

# 令和5年度 香西コミュニティセンター 講座受講生 同好会会員 募集!!



**募集期間: 3月15日(水)～3月31日(金) 9時～16時**

(但し祝日は除きます。)

☆ 参加希望者は登録にお越しください。FAXでも可(電話での申し込みはできません。)

**実施期間 2023年5月～2024年3月**

講座・同好会名	講師(敬称略)	曜日・時間	定員	学 習 内 容
ニコニコハッスル セミナー (月曜クラス)	小野川 秀佳	第1(月) 13:30～15:00	35	懐かしの童謡唱歌を歌ったり、椅子に座ってできる体操をします。心も体もいきいきと! 皆さんで歌って笑って楽しく音楽と運動でリラックスしましょう。
きもの和ごころ	加藤 香里	第1・3(月) 16:30～18:00	20	きものの着装技術を学ぶだけでなく、着物の装いを通して愛・美・礼・和の心を学び、内面からも美しくなることを目指しています。初心者入門コースです。
脳と体の 元気アップ体操 (月曜クラス)	小野川 秀佳	第3(月) 13:30～15:00	35	「さようなら認知症!」高齢者も若者もみんな一緒に《コグニサイズ》をしましょう。コグニサイズは脳と身体を同時に使い、歌ったり体操したり、ゲーム感覚で楽しみながら認知機能を維持、向上させるプログラムです。
あゆみ吟詠会 教室	樋口 徳子	毎週(火) 10:00～12:00	30	漢詩の朗詠をします。楽しい雰囲気のある教室です。
らくらく太極拳	谷澤 信子	毎週(火) 9:30～11:30	20	心とからだを芯から癒す健康体操です。ゆっくりとした動作で行う運動で、転倒予防にもつながりますよ。
ステップ21 ダンスサークル	越智 多美子	毎週(火) 19:30～21:00	20	音楽に合わせて楽しくダンスやストレッチをすることにより運動不足を解消し心も身体もリフレッシュされます。一緒に気持ちいい汗をかきませんか?お待ちしております。
折り紙教室	香西 康子	第1(火) 9:30～11:30	30	和紙の折り紙画および和紙工芸、和紙や千代紙で折り紙を学びます。
ニコニコハッスル セミナー (火曜クラス)	小野川 秀佳	第2(火) 13:30～15:00	35	懐かしの童謡唱歌を歌ったり、椅子に座ってできる体操をします。心も体もいきいきと! 皆さんで歌って笑って楽しく音楽と運動でリラックスしましょう。
水彩画教室	菊本 恵司	第2・4(火) 13:00～15:00	15	水彩色鉛筆を使ってイラストを楽しみながら、いろいろな画材を使ったデザインや絵本作りも学習します。
香風書道会	山本 豊苑	第2・4(火) 13:30～15:00	20	心身の向上と書道の上達・地域の交流を深め、高齢者の認知症予防に努めます。初心者の基本練習から致します。
脳と体の 元気アップ体操 (火曜クラス)	小野川 秀佳	第4(火) 13:30～15:00	35	「さようなら認知症!」高齢者も若者もみんな一緒に《コグニサイズ》をしましょう。コグニサイズは脳と身体を同時に使い、歌ったり体操したり、ゲーム感覚で楽しみながら認知機能を維持、向上させるプログラムです。

講座・同好会名	講師(敬称略)	曜日・時間	定員	学 習 内 容
孝 風 吟 詠 会	南原 孝	毎週(水) 10:00 ~ 12:00	30	詩吟で歴史をうたいましょう。明るくて楽しい教室です。喉を鍛えてますます健康に。
ス テ ッ プ 体 操	越智 多美子	毎週(水) 13:30 ~ 15:00	20	楽しい音楽に合わせて無理なくダンス、ストレッチをします。いつまでも健康で若々しくあるため一緒に始めてみませんか？運動が苦手な方でも大丈夫です。
つ ま み 細 工	櫛橋 利恵	第1・3(水) 19:00 ~ 21:00	15	江戸時代から伝わる日本の伝統工芸を、現代風にアレンジ。アクセサリーや生活に取り入れられる作品を作ります。[中級コースです]
お城から郷土を知ろう	水野織部正祐利	第2(水) 13:30 ~ 15:00	30	勝賀山をはじめ香西、高松にはお城・城跡がいっぱいあります。お城を中心に郷土を学んでみませんか？ ブラミズノのお城楽(学)！?
嵯 峨 御 流	横倉 仙貞	第2・4(水) 10:00 ~ 12:00	20	日本の伝統的な基本と現代的な応用の生け方です。(アレンジフラワー等)
茶 道	横倉 宗翠	第3(水) 10:00 ~ 12:00	25	日常の作法から茶道の歴史、伝統文化の継承と幅広い活動です。
生 け 花 教 室 ( 嵯 峨 御 流 )	乃村 真美	第3(水) 14:00 ~ 16:00	25	嵯峨御流の生け花を学びます。
木 曜 ヨ ー ガ	藤岡 幹子	毎週(木) 9:30 ~ 11:00	40	楽しくヨガをしましょう。ヨガはどなたでも出来る健康体操です。
貯 筋 運 動 教 室	高橋 泰通	毎週(木) 9:00 ~ 11:00	20	いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために。使って貯めよう！ 筋肉貯金♪
絵 手 紙 教 室	越智 文美恵	第1(木) 10:00 ~ 12:00	15	割りばしをはじめ、自由な道具を使って絵手紙を楽しみます。
デジタルカメラ教室	北村 修一	第1・3(木) 19:00 ~ 21:00	30	一眼でもコンパクトカメラでも大丈夫です！初めての方でも楽しくキレイに撮影できるコツを学習していきます。
ペ ン 習 字 教 室 《 夜 コ ー ス 》	鮫島 仁美	第2(木) 19:00 ~ 21:00	15	普段遣いのできる美しい文字を練習します。
やさしい奇術教室	桂 弘太郎	第2・4(木) 13:30 ~ 15:00	15	初心者にも「やさしい手品」を分かりやすく講習します。
ひまわりカラオケ 愛 好 会	津田 英行	第2・4(木) 13:30 ~ 15:30	30	カラオケ歌唱レッスン。カラオケを楽しみながら自分に自信をつけ、またストレス解消と健康管理。



