2・4 | 木 | 午前10時 | 和茶室 | 着物の着付け(新型コロナの影響で、相モデルでの着付けはしません)、帯結び、和装の作法 | 講座費約10,000円 | 年度当初一括 | 着物と使用する道具一式 |
| 俳句 | 10 | 俳句 | 15 | 2・4 | 水 | 午後1時 | B | 句会形式による作句と鑑賞。鑑賞。当季雑詠、兼題等 | 講座費約12,000円 +歳時記代3,000円 | 前期後期分割 | 季語辞典 大学ノート、筆記具、雑詠4句 |
| 狂句 | 11 | 肥後狂句 | 18 | 3 | 木 | 午前10時 | B | 肥後狂句の学習及び乱吟 | 講座費約6,000円 | 年度当初一括 | 大学ノート、筆記具、講座費6,000円 |
| 書道 | 12 | 書道A | 18 | 2・4 | 木 | 午前10時 | B | 楷書、行書 かな文字:平安時代の句 実用書(はがきサイズ) | 講座費9,000~10,000円 +手本代2,100円×2回 計約15,000円 | 年度当初一括 | 書道具一式、講座費約10,000円、手本代2,100円/6ヶ月分 |
| | 13 | 書道C | 18 | 2・4 | 土 | 午後1時半 | B | 書道の基本 書道具について、書体について ①月ごとに異なる書体(楷書、行書の書き方) ②かな・漢字・かな交じりの書き方 ③年賀状 | 講座費約10,000円 | 年度当初一括 | 書道の道具。講座費10,000円 |
| | 14 | わかりやすいペン習字 | 15 | 1・3 | 木 | 午後1時半 | B | 基本練習(応用) ひらかな、カタカナ、楷書、行書 | 講座費約13,000円 テキスト2冊1,100円 計約14,000円 | 年度当初一括 | ノート、エンピツまたはボールペン、筆ペン 講座費(1回目の時に徴収します) |
| | 15 | 初心者からのやさしい実用ペン習字(旧・実用筆ペン・ボールペンA) | 18 | 3 | 火 | 午後1時半 | B | ひらがな、漢字の基本学習、年賀状、暑中見舞い、のし袋の表書き、学習発表会の作品づくり | 講座費約8,000円 教材費(年間)約4,000円 計約12,000円 | 年度当初一括 | 鉛筆、ボールペンなどの筆記具 |
| | 16 | やさしい実用筆ペン・ボールペン(旧・実用筆ペン・ボールペンB) | 15 | 2・4 | 火 | 午後1時半 | B | 漢字、楷書、行書、仮名单体、暑中お見舞状、年賀状作成、実用お手紙文等 | 講座費約8,000円 テキスト(年間)4,000円 計約12,000円 | 年度当初一括 | 赤ボールペン、鉛筆、ものさし15cm位、講座費、道具代で13,000円ぐらい |
| 絵画 | 17 | 水彩画 | 20 | 1・3 | 火 | 午前10時 | A | 野菜、果物、人物等の写生。及び野外写生 | 講座費約10,000円 | 前期後期分割 | 画用紙(20部綴サイズ6号)、絵具(20色くらい)、筆大・中・小5本くらい、水入れ、消しゴム、布きれ、講座費(前期分5,000円) |
| | 18 | 絵手紙A | 20 | 2 | 土 | 午前9時半 | A | ヘタでいいヘタがいい絵手紙。季節の草花、果物、身の回りのものや日々の暮らしの中で感じたことをおたよりにします。ハガキ以外にもいろんなものに。 | 講座費約6,000円 | 年度当初一括 | モチーフ(かきたいもの)、絵手紙道具(初めてのものの道具は用意します) |
| | 19 | 絵手紙B | 20 | 4 | 土 | 午前10時 | A | 「ヘタでいいヘタがいい」をキャッチフレーズに、心を込めて描く絵手紙講座です。季節に合わせた草花や、うちわに暑中見舞を描いたり、消しゴム印の年賀状を作成します。 | 講座費約5,000円 (道具一式約6,000円) | 年度当初一括 | 一回目の講座では、先生に道具をお借りします。二回目以降の道具を揃える時は、先生にご相談ください。 |

