

一宮地域文化広場 成人教室案内

| 語学 | | | | | | |
|--|--|----|-------------|-------------|-----|--------------|
| 韓国語入門 | | | | | | |
| 「アニョンハセヨ！」最も近い外国韓国、でもその真の姿は知られていません。韓国文化・韓国語に親しみましょう。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予 定 日 | 9月 | 17,24 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,8,15,29 |
| 受講料 | 4,200円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,12,19,26 |
| 会場 | 第2研修室 | 時間 | 13:00～14:00 | | | |
| 持ち物 | | | | | | |
| 韓国語会話 | | | | | | |
| 「アニョンハセヨ！」韓国の衣食住・文化を共に理解し、仲間になって韓国語を話しましょう。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予 定 日 | 9月 | 17,24 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,8,15,29 |
| 受講料 | 5,200円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,12,19,26 |
| 会場 | 第2研修室 | 時間 | 14:10～15:40 | | | |
| 持ち物 | ※テキストは講師と相談して決めていきます。 | | | | | |
| はじめてのパソコン(ワード) | | | | | | |
| はじめてワードをお使いになる方を対象に、文字の入力、文書作成や編集、印刷、図形の作成など、基本的な機能と操作方法を習得します。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 6回 | 予 定 日 | 9月 | 13,20,27 |
| 定員 | 12名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 4,11,18 |
| 受講料 | 3,200円 | 曜日 | 日 | | | |
| 会場 | 教育研究室 | 時間 | 9:30～12:00 | | | |
| 持ち物 | 初日にテキスト代持参 ※ テキスト「よくわかる初心者のためのWord2013」(FOM出版1,350円) | | | | | |
| 身につけるパソコン(エクセル) | | | | | | |
| はじめてエクセルをお使いになる方を対象に、表の作成や編集、データベースの並び替えや抽出など、基本的な機能と操作方法を習得します。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 6回 | 予 定 日 | 11月 | 1,8,15,22,29 |
| 定員 | 12名 | 対象 | 成人 | | 12月 | 6 |
| 受講料 | 3,200円 | 曜日 | 日 | | | |
| 会場 | 教育研究室 | 時間 | 9:30～12:00 | | | |
| 持ち物 | 初日にテキスト代持参 ※ テキスト「よくわかる初心者のためのExcel2013」(FOM出版1,350円) | | | | | |
| フラワー・華道 | | | | | | |
| 石田流生け花 | | | | | | |
| 生け花(和風・洋風とも)の基本の応用まで、解説をききながら生けていきます。楽しくいろいろな生け方を学び、部屋に花を飾り、生活に潤いを持たせましょう。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予 定 日 | 9月 | 15,29 |
| 定員 | 20名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 6,13,20 |
| 受講料 | 4,200円 | 曜日 | 火 | | 11月 | 10,17 |
| 会場 | 美術・工作室 | 時間 | 9:30～11:30 | | 12月 | 8,15,22 |
| 持ち物 | 花器、剣山、はさみ | | | | | |
| 備考 | 本科、研究科(コース選択あり) | | | | | |
| 池坊生け花 | | | | | | |
| はじめに、先人から受け継いだ生花、盛花、投入を学び、自由花は自分の思うように気軽に楽しく生けます。お花を通じて仲間をつくり、楽しみながら心豊かに暮らしましょう。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予 定 日 | 9月 | 30 |
| 定員 | 20名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 7,14,21 |
| 受講料 | 4,200円 | 曜日 | 水 | | 11月 | 4,11,18 |
| 会場 | 美術・工作室 | 時間 | 9:30～11:30 | | 12月 | 2,16,23 |
| 持ち物 | 花器、剣山、はさみ | | | | | |
| 備考 | 盛花、投入、生花、三種、新風体(コース別選択あり) | | | | | |
| 日本文化・教養 | | | | | | |
| 茶道(表千家) | | | | | | |
| 表千家茶道は作法を学び、茶の湯を楽しみながら日本の心をつたえていきます。習い事の多くは茶道に含まれており、現代人に必要な心のかけ橋を学び、日常生活を味わい深いものにします。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予 定 日 | 9月 | 24 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,8,15 |
| 受講料 | 4,700円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,12,19,26 |
| 会場 | 作法室・ききょうの間 | 時間 | 9:30～11:30 | | 12月 | 3,10 |
| 持ち物 | ふくさ、扇、懐紙、白ソックス | | | | | |
| 茶道(裏千家) | | | | | | |
| 万物すべてに対し感謝する心、人に対する優しい心、美術品などを鑑賞する目と心が育つと思います。茶道は毎日の生活の中で活かしていけることばかりだと思います。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予 定 日 | 9月 | 17 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,8,15 |
| 受講料 | 4,700円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,19,26 |
| 会場 | 作法室・ききょうの間 | 時間 | 13:00～15:00 | | 12月 | 3,10,17 |
| 持ち物 | ふくさ、扇、懐紙、白ソックス | | | | | |
| 書道(1) | | | | | | |
| *やさしい書道と楽しく書く心がけています。 *楷書を中心に、一般的な書ということで年賀状、手紙文等もやっています。 | | | | | | |
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予 定 日 | 9月 | 3,17 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,15 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 12,26 |
| 会場 | 第2研修室 | 時間 | 9:30～11:30 | | 12月 | 10 |
| 持ち物 | 書道具一式 | | | | | |

