

令和7年度（2025年度） 東部公民館 生涯学習自主講座一覧

番号	講座名	定員	部屋	曜日	時間帯	学習内容	費用の目安	講師名
1	★長寿で元気・食講話	23	B室	2・4水	14:00～15:30	シニアが楽しく生きるためのやさしい食講話です。	1000円/月	◆大庭 理一郎
2	古典入門	35	A室	2・4木	10:00～12:00	芭蕉直筆の『奥の細道』を声に出して読みます。	3500円/半年	半藤 英明
3	古文書	23	B室	1・3水	10:00～12:00	江戸時代の文書に触れて新しい時代を知ろう。	9000円/年	安高 啓明
4	俳句入門	20	A室	2・4木	13:30～15:30	俳句は四季を感じる心が育ちます。一緒に楽しく学びましょう。	10000円/年	山本 淑子
5	短歌入門	23	B室	3土	13:30～15:30	初心者から中級者までの短歌指導。楽しく学べます。	9000円/年	塚本 諄
6	初めての英会話	24	A室	2・4金	10:00～12:00	日常生活で使われる基本的な英会話を楽しく学びます。	1000円/月	山下 秀子
7	英会話入門	17	B室	1・3火	13:30～15:30	中学英語のレベルで楽しく学べます。	1500円/月	上杉 稔子
8	韓国語	19	C室	1・3金	19:00～21:00	韓国語初級、文字、会話、文化を楽しく学びます。	1500円/月	辛 教燦
9	やさしい中国語	18	B室	1・3木	14:00～16:00	皆で仲良く 中国の先生の生の声で、中国語を勉強しよう。	2000円/月	◆万 斐婭
10	初めてのドイツ語	23	B室	2・4金	13:30～15:30	気軽にドイツ語入門	1000円/月	岩佐 銘江
11	パソコン入門	23	B室	2・4火	13:30～15:30	大きな画面のパソコンで基礎の使い方を覚えましょう。	1000円/月	吉田 和子
12	楽しいスマホ	15	B室	2・4金	10:00～12:00	スマホの基礎から楽しく学びます。	1000円/月	井嶋 都
13	朗読を楽しむ	12	B室	2・4木	10:00～12:00	読み手にも聞き手にもなれるひとときを楽しみましょう。	1500円/月	吉島 容子
14	初めての書道	20	A室	2・4火	13:30～15:30	初心者にも書ける大文字、手紙文、かな文字の練習です。	1500円/月	白石 真由美
15	かなと日常の書	14	C室	2・4木	13:30～15:30	生活の中に生かす筆文字の学習です。	1000円/月	鳥飼 正子
16	書の友	15	C室	1・3金	13:30～15:30	講師による楷書、行書、草書の手本による練習です。	1000円/月	斉藤 寿治
17	現代ペン習字(火曜)	19	C室	1・3火	13:30～15:30	ボールペン、筆ペン等の初級ペン習字です。(テキスト使用)	1000円/月	小高 みゆき
18	現代ペン習字(水曜)	20	A室	1・3水	13:30～15:30	ボールペン・筆ペン等の初級のペン習字を学びます。	1000円/月	園村 美紀
19	パレットの会	17	B室	1・3金	13:30～15:30	毎月のテーマを定めて静物・風景・人物等のデッサンを勉強します。	13000円/年	栗原 善一
20	木曜絵画	15	B室	1・3木	19:00～21:00	鉛筆画、色鉛筆画、パステル画、水彩画、油彩画を学習します。	1500円/月	川崎 栄子
21	水墨画	25	A室	2・4水	13:30～15:30	山水画の基礎の習得(山・滝・川・花鳥風月)	1500円/月	◆竹永 えりこ
22	俳画	24	A室	1・3水	10:00～12:00	季節の草花や風物を描きます。	1000/月	戸田 純一
23	切り絵入門	23	B室	2・4木	13:30～15:30	誰にでも出来る、楽しい切り絵入門です。	12000円/年	中村 孝幸
24	煎茶 東阿部流	9	茶室	2・4土	13:30～15:30	部屋の入り方、床の間拝見、お茶の立て方、頂き方の作法。	2000円/月	福岡 翠千
25	茶道 肥後古流	9	茶室	1・3火	10:00～12:00	肥後古流は独特のお作法を楽しく学べます。	2000円/月	生田 裕美
26	茶道 表千家	9	茶室	2・4木	9:30～11:30	どなたでも楽しい時間を一緒に過ごしましょう。 待ってます。	3000円/月	矢野 裕子
27	池坊 いけばな	14	B室	1・3木	10:00～12:00	四季折々の草花に触れ、感じながら花を生け楽しめます。	4000円/月	遠山 知里
28	たのしい和裁	18	和室	2・4金	10:00～12:00	和裁の基本からの授業で楽しく着物を縫います。	1000円/月	山崎 美智子
29	パッチワーク・キルト	24	A室	2・4水	10:00～12:00	暮らしの中で使って楽しめるキルト作りです。	2000円/月	内野 敏子
30	着付け 花のれん	19	和室	1・3木	13:30～15:30	着物の着方とTPOに合わせた和服の基礎知識を学びます。	1500円/月	沼 純子
31	男の料理	24	調理室	3土	10:00～12:00	陳好美先生の、初心者でも易しく学べる男の料理です。	2000円/月	陳 好美

