

後期講座一覧(初心者を対象にした趣味と健康の講座です)

	講座名	講師名	定員	回数	曜日	時間	場所	開催日時						教材費	持ち物、その他	内容	
1	気功で 毎日元気!	竹花 智子	25	12回	金	10:00~ 11:30	4階ホール	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	10円	汗拭きタオル、飲料水 *動きやすい服装と靴で御 参加ください	健身気功を日常に取り入れ、呼吸を 整えて心と体をリフレッシュ	
								11/15	11/29	12/6	12/20	1/10	1/17				
2	ゆる〜く空手で ゆるから体操	仲島 誠一	20	10回	水	10:00~ 11:00	4階ホール	10/16	10/30	11/13	11/20	11/27	12/11	無料	汗拭きタオル、飲料水 *動きやすい服装と靴で御 参加ください	ゆる〜く空手の動きを取り入れた体操 を立位で行います。 *腰や膝が悪い方は、申込みの前に医 師に相談のうえ御参加ください。	
								12/18	12/25	1/8	1/15						
3	ピラティス (体幹運動)	杉田 茂子	16	10回	火	14:15~ 15:30	4階ホール	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26	無料	バスタオル(絨毯に敷くよ う)、汗拭きタオル、飲料水 *動きやすい服装で御参 加ください	胸式呼吸を用いながらストレッチを中 心に体幹を鍛えます。負荷が少ないゆっ くりの運動。	
								12/10	12/24	1/14	1/28						
4A	ここが変わった日 本史の教科書A	古谷 紋子	32	5回	金	13:30~ 15:30	4階ホール	A	9/13	9/27	10/11	10/25	11/8	100円	筆記用具、飲料水	歴史の教科書の記述はどんどん変 わっています。新しい知識を吸収しまし ょう。今年度は近世後半~近現代です。 *A又はB日程をお選びください。内容 は同じです。	
4B	ここが変わった日 本史の教科書B		32	5回	金			B	11/29	12/13	1/10	1/24	2/14				
5	『紫式部日記』 を読む	中村 ひろ子	32	10回	木	9:30~ 11:30	4階ホール	9/5	9/19	10/3	10/17	11/7	11/21	1,336円 ※テキスト代836 円を含む。テキ ストをお持ちの方 は資料代500円 のみ	筆記用具、飲料水、 テキスト(ピギナーズク ラシックス 日本の古典『紫式 部日記』角川ソフィア文庫) (注1)購入希望者は申込書 に記入してください	『紫式部日記』は平安時代の宮廷生活 を回想した貴重な日記です。藤原道長 が娘彰子に寄せる期待や、紫式部がラ イバル視した清少納言と定子のサロンと の対比等を読んでいきます。	
								12/5	12/19	1/16	1/23						
6	楽しく、美しい文 字を書きましよう (硬筆)	笠谷 光暉	12	8回	金	10:00~ 11:30	2階教養室	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	100円	2Bの鉛筆(シャーペンは不 可)、学習ノート(国語12行 縦リダー入り)、25cm程度 の定規、飲料水	鉛筆を使って丁寧に文字を書く練習を してみませんか。	
								1/17	1/31								
7	楽しい和手芸	千川 志津子	12	8回	月	13:30~ 15:30	2階教養室	9/16	9/30	10/21	10/28	11/11	11/18	4,000円 ※講座の初回に 講師に直接お支 払いください。	裁縫セット、筆記用具、毛 糸針、目打ち、ポンド、ピン セットなど、 ※必要な方は老眼鏡	和生地を使用してつるし雛を作ります。	
								11/25	12/9								
8	コーラス入門	須永 尚子	26	8回	金	13:30~ 15:30	4階ホール	10/4	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	50円	飲料水	楽譜が苦手でも大丈夫。ピアノに合わ せて楽しく合唱しましょう。声を出す練習 から腹式呼吸の仕方、ハーモニの作り 方を学びます。	
								1/17	1/31								
9	男性の料理	大泉 里織	8	6回	水	9:15~ 12:30	栄養指導室	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12	各回700円	エプロン・手拭・三角巾・筆 記用具 *全日程参加できる方	バランスの取れた料理教室	
10A	メンテナンス 体操A	桑村 雄偉	20	6回	木	14:00~ 15:00	4階ホール	A	10/3	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	セラバンドをお 持ちでない方 (825円)	汗拭きタオル、飲料水、 セラバンド(注2)購入希望 者は申込書に記入してくだ さい	理学療法士の指導によるストレッチと 筋力強化。椅子での体操と、リラクゼー ション体操。 *A又はB日程をお選びください。内容 は同じです。
10B	メンテナンス 体操B		20	6回	木			B	1/9	1/16	1/23	2/6	2/20	2/27			

「紫式部日記」を読む(注1)・・・テキストを使用して講座を行います。購入希望者は申込書に記入してください。
「メンテナンス体操」(注2)・・・セラバンドを使用して講座を行います。購入希望者は申込書に記入してください。