

令和元年度 東益津公民館 自主講座一覧表

No.1

No.	講座名	開催日・開始時刻	受講料(円)	講師(敬称略)	講座の紹介	
スポーツ・体操	1 空手教室	第1～4 火曜日	19:00	小学生まで 月1,500円 中学生以上 月2,000円	松下 政光	男女問わず、心身の鍛錬と礼儀を身に付け体を鍛えるには最適です。
	2 女性のためのストレッチ 健康体操(昼)	第1～4 土曜日	13:10	月 1,000	田中 多恵子	音楽に合わせて無理なく身体を動かすストレッチ体操
	3 女性のためのストレッチ 健康体操(夜)	第1～4 水曜日	19:30	月 1,000	田中 多恵子	音楽に合わせて無理なく身体を動かすストレッチ体操
	4 ソフトエアロビ	第1～4 火曜日	9:30	月 2,000	巻田 京子	エアロビとストレッチ
	5 太極拳(午前)	第1～4 水曜日	9:30	月 2,000	伊藤 博子	太極拳について学ぶ
	6 気功・太極拳	第1～4 水曜日	13:30	月 2,000	鈴木 尋子	四正太極拳・導引保健功・養生太極扇・剣を学ぶ
	7 らくらく気功体操	第1・2・4 金曜日	10:00	月 1,000	鈴木 尋子	ほぐし運動、呼吸運動、導引養生功十二法
	8 らくらく気功	第2・4 水曜日	19:30	月 1,000	鈴木 尋子	ほぐし運動、呼吸運動・導引保健功
	9 卓球(昼)	第1・2・4 木曜日	14:00	月 1,000	山川 洋一	卓球の基礎を学ぶ
	10 卓球(夜)	第1～4 金曜日	19:00	半年2,000	石川美佐夫	卓球の基礎を学ぶ
	11 ヨガ講座	第1・2・4 火曜日	13:30	月 1,500	石田みよ子	ヨガのポーズと呼吸法で体をリフレッシュ
ダンス	12 フラダンス	第1～4 金曜日	13:30	月 1,500	畑中 恭子	フラダンスを楽しむ!
	13 社交ダンス	第1～4 木曜日	19:30	月 1,000	阿南美千子	社交ダンス(ラテン・モダン)の講師による指導及び自主練習
音楽	14 ウクレレ教室	第2・4 水曜日	10:00	月 1,000	金田 雅行	ウクレレの基礎からソロ演奏まで
	15 歌謡教室	第2・4 土曜日	13:30	月 1,000	大橋 立司	平成歌謡の新曲を先生の指導の下、各個人反復練習し、技能の向上を図る。
	16 日本の心を歌う会	第1・3 土曜日	13:30	月 1,000	河野 哲郎	懐かしい日本の歌をみんなで歌う。
	17 エコー・キスマシ (コーラス)	第2・4 木曜日	10:00	月 1,000	山口たつ代	基本の発声練習から発表会に向けての合唱曲の練習

	No.	講座名	開催日・開始時刻	受講料(円)	講師(敬称略)	講座の紹介
美術・書道	18	脳トレ! 絵手紙(火曜教室)	第1・3 火曜日 9:30	月 1,200	福田 鋁	ハガキ、半紙、に絵を書き、言葉を添えた手紙を書く。
	19	書道	第1~3 水曜日 19:00	月 1,700	原田 勉	各種書体漢字、かな
	20	細筆ペン習字	第1・3 火曜日 9:30	月 1,000	長谷川玉園	実用書、和歌、俳句、日常用語(硬筆)
語学	21	楽しい英会話	第1~4 土曜日 9:30	月 2,000	松永ゾヨアツ	初級英会話
	22	英会話(夜)	第1~4 土曜日 19:30	月 2,000	松永ゾヨアツ	テーマを決め、英語でディスカッションを行う
手工芸	23	洋裁リフォーム(午前)	第2・4 火曜日 9:30	月 1,000	石川 久子	着物リメイク中心で、洋服を作成する。
	24	洋裁リフォーム(午後)	第2・4 火曜日 13:30	月 1,000	石川 久子	着物リメイク中心で、洋服を作成する。
	25	パッチワーク	第1・3 木曜日 9:30	月 1,000	村松 絹子	パッチワークの基礎と応用
	26	編み物教室	第1・3 金曜日 9:30	月 1,000	狩野 裕子	ベスト、セーター小物の手編み
	27	スタンドグラス	第2・4 土曜日 13:30	月 1,000	岩田のぶ江	スタンドグラスの製作
料理	28	手作りパン①	第 4 金曜日 9:00	月 1,000	山下絵美子	手ごねで作る手作りパン
	29	手作りパン②	第 2 金曜日 9:30	月 1,000	山下絵美子	手ごねで作る手作りパン
	30	たのしいおうちごはん	第 2 金曜日 18:30	月 1,500	渥美 沙紀	家庭で作る料理を学ぶ
	31	男の料理教室	第 4 土曜日 9:30	月 1,200	安原 清美	簡単な調理で、季節の材料を使った料理を作ります。
	32	紅茶教室	第 3 土曜日 13:00	月 1,500	大石 くみ	日本及び世界の紅茶産地の各種を学ぶ。
その他	33	将棋	第2・4 土曜日 13:00	無 料		対極将棋
	34	楽しい囲碁	第1~4 土曜日 13:00	年 1,000	杉井 勉	囲碁のルールや打ち方等 自由対局
	35	生け花	第2・4 金曜日 19:00	月 2,000	奥山 寿草	生花、盛花、自由花
	36	庭木手入れ	(5月・6月) 第2・4 木曜日 (7月~3月) 第 3 日曜日 19:00 8:00	年10,000	奥山 寿彦	庭木の生理を学び、剪定、整枝、施肥等の手入れの実務を実習する

	No.	講座名	開催日・開始時刻	受講料(円)	講師(敬称略)	講座の紹介
IT	37	パソコン 初級	第2・4 水曜日 13:30	月 1,300	横山ひとみ	パソコンの基礎からワード、エクセルを学ぶ
子ども講座	38	子ども書道①	第1～3 土曜日 17:00	月 1,000	原田 勉	のびのびと子どもらしい字が書けるように楽しく学んでいます。小学生・中学生が楽しく書道をしています。
	39	子ども書道②	第1～3 土曜日 19:00	月 1,000	原田 勉	
	40	子ども書道③	第1～3 日曜日 17:00	月 1,000	原田 勉	
	41	こどもおやつ (午前)	第 2 土曜日 9:30	月 1,000	小松美和子	簡単で美味しい手作りお菓子
	42	こどもおやつ (午後)	第 2 土曜日 13:30	月 1,000	小松美和子	
	43	英語であそぼう	第1～3 金曜日 15:30	月 1,500	松永ゾヨメ	英語の楽しさを学ぶ 小学校1・2年生対象
	44	英語で学ぼうA	第1～3 金曜日 15:30	月 1,500	松永由利子	英単語、発音、英語の歌を学ぼう 小学校3・4年生対象
45	英語で学ぼうB	第1～3 金曜日 16:40	月 1,500	松永由利子	英単語、発音、英語の歌を学ぼう 小学校5・6年生対象	
46	東益津アスレチック	第1～4 土曜日 9:00	年 5,500	曾根 裕之	小学生のための陸上教室 小学校2年生以上対象	