

# 秋季特別講座追加募集講座一覧表

※詳細は垂水区文化センターまでお問い合わせください

講座番号	講座名称	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回	講師名	講座内容
401	基礎からのたのしく油絵	①③月曜	1000	1200	5	吉村 宗浩	油絵独特の様々な技法を学びながら、それぞれの好みに合ったモチーフやテーマを楽しみながら作品制作をします。
402	個性が光る絵画入門	②④水曜	1400	1600	5	吉村 宗浩	水彩・油彩・パステル、画材は自由。絵画のエッセンスを学びながら、一人一人の個性がのびしていけるような教室です。
403	デッサン教室	火曜日	1000	1200	10	久米 伴香	絵画や造形の基本となるデッサン。初めての方も一緒に、モチーフをよく見て、形の美しさを発見していきましょう。基礎から学べます。鉛筆、木炭、水彩、パステルなど様々な画材にも挑戦できる教室です。
404	日本画	②④火曜	1300	1500	8	久米 伴香	日本に昔からある、美しい水干絵具、岩絵具を使い絵を描いてみましょう。古の人々の素敵な感性に触れてみてください。基礎から学べます。
405	水彩画A	金曜日	1300	1450	10	浦川 晩成	一人一人の個性を生かし、水彩の基礎から制作まで。※主に花や野菜など、ものを見て描きます。
406	水彩画B	金曜日	1510	1700			
407	暮らしを描く水彩画A	火曜日	900	1030	10	小倉 恒子	日々の暮らしの中から美を見つけて、生活を楽しみましょう。洋画の基本技法を学び、絵はがき・飾って楽しむ絵までおけいこします。
408	暮らしを描く水彩画B	火曜日	1045	1215			
409	水墨画	②③水曜	1000	1200	5	山内 御行	墨の濃淡で楽しい作品を制作しましょう。初心者の方も基本から進んでいきます。毎回自然を水墨で表現します。
410	季節を楽しむ彩画書 A	①③水曜	1250	1400	5	井上 とよみ	はがきなどに、季節の風物の絵と文章を書きます。初心者の方でも簡単に一講習一作品が楽しめます。
411	季節を楽しむ彩画書 B		1420	1530			
412	季節を楽しむ彩画書 C		1550	1700			
413	書道実用(中字基本)	水曜日	1300	1500	9	中野 美佐	漢字の中字・細字で楷書の基本から行書の筆法を学びます。
414	ペン習字&筆ペン	月曜日	1300	1440	10	塚越 斐翠	ペンと筆ペンの基本練習をはじめ、暑中見舞状、金封表書、芳名録等の実用書、趣味の作品作りも。書写検定試験にもチャレンジ致しましょう。
415	筆ペン&絵手紙	月曜日	1500	1640	10	塚越 斐翠	暑中見舞状、芳名録、金封表書等の実用書を主に学びます。節目には、カラー筆ペンを使って「絵手紙」にも挑戦致しましょう。また、基本を大切に、ペン習字の復習もしましょう。
416	木彫1	①③金曜	900	1200	6	二曾 康子	日常の生活を楽しむ木彫り。基礎作品の彫り方、塗装を習得しつつ徐々に自由作品に取り組んでいきます。
417	木彫2	②④金曜	900	1200			
418	欧風木彫	②④水曜	1820	2020	5	宮田 一子	ヨーロッパの伝統的なデザインの木彫作品をくらしの中に取り入れて楽しみましょう。
419	ビーズアクセサリー	①③火曜	1000	1200	5	吉川 智子	NHKすてきにハンドメイドで人気のビーズ作家の吉川智子のオリジナル作品を基本から丁寧に指導し、オシャレでデザイン性の高い作品を作ります。
420	パッチワークとカントリーキルトA	①③金曜	930	1100	5	金山 淳子	パッチワークした布で実用品キッチン小物からバッグ、タペストリー等を作ります。
421	パッチワークとカントリーキルトB		1115	1245			
422	モラ手芸とハワイアンキルトA	①③金曜	1330	1500	5	金山 淳子	南米カリブ海で生まれた逆アップリケ手法のモラ手芸で額・袋物を作り、又、多彩な糸を使って魅力ある刺繍をします。
423	モラ手芸とハワイアンキルトB		1515	1645			

