

西区文化センター 令和2年秋講座（10月～12月開催）

区分	番号	講座名称	講師名	開催曜日	使用室名	開始	終了	回数	定員	初回目	受講料	材料費	講座内容
美術・ 絵画	701	日本画（入門）	山田 美耶子	主に②④金曜	陶工芸室	18:00	20:00	5	17	10/9	6,000	実費	千年も使い続けてきた日本画の絵具は、色が美しく、様々な技法で様々な表現ができます。この絵具を使ってみましょう。
	702	水墨画	中垣 悦子	火曜日	会議室2・3	14:00	16:00	9	25	10/6	11,700	実費	水墨画の魅力は、墨一色で味わい深く美しい絵が描けることです。筆使い、濃淡、かすれしみなどの技法を、基本からわかり易く指導します。初心者でも大丈夫、体験してください。
	703	土曜絵画①	見藤 瞬治	土曜日	美術室	9:30	11:30	9	14	10/3	12,600	実費	初心者を対象とした基礎的な油絵の描画技法を指導します。絵を描く楽しさを味わってください。 ①②③の講座内容は同じです。
	704	土曜絵画②		土曜日	美術室	12:10	14:10	9	14	10/3	12,600	実費	
	705	土曜絵画③【新設】		土曜日	美術室	14:30	16:30	9	14	10/3	12,600	実費	
	706	たのしい油絵		金曜日	美術室	10:00	12:00	9	14	10/2	12,600	実費	
	707	日曜絵画①	山口 静治	日曜日	美術室	9:30	11:30	9	14	10/18	12,600	実費	絵に興味のある方、初心者・経験者を問わず楽しく描きましょう。油絵・水彩・鉛筆など自由な画材で、個性的な表現を目指します。①②③の講座内容は同じです。（高校生以上が対象です）
	708	日曜絵画②		日曜日	美術室	12:10	14:10	9	14	10/18	12,600	実費	
	709	日曜絵画③【新設】		日曜日	美術室	14:30	16:30	9	14	10/18	12,600	実費	
	710	はじめての水彩画	梅崎 秀夫	金曜日	美術室	13:00	14:30	8	12	10/9	11,200	テキスト代1,760 材料費実費	透明水彩を初めて学ぶ方が対象です。絵が出来上がるプロセスを楽しみながら描くことも上手になる過程です。道具の選び方や、透明水彩の基本技法を学び、ご自身が上達していることに気づかれ、楽しんで描けるよう指導します。
	711	水彩画（水曜①）		①③水曜	美術室	10:00	12:00	5	14	10/7	7,500	実費	水彩の面白さは、にじみやぼかしを使った表現ができることです。水彩画材の特徴を活かした魅力ある作品づくりのお手伝いをいたします。①②の講座内容は同じです。
	712	水彩画（水曜②）【新設】		②④水曜	美術室	10:00	12:00	5	14	10/14	7,500	実費	
	713	水彩画（木曜①）	船越 和子	①③木曜	美術室	10:00	12:00	5	14	10/1	7,500	実費	美しい事、感動する事等、絵画を身近に親しむことを目的とし表現できる方法を一緒に勉強しましょう。①②の講座内容は同じです。
	714	水彩画（木曜②）【新設】		主に②④木曜	美術室	10:00	12:00	5	14	10/22	7,500	実費	
	715	水彩画（金曜）	梅崎 秀夫	金曜日	美術室	14:50	16:50	8	14	10/9	12,000	実費	水彩の面白さは、にじみやぼかしを使った表現ができることです。水彩画材の特徴を活かした魅力ある作品づくりのお手伝いをいたします。
	716	3原色すてきな水彩	岩崎 ナギ	月曜日	陶工芸室	10:00	12:00	6	16	10/26	9,000	実費	赤青黄の3原色を用いて手軽に奥深く水彩を表現していきます。3色は難しいようできて3つの配分ですから、実は「慣れ」次第であり、習熟に従って自分の能力が向上する喜びを味わって頂けます。
	717	デッサン		火曜日	美術室	10:00	12:00	9	12	10/6	13,500	実費	デッサンは全ての創作の基礎であり、外す事の出来ない必須科目です。線描によらない明暗による表現を学ぶ事で、全ての表現に通ずる道を開きます。
	718	3色で始める水彩色鉛筆		火曜日	美術室	14:00	16:00	9	12	10/6	13,500	実費	今季は水彩クレヨンを中心に水彩色鉛筆を補助的に用い、厚味のある表現を目指します。水彩クレヨンは大体どんな表面にも描けますので、絵画としても工芸としても威力を発揮します。
書道	719	篆刻（てんこく）	増田 繁治	主に①③水曜	会議室（3）	13:00	15:00	6	14	10/7	7,800	実費	篆刻は文人の嗜みの一つと言われ、詩・書・画と共に発展してきた東洋独自の総合芸術です。一人ひとりの個性に応じた表現可能な芸術です。皆様と共に楽しみながら感性を高めましょう。
	720	書道（かな）（入門・初級・中級）①	波多野 博風	金曜日	会議室（1）	10:00	11:30	9	25	10/2	10,800	テキスト代700程度	「かな」のもつ日本語的な美しさを色々な角度から見つめ、ご一緒におけいこいたしましょう。日本人の心の美しさを表現した「かな」をあなたもどうぞ。入門・初級・中級それぞれの方のレベルに合わせて指導いたします。①②の講座内容は同じです。
