

☆ 番号欄のアルファベットは学部を表しています。 A = 教養学部、B = 音楽・芸術学部、

C = 伝統・創作学部、D = 健康・生活学部、E = スポーツ学部

☆ 番号欄の 😊 は、幼児や小・中学生が参加できる講座です。

※ 講座の開講日・会場は、都合により変更となる場合があります。

教材費や持ち物の詳細は、講師よりご案内します。

初回開講日の注) は、初回は会場の都合により、開講日とは異なる日程で実施します。

番号	講座名 教授氏名	内容	対象員	開講日	会場	受講料		持ち物
						教材費		
A 1 😊	ゆったりまったり 数学の散歩みち 永松 勉	難しそう~と思われる数学、実は知れば知るほど楽しいですよ。ものの見方も変わります。超基礎から有名定理や微分積分も。広がる新しい世界をゆっくり散歩しましょ！ 注)初回開講日:6月7日	成人;高校生;中学生 20人	6月~3月 第2日曜日 10:00~11:30 10回	総合体育館 研修室	5,000円 500円	筆記用具	
A 2 😊	しゃべり場英会話 世界の旅 永松 勉	えっ、私こんなにしゃべれる！英語の特徴を知り楽に話すコツをつかむ。長期海外駐在実践から世界と欧州生活を題材に驚きの異文化理解、リズムや発声法も、楽しみましょう！ 注)初回開講日:6月7日	成人;高校生;中学生 20人	6月~3月 第2日曜日 13:00~14:30 10回	総合体育館 研修室	5,000円 500円	筆記用具	
A 3 😊	囲碁教室 亀沢 豊	生涯の友となる囲碁を始めませんか？集中力を高め、脳の活性化に最適です。70歳から始めたという人もいます。楽しく学びましょう！ 初回開講日:6月13日	成人;高校生;中学生;小学生 10人	6月~3月 第2・4土曜日 13:30~15:30 20回	文化会館 第2・3研修室	10,000円 円	筆記用具	
A 4	森のパソコン教室 村松 竜也	ワードやエクセルで文書作成や表作成など、演習問題等で習得度を計りながら自分のペースで楽しく学習。 ※ノートパソコン持込必須(要ワード・エクセルのバージョン確認) 初回開講日:6月13日	成人 15人	6月~11月 月2回土曜日 09:30~11:30 10回	総合体育館 研修室	5,000円 円	ノートPC(必須)、教材テキスト(任意)、USBメモリ(任意)、筆記用具など	
A 5	森のパソコン教室 (じっくりコース) 村松 竜也	目的に応じてパソコンの活用をじっくりと学び、疑問はその場で解消。パソコン歴が短い人も大歓迎。習得したい所だけ学ぶのもOK。※ノートPC持込必須、テキスト持参任意 初回開講日:6月6日	成人 15人	6月~3月 月2回土曜日 09:30~11:30 20回	総合体育館 研修室	10,000円 円	ノートPC(必須)、教材テキスト(任意)、USBメモリ(任意)、筆記用具など	

