

**卓球 小野 誠**  
スポーツとして、レクリエーションとしての卓球の面白さを知り、楽しみながら心身の健康と体力の増進を図ることを目的とします。

**卓球 越智 真由美**  
基本練習の他、スポーツを通じての仲間づくり、生涯スポーツとしての楽しみを伝えていきます。

**社交ダンスとストレッチ 安永 洋子**  
ダンスは頭と体を同時に使う最高の健康法。ストレッチで筋肉をゆるめ楽しみながら鍛えていきます。

**ベリーダンス 佐藤 信子**  
音楽に合わせて、楽しく踊りましょう。しなやかな動きは、あなたの魅力を引き出します。

**バドミントン 壺岐 隆道**  
「楽しく、笑顔で、気持ちいい汗をかく」をモットーにやっています。運動習慣が身につくといいですね。

**英語 大串 幸子**  
やさしい英文を読み、読解・英文法・発音の学習を通して、初級英語力をつけます。楽しみながら「大人のやり直し英語」を学習しませんか？

**川柳 山崎 蘭草**  
季節にこだわらず喜怒哀楽を五七五で詠むのが川柳です。詠む人も読む人も和やかなる芸文です。



**卓球 植木 理世**  
多球練習での基本練習やフットワーク。

**卓球(ラージボール) 阿蘇 五郎**  
基本練習を中心にしています。卓球の楽しさが分かる練習を多く取り入れ、自分流の卓球スタイルを作り楽しく笑いあえる練習を目指しています。

**フォークダンス 藤崎 寿子**  
音楽に合わせて、軽やかにステップを踏めば気持ちも若返り、自然に顔もほころびます。みんなで友達の輪を広げましょう。

**ストレッチ 佐藤 信子**  
自分の体に感謝して、楽しく動かし、体も心も軽くなります。

**バドミントン 橋崎 功**  
バドミントンは誰でも手軽に楽しめるスポーツです。「仲間と一緒に楽しく気持ちいい汗を流してみませんか」

**英語 松尾 さゆり**  
大人のための英検講座「英検3級合格」を目標に、中学校3年間の英語の学習内容を一緒に復習していきます。

**川柳 吉田 ゆたか**  
人生の機微、喜怒哀楽を十七文字にこめて、ワイワイ・ガヤガヤ楽しく脳の活性化もはかっています。



**卓球 園田 幸子**  
基本練習や課題練習、ゲーム形式での練習。卓球を通し、楽しみながら健康づくりにも役立ててほしいと思います。

**ヨーガ 岡本 禮子**  
健康法の中の一つ、ヨーガ体操で、身・息・心と一緒に楽しく調べていきましょう。

**ラクラク健康体操 得田 百合江**  
年齢、体力、対象者に合わせアレンジ。ストレッチ、筋力運動、遊びの運動等を指導。

**インディアカ 藤崎 寿子**  
サーブ、レシーブ、トス、アタックの基本練習。4人1組、バレーボールのルールで練習試合。汗を流しましょう。

**グラウンドゴルフ 大山 節子**  
グラウンドゴルフを通して、市民の交流の輪を広げ、親睦、健康増進を図り、生涯スポーツとしての普及に努めます。

**英語 杜 君燕**  
実用的で身近な日常会話を学習し、中国の食・文化・習慣も紹介しながら楽しく学習します。

**歴史 堀田 繁人**  
パワーポイントで画像を見ながら行ったことのない歴史の旅をしませんか

**教育セミナー 三浦 清一郎**  
実践英会話・自分史作成などを指導します。

**卓球 岡本 亜紀子**  
フットワークやサーブ、レシーブなどの基本練習やゲーム練習も取り入れ、卓球の楽しさを伝えていきます。

**シークエンス・ダンス 東 晏宏**  
シークエンス・ダンスの特徴は、姿勢・マナーを基本に予め用意された16小節のステップを全員が一斉に踊るダンスです。

**健康体操 東 晏宏**  
健康づくりは、運動、栄養、休養の三大要素です。健康づくりの正しい知識を学習します。

**健康教室 バウンドテニス 今村 明美**  
スポーツを通じて気軽に汗を流し、年齢層を気にせず色々な人と交流を深めて、健康維持に役立てたいと思います。

**太極拳 岡野 喜久代**  
前半は、体カトレーニング。後半は、基礎技術、応用、実践の練習をします。健康保持、増進を目標に無理せず自分の体力にあわせて楽しみましょう。

**英語 杜 君燕**  
「気軽に学べるのがいいわね!」



**教育セミナー 大島 まな**  
自分史作成や青少年教育についてのお手伝いをします。



