

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