

令和7年度 秋津公民館「生涯学習自主講座 一覧」

分類	No	講座名	定員	曜日	場所	講師名	学習時間	講座紹介
歌唱	1	歌のひろば	44	1 3 木	A	塩永すみこ	10:00~12:00	童謡唱歌、歌謡曲、フォークソング、外国曲等、男女一緒に大きな声で楽しく歌います。
	2	童謡となつめろ	30	2 4 金	A		10:00~12:00	小さな子どもから高齢者までが口ずさめる童謡と共に昭和時代のなつめろと演歌を全員で楽しく合唱します。童謡の解説もあります。
	3	ポップスとシャンソン	40	2 4 木	ホール	後藤 素子	13:30~15:30	軽いウォーミングアップと発声練習、月に2曲程度練習します。家では中々大きな声を出すことが無く、ストレス解消や誤嚥予防にも役立ちます。みんなで楽しく歌います。
	4	民謡となつメロ	15	2 4 木	B	田中 祥子	13:30~15:30	歌いやすく、覚えやすい全国の民謡や懐かしい歌を皆で楽しく合唱しています。思いっきり声を出してリフレッシュ！を目標に笑いが溢れます。
5	気軽に始める三味線	15	1 3 木	和	13:00~15:00		三味線を自ら弾いて毎日の生活の中に音楽をとれませんか。色々なジャンルの音楽にもチャレンジします。	
演奏	6	大正琴	10	4 火	C	入部 晴子	10:00~12:00	民謡・演歌・童謡、やさしい曲を習います。
	7	ゼロから始める ハーモニカ入門	12	1 3 木	C	森田 仁	13:30~15:30	ハーモニカの吹き方、リズムを中心とした楽譜の読み方を学びます。テキストを用いてなつかしい音色の奥深さを学びます。1年間で楽譜を見て吹けるようになることを目標としています。
	8	やさしい二胡秋津	12	1 3 火	C	高木 敏夫	13:00~15:00	基本的な音出しから簡単な曲が弾けるように練習・学習します。
絵画	9	水彩と油絵	20	1 3 金	A	島野 順子	13:30~15:30	水彩画又は油絵を基本を学び、先生が準備された画材を描いていきます。
	10	絵手紙こすもす	20	2 金	A	永田 信子	13:30~15:30	「続ける、伝える、つながる」絵手紙を目指しています。筆や筆記用具でみじかなものはがきに描き、顔彩で色づけます。
	11	絵手紙すみれ	13	3 金	B		13:30~15:30	「ヘタでいい、ヘタがいい」をモットーにわかりやすく楽しく指導していただきます。
華道・茶道等	12	池坊	18	1 3 金	B	後藤 幹子	10:00~12:00	生花・自由花等基礎から始め応用まで楽しく学びます。花材の枝や向きがそれぞれ異なるので、自分だけの生け花が出来上がります。
	13	フラワーアレンジメント	12	4 土	B	岩田 安代	10:00~12:00	生花をオアシスに入れ、季節ごと(ハロウィンやお正月)のアレンジメントをします。
	14	茶道 裏千家	13	1 3 金	和	岩永 宗純	10:00~12:00	茶道の基本を学びながら、日常生活の礼儀、立ち振る舞い等身につけることが出来ます。
書道	15	かな書道	20	2 4 火	A	石川 汀香	13:00~15:00	い・ろ・はから習い、しなやかで優美なかな文字を習得することで人生が一段と充実します。
	16	書道灯火	18	1 3 木	B	吉鶴 望雲	10:00~12:00	お手本に基づき、漢字(楷書、行書、草書)調和体等を練習します。手本にとらわれず、自由な書き方をすることも薦められます。
	17	実用書道	20	2 4 水	A	林田 洋泉	10:00~12:00	今すぐ役立つ冠婚葬祭、一般行事のし袋の書き方(楷書・行書のみ)と解説を中心に手紙文、色紙等にも挑戦します。
着付	18	着付けとマナー	20	1 3 水	和	古賀 澄子	10:00~12:00	金具や小物を使わないで仮ひもだけで着付けます。浴衣から留袖・振袖・男性の袴・様々な帯結び等、幅広く学ぶことが出来ます。
	19	和装とマナー	12	2 4 土	和	山田 京子	10:00~12:00	基本の着物から礼装まで、時間をかけず、美しく快適に着心地よく着ることが出来るよう練習します。
料理	20	男の料理	25	2 4 木	調	甲斐 薫子	10:00~12:00	季節の食材を使い、野菜切、味付けなど自宅で簡単に作れる料理を学びます。参加者の親睦も図ります。

