

# 令和6年度 生涯学習教室 「わくわく教室(6月開講予定)」一覧

<p>No. 教室名</p> <p>講師氏名</p> <p>教室の内容</p> <p>場所</p> <p>対象者/定員</p> <p>開講日時/回数</p> <p>準備物</p> <p>受講料：2,500円以外のもののみ掲載</p>	<p>No. 1 <b>NEW</b></p> <p>昭和の歌声をいっしょに</p> <p>柚木崎 美紀代 先生</p> <p>電子ピアノに合わせてみんなで自由に楽しく唄いませんか？脳活体操も行います。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人男女 / なし</p> <p>毎月第2・4火曜 10:00~12:00 / 10回</p> <p>筆記用具</p>	<p>No. 2 <b>NEW</b></p> <p>さわやか太極拳(午前の部)</p> <p>見原 邦治 先生</p> <p>入門太極拳、初級太極拳です。</p> <p>2地区交流プラザ</p> <p>成人男女 / 20人</p> <p>毎週月曜・金曜 10:00~12:00 / 10回</p> <p>運動できる服装・体育館シューズ・飲物</p>	<p>No. 3 <b>NEW</b></p> <p>さわやか太極拳(午後の部)</p> <p>見原 邦治 先生</p> <p>入門太極拳、初級太極拳です。</p> <p>第3地区分館</p> <p>小学生~成人男女 / 20人</p> <p>毎週火曜・木曜 19:00~21:00 / 10回</p> <p>運動できる服装・体育館シューズ・飲物</p>
<p>No. 4 <b>NEW</b></p> <p>かんたんストレッチ&amp;美姿勢ヨガ</p> <p>東 由香子 先生</p> <p>かんたんなヨガの動きをベースとして美しい姿勢をつくりまします。</p> <p>第9地区分館</p> <p>成人男女 / 15人</p> <p>毎月第2・4木曜 10:00~12:00 / 10回</p> <p>ヨガマット・フェイスタオル</p>	<p>No. 5</p> <p>手編教室</p> <p>下石 加津代 先生</p> <p>初心者の方でもわかりやすく、丁寧に手編みの基礎からセーターやカーディガンの制作方法を教えます。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人女性 / なし</p> <p>毎月第2・4火曜 10:00~12:00 / 10回</p> <p>編物道具</p>	<p>No. 6</p> <p>みまたん太極柔力球</p> <p>徳永 美幸 先生</p> <p>健康ストレッチで筋肉をほぐす。ラケット・ボールを使って有酸素運動を行います。</p> <p>第7地区分館</p> <p>成人男女 / なし</p> <p>毎月第1・3土曜 13:30~15:30 / 10回</p> <p>室内シューズ・ヨガマット</p>	<p>No. 7</p> <p>ヨーガ教室Prana(土曜の部)</p> <p>藤田 京子 先生</p> <p>身体のほぐし・呼吸法・瞑想法を含むヨガの指導。季節毎のアーユルヴェーダ的過ごし方の知恵もお伝えします。</p> <p>第1地区分館</p> <p>成人男女 / 20人</p> <p>毎月第2・4土曜 19:30~21:30 / 10回</p> <p>タオル・飲物・ヨガマット</p>
<p>No. 8</p> <p>ヨーガ教室Prana(木曜の部)</p> <p>藤田 京子 先生</p> <p>身体のほぐし・呼吸法・瞑想法を含むヨガの指導。季節毎のアーユルヴェーダ的過ごし方の知恵もお伝えします。</p> <p>第1地区分館</p> <p>成人男女 / 20人</p> <p>毎週木曜 9:30~11:30 / 10回</p> <p>タオル・飲物・ヨガマット</p>	<p>No. 9</p> <p>わくわくパン教室</p> <p>尾方 美由紀 先生</p> <p>お鍋を使ってパンやケーキを簡単に作ります。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人女性 / 13人</p> <p>毎月第1日曜 10:00~12:00 / 6回</p> <p>材料費1回500円</p> <p>1,500円</p>	<p>No. 10</p> <p>みまた書道教室</p> <p>大西 麻美 先生</p> <p>毛筆・硬筆の練習や作品制作をします。