書道(2)

* やさしい書道と楽しく書くを心がけています。
* 楷書を中心に、一般的な書ということで年賀状、手紙文等もやっていきます。

| | | | | | | |
|-------|--------|----|------------|-----|-----|-------|
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予定日 | 9月 | 10,24 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 8 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,19 |
| 会場 | 第2研修室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 3,17 |
| 持ち物 | 書道用具一式 | | | | | |

大正琴

大正琴は数字に合わせてボタンを押しながら弦をはじく奏法で、簡単に色々な曲に合わせて演奏でき、指の運動と頭のトレーニングにもなります。邦楽、民謡、演歌、小学唱歌、童謡、ポップス等を弾くことができます。初心者の方も基礎からわかりやすく指導します。

| | | | | | | |
|-------|----------------------------|----|------------|-----|-----|-------|
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予定日 | 9月 | 5,19 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 3,17 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 土 | | 11月 | 14,21 |
| 会場 | 音楽室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 5 |
| 持ち物 | 大正琴(あり・なしは申込時にうかがいます)、筆記用具 | | | | | |

絵画・ペイント

水墨画(1)

水墨画の技法を学び、目で見たものを墨一色で絵にします。豊かな感性を養い、生涯の趣味として、筆、墨、紙の手軽な道具で、潤いのある生活を送ってください。

| | | | | | | |
|-------|------------------------------|----|------------|-----|-----|------|
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予定日 | 9月 | 4,18 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 2,16 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 金 | | 11月 | 6,20 |
| 会場 | 美術・工作室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 4 |
| 持ち物 | 筆、墨、硯、下敷き(白ラシャまたは無地の布)、白無地の皿 | | | | | |

水墨画(2)

水墨画の技法を学び、目で見たものを墨一色で絵にします。豊かな感性を養い、生涯の趣味として、筆、墨、紙の手軽な道具で、潤いのある生活を送ってください。

| | | | | | | |
|-------|---|----|------------|-----|-----|-------|
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予定日 | 9月 | 11,25 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 9,30 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 金 | | 11月 | 13,27 |
| 会場 | 美術・工作室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 11 |
| 持ち物 | 筆、墨、硯、下敷き(白ラシャまたは無地の布)、白無地の皿 | | | | | |
| 備考 | 初心者の方は(1)で、という制約はありません。ご都合に合わせてお選びください。 | | | | | |

水彩画(1)

お部屋に絵を飾って、心豊かに暮らしませんか。さらに、飾る絵を自分で描けたらどんなにすばらしいことでしょう。「絵が好き」「絵を描いてみたい」という方ならどなたでも。経験の有無を問いません。表現技法を基から学べます。みんなで楽しく描きましょう。～入門コース

| | | | | | | |
|-------|---------|----|------------|-----|-----|-------|
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予定日 | 9月 | 3,17 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,15 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 12,26 |
| 会場 | 美術・工作室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 10 |
| 持ち物 | 水彩画用具一式 | | | | | |