	721	書道（かな）（入門・初級・中級）②		水曜日	会議室（1）	10:00	11:30	9	25	10/7	10,800	テキスト代700程度	
	722	書道（漢字）（入門・初級）①	濱田 宏舟	火曜日	会議室（1）	10:00	11:30	9	25	10/6	10,800	テキスト代等実費	漢字書道の基本説明から応用まで、作品作りを平行に短期間での取得可能大成の為、コピー文章での多数発行、漢字書道での級段位希望者習得指導、各種展覧会希望者出品可。
	723	書道（漢字）（入門・初級）②		木曜日	会議室（1）	10:00	11:30	9	25	10/1	10,800	テキスト代等実費	
	724	実用書道	上田 民平	火曜日	会議室（2）	18:00	19:30	9	14	10/6	10,800	テキスト代等806程度	日常よく使用する筆記具（ディスクペン、筆ペン・毛筆も可）を用いて基礎から練習し、金封の表書き、手紙や年賀状など実用性を重視した内容です。ご希望により、筆ペン以外にも毛筆による書道（漢字・かな）も対応いたします。
	725	ペン字・小筆	中川 素香	土曜日	会議室（1）	9:30	11:30	9	25	10/3	10,800	テキスト代535程度	小筆、ペン、筆ペン等を使い、実用の書に重点をおき、和歌や俳句を体裁よく書けることを目標にします。

区分	番号	講座名称	講師名	開催曜日	使用室名	開始	終了	回数	定員	初回目	受講料	材料費	講座内容
工 (手) 芸	726	陶芸(水①)	山本 喜容子	水曜日	陶芸室	10:00	12:00	9	16	10/7	13,500	新規10,000 継続3,000	皆で楽しく、その人に合った指導をします。お友達作り、楽しいひと時を過ごしてみませんか。初心者の方から経験者まで大歓迎です！
	727	陶芸(水②)		水曜日	陶芸室	13:30	15:30	9	16	10/7	13,500	新規10,000 継続3,000	土と触れ合い、土と語り、無心で作陶をしてみませんか?お友達を作り、楽しいひと時を過ごしてみませんか。初心者の方から経験者まで大歓迎です！
	728	陶芸(土曜)		土曜日	陶芸室	10:00	12:00	9	16	10/3	13,500	新規10,000 継続3,000	皆で楽しく、その人に合った指導をします。お友達を作り、楽しいひと時を過ごしてみませんか。初心者の方から経験者まで大歓迎です！
	729	七宝焼	岡田 和幽	①③木曜	陶芸室	9:30	12:00	6	16	10/1	7,200	実費	伝統の輝きを誇る七宝で、アクセサリーや小物を作ってみませんか。多くの仲間と楽しい時間をあなたもぜひ！！
	730	スタンドグラス①	則武 英彦	火曜日	陶芸室	13:30	16:30	9	16	10/6	16,200	実費 初めての方約25,000位	初めてスタンドグラスに接する方や始めたばかりの方、もう少しステップアップを目指したい経験者まで、平面及び立体の作品を加圧機に従って制作していきます。加圧機終了後は自由制作となります。①②の講座内容は同じです。
	731	スタンドグラス②		木曜日	陶芸室	13:30	16:30	9	16	10/1	16,200	実費 初めての方約25,000位	
音 楽	732	歌謡教室①	高桑 美津子	①③金曜	視聴覚室	13:00	14:30	5	10	10/2	7,500	1,000(教材DVD負担額) 希望者のみCD等実費	女性演歌の新曲を毎回1曲を歌えるよう指導します。新しい歌を覚える事こそ頭の体操、歌う事こそ身体の体操で大変良いことだと思います。ぜひみんなで楽しく歌おう！ ①②の講座内容は同じです。
	733	歌謡教室②		①③金曜	視聴覚室	15:00	16:30	5	10	10/2	7,500	1,000(教材DVD負担額) 希望者のみCD等実費	
	734	新曲歌謡レッスン①	佐井 建夫	②④金曜	視聴覚室	13:00	14:30	5	10	10/9	7,500	1,600	演歌、歌謡曲の新曲を中心に、楽譜の読み方や歌い方、発声方法などを初めての方にもわかりやすく丁寧に説明します。毎回1曲が歌えるように、楽しく勉強しましょう。
	736	思い出の歌をみんなで歌おう	川崎 恵子	月曜日	大ホール	13:10	14:10	5	30	10/5	7,000	新規2,500 継続者実費	受講生の皆さんからのリクエストを全員で歌います。その曲にまつわるエピソードなど、それぞれの思い出などを話しながらみんなで楽しく歌いましょう！
	737	笑顔あふれる童謡唱歌①	森田 佳代	①③木曜	視聴覚室	13:15	14:45	5	10	10/1	9,000	テキスト代1,100	日本の季節に沿った歌を歌います。また皆さんからのリクエストを受け、皆さんのうたいたい歌を取り入れます。
	738	笑顔あふれる童謡唱歌②	後藤 美和子	②④木曜	多目的ホール	13:00	14:30	5	30	10/8	9,000	テキスト代1,100	童謡唱歌のやさしい音楽には、移りゆく季節やなつかしい夢があふれています。子ども心を無邪気に歌う、顔もほころぶ集いです。リクエスト曲にも対応します。
