

令和4年度 都福社会館 趣味講座（初心者向け） 募集一覧

A群・B群から1講座ずつ 計2講座までお申込みができます。どちらか1講座でも結構です。（複数申込みの場合は、無効となります。）

群	講座名	曜日	時間	定員	講師名	内容	持ち物	教材費（お釣りのないように！）			
A群 （体操系）	さわやかヨガA①	第1(月)	10:00~10:45	17名	阪井 光子	「身体が硬い」、「運動が苦手」と言う方でも簡単にできる運動です。 運動レベル：弱	●体操のできる服装 ●飲み物	—			
	さわやかヨガA②		11:00~11:45								
	さわやかヨガB①	第3(月)	10:00~10:45	17名							
	さわやかヨガB②		11:00~11:45								
	フラダンス①	第1(火)	13:30~14:30	17名	田中 小枝	楽しく踊れるように基本的な足や手の動きから始めます。	●パウスカートまたはパレオ ●Tシャツ ●飲み物	—			
	フラダンス②		14:45~15:45								
	水曜健康体操①	第1(水)	9:30~10:30	17名	加藤 利枝子	「健康づくりは自分で行う」ことを目標に運動習慣と筋力づくりを行います。 運動レベル：普通	●日本手拭または薄手タオル ●体操のできる服装 ●飲み物	—			
	水曜健康体操②		10:45~11:45								
	リズム体操①	第1(木)	9:30~10:30	17名					ポールを使いリズムに合わせて楽しく体操を行います。 運動レベル：普通	●ポール ●体操のできる服装 ●飲み物	●ボール購入希望者 700円 希望者は、初回講師より購入
	リズム体操②		10:45~11:45								
	金曜健康体操①	第1(金)	9:30~10:30	17名	古田 大	「健康づくりは自分で行う」ことを目標に運動習慣と筋力づくりを行います。 運動レベル：普通	●日本手拭または薄手タオル ●体操のできる服装 ●飲み物	—			
	金曜健康体操②		10:45~11:45								
	リハビリ体操①	第4(土)	9:30~10:30	17名					日常生活で疲れない、介護予防にもつながる生活体づくりを行います。 運動レベル：強	●体操のできる服装 ●飲み物	—
	リハビリ体操②		10:45~11:45								
《new》 筋トレッチ体操①	第4(土)	13:30~14:30	17名	横川 珠姫	筋力アップとストレッチ。 筋力の低下を防ぎ、柔軟性を高め、転倒・怪我の予防に役立ちます。 運動レベル：普通	●体操のできる服装 ●飲み物	—				
《new》 筋トレッチ体操②		14:45~15:45									
B群 （文化系）	美文字A	第4(月)	10:00~12:00	20名	秋元 純子	心を若返らせる「美文字」。ペン字と小筆の上達のコツを講師がアドバイスします。	●万年筆またはボールペン ●筆ペン ●国語用12マスノート	●教本代 1,430円 ペン字用、小筆用、計2冊 各715円 初回講師より購入			
	美文字B	第1(火)	13:30~15:30	20名							
	俳句	第2(火)	13:30~15:30	20名	山岡 秀	基礎の基礎を実作を通じて学びます。	●筆記用具（鉛筆と黒ボールペン）	●毎月 700円			
	顔彩で描く日本画	第4(火)	13:00~15:00	22名	岡本 昌子	手軽に日本画を描く初歩の講座です。静物をスケッチブックや色紙に顔彩絵具で描きます。	●顔彩、彩色筆、画描筆、ねりゴム スケッチブック（F4サイズ）等	●教材費 500円 初回講師へ ●道具一式購入希望者 4,940円 希望者は、3/12(土)までに窓口へ申込み			
	絵手紙	第1(水)	10:00~11:30	22名	鶴田 由美子	ハガキに墨で花や野菜など、身近な物を書いて彩色し、言葉を添えます。基本から学びます。	●青墨、顔彩、線引き筆、彩色筆 すずり、印泥（朱肉）、パレット等	●教材費 1,000円 初回講師へ ●道具一式購入希望者 8,740円 希望者は、3/12(土)までに窓口へ申込み			
	Enjoy英会話	第4(水)	13:30~15:30	22名	竹川 理砂	アメリカの文化や生活に触れながら簡単な会話で英語を楽しみましょう。	●筆記用具	—			
ジャズ	第4(木)	13:30~15:00	22名	牛嶋 としこ	ジャズの歴史や用語・演奏の解説を交えながらCD鑑賞します。	●筆記用具	—				