

港福祉会館 令和5年度 趣味の講座（持ち物と内容）

※体操系は、水などの飲み物を持参ください。

	講座名	講師	持ち物	内容
A (体操系)	60歳代からのソフトヨガ	ヨガ・サ ラスワ ティの講 師	ヨガマット。汗拭きタオル。	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。
	60歳代からのヨガ			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	無し。	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。
	骨盤底筋体操	中村徳子	ヨガマット又は厚手のバスタオル等敷物。	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。
	やろまい筋トレ	三上 真由美	無し。	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。
	体力アップ体操	松村仁実	900円程度必要。 (受講経験者でゴムバンドを購入された方は不要)初回に説明があります。	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ていきます。
	ロコモ体操	いづみニ コニコ体 操会の 講師	無し。	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。
	気功体操	田中陽子	無し。	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です。

	講座名	講師	持ち物・材料費等	内容
B (文化系)	水墨画	鷺見時生	お手本代毎月500円。道具(筆、下敷き、墨、紙)が必要です。全部揃えると1万円程度です。	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。
	奏筆(かなふで)初心者	馬淵将樹	お手本代、材料費として1回350円。ぺんてる筆ペン中字(黒)と(薄墨)は、お店で購入して来てください。新聞紙持参。2回目から先生より指示された材料を用意してください。	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。
	奏筆(かなふで)経験者			
	書道	馬場景子	お手本代(12回)1,000円を初回に集金。お手本は初回に1年分お渡しします。硯、細筆、太筆、下敷き、ペンはご自身で用意。初回に説明があります。	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、その場で練習出来ます。
	絵手紙	水沢道子	画仙紙は10枚350円で講師から購入可。新聞紙・筆洗い用の小瓶はご自身で用意。その他、初回に説明があります。	季節に合わせた画題や希望に応じて指導します。
	折り紙	竹内 啓	折り紙、ハサミ、ノリ、クリップ。折り紙は、講師が指定する色を毎月用意してください。	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。
	入門囲碁	NPOトップリーノ	資料代として500円初日に集金します。講師にお渡しください。	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出来ません。)

C 音楽	楽しく歌おう	坪井ひさの	無し。	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。
	コーラス	内田由美子	コーラスのお手本1冊1,000円。先生から初回に購入ください。	唱歌、童謡などをピアノの演奏に合わせて歌います。