

# 本講座の紹介 福山市老人大学 2026年度（第56期）

|           |  |
|-----------|--|
| 教 養       | 健康・福祉・芸術・文化・歴史などの講座受講と文化ゾーンの見学をする        |
| 実 用 書 道   | 日々の暮らしの中で、筆ペンや小筆を使って文字を書くことに親しむ          |
| 書 道 仮 名   | いろは・変体かな・散らし書と基礎から、仮名に親しみ、技術を磨く          |
| 書 道 漢 字   | 書の基本から作品の創作まで、月々の課題を変えて練習し、技術を高める        |
| 硬 筆 習 字   | 漢字や仮名まじりの日常の書写技能を習得する（ペン習字・ボールペン・筆ペン）    |
| 園 芸       | 野菜・ばらなどの年間管理技術を習得する                      |
| 茶 道 煎 茶   | 安部流 煎茶の沿革や道具の名称、用途、点前実技、席入礼法を習得する        |
| 茶 道 抹 茶   | 表千家流の茶道を通して、茶道の基本所作や茶の湯の心を一緒に学ぶ          |
| 華 道 池 坊   | 基本を習得し自分で表現する能力を養う                       |
| 着 付 け     | 自分で着物を着る技術を習得する                          |
| 謡 曲       | 喜多流の稽古を通して古典芸能を理解し、その良さを体得する             |
| 民 謡       | 各種民謡教本による練習を重ね、伴奏で唱歌できる力量を習得する           |
| コ ー ラ ス   | コーラスの基本を学びながら、日本と世界の曲を楽しく歌う              |
| ハ ー モ ニ カ | ハーモニカの吹き方の基礎から応用まで学び、音楽のある生活を楽しむ         |
| カ ラ オ ケ   | 演歌・歌謡曲をカラオケで楽しく歌えるようになる                  |
| ポ ッ プ ス   | 青春ポップスを歌い、若さを取り戻す                        |
| らくらくピアノ   | 楽しくピアノを弾きながら、脳の活性化を促し、基礎的な奏法や音楽の基本も優しく学ぶ |
| 日 本 画     | 日本画の基礎知識と技法を身につけて描写力を習得し、自然から色を学ぶ        |
| 水 墨 画     | 水墨画の基礎知識と技法を身につけ、描写力を習得する                |
| 水 彩 画     | 簡単な静物モデルの表現や風景の描写力を習得する                  |
| 写 真       | 撮影方法等を習得して楽しく写真を撮影するとともに、作品に仕上げる         |
| 太 極 拳     | 太極拳の基礎を習得し、ゆったりした動きの中で健康増進に役立てる          |
| フラダンス     | 自然や愛を詞の中で手話のように表現し、姿勢よく楽しく踊る             |
| イキイキ体操    | 健康寿命を延ばすために気持ちよく身体を動かし、楽しく体づくりを学ぶ        |
| ヨ ガ       | 心と体の健康を高め、毎日の生活に活力を与える                   |
| ス マ ホ     | スマートフォンやタブレットの基礎知識や基本操作を習得する             |
| 俳 句       | 日本の四季の中で、暮らしや人生の喜怒哀楽を素直に俳句に詠む            |
| 川 柳       | 川柳の基本や作句の心構えを習得し、佳句観賞力を身につける             |
| 古 典 文 学   | 古典文学を読み解く力と鑑賞する心を養い、日本文化の特性を考える          |
| 英 会 話     | 日本の学校で習わなかったネイティブ（外国人）が話す基本の英語を学ぶ        |
| スペイン語     | スペイン語圏からの人と簡単な会話ができるようになる                |
| 折 り 紙     | 指先を使った「折り」を通して、脳の活性化を図る                  |
| 絵 手 紙     | 楽しい絵と真心のこもった文章の絵手紙が出せるようになる              |