	739	歌っていいとも！青春ソング	落合 庸平	①③火曜	音楽室	18:30	20:00	5	12	10/6	9,000	テキスト代 1,296程度	歌は思い出の玉手箱！昭和歌謡にフォークソング、ジャンルはなんでも楽しく歌って心は青春真っ盛り♪初心者の方も大歓迎！歌好きな皆さん音楽室に集合ー！！
	740	Let's enjoy♪歌謡ポップス	新屋 良太	主に②④金曜	音楽室	18:30	20:00	5	12	10/9	9,000	テキスト代1,000	昭和、平成と歌い継がれる名曲を息の流れにのせて歌えるように優しく指導します！歌好き仲間も増え毎日が楽しくなること必至！
	741	コーラス(混声)	馬場 清孝	火曜日	大ホール	10:00	11:30	7	50	10/6	8,640	—	初心者から、経験者まで、発声の基礎から丁寧に指導します。日本の名曲、世界の名曲を合唱で楽しく、いい声で歌いましょう。2講座の内容は同じです。
	742	コーラス(女声)		木曜日	大ホール	14:00	15:30	7	50	10/1	8,640	—	
	743	英語でPoPsを楽しもう①	古津 玲子	②④木曜	多目的ホール	15:15	16:45	5	30	10/8	8,500	テキスト代4,950	懐かしいアメリカンポップスを英語で歌ってみましょう。歌の内容、発音のポイントなどもご説明いたします。譜面が読めなくても大丈夫。①②の講座内容は同じです。
	744	英語でPoPsを楽しもう②		①③木曜	視聴覚室	15:30	17:00	5	10	10/1	8,500	テキスト代4,950	
	745	楽しいゴスペル(入門・初級)	藤田 のりえ	①③水曜	音楽室	17:30	18:40	5	12	10/7	6,500	テキスト代500	このクラスでは、ゴスペルの魅力を体感し、歌うことについての基礎トレーニングをレッスンします。初心者向けクラスです。
	746	楽しいゴスペル(中級)		①③水曜	音楽室	19:00	20:10	5	12	10/7	6,500	テキスト代500	ゴスペルのパワーを感じ、ハモリのレベルアップを目指します。楽しみながらストレスも発散！心と体が元気になります。中級者向けクラスです。
	747	ボイストレーニング①	川崎 恵子	月曜日	大ホール	10:30	11:30	5	30	10/5	7,000	—	正しい腹式呼吸を身につけ、張りのある声を作ります。活舌や表情筋もしっかり使って、楽しく声を出し歌いましょう。
	748	ボイストレーニング②		②④火曜	音楽室	9:30	10:30	5	12	10/13	7,000	—	
750	ボイストレーニング④【新設】	②④火曜		音楽室	11:00	12:00	5	12	10/13	7,000	—		
751	クラシックギター(入門)	井上 成人	土曜日	音楽室	9:45	10:40	8	12	10/3	8,800	テキスト代1,650	初めてギターを弾く方や基礎から学びなおしたい経験者を対象に、1弦から6弦まで弾ける弦の数を増やしていきながら、正しいタッチの方法など、ギター習得にあたって大切な基礎を学んでいきます。	
752	クラシックギター(初級レベル①)		土曜日	音楽室	10:55	11:50	8	12	10/3	8,800	テキスト代1,650	ローポジションの音階が弾ける方を対象にスラー及び基本コード・アルペジオの基礎練習を行い、やさしい練習曲をマスターしていきます。	
753	クラシックギター(初級レベル②)		土曜日	音楽室	12:35	13:30	8	12	10/3	8,800	テキスト代1,650	ローポジションの音階や基本コードが弾ける方を対象にコード・アルペジオ、ハイポジション・ハーモニクスなどの正しい弾き方とそのレベルアップを目指します。	
754	クラシックギター(中級レベル①)		土曜日	音楽室	13:45	14:40	8	12	10/3	8,800	テキスト代1,650	セーハ、アルペジオ、全弦のハイポジションや特殊奏法の練習を強化しながら、ポピュラーやクラシックの課題曲を教材に、ギターの演奏技術を学びます。	
755	クラシックギター(中級レベル②)①		土曜日	音楽室	14:55	15:50	8	12	10/3	8,800	テキスト代1,650	一通りギターの奏法を習得された方を対象に、ポピュラーからクラシックまで幅広い名曲を教材として、よりレベルの高い演奏技術を学んでいきます。(中級レベル②)①②の講座内容は同じです。	
756	クラシックギター(中級レベル②)②【新設】		土曜日	音楽室	16:05	17:00	8	12	10/3	8,800	テキスト代1,650		

区分	番号	講座名称	講師名	開催曜日	使用室名	開始	終了	回数	定員	初回日	受講料	材料費	講座内容	
	757	ウクレレ (入門・初級)	リノ今城	月曜日	音楽室	17:30	18:35	6	12	10/5	7,800	テキスト代1,760	ウクレレの基本を習得し、簡単なコードを歌いながら弾けるように練習します。	
	758	ウクレレ(中級)		月曜日	音楽室	19:00	20:05	6	12	10/5	7,800	テキスト代2,400	ウクレレがある程度弾ける方を対象とし、主としてハワイアンの曲を歌って弾き、各種リズム、ストロークのテクニック、コードの知識、ハワイ語、メロディー弾きも学びます。	
