

令和7年度（2025年度） 清水公民館 生涯学習自主講座 開設予定講座 一覧表

	NO	加	講座名	定員	週	曜日	時間	場所	月謝	集金方法	対象	学習内容	講師
音	1	○	混声合唱しみず	60	2	4	水 9:45～12:00	ホール	1,000	3ヶ月分	どなたでも	美しいハーモニーを求めて練習します。	東 正生 大迫 真央
	2	○	三味線	15	2	4	土 13:30～15:30	第3研修室	1,000	3ヶ月分	どなたでも	民謡の伴奏を中心とした練習。少人数で楽しく学びます。	荒川 四郎
	3	○	せきれい会	80	1	3	火 13:30～15:30	ホール	1,000	3ヶ月分	どなたでも	美しい日本の叙情歌・童謡・唱歌や、クラシックの名曲・世界の民謡・懐かしいポップスなどを情感をこめて歌いあげます。	小野 郁子 佐藤真木子
	4	○	楽しいカラオケ	30	1	3	木 13:30～15:30	第2研修室	1,500	2ヶ月分	どなたでも	初めての方も発声練習から楽しく学びます。練習曲は、最新演歌・歌謡曲です。	塚本えい子
	5	○	水曜カラオケ	20	2	4	水 13:30～15:30	第2研修室	1,500	2ヶ月分	どなたでも	毎月男女1曲づつ最新演歌・歌謡曲を練習します。歌い方のポイント指導もあり、初めての方も無理なく学べます。	塚本えい子
	6	○	しの笛	15	1	3	金 13:30～15:30	第3研修室	1,000	3ヶ月分	どなたでも	呼吸法・音の出し方・指使いなど、基本から学び、童謡・唱歌・歌謡・民謡など演奏します。	荒川 四郎
	7	○	はじめての湧くわくオカリナ	16	1		水 10:00～12:00	第3研修室	1,000	毎月	どなたでも	楽譜の見方から指使いまで丁寧な指導で、初めての方も安心して学べます。	中村久美子
教	8		きもの着付けとマナー	15	2	4	木 10:00～12:00	和室	2,000	3ヶ月分	女性のみ	普段着から正装まで、一人で鏡を見ずに早く！美しく！楽！な着付けを学びます。(女性のみ)	山田 京子
	9	○	時事問題研究	32	2	4	土 9:30～11:30	第1研修室	1,000	2ヶ月分	社会人	毎回専門家の方々をお招きして、夫々の立場から分かり易く解説していただく講座です。	笹山 茂 他
	10	○	日常英会話の基礎	15	2	4	金 10:00～11:50	第3研修室	1,500	2ヶ月分	どなたでも	各段階の英和文法に基づく会話の表現方法を学び、実践していきます。	村上麻奈美
	11	○	やさしい詩吟	15	1	3	金 10:00～12:00	第2研修室	1,500	2ヶ月分	どなたでも	日本や中国の古今の詩歌に親しむ心を養い、腹式呼吸で大きな声を出して吟詠する稽古をします。	松隈 桜翠
	12	○	郷土史	45	2	4	金 10:00～12:00	第1研修室	500	3ヶ月分	どなたでも	幕末維新の動乱の時代と、熊本の維新について、わかりやすく楽しみながら学びます。	徳永 洋
	13		やさしい短歌	16	3		土 13:30～15:30	第3研修室	1,000	2ヶ月分	どなたでも	上手・下手は二の次。自分のことを自分の言葉で表現してみませんか…	上野 春子
	14	○	五七五で楽しく俳句	12	2		金 13:00～16:00	第2研修室	500	毎月	どなたでも	心動かされた風景や出来事を五七五の十七文字で表現して、心豊かな時間を過ごしましょう。	堀 伸子
手工芸	15		編物教室	14	1	3	水 13:30～15:30	第2研修室	1,500	2ヶ月分	どなたでも	セーター・ベスト・ストール等を、毛糸と編み棒で、世界で一つしかないオリジナル作品を楽しみながら作ります。	中村ちか子
	16		洋裁	20	2	4	火 13:00～15:00	第1研修室	1,500	2ヶ月分	どなたでも	好きなものを季節にあわせて製作します。作ったものを披露するコスチュームショーも楽しみです。	大坪 洋子
	17		パッチワーク・キルト	15	1		土 13:00～15:00	第2研修室	1,500	3ヶ月分	女性のみ	一針一針縫い進め、布をつないで一つの作品を仕上げます。まずはポーチから始めませんか。	園田津由子
書道	18	○	生活に使える筆ペンA	18	2	4	木 13:30～15:30	第2研修室	1,500	毎月	どなたでも	かな・カタカナ・漢字を、基本から正しく調和の取れた文字の書き方を学習します。	榮 義枝
	19	○	清水書道	12	1	3	火 10:00～12:00	第1研修室	1,500	2ヶ月分	どなたでも	楷書や行書を中心に、和やかな雰囲気の中で各人に合わせた学習ができます。	野田 貴咲
