

子供や親子、若い世代も楽しもう！

# 勝山市民総合大学

## 受講生募集

新企画

令和6年度 前期日程

- ★まちづくり会館で学ぶオンデマンド講座が便利です。
- ★親子（家族）でパン作り、おやつ作りをします。

市民総合大学募集チラシはこちらから→  
受講生の作品なども紹介しています。  
ぜひご活用ください。



受講申込期間 4月4日（木）～ 随時  
受付時間：午前9時～午後5時まで  
生涯学習センター「友楽喜」は土曜日にも上記時間で受付します。  
※ 定員に達し次第締め切りますのでお早めにお申し込みください。

1 申込・問合せ このチラシの各講座ごとに申込先が記載してあります。  
下記の申込方法にてお申込み（お問合せ）ください。

2 申込方法

- 1 申込み用紙を記入して事務局へお申込みください。
- 2 申込用紙は生涯学習センター「友楽喜」及び未来創造課にあります。
- 3 申込時に受講料の納付書をお渡しするので、早めに最寄りの金融機関でお支払い下さい。  
金額を訂正した納付書は無効です。訂正がある場合は事務局までお越し下さい。
- 4 講座には電話で申込みが可能なもの、また申込み不要の講座もあります。
- 5 受講を途中でやめた場合、受講料はお返しできませんのでご了承ください。
- 6 キャンセルされる場合は、開講日の1週間前までにご連絡ください。  
(受講料を返金できる場合があります。)

### 3 単位認定制度

市民総合大学では、各講座の出席回数により単位を認定しています。

受講証を講座の最終日にご提示下さい。  
新規ご希望の方には受講証をお渡しいたします。

累計 50単位 「学士」  
100単位 「修士」  
150単位 「博士」

| 講義回数 | 単位取得/出席回数 | 取得単位 |
|------|-----------|------|
| 9～   | 6回以上      | 6    |
| 7～8  | 5回以上      | 5    |
| 5～6  | 4回以上      | 4    |
| 3～4  | 3回以上      | 3    |
| 2    | 2回        | 2    |
| 1    | 1回        | 1    |

- ★ 学士、修士、博士を取得された方には、年度末に学位認定証を交付します。
- ★ 取得した単位は次年度へ繰越すことができます。ただし、最後に講座を受けた年度末から2年間勝山市民総合大学（単位認定講座）を受講しなかった場合には繰越ができませんのでご注意ください。

### 勝山市民総合大学 事務局

生涯学習センター「友楽喜(ゆうらぎ)」  
勝山市郡町3-415 Tel 0779-87-3161  
未来創造課（市役所2階）  
勝山市元町1-1-1 Tel 0779-88-1115