# 秋季特別講座追加募集講座一覧表

※詳細は垂水区文化センターまでお問い合わせください

講座 番	講座名称	開催曜 日	開始 時間	終了 時間	開 催 回	講師名	講座内容
424	コーンスターチクレイ・フラワーA	①③水曜	1245	1415	5	山口 敬子	汚れても洗えるのでトウモロコシを原料とした手芸用粘土で作る花や人形は壊れにくく、いつまでも飾れます。指先を使って作り上げていくので、心も体もリフレッシュします。やさしい色合いは癒されます。初めての方でも楽しく取り組みます。お待ちしております。
426	楽しい大正琴入門	②④木曜	930	1030	5	玉木 淑美	大正琴。大正琴が誕生して100年となります。楽器経験のない方でも気楽に始められる楽譜が読めなくても鍵盤の数字と楽譜の数字を照らし合わせて弾けるので初心者でも簡単に演奏できる楽器です。ぜひこの機会に始めてみませんか。
427	楽しい大正琴初級	②④木曜	1040	1200	5	玉木 淑美	大正琴が誕生して100年となります。入り易く、奥の深い大正琴。色んなジャンルの曲を大正琴で演奏してみませんか。楽器を演奏する楽しさを実感して頂けると幸いです。少し経験のある方を対象としています。
430	ウクレレ初級	水曜日	915	1030	10	リノ 今城	癒し系の楽器として今人気のウクレレを初歩からレッスンし、ハワイアン音楽やポピュラーソングが歌いながら弾けるよう指導します(楽譜が読めなくても可)
431	ウクレレ中級	水曜日	1045	1200	10	リノ 今城	当センターの初級講座を2回以上受講された方、または他で経験のある方を対象として、ハワイアンの曲を通して中級の技術を習得していただきます。
432	ピアノを弾こう♪大人のピアノ1	②④木曜	1845	1945	5	西口 淑子	あなたの目標は…クラシック？ポップス？演歌？音符の読み方からでもOK！毎日の練習が大切です。おうちでも楽しくコツコツ練習しましょう。1曲仕上げた時の充実感は貴方だけのものです。私と一緒に始めましょう。(お一人20分の個人レッスンです。)
433	ピアノを弾こう♪大人のピアノ2		1950	2050	5		
434	ピアノを弾こう♪大人のピアノ3	②④水曜	1920	2040	5	峯 慎吾	
435	歌謡レッスンA1	①③火曜	1240	1400	5	竹中 香世	
436	歌謡レッスンA2		1410	1530			
437	歌謡レッスンB		1540	1700			
438	歌謡レッスンC	金曜日	1240	1400	10	美山 京子	初心者を対象に正しい発音をしながら楽しく歌えるように指導いたします。
439	歌謡レッスンD		1540	1700			
440	歌謡レッスンE		1820	2010			
441	歌謡レッスンF		1410	1530			
442	愛Love 夢をかたるシャンソン(入門)		②④火曜	1515			1645
443	若さを保つボイストレーニングから自然に唄う	③を除く木曜	910	1040	8	草笛 雅子	代表元・宝塚歌劇団神奈あいブロードウェイと香港で学び、独自の発声法を発案。力も入れず、苦しまず、笑顔で楽しく自然に声が出るように。気が付かない内に話す声も変わり、声が出やすくなり、表情も明るくなります。いつまでも若々しく楽しく。
444	日本抒情歌・世界名歌を美しく唄いましょう	③を除く木曜	1100	1230	8	草笛 雅子	代表元・宝塚歌劇団神奈あいブロードウェイと香港で学び、独自の発声法を発案。力も入れず、苦しまず、笑顔で楽しく自然に声が出るように。気が付かない内に話す声も変わり、声が出やすくなり、表情も明るくなります。いつまでも若々しく楽しく。
445	日本抒情歌・世界名歌を美しく唄いましょう		1300	1430			

