

番号	講座名	開催日	曜	時間	講師名	会場	定員	学習内容	費用目安 (1回あたり)	集金方法	開始日	第1回目の準備物
1	<div>【講座名変更】</div> <div>実文字書道ペン</div>	第①・ 第③	火	13:30～ 16:30	坂本 貴峰	研修室	15	実用書と実用ペンの基本練習をします。	¥1,000	半年又 は1年	4月14日 (火)	書道用具又はペン 用具
2	習 字	第①・ 第③	金	10:00～ 12:00	沼田佳代子	研修室	15	基礎から実践的応用まで幅広く学習しま す。楷書、行書、かなと年次に学んでいき ます。	¥1,000	半年	4月24日 (金)	持っている習字道 具
3	ペン字	第①・ 第③	火	10:00～ 12:00	沼田佳代子	パソコン室	15	かな文字から漢字の楷書、行書などを学 んで行きます。また、日常生活の文字も 学びます。	¥800	半年	4月21日 (火)	代表者・講師の方で準 備する道具の購入をお 願います。(約1,600 円)
4	絵画愛好会	第②	土	13:00～ 16:00	長嶋 康雄	研修室	20	静物、人物、風景画などを研修室や館外 で描きます。美術館での作品鑑賞や館外 スケッチを2～3回行います。	¥800	1年	5月9日 (土)	・初回は「静物画」を描くので描 く対象物(静物であれば何でも 可)と絵の具、パレット、紙(ス ケッチブック等)などを持参。筆 記用具。年会費8,000円を当 日集めます。
5	絵手紙	第①・ 第③	水	10:00～ 12:00	高村 洋子	研修室	14	季節の絵手紙を描きます。	¥1,000	毎回	4月15日 (水)	・継続の方は、道具と ピーマン(画材) ・初めてのの方は、筆記 用具
6	写 真	第②・ 第④	土	9:00～ 11:00	宮崎 喜一	視聴覚室	16	毎月第2土曜日は、基本、撮影会を実施 します。第4土曜日は、講師の先生によ り、撮った写真の講評会を実施します。	¥800	半年	4月25日 (土)	日頃撮っている写 真
7	民謡・三味線	第①・ 第③	土	10:00～ 12:00	本條 秀美	北広住公民館	20	熊本の民謡をはじめ、全国にうたいつがれ ている民謡を、三味線の伴奏のもと、楽し くみんなで歌います。	・民謡のみ ¥500 ・三味線と民謡 ¥1,000	毎回	4月18日 (土)	筆記具、飲料水
8	優しいオカリーナうえき	第②・ 第④	金	13:00～ 17:00	板井 郁子	視聴覚室	30	オカリナの基礎から学び、植木文化協会文化祭、生 涯学習自主講座学習発表会に参加します。年度末 には、オカリーナうえき主催さくらコンサートを開催し ます。また、地域の敬老会など依頼があれば演奏に 出かけます。	¥500	半年	4月24日 (金)	筆記具
9	初めての楽しい短歌	第②	水	13:00～ 15:00	松本 東亞	植木地域 コミセン	10	短歌を作りたいと思う初めての方を対象に、短歌の 歴史・作り方の基礎を学習します。万葉集を基本と し、正岡子規、斎藤茂吉、土屋文明などの歌人の作 品を学びながら、各自で作った短歌の添削・指導・ 記念誌の作成をします。	¥1,250(教材 費を含む)	半年	5月13日 (水)	鉛筆
10	古典カレッジ 紫のゆかり会	第③	木	13:00～ 15:00	濱田 賢明	研修室	30	古典文学を楽しく学びます。	¥1,000	半年	4月16日 (木)	筆記具
11	いきいきレクダンス	第①・ 第③	水	13:30～ 15:30	木原美代子	植木地域 コミセン (多目的 ホール)	20	レクダンスやストレッチ体操を通して、い つまでも若々しい身体作りをします。	¥700	半年	4月15日 (水)	動きやすい服装、屋 内用シューズ、飲料 水
12	やさしい筋トレと ストレッチ	第②・ 第④	月	10:00～ 12:00	木原美代子	植木地域 コミセン (多目的 ホール)	25	筋力アップとバランスボールで体幹を鍛 えます。	¥700	3ヶ月	4月13日 (月)	運動靴、運動しや すい服装、バランス ボール、マット、飲 料水
