

令和2年度 託麻公民館 自主講座一覧

分野	講座名	講師（敬称略）	定員	対象	学習日		時間帯	学 習 内 容
書 道 ペン習字	ペ ン 習 字 （ 昼 ）	城 戸 泰 代	22	どなたでも	第1・3	水	午後	万年筆や筆ペンで正しく美しく文字を書く。
	書 道	斉 藤 寿 治	20	どなたでも	第2・4	水	午後	楷書、行書、草書、手紙文、条幅（希望者のみ）
文 芸	俳 句	●堀 伸 子	25	どなたでも	第1・3	木	午前	俳句の楽しさとその向上を目指す。
外国語	た の し い 中 国 語	魏 愛 国	30	どなたでも	第1・3	土	午前	音声と文字による中国語能力の養成。
	はじめての英会話	黒 木 裕 子	20	どなたでも	第1・3	木	午後	初心者向け英会話
美 術 工 芸	切 り 絵	中 村 孝 幸	30	どなたでも	第2・4	火	午前	1枚の紙をカッターナイフを使って切り、絵にする。
	木 版 画	中 川 恵 二	15	どなたでも	第1・3	水	午前	木版画の基本を実技、作品作成、発表
	和 紙 の ち ぎ り 絵	沢 村 誠 子	20	どなたでも	第2・4	木	午前	日本古来の手漉き和紙を使って、指先で干切ったり、はぐったりして季節の花、風景、静物などを制作します。
	パ ッ チ ワ ー ク	川 口 かおる	20	どなたでも	第2・4	金	午後	タペストリー、手提げ、小物 作成
	木 目 込 み 人 形	水 上 ミナエ	15	どなたでも	第1・3	火	午後	木目込み人形、押絵の制作を通して、作る喜びを味わう。
	着 物 リ メ イ ク	池 田 智佐美	18	どなたでも	第2・4	木	午後	着物をほどいて洋服や小物を作る。
	水 墨 画	鶴 田 由美子	25	どなたでも	第2・4	土	午前	墨の濃淡とにじみの調和の奥深さを学ぶ。
	絵 手 紙 （ 午 前 ）	竹 田 和 子	25	どなたでも	第1・3	金	午前	絵手紙は絵のある手紙。基礎から楽しく学ぶ。
	楽 し い 水 彩 画	堤 啓 一	30	どなたでも	第1・3	水	午前	水彩画技法を学び、自己を高める。
	楽 し い 絵 画	中 川 恵 二	24	どなたでも	第1・3	水	午後	水彩、油絵
	水 彩 色 え ん ぴ つ 画	寺 田 公 子	20	どなたでも	第1・3	火	午前	水彩色えんぴつを使って手軽に絵を描く。
写 真	デ ジ カ メ 寺 子 屋	内 田 新 一	25	どなたでも	第1・3	木	夜	一眼レフを中心とした機能・操作を学び、撮影会を通して、写真のすばらしさを見つける。
手 品	やさしいマジック教室	向 井 明 彦	20	20歳以上	第2・4	土	午前	テーブルマジックからパーティー・宴会マジックまで。
音 楽 （楽器）	やさしいオカリナ	●東 良 記	36	どなたでも	第1・3	木	午前	演奏の楽しさと人との出会いの喜びを体得する。
	た の し い 二 胡	鍋 島 由紀美	15	どなたでも	第2・4	木	午前	二胡の演奏の楽しみを学ぶ。
	お 琴 （ 生 田 流 ）	井 上 通 代	10	どなたでも	第2・4	金	午前	琴の練習及び演奏
	心 の ハ ー モ ニ カ	森 山 保 孝	20	どなたでも	第2・4	水	午前	初めての方でも楽しく学べるハーモニカ
	た の し い 尺 八	青 山 神 山	30	どなたでも	第1・3	水	午後	尺八の譜の見方、尺八基本奏法。童謡、歌謡曲、民謡他
	大 正 琴 入 門	中 村 將 代	15	どなたでも	第2・4	金	午前	大正琴の基礎、演奏
	た の し い 三 味 線	藤 本 喜代則	10	どなたでも	第2・4	金	午後	楽しく三味線にふれる
音 楽 ★	た の し い 民 謡	近 藤 潔 美	50	どなたでも	第2・4	火	午前	全国の民謡を皆で楽しく学習する。
	詩 吟 入 門	岸 本 憲 幸	15	どなたでも	第2・4	木	午後	漢詩や和歌などを学び、これを吟する。
	コーラス（コール託麻）	上小園 浩 子	50	どなたでも	第1・3	水	午前	発声練習、季節の歌、演奏会用の曲の練習
	童謡・愛唱歌を楽しく	赤 星 百合子	70	どなたでも	第1・3	水	午後	歌い親しんできた童謡・唱歌・愛唱歌をいろいろな表現方法を加えて歌う喜びや楽しさを味わう。
	カ ラ オ ケ	井 上 まこと	35	18歳以上	第2・4	木	午前	声の出し方から、明るく楽しく学ぶ。
	託 麻 カ ラ オ ケ	井 上 まこと	30	18歳以上	第2・4	金	午前	声の出し方から、明るく楽しく学ぶ。
	カ ラ オ ケ （ 演 歌 ）	斉 藤 寿 治	25	どなたでも	第1・3	火	午後	発声練習を基本に演歌の新曲を勉強する。