令和7年度（2025年度） 東部公民館 生涯学習自主講座一覧

番号	講座名	定員	部屋	曜日	時間帯	学習内容	費用の目安	講師名
32	なでしこの会(三味線)	12	B室	1・3水	13:30～15:30	民謡、童謡を三味線で弾きます。楽しいですよ！	2000円/月	藤本 寿紫
33	ハーモニカ入門	23	B室	2・4火	10:00～12:00	ハーモニカの初歩からの講座です。全般的な知識を学びます。	10000円/年	菊住 さよ子
34	やさしいハーモニカ	14	C室	2・4水	13:30～15:30	ハーモニカの吹き方を中心に、初心者向けの講座です。	2500円/月	森山 保孝
35	大正琴	10	C室	1・3金	10:00～12:00	初心者向けの講座です。	25000円/年	清田 奈緒美
36	アコースティックギター	24	A室	2・4水	19:00～21:00	ギターの基礎から弾き語りまで、初心者向けの講座です。	12000円/年	沖村 欣也
37	ウクレレいろは	15	C室	1・3土	13:00～15:00	ウクレレをこれから始めたいという超初心者向けの講座です。	1500円/月	米満 恵輔
38	楽しいウクレレ	15	A室	1・3土	10:00～12:00	「脱初心者」を目指して楽しくウクレレを学びましょう。	1500円/月	米満 恵輔
39	楽しい民謡 懐メロ	24	A室	3金	10:00～12:00	講師はプロの民謡歌手。すごいです。楽しいです。	8000円/年	田中 祥子
40	楽しい民謡と歌謡	24	A室	1金	10:00～12:00	プロの歌と三味線に合わせて指導を受けて楽しく歌います。	10000円/年	田中 祥子
41	童謡	70	ホール	1・3金	13:30～15:30	美人先生のピアノ伴奏で皆で楽しく大声で歌います。	500円/月	倉岡 千尋
42	思い出の昭和歌謡	35	A室	2・4金	13:30～15:30	歌集を使い、キーボード伴奏で全員で楽しく合唱します。	6000円/年	倉岡 千尋
43	カラオケ午後	22	A室	1・3土	13:30～15:30	老若男女一緒に新曲にチャレンジしましょう。	1500円/月	野満 義次
44	生きいきカラオケ	16	A室	1・3火	9:45～11:45	新曲の演歌を中心に生きいきと元気に明るく練習します。	1500円/月	野満 義次
45	ふれあいカラオケ	20	A室	2・4木	19:00～21:00	男と女の演歌を中心に練習。1人ずつ歌ってアドバイスをうけます。	1500円/月	◆秋成 隆
46	さわやかカラオケ	19	C室	1・3木	13:30～15:30	さわやかに、新曲を楽しく歌いましょう。	1500円/月	◆秋成 隆
47	東部吟詠	20	A室	1・3木	10:00～12:00	吟詠を楽しく受講して健康長寿をめざしましょう。	1000円/月	高倉 江岳
48	健康なつメロサロン	50	ホール	2・4水	13:30～15:30	なつかしい昭和歌謡を全員で楽しく歌って健康に!!	4000円/半年	川崎 由紀子
49	コール・東部	50	ホール	1・3水	13:30～15:30	女声三部合唱で、ハーモニーを大切に楽しく練習します。	20000円/年	松井 ゆり
50	要の体操	25	A室	2・4火	10:00～12:00	全身で運動する31動作の五導術と一人でする屈伸体操。	9000円/年	藤本 和子