# 福山市老人大学 2026年度（第56期）一般教養講座等年間計画（予定）

2025/4/1

| 回  | 月  | 日  | 曜 | 内容・演題                                 | 講師等                       | 場所      |
|----|----|----|---|---------------------------------------|---------------------------|---------|
| 1  | 4  | 7  | 火 | 第56期入学式                               |                           | リーデンローズ |
| 2  |    | 16 | 木 | 老大への思い                                | 福山市老人大学 学長 飛田 洋悟          | 老大講堂    |
| 3  |    | 23 | 木 | 老人クラブとはーその活動と役割ー                      | 福山市老人クラブ連合会 会長 橋本 克矢      | 老大講堂    |
| 4  | 5  | 7  | 木 | 高齢者として自分の身を守る                         | 北部市民大学 学長 吉川 信政           | 老大講堂    |
| 5  |    | 14 | 木 | 福山の開祖 水野勝成                            | 前 福山城博物館 館長 黒木 巖          | 老大講堂    |
| 6  |    | 21 | 木 | 校外学習（福山城博物館見学）                        |                           | 文化ゾーン   |
| 7  | 6  | 4  | 木 | 健康寿命をのばそう                             | 福山市保健所 所長 田中 知徳           | 老大講堂    |
| 8  |    | 11 | 木 | 幕末の若鷹 -福山藩主阿部正方-                      | 歴史小説家 藤井登美子               | 老大講堂    |
| 9  |    | 18 | 木 | 知能を活用して老いに挑む                          | 京都教育大学 名誉教授 田中 道治         | 老大講堂    |
| 10 |    | 25 | 木 | 認知症にやさしい街づくり                          | 福山平成大学 教授 中嶋 裕子           | 老大講堂    |
| 11 | 9  | 10 | 木 | さいごまで 自分らしく                           | 認定心理士・認知症介護指導者 辰川 和美      | 老大講堂    |
| 12 |    | 17 | 木 | 受けよう！健診 確かめよう！健康                      | 福山市保健所 健康推進課              | 老大講堂    |
| 13 |    | 24 | 木 | おしゃべりマジック                             | マジシャン 甲斐 弘己               | 老大講堂    |
| 14 |    | 25 | 金 | 全員教養講座「あの懐かしい日々が甦る思い出の歌の数々…」 混声合唱団「唱」 |                           | リーデンローズ |
| 15 | 10 | 1  | 木 | 素敵な絵本と脳トレーニング                         | えほん 見楽る（ミラクル）代表 堀田みつぎ     | 老大講堂    |
| 16 |    | 8  | 木 | 文学                                    | ふくやま文学館 館長 綾目 広治          | 老大講堂    |
| 17 |    | 15 | 木 | 特殊詐欺の被害にあわないために                       | 福山東警察署 生活安全係              | 老大講堂    |
| 18 |    | 22 | 木 | 映画の読み解き方                              | 映画検定1級 岩本 一貴              | 老大講堂    |
| 19 |    | 29 | 木 | 秋の展示（仮題）                              | ふくやま美術館 学芸員               | 老大講堂    |
| 20 | 11 | 5  | 木 | 校外学習（ふくやま美術館）                         |                           | 文化ゾーン   |
| 21 |    | 12 | 木 | 潮待ちの港 鞆の浦                             | 鞆の浦歴史民俗資料館 学芸員            | 老大講堂    |
| 22 |    | 19 | 木 | 福山の土地の成り立ちと自然災害                       | 福山市立大学 教授 澤田 結基           | 老大講堂    |
| 23 |    | 26 | 木 | 暮らしと報道                                | 山陽新聞社 福山支社長 井上 建吾         | 老大講堂    |
| 24 | 12 | 3  | 木 | 福山の古墳                                 | 備陽史探訪の会 会長 田口 義之          | 老大講堂    |
| 25 |    | 10 | 木 | 民話の楽しみ                                | 備後語りの会「ふくふく」 会長 廣田美三子     | 老大講堂    |
| 26 |    | 17 | 木 | 勝成と福山                                 | 「勝成塾」代表 高橋 秀年             | 老大講堂    |
| 27 |    | 24 | 木 | 盲導犬の話                                 | 福山ハーネスの会 会長 小野 昭介         | 老大講堂    |
| 28 | 1  | 14 | 木 | 天気を知って元気にすごそう                         | 気象予報士 熊谷 智代               | 老大講堂    |
| 29 |    | 21 | 木 | 朗読                                    | 朗読サークル「言音（ことのは）」 代表 東山 信枝 | 老大講堂    |
| 30 |    | 28 | 木 | 揉めない 相続対策のポイント                        | 株式会社桐しま 藤本 義浩             | 老大講堂    |
| 31 | 2  | 4  | 木 | よろず税金講座                               | 福山税務署 広報広聴官 広報広聴官         | 老大講堂    |
| 32 |    | 18 | 木 | 高齢者の法律相談                              | 金浦法律会計事務所 弁護士 寺澤 恵美       | 老大講堂    |
| 33 |    | 26 | 金 | 第56期修了式                               |                           | リーデンローズ |