【学習時間】「午前」：午前10時～12時 「午後」：午後1時半～3時半 「夜」：午後7時～9時 ※講座によって若干異なります。

分野	講座名	講師（敬称略）	定員	対象	学習日	時間帯	学 習 内 容
料理	男性料理	上野 住江	20	男性	第1・3	金 午前	男性だけの日常的な料理の教室
茶道	皇 風 煎 茶 禮 式	佐々木 翠 浩	10	どなたでも	第2・4	火 午前	和の心と礼法を、お茶を通じて学ぶ。
	茶 道 （ 表 千 家 ）	神 田 宗 瑠	10	女 性	第1・3	火 午後	一服のお茶を点て客へ出したり、また客としていただいたり、楽しくいたわり合う心と所作を学習
	やさしい茶道(裏千家)	小 山 宗 雅	15	どなたでも	第1・3	水 夜	お茶の基本点前をやさしく指導
華 道	生 け 花 小 原 流	田 邊 優 子	25	どなたでも	第1・3	火 午前	季節に応じて気軽に飾って楽しめる生け花。
着付け★	きもの着付け（午前）	湯 本 麗 子	10	女 性	第2・4	火 午前	器具を使わない手結びによる着付け教室
	きもの着付け（夜）	湯 本 麗 子	10	女 性	第2・4	火 夜	きものの着装、帯結び、器具を使わない手結び
舞 踊	日本舞踊入門（午前）	今 村 二 子	15	どなたでも	第1・3	土 午前	日本舞踊のおけいこ
★ 気 功 ヨ ガ 太 極 拳	元 極 気 功 養 生	中 村 榮	50	どなたでも	第1・3	火 午前	身体を緩め体幹を強化、健やかな日常の維持を図る。
	やさしい元極気功	中 村 榮	60	どなたでも	第2・4	土 午前	寝たきり予防、健康寿命を延ばす。
	健 康 ヨ ー ガ	菊 池 純 子	35	どなたでも	第2・4	水 午前	体操、呼吸法、瞑想を通して、穏やかで安定した心、身体を目指す。
	す っ き り ヨ ー ガ	菊 池 純 子	35	どなたでも	第2・4	木 午後	穏やかで安定した心、身体を養う。
	シェイプアップ＆ヨガ	秦 美千代	20	女 性	第1・3	金 午前	ストレッチ、筋トシ、有酸素運動、ヨガを組み合わせ健康づくりをする。
	太 極 拳	宮 崎 純 子	30	どなたでも	第1・3	土 午前	マッサージ、準備運動、太極拳（入門・初級・24式）、扇
	★ ヨガ&リンパケアで若返り（水曜）	岩 本 和 美	12	女 性	第1・3	水 午前	和室で少人数での無理のないヨガ
	ゆるヨガ&リンパケア（木曜）	岩 本 和 美	12	女 性	第2・4	木 午前	無理なく出来るゆるめのヨガで心身リラックス
体 操 ダンス	福祉レクリエーションさわやか	浅 山 照 代	30	どなたでも	第1・3	木 午前	クー、パーなど指の体操、身体をゆっくりやさしくほぐす運動、折り紙など脳トレといろいろなプログラムを取り入れた楽しい教室です。
	フ ォ ー ク レ ク ダ ン ス	浅 山 照 代	30	どなたでも	第2・4	金 午後	ストレッチ体操、ダンス基礎から～ダンスへ
	イ キ イ キ 健 康 体 操	秦 美千代	70	60歳以上	第2・4	金 午前	ストレッチ,筋トシ,有酸素運動を組み合わせ健康づくりをします。
	3 B 体 操	桂 さと子	30	どなたでも	第2・4	火 午後	3B用具（ボール、ベル、ベルター）を用いた健康体操。
	手 話 ダ ン ス	光 澤 和 代	25	どなたでも	第2・4	土 午後	歌詞を手話で表現し、ステップを踏み踊る。
卓 球★	卓 球 （ 午 前 ）	江 口 ミドリ	30	どなたでも	第1・3	金 午前	健康のためと楽しい仲間作りの卓球
	卓 球 （ 午 後 ）	江 口 ミドリ	30	どなたでも	第2・4	水 午後	ラリーが続くように基礎技術を習得する。
健康学	く ら し と 健 康	小 林 修	30	どなたでも	第4	土 午後	生活面、健康面全般のお話及び防災危機管理に関するお話

●は新しい先生です。 ※変更になることもあります。

※経験年数について

経験年数は、出席回数に関わらず 在 籍で 1 年 となります。

※ ★印のついている講座は、2つ同時に申し込むことはできません（原則）。
(多くの方に学習の機会を提供できるようにするためです。)



- ◇「カラオケ」と「託麻カラオケ」
- ◇「健康ヨーガ」と「すっきりヨーガ」
- ◇「ヨガ&リンパケアで若返り（水曜）」と「ゆるヨガ&リンパケア（木曜）」
- ◇「きもの着付（午前）」と「きもの着付（夜）」
- ◇「卓球（午前）」と「卓球（午後）」

なお、上記の重複して申し込むことができない講座間を移動した場合も、経験年数は加算されます。
【例】平成30・令和元年度に「卓球(午前)」を2年間受講し、令和2年度は「卓球(午後)」を希望する場合は、「3年目以上の方」となります。