

令和4年度 港公民館自主講座一覧

R4.6.1 現在

	No.	講座名	開催日・開始時刻	定員	受講料(円)	講師(敬称略)	講座の紹介	初回の持ち物	
スポーツ・体操・舞踊	1	水曜卓球 (夜間)	第1・2・3・4 (水)	19:00	20	800 /月	小泉文雄	卓球を通して体力づくり健康維持を楽しく出来ます。初心者でも気楽に楽しく出来ます。	運動着 ラケット シューズ 汗拭きタオル 飲み物
	2	水曜卓球 (午後)	第1・2・3・4 (水)	13:15	25	4,000 /年	亀山栄作	機敏性維持向上のために卓球を！内容はマシンによるフォーム作り、丁寧な個人レッスン等もあります。	
	3	日曜卓球	第2・4 (日)	13:30	20	1,400 /年		初心者歓迎、健康維持に体力作りで楽しく卓球を始めませんか。	
	4	エアロズンバ	第1・2・3・4 (火)	13:30	15	2,000 /月	藁科セサル	自分の体力に合わせ、エアロズンバを通じて仲間と楽しく汗を流しましょう。	運動靴 飲み物 バスタオル
	5	中高年のヨガ	第1・2・3・4 (火)	13:30	18	2,000 /月	小池 香	きつくないヨガです。楽しく教えてもらっています。	バスタオル 木指ソックス あればヨガマット
	6	ピラティス	第1・3 (木)	10:30	15	1,000 /月	原川千秋	ムリのない動きで体感を鍛え、姿勢を改善し、体を楽にし、全身の調子を整えます。	ヨガマット 飲み物 タオル
	7	港ハイキングクラブ	月1回程度 (日)	行き先によって異なります	125	4,000 /年	丸山昭夫	自然を求めて山を歩いてみませんか。健康にもいいですよ。	
	8	レクリエーションダンス	第2・4 (水)	9:30	20	1,000 /月	小長井治子	ストレッチに始まり色々な曲を踊りますが、楽しく笑っての指導で結構いい汗をかきます。	ダンスシューズ 飲み物
	9	はつらつ健康体操	第2・4 (金)	9:30	35	1,000 /月	櫻井ゆかり	いつまでも元気で、はつらつと。皆様一緒に頑張りましょう。	
	10	港フラダンス	第2・4 (金)	13:30	25	1,000 /月	藤田ジャニス	癒しのハワイアン楽曲に合わせゆったり体を動かしましょう。楽しく踊るのが目標です。	ハウスカート (あれば)
楽器演奏・歌唱	11	オカリナ	第2・4 (水)	10:00	20	1,000 /月	奥山喜代子	初心者大歓迎です。楽譜が読めなくても大丈夫です。皆で楽しく脳トレを兼ねて！！	オカリナ 譜面台(あれば) 筆記用具
	12	大正琴	第1・3 (金)	9:30	15	1,000 /月	金田雅行	楽器演奏は認知症の予防にもなります。楽しく弾いて明るい毎日、初心者歓迎お気軽に！	大正琴
	13	初心者 ピアノ	第1・3 (火)	9:30	12	1,000 /月	服部ゆかり	弾いて聴いてピアノの醍醐味を味わいましょう。入講希望者は一度見学を！	楽譜 筆記用具
	14	港混声合唱団	第1・2・3・4 (土)	19:00	40	500 /月	増田和美	歌うことが好きな方(30歳以下)、ぜひ私たちと一緒に歌いませんか？	なし
	15	混声合唱 小さな歌の会	第1・2・3・4 (土)	9:30	40	2,000 /月	五木真理子	コーラスを楽しんでいます。市民音楽祭や公民館祭りでの発表をめざし、励んでいます。	なし
	16	港 わらべ歌の会	第2・4 (木)	18:30	50	1,000 /月	大川義春	童謡を愛する仲間が古き良き歌に学び、新しき良き歌を知るために楽しく活動しております。	筆記用具
	17	フレンズ (火曜)	第2・4 (火)	10:00	35	1,000 /月	奥山喜代子	発声から演歌まで分かりやすく指導を受けられる楽しい講座です。	筆記用具
	18	フレンズ (金曜)	第1・3 (金)	13:15	35	1,000 /月		発声から呼吸法など基本から丁寧に指導を受けられて、みんなで歌う楽しい講座です。	筆記用具
	19	港ハイキング コーラス	第2 (日)	9:30	30	750 /月	五木真理子	港ハイキングメンバーが主ですが、それ以外の方もOK、月1回の活動を楽しんでいます。	譜面をはさむもの(ファイル等)
書道	20	実用筆ペン	第2・4 (木)	13:30	25	1,000 /月	丸山麗華	月2回のおけいこです。講師が丁寧に教えてくれます。	筆ペン 下敷き 文鎮
教養	21	漢字教室	第1・3 (木)	9:30	30	1,000 /月	渡邊 徹	毎日の新聞を読むのが楽しく、うれしくなります。一緒に見聞を広めましょう。	筆記用具
IT	22	パソコン 午前	第1・2・3・4 (火)	10:00	15	2,000 /月	斉藤正之	初心者歓迎、パソコンの基礎から応用などを楽しく勉強します。	ノート パソコン (ある方)
パン	23	パンB	第1 (金)	9:00	15	1,600 /月	塚田英子	明るい先生、メンバーと楽しくパン作りをしています。初心者でも大丈夫です。	エプロン 三角巾 ぶぎん 持ち帰り容器