

## 太極拳 田中 まりえ 先生



第2・4日曜日 10時～11時30分  
保険料 約340円 動きやすい服装・  
上履きまたはくつ下を持参 定員15名

健康増進を目的とした太極拳です。  
基本動作を習得することで、おだやかに  
健康増進を図ります。  
型も動作も全然むずかしくありませんよ。

## 朗読 武松 洋子 先生



第2・4月曜日 10時～12時  
定員10名

声を出すこと、読むことで、あなたらしさに灯  
をともしませんか？技術よりも声出し、文  
章の量より質、色々な種類に触れることが大切  
です。続けることで脳の活性化にもつながりま  
す。朗読で仲間づくりもしませんか。

## シニアヨガ 今村 美穂 先生



第2・4月曜日 11時45分～13時30分  
動きやすい服装・フェイスタオル・バスタオル・  
くつ下、飲料水を持参 保険料約340円 定員15名

ヨガ初心者でも大丈夫です。  
無理をして体を動かすことよりも、自分  
の動く範囲を生かして体を動かす「楽し  
むヨガ」です。

## 歌声 植松 美帆 先生



第2・4月曜日 10時～12時  
持参するものはなし  
定員15名

この講座は歌唱力上達が目的ではありません。  
お腹から声を出すことで健康づくりを  
する教室です。声を出すことと、歌うこと  
を楽しみませんか？

## 英会話 山根 佳子 先生



第2・4月曜日 10時～12時  
テキスト代2,500円前後  
定員10名

耳から慣れることが英会話の第一歩です。外  
国の方がカタコトの日本語を話していても気  
にならないのと同じように、カタコトの英語  
でも気にされないそうです。  
まずは一歩踏み出してみましよう。

## 折り紙 澤田 百合子 先生



第2・4火曜日 10時～12時  
折り紙セット(15cm四方・7.5cm四方)、  
はさみ、木工用ボンド、定規、鉛筆  
定員10名

美しい花や動物を折り出してみませんか。  
日本伝統の遊び、折り紙。単純なようで実  
は複雑な折り方から形が生まれてきます。  
折るだけで、1枚の紙が立体になる達成感  
とすごさを味わってみませんか？

## 鉛筆デッサン 横地 光 先生

第1・3水曜日 10時～12時  
モチーフ代1,100円・画用紙のスケッチブック代  
(4号)800円・鉛筆(2H・H・HB・B・2B・  
4B・6B 各1本)・ねり消しゴムを持参 定員12名

単純な物体を描くことから初めて  
デッサンを感じ取ってみましよう。  
また、質感や観察力を養うことで  
その醍醐味に触れてみましよう。



## 書道 道田 里羽 先生



第1・3水曜日 13時15分～15時15分  
書道道具〔筆(4号と7号)、文鎮、硯、下敷き、  
墨または墨汁〕、半紙を持参 定員10名

習字と書道は別物だをご存知でしたか？  
「書道」は文字の芸術です。  
基本を学びながら、自分の味を見つけて  
みませんか。

## リコーダー 八巻 由美 先生



第2・4水曜日 10時～12時  
ソプラノリコーダーを持参 定員5名

音を出してみる。合奏してみる。音符や音階は、リズムや耳で感じましょう。経験がなくてもすぐに音楽が奏でられるのがリコーダーの魅力です。

## ペン習字 安藤 修二 先生



第1・3木曜日 10時～12時  
ボールペン・サインペンを持参 定員10名

「字がきれいになりたい」は、誰でも思うものです。ペンの持ち方、止め、払いのポイントをつかむだけで格段に字がきれいになりますよ。

## あたまの体操 中村 眞一 先生



第2・4木曜日 10時～12時  
持参するものはなし  
定員15名

クイズ、おもしろ計算、図形、数のパズル、間違い探しなど、あたまを使って楽しんでみませんか。

※「算数・数学(楽)」を受講された方は、お申込みいただけません。

## 俳句 今村 千年 先生



第1・3金曜日 10時～12時  
持参するものはなし 定員12名

季語と五・七・五を学び、俳句作りを楽しみませんか。

日本の豊かな自然と温かい人とのふれ合いを句にしてみましょ。

## 日本の歴史 真野 信治 先生



第1・3金曜日 10時～12時  
持参するものはなし 定員15名

歴史の出来事に潜む背景や真相をわかりやすく説いていきます。立場や視点、関連文献で変わるのも妙味です。講話から歴史を再認識してみませんか。

## 絵手紙 鎌本 アケミ 先生



第1・3土曜日 10時～12時  
各回分のはがき代を持参 定員10名

格好よく描こうなんて思わないでください。手作りに、あなたの温かさが伝わります。そして、送り手にあなたの心が伝わります。まずは、形にしてみましょ。

受講時のお願い 施設内及び活動中は、マスクの着用(任意)にご協力ください。(一部の講座を除く)

また、適宜、手洗い・手消毒をお願いいたします。

- 受講対象者 市内在住の60歳以上で初心者の方(ただし、一度受講した教室はお申込できません)
- 申込期間 3月3日(月曜日)から3月16日(日曜日) 午前9時15分から午後4時30分まで
- 申込条件 申込みができるのは、**1人1教室のみ**
- 申込方法 必要なものを持参して、**直接ご本人様が緑ほのぼの荘へ来館してお申込みください**
- 必要なもの (1) 無地の85円官製はがき1枚  
(2) 氏名・住所・生年月日の本人確認出来るもの(免許証・保険証など)
- 受講の決定 (1) 定員を超えた場合は、抽選になります  
(2) 抽選結果は、お申込者全員に、はがきにてご連絡いたします  
(3) 電話による抽選結果のお問い合わせはご遠慮ください

応募者数及び感染症の状況等により、日程が変更・中止になる場合がありますのでご了承ください。