

令和5年度 都福社会館 初心者向け 講座募集 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。(同群からの複数申込みは無効となります。)

群	講座名	曜日	時間	定員	講師名	内容	持ち物	教材費 (必ずお釣りのないように!!)
A群 (体操系)	さわやかヨガA	第1(月)	10:00~11:30	25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 ●水分補給用飲み物	—
	さわやかヨガB	第3(月)						
	筋トレッチ体操①	第4(月)	9:30~10:30	25名	横川 珠姫	筋力の低下を防ぎ、柔軟性を高め、転倒・怪我の予防に役立っています。 運動レベル: 普通	●体操のできる服装 ●水分補給用飲み物	—
	筋トレッチ体操②		10:45~11:45					
	フラダンス	第1(火)	13:30~15:00	25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バレオ ●Tシャツ ●水分補給用飲み物	—
	水曜の健康体操①	第1(水)	9:30~10:30	25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 ●水分補給用飲み物	—
	水曜の健康体操②		10:45~11:45					
	リズム体操	第1(木)	10:00~11:30	25名	大矢 奈美	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	●水分補給用飲み物 ●体操のできる服装	—
	金曜の健康体操①	第1(金)	9:30~10:30	25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 ●水分補給用飲み物	—
	金曜の健康体操②		10:45~11:45					
社交ダンス ※	第2(土)	10:00~11:30	20名	鈴木 高子	ストレッチで身体をほぐし、簡単な基礎レッスンをしてから、音楽に合わせて踊ります。	●動きやすい服装 注)履物 不要 ●水分補給用飲み物	—	
リハビリ体操	第4(土)	10:00~11:30	25名	古田 大	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 ●水分補給用飲み物	—	
B群 (文化系)	歌謡レッスン (カラオケ) ※	第1(月)	13:30~15:00	20名	三条 マリ	講師が選んだ歌謡曲/演歌の新曲を、アドバイスを受け上手に歌えるように練習します。	●録音機器 (必要な方のみ)	—
	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。	●万年筆かボールペン ●筆ペン ●国語用10マスノート	●教本代 1,430円 ペン字用、小筆用、計2冊 各715円 (どちらか一方でも可) 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) ●初回受講時に自作の俳句を3句持参	●毎月 700円
	ジャズ	第3(火)	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	—
	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 5,777円 希望者は、3/15(水)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、身近な物を描いて彩色し、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 9,200円 希望者は、3/15(水)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す。	●筆記用具	—
	発声から学んで歌おう※	第4(木)	10:00~11:30	20名	近藤 由香	腹式呼吸や発声を学んで、皆さんご存知の曲をより良い声で歌えるように練習します。	●筆記用具	—
	詩吟(吟道彩峰流) ※	第2(金)	13:00~14:30	20名	日置 彩峰	詩に節を付けて歌う吟詠は、礼節に重きを置く日本の伝統芸能です。	●録音機器 (必要な方のみ)	—
	コーラス ※	第3(金)	13:30~15:00	20名	野村 昌子	童謡・唱歌・J-POP等の素敵な歌詞・メロディーを一緒に歌います。	—	●教本代 1,650円 講師より購入
	午前の健康マージャン※	第4(金)	10:00~12:00	20名	大西 義則	指先を使って楽しみながら頭の体操。初心者の方対象なので、どなたでも安心して楽しめます。	—	—
午後の健康マージャン※	13:30~15:30							