番号	講座名 教授氏名	内 容	対 象 員	開 講 日	会 場	受 講 料	持 ち 物
						教 材 費	
A 6	大人の作文教室 小杉 幸一	「60分で400字の作文完成」が目標です。文章は誰でも書けます。ただし、「実行」が必要条件です。「場所・仲間・切」が後押ししてくれます。さあ、1歩前へ。 初回開講日:6月15日	成人 10人	6月～10月 第3月曜日 09:30～11:30 5回	総合体育館 会議室	2,500円	持ち物:筆記用具、辞書
						1,000円	
A 7 😊	韓国語教室 佐々木 麻衣	簡単な韓国語を話してみませんか？日常的な韓国語を楽しく一緒に学びましょう。ドラマやKPOPなど、もっと身近に感じる事ができます！ 初回開講日:6月6日	成人, 高校生, 小学生, 中学生 6人	6月～10月 第1土曜日 10:30～12:00 5回	文化会館 第2研修室	2,500円	筆記用具
						2,500円	
A 8 😊	おうちでつくる果樹の栽培・剪定教室 溝口 辰徳	家庭で栽培されている果樹の栽培方法や剪定方法についての講義や質問への応答をさせていただきます。親子での参加も可能です！ 初回開講日:6月21日	成人;高校生;中学生;小学生 10人	6月～12月 第3日曜日 19:00～20:00 5回	総合体育館 会議室	2,500円	持ち物 ・筆記用具・メモ用紙など
						2,000円	
B 1	中国書道Ⅰ(初級) 王 進	中国では、書道は心を安らかにさせ長寿になると言われています。中国伝統の書道を学びませんか。初めて学び方を対象に楷書を指導します。作品づくりにも挑戦します。 初回開講日:6月6日	成人 20人	6月～3月 月2回土曜日 15:15～16:45 10回	町民生活 センター 集会室	5,000円	書道用具(筆、墨、半紙、硯等)
						2,000円	
B 2	中国書道Ⅱ(中級) 王 進	中国書道(初級)を終了した方、又は同程度の方を対象にした授業です。各自の希望に合わせて楷書、行書、隸書、草書、篆書を指導します。 初回開講日:6月6日	成人 15人	6月～3月 月2回土曜日 13:30～15:00 10回	町民生活 センター 集会室	5,000円	書道用具(筆、墨、半紙、硯等)
						2,000円	
B 3	中国画 王 進	中国画の一つである水墨画は中国で生まれました。その水墨画の技法を用いて花や鳥、風景などを描き、顔彩で淡い色彩を施して仕上げます。 初回開講日:6月5日	成人 10人	6月～3月 月2回金曜日 10:00～11:30 10回	町民生活 センター 集会室	5,000円	筆、墨、硯、紙、筆洗、絵皿、顔彩等 円
B 4	遠州の写生めぐり 大須賀 義明	初心者、他体験レベル、個々に合う各人の目指す絵画活動を理解しつつ毎回進めます。グループ展への出品、希望者で写生会帰りの『美術展巡り』なども計画。 初回開講日:6月13日	成人 18人	6月～3月 第2土曜日 09:00～11:00 10回	集合場所 保健福祉 センター	5,000円	
						1,000円	

番号	講座名 教授氏名	内 容	対 象 員	開 講 日	会 場	受 講 料	持 ち 物
						教 材 費	
B 5	ハーモニカ初級 鈴木 茂雄	若かりし頃大好きだったあの曲を、 ハーモニカで演奏してみませんか？ 施設に赴き手拍子に乗って、時に皆 で歌い楽しいひと時をすごしません か。初心者大歓迎で待っています。 初回開講日:6月4日	成人 10人	6月～3月 第1・3木曜日 09:30～11:30 20回	文化会館 第2研修室	10,000円 円	ハーモニカ C 調 C#調 A m調
B 6 	絵を描いて楽しむ 亀沢 豊	基本からゆっくり、絵の世界を楽し む会。絵を通して心豊かに。基本か ら少しずつ学びながら、仲間と描く 喜びを分かち合いましょう。 初回開講日:6月13日	成人;高 校生;中 学生;小 学生 10人	6月～3月 第2土曜日 09:00～11:00 10回	文化会館 美術工芸室	5,000円 円	水彩画用道具 一式(例:透明 水彩絵の具、 筆、パレット、水 彩画用紙ほか)
B 7	オカリナ 山田 誠	オカリナで好きな曲を吹いてみませ んか♪持ち方、指使い、息の入れ方 等、基礎から始めます。合奏ではな くお一人お一人が好きな曲が吹け るようにお手伝いします♪ 初回開講日:6月6日	成人 5人	6月～3月 第1土曜日 13:30～15:00 10回	まこオカリナ 倶楽部	5,000円 円	オカリナC管
B 8	森のフォークソ ング村 山田 誠	昔好きだったあのフォークソングを アコースティックギターの生伴奏で みんなで楽しく歌いましょう。生徒 さんのリクエストにお応えします！ 初回開講日:6月13日	成人 5人	6月～3月 第2土曜日 13:30～15:00 10回	文化会館 第3研修室	5,000円 円	
B 9 	尺八らんぼ会 市川 寿	尺八は奈良時代に日本に伝来した 楽器ですが、現在は日本からアメリ カ、オーストラリアを始め世界中に 広まり愛されています。そんな尺八 を習ってみませんか。 初回開講日:6月13日	成人;高 校生;中 学生 6人	6月～10月 第2・4土曜日 13:00～15:00 10回	文化会館 音楽室	5,000円 円	尺八(一尺八寸 管)6名までは 貸与します。
C 1	クラフトバンド手 芸を楽しもう 山崎 浩子	紙で出来たカラフルなクラフトバン ドで、かごやバッグ 小物を作ります 。基本編みからよつだたみ編み 網代編みなど、経験に応じて、グ ループで楽しく作ります。 初回開講日:6月4日	成人 20人	6月～3月 第1木曜日 19:00～21:00 10回	文化会館 第1研修室	5,000円 5,000円	はさみ メ ジャー 洗濯 ばさみ ボンド 方眼ボード な ど
C 2 	茶の湯(表千家) 一木 貴代美	表千家の茶道講座です。薄茶点前、 濃茶点前、炭点前等、季節のお道具 を使い色々なお稽古を致します。茶 の湯を通し千利休の佗茶、おもてな しに親しんでみませんか？ 初回開講日:6月6日	成人;高 校生;中 学生 20人	6月～3月 第2・4土曜日 10:00～20:00 20回	文化会館 茶室	10,000円 20,000円	表千家用帛紗、 扇子、懐紙