※「演題・内容」については、次年度に向けて講師と調整中です。

# 書（実用書道、書道仮名、書道漢字、硬筆習字）

|      |   |
|------|---|
| 実用書道 | 【月】総合科（午前）河村ひさ舟   |
|      | <p>総合科 筆ペンや小筆を使って、日常生活に密着した実用書（ひらがな、カタカナ、住所、氏名等）の書き方を学習する。</p> <p>○経費 ・書道道具（小筆、筆ペン、下敷き、文鎮）<br/> ・練習用ロール紙……………200 円程度 ・清書用紙（その都度）<br/> ・小字用雅印 学生祭用額《必要な方のみ》<br/> ・資料代……………2,000 円 ・学級会費（年額）……………2,000 円</p>  |
| 書道仮名 | 【月】総合科（午後）河村ひさ舟   |
|      | <p>総合科 道具の使用方法や筆の持ち方から指導、仮名の基本線の書き方・いろは・変体仮名・連綿法の学習、半紙・短冊・年賀状・扇面・色紙などを使いながら小筆に慣れ、日本独自の仮名文化に親しむ。</p> <p>○経費 ・書道道具（各自で準備） ・参考手本（年額）……………2,000 円<br/> ・学生祭用 額・裏打ち…5,000 円程度 ・印：小字用……………3,500 円（必要な人）<br/> ・清書用紙（短冊、扇面、色紙）はその都度購入<br/> ・学級会費（年額）…………… 2,000 円</p>   |
| 書道漢字 | 【月】総合科（午後）桜井 麗水<br>【水】普通科（午前）、研究科（午後）大田 桂水  |
|      | <p>総合科・普通科<br/> 大筆の持ち方、小筆の持ち方、姿勢、用筆法など書の基本から学習<br/> 前半は楷書、後半は行書、小筆で細字・実用書も指導<br/> 学生祭は、格言や四季の句・禅語などを画仙紙に仕上げ、表装して展示</p> <p>研究科 易しい草書を加え、画仙紙学習も随時行って、一段とパワーアップ</p> <p>○経費<br/> 〈全員〉・書道道具・半紙・画仙紙…各自で準備<br/> ・学級会費（年額）……………2,000 円（コピー代等）平素の学習手本は学級会費から<br/> ・学生祭用画仙紙手本……………500～1,500 円程度（1 回/年）<br/> ・学生祭用表装紙代……………6,000 円程度（1 回/年）<br/> ・作品用雅印……………4,500 円程度（必要な人のみ）<br/> ・作品審査出品料…100～300 円/月 ・競書出品料…1,000 円（1 回/年）<br/> 〈任意〉・月刊誌…500 円/月<br/> ・昇給試験受験料…進級程度により 2,000 円～5,000 円程度（2 回/年）</p> |
| 硬筆習字 | 【火】総合科（午後）寺岡 梢風<br>【水】総合科（午後）延広 西柳  |
|      | <p>○読み書きは日本文化の原点。書き慣れた筆具ゆえに我流になりやすい。<br/> 角度を変えて正しい用筆、持ち方を見直しながら反復練習をする。<br/> 漢字・仮名文字の多様性を再認識し、書く楽しみを習得する。</p> <p>○経費 〈全員〉・教材（基本教程・ノート・デスクペン）…2,520 円（初めての人）<br/> ・学生祭出品費 提出用ハガキ（5 組）…………… 130 円<br/> ハガキ掛け …………… 440 円<br/> ・学級会費（手本印刷代等） …………… 2,000 円程度<br/> 〈任意〉・雅印（6mm） …………… 5,280 円<br/> ・月刊誌（6 か月） …………… 6,000 円</p> <p>○月刊誌により段級の上がるのを楽しみに学習意欲を盛り上げる。</p>  |

# 栽（園芸）

|           |  |
|-----------|--|
| <b>園芸</b> | 【金】総合科１組・２組（午前）黒瀬 敏正・上川内哲夫・桑田 有  |
|           | ○基礎知識から、野菜・ばらの栽培管理など幅広く学習する。<br>・ばらの栽培管理・接ぎ木実習                      ・各種野菜の栽培管理と実習<br>○経費    ・ハサミ・ノコ・接木刃等（各自準備）<br>・学級会費（年額）…… 1,000 円程度<br>（日除け資材・野菜・花・種苗・植木鉢・肥料・農薬・各種用土等） |