## 秋季特別講座追加募集講座一覧表

※詳細は垂水区文化センターまでお問い合わせください

講座 番	講座名称	開催曜 日	開始 時間	終了 時間	開催 回	講師名	講座内容
446	みんなで歌うジャズ～世界名歌 まで	①③土曜	1430	1600	5	桐 さと実	軽いストレッチの後ボイストレーニングをしっかりと、一人で歌うのが苦手な方でも皆さんと一緒に日本抒情歌からジャズ、クラシック、ラテンなど様々な曲をピアノ伴奏に合わせて歌って一日を爽やかに過ごしませんか？声を出していつまでも生き生きとした若さを！！
447	はずむ歌声リフレッシュ♪①	①③土曜	910	1040	5	後藤 美和子	青春時代に戻ってみませんか。胸に秘めた想いをもう一度。思ったように声が出ないけど、歌いたい！という方大歓迎です。
448	はずむ歌声リフレッシュ♪②		1100	1230			

# 秋季特別講座追加募集講座一覧表

※詳細は垂水区文化センターまでお問い合わせください

講座 番	講座名称	開催曜 日	開始 時間	終了 時間	開 催 回	講師名	講座内容
449	懐メロをおしゃれに♪(月曜)A	①③月曜	900	1030	5	重久 佳子	歌は世につれ、世は歌につれ。懐メロをみんなで楽しく歌いましょう。甘い思い出、酸っぱい思い出がおしゃれによみがえります。
450	懐メロをおしゃれに♪(月曜)B		1045	1215			
451	懐メロをおしゃれに♪(火曜)		②④火曜	1300			
452	ピアノで歌おう♪ヒットソング	②④水曜	1730	1900	5	西口 淑子	歌謡曲や演歌、流行歌もクラシックタッチでリズムにのって演奏すると豪華で聴き応えのあるピアノ曲になります。ピアノ鑑賞してもよし、歌ってもよし、共に音楽の広がりを楽しみましょう。
453	歌っていいとも！ クラシック1	②④木曜	1500	1630	5	落合 庸平	クラシックの歌も怖くない！オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導いたします♪ 愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう！目指せ声美人♪
454	歌っていいとも！ クラシック2		1700	1830			
455	謡曲初級1	②④水曜	1415	1545	5	上田 大介	謡曲(能楽)は感性豊かなものです。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。初級では節をわかりやすく説明し、謡曲本を一冊通して謡えるようにお稽古をします。(テープ持込可)
456	謡曲初級2	①③水曜	1330	1500			
457	謡曲中級	②④水曜	1230	1400	5	上田 大介	謡曲(能楽)は感性豊かなものです。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。中級では息の扱いなど、より高度な技術を習得し、謡曲本を一冊通して謡えるようにお稽古をします。(テープ持込可)
458	謡曲上級1	②④水曜	1000	1130	5	上田 大介	謡曲(能楽)は、感性豊かなものです。感受性を豊かに幽玄の世界を習ってみませんか。上級では、情景などを理解した上で、息の扱いなど、より高度な技術を習得し、謡曲本を一冊通して謡えるようにお稽古をします。(テープ持込可)
459	謡曲上級2	①③水曜	1515	1645			
460	須磨琴	火曜日	1400	1600	10	絃須磨琴保存	清雅な調べをもつ神戸の伝承芸能一絃須磨琴の演奏技法の手ほどきと基礎技術の習得。(琴はセンターで用意します。)
461	ゆっくり俳句(入門～経験)A	第4水曜	900	1030	3	藤井 啓子	五七五のリズムに乗せて四季の移ろひを詠んでみませんか。見るものが輝いてきますよ。初めての方歓迎。
462	ゆっくり俳句(入門～経験)B		1045	1215			
463	はじめての俳句(入門)A	②④土曜	1300	1430	5	藤井 啓子	五七五のリズムに乗せて四季の移ろひを詠んでみませんか。見るものが輝いてきますよ。初めての方歓迎。
464	はじめての俳句(入門)B		1445	1615			
465	どんどん俳句(経験者)A	②④土曜	900	1030	5	藤井 啓子	五七五のリズムに乗せて、四季の移ろひを詠んでみませんか。見るものが輝いてきますよ。
466	どんどん俳句(経験者)B		1045	1215			

