# 香西コミュニティセンターだより

### 平成28年度

## 講座受講生 同好会会員 募集!!

募集期間:3月28日(月)~4月8日(金) 9時~16時

<u>(但し</u>.ナ日は除きます。)

希望者は、香西コミュニティセンターへお申し込みください。電話での申し込みはできません。 (直接来られない方はFAXでも可)

#### 実施期間 平成28年5月~平成29年3月

| 講座•同好会名         | 講師(敬称略) | 曜日・時間                    | 定員 | 学習内容   |
|-----------------|---------|--------------------------|----|--|
| 大 正 琴 ゆう 会      | 十河 良子   | 第1・3(月)<br>9:30 ~ 11:30  | 30 | 大正琴は認知機能トレーニングにぴったりの<br>楽器です。目で数字を見ながら、両手を使い<br>演奏します。初心者の方も大丈夫!音楽を楽<br>しみながら脳のトレーニングもしましょう。         |
| らくらく太 極 拳       | 谷澤(信子)  | 毎週(火)<br>9:30 ~ 11:30    | 20 | 心とからだを芯から癒す健康体操です。<br>ゆっくりとした動作で行う運動で、転倒予<br>防にもつながりますよ。   |
| 書道(初級)          | 山本 豊苑   | 第1(火)<br>13:30 ~ 15:00   | 20 | 新しく唱歌・童謡を漢字、仮名まじり(調和体)で楽しく作品を作っていきます。初心者歓迎します。   |
| ニコニコハッスルセ ミ ナ ー | 小野川 秀佳  | 第2(火)<br>13:30 ~ 15:00   | 35 | 懐かしの童謡唱歌を歌ったり、椅子に座っ<br>てできる体操をします。心も体もいきいき<br>と! 皆さんで歌って笑って楽しく音楽と運<br>動でリラックスしましょう。                  |
| 香風書道会           | 山本 豊苑   | 第2・4(火)<br>13:30 ~ 15:00 | 20 | 心身の向上と書道の上達・地域の交流を深め,高齢者のボケ防止に努めます。初心者の<br>基本練習から致します。   |
| 脳と体の元気アップ教室     | 小野川 秀佳  | 第4(火)<br>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。 |
| 茶道(裏千家)         | 横倉 宗翠   | 第4(火)<br>19:00 ~ 21:00   | 20 | 日常の作法から茶道を学びます。<br>茶道は初めて・・という方や中学・高校<br>生、また親子でも大丈夫です。  |