令和3年度 南部公民館自主講座学習内容紹介

※年間経費は、おおよその目安です。講座生の人数などによって変わる場合があります。他に、1講座あたり自治会費500円が必要です。

[2]

南部公民館 358-0199

| 区分 | No. | 講座名 | 定員 | 曜日 | 開始時間 | 部屋 | 学習内容 | 年間経費 | 徴収方法 | 初回に必要なもの | |
|----|-----|---|----|-----|------|---------|------|--|---|----------|---|
| 音楽 | 20 | オカリナ | 25 | 1・3 | 水 | 午後1時半 | ホール | オカリナの初歩から合奏します。唱歌、童謡から歌謡曲など楽しく合奏をします。 | 講座費約10,000円 オカリナ7,500円～ 譜面代2,000円～ 計約20,000円 | 年度当初一括 | オカリナ（アルトC管） |
| | 21 | 楽しいハーモニカ | 10 | 1・3 | 土 | 午前10時 | A | 1.個別演奏、アンサンブル演奏の上達 2楽譜の知識向上 3.ボランティア訪問演奏など | 講座費約12,000円 ハーモニカC調（持っていない人 7,000円） | 前期後期分割 | 所有しているハーモニカ |
| | 22 | 三味線 | 15 | 1・3 | 金 | 午後1時半 | 和茶室 | 三味線の基礎 民謡、歌謡曲、童謡など | 講座費約13,000円 | 前期後期分割 | 持っている方は、三味線 但し、持っていない方は、お気軽に相談に応じます。 |
| | 23 | カラオケⅡ | 25 | 1・3 | 土 | 午前10時 | 大ホール | 新曲を男・女、それぞれ月に1曲、年間で20曲を練習します。先生からは全体的な歌唱指導、そして一人一人へのポイント指導があります。 | 講座費約10,000円 別途CD、テープ代（会員で様々） 計約13,000円 | 年度当初一括 | スリッパ（必要な方） |
| | 24 | カラオケⅢ | 30 | 2・4 | 火 | 午後1時20分 | 大ホール | 毎月2回のカラオケ練習、教室において教室仲間との親睦を図りながら、毎月男女それぞれの新曲を並木先生より教授して頂いております。又、4月、12月、2月には、親睦会を開催しています。 | 講座費約7,000円 楽譜、カセットテープ等3,300円 計 10,300円 | 年度当初一括 | 講座費7,000円、楽譜とカセットテープ代 年間3,300円、筆記具、スリッパ |
| | 25 | みんなて唄おう愛唱歌 | 30 | 1・3 | 木 | 午前9時45分 | 大ホール | むかし懐かしい童謡、愛唱歌、歌謡曲を先生のピアノ演奏に合わせて歌います。楽譜の読み方も学ぶ事が出来て、歌に合わせてのリズム打ちなど脳トレにもなります。 | 講座費約3,500円 楽譜代500円 計約4,000円 教本・副教本1,500円（初めての方のみ） | 年度当初一括 | ノート、筆記具、講座費 |
| | 26 | 楽しく歌って音楽でリフレッシュ（旧・皆でハモろう愛唱歌） | 30 | 2・4 | 木 | 午前10時 | 大ホール | メロディベル合奏など、音楽で楽しく活動して、脳トレしながらリフレッシュ！季節の歌や愛唱歌などを歌って心に栄養を届け、楽しい時間を過ごしましょう。 | 講座費約4,000円 教本・副教本1,500円その他 年間おおよそ6,000円 | 年度当初一括 | ノート、筆記具、講座費 |
| 歴史 | 27 | 郷土史 | 20 | 1 | 日 | 午前10時 | A | 『熊本のハンサムウーマン』著作の堤先生を迎えて、すぐれた女性先学者達の学習をします。 | 講座費約5,000円 | 年度当初一括 | 筆記用具、講座費 |