# 秋季特別講座追加募集講座一覧表

※詳細は垂水区文化センターまでお問い合わせください

講座番	講座名称	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回	講師名	講座内容
467	学び直し日本史Ⅱ(近代初期)～Eピソートで綴	②④金曜	1000	1130	5	藤井 雅英	「過去をより遠く振り返る事が出来れば未来をより遠くまで見渡す事が出来る(チャーチル)」という言葉がある。自分らしく自分の人生を歩む為にも日本の歴史を学び直しませんか。この講座では明治時代を学び直。次講座は大正時代～太平洋戦争終了までを学びます。
468	いけばな	②除く土曜	1000	1200	8	梶山 恵甫	四季折々の花材を使い、盛花の基本型と自由形をていねいに指導します。今の生活空間に合う、いけばなを楽しみましょう。(未生流)
469	フラワーデザイン	①③土曜	1000	1200	5	松本 せつ子	生花のアレンジメント等基礎から学び自由に表現して遊び、楽しみましょう。
470	季節の家庭料理	②④金曜	1000	1200	5	横田 久代	旬の食材を使った和・洋・中の野菜たっぷり健康メニュー！バラエティーにとんだ料理を楽しく実習しましょう！もちろん男性の方も大歓迎です。
471	男の手料理	②木曜	1000	1200	3	横田 久代	「ゆっくり楽しみながら基礎からマスターしましょう。」もちろんお料理一年生の方も大歓迎です！（買物も一緒に体験してみましょう）
472	男性のための簡単家庭料理	②土曜	1000	1200	3	北山 初美	お米の研ぎ方、お出しの出し方、包丁の持ち方などお料理をはじめる準備から学びながら始めていきましょう。メニューも日頃、食卓にのる惣菜が中心ですので材料も揃えやすくご自宅でも役立って頂けます。
473	男性のための酒の肴料理	③土曜	1000	1200	3	北山 初美	お酒をおいしく飲む為に欠かせない肴ですが塩辛いものや肉や魚中心で、野菜が不足がちになっていませんか？旬の新鮮な野菜を取り入れて健康的な肴を作りましょう。
474	旬の魚料理	②火曜	1000	1200	3	北山 初美	瀬戸内海の新しくておいしい魚を料理してみませんか。刺身、唐揚げ、煮付とさまざまな調理法で旬の魚をおいしく食べましょう。魚料理全般を学びます。
475	作り置きおかずで健康お弁当づくり	④火曜	1000	1200	3	北山 初美	一日の中で一番力を入れて調理されるのは夕食が多いと思います。朝食・昼食は手抜きになったり、食べなかったりもあるのでは。健康の為に朝・昼に重点をおき、夕食は軽目が理想。健康の為に作り置きおかずで自分の為のお弁当を作ってみませんか？
476	料理クラブ	③火曜	1000	1200	3	北山 初美	季節に合わせて、毎回違うジャンルに挑戦！月ごとにその季節らしい食材を使いながら、様々な調理法に挑戦していくステップアップメニューを提案します。