13	ピラティス	第①・ 第③	木	19:15～ 21:15	岩田 秀幸	和室(全)	17	インナーマッスルや体幹を鍛えて身体を 健康的に鍛えるとともに、ストレッチによ り身体の柔軟性を高めます。	¥650	半年	4月16日 (木)	運動のできる服装、 ヨガマット、飲料水、 タオル、靴下(できれ ばすべり止め付)
14	ブルメリアフラダンス	第②・ 第④	木	13:00～ 15:30	山下 道子	研修室	10	フラダンスの手の動きは手話を表してい ます。また、フラダンスの基礎の動きはストレ ッチで、足腰に良いと言われている要素です。 そして変身。皆さん始めてみませんか。	¥1,000	毎月	4月23日 (木)	動きやすい服装(お 持ちならばタオスカ ート)、Tシャツ、運動靴
15	いやしのフラワーアレンジ	第①	土	10:00～ 12:00	緒方由美子	植木地域 コミセン (会議室A)	12	お花の色・香りには、色々な心理的効果が あります。そのいやしを感じながら、アレン ジを楽しみます。	¥2,500 花代込み	半年	4月18日 (土)	花ばさみ、アレン ジを入れる袋
16	池坊華道	第④	土	10:00～ 12:00	森田富美子	和室①	10	四季折々の草木の美しさに触れるとともに、 日本の伝統的な文化でもある池坊のお花を 皆さんと楽しく生けていきます。初心者の方 も大歓迎です。	¥2,000 花材費込み	毎回	4月25日 (土)	花きり用ハサミ (持っておられる方 は)
17	着物着付け	第②・ 第④	土	13:30～ 15:30	吉田 壽子	和室全	15	基本的な着物の着方や帯の結び方、夏はゆ かたのお洒落結びの練習をします。日々の 生活の中で着物が着れるようにお稽古をし ます。	¥770	半年	4月25日 (土)	筆記具、腰ひも
18	いきいき人権	第②	水	10:00～ 12:00	中田 貴子	視聴覚室	20	今なぜハンセン病なのか？私たち熊本の身近な 所で起き、今まさに「人間の尊厳」が問われてい る菊池事件について学び、ハンセン病差別問題を 明らかにすることで、人権の町づくりに資しま す。	¥500	毎回	5月13日 (水)	筆記具
19	ニュー太極剣	第①・ 第③	金	19:30～ 21:30	中尾 晶	植木地域 コミセン (多目的 ホール)	10	各自の心身健康増進に努め、呼吸法、気功 を通して太極剣の精神を学びます。男女問 いませんので、たくさんの方の申込みをお待 ちしています。	¥1,000	1年	4月17日 (金)	ヨガマット、バスタ オル、水分補給用飲 料水
20	金曜カラオケ	第①・ 第③	金	13:30～ 15:30	塚本えい子	視聴覚室	30	男女混合の団体レッスンをします。最新演歌 の歌謡曲を毎月1曲練習します。発声練習 から全員合唱、ソロ歌唱を復習しながら勉 強をします。	¥800	2ヶ月	4月17日 (金)	筆記用具、飲料水
21	<div>【講座名変更】</div> <div>ダンススポーツ (初級)</div>	第①・ 第③	水	13:30～ 15:30	富岡 富明	研修室	20	基本ステップを習得して音楽に合わせて楽 しく踊りましょう。どなたでも参加できます。 いつまでも健康で生涯現役で動けるような 内容です。	¥500	毎月	4月15日 (水)	運動のできる服装、 ダンスシューズ又は運 動靴、タオル、飲料 水
22	心とからだにやさしい ヨーガ	第②・ 第④	金	14:00～ 16:00	松本 玉恵	和室全	10	身体をほぐしながら呼吸法を合わせ身体を整えてゆきま す。最後に心地よい瞑想状態を体験することで、しなやか な心へと落ち着いてゆきます。無理なポーズは行いません ので、運動習慣のない方、体力に自信のない方、高齢の 方、体が硬いと思っている方にもできる動きをご案内しま す。	¥1,000	半年	4月17日 (金)	持っている方はヨガ マット、タオル、飲料 水、動きやすい服装