	759	オカリナ (入門・初級)	本庄 ちひろ	月曜日	視聴覚室	17:45	18:50	6	10	10/5	7,800	テキスト代1,100	初めての方、楽譜が読めない方でもご安心ください。誰でも音が出せる楽器です。馴染みのある曲から練習していきましょう。	
	760	オカリナ(中級)	本庄 ちひろ	月曜日	視聴覚室	19:15	20:20	6	10	10/5	7,800	テキスト代2,970	基本的な運指を覚えた方、シャープやフラットを増やしてどんどん新しい曲やアンサンブルにチャレンジしていきましょう。	
	761	詩吟①	首藤 峰秋	水曜日	音楽室	13:00	14:45	9	12	10/7	10,800	テキスト代2,000	詩吟は人生の教訓的名句が多く、その教訓は自然に心にしみ込み魂の栄養剤となり、また大きな声を出す事で心の安定剤つまりストレス解消剤ともなり、体の健康や美容に役立ちます。①②とも初級・中級向けです	
	762	詩吟②		水曜日	音楽室	15:10	16:55	9	12	10/7	10,800	テキスト代2,000		
文学 歴史	763	俳句入門	中村 遥	②④土曜	会議室 (3)	13:30	15:00	5	14	10/10	6,500	実費	初めて俳句を作る人の為の講座です。俳句の型を基本に五感を働かせた詠み方を具体的に指導します。十七音で表現する楽しさを味わってみませんか。世界が広がる事でしょう。	
	764	金曜俳句 【新設】		①③金曜	会議室 (1)	13:30	15:00	5	25	10/2	6,500	実費	俳句は十七音の世界最短の文芸そして座の文学。句会を通して仲間と上達を目指します。四季に恵まれた日本の自然との交わりを楽しみながら豊かな時間をすごしましょう。(初めての方は俳句入門から受講して下さい)	
	765	土曜俳句		②④土曜	会議室 (3)	15:30	17:00	5	14	10/10	6,500	実費	俳句は十七音の世界最短の文芸そして座の文学。句会を通して仲間と上達を目指します。四季に恵まれた日本の自然との交わりを楽しみながら豊かな時間をすごしましょう。(初めての方は俳句入門から受講して下さい)	
	766	日曜俳句		①③日曜	会議室 (5)	10:30	12:00	5	10	10/4	6,500	実費	句会を通して仲間と楽しみながら、そして刺激を受け合いながら更なる作句の上達、飛躍、新しい境地を目指します。俳句でなければ味わえない楽しみに気付くことでしょう。(初めての方は俳句入門から受講してください)	
	767	考古学からみる日本史①	渡辺 伸行	②日曜	会議室 (1)	10:00	11:45	3	25	10/11	3,300	実費	日本の先史時代から古代・中世まで、考古学の最新の研究成果を紹介し、分かりやすく解説します。併せてテーマに沿った遺跡の見学も行います。館外実習1回程度予定。①②の講座内容は同じです。	
	768	考古学からみる日本史② 【新設】		日曜	会議室 (1)	10:00	11:45	3	25	10/18	3,300	実費		
	769	やさしく学ぶ古事記	熊谷 保孝	②月曜	会議室 (1)	13:00	14:30	3	25	10/12	3,300	—	古事記中巻の仲哀天皇記～応神天皇記を読みます。この中心が神功皇后の新羅征討です。新羅から帰還後に誕生された応神天皇の即位の裏に、皇統の男系・女系問題のヒントが隠されています。	
	770	神戸人物誌	谷口 義子	①月曜	会議室 (1)	10:30	11:40	3	25	10/5	3,300	—	神戸は多様な個性を持つ街です。その多様性は何に起因するのでしょうか。近代の「神戸人」や「神戸ゆかりの人」をクローズアップし、人物の活動を通じて神戸の歴史を再見します。	
	771	神戸観光を楽しもう①	村上 繁弘	主に③火曜	会議室 (1)	13:30	15:30	3	25	10/27	3,300	館外の場合の交通費 入場料等は自己負担	観光資源豊かな神戸、地元の人は意外と知らない事が多い。これを機会に知識を深めて、友人・知人を案内しましょう。館外実習3回の予定。(館外実習は午前中に実施します) ①②③の講座内容は同じです。	
	772	神戸観光を楽しもう②		主に④木曜	会議室 (1)	13:30	15:30	3	25	10/22	3,300	館外の場合の交通費 入場料等は自己負担		
773	神戸観光を楽しもう③	主に③木曜		会議室 (1)	13:30	15:30	3	25	10/15	3,300	館外の場合の交通費 入場料等は自己負担			
茶道	774	茶道 (入門)	平野 宗佳	火曜日	和室 (1)	14:30	16:30	9	15	10/6	14,400	実費	初心者を対象に、お茶の頂き方、点て方等、裏千家茶道の基礎的な作法を、割稽古より丁寧に指導します。美味しいお茶とお菓子で心豊かなお稽古の一刻を過ごします。	
	775	茶道 (初級・中級) ①	丸茂 宗敦	火曜日	和室 (1)	9:00	11:00	9	15	10/6	14,400	実費	経験者を対象に、茶会でのマナーのすべてを指導します。(高齢の方も、足の痛い方も、それなりのお稽古をいたします。)	