## 作法（茶道煎茶、茶道抹茶、華道池坊、着付け）

|      |   |
|------|---|
| 茶道煎茶 | 【水】普通科（午前）、研究科（午後）高橋 登美   |
|      | <p>普通科 煎茶の歴史、道具の名前とお点前の順序、客との対応や挨拶の仕方などを学ぶ。<br/>お茶が楽しめるように頑張る。</p> <p>研究科 抹茶のお点前も稽古に取り入れる。<br/>○正座が無理な方は椅子席でも楽しく学ぶ。<br/>○経費 ・扇子・懐紙・菓子切・盆巾・茶巾（各自準備）<br/>・学級会費（年額）……4,000 円程度（お茶・茶菓子代等）</p>   |
| 茶道抹茶 | 【月】普通科（午前）岩本 妙子、研究科（午後）榊原 佐代  |
|      | <p>普通科 茶と茶道の歴史、諸道具の扱い方を学ぶ。<br/>季節に合った軸を通して禅の心を学ぶ。<br/>和室での挨拶や歩き方、抹茶の点て方、菓子の頂き方を学ぶ。<br/>自宅でも簡単に出来る略盆点前を習得する。</p> <p>研究科 基本の普通科を1年以上、あるいは運び点前ができる人を対象とする。<br/>お茶の心をより深く学び、茶会や茶事に参加できるよう学ぶ。<br/>○正座が無理な方は椅子席で楽しく学ぶ。<br/>○経費 ・袱紗・懐紙・扇子・茶巾・茶筌等（各自準備）<br/>・学級会費……7,000 円程度（抹茶・菓子代等）</p> |
| 華道池坊 | 【金】総合科（午前）石原イクコ   |
|      | <p>○池坊は五百有余年の歴史と伝統をもつ、仏前の花から生まれた生け花、京都六角堂が華道家元の本拠で、数多くある流派の根源とも言われる生け花の発生要因を探り、生け花の概要をつかみ、特色と様式の概要を学ぶ。 ・基本花型と構成法を学習・実習</p> <p>○経費 ・用具は各自持ち 希望者購入（花器・鋏・剣山・花包・テキスト）<br/>・花代…………… 43,500 円（年間：1,500 円×29 回）<br/>・学生祭花代 …… 2,500 円 ・学級会費…1,000 円（年額）</p>                              |
| 着付け  | 【金】総合科（午後）青山 博恵、川本 礼子   |
|      | <p>○タンスに眠っているきものを出して、自分で着ます。早く美しく着ることを学びます。<br/>美しい着付けができたなら、美しい立居振舞も身に付けます。</p> <p>○持参物 着物、名古屋帯、帯揚げ、帯締め、長襦袢<br/>足袋、肌着、帯枕、帯板、だて締め2本、腰ひも4～5本<br/>補正用タオル3枚、衿止め用ピンチ（洗濯バサミ可）</p> <p>○経費 ・テキスト代……1,650 円</p>   |