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人男女 / なし</p> <p>毎月第2・4木曜 15:00~17:00 / 10回</p> <p>書道用具</p>	<p>No. 11</p> <p>3Bロコモ教室</p> <p>山下 みづほ 先生</p> <p>ボール、ベル、バンダーの3種類の用具を使った健康体操です。</p> <p>第8地区分館</p> <p>成人男女 / 20人</p> <p>毎月第1・3火曜 13:30~15:30 / 10回</p> <p>3B体操用具一式(体験貸出可)</p>
<p>No. 12</p> <p>3B体操教室</p> <p>山下 みづほ 先生</p> <p>ボール、ベル、バンダーの3種類の用具を使って音楽に合わせて楽しくダンスを楽しめます。</p> <p>第8地区分館</p> <p>成人女性 / 20人</p> <p>毎週火曜 9:30~11:30 / 10回</p> <p>3B体操用具一式(体験貸出可)</p>	<p>No. 13</p> <p>1地区カラオケ教室</p> <p>寺尾 豊二郎 先生</p> <p>カラオケの練習です。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人女性 / なし</p> <p>毎月第2・4水曜 13:00~15:00 / 10回</p> <p>なし</p>	<p>No. 14</p> <p>和紙人形教室</p> <p>榎木 あい子 先生</p> <p>和紙を使っての人形作りです。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人女性 / なし</p> <p>毎月第1・3木曜 10:00~12:00 / 10回</p> <p>鉛筆、ハサミ、定規</p>	<p>No. 15</p> <p>夏祭りに間に合うゆかた着付教室</p> <p>日高 理香 先生</p> <p>基礎から学ぶ着付け教室です。</p> <p>中央公民館</p> <p>中学生~成人(女性のみ) / 10人</p> <p>毎週月曜 19:30~21:30 / 10回</p> <p>浴衣、ひも類</p>
<p>No. 16</p> <p>3地区歌謡教室</p> <p>岡本 常信 先生</p> <p>歌謡練習をします。</p> <p>第3地区分館</p> <p>成人男女 / なし</p> <p>毎月第1・3火曜 19:00~21:00 / 10回</p> <p>なし</p>	<p>No. 17</p> <p>太極拳教室</p> <p>花田 いく子 先生</p> <p>ゆっくりした動きで体力づくりになります!!</p> <p>第7地区分館</p> <p>成人男女 / 20人</p> <p>毎月第2・4月曜 13:30~15:30 / 10回</p> <p>体育館シューズ、運動ができる服装</p>	<p>No. 18</p> <p>薬草を知る講座</p> <p>西川 まり子 先生</p> <p>身近な薬草、草花を学びます。</p> <p>中央公民館</p> <p>小学生~成人男女 / 20人</p> <p>毎月第1土曜 10:00~12:00 / 3回</p> <p>筆記用具、飲物</p> <p>750円</p>	<p>No. 19</p> <p>自己整体教室</p> <p>有馬 八重子 先生</p> <p>腰痛、肩こり予防、体力をつけます。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人男女 / 15人</p> <p>毎月第2・4木曜 10:00~12:00 / 10回</p> <p>ヨガマット、タオル</p>
<p>No. 20</p> <p>表千家流 茶道教室</p> <p>行田 典子 先生</p> <p>茶道の基本、点前を教えます。</p> <p>中央公民館</p> <p>小学生~成人男女 / 12人</p> <p>毎月第2土曜 14:00~16:00 / 10回</p> <p>なし</p>	<p>No. 21</p> <p>和布小物作り教室</p> <p>東馬場 エイ子 先生</p> <p>和布を使った小物作り教室です。