

各教室を紹介

中央公民館

料理教室

薄味でヘルシーな食材を中心に調理実習。和・洋・中華を順次3、4品作ります。すぐに活用できる家庭料理からパーティーなどのおもてなし料理、誰にでも喜ばれるデザートに挑戦。多くの男性が参加する笑顔いっぱい教室を目指します。

太極拳教室

中国の漢方医等が考案した体操練功十八法(前段)。24段に分かれる太極拳の1～9段を学びます。

誰もが健康で、美容と元気に。健康増進にも良いので、手軽に一生続けましょう。

茶道(表千家)教室

初心者を中心とした茶道の入門編。お茶をいただくけいこに始まり(客の作法)、割りけいこから薄茶手前(炉・風炉)のけいこを繰り返して行います。茶花や茶道具についても習得します。

美しい手前を身に付けるとともに、年に一度、発表会で成果を披露。もてなしの仕方や心を身に付けます。

茶道(裏千家)教室

部屋を清め、床に花を飾るなどのお客様を迎える準備、ごあいさつ、立ち居振る舞いを練習しながら、薄茶のけいこをしています。また、五節句などの季節行事にあったお茶等を楽しんでいます。

茶の心を基に、心配りを身に付けましょう。

書道教室

漢字は『法帖』の千字文や雁塔聖教序を、仮名は関戸本等を手本にしています。また、一字書も手掛けます。

和やかな雰囲気の中で、練習ができるよう、コミュニケーションを大切に、集中して課題に取り組み、よりよい作品を目指します。

玄潮会に作品の提出も行います。

和紙ちぎり絵教室

下絵の色見本を参考に、和紙をちぎって作品を作ります。季節の草花が多く、鮮やかで楽しい作品を制作します。単純作業ですが、奥が深く、長く楽しめます。

共に和やかなひとときを過ごしましょう。

水墨画教室

基本的な筆遣いをすべて学ぶことのできる四君子(蘭、竹、菊、梅)の描法と、墨の濃淡を利用した描法を自由課題で学びます。野外写生会等も行います。

自身の向上と親睦を深めましょう。

社交ダンス教室

月2回、音楽に合わせて練習します。まずはブルース、ワルツからタンゴまで。一曲踊れた時の達成感を満喫。3年間でほとんどの踊りができ、姿勢がよくなり、若返ります。

健康管理と美容のために、頑張ってお楽しみましょう。

水彩画教室

絵画の基本であるデッサンを学ぶとともに、静物画・彩色法・遠近法等を学びます。野外写生会等も行います。

自身の向上と親睦を図りましょう。

コーラス教室

入門として、発声の基本からハーモニーまで楽しんでいます。四季折々の名曲、童謡、唱歌、フォークソング、シャンソン、カンツォーネに至るまで、幅広く学習。和気あいあいとした雰囲気の中で、作詞・作曲家の想いをたどります。

年に一度、町の文化祭等へ参加を予定しています。

詩吟教室

一日に一題。先生が一句ずつ模範吟し、その後、1人ごとに発表。チェックやアドバイスをします。目標は、①大きな声を出しストレス発散、②腹式呼吸で血行を良くし、心身の健康増進を図る、③コミュニケーションの和を広げ、友達づくり、④詩の心、作者、歴史背景等を学習し、幅広い知識を得る。

話し方教室

話すことは人格表現で、好かれる話し方は、態度が大切。感じの良い表現の仕方・あがりなくするには、実習と講義で話す力を身に付けること。

人間関係を深め、充実の日々を送るために、コミュニケーション能力を深める生涯学習で、ともに自分を磨きます。

感じの良い話し方で、家庭、職場、地域などの人間関係を変えましょう。

俳句教室

「句会」を行います。参加者が一人三句ずつ投句して、作者が分からないようにバラし、全句を各自が清書。よいと思う五句を投票します。先生が特選・入選句を発表し、金句について講評。また、ルール(季語、切れ字、韻律、特別な用字・用語)を学び、完成度を高めるだけでなく、和気あいあいと相互で評価し、老化防止につなげます。初心者でも参加できます。

盆栽教室

松や紅葉などをはじめ、花もの・実もの・雑木等のさまざまな樹種を、季節に応じて、芽つみ・芽切り・葉刈り等、整姿のための剪定や針金かけを学びます。暮れには、正月用の寄せ植えを作ります。

盆栽は難しいもの、高価なものというイメージがありますが、当教室は、あまりお金をかけずに、気楽に楽しめます。小さな鉢一つで大きな自然を表現するという盆栽の醍醐味を、ともに学びましょう。

