

講座名	曜日	時間	定員	費用	会場
1	木	13:30~15:30	50名	500円	会議室
4月10・24日、5月1・22日、6月12・26日、7月10・24日					
[持ち物]テキスト(初回お渡し)、筆記用具					
[講師] 横山 精真(宗家) 横山 龍精(宗嗣)					
声を出すことは何よりの健康法です。詩吟は腹から声を出すので体の隅々に酸素が行き渡り、元気になります。講座では「春宵一刻値千金…」漢詩をはじめ、俳句や短歌など、どこかで耳にしたことのある詩をとりあげます。美しい詩の世界に触れながら楽しく吟じましょう。岳精流日本吟院の宗家・宗嗣が丁寧に解説しながら指導いたします。心にうるおいを、日々の生活にハリを！					
2	火	10:00~12:00	30名	なし	会議室
4月15・22日、5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日					
[持ち物]絵の具・筆・ペンなど(指定なし)、紙(半紙・ハガキ)、※初回はきゅうりを持参ください					
[講師] 福井 広明先生					
毎回指定のモチーフを各自持参し、じっくり観察することから始めましょう。パソコン文字があふれる今こそ、絵手紙の世界を味わいましょう。絵や字が苦手な方でも大丈夫です。素朴で温かな作品にきっと笑顔があふれますよ。					
3	木	13:30~15:30	30名	100円	会議室
4月3・17日、5月8・22日、6月19日、7月3・17・31日					
[持ち物]ボールペン、便箋(100均のものではなく、文房具屋でご購入ください)					
[講師] 岡崎 紀子(珀翠)					
書の基本となる楷書から、1回便箋1枚分のお題を仕上げていきます。優雅で美しい文字を書けるだけでなく、集中力が身につく心が豊かになります。日常を忘れてペンを取り、スローライフをお楽しみください。					
4	金	A:10:00~12:00 B:13:30~15:30	60名 60名	300円	会議室
4月11・25日、5月9・23日、6月13・27日					
[持ち物]筆記用具 ※第2弾。前回と違う内容です。初めての方歓迎！					
[講師] 森泉 誠先生					
聞いて楽しく知って嬉しい、思わず誰かに話したくなるような歴史の裏話やエピソード等を紹介しながら、知らないと思いがちな場所も含めて江戸東京の史跡をご案内する座学講座の第2弾です。実際に訪れたくなる興味と楽しみが広がること請け合い。					
5	水	13:30~15:30	60名	500円	会議室
4月9・23日、5月7・21日、6月11・25日、7月9・23日					
[持ち物]テキスト(初回お渡し)、筆記用具					
[講師] 鈴木 吉維先生					
読書は個人的な楽しみですが、様々な体験をしてきた方々と読後感をかたりあうことで新たな気づきにつながります。(志賀直哉、芥川龍之介など)短編小説を読み、ディスカッションを通して、文学と人生を深く考えましょう。					
6	月	10:00~11:40	50名	500円	会議室
4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日					
[持ち物]350mlペットボトル(プラカップでも可)、ストロー、鏡、*不織布、*カズー(*希望者センター購入可)					
[講師] 山路 浩加先生					
むせることが増えていませんか？それは、嚥下機能の低下兆候。『発声器官の筋トレ』と『発声練習』で改善できます。顔・舌・喉頭の筋肉を鍛え、腹式呼吸で自律神経を整え、呼吸も強くなり、滑舌は良くなり、顔も若返ります。楽しく健康年齢UPを目指しましょう。					
7	月	13:30~15:30	20名	なし	会議室
4月7・28日、5月12・26日、6月2・16日、7月7・14日					
[持ち物]ギター(種類は問いません) ※初回数台貸出可能					
[講師] 安保 亮先生					
家に眠っているギターはありませんか？弦の調整、指の押さえ方などギターの基本のきから始めてみませんか。コードを覚えればすぐに曲を演奏できます。※ご購入をお考えの方はご相談ください。初回は数台貸出可能です。					