番号	講座名 教授氏名	内容	対象員	開講日	会場	受講料	持ち物
						教材費	
C 3	遠州の小京都で『源氏物語』を読む 勝田 敏勝	『源氏物語』の名場面を原文で読み、その表現を味わいます。古文を読むことに慣れていない方にも分かりやすく解説します。遠州の小京都で王朝の雅に触れてみませんか。 初回開講日:6月19日	成人 20人	6月~3月 第3金曜日 09:30~11:30 10回	文化会館 第1研修室	5,000円 円	
C 4	わたしのPPバンド(初心者) 野中 正恵	PPバンドは、軽くて丈夫な材質で水に濡れても大丈夫なところが魅力です。日常使いのかごやバックをみなさんと楽しく作っていきたいと思います。 初回開講日:6月6日	成人 6人	6月~10月 第1・3土曜日 14:00~16:00 10回	文化会館 第2研修室	5,000円 5,000円	筆記用具、はさみ、メジャー、養生テープ、洗濯ばさみ、目打ち、方眼ボード
C 5	わたしのPPバンド 野中 正恵	2年目の教室です。1年目は自分の作品ができる喜びを味わえたと思います。今回は、ゆっくり、あせらず、もちろん復習も、いろいろ楽しみましょう! 初回開講日:6月2日	成人 6人	6月~10月 第1・3火曜日 14:00~16:00 10回	町民生活センター 講義室B	5,000円 2,000円	メールで連絡します。
C 6	己書幸座 内藤 宗子	筆ペンを使って絵や字を誰でも簡単に味のある字を描く事が出来ます。上手い下手は関係ありません。己の字を新感覚でかけます。 初回開講日:6月13日	成人 8人	6月~10月 第2土曜日 10:00~12:00 5回	文化会館 音楽室	2,500円 13,500円	初回は持ち物不要です。道具の貸し出しもあります。ご自身の筆ペンなど必要とご本人が思われたら購入可能な様に準備して行きます。初回は全く準備せずいらして下さい
C 7 	やさしい子ども日本舞踊教室 石川 美枝子	着物を着て、曲に合わせて、楽しく日本舞踊に基本を覚えましょう 初回開講日:7月30日	小学生; 幼児;中 学生 5人	7月~8月 毎週木曜日 10:00~11:30 5回	文化会館 和室	2,500円 円	着物を着用(ゆかた可) 着付けができない方はお手伝いします
C 8	やさしい日本舞踊教室 石川 美枝子	曲に合わせてながら、日本舞踊の基本を楽しく覚えましょう。又、ダンスに眠っている、日本古来の着物に、日の目を当てる良いチャンスです。 初回開講日:7月28日	高校生; 成人 5人	7月~10月 毎週火曜日 19:30~21:00 10回	文化会館 和室	5,000円 円	着物着用(ゆかた可) 着付けお手伝いします。
C 9 	着付け 和風 小澤 清美	ひとりでは着られるようになりたい、眠っている着物を活かしたいなど希望に合わせて学べます。ゆかたは、お子さんに着せる方法も学べます。 初回開講日:6月5日	15歳以上 8人	6月~10月 第1・3金曜日 18:30~20:00 10回	文化会館 和室	5,000円 100円	着物一式(小物含む)