スポーツ	20		清水卓球	40	2	4	火 9:00～12:00	ホール	1,000	3ヶ月分	どなたでも	楽しく明るく笑顔で活動します。丁寧に指導いたしますので、初心者の方も安心してお申し込みください。	寺本 強
	21	○	さわやか卓球	30	1	3	火 9:00～12:00	ホール	1,000	2ヶ月分	どなたでも	初心者大歓迎！ 楽しくプレーして健康増進をめざします！	野口優喜子
	22	○	健康体操A	40	1	3	水 10:00～12:00	ホール	1,000	3ヶ月分	どなたでも	ストレッチ体操や音楽に合わせたダンスで、和気あいあいと楽しく「健康づくり」を目指します。	竹岡 恵子
健康・ダンス	23	○	健活リフレッシュ体操	10	1	3	水 13:30～15:30	和室	1,500	3ヶ月分	どなたでも	生涯現役生活・健康長寿を目指し、笑顔で楽しくリフレッシュしましょう♪	鶴田 直子
	24	○	健康ダンス	50	2	4	木 9:50～11:50	ホール	1,000	3ヶ月分	どなたでも	準備運動から行い、あらゆるジャンルの音楽にあわせて楽しく踊ります。講師の優しくわかりやすい指導で、初心者の方も安心して受講できます。	本永 治美
	25		初級社交ダンス	30	1	3	木 9:50～11:50	ホール	1,500	3ヶ月分	どなたでも	基本的な動きから、パーティーなどで楽しめる応用編までを学びます。	内田 栄進
	26	○	骨盤体操	25	2	4	水 13:00～15:00	ホール	1,000	2ヶ月分	どなたでも	筋力アップや柔軟性、骨の強化、体幹と体力維持に繋がる日々の運動を学びます。	園田 有希
	27	○	やさしい柔力球	30	2	4	金 10:00～12:00	ホール	1,350	3ヶ月分	どなたでも	専用のラケットとボールを使い、音楽に合わせて演技をします。誰でも気軽にでき、健康増進にも効果的です。	西本 洋子
	28		笑顔のフラダンス・プアメリア	20	1	3	金 13:30～15:30	ホール	1,800	3ヶ月分	16歳以上の女性	ハワイアンミュージックに合わせ、基本から優しく丁寧な指導で、初めての方も安心です。	荒木 幸子
	29		武術太極拳	30	2	4	火 13:30～15:30	ホール	2,000	毎月	どなたでも	体力作りと脳活に!! 入門太極拳・初級太極拳の教室です。	一ノ宮直子
舞踊	30	○	介護予防の為に太極拳ゆったり体操	10	1	3	木 13:30～15:00	和室	1,700	2ヶ月分	60歳以上	太極拳特有の呼吸に合わせ、骨盤・背骨をしなやかに動かします。	黒田 勉
	31	○	日本舞踊（藤村流）	20	2	4	金 14:00～16:00	ホール	3,000	毎月	どなたでも	教室の雰囲気も良く、初心者大歓迎です。分かりやすい指導で、楽しく学べます。	藤村 紫皇
絵画創作	32	○	楽しい水彩画	24	1	3	金 10:00～12:00	第1研修室	1,000	3ヶ月分	どなたでも	先生が用意された素材の静物描写や、各自が選んだ風景などを自由に描きます。	堤 啓一
	33		ときめき絵画クラブ	20	1	3	金 13:30～15:30	第1研修室	1,500	2ヶ月分	どなたでも	油彩・水彩など、自由に描きます。先生の丁寧な指導で、初心者の方も楽しく受講できます。	川口もと子
	34	○	絵手紙	15	2	4	火 9:45～11:45	第2研修室	1,750	2ヶ月分	どなたでも	絵手紙のモットーは“ヘタでいい。ヘタがいい”です！自分の感じるままに自由に描きましょう!!	阿部貴美子
料理	35		手作りパン	24	1	3	土 9:00～12:00	料理実習室	2,600	2ヶ月分	高校生以上	レシピをもとに実践を交えて基本から楽しく学びます。	上村 幸子
	36		男性料理	20	1	3	木 10:00～12:00	料理実習室	3,000	毎月	男性のみ	料理経験に関わらず、楽しく学べます。	塘田 雅美
	37		家庭料理	24	2	4	金 9:30～12:00	料理実習室	2,500	毎月	どなたでも	栄養バランスを考えた体に優しくアイデアいっぱいの料理をつくります。	甲斐 薫子

★ ○印は自治会加入講座です。

【申込み】 令和7年2月1日(土)～ 3月2日(日) 午前9時～午後9時 ※ 休館日の2月3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)を除く

◆ 清水公民館窓口の講座申込ポストに提出(代理提出可) ※ 先着順ではございません。 定員を超えたら抽選(1～2年目優先)、抽選に漏れた方のみ3月7日(金)迄に電話をおかけします。

◆ 定員に満たない場合:3月11日(火)～ 午前9時～午後9時 清水公民館窓口で随時受付 ※ 先着順です。 ★電話が無ければ受講決定です。