

自己啓発セミナー

種別/セミナー名		回数/開催日			時間	セミナー内容	講師	受講料	定員	
文化	俳句	全9回	①5/14(水) ②5/28(水) ③9/3(水)	④10/8(水) ⑤12/3(水) ⑥1/28(水)	⑦2/4(水) ⑧2/18(水) ⑨3/4(水)	13:30 15:00 (90分)	日常を豊かに楽しくする俳句。森羅万象すべてが俳句の種になります。身近の暮らしに息づく命の営みに眼を凝らし、耳を澄まして心が動いた時に俳句が生まれます。明るく楽しく、大らかに言葉を探しましょう！俳句は季節に託す自然への賛歌です。	高野 さち	7,000円	10名 最少催行人数 6名
	詩吟	全10回	①4/11(金) ②5/9(金) ③6/6(金) ④7/11(金)	⑤9/12(金) ⑥10/10(金) ⑦11/7(金) ⑧12/12(金)	⑨1/9(金) ⑩2/6(金)	13:30 15:00 (90分)	詩吟は漢詩や和歌、俳句などに節をつけて詠う日本古来の伝統芸術のひとつです。漢詩や和歌、俳句を日本的節調で詠うことにより、歴史や文化、先人たちの心や感情の動きを味わい深く表現することができます。ぜひ一緒に詠いましょう！セミナーでは和気藹々と会話が弾むのも楽しみです。 ※詩吟の詠いかたとして大きな声で朗読し、最後の言葉の母音を引いたり揺すったりして節をつけます。 歌を歌うのとは違って言葉の一字一字には節をつけないので、より簡単です。	中谷 暁公	7,000円	10名 最少催行人数 6名
	絵手紙	全5回	①5/14(水) ②9/3(水) ③10/15(水)	④11/26(水) ⑤1/7(水)		13:30 15:00 (90分)	絵手紙のキャッチフレーズは「ヘタでいい ヘタがいい」思いを込めて一生懸命に描いたものは、相手の心に届きます。上手に描こうと思わなくても大丈夫。あなたらしさがでるのが大切です。手がきの絵と言葉で、さあ大切なあの人に会いに行きましょう。 ※活動には別途材料費が必要です。	緒方 信子	6,500円	15名 最少催行人数 9名
	書道	全10回	①4/18(金) ②5/16(金) ③6/13(金) ④7/11(金)	⑤9/19(金) ⑥10/17(金) ⑦12/19(金) ⑧1/16(金)	⑨2/13(金) ⑩3/13(金)	13:00 14:40 (100分)	楽しい書道～心と手を動かすひととき～ 初心者および経験者を問わず書道に親しみたい方。 1, 書道を通じて指先を動かし、心をリセットする。 2, 書の基本を学びながら、日本文化を再発見する。 3, 自分の言葉や好きなフレーズを作品として表現する。 ※開催日は変更の場合があります。	南岳 泉雲	9,500円	10名 最少催行人数 6名
	彫刻	全10回	①4/23(水) ②5/21(水) ③6/11(水) ④9/10(水)	⑤10/1(水) ⑥10/29(水) ⑦12/17(水) ⑧1/21(水)	⑨2/4(水)	13:15 14:55 (100分)	暮らしの中で使えるものから、飾って楽しむ木彫りを製作しています。初歩から始める方やベテランの方まで、皆で楽しみながらしています。大事に使えば、木彫りは永く残ります。 ※活動には別途材料費が必要です。	尾崎 功	5,500円	20名 最少催行人数 10名
	コーラス	全9回	①4/9(水) ②5/21(水) ③6/4(水)	④9/10(水) ⑤10/8(水) ⑥1/7(水)	⑦1/21(水) ⑧2/4(水) ⑨3/4(水)	13:30 15:00 (90分)	言葉のもつ美しい歌詞の曲を仲間と共に声を合わせ、元気に思いやりを持って楽しく練習することを目標とする。成果を発表できる機会を目指し曲を作り上げていく。	佐竹 裕子 倉本 しず代	5,500円	40名 最少催行人数 24名
