

番号	講座名	開催日	曜	時間	講師名	会場	定員	学習内容	費用(1回あたり)	集金方法	開始日	第1回目の準備物
1	【講座名変更】 実文字書道ペン	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します。(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 ビーマン(画材) ・初めての方は、筆記 用具
6	写真	第②・ 第④	土	9:00～ 11:00	宮崎 嘉一	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、全国にうたいつかれている民謡を、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 貴明	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)	花はさみ、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 (持つておられる方 は)
17	着物着付け	第②・ 第④	土	13:30～ 15:30	吉田 寿子	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 寛子	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、人権の町づくりに貢献します。	¥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	深木えい子	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	【講座名変更】 ダンススポーツ (初級)	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 玲恵	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