

# 公民館講座・教室のご案内

| 講座名        | さつきカラオケ教室                                                                         | 着付け教室                                                                             | 大 正 琴                                                                              |                                                                                      |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施曜日<br>時間 | 第2・第4土曜日<br>午後1時30分                                                               | 第3・第4木曜日<br>午後3時                                                                  | 毎週金曜日<br>午後1時30分                                                                   |                                                                                      |
| 指導者名       | 金田 則子 先生                                                                          | 長野 幸子 先生                                                                          |                                                                                    |                                                                                      |
| 写真         |  |  |  |  |
| 内容         | 歌の好きな人、皆と一緒に楽しく歌いませんか。健康的にも歌は良いですよ。ボケ防止にもなりますよ。楽しく歌いましょう。連絡待っていますよ。<br>(筒井 幹栄)    | 着物は着たいけど、よう着んわ。浴衣からでも始めませんか？簡単な半巾帯からでもどうぞ。お喋りもあり楽しく行っています<br>(長野 幸子)              | 令和6年度は、敬老会、地区文化祭で発表でき、多くの拍手を頂き励みになりました。いきいきサロンの依頼にも応じられました。琴に親しみませんか。<br>(奏和会)     |                                                                                      |

| 講座名        | トキワ民踊クラブ                                                                             | ときわ俳句同好会                                                                            | 将棋同好会                                                                                | 水曜カラオケ教室                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施曜日<br>時間 | 毎週金曜日<br>午後3時                                                                        | 第3土曜日<br>午後1時                                                                       | 毎週火・木曜日<br>午前9時                                                                      | 毎週水曜日<br>午前10時                                                                        |
| 指導者名       | 山本 櫻子 先生                                                                             | 横山シゲミ 先生                                                                            |                                                                                      | 大西 秀夫 先生                                                                              |
| 写真         |   |  |  |  |
| 内容         | 民踊は、年齢にとらわれず、一生を通して健康で踊るを楽しむ事です。認知症予防にも効果大と考えられます。是非、若い人見学に来てネ。お待ちしております。<br>(濱本 里子) | 毎月1回自作の俳句5句を持ちより先輩のご指導を頂き季語を入れての句作り楽しく勉強しています。定年退職された方入会をお待ちしております。<br>(佐川みよ子)      | 藤井聡太7冠(22才)の全国的に話題になっている将棋です。皆様是非将棋に挑戦してみてください。年2回の将棋大会もあります。ご入会大歓迎です。<br>(岡田 嘉幸)    | 毎週水曜日の個人レッスンです。正しい声の出し方や表現力のつけ方の指導を受けています。歌が好きでカラオケで上手に歌いたい方、元気に歌を楽しみませんか。<br>(石井 貴子) |

常磐公民館では現在下記の各種講座・教室を開設しております。豊かな人生を送るために、ぜひ一緒に学び楽しみませんか。多数の皆様の参加をお待ちしております。

参加申し込み先 常磐公民館 25-2560

| 講座名        | コーラス教室                                                                              | 常磐ヨーガ教室                                                                             | 火曜ヨーガ教室                                                                             | ときわ太極拳クラブ                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施曜日<br>時間 | 第1・第3火曜日<br>午後1時30分                                                                 | 毎週土曜日<br>午前9時30分                                                                    | 毎週火曜日<br>午後7時30分                                                                    | 第1・第3水曜日<br>午後1時30分                                                                 |
| 指導者名       | 入江 徹子 先生                                                                            | 高橋 勝久 先生<br>小川まゆみ 先生                                                                | 小川まゆみ 先生                                                                            | 真鍋 学 先生                                                                             |
| 写真         |  |  |  |  |
| 内容         | 季節の歌や文化祭で歌う曲を入江先生のご指導のもと、楽しく練習しています。歌が大好きなみなさん、いっしょに歌いませんか。入会お待ちしております。<br>(熊谷 洋子)  | ヨーガは長生きの秘訣です。80～90代の人もしています。「呼吸法、体位法、瞑想法」とでリラックスと精神のバランスをとるため長く続けられます。<br>(濱本 里子)   | ヨガをすると血流が促進され体温が上がり免疫力がアップします。コロナやインフルエンザの予防にも。ストレス発散にもいいですよ。<br>(小川 由子)            | 太極拳は力を使わず柔らかく動くために、老若男女誰でも行うことができる運動です。動作を覚えるのは時間がかかりますが、頭の体操にもなります。<br>(高橋ひとみ)     |

| 講座名        | 書道教室                                                                                  | 婦人学級                                                                                  | ふじクラブ(日本舞踊)                                                                           | 編物教室                                                                                  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施曜日<br>時間 | 毎週木曜日<br>午前10時                                                                        | 第3土曜日<br>午前9時30分                                                                      | 毎週水曜日<br>午後3時                                                                         | 第2・第4木曜日<br>午後1時30分                                                                   |
| 指導者名       | 中野ゆかり 先生                                                                              | 吉川英佐子 先生                                                                              | 石川喜美代 先生                                                                              | 吉川英佐子 先生                                                                              |
| 写真         |  |  |  |  |
| 内容         | あなたも美しい文字が書けるようになります。この一言で最近入会。先生の丁寧なご指導の下、とても楽しく学んでいます。ぜひ皆様も一緒に！<br>(中井千代子)          | 月1回の手芸、料理等を開催し年を重ねつつ料理を作る楽しみ食べる楽しみを何事も出来上がった喜びを共有し楽しい一時を！是非参加お待ちしております。<br>(大西 明代)    | 日舞を習ってしせいがよくなりました。大きな舞台上で練習の成果を発揮できてたくさんの拍手をもらえた時はとてもうれしいです。<br>(杉村 葉奈)               | 皆さんで楽しくオリジナルなセーターを作っています。優しく丁寧に教えて下さいますよ。是非気軽においで下さい。お待ちしております。<br>(森田 教子)            |