番号	講座名 教授氏名	内容	対象員	開講日		受講料	持ち物
						教材費	
D 1	自力整体(心身の 美と健康) 永松 勉	大好評！ヨガと整体の融合！全身も悩みの箇所も自分で改善する方法を身につけます。心と体をほぐしバランスを整え癒し、若々しくスッキリ美体！心身の健康と美容に最適！ 注)初回開講日:6月7日	成人;高 校生 30人	6月～3月 第2日曜日 15:00～16:30 10回	総合体育館 体力測定室 (柔道場)	5,000円	①ヨガマットまたはバスタオル等 ②タオル1枚 ③水分補給
						500円	
D 2	幸せを育むライフ バランス学 水野 敦子	人生は思いもかけない事が起こります。その状況に巻き込まれず自分軸を保つ秘訣を学びます。ワークや受講生同士で考える事でより良い気づきや改善のコツが得られると思います。 注)初回開講日:6月13日	成人 10人	6月～3月 第4土曜日;日曜日 14:00～16:00 10回	文化会館 第3研修室	5,000円	筆記用具、プリントを入れるファイル
						円	
D 3	骨盤ダイエット(昼 の部) 竹下 弘子	ゴムバンドを体に巻いて体操をします。動きやすい体になってからインナーマッスルを鍛える運動で代謝を良くしていきます。10年後も動ける体でいられるよう始めましょう。 初回開講日:6月10日	成人 8人	6月～9月 第2・4水曜日 10:00～12:00 10回	総合体育館 会議室	5,000円	動きやすい服装、フェイスタオル、水分
						円	
D 4	骨盤ダイエット(夜 の部) 竹下 弘子	ゴムバンドを体に巻いて体操をします。動きやすい体になってからインナーマッスルを鍛える運動で代謝を良くしていきます、10年後も動ける体でいられるよう始めましょう 初回開講日:6月12日	成人 8人	6月～2月 第2・4金曜日 19:30～21:00 20回	総合体育館 会議室	10,000円	動きやすい服装、フェイスタオル、水分
						円	
D 5	からだリセット 青島 ふみ	ストレッチやセルフ美容整体を取り入れ、リンパや血行を促進。背骨や骨盤を整え、体の不調を解消。深い呼吸でゆっくり動きます。体のポジションから丁寧に行います。 初回開講日:6月3日	成人 20人	6月～3月 第1・3水曜日 10:00～11:30 20回	総合体育館 体力測定室 (剣道場)	10,000円	ヨガマット
						円	
D 6 😊	リラックスヨガ 溝口 実香	どなたでもできるヨガです。ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズでストレス解消。心身共にリラックスできます。自分の身体と向き合いながら身体全体を動かしましょう。 初回開講日:6月4日	成人;高 校生;中 学生 15人	6月～3月 第1木曜日 19:30～21:00 10回	総合体育館 研修室	5,000円	ヨガマット、伸びない紐、飲み物
						円	
D 7	心と体の健康ヨガ (木曜クラス) 海野 文子	疲れとコリを解消するやさしい動作を、自分の体調体力、呼吸に合わせて行います。体が硬い、だめだ、できないなど思う必要はありません。心と体が喜ぶヨガをご案内します。 初回開講日:6月4日	成人 25人	6月～8月 毎週木曜日 09:30～10:45 10回	総合体育館 体力測定室 (柔道場)	5,000円	ヨガマットまたはバスタオルなどの敷物
						200円	