477	大人のための学び直し基礎英語(中1)	水曜日	1445	1615	9	フラハティ 佐智子	英語で気持ちを伝えたり、正確に説明したりするのも、中学生英語の使い方次第で様々な表現が可能。中1レベルの英文法を日本人講師が丁寧に解説し会話に使えるレベルまで練習していきます。一年講座の3か月分です
478	大人のための学び直し基礎英語(中3)	水曜日	1300	1430	9	フラハティ 佐智子	英語で気持ちを伝えたり、正確に説明したりするのも、中学生英語の使い方次第で様々な表現が可能。中3レベルの英文法を日本人講師が丁寧に解説し会話に使えるレベルまで練習していきます。一年講座の3か月分です
479	英会話入門(金曜)	金曜日	1300	1430	10	ディーン ヨハンソン	Enjoy English ! 少々自信がなくても大丈夫です。中学生レベルの英語を基礎から始めます。楽しくおしゃべりしながら学びましょう！「SMART CHOICE Starter THIRD EDITION」を最初から使用。(テキスト見本はセンターに)
480	やさしい英会話 スターター	土曜日	910	1040	10	ジーン K ト ヨサキ	英語が苦手な方でも、楽しく簡単な英語から学べるコースです。英会話に自信がない方 大歓迎 !テキストは「SMART CHOICE Starter third」を最初から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)
481	やさしい英会話 スターター2	土曜日	1300	1430	10	ジーン K ト ヨサキ	英会話が少し話せる方を対象に、楽しく日常英会話を学習します。テキストは初心者向け「SMART CHOICE 1 THIRD EDITION」を最初から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)
482	初級英会話(土曜・午前)	土曜日	1050	1220	10	ジーン K ト ヨサキ	初心者向けのコースです。リラックスして楽しく英会話を学びましょう。テキストは初心者向け「SMART CHOICE 2 THIRD EDITION」を最初から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)
483	楽しい英会話(金曜・午後)	金曜日	1500	1630	10	ジーン K ト ヨサキ	簡単な日常英会話を楽しく学ぶコースです。初心者の方、待ってます！！テキストは「Passport plus」を最初から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)
484	初級英会話(金曜・夜)	金曜日	1830	2000	10	ジーン K ト ヨサキ	英会話に苦手な方も楽しくリラックスして学べるコースです。初心者 大歓迎！！テキストは初心者向け「SIDE By SIDE 3」最初から使用します。(テキストの見本はセンターにあります)

