

講座名		曜日	時間	定員	費用	会場
1	こころもからだも健康詩吟！	水	10:00～12:00	50名	500円	会議室
	4月8・22日、5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日					
	[持ち物] テキスト（初回お渡し）、筆記用具					
	[講師] 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、元氣になります。美しい詩の世界に触れながら楽しく吟じましょう。岳精流日本吟院宗嗣が丁寧に解説しながら指導いたします。合吟指導中心です。安心してご参加ください。心にうるおいを、日々の生活に！を！				
2 A	絵画A: 絵画基礎	木	10:00～12:00	24名	100	会議室
	4月16・30日、5月7・21日、6月18日、7月2日					
	[持ち物] 水彩・ソフトパステル・油彩などからお好きな画材 ※初回はりんごを持参ください					
	[講師] 小玉 精子先生	初回は画材の選び方と特性、リンゴ1個のデッサンの基礎から学べます。初回は4Bなどの鉛筆のみでも可。画材の選び方、陰影のつけ方、色使い、質感や実在感の出し方、モチーフ構図の取り方など絵画の世界の入口から学びましょう。				
2 B	絵画B: 絵画応用	月	10:00～12:00	24名	なし	会議室
	4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日					
	[持ち物] 水彩・ソフトパステル・油彩などからお好きな画材 ※初回は風景写真を持参ください					
	[講師] 小玉 精子先生	絵画経験のある方。(専門的でなくて可)風景写真、戸外スケッチ、ガラスランプやケースに入った人形のモチーフ画を通して遠近法、水平アングル、透過物などの表現技巧を学びながら絵画を身近に感じて楽しみましょう。				
3	雑学！江戸東京史跡めぐり その3	金	A:10:00～12:00 B:13:30～15:30	60名 60名	300円	会議室
	4月17日、5月1日・15日・29日、6月19日、7月3日					
	[持ち物] 筆記用具 ※第3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、知らないこと見逃し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3弾です。実際に訪れたいくなる興味と楽しみが広がること請け合い。				
4	誤嚥予防と美容と健康	火	10:00～11:40	50名	200円程度	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] 空のペットボトル、ストロー、鏡、ガーゼか不織布、カズー（※持っている方は教材費なし）					
	[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。				
5	ギター入門	月	13:30～15:30	30名	100円	会議室
	4月6・20日、5月18日、6月15・29日、7月6・13・27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。初回は貸出可能です。				

講座名		曜日	時間	定員	費用	会場
6 A	転ばぬ先の はつらつ体操A	月	A:13:30~15:30	45	なし	体育室
		4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日				
	【講師】 小泉 麻子先生	麻生区出身。病院、理学療法士教員、介護認定審査員、杉並区運動予防体操、出産後フリーで活動。予防体操歴30年以上、延べ1万人以上。その方々の状況をみてその方に合った運動をコーディネート、提案しています。西洋医学だけでなく東洋医学もまぜながら元気に楽しく笑いながら体操してみませんか？今回はじっくり120分。				
6 B	転ばぬ先の はつらつ体操B	火	B:10:00~12:00	45	なし	体育室
		4月7・21日、5月19日、6月16・30日、7月7日				
	【講師】 小泉 麻子先生	※上記Aと同じ内容です。日程のご都合に合わせて選択ください。				
7	シニアヨガ	水	13:30~15:00	45名	なし	体育室
		4月8日、5月13・20日、6月10・17日、7月1・15・29日				
	【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。シャバ・サナで心身を調和して新たな生活を始めましょう。				
8	社交ダンス基礎	木	10:00~12:00	24名	10円(任意)	体育室
		4月9・30日、5月7・14・21日、6月11・18日、7月9日				
	【講師】 駒澤 一夫先生	社交ダンスは、年齢・体力に関係なくどなたにも楽しめるスポーツです。社交ダンスの楽しさをやさしく・丁寧にレッスンしていきます。初心者の方大歓迎です。社交ダンスに触れると姿勢や佇まいが変わってきます。				
9	ゲートボールを始めよう	金	9:30~12:00	15名	50円	工作室 ゲートボール場
		4月3・24日、5月8・29日、6月12・26日				
	【講師・コーチ】 麻生区ゲートボール協会	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。				