分類	No	講座名	定員	曜日	場所	講師名	学習時間	講座紹介
語学・教養	21	英会話	15	1 3 木	C	山下 秀子	10:00~12:00	テキストに基づいて英会話を学習します。外国の文化や習慣の違いを知る良い機会です。
	22	郷土史	42	2 4 土	A	松岡 博之	10:00~12:00	古代から近世にかけての熊本地方の有力者、豪族、国司などの歴史と国の動向を学びます。
	23	昭和を語る会	40	1 3 水	A	赤星 恒太	10:00~12:00	みんなが青春時代を過ごした、昭和時代を振り返り、楽しかったこと、苦しかったこと、悲しかったこと、忘れかけた昭和の出来事をお互いに語りあいます。
	25	楽しいスマホ (Androidのみ)	15	1 3 水	B	井瀧 都	10:00~12:00	スマホの基礎から暮らしに沿った使い方を楽しく学習します。(Androidのみ)
手・工芸	26	パッチワーク	20	1 3 火	B	内野 敏子	10:00~12:00	巾着、ポーチ、パフバスケットやタペストリー等小物を中心に製作します。材料は先生が準備されます。
	27	木彫	20	2 4 木	B	秋月 順一	10:00~12:00	リモコンラック、メガネケース、トレイや鍋敷き等自分の好み、技量に合わせて制作します。
健康・体操	28	気功太極拳	60	2 4 火	ホール	牟田 敏子	10:00~12:00	腹式呼吸を意識しながら、準備体操に時間をかけ、体調を整えながら、八段錦、楊名時24式太極拳などを学びます。
	29	太極べんがん	25	2 4 金	ホール	牟田 巖	10:00~12:00	1.2Mの棒を動かしながら、太極拳のようにゆっくり、丁寧に動きます。健康増進とストレス解消を図ります。
	30	ヨーガなごみ	15	2 4 水	和	井手上 領子	10:00~12:00	準備運動後、月々のテーマに沿ったポーズにより、緊張と弛緩を繰り返して心身の深いリラクセス(心と体のメンテナンス)を目指します。
	31	花架拳さくら	30	2 4 土	ホール	岩永 孝子	10:00~12:00	中国武術が発祥です。呼吸法とストレッチで全身をほぐします。音楽に合わせて美しく舞に健康づくりをします。
	32	若健体あきつ	30	2 4 水	ホール	水口 富士子	10:00~12:00	誰にでも楽しく踊れ、よく知られた音楽に合わせて、その場で覚えられる簡単な振付の踊りを楽しみます。健康維持・増進を図ります。
33	さわやか健康体操	20	1 3 木	ホール	野口 博美	13:30~15:30	準備体操から始まり軽快なリズムの曲に合せ無理のないように全身を動かし、色々楽しむことができます。	
ダンス	34	フラ・オルオル	20	1 3 水	ホール	義間さちこ	10:00~12:00	ハンドモーションやステップを丁寧に教えてもらいます。年に2曲~3曲をゆっくり覚えていきます。
	35	フライデイズ (社交ダンス)	50	2 4 金	ホール	尾石 梨沙	13:30~15:30	ジルバ・ルンバ・ワルツ等プロの講師による指導で楽しくダンスを学びます。
	37	リフレッシュダンス	20	1 3 金	ホール	堀田 邦子	13:30~15:30	ストレッチ体操で、筋力をつけ、認知症予防にもなります。いろんなジャンルの曲に合わせて踊ります。
スポーツ	38	秋津卓球	20	1 3 水	ホール	高尾 利枝	13:30~15:30	基本(サーブ・シングル・ダブルス)から学び、ゲーム形式まで進みます。
	39	楽しい卓球	20	2 4 水	ホール		13:30~15:30	基本(サーブ・シングル・ダブルス)から学び、ゲーム形式まで進みます。
40	日曜テニス	20	1 2 日	コート	東田 忠洋	9:00~11:00	近距離・ローテーションしながらのボレー、ストロークの練習、対戦形式をします。	

お問い合わせ:秋津公民館 TEL096-365-5750