# 令和6年度 前期講座

## 一般教養学部 趣味スキルアップコース

| No. | 講座名 講師(敬称略)                               | 期間 時間              | 回数 受講料他                                      | 会場                  | 内容 定員                                                                  | 申込先/主催                |
|-----|-------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1   | やさしい俳句の作り方<br>「ゆうらぎ句会」<br>幅田 信一           | 5/9～ 9/12<br>第2木曜日 | 5回<br>9:30～11:30<br>受講料 1,600円               | 生涯学習<br>センター<br>友楽喜 | 日常で感じた事を五七五でつぶやいて、みんなで鑑賞しあい、納得したりしながら俳句を学んでいます。<br>定員 10名              | 生涯学習<br>センター<br>「友楽喜」 |
| 2   | 小笠原礼法の心を<br>現代に引き継ぐ<br>小笠原流煎茶道<br>師範 門 啓常 | 6/7～ 9/20<br>金曜日   | 8回<br>10:00～11:30<br>受講料 2,500円 茶・菓子代 3,200円 |                     | 来客時のもてなしに役立つ実用的な茶道です。点前所作だけでなく茶花、和菓子、道具、礼儀作法など幅広く学ぶ事ができます。 定員 8名       |                       |
| 3   | 日々の便り<br>福井県水墨画協会<br>会長 中村 鐵遷             | 5/13～ 9/30<br>月曜日  | 16回<br>13:15～14:45<br>受講料 6,800円             |                     | 水墨画の基礎を学び、季節の花や風景を心で感じたままに、自分らしい作品作りを楽しみます。<br>定員 10名                  |                       |
| 4   | ”簡単に作ろう”<br>リフォームと洋裁<br>洋裁教員 多田 桂子        | 5/13～ 9/30<br>月曜日  | 14回<br>9:45～11:30<br>受講料 5,000円 資料代 200円     |                     | 少し難しい事にも挑戦して自分らしい洋服に仕立てます。着物を洋服に仕立てる方法も指導します。<br>定員 18名                |                       |
| 5   | 夜のパッチワーク<br>日本手芸普及協会<br>準師範 藤堂 朱実         | 5/21～ 9/3<br>火曜日   | 8回<br>19:00～20:50<br>受講料 8,100円              |                     | 小さな布、色、模様を縫い合わせて可愛い雑貨を作ります。作品はレベルにあわせて自由に選べます。<br>定員 12名               |                       |
| 6   | 大人のピアノ(入門)<br>山本 美智代                      | 5/9～ 9/19<br>木曜日   | 16回<br>13:15～14:45<br>受講料 9,300円 資料代 100円    |                     | グループレッスンで仲間との演奏を楽しみ、個人レッスンで好きな曲が弾けるように練習します。<br>キーボード/ヘッドホン各自持参 定員 12名 |                       |
| 7   | しの笛を<br>吹いてみよう<br>山本 美智代                  | 5/17～ 10/25<br>金曜日 | 16回<br>19:00～20:30<br>受講料 6,800円 資料代 100円    | 市民交流<br>センター        | 童謡や洋曲を演奏して、しの笛の音色を楽しむ講座です。初心者にあわせた指導もします。<br>笛各自持参 ない人要相談 定員 12名       |                       |
| 8   | 初めての<br>色鉛筆画<br>踊る色鉛筆の会                   | 5/8～ 9/18<br>水曜日   | 10回<br>13:30～15:15<br>受講料 5,000円 材料代 150円    | 教育会館<br>第4研修室       | 色鉛筆の色を重ねて、本物そっくりに表現する技法を学びます。初心者も経験者も楽しめます。<br>定員 16名                  |                       |
| 9   | クラフト手芸<br>スマホホルダー<br>門 常子                 | 5/10～ 5/31<br>金曜日  | 4回<br>10:00～11:30<br>受講料 1,300円 材料代 600円     | 生涯学習<br>センター<br>友楽喜 | クラフトテープを編んでスマホホルダーを作ります。これからの季節に使ってみたくなる一品です。<br>定員 8名                 |                       |
| 10  | 初夏の寄せ植え                                   | 6/29<br>土曜日        | 1回<br>9:30～11:00<br>受講料 300円 材料代 1,800円      | 生涯学習<br>センター<br>友楽喜 | 初夏のかわいい寄せ植えを作ります。毎日お花と会話して、心と体も元気になります。<br>定員 15名                      |                       |
| 11  | 大人の音読教室<br>図書館職員                          | 6/26<br>水曜日        | 1回<br>10:00～11:00<br>受講料 無料                  | 市立図<br>書館視<br>聴覚室   | 図書館の本を使って、昔話や小説、詩、古典などを声に出して読んでみよう！<br>※水分補給のための飲み物持参 定員 10名           | 市立図書館<br>88-6000      |

## 一般教養学部 暮らし応援コース

| No. | 講座名 講師(敬称略)                                           | 期間 時間            | 回数 受講料他                               | 会場                  | 内容 定員                                                                       | 申込先/主催                |
|-----|-------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 12  | はじめてのZoom講座<br>～今さら聞けない<br>Zoomの基本～<br>地域おこし協力隊 滝谷 恭兵 | 5/8～ 5/29<br>水曜日 | 4回<br>10:00～11:30<br>受講料 無料           | 市民交流<br>センター        | スマホがあれば、会場へ行く準備や<br>時間なし、遠方とつながり人と会うこ<br>とができる便利な機能です。<br>一緒に体験しましょう！ 定員20名 | 生涯学習<br>センター<br>「友楽喜」 |
| 13  | 防災講座 私の非常袋<br>むろこ女性の会                                 | 4/24<br>水曜日      | 1回<br>9:30～11:30<br>受講料 無料 材料代 300円程度 | 生涯学習<br>センター<br>友楽喜 | 近年、災害は身近で起きています。<br>備えは大丈夫ですか？ 災害を振り<br>返り、私の非常袋と簡単防災グッズ<br>を作ります。 定員20名    |                       |