番号	講座名 教授氏名	内 容	対 象 員	開 講 日	会 場	受 講 料	持 ち 物
						教 材 費	
D 8 	心と体の健康ヨガ (土曜クラス) 海野 文子	木曜と土曜のクラス、内容はほとんど同じです。ヨガの起源は5千年前と言われます。現在にまで続いている理由、それは役に立つからです。 初回開講日:6月13日	中学生; 高校生; 成人 25人	6月~10月 第2・第4土曜日 9:30~10:45 10回	総合体育館 体力測定室 (柔道場)	5,000円	ヨガマットまたはバスタオルなどの敷物
						200円	
D 9	発酵食&セルフケア入門 野口 理絵子	発酵食を気軽に取り入れて腸活・セルフケアに繋げましょう。手作り甘酒や塩麹も簡単!メカニズムを知れば市販品も活用しやすいですよ。微生物と共に発酵生活スタート♥ 初回開講日:6月3日	成人 10人	6月~7月 第1・3水曜日 13:30~15:00 5回	文化会館 第1研修室	2,500円	筆記用具、ハンドタオル
						1,000円	
D 10 	心の教室 新村 加代	何となく過ぎていく毎日に変化を求めている方☺️ 宇宙の法則、量子力学、脳科学を使って日々の悩みや意識に変化を起こし心豊かな毎日を送ろう!! 初回開講日:6月2日	成人, 高校生, 小学生, 中学生 10人	6月~3月 第1・3火曜日 10:00~12:00 20回	文化会館 第1研修室	10,000円	円
						円	
E 1	太極拳講座入門、初級 飯室 秀昭	初めて太極拳を学ぶ方のための講座です。太極拳は、ゆっくりとした動作ですが、自然に体幹を鍛え、美しい姿勢を作ることができます。気軽にご参加ください。 初回開講日:6月4日	成人 20人	6月~8月 第1・2・4木曜日 09:00~10:30 10回	文化会館 リハーサル室	5,000円	円
						円	
E 2	太極拳講座中級 飯室 秀昭	太極拳を学習されたことのある方のための講座です。24式太極拳を中心に学習しますが32式太極剣、八段錦も学習します。再度学習したいという方もどうぞおいでください。 初回開講日:6月3日	成人 20人	6月~8月 第1・2・4水曜日 19:00~20:30 10回	文化会館 リハーサル室	5,000円	円
						円	
E 3	はつらつ3B体操 岩下 幸子	体に無理なく運動の苦手な方でも大丈夫です。バランス機能改善、筋力づくり、ストレッチなどを行います。体と頭をほぐし、楽しく健康づくりをしましょう。 初回開講日:6月11日	成人 15人	6月~3月 第2・4木曜日 10:00~11:30 20回	総合体育館 体力測定室 (剣道場)	10,000円	上靴、水分 円
						円	
E 4	カントリーダンス 松本 伸二	カントリーミュージックやポップスで気軽に踊るダンス。簡単なステップからゆっくりステップUP。少し体を動かしたい、運動不足を解消したい方、ダンス未経験者も大歓迎。 初回開講日:6月11日	成人 10人	6月~3月 第2・4木曜日 19:00~20:30 20回	文化会館 リハーサル室	10,000円	動きやすい服装、体育館シューズ 円
						円	

番号	講座名 教授氏名	内 容	対 象 員	開 講 日	会 場	受 講 料	持 ち 物
						教 材 費	
E 5	楽しい卓球教室 武蔵島 尚	額から流れる汗、ひたすら白球を追い打ち返す。ラリーが続いた時の喜びはこの上ないものがある。卓球を楽しみたい方は一緒にやってみませんか。 初回開講日:6月10日	成人 20人	6月～10月 第2・4水曜日 9:00～12:00 10回	総合体育館 競技場	5,000円 円	ラケット、体育館シューズ、タオル等
E 6 	南インド舞踊エクササイズ 南 翔子	伝統衣装のサリーを着て、インド舞踊の動きを楽しみましょう。指先のトレーニングやヨガにも共通するポーズを通して、健康に美しく♪どなたでも参加できる内容です♪ 初回開講日:9月11日	成人;高校生;中学生;小学生;幼児 10人	9月～10月 第2・4金曜日 19:00～20:30 5回	総合体育館 体力測定室 (剣道場)	2,500円 2,500円	飲み物、動きやすい服装、長ズボン
E 7 	はじめての社交ダンス 吉田 由美	まずは気軽に始めたい！初心者向け。お一人での参加OK！楽しんで運動不足解消。年齢や職業を超えた幅広い交友関係。ストレスも吹き飛びます。新しい世界を広げましょう。 初回開講日:6月6日	成人;高校生;中学生 10人	6月～3月 毎週土曜日 19:00～21:00 20回	総合体育館 体力測定室 (剣道場)	10,000円 円	室内用の靴であれば何でもOKです。
E 8	スポーツウエルネス吹矢 杉山 直樹	運動能力に関係なく、誰でも手軽に出来るスポーツです。スポーツウエルネス吹矢の体験を通じて、いっしょに仲間をつくって吹矢の楽しみを味わってみたいと思います。 初回開講日:7月1日	成人 12人	7月～11月 第1・3水曜日 09:30～11:30 10回	総合体育館 研修室	5,000円 100円	体育館シューズ 筆記用具 (用具は貸与)