講座名	曜日	時間	定員	費用	会場
8	水	14:00~15:30	45名	なし	体育室
4月9・23・30日、5月7・21・28日、6月11・18・25日、7月9日					
[持ち物]ヨガマット、動きやすい服装、室内用運動靴(裸足でも可)、飲み物(水分補給用)、タオル					
[講師] 尾形 弓子先生					
イスなどを使い無理のない動きのヨガで日常生活に役立つ筋力を強化と、生活の質の向上を目指します。前半に30分ほど瞑想や呼吸法、体の機能についての講義を行います。シャワーサナで心身を調和して新たな生活を始めましょう。					
9	火	10:00~12:00	45名	10円	体育室
4月8・15・22日、5月13・20・27日、6月10・17・24日、7月8日					
[持ち物]動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、バスタオル(床に敷く用)、飲み物(水分補給用)					
[講師] 齊藤 俊子先生					
基礎体力作りのための体操です。呼吸を整えながらゆっくり身体を伸ばすと、心も不思議とのびのびしてきます。ストレッチだけでなく音楽に合わせてリズムに乗って、メリハリある動きもあります。身も心も元気になりましょう。					
10	水	10:00~12:00	45名	10円	体育室
4月16・30日、5月7・21日、6月11・18日、7月2・16日					
[持ち物]動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物(水分補給用)					
[講師] 白井 士郎先生					
悠久の歴史が育んだ太極拳は、ゆったりとした動きと呼吸が特長です。無理なく筋力や心肺機能の維持・強化が出来るとともに、足裏を使って重心を支える動きなので、バランス機能の向上を目指せます。					
11	水	9:30~12:00	15名	180円	工作室 ゲートボール場
4月2・16・30日、5月7・21日、6月4・18日、7月2日					
[持ち物]動きやすい服装、タオル、帽子、筆記用具、飲み物(水分補給用) ※道具は貸出用あります					
麻生区ゲートボール協会 庄子 重雄理事長 中畠 正喜副理事長					
市内の老人福祉センター唯一のゲートボール場で、青空のもと健康的に体を動かしましょう。スティックの持ち方、ボールの打ち方から丁寧に指導します。コツ、テクニックも伝授いたします。知的戦略満載のチームプレイを楽しみましょう。					
12	水	10:00~12:00	15名	500円	和洋室
4月9・23日、5月14・28日、6月11・25日					
[持ち物]Windows10以上かつMicrosoft Office Excel2016以上の入ったノートパソコン					
[講師] 恩田 ゆみ先生					
「文字入力ができる」「マウス操作ができる」方。エクセルに特化した講座です。用語、使い方から丁寧に学びます。※Web版無料エクセル、キングソフト(WPS office)での参加はできません。					
13	火	13:30~15:30	15名	500円	工作室
4月15日、5月20日、6月3・17日、7月1・15日					
[持ち物]Windows10以上かつMicrosoft Office Excel2016以上の入ったノートパソコン					
[講師] 恩田 ゆみ先生					
Excelで「データ入力と修正ができる」「行列の操作ができる」「計算式の入った表作成をしたことがある」方。エクセルに特化した講座です。※Web版無料エクセル、キングソフト(WPS office)での参加はできません。					
14	金	10:00~12:00	18名	300円	大広間
A日程:4月4日、5月9日、6月13日、7月11日 B日程:4月25日、5月23日、6月27日、7月25日					
[持ち物]ご自身のアンドロイドスマホ、筆記用具 ※iPhoneの方はご参加できません					
[講師] 富樫 芳子先生					
アンドロイドスマホの基礎的な使い方(クイック設定、電話、カメラ)、便利な使い方(アプリなど)、セキュリティ(パスワードを使った管理など)についてなど覚えて苦手意識を克服しましょう。					