# 唱・奏（謡曲、民謡、コーラス、ハーモニカ、カラオケ、ポップス、らくらくピアノ）

|       |  |
|-------|--|
| 謡曲    | 【月】総合科（午後）加藤 千絵  |
|       | <p>○舞、謡、囃子、狂言を総称して能楽、謡の部分で謡曲と言う。能楽は日本古来の伝統芸能で、今では世界文化遺産に指定。初心者もわかりやすく学べる。</p> <p>○腹から声を出すことで胆力を養いストレス解消で元気に</p> <p>○経費 ・ テープレコーダーは購入自由</p> <p>・ 教本 小謡集 1 ……3,000 円（基本の節を習う） ・ 各稽古本…2,100 円</p> <p>・ 学級会費（年額） ……1,000 円（印刷代）</p>  |
| 民謡    | 【月】総合科（午前）丹下 英子  |
|       | <p>○祝い唄やお座敷唄、作業唄など、民謡の中から唄いやすく馴染みやすい唄を選び、それを2年間でマスターする。</p> <p>唄が上手になることよりも好きになること、楽しんで大きな声が出れば最高です。</p> <p>○経費 ・ 民謡教本 ……3,000 円</p> <p>・ 学級会費（年額） ……1,000 円程度</p>   |
| コーラス  | 【月】総合科 1 組（午前）奥野 純子・西田 範子  |
|       | <p>【月】総合科 2 組（午後）小坂 健三・藤井 修子</p> <p>○コーラスの基本を学び、日本の歌・世界の歌を楽しく歌う。</p> <p>発声法の基礎、ハーモニー（和音）感覚を身に付け、三部合唱ができる。</p> <p>より心のこもった美しい合唱を目指し、生き生きと若々しく歌う。</p> <p>○経費 ・ 学級会費（年額） ……1,000 円（印刷代）</p>   |
| ハーモニカ | 【金】総合科（午後）斉田 久美  |
|       | <p>○楽器の経験がなくても楽譜が読めなくても大丈夫です。</p> <p>音楽の基礎（楽譜の読み方等）、ハーモニカの基礎（吹き方）から始め、少しずつ丁寧に複音ハーモニカの色々な奏法について学んでいきます。</p> <p>子どもころ一度は吹いたことのあるハーモニカで音楽を楽しみましょう。</p> <p>吹いたり吸ったり、舌も使うので、呼吸や嚥下を鍛えることができます。</p> <p>○教材 講師が用意するプリントを使用</p> <p>○経費 ・ 複音ハーモニカ 21 穴C 調 ……5,000 円（持っていない人のみ）</p> <p>・ 学級会費（年額） ……1,000 円（印刷代等）</p> |
| カラオケ  | 【水】総合科（午前）、総合科（午後）藤川 陽子  |
|       | <p>○歌を愛する仲間とともに、楽しくカラオケを歌う。</p> <p>○日本音楽著作権協会から使用許諾を得た楽譜を使用し年間18曲（男女9曲ずつ）を習得する。</p> <p>○経費 ・ 著作権使用許諾料 印刷代など ……3,000 円</p> <p>・ CD等購入費 機器維持費 諸費 ……1,000 円 （計 4,000 円）</p>   |
| ポップス  | 【火】総合科（午後）小坂 健三・藤井 修子  |
|       | <p>○あの懐かしい日々が甦る 思い出の歌の数々を ポップス歌謡にのせて！</p> <p>○経費 ・ 印刷代 ……1,000 円</p>   |

|     |  |
|-----|--|
| ピアノ | 【木】総合科（午前）日野 敬子  |
|     | <p>○ピアノが初めての方でも、気軽に楽しく始められる講座です。</p> <p>指先を動かすことで脳の活性化につながり、音楽を通して心も元気を目指す。</p> <p>レッスンでは、ピアノの基礎技巧や音楽の基本、ソルフェージュなどの基礎素養も優しく学習する。また、ピアノ経験者の方には、さらに表現力や演奏技法を高める内容もご用意しています。</p> <p>楽譜が読めなくても安心してご参加いただけます。</p> <p>○経費 ・教本…1,925 円（税込）共同購入</p> <p>・キーボードピアノ（お持ちの方）</p> <p>強弱表現（タッチレスポンス）機能搭載の機種推奨</p> <p>（電気量販店、ネット、楽器店購入可能 20,000 円程度）</p> <p>・学級会費（年額）2,000 円程度（印刷代等）</p> |

## 描写（日本画、水墨画、水彩画、写真）

|     |  |
|-----|--|
| 日本画 | 【月】総合科（午前）石川ひろみ  |
|     | <p>○用具の説明、運筆法から始まり、四季の草花・果物・野菜などの自然の恵みを没骨（もっこつ）法・鉤勒（こうろく）法などを用いて描き、色づくりを学びながら自分の作品に生かす。</p> <p>・スケッチでは 観る力を養う ・年賀状 暑中見舞いを描く</p> <p>○経費 ・道具を持っている人は必要なものだけ購入</p> <p>基本の道具……8,000 円程度（顔彩、青墨、筆など）</p> <p>・学級会費（年間）……2,000 円程度（コピー代として）</p>  |
| 水墨画 | 【火】普通科（午前）、研究科（午後）荒川 正江  |
|     | <p>普通科 初心者・初級者向け、主に花などの手軽な題材を描く。</p> <p>筆や墨などの道具に慣れてもらい、水墨画の基礎を身に付ける。</p> <p>研究科 中級・上級者向け、主に風景などの題材を描く。</p> <p>水墨画のいろいろなテクニックを使い、よりレベルの高い作品制作をめざす。</p> <p>○普通科・研究科共にお手本を元に指導、作品は主に半紙サイズ</p> <p>○経費 ・道具は必要なものだけ購入（全部買えば…16,000 円程度）</p> <p>・学級会費（年間）……2,000 円（主にコピー代として）</p>                  |
| 水彩画 | 【月】総合科 1 組（午前）、総合科 2 組（午後）中西 和雅  |
|     | <p>【火】総合科 3 組（午前）、総合科 4 組（午後）ヴィタリエ・ズブコ</p> <p>○四季の草花、果物、野菜、人形など、身近なものを鉛筆でデッサンし、それに透明水彩絵の具で彩色。水彩画の特徴を十分に発揮しながら、個性豊かな絵を水彩画用紙 F 6 号に、時には校庭の花や周囲の風景も描き、年末には干支を色紙やハガキに描く。</p> <p>○経費 ・描画道具……9,500 円程度</p> <p>（透明水彩絵の具、パレット、筆、筆洗い、スケッチブック、鉛筆、消しゴム）</p> <p>・モチーフ代……500 円（年額） ・学級会費（年額）……1,000 円</p> |
| 写真  | 【水】総合科 1 組（午前）、総合科 2 組（午後）住吉 久由  |
|     | <p>○カメラの取り扱いに慣れ、楽しく写真を撮影する。（写真作品をコンテストに応募する）</p> <p>写真用語を学び カメラの取り扱い方を習得して楽しく写真撮影をする。</p> <p>○データ J P G に変換して U S B に取り込んで持参</p> <p>○準備物 デジタルカメラ（一眼レフ・ミラーレス・コンパクト）</p> <p>○経 費 ・学級会費（年額）……3,000 円程度（コピー代等）</p>   |