	776	茶道 (初級・中級) ② 【新設】	平野 宗佳	火曜日	和室 (1)	12:00	14:00	9	15	10/6	14,400	実費	経験者を対象に、茶会でのマナーのすべてを指導します。(高齢の方も、足の痛い方も、それなりのお稽古をいたします。)	
	777	ビギナーズ英会話①	カト・メズヒナバー	木曜日	会議室2・3	10:45	12:15	9	29	10/1	9,000	テキスト代1,441円	これから英会話をはじめてみたいと思っておられる方向向けの英会話講座です。 (1年コースの3ヶ月分です) ①②の講座内容は同じです	
	778	ビギナーズ英会話②		土曜日	会議室 (3)	10:45	12:15	9	14	10/3	9,000	テキスト代1,441円		
	779	初級英会話①		火曜日	会議室2・3	9:00	10:30	9	29	10/6	9,000	テキスト代3,256円	簡単な会話ができる方を対象にしたコースです。(1年コースの3ヶ月分です) ①②の講座内容は同じです	
	780	初級英会話②		木曜日	会議室2・3	9:00	10:30	9	29	10/1	9,000	テキスト代3,256円		
	781	中級英会話		火曜日	会議室2・3	10:45	12:15	9	29	10/6	9,000	テキスト代3,256円		初級英会話コース修了者を対象とします。 (1年コースの3ヵ月分です)
	782	TOEICチャレンジコース		土曜日	会議室 (3)	9:00	10:30	9	14	10/3	9,000	テキスト代2,200円		オフィスワーカーには最も有効な資格 [TOEIC] テスト受験対策コースです。テキストのリスニングとリーディングの問題練習のほかに、新聞の記事についてのディスカッションなども交え、ボキャブラリーの増強を目指します。(1年コースの3ヵ月分です)

区分	番号	講座名称	講師名	開催曜日	使用室名	開始	終了	回数	定員	初回目	受講料	材料費	講座内容
語学	783	はじめまして英会話	ヒトミ・コーザー・城間	火曜日	会議室(1)	18:30	20:00	9	25	10/6	9,000	テキスト代2,893円	初心者の方を対象に旅先などいろいろなシーンに合わせた英会話のフレーズを学びます。ネイティブ講師と一緒に楽しくレッスンしましょう！Let's enjoy speaking English!(1年コースの3ヵ月分です)
	784	やさしい英会話		木曜日	会議室(1)	18:30	20:00	9	25	10/8	9,000	テキスト代3,289円	ネイティブ講師と基本的な英会話を、きれいな発音で話せるように基礎からゆっくりと学習します。生きた英語表現を学びましょう。初心者大歓迎！Let's learn English!(1年コースの3ヵ月分です)
	785	たのしい英会話	ジーン・K・トヨサキ	土曜日	会議室(1)	15:30	17:00	9	25	10/3	9,000	テキスト代3,135円	アメリカ人が話している本当の発音を楽しく学ぶことができます。一緒にエンジョイしましょう！1年以上学習経験のある方向け。(1年コースの3ヵ月分です)
	786	Brush up 英会話	ヒトミ・コーザー・城間	土曜日	会議室(1)	13:30	15:00	9	25	10/3	9,000	テキスト代3,289円	英語のコミュニケーションにはいろいろな要素が関係しています。会話のフレーズを学びコミュニケーション能力を向上させましょう。(1年コースの3ヵ月分です)
	787	Real English	ジーン・K・トヨサキ	土曜日	会議室(2)	17:30	19:00	9	14	10/3	9,000	テキスト代3,289円	実践的なコミュニケーション力が身につくよう、ネイティブの日常会話を楽しくリラックスして学べるコースです。Let's enjoy studying English!(1年コースの3ヵ月分です)
	788	小学生のための英語(Be Friends①)	松本 恵美	金曜日	会議室(5)	17:30	18:20	9	5	10/9	9,000	新規者6,100円 (継続者600円程度)	「きく力」「みる力」「考える力」をつけながら、無理なく楽しく英語を学びます。・「Be Friends①」は新小学2～3年生(英語初心者OK)・「Be Friends②」はBe Friends①修了者か同等レベルの中～高学年。・小学校卒業まで継続可能コース・各5人のクラスです※最適なクラスは講師と相談可能。お気軽に見学ください。
	789	小学生のための英語(Be Friends②)		金曜日	会議室(5)	18:30	19:20	9	5	10/9	9,000	新規者6,810円 (継続者1320円程度)	
	790	小学生のための英語(Active Kids)		金曜日	会議室(5)	19:30	20:25	9	5	10/9	9,900	新規者6,150円 (継続者660円程度)	
	791	中国語(入門)①	ウ・セツテイ	土曜日	会議室(6)	14:45	15:45	9	10	10/3	9,900	テキスト代2,640円	はじめて学びたい方を対象に発音や文法を丁寧に教えます。中国の文化、現代の様子、中国の歌なども授業に盛り込んで楽しく指導します。(1年コースの3ヶ月分です)①②の講座内容は同じです
