

## 令和8年度 国富町生涯学習講座「開設講座」一覧表

番号	講座名	講師名	時間帯	曜日	会場	定員
1	歌の教室	長友 真由美	午前 9:30	第2・4火曜	改善センター 大ホール	90
			演歌・歌謡曲の新曲を楽しく歌って、心も身体もリフレッシュしましょう。			
2	太極拳	丹羽 芳子	午後 1:30	第2・4火曜	アリーナ 多目的交流室	30
			身体と精神の健康を求め基礎から学びます。(初心者、経験者を分けて指導します。)			
3	ヨガ	土斐崎 範子	夜 7:30	第2・4月曜	アリーナ 多目的交流室	30
			基礎的なポーズと呼吸法で心身のバランスを整えます。			
4	スポーツ吹矢で健康増進	宅間 俊明	午後 1:30	第2・4木曜	町武道館	20
			的を射る楽しさと腹式呼吸を取り入れたスポーツ吹矢で集中力を高め、心身共に健康アップ! (※8月の講座は休止)			
5	やさしいペーパークラフト	大岐 豪介	午後 1:30	第1・3水曜	改善センター C会議室	20
			ペーパーで小鳥、花、動物などインテリアになるものを楽しみ作ります。手・指を使うので、脳活に良いです。			
6	はじめてのエイサー	大久保 ひとみ	夜 7:30	第1・3火曜	アリーナ 多目的交流室	20
			太鼓エイサーの基本的な動きを楽しく学びます。			
7	フィットネス	佐藤 裕絵	午前 9:30	第2・4月曜	アリーナ 多目的交流室	30
			無理のない運動やストレッチで楽しく汗を流します。			
8	水彩画を始めよう	高橋 和平	午後 1:30	第1・3火曜	総合文化会館 会議室	20
			基本的な描法や画材を知って、楽しく描いて生活の中に活かします。			
9	英会話	ヒエドマン・パトリック	午後 2:30	第1・3火曜	改善センター A会議室	20
			簡単な日常英会話を通して、コミュニケーションが取れるようになります。			
10	書にしたしむ	黒木 知之	午前 9:30	第2・4月曜	改善センター B会議室	20
			墨香る空間で、楽しく書道を学びましょう。			
11	食 楽	杉田 麻美子 他数名	夜 6:30	第2・4火曜	改善センター調理室・和室大	20
			野菜を育てること、料理すること、食べることを楽しみます。(蕎麦打ち、キムチ作り等…)			
12	骨格・機能改善トレーニング	許斐 洋子	夜 7:30	第1・3木曜	アリーナ 多目的交流室	20
			リンパを流し、筋膜リリースの後、骨格・筋肉を整え、不調・疲れづらい身体づくりをしていきます。			
13	パッチワーク	樋口 由子	午前 9:30	第2・4火曜	総合文化会館 会議室	15
			お花とししゅうのパッチワークを楽しみます。			
14	パステル画	新名 純子	夜 7:30	第2・4水曜	改善センター B会議室	15
			初めてでも大丈夫! 気楽にパステルで絵を描いて楽しみましょう。			
15	郷土史	講師8名	午前 9:30	第3木曜 全8回	図書館(多目的・情報研修室)	20
			郷土史関連資料をもとに、講話や史跡巡り等で歴史を学びます。			

番号	講座名	講師名	時間帯	曜日	会場	定員
16	短 歌	杉田 一成	午後 1:30	第3火曜	図書館(多目的・情報研修室)	20
			短歌の作り方と鑑賞の仕方を学びます。			
17	俳 句	池袋 寛	午後 1:30	第2金曜	総合文化会館 会議室	20
			俳句の基本を学び、自らの感性で作ります。			
18	ギター入門	吉村 豊	夜 7:30	第1・3木曜	改善センター A会議室	15
			なつかしいフォークソングなどを教材として、ギター演奏の基礎・基本を身に付けます。(ギターは各自で準備をお願いします。)			
19	マナーとひとりで装う着物	緒方 美保子	午後 1:30	6月、9月~12月 第1・3火曜	改善センター 和室大	10
			ひとりで着物を身につけ、気軽にお出かけできるよう、繰り返し基礎を体で覚え、自信につなげます。			
20	ニュースポーツを楽しもう	町スポーツ推進委員	夜 7:30	第1・3水曜	アリーナ フロア	40
			モルックやポッチャ、カローリングなど世代を超えて交流できるニュースポーツを体験します。			
21	茶 道	長友 宗知	夜 6:30	第1・3金曜	総合文化会館 和室	20
			基礎から茶道を学ぶ初心者のための講座です。(※軽装でお越しください。)			
22	フラワーアレンジメント	高妻 小代子	夜 7:30	第2・4水曜	改善センター A会議室	20
			心に豊かさや安らぎを育てます。			
23	たのしく学べる四半的弓道	河野 善夫	午後 1:30	第2・4水曜	町武道館	15
			四半的弓道を基礎から学び、老若男女誰でもできる四半的弓道に挑戦します。(※6月~7月 全5回)			
24	【NEW】手話で話そう	大澤 裕貴子	午前 9:30	第2・4木曜	改善センター C会議室	10
			手話という言葉を使って、あいさつから始めてみませんか。初心者大歓迎!			

### ■「申込票」の記入について

- 講座は、3つまで申し込むことができます。(実施曜日・時間帯が、重ならないように)
- 「電話」欄には、携帯電話をお持ちの方は携帯番号を記入してください。

令和8年度 生涯学習講座「申込票」							
氏 名		地区名	住 所			電話番号	
			国富町大字				
番号	講座名①	番号	講座名②	番号	講座名③		
氏 名		地区名	住 所			電話番号	
			国富町大字				
番号	講座名①	番号	講座名②	番号	講座名③		

切り取り線