# 動（太極拳、フラダンス、イキイキ体操、ヨガ）

|        |  |
|--------|--|
| 太極拳    | <p>【水】普通科1組（午前）磯合 里美、研究科1組（午後）中石 春美</p> <p>【金】普通科2組（午前）影山八重子、研究科2組（午後）三原サツキ</p>  |
|        | <p>○太極拳は武術であるとともに、健康の維持増進に役立つ身体活動。楽しく気持ちよく体を動かすことで、より元気な体づくりを目指す。</p> <p>普通科 リラックスストレッチ 練功 18 法 入門・初級太極拳（8 式）の習得</p> <p>研究科 上記の他 24 式太極拳の習得</p> <p>○経費 ・学級会費（年額）…… 1,000 円</p>   |
| フラダンス  | <p>【月】普通科（午前）、研究科（午後）檀上 早苗</p>   |
|        | <p>○ハワイの美しい情景を感じながら、曲に合わせてゆっくりとステップを踏むと心も安らぎ、優しさで笑顔で生き生きと体を動かせる。ハワイアン音楽や日本の曲も取り混ぜながら、自然や人を愛する気持ちを詞の中で手話のように表現して楽しく踊る。年齢を重ねても、いつまでも続けられるフラダンスは姿勢も良くなり、心拍や足腰の機能も高め健康増進に役立つ。最後まで動ける体を保ちましょう。</p> <p>普通科 基本のステップから丁寧にわかりやすく指導</p> <p>研究科 豊かな感情表現を学ぶ</p> <p>○経費 ・CD代…… 1 本 550 円（3 曲分）</p>  |
| イキイキ体操 | <p>【火】総合科（午後）</p> <p>【金】普通科（午前）、研究科（午後）</p> <p style="text-align: right;">岸本 宗久</p>  |
|        | <p>【自分の体力に応じて 誰にでもできる体操】</p> <p>○楽しく身体を動かし、自分の体力を知り、体力づくりを学びながら健康寿命を延ばす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身ストレッチで柔軟性を高める ・日常生活に必要な年齢に応じた筋力を高める。</li> <li>・正しい歩き方、座り方、立ち方 呼吸法などを習得し、姿勢をよくする。</li> <li>・巧緻性や敏捷性、全身持久力等を高める。（脳の活性化も図る）</li> <li>・骨密度を上げる ・健康への意識を高める。</li> </ul> <p>○準備物 ・体操のできる服装 ・水筒（水分補給用として）</p> <p>・体操マット（170cm×90cm バスタオルでも可）</p> <p>○経 費 ・学級会費（年額）……500 円程度（資料印刷代など）</p>   |
| ヨガ     | <p>【火】総合科1組（午前） 【木】総合科2組（午前） 木村 典子</p>   |
|        | <p>【心と体の健康を高め、毎日の生活に活力を与えるヨガ】</p> <p>○凝り固まった身体をほぐしながら、優しいポーズを中心に呼吸法とマインドフルネスを取り入れ、心地よいリラクゼーションとストレス解消を目指します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・優しいポーズ：年齢や柔軟性に関係なく楽しめる、安全で効果的なポーズを取り入れる</li> <li>・呼吸法：深い呼吸を通じて心を静め、リラックスした状態を促進する</li> <li>・マインドフルネス：日常の中での心の平穏を見つけ、今この瞬間を楽しむ方法を学ぶ</li> </ul> <p>体力や柔軟性に不安のある方、身体に不安のある方でも安心して参加できるよう、個々のペースに合わせて行います。床に座るのが難しい方は椅子を使ってもらってもかまいません。一緒に心と身体のバランスを取り戻し、新しい自分を発見しましょう。</p> <p>○準備物 ・動きやすい服装 ・お水（水分補給用）</p> <p>・ヨガマット ・バスタオル、フェイスタオル</p> <p>○経費 ・学級会費…… 1,000 円（年額）</p> |