# 秋季特別講座追加募集講座一覧表

※詳細は垂水区文化センターまでお問い合わせください

講座番号	講座名称	開催曜日	開始時間	終了時間	開催回	講師名	講座内容
485	楽しい英会話(火曜・夜)	火曜日	1830	2000	10	ジーン K トヨサキ	少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話が自然に話せるように指導します。テキストは、「SIDE BY SIDE 4 Extra EDITION」を最初から使用します。(テキスト見本はセンター)
486	実践英会話	火曜日	1000	1130	10	ジーン K トヨサキ	少し会話とリスニングができる方を対象に、日常英会話を学ぶコースです。ネイティブの日常英会話が自然に話せるように指導します。テキストは、「SMART CHOICE 3 THIRD EDITION」を最初から使用します。(テキスト見本はセンター)
487	フランス語会話(入門)	土曜日	1330	1500	9	ジャンフィリップ・ホルトリ	フランス語の基礎会話を簡単な文法とセットで学びます。楽しく確実に、すぐに役立つフランス語を身に付けましょう。
488	フランス語会話(初級)	土曜日	1510	1640	9	ジャンフィリップ・ホルトリ	日常会話でよく使うフレーズを覚えて、会話の“キャッチボール”をめざしましょう
489	かんたん中国語入門	月曜日	1900	2030	9	千 亜	初心者でも楽しく話せるような中国語を学習します。日常会話や旅行会話が使えるように発音のコツや文法を徹底的に丁寧に指導します。参考書は、「CD付新版 ニーハオ教授の中国語レッスン」です。(参考書見本はセンター)
490	中国語 初級	火曜日	1500	1630	10	千 亜	中国語会話がある程度慣れた人が対象です。伝統や文化にも触れてみます。(テキストの見本はセンターにあります)テキスト(最初から学びます)「仲間で話そう中国語」
491	中国語中級	火曜日	1300	1430	10	曹 蘭	中級の方を対象にしたコースです。正しい発音から基本文型、文法まで丁寧に指導。テキストは「仲間で話そう中国語 初級から中級へ」です。※最初から学習します。(テキストの見本はセンターにあります。)
492	韓国語 初級1	③除く木曜	910	1040	9	金 在炫	テキスト「カタナKOREAN 初級1」の第1課から勉強します。テキストを確認してください。(テキストの見本はセンターにあります。)
493	韓国語 初級2	③除く木曜	1100	1230	9	金 在炫	テキスト「できる韓国語 初級Ⅱ」の第21課から勉強します。テキストを確認してください。(テキストの見本はセンターにあります。)
494	韓国語 初級3	③除く木曜	1330	1500	9	金 在炫	テキスト「できる韓国語 初級Ⅱ」の第21課から勉強します。テキストを確認してください。(テキストの見本はセンターにあります。)
495	韓国語 初級4	火曜日	1330	1500	10	金 在炫	テキスト「よくわかる韓国語<STEP2>」の第1課から勉強します。テキストを確認してください。(テキストの見本はセンターにあります。)
496	韓国語 中級	③除く木曜	1520	1650	9	金 在炫	当センター初級4講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした中級クラスです。(テキストは、随時プリントをお配りします。)
497	韓国語 応用	火曜日	1520	1650	10	金 在炫	テキスト、ドラマ、歌など様々な形で韓国語を学ぶ応用クラスです。(テキストは、随時プリントをお配りします。)
498	フォークダンス入門	金曜日	1300	1430	10	成生 治子	フォークダンスを踊りませんか。美容と健康に適しています。音楽にあわせて『歩く』ことから始めます。易しいダンスです。ゆっくりとご指導いたします。楽しい時間を過ごしましょう。男性も歓迎します。
499	フォークダンス中級	金曜日	1445	1615	10	成生 治子	当センターフォークダンス入門を修了された方、または同程度の経験のある方を対象。ワルツ、ツイステップ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ、のリズムで楽しく踊ります。
900	フラダンス入門	①③水曜	1530	1700	5	吉田 絵葉	フラの明るく自然のリズムのなか、ゆっくり体をほぐし、リラックスしましょう。
901	フラダンス初級	②④水曜	1530	1700	5	前田 薫	フラダンス入門クラスよりつながる初級クラス。不思議な元気の力を持つフラダンス。リズムに合わせて、楽しく体をリラックス。共に素敵なフラタイムを過ごしましょう。
902	社交ダンス初級	③除く木曜	1300	1430	8	松下 ひろし	ダンスの基礎となるベシックから始めてパーティで楽しく踊れるようになりましょう。初めての方からダンス歴3年程の方まではこちらにどうぞ。☆男性・初心者歓迎！多数ご参加を！