スポーツ／健康	スポーツウエルネス吹き矢	全10回	①4/23(水) ②5/21(水) ③6/11(水) ④9/10(水)	⑤10/15(水) ⑥11/12(水) ⑦12/17(水) ⑧1/21(水)	⑨2/25(水) ⑩3/4(水)	13:15 14:55 (100分)	男女、年齢を問わず室内で出来るシニアスポーツとして健康維持、向上を目的に楽しいゲーム感覚で行えます。 <初心者の方> ①6mの距離で約30cmの的に矢を当てる。 ②基本動作の型を覚え腹式呼吸で的を狙う。 ③背筋を伸ばし体幹を真っすぐ維持し立姿勢を正す。 <受講経験者> ①基本動作を確実に実施し、リズムよく的の中心7点を狙う。 ②6mの距離で合格点数に達すると7m、8mと距離を延ばす。 ③腹式、胸式呼吸で肺機能、体幹(猫背)を改善し健康向上を目指す。	尾曲 康生	6,500円	15名 最少催行人数 9名
	グラウンド・ゴルフ(囲碁ボール)	全9回	①4/9(水) ②5/14(水) ③6/11(水)	④9/3(水) ⑤10/1(水) ⑥11/12(水)	⑦12/3(水) ⑧2/4(水) ⑨2/18(水)	13:30 15:00 (90分)	グラウンド・ゴルフや囲碁ボールは、年齢や体力に関係なく、気軽に楽しく「健康と仲間づくり」や「適度の運動」ができるニュースポーツ。今日から始めた人も、明日は優勝のチャンスがあるという、おもしろいゲームです。初心者の方も参加しやすく充分に楽しめます。年間を通じて、グラウンド・ゴルフを野外で行い、雨天時は室内で囲碁ボールを楽しみながら行います。	山崎 喜信	6,500円	40名 最少催行人数 24名
	社交ダンス	全16回	①5/8(木) ②5/22(木) ③6/5(木) ④6/19(木) ⑤7/10(木) ⑥7/24(木)	⑦9/11(木) ⑧9/25(木) ⑨10/9(木) ⑩10/23(木) ⑪11/6(木) ⑫11/20(木)	⑬12/11(木) ⑭12/25(木) ⑮2/5(木) ⑯2/19(木)	13:00 14:40 (100分)	社交ダンスは老若男女問わず踊られ、健康増進にも役立っているダンスです。 1. 姿勢の矯正効果 2. 若返り効果 3. 気持ちが明るくなる 4. 脳が活性化される 身体と音楽が一体となる。そんな瞬間を実際に体験してみませんか？華麗なる社交ダンスの世界をあなたに。 (ダンスシューズ必要)	榎本 百合子	12,000円	20名 最少催行人数 12名
	舞踊	全8回	①4/17(木) ②5/15(木) ③6/12(木)	④9/18(木) ⑤10/16(木) ⑥12/18(木)	⑦1/15(木) ⑧2/12(木)	10:00 11:40 (100分)	舞踊を通して「心がおどる」体験を分かち合い、日々の生活にいろどりを。簡単なストレッチから、古典の日本舞踊の入門編、課題曲による群舞など。	山田 祥子	8,500円	20名 最少催行人数 12名
	健康食	全9回	①5/28(水) ②6/25(水) ③7/30(水)	④8/27(水) ⑤9/24(水) ⑥10/29(水)	⑦11/26(水) ⑧1/28(水) ⑨2/25(水)	10:30 12:30 (120分)	人間の身体や脳の機能を最大限に活性化するには、身体に摂取する食事を変えることです。当たり前ですが、私たちの身体は毎日食べてるもので作られています。間違った常識や情報に支配されていないでしょうか。『食』の大切さを理解していただき、健康寿命を延ばすためのサポートができればと思います。安全で安心して食べられる、身体に優しいストレスを軽減できるそんなレシピを提案します。	宝示 悦子	6,500円	16名 最少催行人数 10名