

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、ボンド、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。