

令和3年度 熊本市大江公民館 自主講座一覧

| No. | 講座名 | 定員 | 室 | 学習日 | 時間 | 経費 | 学習内容・ その他必要なもの | 初回に 必要なもの | 講師 |
|-----|---------------|----|---|------|-----------------|-------------------|--|---|--------|
| 25 | やさしい オカリナ | 35 | ホ | 1・3火 | 10:00～ 12:00 | 1,000円／月 | 講師の指導のもと、やさしい曲 やいろいろな曲に挑戦します。 初心者も安心して学べます。オ カリナアルトC管(約7,000円)譜 面台約1,500円 | オカリナアルトC 管約7,000円、譜 面台約1,500円 手持ちのもので 可 | 中村 久美子 |
| 26 | たのしい マンドリン | 9 | C | 2・4火 | 13:30～ 15:30 | 2,000円／月 | 懇切丁寧な指導で初心者も安 心です。日本の唱歌やポピュ ラー音楽を楽しく演奏できます。 ※マンドリン(中古で約1.5～2.5 万円)(購入希望の場合は、相 談に応じます) | | 福井 誠 |
| 27 | 小原流・朝 | 6 | B | 2・4木 | 10:00～ 12:00 | 2,000円／月 | 季節の花を基礎から応用までい けます。ハサミ、ハンドタオル、 花代1回1,100円 | | 杉本 和代 |
| 28 | 小原流・夜 | 10 | A | 2・4木 | 18:30～ 21:30 | 5,000円／月 | 季節のお花をみんなで楽しく生 けています。※花ばさみ、花器、 剣山 | 花ばさみ | 後藤 昌子 |
| 29 | いけばな池坊・ 夜 | 6 | B | 2水 | 19:00～ 21:00 | 2,500円／月 (花代別) | いけばなの基本からわかりやす く学んでいただけます。花ばさみ (花器、剣山はお貸します) | 花代1回分950 円、花ばさみ(無 い時はお貸しし ます) | 生田 裕美 |
| 30 | 園芸 | 18 | C | 2・4土 | 10:00～ 12:00 | 1,000円／月 | 年間のスケジュールを作成して もらい講師と打合せて、初心者 向けの講義と実技を適宜行って もらいます。(花の苗等の材料 費は実費でその都度請求) | | 安武 龍蔵 |
| 31 | 裏千家・夜 | 8 | 和 | 1・3木 | 19:00～ 21:00 | 3,000円／月 | 茶道を通して人との和、自然と の関りを学ぶ。裏千家茶道を学 ぶ。ふくさセット、白くつ下 (¥5,000以内) | 白くつ下 | 野尻 宗八 |
| 32 | 皇風煎茶禮式 | 8 | 和 | 2・4金 | 13:30～ 16:00 | 3,500円／月 | 煎茶の作法を学びながら暮らし の中のお茶を楽しむ初心者向け の講座です。※白いソックス、扇 子、懐紙 | 筆記用具 | 穂口 富子 |
| 33 | 着付け・朝 | 8 | 和 | 2・4木 | 10:00～ 12:00 | 2,000円／月 | | | 鶴井 律子 |
| 34 | 着付け・昼 | 5 | B | 2・4木 | 13:30～ 15:30 | 2,000円／月 | 着物を1人できちんと着れる様、 基本から指導していきます。 | 半幅帯 | 松本 美代子 |
| 35 | 着付け・夜 | 8 | 和 | 2・4木 | 19:00～ 21:00 | 1,500円／月 | 着付けの練習。着物一式が必 要です。 | | 木下 知子 |
| 36 | 卓球・昼 | 25 | ホ | 1・3水 | 13:30～ 15:30 | 1,000円／月 | ラケット、シューズ、運動の服装 | | |
| 37 | 卓球・夜 | 25 | ホ | 1・3火 | 18:15～ 20:45 | 1,500円／月 | 卓球は誰でもできる生涯スポー ツです。卓球が好きな皆さんに 基礎も正しくしっかり身につけて もらえるよう講師のコーチを受 け、楽しく仲良く元気に活動中。 ラケット、卓球シューズ(体育館 履き) | ラケット、シュー ズのほかに4月 ～6月分会費 4,500円 | 竹口 夕子 |

- ①学習日は、別紙『学習予定表』でご確認ください。②経費につきましては、大凡の目安とお考えください。
③準備物等の詳細につきましては、各講座初回に連絡があります。