	792	中国語(入門)②【新設】		土曜日	会議室(6)	16:00	17:00	9	10	10/3	9,900	テキスト代2,640円	
	793	中国語(初級)①		土曜日	会議室(6)	9:15	10:15	9	10	10/3	9,900	テキスト代2,530円	
	794	中国語(初級)②【新設】		土曜日	会議室(6)	10:30	11:30	9	10	10/3	9,900	テキスト代2,530円	
	795	中国語(初級・中級)①		土曜日	会議室(6)	11:45	12:45	9	10	10/3	9,900	テキスト代2,860円	
	796	中国語(初級・中級)②【新設】		土曜日	会議室(6)	13:30	14:30	9	10	10/3	9,900	テキスト代2,860円	
	797	韓国語(入門)①	ノ・ヘヨン	土曜日	会議室(5)	13:30	15:00	9	10	10/3	10,800	テキスト代2,640円	韓国語が初めての方を対象にします。文字の読み書きからはじめ基礎文法を使った挨拶表現や日常会話を身につけます。(1年コースの3ヶ月分です)①②の講座内容は同じです
	798	韓国語(入門)②【新設】		金曜日	会議室(2)	17:30	19:00	9	14	10/9	10,800	テキスト代2,640円	
	799	韓国語(初級)①		土曜日	会議室(5)	15:30	17:00	9	10	10/3	10,800	テキスト代2,640円	
	900	韓国語(初級)②		日曜日	会議室(1)	15:00	16:30	9	25	10/4	10,800	テキスト代2,640円	
	901	韓国語(中級)①		日曜日	会議室(1)	13:00	14:30	9	25	10/4	10,800	テキスト代2,640円	
	902	韓国語(中級)②【新設】		金曜日	会議室(2)	19:15	20:45	9	14	10/9	10,800	テキスト代2,640円	
905	楽しい朗読・ことばのオアシス	大川 麻緒	主に②④水曜	会議室(6)	10:00	11:30	6	10	10/14	9,000	—	声とことばを基本にする講座ですが、クラス全体での発声は控え、一人ずつの発声で朗読の内容を深め、楽しめるようにいたします。	
906	童話、名作朗読・ことばの響き		①③火曜	会議室(6)	10:00	11:30	6	10	10/6	9,000	—	内容の豊かな、視野の広いテキストを用意し、一人ずつの発声で表現できるように導きます。	
907	はじめてのジャズダンス	涼風うらら 高帆未来	土曜日	多目的ホール	15:45	16:50	9	16	10/3	12,600	—	ダンスの経験がなくても大丈夫！まずは、簡単なステップから。今からでも遅くはありません。ジャズダンスは何歳からでも始められます。	
908	ジャズダンス(フリースタイル)①		土曜日	多目的ホール	14:15	15:20	9	16	10/3	12,600	—	ジャズダンスは、活動的で情熱的な自己表現の世界です。楽しんでやれば、ボディもハートもシェイプアップ。頑張る自分を「好き」になってください。男性大歓迎です！①②の講座内容は同じです。	
909	ジャズダンス(フリースタイル)②		金曜日	多目的ホール	19:00	20:05	9	16	10/2	12,600	—		
910	キッズダンス(入門)(小学生)		金曜日	多目的ホール	17:30	18:35	9	16	10/2	8,440	—	音楽に合わせて元気いっぱい体を動かしリズム感を養おう！踊る事がどんどん楽しくなりますヨ！(16人のクラスです)(小学校卒業まで継続可能コース)	

区分	番号	講座名称	講師名	開催曜日	使用室名	開始	終了	回数	定員	初回目	受講料	材料費	講座内容
舞 踊	911	こどもフラダンス	後藤 ルミ子	日曜日	多目的ホール	9:30	10:20	7	16	10/4	5,250	—	はじめてフラダンスを学ぶお子様のための講座です。フラダンスは姿勢にもよく情操教育にもびったりです。(小学生女子対象、年長児応相談、小学校卒業まで継続可能コース) (16人のクラスです)
	912	フラダンス (入門・初級)		日曜日	多目的ホール	10:45	12:00	7	16	10/4	9,100	—	はじめてフラダンスを学ぶ方のための講座です。基本の姿勢からはじめ、日頃の運動不足をハワイアンのリズムで解消!(女性限定)
	913	フラダンス (中級)		金曜日	大ホール	10:25	11:40	9	30	10/2	11,700	—	トレンディなハワイアンのリズムに合わせて楽しく優雅に踊りましょう。憧れの曲にチャレンジ!(女性限定)
	914	初めてのベリーダンス	Fatima(ファティマ)	日曜日	多目的ホール	15:45	16:45	6	16	10/4	8,400	—	エジプシャンスタイルのベリーダンス(ラクスシャルキ)の基礎を学びます。様々なムーブメント、ステップを細かく指導いたします。楽しみながら踊りましょう。(女性限定)
	915	社交ダンス (初級・中級)	巴 政美	金曜日	大ホール	12:30	13:40	9	24	10/2	13,500	—	誰でも楽しく踊れます。ブルース、ジルバ、ワルツの初級から中級のステップをレッスンします。