# 活（スマホ）

|             |   |
|-------------|---|
| ス<br>マ<br>ホ | 【月】初級科1組（午前）中元 敬子・木村 典子、研究科1組（午後）中元 敬子・木村 典子  |
|             | 【火】初級科2組（午前）西 佳子・檀浦美由紀、研究科2組（午後）木村 典子・西 佳子  |
|             | 【水】初級科3組（午前）西 佳子・中元 敬子、研究科3組（午後）西 佳子・中元 敬子  |
|             | 【木】初級科4組（午前）中元 敬子・西 佳子  |
|             | 【金】初級科5組（午前）木村 典子・中元 敬子、研究科4組（午後）木村 典子・西 佳子   |
|             | ※スマホやタブレットを各自持参（携帯電話は不可）  |
|             | 初級科 スマホやタブレットを使ってみたいけど難しそう。買ったけど、電話とカメラとLINEだけではもったいない。使い方を学べば パソコン同様に使える。<br>日常、様々な場面で使えるようになると、あなたを手助けする最高の道具になる。<br>音楽や映画鑑賞 写真編集 カラオケ 英会話などの練習にも！<br>様々なアプリを使いこなし趣味や生活に役立てよう。      |
|             | 講座内容 ・スマホ、タブレットの基本操作 ・ID 管理 Wi-Fi 接続 周辺機器の操作<br>・便利に使う方法 ・人と人をつなげるコミュニケーションを取る方法<br>・年賀状作成 ・ネットリテラシー ・QRコード決済   |
|             | 研究科 対象者：ID 管理、Wi-Fi 接続等は身につけている方（らくらくスマホは不可）<br>スマホ・タブレットを、日常生活・老犬ライフにもっともっと役立つ。パソコンでしか出来ないと思っていたことが、インターネットやアプリを利用すると同じように出来ることがある。パソコンを触ったことがなくても大丈夫！ 指先からいろいろなものが生み出される。           |
|             | 講座内容 ・ビデオを作成編集 ・写真加工<br>・年賀状やカレンダー作成 ・QRコード決済<br>・Word や Excel など进行操作 ・Podcast<br>・カラオケや絵画などの趣味の手助け ・radiko<br>・周辺機器操作 ・クラウド活用<br>・人と人をつなげるコミュニケーションを取る方法<br>・ネットリテラシー ・AI の活用 ・ボイスメモ |

