

# 令和6年度 港福社会館 趣味の講座（開催日、内容、持ち物など）

A (体操系)	講座名	講師	定例開催日		定員	内容	持ち物など	
	ソフトヨガ	ヨガ・サラス ワティ講師	第2	火	13:30～15:00	15	自分の体力に合わせて、無理はせずに楽しみながら行います。健康づくりを目的としたゆるやかな動きのヨガです。	ヨガマット、汗拭きタオル持参
	ヨガ		第4	火	13:30～15:00	15	筋力アップや血行促進、リラックスやストレス発散など心への効果も期待できる通常のヨガです。	
	懐メロ体操	横川 珠姫	第1 第3	月	13:30～15:00	25	懐かしい音楽を聴くと脳が活性化します。リズムに乗って身体を動かすことで楽しく健康を維持します。	なし
	骨盤底筋体操	中村 徳子	第2	木	10:00～11:30	15	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。	厚めのヨガマット(10mm程度)持参 ※バスタオル不可
	やろまい筋トレ	三上 真由美	第2 第4	水	14:00～15:30	25	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。	なし
	体力アップ体操	松村仁実	第1	金	13:30～15:00	25	年度初めと終わりに体力測定。自分の体力や健康度を知っ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)が必須 要。※初回に説明。受講経験者の方は持参
	ロコモ体操	いづみニコニコ 体操会講師	第2	土	14:00～15:30	25	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。	なし
気功体操	田中 陽子	第4	土	13:30～15:00	25	体ほぐし、ツボ療法、棒気功、大雁気功、六十四式で免疫力を高めていく健康法。	なし	

※体操系は、水などの飲み物を必ず持参ください。

B (文化系)	講座名	講師	定例開催日		定員	内容	持ち物など	
	水墨画	鷲見 時生	第1	月	10:00～11:30	15	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
	絵手紙	水沢 道子	第2	月	9:30～11:00	15	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 ※画仙紙 10枚350円で講師から購入可。 ・その他、初回に説明あり
	華道①	安藤 元美	第2 第4	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 9回分(1000円/回)を釣りのない よう受付時に事務所に支払。 後期他は別に案内、道具(鉢、花を包むもの)持参
	華道②		第2 第4	金	11:00～12:00	15	※時間帯の①・②は選択できません	
	奏筆(かなふで) 初心者	馬淵 将樹	第3	土	13:00～14:30	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。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350円 ・道具(ぺんてる筆ペン中字(黒)、(薄墨)、新聞紙)を持参 ※初回後、指示通りの材料持参
	奏筆(かなふで) 経験者		第2 第4	月	13:00～14:30	20		
	書道	馬場 景子	第1 (※) 第3	木	13:30～15:00	20	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 1年分1,000円(初回に徴収)※手本は初回に1年分お渡しします。道具(硯、細筆、太筆、下敷き、ペン)を持参 ・その他、初回に説明あり
	折り紙	竹内 啓	第2	木	14:00～15:30	20	折り紙を折ることにより脳のトレーニングになり認知症予防する事が期待できます。	・道具、材料(折り紙、ハサミ、ノリ、クリップ)を持参 ※折り紙は毎月、講師が指定する色を用意
	入門囲碁	NPO法人 トッポリーノ	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)	・資料代 1年分500円(初回に徴収)
詩吟	伊藤 正峰 (神桜流)	第3	月	10:00～11:30	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	
己書(おのれしょ) ※半期ごとに開催	石田・宮地	第1	金	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。 ※半期ごとに開催(上半期4～9月)	・お手本代、材料費1回350円 ・道具(ぺんてる筆ペン中字 顔料(黒)、(薄墨)、新聞紙)を持参 ※初回後、指示通りの材料持参	

※書道講座の第1週は偶数月のみ開催

※己書は上半期(4～9月)のみ募集。下半期は別に募集予定

C 音楽	講座名	講師	定例開催日		定員	内容	持ち物など	
	コーラス	内田 由美子	第1 第3	水	10:00～11:30	30	唱歌、童謡などをピアノの伴奏に合わせて歌います。	なし
	楽しく歌おう	坪井 ひさの	第3	火	13:30～15:00	30	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
発声から学んで歌おう	近藤 由香	第2 第4	火	10:00～11:30	30	腹式呼吸を使った発声法を学びながら歌います。	なし	