

令和6年度趣味講座一覧



申込書は、**1月15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。心と身体之美と健康のために踊りましょう。
	2	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)
	3	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。
	4	筋力アップ体操	第1 土	13:00~14:00	30	あい・愛マイド	[体カレベル★★☆] 体力や筋力を維持・アップさせるための運動を効果的に行います。 座位
	5	姿勢びいーん体操	第3 土	13:00~14:00	30		[体カレベル★★☆] 姿勢をびいーんと保つ為に、足腰や背中筋力をつけましょう。ボール使用(持参) 立位
	6	美ボディ体操	第2 木	10:00~11:30	30	久野和美	[体カレベル★★★] 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
	7	エアロビダンス♪	第4 木	10:00~11:30	30		[体カレベル★★★] 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
	8	元気体操	第4 月	13:30~14:30	30	善常会	[体カレベル★☆☆] 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
	9	ゆったり体操	第3 火	10:30~11:30	30	沼野由美子	[体カレベル★☆☆] 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
	10	しっかり体操	第2 火	10:30~11:30	30	田中由紀子	[体カレベル★★☆] 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
	11	体幹トレーニング	第4 土	10:00~11:30	30	ACE/玉田鷹士	[体カレベル★★☆] 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
	12	ピラティス	第2 土	13:30~15:00	25	あい・愛マイド	[体カレベル★★★] 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	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ベルアップします。(テキスト代 ¥1,000/12回)
	2	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サイズ1枚を仕上げます。道具持参(モチーフ代 ¥1,200/12回)
	3	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)
	4	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)
	5	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。
	6	ブラッシング	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。
	7	日常の硬筆	第2 水	9:30~10:30	30	水野清波	日常に使う文字で、美しい文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。
	8	美文字筆ペン	第4 水	9:30~10:30	30		人前で筆ペンを使う機会もあるはず。そんな時、さらさらっとカッコ良く文字を書いてみませんか。
	9	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。
	10	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。
	11	自分史と音楽	第1 水	10:00~11:30	25	中村牧子	時代と共に思い出す歌をたどりながら、テキストを利用して自分史にしていきます。(テキスト代 ¥500)
	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・どんなふうにも描いても大丈夫。手本を見ながら only one を!! 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★~★★★体カレベルがあります。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。