

令和8年度 秋津公民館「生涯学習自主講座 一覧」・「受付【受付場所】ホール(予定)

【重要】
◆事前に「受付日時」を必ずご確認ください。

★「受付開始日」と「受付時間」にご注意ください。（経験年数に応じて受付時間が異なります。）
★先着順での受付。 ☆受付時に自治会費を納めてください。

分類	No	講 座 名	定員	曜 日			場所	講師名	講 座 紹 介	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	素敵なピアノの音色にあわせて童謡唱歌、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。	語学・教養	19	英会話	15	1	3	木	C	山下 秀子	10:00～12:00	テキストを使って、日常生活に必要な表現を学習します。ペア練習、グループ練習をしながら、自分の気持ちらが伝えられるよう勉強します。
	2	童謡となつめろ	40	2	4	金	A		小さな子どもから高齢者までがロら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。		20	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。
	3	ポップスとシャンソン	40	2	4	木	A	後藤 素子	大きな声を出すことは、中々ありませんので、ストレス解消や歳を重ねると誤嚥予防にも役立ちます。みんなで楽しく歌います。		21	昭和を語る会	30	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。
	4	民謡となつメロ	10	2	4	木	B	田中 祥子	全国の民謡や懐かしい歌を皆で楽しく合唱しています。歌いやすく、覚えやすい曲を選んで思いっきり声を出してリフレッシュ出来ます。		22	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)
演 奏	5	気軽に始める三味線	15	1	3	木	B		三味線が初めての方でも分かりやすく、親切に指導します。三味線を自ら弾いて毎日の生活の中に音楽をとりいれませんか。	手・工芸	23	パッチワーク	15	1	3	火	B	内野 敏子	10:00～12:00	巾着、ポーチ、バ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。
	6	ゼロから始めるハーモニカ入門	12	1	3	木	C	森田 仁	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。		24	木彫	15	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、技量に合せて制作します。
	7	楽しいハーモニカ	12	2	4	木	C	古泉 隆明	ハーモニカを吹いたことのある初心者から上達したいと思われている方対象としています。		25	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、八段錦、楊名時24式太極拳を楽しく学んでいます。穏やかな動きでバランス感覚や筋力をつけます。
	8	やさしい二胡秋津	17	1	3	火	C	高木 敏夫	楽器の取扱う姿勢、音出しを習います。やさしい楽曲から始め、楽しく、ゆっくりと進めます。		26	太極べんがん	20	2	4	金	ホール	牟田 巖	10:00～12:00	太極べんがん24式、16・32式と基本動作。棒を使った体のストレッチ。
絵 画	9	水彩と油絵	20	1	3	金	A	島野 順子	水彩か油絵かを選択。先生が準備された画材を描いていきます。	健康・体操	27	ヨーガなごみ	17	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心身の深いリラックス(心と体のメンテナンス)を目指します。
	10	絵手紙秋津	20	2		金	A	永田 信子	「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。		28	花架拳さくら	30	2	4	土	ホール	岩永 孝子	10:00～12:00	ゆったりした音楽に合わせて型を美しく舞う健康法で、一生歩ける体の基礎を作ることを目指しています。呼吸法とストレッチで全身をほぐし、楽しく美しく舞います。
華道・茶道等	11	池坊	18	1	3	金	B	後藤 幹子	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。		29	若健体あきつ	25	2	4	水	ホール	水口富士子	10:00～12:00	体力・体調に合わせて、無理せず楽しく身体を動かす体操を行います。
	12	フラワーアレンジメント	13	4		土	B	岩田 安代	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。		30	さわやか健康体操	30	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。
	13	茶道 裏千家	13	1	3	金	和	岩永 宗純	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。	ダンス	31	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。
書 道	14	かな書道	20	2	4	火	A	石川 汀香	い・ろ・はから習い、変体仮名へと移行します。しなやかで優美なかな文字に触れてみませんか。		32	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。
	15	書道灯火	18	1	3	木	B	吉鶴 望雲	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。	スポーツ	33	リフレッシュダンス	20	1	3	金	ホール	堀田 邦子	13:30～15:30	音楽に合わせて、無理なく楽しく健康維持でできるダンスです。
着 付	16	着付けとマナー	20	1	3	水	和	古閑 澄子	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。		34	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。
	17	和装とマナー	12	2	4	土	和	山田 京子	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。		35	楽しい卓球	22	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。
料 理	18	男の料理	20	2	4	木	調	甲斐 薫子	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。		36	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。

★各講座の「受付開始日」以降の受付は公民館窓口で受け付けます(9時～21時まで)。(ただし、休館日を除きます。)
★「熊本市民」(熊本市に在住・在勤・在学・活動などの方)以外の方は、3月17日(火)から受け付けます。

お問い合わせ:秋津公民館 Tel096-365-5750