51	真向法体操	14	和室	2・4火	13:30～15:30	股関節を柔軟にして体の歪みを矯正し痛みのない体づくり。	2000円/月	本多 順子
52	太極拳	60	ホール	1・3金	10:00～12:00	準備運動、基本動作、カンフー体操、24式太極拳。	1000円/月	菅野 明子
53	楊名時太極拳	15	ホール	2・4火	19:00～21:00	二十四式太極拳、不老拳、百花拳など楊名時太極拳の演武。	3000円/2か月	植田 睦子
54	スマイル体操	50	ホール	1・3木	13:30～15:30	ストレッチ・柔軟体操のあと、レクリエーションダンスを踊ります。	1000円/月	前田 節子
55	健康ダンス踊輝	40	ホール	2・4火	10:00～12:00	色々な曲に合わせて楽しくダンスを教えてください。	1000円/月	前田 節子
56	踊ろう会	15	ホール	2・4土	10:00～12:00	丁寧な教えで楽しく踊ります。日本舞踊(藤波流)	2000円/月	藤波 完洲
57	フラダンス(クワイ東部)	12	和室	1・3日	13:30～15:30	アロハの心を大切に。優しく癒しのフラ!!	2000円/月	管林 千穂
58	ダンス・ニューファースト	40	ホール	1・3土	13:30～15:30	基本から優しく教えてもらえ社交ダンスを楽しみましょう。	1500円/月	清水 義輝 宮内 弘美
59	社交ダンスさくら会	36	ホール	2・4金	10:00～12:00	基礎とパーティーダンスを踊れるように楽しく練習します。	1000円/月	外村 早苗
60	社交ダンス初級	30	ホール	1・3火	19:00～21:00	マンボ、ジルバ、ブルース、ワルツなど基本のステップを学びます。	3000円/2か月	橋本 恵介
61	初級若返り気功・ヨーガ	60	ホール	2・4金	13:30～15:30	自分の内面を意識した健康体操です。	1000円/月	中村 元氣
62	リンパとつぼのマッサージ(養生呼吸法)	40	ホール	2・4木	10:00～12:00	リンパとつぼのマッサージで自己免疫を高めます。	1000円/月	村上 里絵
63	東部卓球	30	ホール	1・3水	9:50～11:50	2時間で汗ビッシヨリ！ 楽しく美容と健康に！	1000円/月	田島 恵子
64	火曜卓球	30	ホール	2・4火	13:30～15:30	明るく楽しく健康卓球。初心者、昔杵柄の方、大歓迎！	1000円/月	生田 一義
65	なごやかソフトテニス	20	錦ヶ丘公園テニスコート	1・3水 (予備4水)	10:00～12:00	初心者も高齢者も継続して楽しめるソフトテニスです。	1500円/月	後藤 陽一郎
66	硬式テニスの会	30	錦ヶ丘公園テニスコート	2・4木 (予備1木)	13:00～15:00	基本プレーの習得を中心に健康づくりを楽しんでいます。	1000円/月	東田 忠洋

★は新しい講座 ◆は新しい先生 62は開設を見送ることになりました。

令和7年度（2025年度） 東部公民館 生涯学習自主講座一覧

番号	講座名	定員	部屋	曜日	時間帯	学習内容	費用の目安	講師名
----	-----	----	----	----	-----	------	-------	-----