# 令和５年度趣味講座一覧

**申込書は、1月16日より**
**申込窓口にて配布します**

**＊ テキスト代・モチーフ代等の支払いは、お手続き時にお持ちください。**
**支払い後の返金不可に注意してね❣**

笠寺福祉会館
☎ ８１１－１２８２

| | No. | 講　座　名 | 曜日 | | 時間 | 定員 | 講師名(敬称略) | 内　容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A群・6ヶ月講座 | 1 | 民踊 | 第３ | 火 | １３：００～１５：００ | 30 | 柴山豊道歩 | 民謡に合わせておどる踊り。心と身体の美と健康のために踊りましょう。 |
| | 2 | 新舞踊 | 第１ | 木 | １０：００～１１：３０ | 30 | 内田寿千代 | ［内田流］初心者から経験者まで、幅広く日本舞踊を楽しんでいただきます。 |
| | 3 | フォークダンス | 第１ | 月 | １０：００～１２：００ | 30 | 西垣久美子 | フォークダンスの曲で、楽しくステップを踏みましょう。(毎回使い捨て手袋を持参) |
| | 4 | フラダンス | 第３ | 土 | １０：００～１１：３０ | 30 | 三原風美 | ストレッチからハンドモーションの意味まで、丁寧に美しくフラを楽しみましょう。 |
| | 5 | 筋力アップ体操 | 第１ | 土 | １３：００～１４：００ | 30 | あい・愛ﾏｲﾝﾄﾞ | ［体力レベル★★☆］体力や筋力を維持・ｱｯﾌﾟさせるための運動を効果的に行います。 座位 |
| | 6 | 姿勢ぴぃーん体操 | 第３ | 土 | １３：００～１４：００ | 30 | | ［体力レベル★★☆］姿勢をぴぃーんと保つ為に、足腰や背中の筋力をつけましょう。ボール使用(持参) 立位 |
| | 7 | 美ボディ体操 | 第２ | 木 | １０：００～１１：３０ | 30 | 久野和美 | ［体力レベル★★★］男性も女性もしなやかな筋肉をつけて、美ボディをつくりましょう。 立位 |
| | 8 | エアロビダンス♪ | 第４ | 木 | １０：００～１１：３０ | 30 | | ［体力レベル★★★］音楽を使って楽しく有酸素運動をします。脳トレも出来ちゃいます。 立位 |
| | 9 | 元気体操 | 第４ | 月 | １３：３０～１４：３０ | 30 | 善常会 | ［体力レベル★☆☆］運動機能の維持・改善を目的に善常会の理学療法士が行います。 座位 |
| | 10 | ゆったり体操 | 第３ | 火 | １０：３０～１１：３０ | 30 | 沼野由美子 | ［体力レベル★☆☆］加齢による疲れやすさや筋力の衰えを体操で改善しましょう。 座位 |
| | 11 | しっかり体操 | 第２ | 火 | １０：３０～１１：３０ | 30 | 田中由紀子 | ［体力レベル★★☆］手先・足先・脳までしっかりと体操して、明るく伸びやかになりましょう。 座位 |
| | 12 | 体幹トレーニング | 第４ | 土 | １０：００～１１：３０ | 30 | ACE/玉田鷹士 | ［体力レベル★★☆］美しい姿勢と身体バランス向上のために体幹を中心に鍛えていきます。 立位 |
| | 13 | ピラティス | 第２ | 土 | １３：３０～１５：００ | 25 | あい・愛ﾏｲﾝﾄﾞ | ［体力レベル★★★］身体の中心にある背骨や股関節周りの柔軟性を高めながら、筋肉を鍛えます。 椅子無し |
| B群・1年講座 | 1 | 大　正　琴 | 第１ | 金 | １３：００～１５：００ | 30 | 白濱洋介 | 楽譜を見て・鍵盤を押して・弦を弾くという、脳トレまでできてしまう音楽講座です。<br>（初めての方 テキスト代¥1,900）**手続き時にお申込みください。** |
| | 2 | ステップアップ・ウクレレ | 第４ | 金 | １３：００～１４：３０ | 15 | 中野美音 | 経験者のクラスです。みんなで一緒に色々な曲を楽しんでﾚﾍﾞﾙｱｯﾌﾟします。（テキスト代　¥1,000/12回） |
| | 3 | 水彩画 | 第３ | 月 | １０：００～１１：３０ | 15 | 藤原史江 | 集団と個人指導を交えて、各回A4ｻｲｽﾞ1枚を仕上げます。道具持参（ モチーフ代　￥1.200/12回） |
| | 4 | 色えんぴつ画 | 第１ | 金 | １０：００～１１：３０ | 20 | 福永照久 | 楽しい彩りの世界。とにかく気軽に始めてみましょう。色鉛筆持参（ モチーフ代　￥1,200/12回） |
| | 5 | ブラッシュアップ英会話 | 第２ | 月 | １０：００～１２：００ | 15 | 竹川理砂 | 基本的な会話と便利なフレーズが習得できるクラスです。（テキスト代　¥1,000/12回） |
| | 6 | ｶﾑｶﾑ to Lisa’s英会話ｸﾗｽ | 第４ | 月 | １０：００～１２：００ | 15 | | 身近な英語で、きれいな発音を楽しく学べるクラスです。 |
| | 7 | ブラッチング | 第２ | 火 | １０：００～１１：００ | 15 | 福井和美 | マス計算や瞬間記憶などで頭のストレッチ運動をします。柔軟に働く脳を目指しましょう。 |
| | 8 | 基本の硬筆 | 第２ | 水 | ９：３０～１０：３０ | 30 | 水野清波 | 整った文字を身につけます。（テキスト代　¥1,650）**手続き時にお申込み。** |
| | 9 | 実践硬筆 | 第４ | 水 | ９：３０～１０：３０ | 30 | | 日常に使う文字で、美しい字を書いてみましょう。(テキスト代 ¥1,650）**手続き時にお申込み。** |
| | 10 | 毛筆 基礎太筆 | 第２ | 水 | １０：４５～１１：４５ | 30 | 水野清波 | 初心者から経験者まで学べる、毛筆の基礎講座です。 |
| | 11 | 毛筆 実用小筆 | 第４ | 水 | １０：４５～１１：４５ | 30 | | 小筆を使って、実用できる、1ランク上の文字を目指してみましょう。 |
| | 12 | 己書 | 第３ | 金 | １０：００～１１：３０ | 20 | 宮地・石田 | 書き順自由・二度書きOK・どんなふうに描いても大丈夫。手本を見ながら only one を!!<br>筆ペン等道具持参（初めてセット 筆3本・画仙紙¥1300）**手続き時にお申込みください。** |

**＊体操は★～★★★体力レベルがあります。ご確認ください。**　　**＊詳しくは、窓口・電話でお問い合わせください。**