</p> <p>小倉邸</p> <p>成人女性 / 10人</p> <p>毎月第2火曜 13:00~15:00 / 10回</p> <p>裁縫箱</p>	<p>No. 22</p> <p>すぐに役立つ片付けの基本を身につける講座</p> <p>松山 秀子 先生</p> <p>整理、整頓、収納の考え方ややり方を実践に基づいて行います。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人男女 / なし</p> <p>6/15・9/7・12/7(土) 13:30~ / 3回</p> <p>筆記用具</p> <p>750円</p>	<p>No. 23</p> <p>新体操教室</p> <p>堀 小百合 先生</p> <p>新体操を通して、柔軟性やリズム感、表現力を高めます。</p> <p>勝岡小学校</p> <p>就学前児童~中学生 / なし</p> <p>毎月第1・3火曜 17:00~18:00 / 20回</p> <p>運動できる服装</p>
<p>No. 24</p> <p>徒手教室</p> <p>堀 小百合 先生</p> <p>身体全部を使っての体操・演技です。</p> <p>勝岡小学校</p> <p>就学前児童~中学生 / なし</p> <p>毎月第2・4火曜 17:00~18:00 / 20回</p> <p>運動できる服装</p>	<p>No. 25</p> <p>歌と発声トレーニング教室</p> <p>永野 朱美 先生</p> <p>唄う・発声トレーニングしながら健康になりましょう。</p> <p>中央公民館</p> <p>指定なし / なし</p> <p>毎月第1金曜 14:00~16:00 / 10回</p> <p>筆記用具・飲物</p>	<p>No. 26</p> <p>ヨガ&amp;ピラティス教室</p> <p>剣田 加代子 先生</p> <p>ヨガとピラティスです。</p> <p>中央公民館</p> <p>成人女性 / 15人</p> <p>毎月第1・3月曜 9:30~11:30 / 10回</p> <p>ヨガマット・タオル・飲物</p>	<p>No. 27</p> <p>やさしいギター教室</p> <p>愛川 義夫 先生</p> <p>初心者から上級者まで丁寧に指導いたします。</p> <p>中央公民館</p> <p>小学生~成人男女 / 20人</p> <p>毎月第1・3木曜 19:00~21:00 / 10回</p> <p>ギター・譜面台・足台</p>
<p>No. 28</p> <p>【部活動生向け】メンテナンスヨガ教室</p> <p>長井 のぞみ 先生</p> <p>中高の部活動生向けのメンテナンスヨガですが、部活に入っていない方も参加OKです。</p> <p>第1地区分館</p> <p>中学生・高校生 / 20人</p> <p>毎週木曜 20:00~21:00 / 20回</p> <p>ヨガマット・水分・タオル</p>	<p>No. 29</p> <p>【メンズ・ファミリー向け】野外ヨガ教室</p> <p>長井 のぞみ 先生</p> <p>1回限りの野外でのヨガです。男性子どもも参加OKなので気軽にご参加ください。雨天時は第1地区分館のホールで行います。</p> <p>五本松跡地(雨天時：第1地区分館)</p> <p>小学生~成人男女 / 20人</p> <p>6/9(日) 10:00~12:00 / 1回</p> <p>ヨガマット・水分・タオル</p> <p>250円</p>	<p>No. 30 <b>NEW</b></p> <p>ゆるゆる腸活料理教室</p> <p>堀内 真弓 先生</p> <p>時短で作れる腸活料理教室です。豆乳担々麺など。</p> <p>中央公民館</p> <p>中学生~成人男女 / 16人</p> <p>6/29(土) 11:00~13:00 / 1回</p> <p>材料費を別途徴収します</p> <p>250円</p>	<p>No. 31 <b>NEW</b></p> <p>南九州大学との特別企画</p> <p>大学生と楽しむ運動教室</p> <p>宮内 孝 教授、人間発達学部学生</p> <p>運動が苦手な子どもたちを対象とした、器械運動を中心とした運動教室です。</p> <p>南九州大学</p> <p>(1)未就学児(年中・年長) / (1) 15人</p> <p>(2)小学生(1~4年生) / (2) 15人</p> <p>6/2・9・16(日)</p> <p>(1)9:30~10:30 (2)10:45~11:45/3回</p> <p>運動できる服装・体育館シューズ</p> <p>375円 ※(1)(2)は別々で募集します。</p>