

さいわい健康福祉プラザ 令和5年度 後期講座案内

<講座一覧> 後期講座…期間 10月～3月

講座名	講師	内容
リフレッシュ体操A	清水 泰平 先生	柔道整復師の先生が指導して下さいます。 ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力作りを目指しましょう。
リフレッシュ体操B		
ストレッチ健康体操	中村 博子 先生	無理をせず、楽しく体操しましょう。 そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。
バランス コーディネーション	中川 文恵 先生	誰でも簡単なストレッチや、簡単な筋力トレーニング関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善をはじめ、筋力バランスや骨格バランス、更には自立神経のバランスを整えることが出来るプログラムです。
筋膜リリースストレッチ	小田 恵子 先生	多くのアスリートや有名人が実践している『筋膜リリース』テニスボールを使用し、誰でも気軽に行えるストレッチです。 みんなで楽しみながら健康的な体になってみませんか？
宇治十帖を読む ～光源氏の物語のその後	中村 ひろ子 先生	光源氏が亡くなった後の物語を『宇治十帖』という。本講座ではなかなか取り上げられる事の少ない『宇治十帖』を一つずつ読み解きながら、光源氏の物語、紫式部の生涯にも思いを馳せてみたい。
歴史を訪ねて 『東海道五十三次』	大林 正樹 先生	近所の鎌倉古道を歩いてみよう、川崎宿、中原街道、大山街道の一部を歩いてみようと思っただけのご案内します。そのため宿場の施設、街道の様子、宿場やお城の特性など具体的な写真や古地図、浮世絵等々を駆使してご説明いたします。(講座は座学形式です)
簡単な英会話入門	伊藤 壽夫 先生	英語を全く、又はほとんど使ったことがない方、すっかり忘れてしまった方で初歩から簡単な会話を学んでみたいと思われる皆さん、ぜひ一緒に勉強を始めましょう！
正しく美しい ボールペン字	川田 春香 先生	温かさ、人間らしさを感じさせる手書き文字を、正しく、読みやすい形で書く能力を磨きましょう。
銅板入門	林 ミツ子 先生	厚さ0.2mmの銅の薄い板を鉄筆とヘラで文字や絵柄を浮き出します。薄い硫黄の液で黒く着色し明暗に磨き、仕上げます。 (ウェルカムスタンド・ぶどう・雪景色の額入り3作品を5回で仕上げます。)
スタンドグラス入門	小林 まゆみ 先生	初心者でも簡単に作れるようにキットをご用意いたしました。 スタンドグラスの美しさと制作する楽しさを少しでもお届けできれば幸いです。□ (お星さま・写真立て・サンタクロースの3作品を3回で仕上げます。)
写真をアートにする	満 柏 先生	アートの表現で、平凡な日常を写真に残す方法をお教えします。 機材は不問です。
シニア向けスマホ講座 (iPhone)	藤井 靖子 先生	はじめてスマートフォンを使うシニアの方向けの講座です。講座では、スマートフォンの持ち方、電源の入れ方や、電話機能の使い方などの基本操作からEメールの使い方、便利なアプリケーションの使い方などを丁寧にお伝え致します。講師と一緒に操作しながら楽しく使ってみましょう。
シニア向けスマホ講座 (Android)		