令和3年度 熊本市大江公民館 自主講座一覧

| No. | 講座名 | 定員 | 室 | 学習日 | 時間 | 経費 | 学習内容・ その他必要なもの | 初回に 必要なもの | 講師 |
|-----|------------------|----|---|------|-----------------|----------|---|--|------------------|
| 38 | すこやか 太極拳 | 50 | ホ | 2・4木 | 13:30～ 15:30 | 1,000円／月 | 楊名時太極拳24式・八段錦など 基本的な動きを練習します。 | 受講費用前期分 6,000円、運動の 出来る服、上靴 | 東 豊子 |
| 39 | 太極拳 (基本コース) | 30 | ホ | 2・4火 | 19:00～ 21:00 | 1,000円／月 | 楊名時太極拳を基本に手の形、 足の形、歩き方を基礎から学び ます。※運動ができる服装 | 運動のできる服 装・上靴、受講 費(3ヶ月分3,000 円) | |
| 40 | 健康土曜会 | 35 | ホ | 1・3土 | 10:00～ 12:00 | 1,500円／月 | ストレッチ体操をして、講師の指 導で曲に合わせて踊ります。健 康体操、ダンスを通じた健康づく りと仲間づくりを行います。※運 動のできる服装・上靴 | 運動のできる服 装、上靴 | 松本 恵子 |
| 41 | 健康火曜会 | 30 | ホ | 2・4火 | 10:00～ 12:00 | 1,500円／月 | | | |
| 42 | リフレッシュ クラブ | 35 | ホ | 1・3木 | 13:30～ 15:30 | 1,500円／月 | 経験、年齢を問わずたくさん の方が楽しく踊っています。明る く、仲良くをモットーに活動して います。 | 運動のできる服 装、上靴 | 中村 智子 |
| 43 | 日本舞踊 (花柳流) | 15 | 和 | 1・3土 | 13:30～ 15:30 | 2,500円／月 | 古典物から流行歌まで、テー プに合わせてお稽古します。和服 着用となります。着物(浴衣可) 足袋 | 着物(浴衣でも 可)、足袋(扇子は お貸します) | 川越 タチ子 |
| 44 | フォークダンス・ マードレ | 30 | ホ | 1・3火 | 13:30～ 15:30 | 2,000円／月 | 世界の民族音楽に合わせて一 人踊り、サークルでの踊り、パ ートナーとの踊り等、その場の状 況に合わせて踊り楽しめます。T シャツ、ブラウス、スカート等、持 ち合わせの物、運動できる シューズ(必要であれば入会后 ダンスシューズ) | 運動の出来る服 装とシューズで お出で下さい。 | 長野 ルミ |
| 45 | 社交ダンス みやこ会 | 35 | ホ | 2・4水 | 13:30～ 15:30 | 900円／月 | | ダンスシューズ、 受講費2,700円 (3ヶ月分) | 井上 真治 |
| 46 | エンジョイ ソシアルダンス | 35 | ホ | 1・3日 | 9:00～ 12:00 | 1,000円／月 | 社交ダンス初心者からワルツ、 タンゴ、ルンバなどをシャドーに より学習します。ダンスシューズ または革靴など。 | 2ヶ月分の受講 費用 | 橋本 恵介/ 橋本 眞理子 |
| 47 | りらくす気功 | 50 | ホ | 1・3金 | 10:00～ 12:00 | 5,000円／年 | 穏やかな動きの気功で心身をリ ラックスさせ、日頃の疲れを取り 除き、心身の調和を導いていき ます。ヨガマットまたはバスタ オル、水分補給の飲み物、5本指 のくつ下。 | 前期会費3,000 円 | 中尾 晶 |
| 48 | やさしい ピラティス・ヨガ | 30 | ホ | 2・4土 | 13:30～ 15:00 | 1,000円／月 | 胸式呼吸で体幹を鍛え、体の歪 みを整えます。 | ヨガマット、タ オル、バスタオル (枕として利 用)、水分補給 用飲み物 | 後藤 栄子 |
| 49 | さわやか気功 | 18 | C | 2・4木 | 19:00～ 21:00 | 1,000円／月 | 日頃のたまった疲れを、やさ しい動作の気功で取り除き、血 流を良くし、心身ともにリラク スしましょう | ヨガマットまた はバスタオル、 動きやすい服 装、水分補給用 飲み物、タオル | 中尾 晶 |