| 講座•同好会名                  | 講師(敬称略) | 曜日・時間                      | 定員        | 学習内容   |
|--------------------------|---------|----------------------------|-----------|--|
| いちごくらぶ                   | 市原 須美   | 毎週(水)<br>10:00 ~ 12:00     | 親子<br>40組 | 参加年齢(1才〜3才就園前の子どもと保護者)<br>談や手遊び・体操・季節ごとのさまざまな<br>行事を楽しみ、親子・友達のふれあいを深<br>めます。 |
| あゆみ吟詠会                   | 樋口 徳子   | 毎週(水)<br>14:00 ~ 16:00     | 30        | 漢詩の朗詠をします。   |
| フ ラ ワ ーデザイン教室            | 石井 ゆか   | 第1(水)<br>19:00 ~ 21:00     | 20        | 生花やブリザーブドフラワーを使って、生<br>活の中に花のある豊かな暮らしをしてみま<br>せんか?初心者でも大丈夫です。                |
| 古典                       | 久保 豊    | 第2 • 4(水)<br>13:00 ~ 15:00 | 25        | 源氏物語を題材に日本の古典文学·古文に<br>ついて学びます。  |
| 嵯峨御流                     | 横倉 仙貞   | 第2 • 4(水)<br>19:00 ~ 21:00 | 20        | 日本の伝統的な基本と現代的な応用の生け<br>方です。(アレンジフラワー等)                                       |
| 茶   道                    | 横倉 宗翠   | 第3(水)<br>10:00 ~ 12:00     | 25        | 日常の作法から茶道の歴史,伝統文化の継<br>承と幅広い活動です。  |
| 生 け 花 教 室<br>( 嵯 峨 御 流 ) | 乃村 真美   | 第3(水)<br>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)<br>9:30 ~ 11:00      | 40        | 楽しくヨーガをしましょう。<br>ヨーガはどなたでも出来る健康体操です。   |
| 折 り 紙 教 室                | 川内 咲子   | 第1(木)<br>9:30 ~ 11:30      | 30        | 和紙の折り紙画および和紙工芸,<br>和紙や千代紙で折り紙を学びます。  |
| デジタルカメラ教室                | 北村 修一   | 第1・3(木)<br>19:00 ~ 20:30   | 30        | ー眼でもコンパクトカメラでも大丈夫で<br>す!初めての方でも楽しくキレイに撮影で<br>きるコツを学習していきます。                  |
| ひまわりカラオケ<br>愛 好 会        | 豊田 令子   | 第2 • 4(木)<br>13:30 ~ 15:30 | 30        | カラオケ歌唱レッスン。カラオケを楽しみ<br>ながら自分に自信をつけ,またストレス解消<br>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)<br>9:30 ~ 11:00      | 40 | 楽しくヨーガをしましょう。<br>ヨーガはどなたでも出来る健康体操です。  |
| リラックスヨーガ                   | 藤岡 幹子   | 毎週(金)<br>19:00 ~ 20:30     | 40 | ヨーガをして,心と身体を気持ち良くリラッ<br>クスさせましょう。   |
| コーラスグループ<br>な ご み          | 喜多時子    | 第1・3(金)<br>13:00 ~ 15:00   | 35 | 手話を交えながら,童謡・唱歌をはじめ,さ<br>まざまなジャンルの歌を練習します。                                       |
| かな書道                       | 山本 豊苑   | 第1・3(金)<br>18:30 ~ 20:00   | 25 | かなの基本をマスターして、百人一首を書<br>いてみよう。初めての人も大丈夫。書道を<br>楽しみましょう。                          |
| 初歩書道                       | 山本 豊苑   | 第2 • 4(金)<br>18:30 ~ 20:00 | 35 | 古典を基に基本をマスターし、観賞眼を養<br>うとともに、美しい文字が書けるようにご<br>指導します。                            |
| 香 西 郷 土 史                  | 立山 信浩   | 第3(金)<br>9:30 ~ 11:30      | 40 | 教室で歴史の勉強と,センター外学習としてその場所へ行って史料を見ながら話し合いをします。                                    |
| やさしいフラダンス                  | 井 久美子   | 毎週(土)<br>13:00 ~ 15:00     | 20 | 手話を取り入れた、やさしいステップで無<br>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1・3(土)<br>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 歌 声 同 好 会              | 村上 宏造   | 第2・4(土)<br>13:30 ~ 15:30   | 30 | 歌の上手な人も、そうない人も、大きな声で歌いませんか。アコーディオンの調べに乗って童謡・唱歌・歌謡曲・・・・。楽しいですよ。                  |
| 香 西 朗 読 教 室                | 大谷 智勢子  | 第2・4(日)<br>9:30 ~ 11:30    | 25 | 発音・発声練習、基本的な朗読の仕方、民<br>話等語りの口調の練習、舞台に立っての練<br>習をします。                            |
| 高 齢 者 歌 唱 教 室<br>(いきいきクラブ) | 岡崎陽子    | 第1・3(木)<br>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)<br>13:00 ~ 15:00   | 20 | 民踊や新舞踊を教わっています。   |



お問合せ先:香西コミュニティセンター TEL • FAX 882-0294





#### 平成28年度 講座·同好会一覧

月

大正琴 ゆうゆう会



1

木曜ヨーガ 折り紙教室 デジタルカメラ教室 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)

火

らくらく太極拳

書道(初級)

ニコニコハッスルセミナー

香風書道会

脳と体の元気アップ教室

茶道(裏千家)

金

やさしいヨーガ

リラックスヨーガ

コーラスグループなごみ

かな書道

初歩書道

香西郷土史

高齢者民踊教室

水

いちごくらぶ

あゆみ吟詠会

フラワーデザイン教室

古 典

嵯峨御流

茶 道

生け花教室(嵯峨御流)

土

やさしいフラダンス

オカリナ教室

香西歌声同好会



香西朗読教室