

令和8年度 港福祉会館 趣味の講座（開催日、内容、持ち物など）

講座名	講師	定例開催日			定員	内容	持ち物など
楽しく脳活体操 ※4～9月(半期)	松矢 実知子	第1 月	13:30～15:00	35	運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やすことで、楽しくながら認知症予防に取り組めます。	なし	A (体操系)
3B体操 ※4～9月(半期)	中郷 美希	第3 月	13:30～15:00	30	「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードにボール、ベル、ベルターといった道具を使い、音楽に合わせて体操をします。	なし	
ゆっくりダンス	久野和美	第2 火	13:30～15:00	33	音楽に合わせてみんなでゆっくり踊ります	なし	
ヨガ	ヨガ・サラス ワティ講師	第4 火	13:30～15:00	25	筋力アップや血行促進、リラックスやストレッチ発散など心への効果も期待できる通常のヨガです。	ヨガマット、汗拭きタオル持参	
やろまい筋トレ	三上 真由美	第2 第4 水	14:00～15:30	40	正しい筋トレを覚えて自分にあった筋力をつけ1日でも長く自分の足で歩けるよう体を作りましょう。	ヨガマット持参	
スポーツ吹矢	佐藤・大川	第4 水	10:00～11:30	20	性別、年齢を問わず誰でも楽しめるスポーツです。吹矢の呼吸法による様々な健康効果が期待でき、精神力＆集中力を高めます。	消耗品代 每月400円 ※初めての方はマウスピース200円が必要。(初回のみ)	
元気体操①	加藤 利枝子	第1 木	10:00～11:30	40	笑顔あふれる楽しい体操！！身体を動かす事の必要性を知り、人との触れ合いを大事した体操です。	手ぬぐい、ボール、その他初回に説明あり ※ボール(800円)は講師から購入可	
元気体操②		第4 土	13:30～15:00	40			
骨盤底筋体操 ※4～9月(半期)	中村 徳子	第2 木	10:00～11:30	22	骨盤底筋を鍛えるトレーニングを行います。尿漏れ防止に役立ちます。 ※11月のみ第4木曜日の開催	ヨガマット持参	
体力アップ体操	松村仁実	第1 金	13:30～15:00	33	年度初めと終わりに体力測定。自分の体力や健康度を知つてもらい体操等を実施。1年後の体力アップを目指します。	・道具(専用バンド900円)が必要。 ※初回に説明。経験者は持参	
口コモ体操	いづみニコ ニコ体操会 講師	第2 土	14:00～15:30	40	運動機能の低下を防ぎ、体力や身体構造の維持向上を目的とした体操です。	なし	

※体操系は熱中症予防のため、水などの飲み物を必ず持参ください。

講座名	講師	定例開催日			定員	内容	持ち物など
水墨画	鷺見 時生	第1 月	10:00～11:30	20	毎月講師がお手本を示して書き方の説明します。その作品を自宅で絵を書き次月持参。講座時間に指導があります。	・お手本代毎月500円 ・道具(筆、下敷き、墨、紙)持参 ※道具は新しく全部そろえると1万円程度必要となります	B (文化系)
絵手紙	水沢 道子	第2 月	9:30～11:00	20	季節に合わせた画題や希望に応じて指導します。	・道具、材料(画仙紙、新聞紙、筆洗用小瓶)を持参。その他初回に説明あり ※筆(3,080円)、画仙紙(10枚400円)、顔彩(2,800円)は講師から購入可。	
詩吟	伊藤正峰 (神桜流)	第3 月	9:30～11:30	30	健康のため、漢詩や和歌に節(韻)をつけて一緒に歌います。	なし	
折り紙①	竹内 啓	第3 火	10:00～11:30	20	折り紙を折ることにより脳のトレーニングになります。認知症を予防する事が期待できます。	・道具、材料(折り紙(講師が指定する色を用意)、ハサミ、のり、クリップ)を持参	
折り紙②		第2 木	14:00～15:30	20			
書道	馬場 景子	第1 (※) 第3 木	13:30～15:00	25	お手本を参考に自宅で練習していただき講座時間に添削します。ご希望の方は、その場で練習もできます。 ※第1木曜日は奇数月のみ開催	・お手本代 半期2,500円(初回徴収) ※手本も半期分ごとにお渡します ・道具(硯、細筆、太筆、下敷、ペン)を持参 ・その他、初回に説明あり	
己書(おのれしょ)	石田あけみ	第3 木	10:00～11:30	20	筆ペンを使った筆文字アートです。初心者でも簡単に書けます。	・お手本代、材料費1回500円 ・道具(ぺんてる筆ペン中字(黒)、(薄墨)、新聞紙)を持参	
華道①	安藤 元美 (嶺源流)	第2 金	9:30～10:30	15	基本型から応用花型、自由花型を指導します。	・お花代 前期(4～9月)分として10,800円(9回分、1回1,200円)をお釣りのないよう受付時に事務所に支払う。(返金なし・花と引換のみ)	
華道②		第2 金	11:00～12:00	15	※①か②のどちらかを選択してください	後期他は別に案内、道具(鉢、花を持ち帰るのに包むもの)持参	
パステルアート	中村仁音	第4 金	14:00～15:30	25	クレパスを削って粉状にしたもので型紙にふるいかけて作品を描きます。	・材料費として3,500円(工作版、網、色鉛筆等12点分セット)を初回に支払う ・カッターナイフ、はさみ、新聞紙、ウェットティッシュ、綿棒、コットン持参	
入門囲碁	NPO法人 トップリーン	第3 土	10:00～11:30	16	囲碁を初めて行う方向きの講座です。 (級、段をお持ちの方は申込不可)	なし	
奏筆(かなふで) 初心者	馬淵 将樹	第3 土	13:00～14:30	30	筆ペンを使った筆文字アートです。初心者でも簡単に書けます。初心者クラスと経験者クラスに分かれます。	・お手本代、材料費1回500円 ・道具(ぺんてる筆ペン中字(黒)、(薄墨)、新聞紙)を持参	
奏筆(かなふで) 経験者		第2 月	13:00～14:30	30		※2回目以降、先生に指示された材料持参	

講座名	講師	定例開催日			定員	内容	持ち物など
発声から学んで 歌おう	近藤 由香	第2 第4 火	10:00～11:30	40	腹式呼吸を使った発声法を学びながら歌います。	なし	C (音楽)
楽しく歌おう	坪井 ひさの	第3 火	13:30～15:00	40	音楽療法士による指導のもと歌ったり、楽器を奏でたりします。	なし	
コーラス	内田 由美子	第1 第3 水	10:00～11:30	40	唱歌、童謡などをピアノの伴奏に合わせて歌います。	なし	