	916	社交ダンス (上級)	巴 政美	金曜日	大ホール	13:55	15:05	9	24	10/2	13,500	—	ワルツ・ルンバの中級～上級のステップをレッスンします。美しい姿勢で楽しく踊りましょう。
	917	社交ダンス (専科)	巴 政美	金曜日	大ホール	15:20	16:30	9	24	10/2	13,500	—	スロー、チャチャチャの上級から発展型のステップをレッスンします。
そ の 他	918	囲碁 (初級・中級)	柏原 康人	土曜日	会議室(3)	18:00	20:00	9	14	10/3	11,700	テキスト代2,500	一局の中には、山あり谷ありの様々なドラマが展開されます。実践対局と問題集で棋力アップし、右脳を使う頭のスポーツとして生涯を楽しんでください。
	919	写真教室 (入門)	藤本 眞二	土曜日	会議室(2)	13:30	15:00	9	14	10/10	11,700	写真撮影機材 交通費等自己負担	初めて、一眼レフカメラ(デジタル・フィルム)で撮影される方が対象で、カメラや三脚等の使い方を指導。館外実習もあります。
	920	写真教室 (初級)		土曜日	会議室(2)	15:30	17:00	9	14	10/10	11,700	写真撮影機材 交通費等自己負担	一眼レフカメラ(フィルム・デジタル)や三脚等を持っていても使い方など初歩的なことが分からない方を指導。館外実習もあります。
ス ポ ー ツ ・ 健 康	921	ヨーガ (入門) ①	三浦 寛子	火曜日	多目的ホール	9:20	10:25	9	16	10/6	10,800	—	初心者を対象に、呼吸に合わせてヨーガの基本的なポーズを行い、心と体のリラックスを目指します。男性の方も参加されています。*始めるにあたり不安な方はご見学下さい。①②③の講座内容は同じです。
	922	ヨーガ (入門) ②		火曜日	多目的ホール	13:00	14:05	9	16	10/6	10,800	—	
	923	ヨーガ (入門) ③		金曜日	多目的ホール	12:55	14:00	9	16	10/2	10,800	—	
	924	ヨーガ (初級) ①		火曜日	多目的ホール	10:50	11:55	9	16	10/6	10,800	—	経験者を対象に、基本ポーズからバリエーションポーズを行い、ヨーガのさまざまな呼吸法・瞑想も取り入れ、より充実した心と体のリラックスを目指します。*ヨーガの経験のない方は参加いただけません。①②の講座内容は同じです。
	925	ヨーガ (初級) ②		金曜日	多目的ホール	14:25	15:30	9	16	10/2	10,800	—	
	926	すこやかヨーガ		金曜日	多目的ホール	15:55	17:00	9	16	10/2	10,800	—	
	927	リフレッシュヨーガ①	北中 智子	金曜日	和室(2)	17:30	18:45	9	10	10/2	13,500	—	身体に無理のないポーズや呼吸を使って心も体もリラックス。代謝がよくなり全身の引き締め効果も期待できるヨーガで心地よい時間を過ごしませんか。 ①②の講座内容は同じです。お仕事帰りにリフレッシュ!
	928	リフレッシュヨーガ②		金曜日	和室(2)	19:10	20:25	9	10	10/2	13,500	—	
	930	ソフトピラティス	久米 彩未	①③木曜	和室(2)	19:10	20:25	6	10	10/1	9,000	1,000円程度	日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。背骨・骨盤などの支えを強化し、美しくバランスの良い身体を目指します。基本～初級の種目を丁寧に練習します。(女性限定)
	931	太極気功と自律訓練法①	有城 幸男	火曜日	多目的ホール	14:45	16:00	9	16	10/6	13,500	—	自分の健康を自分で守るための講座です。リラクゼーション法でストレスを解消し、自律神経をととのえます。多くの病気の要因であるストレスを緩和して、健康になりましょう。「呼吸法」「瞑想法」「ストレッチ」で自己治癒力を高めて病気になるににくい身体をつくります。「不眠」「パニック・緊張」「もの忘れ」「お腹の不調」などの予防法と改善法について勉強して、元気な毎日を送れるようにしましょう。①②③の講座内容は同じです。
	932	太極気功と自律訓練法②		金曜日	和室(1)	13:15	14:30	9	10	10/2	13,500	—	
	933	太極気功と自律訓練法③		金曜日	和室(1)	14:55	16:10	9	10	10/2	13,500	—	
	934	太極拳 (入門・初級)	上り浜 誠一	木曜日	多目的ホール	9:15	10:25	9	16	10/1	13,500	教材実費 (希望者に斡旋)	初心者を対象に、入門太極拳と初級太極拳を学び、ゆったりとした動きの中で呼吸と動作を一致させ、心身の充実をはかります。
	935	太極拳 (24式)		木曜日	多目的ホール	10:50	12:00	9	16	10/1	13,500	教材実費 (希望者に斡旋)	経験者を対象に、簡化24式の基本を学び、より優雅な動きと躍動の中で気力の充実をはかります。