## 一般教養学部 実用スキルアップコース

| No. | 講座名 講師(敬称略)                 | 期間 時間             | 回数 受講料他                                   | 会場                  | 内容 定員                                                                           | 申込先/主催                |
|-----|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 14  | 基本からの書道<br>読売書法展会友<br>今井 藍雪 | 5/15～10/9<br>水曜日  | 12回<br>19:00～20:30<br>受講料 5,600円 資料代 200円 | 生涯学習<br>センター<br>友楽喜 | 静かに千字文四字一句、七言一句<br>や仮名まじり文を書いて、書に親しむ<br>講座です。<br>定員15名                          | 生涯学習<br>センター<br>「友楽喜」 |
| 15  | ボールペン字<br>読売書法展会友<br>今井 藍雪  | 5/16～ 9/19<br>木曜日 | 16回<br>13:30～15:00<br>受講料 7,500円          |                     | 小説、短歌、季節のご挨拶を美しい<br>文字で練習します。集中して机に向<br>かう自分の時間を大切に！<br>定員 8名                   |                       |
| 16  | 実用筆ペン&毛筆<br>若越書道会員<br>杉下 君枝 | 6/7～ 9/20<br>金曜日  | 10回<br>13:30～15:00<br>受講料 2,500円 資料代 100円 |                     | のし袋や挨拶状が美しく書けるよう<br>になり、それがあなたの魅力になります<br>筆ペン/毛筆の選択は自由 定員12名                    |                       |
| 17  | パソコン教室<br>ワード初級<br>木下 順子    | 5/8～5/29<br>水曜日   | 4回<br>13:30～15:00<br>受講料 2,200円 資料代 400円  |                     | 初心者、自己流さん必見！ワードの<br>基本操作、基本文書の作成で、ワー<br>ドの便利な機能・コツを学びましょう。<br>ノートパソコン各自持参 定員 8名 |                       |
| 18  | パソコン教室<br>ワード中級<br>木下 順子    | 6/12～9/25<br>水曜日  | 8回<br>13:30～15:00<br>受講料 4,300円 資料代 800円  |                     | 基本文書は作れるけれど自己流に<br>なっていませんか？文書が格段に見<br>栄えする使い方が身につきます。<br>ノートパソコン各自持参 定員 8名     |                       |
| 19  | 楽しい中国語<br>大久保 千恵            | 5/17～9月<br>金曜日    | 10回<br>13:00～14:30<br>受講料 4,200円          |                     | 受講生のレベルにあわせて、歌や身<br>近な出来事を題材に中国語会話を学<br>んでいます。<br>定員 7名                         |                       |

## 一般教養学部 公開講座コース

| No. | 講座名 講師(敬称略)                                     | 期間 時間 | 回数 受講料他                             | 会場          | 内容 定員                                                                | 申込先/主催 |
|-----|-------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|--------|
| 20  | 福井ライフアカデミー<br>さわやか大学共催講座<br>仁愛大学<br>教授 南保 勝     | 8月    | 受講料 無料 申込み不要<br>※詳細は広報かつやまでお知らせします。 | 教育会館<br>ホール | 「演題」<br>地域再生の未来像<br>受講証を提示された方に単位を認定します。                             | 申込み不要  |
| 21  | 福井ライフアカデミー<br>さわやか大学共催講座<br>敦賀市立看護大学<br>教授 林 祐一 | 8月    | 受講料 無料 申込み不要<br>※詳細は広報かつやまでお知らせします。 |             | 「演題」<br>認知症への理解を深めるために初期認<br>知症者への支援・その時家族は…<br>受講証を提示された方に単位を認定します。 |        |

## 一般教養学部 料理コース

※マスク、手袋着用

| No. | 講座名 講師(敬称略)                      | 期間 時間       | 回数 受講料他                                             | 会場           | 内容 定員                                                    | 申込先/主催        |
|-----|----------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|---------------|
| 22  | 国際交流員ピーターとイギリスのおやつ<br>ピーター・ウォレス  | 5/25<br>土曜日 | 1回<br>9:30～11:30<br>受講料 無料 材料代 500円                 | 生涯学習センター 友楽喜 | イギリス風スコーン作りと、ピーターの異国のお話を楽しみましょう。<br>定員10名                | 生涯学習センター「友楽喜」 |
| 23  | 和菓子づくり<br>牧野 榮美子                 | 6/14<br>金曜日 | 1回<br>13:30～15:00<br>受講料 300円 材料代 600円              |              | 口に入れるとふんわり溶ける上品な和菓子「汐見」と、この季節に食べる京都の和菓子「水無月」を作ります。       |               |
| 24  | 和菓子づくり<br>牧野 榮美子                 | 6/28<br>金曜日 | 1回<br>13:30～15:00<br>受講料 300円 材料代 600円              |              | 同じ内容で2回開催します。<br>定員 各16名                                 |               |
| 25  | パンづくり<br>焼いたパンは持ち帰ります。<br>谷口 美和子 | 7/23<br>火曜日 | 1回<br>13:00～16:00<br>対象:中学生以上可<br>受講料 300円 材料代 600円 |              | おいしいパンは豊富に販売されていますが、作る工程も楽しいですね。今年も3種類のパンを焼きます。<br>定員10名 |               |

