

## あたまの体操 中村 眞一 先生

第2・4木曜日 10時～12時



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。

【持ち物】筆記用具

【定員】14名

## 昭和40～50年代の歌 声 植松 美帆 先生

第2・4月曜日 10時～11時30分

この講座は、歌の上達を目指すものではなく、お腹から声を出す練習や滑舌・脳トレを取り入れながら、楽しく健康づくりを行う教室です。昭和40～50年代の懐かしい歌や季節の唱歌を通して、声を出すことや歌うことの楽しさを一緒に味わいましょう。

【持ち物】飲み物

【定員】14名



## 英会話 山根 佳子 先生

第2・4月曜日 10時～12時

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。

【持ち物】テキスト代2,700円前後・筆記用具

【定員】10名



## 絵手紙 鎌本 アケミ 先生

第1・3土曜日 10時～12時

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、形にしてみましよう。



【持ち物】初回到講師より説明あり

【定員】10名

## 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

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ながら、呼吸を深めて体を動かす「楽しむヨガ」です。

【持ち物】動きやすい服装・フェイスタオル・バスタオル・靴下・飲み物

【定員】14名



## 書道 道田 里羽 先生

第1・3水曜日 13時15分～15時15分

習字と書道は別物だとご存知でしたか？「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。

【持ち物】書道道具〔筆(4号と7号)・文鎮・硯・下敷き・墨または墨汁〕・半紙・新聞紙・雑巾(汚れてもいいタオル)・お手本や清書を入れるファイル(B4)

【定員】10名



## 初めての水彩画 横地 光 先生

第1・3水曜日 10時～12時

- ・単純なモノを立体的に表現
- ・風景画に奥行きを表現
- ・混色を学習し色に深みを表現

※超初心者の方を対象とした講座です。



【持ち物】モチーフ・資料代1,200円・ペンテルエフ水彩画絵の具12色セット・筆 ペンテルネオセーブル3本セット・スケッチブック(サイズF4)・鉛筆(HB)・消しゴム・筆洗い(ガラス器不可)

【定員】12名

## 太極拳 田中 まりえ 先生



道具を使わずいつでもどこでも出来る、健康増進を目的とした太極拳です。不老拳の型を楽しみながら、ゆっくりと動いていきます。一緒に転びにくい体を作りましょう。

第2・4日曜日 10時～11時15分

【持ち物】動きやすい服装・上履きまたは靴下・飲み物

【定員】14名

## デジカメ教室 長澤 義茂 先生

デジタルカメラの基本操作や写真の撮り方、上手に撮るコツを楽しく学びます。4回の野外撮影とその講評を行います。コンパクトカメラでも参加できます。



第2・4火曜日 13時15分～15時15分

【持ち物】デジタルカメラ  
カメラの説明書

【定員】10名

## 日本の歴史 真野 信治 先生



歴史の出来事に潜む背景や真相をわかりやすく説明していきます。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。

第1・3金曜日 10時～12時

【持ち物】筆記用具

【定員】14名

## 俳句 高木 邦雄 先生

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う。

第1・3金曜日 10時～12時

【持ち物】筆記用具

【定員】10名



## リコーダー 八巻 由美 先生

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。



第2・4水曜日 10時～12時

【持ち物】ソプラノリコーダー

【定員】6名

## 朗読 武松 洋子 先生

声を出すこと、読むことで、あなたらしさに灯をともしてみませんか？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。

第2・4月曜日 10時～12時

【持ち物】筆記用具

【定員】10名



- 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 8月20日(水曜日)から9月3日(水曜日) 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

※応募者数により、中止になる場合がありますのでご了承ください。