	936	スポーツ吹矢	田中 博子	日曜日	多目的ホール	13:00	15:00	6	16	10/4	9,600	実費 1,000円～1,500円	スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形的的をめぐって息を使って矢を放ち、その得点を競います。健康スポーツ、生涯スポーツとして世代を問わず、どなたでも楽しめます。また人と出会い仲間と集うスポーツです。楽しく充実したセカンドラ
	937	サンバdeリズム体操	安田 美佐枝	土曜日	多目的ホール	9:30	10:30	6	16	10/3	7,200	—	ダンスは音楽に合わせて楽しく踊れるようになるだけでなく、体全身・隅々まで動かすので、体幹・足腰の筋力が付き、身体が締まってきます。楽しく踊って若々しい身体を保ちましょう。年齢・性別不問
	938	健康ウォーキング		土曜日	多目的ホール	10:55	12:05	6	16	10/3	7,200	—	ストレッチで体の隅々まで動かし、体幹筋や足腰の筋力を鍛え、正しい姿勢でスムーズに歩けるようになるプログラムです。生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

区分	番号	講座名称	講師名	開催曜日	使用室名	開始	終了	回数	定員	初回日	受講料	材料費	講座内容
康	939	ノルディックウォーキング	藤川真司	②月曜	会議室(1)	15:00	16:30	3	25	10/12	3,900	—	2本のポールを使うノルディックウォーキング。姿勢改善と体カアップで、いつまでも自分の足で歩ける体作りを学びます。初心者は基本から、経験者は上級を目指しましょう！
	940	ゆったりストレッチ・むくみケア	SUWA	①③金曜	和室(2)	9:30	10:45	6	10	10/2	9,600	—	女性の様々な身体の悩みを改善していきます。情報が飛び交う今、正しい美容と健康と一緒に学びましょう。身体の変化を実感でき、人生が豊かになりますよ！和気あいあい楽しい時間を過ごしませんか？運動が苦手な方でも無理なくできます。(女性限定)
	941	健やかリズムストレッチ	涼風うらら 高帆未来	土曜日	多目的ホール	12:45	13:50	9	16	10/3	12,600	—	ゆったりリズムでストレッチ！アップテンポでステップ運動！音楽に合わせて気持ち良く体操してみましょう。年齢性別は問いません。健康なからだづくりに。
	942	心と体を整える体操	菊地 恵子	②④土曜	和室(2)	18:00	19:15	5	10	10/10	7,000	—	コリをほぐして体の疲れと気分をリフレッシュ！簡単なヨガ的な動きで、歪みの原因となる凝った部分をほぐし動かす修正法や、ヨガ的なマッサージで体を整えます。マットの上での無理のない動きでシニアの方にも安心です。
	943	健康体操(入門)①		水曜日	大ホール	9:20	10:20	9	30	10/7	10,800	—	ストレッチでは筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を維持拡大させます。全身運動で血行促進、代謝アップを図り、適度な筋肉トレーニングにより内臓機能を向上させ、腰痛膝痛の予防にもなります。自身の体を見つめ、呼吸による無理無駄のない動きで心身の健康作りを目指します。(運動がご不安な方は見学をおすすめします。)
	944	健康体操(入門)②		金曜日	多目的ホール	9:20	10:20	9	16	10/2	10,800	—	
	945	健康体操(初級・中級)①		水曜日	大ホール	10:50	11:50	9	30	10/7	10,800	—	入門コースとほぼ同じ内容で行いますが、全身運動、筋肉トレーニングで入門コースより少し負荷をかけます。正しい呼吸運動により内臓機能、身体能力の向上、健康促進を目指します。(運動がご不安な方は見学をおすすめします。)
	946	健康体操(初級・中級)②		金曜日	多目的ホール	10:50	11:50	9	16	10/2	10,800	—	
	947	熟年者のための健康体操①		松原 真理子	月曜日	多目的ホール	10:50	11:50	7	16	10/5	8,400	—
	948	熟年者のための健康体操②	菊地 恵子	月曜日	多目的ホール	14:30	15:30	7	16	10/5	8,400	—	
	949	らくらくストレッチ体操①	松原 真理子	月曜日	多目的ホール	9:20	10:20	7	16	10/5	8,400	—	椅子やタオルを使い、呼吸とともに全身のストレッチを行うことにより普段動かしにくい部分にも意識を持っていくことで可動域を広げ、心身をリフレッシュします。
	950	らくらくストレッチ体操②	菊地 恵子	月曜日	多目的ホール	13:00	14:00	7	16	10/5	8,400	—	

◆新型コロナウイルス感染拡大に伴い講座を中止しておりましたが、開催期間を従来の6ヶ月から3ヶ月ごとに変更し、10月～12月の3か月単位で再開いたします。

開催にあたりましては、以下の感染防止対策についてご対応をお願いします。

- ・マスクの着用、及び館内の数か所に設置しておりますアルコール消毒液で適宜手指の消毒や、手洗いによる除菌に協力をお願いします。
- ・ご来館前に検温をお願いし、体調不良や風邪の症状がある場合はご来館をお控え頂きますようお願いいたします。
- ・館内では密を避けるため、ソーシャルディスタンスの確保にご協力をお願いします。