## かつやま地域学部 自然体験・地質学習コース

| No. | 講座名 講師(敬称略)                                | 期間 時間                         | 回数 受講料他                    | 会場                 | 内容 定員                                                               | 申込先/主催        |
|-----|--------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|
| 26  | ミチノクジュソウ観察と小原散策<br>わくわく体験学習推進隊 小原ECOプロジェクト | 4/6(日)<br>※詳細は広報かつやまでお知らせします。 | 9:00～12:00<br>受講料 無料       | 集合場所 北谷町コミュニティセンター | 市天然記念物「ミチノクジュソウ自生地」を観察した後、小原地区を散策します。<br>定員15名                      | 商工文化課 88-8126 |
| 27  | 大師山自然観察会とジオ探訪<br>わくわく体験学習推進隊               | 6/1(土)<br>※詳細は広報かつやまでお知らせします。 | 9:30～12:30<br>受講料 無料       | 集合場所 市民交流センター      | 身近な里山・大師山で多様な草花の観察会(シソバタツナミソウの観察ができません) 雨天順延6/2(日)<br>各自の車で移動 定員20名 |               |
| 28  | 平泉寺菩提林 自然観察会<br>わくわく体験学習推進隊                | 6/8(土)<br>※詳細は広報かつやまでお知らせします。 | 9:30～11:30<br>受講料 無料       | 集合場所 菩提林入口駐車場      | ヤマドリゼンマイ、ギンリョウソウ、ブナの観察を予定しています。<br>定員30名                            |               |
| 29  | 初夏の池ヶ原湿原と大矢谷白山神社の大岩観察会<br>わくわく体験学習推進隊      | 7/6(土)<br>※詳細は広報かつやまでお知らせします。 | 9:00～11:30<br>受講料 無料       | 集合場所 池ヶ原湿原駐車場      | 池ヶ原湿原のミズチドリや食虫植物 大矢谷の大岩などの観察会です。<br>定員30名                           | 生涯学習センター「友楽喜」 |
| 30  | 春の谷のブナ林<br>商工文化課学芸員 町 澄秋                   | 5/11(雨天の場合5/18)<br>土曜日        | 1回<br>9:50～11:30<br>受講料 無料 | 集合場所 北谷町コミュニティセンター | 谷のブナ林をゆったり歩いて春の自然を観察します。北谷町コミュニティセンターからブナ林登山口まで各自の車でいきます。<br>定員15名  |               |

## かつやま地域学部 地球科学・歴史・文化コース

| No. | 講座名 講師(敬称略)                           | 期間 時間       | 回数 受講料他                     | 会場         | 内容 定員                                                                | 申込先/主催        |
|-----|---------------------------------------|-------------|-----------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|
| 31  | 書物から見た平泉寺 歴史探遊館まほろば 学芸員 柏村 克己         | 6/6<br>木曜日  | 1回<br>19:00～20:30<br>受講料 無料 | 教育会館 第1研修室 | 平泉寺の縁起や「朝倉始末記」等に書かれた平泉寺について紹介します<br>定員30名                            | 生涯学習センター「友楽喜」 |
| 32  | 江戸時代はじまる<br>商工文化課学芸員 松村 英之            | 6/27<br>木曜日 | 1回<br>19:00～20:30<br>受講料 無料 |            | 江戸時代、勝山市域に誕生した松平氏や小笠原氏等の藩についてお話します<br>定員30名                          |               |
| 33  | 地球科学の視点から見た気候変動・自然災害<br>商工文化課学芸員 町 澄秋 | 7/18<br>木曜日 | 1回<br>19:00～20:30<br>受講料 無料 |            | 一人一人が身近な大地のメッセージに高い関心を持つことからはじめよう。ジオパーク専門員が地球科学の視点から自然災害を語ります。 定員30名 |               |