○経費（初級科・研究科とも）

・テキスト代……………3,500 円

・用紙・インク代 …… 500 円



# 詠・読（俳句、川柳、古典文学）

|      |   |
|------|---|
| 俳句   | 【金】総合科1組（午前）和田 照海、総合科2組（午後）石井 一石  |
|      | <p>○四季折々を十七音に託し 詠んで楽しむ俳句を目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自然や暮らしを詠む……………入門編：俳句とは 何を俳句に詠むか</li> <li>・楽しい俳句のつくり方……………俳句の形 季語 切字</li> <li>・歳時記の活用……………季節感覚を養う</li> <li>・有名俳句の鑑賞……………生き方・人生を詠む</li> <li>・句会と選句……………感性を養う</li> <li>・吟行……………「俳句は右脳から飛び出す」</li> </ul> <p>○経費 ・修了記念合同句集……………2,000 円程度</p> <p>・学級会費（年額）……………1,000 円（授業プリント代）</p>   |
| 川柳   | 【水】普通科（午前）、研究科（午後）田辺与志魚   |
|      | <p>○人間及び自然を素材とする川柳を通して、自己の研鑽に努め、豊かな人生を築くことを目指す。</p> <p>○経費 ・本代（川柳入門書）……………1,100 円（税込）</p> <p>・学級会費（年額）……………1,000 円（印刷代）</p>   |
| 古典文学 | 【火】総合科1組（午前）、総合科2組（午後） 藤井 康治  |
|      | <p>【金】総合科3組（午前）、総合科4組（午後）</p> <p>○いくつもの時代を経て読み継がれてきた古典文学の名作を楽しく読み味わいながら、日本文化の特性を考える。</p> <p>○テキストは古文だが、意味のとりにくい部分には現代語訳や説明を付けている。また、テレビの参考画面なども使い、講師がわかりやすく解説しながら進めていくので、古典初心者でも楽しく学べる。</p> <p>○百人一首や貝合わせの体験を通して、古典文学の世界に親しむ。</p> <p>○各組で主に扱う作品</p> <p>1 組（火＝午前）「枕草子」</p> <p>……………一条天皇の中宮定子に女房として仕えた清少納言がその華やかな後宮の暮らしの中から生み出した随筆の傑作を読む。</p> <p>2 組（火＝午後）「神話と説話」</p> <p>……………イザナキとイザナミ、アマテラスとスサノオなどの古事記神話と、平安以降の仏教説話や庶民生活を写した世俗説話を読む。</p> <p>3 組（金＝午前）「源氏物語（青春篇）」</p> <p>……………紫式部が貴族社会に生きる女性たちの苦悩と悲しみを描いた源氏物語。光源氏の生い立ちと青春時代の物語を読む。</p> <p>4 組（金＝午後）「方丈記・徒然草」</p> <p>……………鴨長明と兼好法師という二人の世捨て人が随筆で説き、今も広く日本文化の底に深く流れている無常観の文学を読む。</p> <p>○教材 ・講師が用意するプリントをテキストとする</p> <p>○経費 ・学級会費（年額）……………2,000 円（テキスト印刷代など）</p> |

# 話（英会話、スペイン語）

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 英<br>会<br>話           | 【月】普通科（午前）、研究科（午後）、【水】初級科（午前）カイル・ブリンク   |
|                       | 初級科 心配することはありません。最初から始めましょう。<br>普通科・研究科<br>日常会話を中心に、フリートークやニュースも取り入れて英語で会話しながら進める。<br>・自己紹介<br>・いろいろな経験したことの紹介<br>・人や物事、感情の言葉での説明<br>・英語の発音や単語 基本<br>○経費 ・学級会費（年額）……1,000 円（印刷代他） |
| ス<br>ペ<br>イ<br>ン<br>語 | 【木】総合科（午前）カレン・デシロス  |
|                       | ○語学は習慣 正しい発音で単語を一つ一つ覚え、何度も使い続けていると 自然と口をついて出るようになる。<br>様々な場面での会話や入門文法だけでなく、音楽やネイティブなスペイン語を取り入れ楽しく学ぶ。<br>○経費 ・書籍代……………2,000 円（共同購入）<br>・学級会費（年額）……1,000 円（印刷代他）                    |

# 創（折り紙、絵手紙）

|             |   |
|-------------|---|
| 折<br>り<br>紙 | 【火】総合科（午前）久保田和子   |
|             | ○初めての方も長く続けている方も楽しめる作品づくりに取り組んでいます。入学当初は、山折り・谷折りをはじめとする折り方の基本を交えながら折り目正しく折ることを身に付けます。前期～後期には、お節句作品・日々の暮らしの中で楽しむ作品・人とのコミュニケーションを豊かにする作品など、美しい和紙や洋紙を使用して楽しく折っていきます。大人になってからの折り紙は、日本文化の素晴らしさや日本人のおもてなしの心などに改めて気付かされることでしょう。<br>○持参物 ・のり、定規、鉛筆、はさみ、ヘラ、両面テープ、ボンド糊、ピンセット<br>○経 費 ・材料費（1 回につき 100 円から 1,000 円程度） |
| 絵<br>手<br>紙 | 【火】総合科（午前）瀬尾 千富   |
|             | ○四季折々の絵と真心のこもった文章で絵手紙に<br>・用具の使い方<br>・文章の書き方、まとめ方<br>・絵手紙の文字の書き方と魅力<br>○折帖に貼り付けて直接書き、自分らしい「自分史」の一冊を<br>○経費 ・道具のない人……5,000 円程度（顔彩、筆、梅皿、筆洗い、墨汁、葉書等）<br>・折帖……………1,500 円<br>・雑印は別料金<br>・学級会費（年額）……2,000 円   |