| 言語 | 28 | 英会話 | 18 | 1・3 | 火 | 午前10時 | B | 海外旅行時、現地の人々、国内での外国からの来訪者の人々との簡単な会話ができるようになるための英会話の勉強です。 | 講座費約9,000円 テキスト1,000円 計約10,000円 | 年度当初一括 | 講座費、テキスト代1,000円、英語辞書（持っていれば）、ノート、筆記用具 |
| 運動 | 29 | かがやき健康学級 | 8 | 3 | 木 | 午前10時 | 和室 | 赤松先生のご指導の下、楽しく無理なく健康にをモットーに柔軟体操（第一、第二）みんなの体操で体をほぐし、懐かしい曲、今はやりの曲に合わせて、楽しく仲間づくりをしています。仲間を待っています。 | 講座費約6,000円 | 年度当初一括 | 運動が出来る服装、講座費 |
| | 30 | 南部民舞しらゆり会 | 25 | 1・3 | 火 | 午後1時半 | 大ホール | 日本舞踊 | 講座費約12,000円 | 前期後期分割 | 扇、着物 |
| | 31 | 健康リフレッシュ | 30 | 1・3 | 金 | 午前10時 | 大ホール | 心と体の健康づくり | 講座費約5,000円 | 年度当初一括 | 運動が出来る服装、靴（上履き） |
| | 32 | 社交ダンス | 25 | 1・3 | 金 | 午後7時 | 大ホール | ジルバ、マンボ、ブルース等のパーティーダンスの他、ワルツ、タンゴ等のスタンダードやチャチャチャ、ルンバ等のラテン種目を男女組になって楽しく学習します。 | 講座費約16,000円 | 年度当初一括 | ダンスシューズ、講座費 |
| | 33 | フラダンス | 20 | 2・4 | 金 | 午後1時半 | 大ホール | 基本ステップ習得。ボランティア活動。年に数回のイベント参加を目標に、初心者向けのやさしい曲を習います。 | 講座費約14,000円 | 前期後期分割 | ①Tシャツ②パウスカートまたは動きやすい服装 |
| | 34 | 太極拳 | 20 | 1・3 | 木 | 午後7時 | 大ホール | 準備運動～24式～32式太極剣～陳式太極拳 | 講座費約10,000円 | 年度当初一括 | 運動ができる服装と室内シューズ |
| | 35 | 健康ヨーガ | 15 | 2・4 | 火 | 午前10時 | 和茶室 | ヨーガの体位法をとりいれて、伸ばす、反る、ねじる、バランス、逆転等、そして、呼吸法で自律神経の調和をはかります。簡単な瞑想や健康に関する知識を高めます。 | 講座費約10,000円 | 年度当初一括 | ヨガマット、バスタオル（ヨガマットの上に敷きます）、フェイスタオル、講座費 |
| | 36 | 健康吹矢 | 25 | 2・4 | 水 | 午後1時半 | 大ホール | 健康管理のひとつとして、腹式呼吸を重視するスポーツです。 | 講座費約8,000円 吹矢道具一式18,000円 | 年度当初一括 | 特になし |
| | 37 | 養生功（リンパ・ツボ） （旧・リンパとツボのマッサージ・やさしい太極拳） | 12 | 1・3 | 火 | 午前9時半 | 和茶室 | リンパを流し、ツボをマッサージして、体を整えます。 | 講座費約12,000円 養生太極棒3,000円 計約15,000円 | 年度当初一括 | 動きやすい服装、飲み水、タオル |
| | 38 | ユニーク体操プレーナ | 15 | 1・3 | 水 | 午前10時 | 和茶室 | ストレッチ、呼吸法を取り入れ、音楽に合わせた体操やダンス | 講座費約10,000円 | 年度当初一括 | 特になし、動きやすい服装 |