| No. | 講座名 講師(敬称略)                                                 | 期間 時間 回数 受講料他                                      | 会場                     | 内容 定員                                                                                                     | 申込先/主催        |
|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 34  | オンデマンド講座(録画)<br>書物からみた平泉寺                                   | 日時は後日確定します。「まちづくり会館だより」または「広報かつやま」でお知らせします。 受講料 無料 | 各地域のまちづくり会館            | 6/6、6/27、7/18の夜の講座と同じ内容でもう一度、日中に録画を見て学ぶ講座です。要望に応じて、お近くのまちづくり会館で開催しますので、お気軽に、たくさん、お申し込み下さい。<br><br>定員各 20名 | 生涯学習センター「友楽喜」 |
| 35  | オンデマンド講座(録画)<br>江戸時代はじまる                                    | 日時は後日確定します。「まちづくり会館だより」または「広報かつやま」でお知らせします。 受講料 無料 |                        |                                                                                                           |               |
| 36  | オンデマンド講座(録画)<br>地球科学の視点から見た気候変動・自然災害                        | 日時は後日確定します。「まちづくり会館だより」または「広報かつやま」でお知らせします。 受講料 無料 |                        |                                                                                                           |               |
| 37  | 野向町を歩く<br>市史編纂 山田 雄造                                        | 5/23 1回<br>木曜日 9:30~11:30<br>受講料 無料                | 集合場所<br>おたま屋<br>集落センター | 横倉・北野津又～薬師神谷を巡り、後世に伝えたい歴史を語ります。<br><br>各自の車で移動 定員15名                                                      |               |
| 38  | 高度経済成長期を支えた勝山の織物機械たち<br>商工文化課学芸員 織田 悠希                      | 8/22 1回<br>木曜日 10:00~11:30<br>受講料 無料               | はたや記念館ゆめお一れ            | 戦後、勝山の機屋で使用されていた織物関連機械企画展のみどころを紹介しします。<br><br>定員30名                                                       |               |
| 39  | 見る・知る・体験！<br>発掘調査現場 見学会<br>—国史蹟白山平泉寺旧境内編—<br>商工文化課学芸員 藤本 康司 | 9/26 1回<br>木曜日 10:00~11:30<br>受講料 無料               | 集合場所<br>まほろば           | 発掘調査とはどんなところ？ まほろばを起点に白山神社・南谷そして「発掘調査の現場」を見学会します。<br>※雨天の場合は、まほろばでお話します。<br><br>定員30名                     |               |

## 健康・福祉学部 いきいき健康増進コース

| No. | 講座名 講師(敬称略)                                      | 期間 時間 回数 受講料他                                   | 会場              | 内容 定員                                                            | 申込先/主催        |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------|---------------|
| 40  | 楽しい健康体操<br>健康運動指導士<br>村井 弥生                      | 6/1～ 9/28 10回<br>土曜日 10:00~11:00<br>受講料 2,500円  | 生涯学習センター<br>友楽喜 | 椅子に座って足腰の筋肉を鍛える体操をします。ボールやダンベルも使って楽しく体を動かします。<br><br>定員12名       | 生涯学習センター「友楽喜」 |
| 41  | リンパ&腸筋エクササイズ<br>ソフト整体師<br>リンパ体操インストラクター<br>小谷 恵子 | 4/23～ 9/24 16回<br>火曜日 13:30~14:30<br>受講料 5,700円 |                 | 体の不調改善や病氣予防、痛みの解消、冷え性の為の体操で、体をほぐして元気にします。<br><br>定員18名           |               |
| 42  | 脳トレ和太鼓<br>大久保 哲朗                                 | 6/5～ 9/18 8回<br>水曜日 13:30~14:30<br>受講料 2,000円   |                 | 1.4尺の和太鼓を叩きます。伝統楽器で音楽とスポーツに夢中になっているような爽快感と達成感があります。<br><br>定員12名 |               |