着付教室

日本の伝統である着物を自分で着て、街に出掛けられるように学びます。普段着の着方、名古屋帯(お太鼓)・帯締め・帯揚げの結び方など、小物の扱い方を繰り返し丁寧に習います。夏には、浴衣の反幅帯(文庫・貝の口)の結び方も習います。

お互いにアドバイスをしながら、より多くの知識を身に付けましょう。

健康美体操教室

マット運動で、筋肉・関節を意識して体をほぐし、温めます。後半は、リズムに乗って、美しい動きを目指した全身運動をします。

目標は、①年を重ねても美しく体を動かせるようにする、②筋肉と関節のことを知り、姿勢に気を付ける、③老化を遅らせ、医療だけに頼らない体づくりを目指します。

中部コミュニティセンター

華道教室

「花器に花材を必要な長さに切って1本ずつ生ける」

この繰り返しの基本けいこで、正しいはさみの使い方や、枝や花の剣山への挿し方を覚え、基本花型や変化花型を学びます。

庭や野に咲く花や花屋から買い求めたりして、より多くの花に触れ、草花の持つ表情や特徴をとらえて個性豊かに「自分なりの生け花」を創作しましょう。

コーラス教室

発声練習から始まり、楽しい歌、懐かしい歌、アニメソングなどを幅広く練習します。

歌を親しみながら、美しいハーモニーを作り上げた喜びを味わいましょう。

料理教室

月ごとにテーマを決め、旬の食材を取り入れたメニューを作り、調理実習します。

健康維持には日々の食生活が大切。楽しい調理実習と仲間づくりをしましょう。<テーマ例>高脂血症・肥満予防・ストレス解消の食事など

白里公民館

絵手紙教室

作品発表会を目標に励んでいます。

花・果物・野菜等を持参して、「私の一枚」に取り組みます。上達を目指して楽しく描きましょう。

油絵教室

年度始めに、毎月の題材を決め、1カ月に1作品を完成させます。基本的には自由で、気候の良いときは近隣で野外写生も行います。作品展等も実施します。

仲間づくりや自己開発をし、心豊かな生きがいのある生活を目指しましょう。

ヨガ教室

魂と心(精神)と身体の調和を図り、呼吸法や基本のポーズを行うことで心身の健全なバランスを保ちます。また、修正法を学び、身体のゆがみを直して、内臓や筋肉を活性化。病気や老化を予防します。みんながヨガを楽しんで、無理なく自然に体を動かします。

プラス思考で生き生きと、病気にならない身体づくりを目指しましょう。

リズム・エクササイズ教室

準備運動として、のびのび体操や元気はつらつ体操を曲に合わせて行います。そのほか演歌や童謡でリズム体操を楽しみます。

フォークダンスやレクリエーションダンス等を通じ、親睦を深めましょう。

手編教室

基礎から学びます。主に自分で着る物や家族の方のセーター・ベスト・カーディガンの中から、好きな物を選び制作します。

編物初挑戦の方も、自分の好むセーターなどが編めるように共に頑張りましょう。

カラオケ教室

講師の作るプリント、楽器等を使い、歌を楽しむことができるように、①腹式呼吸による正しい発声方法、マナーや姿勢、②正しい音符の知識(メロディー、リズム、休符等)、③拍子とリズムのとり方、④その他、いろいろなリズムパターンや関連技法等を学びます。

着付教室

着付けと帯の結び方の基礎知識・ポイントを学び、美しい立ち居振る舞いの基本けいこをします。

着物は世界に誇れる日本の伝統文化です。着物に親しみ、着物を着る生活を大切に、一人で鏡を見ないで着物が着られるようになります。

太極拳教室

練功十八法(前段)を、毎回一段ずつ動作の説明を受けながら練習をします。24番までである太極拳のうち、9番(不老拳)までを練習します。細かい手足の運びなどの指導を受け、鍛錬に励みます。

練功・太極拳によって身体を健康に保ち続け、相互の交流を図りましょう。

書道教室

書道を学ぶ上で大切な用具の説明から入り、基本点画、中国古典の臨書を学びます。また、伝統文化の書道を通じ、墨の香りの中で相互の親睦を図ります。

年賀状など、日常生活の中で毛筆を使うときに、学習成果を発揮できるよう、筆文字の味わいを楽しみましょう。

オカリナ教室

オカリナの持ち方や吹き方をはじめ、基礎練習や簡単な童謡曲、歌謡曲をソロやアンサンブル演奏などをして、和やかな雰囲気でおカリナを楽しみます。

ジャンルを選ばずに、どのような曲でも自由に吹けるようになることを目標としています。

