











講座名	講師氏名	曜日	時間	定員	講座内容		
					1 学 期	2 学 期	3 学 期
太極拳 (初級・中級)	 吉田 公子	月	午前	20	入門太極拳・初級太極拳 ○基本の動作を学びましょう。 ○踊りではなく、本質は武術ですが健康増進ですから、自然呼吸です。 ○動ける事が楽しいと受け止めて半年後の脚力を楽しみに練習しましょう。	初級太極拳・24式太極拳 ○反復練習 ○全身がスムーズに動くようになり血液めぐりが良くなって、体が喜んでいくのが分かってきます。	入門太極拳・初級太極拳・24式太極拳 ○反復練習 ○すべては足と腰で重心移動や立ち姿など学びましょう。 ○リラックスして好きな曲で動けるようにしましょう。
中国語・中国を訪ねて	 韓 博	月	午前	20	○発音と日常あいさつ・簡単な会話 ○中国事情・文化・風俗・習慣 ○中国の観光・旅行事情紹介 ○中国語の歌・家庭料理紹介 ○中国語の学び方等の紹介	○会話実習練習・簡単な通訳練習 ○中国事情・文化・風俗・習慣 ○中国の観光・旅行事情紹介 旅行会話 ○中国語の歌・家庭料理紹介	○日常会話・旅行会話・通訳練習 ○中国事情・文化・風俗・習慣 ○実用手紙・簡単な文章を読む ○中国の観光・旅行事情紹介など ○中国語の歌・家庭料理紹介
宝生流謡曲 (初級)	 中嶋 輝行	月	午前	20	○小謡 ・祝言・酒宴・追善等々 ○番謡 ・竹生島・羽衣・橋弁慶・紅葉狩 初級本にて ○発表会	小謡から番謡へ進む	小謡から番謡へ進む
たのしい絵画教室	 佐藤 義夫	火	午前	20	1. 作品を通じた内容研究(基本・構成・線・面・立体・空間) 2. 実技(クレヨン・パステル・鉛筆・水彩・油彩)(静物・人物・風景) 3. 表現の多様(具象・抽象・心象) 4. 作品鑑賞(名画・友達の作・展覧会の作品・講座時間の作品) 5. 発表会(各時間毎・各作品・批評・研究学習)		
レッツ・エンジョイ・コーラス!!	 飯田 忠文  中川眞由美	木	午前	30	発声法 ① 深い呼吸 やさしい2部合唱曲 春から夏の希望曲	発声法 ② 母音を揃える やさしい3部合唱曲 夏から秋の希望曲	発声法 ③ 高音を自然に やさしい3部合唱曲 冬から春の希望曲
韓国語 (初級・中級)	 富岡 聖子	木	午後	20	○韓国語の文字と発音 ○簡単な自己紹介 ○韓国の歴史と文化 I ○韓国の歌と映画 I	○会話 I ○文章を読む ○韓国の歴史と文化 II ○韓国の歌と映画 II	○会話 II ○作文に挑戦 ○韓国の歴史と文化 III ○韓国の家庭料理 ○韓国へ行ってみよう
沖ヨガで 心身の健康を (初級)	 松本 梢	木	午後	20	○心と体の秘密 (人間の心と体のしくみを探る) ・準備体操、基本ポーズを通して心と体を自然に健康にする方法を学ぶ。 ・日常の考え方、行動などいろいろな面から自分を知る方法を学ぶ。	○心と体を強くする (日常生活での心と体のアンバランスを探る) ・体の修正法・基本ポーズを通じて、自分の心と体のかたよりを発見して、バランスをとる方法を学ぶ。 ・頭をすっきりさせる。美しくなる。柔らかで強い心を持つ方法を学ぶ。	○心と体の栄養 (栄養というものをいろいろな面でさぐる) ・呼吸法、ヨガ式食事法などを学ぶ。 ・基本ポーズ+呼吸法について学ぶ。
ハワイアンフラ (ダンス)	 北澤 綾子	木	午後	20	○フラは、ハワイの文化、歴史と非常に密接で、伝統的伝承舞踊です。心の踊りとも言われます。フラの楽しさはハワイアンメロディーにのせて、優雅に踊ることですが、きっと身も心も癒されることでしょう。 ○踊りの基本となる大切なベーシックステップから始め、優しく丁寧に、ゆっくり学びましょう。 ○ハンドモーション(手の動作)の基本を身につけ易い曲からゆっくりと学んでいきましょう。		
書道	 勝山 幸一	金	午前	20	○基本の点画を学ぶ ○半紙へ楷・行・草書を書く ○ビデオにより現代作家の技法を学ぶ ○半切 1/4 作品の発表	○古典の臨書(楷・行・草書ほか) ○調和体を書く ○小作品の発表	○半紙・半切の作品制作 ○半切作品の発表