水彩画(2)

表現技法の基礎を習得し、さらに深め広げたいという方のための教室です。さまざまな技法を試し、自分独自の表現を見つけてみましょう。～発展コース

| | | | | | | |
|-------|---------|----|------------|-----|-----|-------|
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予定日 | 9月 | 10,24 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 8 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,19 |
| 会場 | 美術・工作室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 3,17 |
| 持ち物 | 水彩画用具一式 | | | | | |

もの作り・クラフト

パッチワーク

色の取り合わせを工夫しながら小さな布を縫い合わせ、四季のミニタペストリー、バック、人形など制作します。

| | | | | | | |
|-------|---------------------|----|------------|-----|-----|-------|
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予定日 | 9月 | 15,29 |
| 定員 | 20名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 6,20 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 火 | | 11月 | 10,17 |
| 会場 | 第2研修室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 1 |
| 持ち物 | 裁縫用具一式 | | | | | |
| 備考 | 材料費は制作する物によって異なります。 | | | | | |

手編み(1)

ニットの素晴らしさ、糸一本から夢が膨らむ小物、ウエア一物まで手作りオリジナルニットを学び、外出に一味違うおしゃれをたのしんでみては如何ですか。

| | | | | | | |
|-------|------------------|----|-------------|-----|-----|------|
| 受講コード | - | 回数 | 6回 | 予定日 | 9月 | 9,30 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 14 |
| 受講料 | 3,200円 | 曜日 | 水 | | 11月 | 4,18 |
| 会場 | 第2研修室 | 時間 | 13:00~15:00 | | 12月 | 2 |
| 持ち物 | 編み物用具、毛糸、筆記用具 | | | | | |
| 備考 | 作品に応じての材料費が必要です。 | | | | | |

手編み(2)

ニットの素晴らしさ、糸一本から夢が膨らむ小物、ウエア一物まで手作りオリジナルニットを学び、外出に一味違うおしゃれをたのしんでみては如何ですか。

| | | | | | | |
|-------|------------------|----|-------------|-----|-----|-------|
| 受講コード | - | 回数 | 6回 | 予定日 | 9月 | 16 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 7,21 |
| 受講料 | 3,200円 | 曜日 | 水 | | 11月 | 11,25 |
| 会場 | 第2研修室 | 時間 | 13:00~15:00 | | 12月 | 9 |
| 持ち物 | 編み物用具、毛糸、筆記用具 | | | | | |
| 備考 | 作品に応じての材料費が必要です。 | | | | | |

陶芸

土の成形から施釉、焼成と作品のできるプロセスを学びながら陶芸の基礎を身につけていきます。自分の感性で作った器に花を生け、惣葉を盛り、そして、お茶を飲む。これぞ癒しの本流であり、人間の最高の贅沢ではないでしょうか。

| | | | | | | |
|-------|----------|----|-------------|-----|-----|-----------|
| 受講コード | - | 回数 | 7回 | 予定日 | 9月 | 2,9,16,30 |
| 定員 | 20名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 7,14,21 |
| 受講料 | 3,700円 | 曜日 | 水 | | | |
| 会場 | 美術・工作室 | 時間 | 13:00~15:00 | | | |
| 持ち物 | エプロン、タオル | | | | | |

スポーツ

ベーシックヨガ

ゆったりとした呼吸で、心身ともにリラックスしましょう。身体の歪みを矯正し、肩こり、頭痛などの不調も改善します。アンチエイジング効果もありますよ。

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|------------|-----|-----|------------|
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予定日 | 9月 | 30 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 7,14,21 |
| 受講料 | 5,200円 | 曜日 | 水 | | 11月 | 4,11,18,25 |
| 会場 | 第1研修室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 2,9 |
| 持ち物 | 1) 動きやすい服装 2) ハンドタオル 3) 水分(必要とされる方のみ) | | | | | |

ヒーリングヨガ

いやしをテーマに座位や仰向けポーズで体をリラックスさせます。体が緩むと呼吸が深くなり自律神経の調整に効果的です。初心者向けです。

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|-------------|-----|-----|------------|
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予定日 | 9月 | 17,24 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,8,15,29 |
| 受講料 | 5,200円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,12,19,26 |
| 会場 | 第1研修室 | 時間 | 13:00~14:00 | | | |
| 持ち物 | 1) 動きやすい服装 2) ハンドタオル 3) 水分(必要とされる方のみ) | | | | | |