# 秋季特別講座追加募集講座一覧表

※詳細は垂水区文化センターまでお問い合わせください

講座 番	講座名称	開催曜 日	開始 時間	終了 時間	開催 回	講師名	講座内容
903	社交ダンス中級(木曜)	③除く木曜	1500	1630	8	松下 ひろし	流行のステップも取り入れ、レベルアップしましょう。リズムに合わせて基礎からバリエーションまで。ダンス歴3年以上の方はこちらにどうぞ。
904	社交ダンス中級・入門(土曜)	②④土曜	1500	1630	5	松下 ひろし	流行のステップも取り入れ、レベルアップしましょう。リズムに合わせて基礎からバリエーションまで。ダンス歴4年以上の方はこちらにどうぞ。
905	実践写真教室(午前)	①③月曜	1000	1200	5	萩原 正良	花鳥風月からスナップ・祭りの撮影方法を基礎から指導します。午前は初心者教室。午後は写真用語(ISO・F値・シャッター速度)が少しわかる方対象で、2講座とも参加者のレベルに合わせて指導します。
906	実践写真教室(午後)		1400	1600		萩原 正良	
907	太極拳・火曜	火曜日	1000	1130	10	西岡 美和子	ゆるやかなリズムによってリラックス、ストレス解消まちがいなし。(入門・24式太極拳・42式太極拳)
908	太極拳・木曜	③除く木曜	1000	1130	8	敦見 るみ子	
909	太極拳・夜間	水曜日	1830	2000	10	吉岡 まり子	
910	気功	火曜日	1500	1630	10	高橋 富美子	生命(いのち)を養う入門の気功です。“気”のトレーニングにより、体のくつろぎと集中力を養います。(1, 3同じ内容の講座です。)
911	卓球A	火曜日	1500	1700	10	岡 摩利子	基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて試合練習をします。
912	卓球B	水曜日	1300	1500	10	岡 摩利子	
913	卓球C	金曜日	1000	1200	10	飯尾 知子	
914	卓球入門	火曜日	1300	1430	9	飯尾 知子	初心者を対象にした講座です。基礎技術をしっかり身につけラリーを楽しみます。
915	卓球(夜)	③除く木曜	1830	2030	8	山本 昌弘	基本技術をさらにレベルアップし、ルールを覚えて試合練習をします。
916	バドミントン	金曜日	1830	2030	10	中野 牧子	ラケットの持ち方・ルール等基礎から段階を経ながら、ゲームの練習まで。
917	ヨガ美療体操A	月曜日	1300	1430	10	竹村 京子	ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフをめざします。
918	ヨガ美療体操B	火曜日	1100	1230	10	高畑 恵美子	
919	ヨガ美療体操C	水曜日	1100	1230	10	藤本 久美子	
920	ヨガ美療体操D	火曜日	1300	1430	10	武田 いずゑ	

# 秋季特別講座追加募集講座一覧表

※詳細は垂水区文化センターまでお問い合わせください

講座 番	講座名称	開催曜 日	開始 時間	終了 時間	開催 回	講師名	講座内容
921	整体ヨガ	水曜日	1500	1630	10	嶋津 清江	身体の歪みや偏りの調整に効果的なヨガの体操と整体法を行います。
922	熟年ヨガ美療体操	水曜日	1300	1430	10	鈴木 裕子	ヨガの体にやさしい体操法と呼吸法で健康ライフをめざします。
923	ヨガ美療体操水曜・夜	水曜日	1900	2030	10	禿子 まさ美	ヨガの基本的な体操法と呼吸法で内面からの健康美をつくりながらハッピーライフをめざします。
924	ヨガ美療体操 木曜・夜	③除く木曜	1830	2000	9	隅野 和枝	
925	ヨガ美療体操金曜・夜	金曜日	1830	2000	10	中桐 照子	
926	熟年リズム体操1	水曜日	930	1045	10	柏谷 多津子	『体を動かす』これは健康につながります。リズムにのって、さあ!体操を始めましょう。男性も歓迎!
927	熟年リズム体操2	①③月曜	930	1045	5		
928	リズム&ダンベル体操1	水曜日	1100	1200	10	柏谷 多津子	リズムにのって動く楽しさと、筋力アップのダンベルで心も体もリフレッシュ!!
929	リズム&ダンベル体操2	①③月曜	1100	1200	5		
930	正しい姿勢と歩き方	月曜日	1500	1630	10	朝比奈 優	正しい歩き方は、歪みや痛みのない身体と正しい姿勢からです。ストレッチやバランス体操等で身体のバランスを整えて、健康で美しい身体作りに効果的な歩き方を学びます。
931	視力向上ヨガ ～アイヨガ	①木曜	1000	1130	3	朝比奈 優	東洋医学の目の筋肉を鍛える眼球運動と眼に栄養と血液を送り込むヨガポーズを組み合わせた「視力向上ヨガ ～アイヨガ」近視・ドライアイ・乱視・老眼・眼精疲労などの症状の改善に役立ちます。
932	バランス経絡体操(火曜)	火曜日	900	1030	10	原 美幸	体のバランスを整えると、様々な痛みや歪みが自然に改善してきます。年齢や疾患に関係なく誰でも参加できます。
933	バランス経絡体操(水曜)	水曜日	900	1030	10		