## 健康・福祉学部 親子体験コース

| No. | 講座名 講師(敬称略)                                        | 期間 時間 回数 受講料他                                                    | 会場              | 内容 定員                                                                | 申込先                         |
|-----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 43  | 親子でおやつ作り<br>谷口 美和子                                 | 7/6 9:30~11:30<br>土曜日 受講料 無料<br>対象:中学生以下の子供と保護者<br>材料代 1家族1,000円 | 生涯学習センター<br>友楽喜 | お子さんと一緒に、カップケーキやクッキー作りを楽しむ講座です。親子(家族)が1テーブルで作ります。菓子は持ち帰ります 定員 4家族    | 生涯学習センター「友楽喜」               |
| 44  | 親子でパン作り<br>※3種類作ります<br>谷口 美和子                      | 8/3 9:30~11:30<br>土曜日 受講料 無料<br>対象:中学生以下の子供と保護者<br>材料代 1家族1,000円 |                 | パン作りが初めてでもOK 粉だらけもOK その工程が楽しいんです。親子(家族)が1テーブルで作ります。パンはお持ち帰ります 定員 4家族 |                             |
| 45  | 福井ライフアカデミー共催講座<br>仁愛大学 人間生活学部<br>健康栄養学科 佐藤 真実      | 7月～8月 受講料 無料<br>※対象:小学生とその保護者<br>※事前申込み(TEL)必要                   | 未定              | 親子で楽しく！ふんわりソフォンケーキ作り ※詳細は広報でお知らせします。<br><br>定員10組程度                  | 教育総務課<br>青少年センター<br>87-0101 |
| 46  | 福井ライフアカデミー共催講座<br>福井工業大学 環境学部<br>環境食品応用科学科<br>原 道寛 | 7月 受講料 無料<br>※対象:小学生とその保護者<br>※事前申込み(TEL)必要                      |                 | UVレジンフードアクセサリから太陽電池づくりまで ※詳細は広報でお知らせします。<br><br>定員20～30組程度           |                             |

# 生涯学習センター「友楽喜」自主グループの紹介

## 4月入会生募集します！

初心者の方も、経験のある方も、どなたでも大歓迎です。

希望される方は友楽喜 ☎ 87-3161 までお電話下さい。

|    | グループ名         | 講師              | 曜日・時間              | 活動内容                                                                          |
|----|---------------|-----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 三味線           | 富士松 菊子          | 月3回不定期 11:00~12:20 | 古典芸能 新内三味線<br>三味線を伴奏楽器として子宝三番叟、滝の白糸など、もの悲しい音色で浄瑠璃を情緒的にかたります。                  |
| 2  | ハーモニカ・ザ・レインボー | 森塚 政治           | (月) 13:30~15:30    | ハーモニカ演奏<br>いい日旅立ち、ハッピーブギなど、いろいろなジャンルの曲を練習して、みんなで演奏を楽しんでいます。                   |
| 3  | 剣詩舞           | 村崎 宗翠           | (月) 13:00~15:00    | 伝統芸能 宗生流剣詩舞道会勝山支部<br>吟詠にあわせて刀や扇子を持って舞う舞踊です。古武道の型を尊重した迫力ある動きをします。              |
| 4  | ナマステ          | 坪田 充代           | (月) 19:00~20:30    | ヨガ<br>ポーズと呼吸法により、リラックスして心と体のバランスを整え、しなやかな体に導いていきます。                           |
| 5  | カトレア          | 南部 比登美<br>伊藤 雅子 | (水) 9:30~11:30     | 混声合唱<br>歌うことが好きな人が集まって宇宙戦艦ヤマト、鳥唄などを合唱しています。大きな声で歌うと心がスッキリして、気持ちの良い一日が過ごせます。   |
| 6  | すみれ           | 石田 百合子          | (水)月2回 13:00~14:30 | 大正琴<br>大正琴の響きが美しい音色を奏でます。歌謡曲や愛唱歌など、楽しく演奏しています。                                |
| 7  | 龍美会           | 久保 宗敏           | (水) 13:30~15:30    | 裏千家 抹茶<br>お茶を楽しくいただくのが本来の茶道。お稽古を重ねるうちに美しい礼儀作法が身につきます。                         |
| 8  | プアマナ          | 宮永 まゆみ          | (木) 15:00~16:15    | ハワイの民族舞踊 フラダンス<br>ハワイアン音楽にあわせてゆったりと踊る癒やしのダンス。有酸素運動で運動不足解消になります。               |
| 9  | いきいき健康体操      | 村井 弥生           | (木) 19:30~20:30    | ソフトエアロビクス<br>軽快なリズムの音楽に乗って楽しく体を動かします。ボールとダンベルも使い筋力アップにも効果があります。               |
| 10 | たのしいパッチワーク    | 藤堂 朱実           | (金)月2回 9:30~11:30  | パッチワーク<br>それぞれのレベルにあわせて、ポーチやスマホバッグ、タペストリーなどを作ります。ひとりでは諦めてしまう事も仲間と一緒に楽しく頑張れます。 |
| 11 | クラフトバッグ       | 門 常子            | (金)月2回 13:30~15:30 | クラフト手芸<br>種類も豊富なクラフトテープを使って小物やバッグを作ります。楽しくおしゃべりしながらも複雑な編み方に挑戦しています。           |