

# 2025年度 定期講座

【東部公民館 向陽台6-20 ☎22-7804】

| 講座名                  | 学 習 内 容                                                           | 開設期日                    | 講 師 名      | 定員(名) |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------|
| 旬彩クッキング              | 旬の食材で和洋中華・薬膳等の料理づくりを楽しむ!                                          | 第1 (水)<br>9:30~12:00    | 岩井 英津子     | 12    |
| ★ フレイル予防<br>新 音楽療法講座 | 頭や身体を動かしながら声を出したり、歌ったりする音楽療法を用いた認知症・介護予防                          | 第1 (火)<br>10:00~11:30   | 室井 史恵      | 30    |
| 茶 道 教 室              | 茶道を初歩から学び、季節ごとの茶道の行事・作法を嗜む 材料費:お茶・菓子代等                            | 第1 (水)<br>9:30~12:00    | 中塚 宗初      | 10    |
| リアルな<br>鉛 筆 画 教 室    | 白黒写真の様なリアルな鉛筆画の描き方を学ぶ<br>受講費・鉛筆・スケッチブック等は別途必要                     | 第4 (金)<br>13:30~16:00   | 徳沢 茂和      | 20    |
| ★ 初めての<br>コーラス       | コーラスの経験のない方は、コーラスの基礎から学び、みんなで童謡・唱歌を合唱して楽しむ<br>未経験者歓迎 テキスト代(初回に購入) | 第2 (金)<br>13:30~15:00   | 永木 圭子      | 35    |
| はじめての<br>水 墨 画 教 室   | 風景・花鳥風月など水墨画の描き方を学ぶ 初心者歓迎 受講費・筆・墨・和紙等は別途必要                        | 第2 (火)<br>13:30~16:00   | 仲江 俊明      | 20    |
| いけばな教室               | 季節の生花を気軽に活けて、豊かな生活空間をつくる                                          | 第1 (金)<br>9:30~12:30    | 山根 広甫      | 20    |
| 新 お洒落な<br>スイーツ教室     | 旬の食材を取り入れたおしゃれな大人のスイーツを楽しくつくる 初心者大歓迎                              | 第2 (水)<br>9:30~12:00    | 鹿島 公子      | 12    |
| アート クラブ<br>(絵画入門講座)  | 色鉛筆画・水彩画・油絵・パステル画など自分が描きたい技法を選択し、基礎から描き方を学ぶ<br>初心者大歓迎             | 第4・5 (木)<br>13:30~15:30 | 東部公民館<br>長 | 20    |
| 硬 筆 ・小 筆<br>書 道 教 室  | 硬筆・小筆の基礎と応用の学習をします<br>二班(各10名)に別れ、前半後半のどちらかで1時間30分受講する            | 第3 (火)<br>13:00~16:00   | 池田 幸子      | 20    |
| 新 ぱんやさんの<br>パン教室     | パン屋さんが、教える。家庭で気軽に作れるパンから本格的なパンまで、いろいろな種類のパンづくりに挑戦する 作品は基本持ち帰りです   | 第3 (月)<br>9:30~13:30    | 清水 潤二      | 15    |
| ★ わくわく健康体操<br>新      | わくわく・ドキドキしながら楽しく健康体操で、健康づくりをしましょう。                                | 第2 (火)<br>10:00~11:30   | 安積 美鈴      | 30    |
| ★ ウ エ ル ネ ス          | 効果の説明を聞いてストレッチ、筋力トレーニング、マッサージ等行い、健康的な日々の暮らしを送る                    | 第4 (水)<br>10:00~11:30   | 溝渕 紀子      | 30    |
| ★ やさしいな<br>椅子ヨガ      | ヨガのポーズ効果の説明を受けながら、心と身体の不調を整えましょう。お家で、できるひざにやさしい椅子ヨガなど             | 第3 (火)<br>10:00~11:30   | 中澤まゆみ      | 20    |
| 初めての<br>油絵・水彩画教室     | 油絵・水彩画の基礎から静物画・風景画などを学ぶ<br>絵具・道具等は個人対応(初心者の方は、ご相談ください) 初心者歓迎      | 第2 (金)<br>9:30~11:30    | 河崎 省三      | 20    |

★印の講座は、2月の申込み初日に抽選で受講者を決定します。