ハタヨガ

ポーズを組み合わせ「丹田」に効かせます。内側から代謝が上がるのを実感しましょう。また立位のポーズで体幹・下半身の筋力アップも期待できます。経験者向きです。

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|-------------|-----|-----|------------|
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予定日 | 9月 | 17,24 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,8,15,29 |
| 受講料 | 5,200円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,12,19,26 |
| 会場 | 第1研修室 | 時間 | 14:10~15:10 | | | |
| 持ち物 | 1) 動きやすい服装 2) ハンドタオル 3) 水分(必要とされる方のみ) | | | | | |

バレトン

フィットネスとバレエ・ヨガを合わせたエクササイズです。素足で行なうのがレッスンの特徴で、足の指をしっかりと使い、バランスをとり美しい姿勢をつくります。

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|------------|-----|-----|------------|
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予定日 | 9月 | 25 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 2,9,16,30 |
| 受講料 | 5,200円 | 曜日 | 金 | | 11月 | 6,13,20,27 |
| 会場 | 第1研修室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 4 |
| 持ち物 | 1) 動きやすい服装 2) ハンドタオル 3) 水分(必要とされる方のみ) | | | | | |

健康太極拳

ストレス解消と高齢化社会を快適に過ごすための健康法として、誰にも無理なく楽しんでいただけます。

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|------------|-----|-----|------------|
| 受講コード | - | 回数 | 12回 | 予定日 | 9月 | 10,17,24 |
| 定員 | 15名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 1,8,15,22 |
| 受講料 | 6,400円 | 曜日 | 木 | | 11月 | 5,12,19,26 |
| 会場 | 第1研修室 | 時間 | 9:30~11:31 | | 12月 | 3 |
| 持ち物 | 1) 動きやすい服装 2) ハンドタオル 3) 水分(必要とされる方のみ) | | | | | |

骨盤エクササイズ

肩甲骨、骨盤を中心に全身をまんべんなく動かしていきますので、体がほぐれ、歪みや姿勢が改善します。軽い運動でインナーマッスルが刺激され、シェイプアップ、アンチエイジングの効果があります。

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|-------------|-----|-----|------------|
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予定日 | 9月 | 25 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 2,9,16,30 |
| 受講料 | 5,200円 | 曜日 | 金 | | 11月 | 6,13,20,27 |
| 会場 | 第1研修室 | 時間 | 13:00~15:00 | | 12月 | 4 |
| 持ち物 | 1) 動きやすい服装 2) ハンドタオル 3) 水分(必要とされる方のみ) | | | | | |

タイ式ヨガ

ポーズはとてもシンプルでタイでは古くから行われている自己整体法です。筋肉をしっかり動かし、血流をよくすることにより慢性的な肩こり、頭痛、腰痛などの不調を改善します。

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|------------|-----|-----|------------|
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予定日 | 9月 | 26 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 3,10,31 |
| 受講料 | 5,200円 | 曜日 | 土 | | 11月 | 7,14,21,28 |
| 会場 | 第1研修室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 5,12 |
| 持ち物 | 1) 動きやすい服装 2) ハンドタオル 3) 水分(必要とされる方のみ) | | | | | |

フラダンス

フラダンスは、ハワイの美しい自然を表現した踊りです。まずは、心地よいハワイアンのリズムに合わせて無理なくゆったりと体を動かすことから始めましょう。

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|----|------------|-----|-----|---------|
| 受講コード | - | 回数 | 10回 | 予定日 | 9月 | 8,15,29 |
| 定員 | 10名 | 対象 | 成人 | | 10月 | 6,13,20 |
| 受講料 | 5,200円 | 曜日 | 火 | | 11月 | 10,17 |
| 会場 | 第1研修室 | 時間 | 9:30~11:30 | | 12月 | 1,8 |
| 持ち物 | 1) 動きやすい服装 2) ハンドタオル 3) 水分(必要とされる方のみ) | | | | | |