講座・同好会名	講師(敬称略)	曜日・時間	定員	学 習 内 容
やさしいヨーガ	藤岡 幹子	毎週(金) 9:30 ~ 11:00	40	楽しくヨーガをしましょう。 ヨーガはどなたでも出来る健康体操です。
脳若トレーニング	上田 利枝	第1(金) 10:00 ~ 11:30	25	記憶トレーニングやリラックス体操、コミュニケーションゲーム、BB体操などを組み合わせ、飽きずに無理なく楽しめる脳トレです。 (最少催行人数13人)
コーラスグループ なごみ	喜多 時子	第1・3(金) 13:30 ~ 15:00	35	手話を交えながら、童謡・唱歌をはじめ、さまざまなジャンルの歌を練習します。
楽しく英会話	ジョーダン ガーデナー	第1・3(金) 13:30 ~ 14:30	15	楽しく気軽に英会話を始めませんか！
ペン習字教室 《昼コース》	鮫島 仁美	第2・4(金) 10:00 ~ 12:00	15	普段遣いのできる美しい文字を練習します。
初歩書道	山本 豊苑	第2・4(金) 18:30 ~ 20:00	20	古典を基に基本をマスターし、観賞眼を養うとともに、美しい文字が書けるようにご指導します。
やさしいフラダンス	井 久美子	毎週(土) 13:00 ~ 15:00	20	手話を取り入れた、やさしいステップで無理のない誰にでもできるフラダンスです。
オカリナ教室	宮武 麗子	第2・4(土) 10:00 ~ 11:30	20	奥深く柔らかい音色のオカリナを楽しみませんか。童謡から歌謡曲までいろいろな曲を練習します。楽器はご用意ください。ご購入の際はご相談ください。
香西朗読教室	大谷 智勢子	第2・4(日) 10:00 ~ 12:00	25	初めての方大歓迎です。発音・発声練習、基本的な朗読の仕方、民話等語りの口調の練習をします。
高齢者歌唱教室 (いきいきクラブ)	岡崎 陽子	第1・3(木) 13:00 ~ 15:00	30	歌が苦手、声を出すのがどうも…って思っている人も大丈夫です。発声練習から演歌唱歌などみんな一緒に歌います。健康のためにも思いきり声を出して元気になりましょう。
高齢者民踊教室	谷川 マサ子	第1・3(金) 13:00 ~ 15:00	20	民踊や新舞踊を教わっています。 初心者も大歓迎です。

FAXでお申し込みの際は、

①講座・同好会名 ②お名前 ③ご住所 ④連絡先 を記載し、送信してください。



お問合せ先：香西コミュニティセンター

TEL・FAX 882-0294

参加費や持ち物など お気軽にお問い合わせください。



# 令和5年度 講座・同好会一覧

月

ニコニコハッスルセミナー(月曜クラス)  
きもの和ごころ  
脳と体の元気アップ体操(月曜クラス)

火

あゆみ吟詠会 寿教室  
らくらく太極拳  
ステップ21ダンスサークル  
折り紙教室  
ニコニコハッスルセミナー(火曜クラス)  
水彩画教室  
香風書道会  
脳と体の元気アップ体操(火曜クラス)

水

孝風吟詠会  
ステップ体操  
つまみ細工  
お城から郷土を知ろう  
嵯峨御流  
茶 道  
生け花教室(嵯峨御流)

木

木曜ヨーガ  
貯筋運動教室  
絵手紙教室  
デジタルカメラ教室  
ペン習字教室《夜コース》  
やさしい奇術教室  
ひまわりカラオケ愛好会  
高齢者歌唱教室(いきいきクラブ)

金

やさしいヨーガ  
脳若トレーニング  
コーラスグループなごみ  
楽しく英会話  
ペン習字教室《昼コース》  
初歩書道  
高齢者民踊教室

土

やさしいフラダンス  
オカリナ教室

日

香西朗読教室