**ダンススポーツ 淵 公子**  
社交ダンスが初めての人も、楽しい音楽を聞いて、体を動かして、脳と体を元気にしましょう。



**バドミントン 木村 修身**  
基礎練習や試合を通して、気持ちのいい汗をかくて、バドミントンの楽しさや奥深さを体感してみませんか。

**太極拳 高山 達也**  
太極拳の基本を学習し、入門、初級へ優雅に音楽を楽しみながら健康増進をはかっていきたい。障がいがあっても体を動かすことが好きな人も一緒にしませんか。

**中国語 江口 ちあき**  
初心者対象に基本的な発音から簡単な日常会話までを学習していきます。

**手話 黒田 千穂子**  
聴力障害について学び、街角でごく普通の「ふれあい」が出来る様、楽しい仲間づくりを目指しています。

**朗読、絵本の読み聞かせ 兼田 幽香里**  
名文・詩等を声に出して読むことで肺を丈夫にし、脳を活性化します。また、絵本の読み聞かせのコツを共に学びませんか。

**卓球 野口 典子**  
基礎からはじめて、楽しく卓球が出来るように指導していきます。健康を第1に努めていきたいです。

**社交ダンス 赤瀬川 映子**  
パーティーで楽しめる初歩的なダンス(ブルース・マンボ・ジルバなど)を修得できたら楽しいですよ。一緒に踊りませんか!

**健康体操 中村 廣子**  
運動することで体力の増進、心身のリフレッシュを目的としています。

**バドミントン 林田 憲男**  
健康保持のため、バドミントンを通じて一緒に汗を流してみませんか。

**古伝空手 伊規須 弥三**  
沖縄古伝空手の型を稽古することで、姿勢と呼吸を作り、健康な心身をつくることを目指します。

**中国語 杜 君燕**  
旅行、音楽等がきっかけでドイツ語を学びたいと思う方が対象。少しずつドイツ語で表現する力がつくように。

**手話 青木 光子**  
文字通り手で話す言葉ですが、身体全体を使い表情豊かで心が通じる表現が出来ればと思います。

**家庭の法律 与田 達雄**  
相続、離婚、借金整理、後見人制度、敷金返還、氏や名前の変更、近隣問題など身近な法律を勉強します。

**パン・お菓子 永島 裕紀修**  
手軽に簡単にできるパン。安全・安心なパンの作り方を教えます。

**洋裁 砂場 美代子**  
着物、洋服のリフォーム、小物、袋物、帽子他、布遊びの楽しさを指導します。

**菊づくり 吉田 睦雄**  
初回に菊の苗を差し上げます。毎回菊の育て方を指導します。初めての人もどうぞ

**着付け 堺 栄子**  
道具を使わず、腰紐と伊達締めで着付けの基礎を身につけ、自分で着物が着れるように指導いたします。

**パソコン 長島 健次**  
パソコンの原理を解説し、次にプログラミング実習によりプログラム作成が自分のできるようになります。

**ドイツ語 堀口 順子**  
旅行、音楽等がきっかけでドイツ語を学びたいと思う方が対象。少しずつドイツ語で表現する力がつくように。

**手話 藤岡 明美**  
手話で簡単な会話ができるように、楽しく学びます。学習を通して人の輪が広がります。

**わいわい文章塾 松永 年生**  
広報担当の人、エッセイや自分史を書きたい人、書くことが苦手な人。皆でわいわい勉強しましょう。

**お菓子作り 川浪 澄代**  
できるだけ甘さをおさえ、手早くできる初心者向けの洋菓子と時々和菓子も作ります。



**ガーデニング 堺 ひづる**  
四季折々の植物を使い、わかりやすく丁寧に指導。幅広い年代の方々と植物を通じてコミュニケーションづくりの場を。

**前結び着物の着付け 井上 恵美子**  
手がうしろに回らない人でも二重太鼓や変わり結びが、前結びなら簡単に楽に結びことができます。

**パソコン 山本 恭右**  
特にシニア以上の人を対象に、パソコンやタブレットの使い方や基礎をゆっくり、じっくりと学習していきたいと思ひます

**英会話 与田 達雄**  
その場で配布した簡単な日本語の文章を自分の英語で話します。あくまでも話す為の場所に徹します。

**手話 藤岡 明美**  
手話で簡単な会話ができるように、楽しく学びます。学習を通して人の輪が広がります。

**社会倫理(人間論) 中村 憲司**  
「こころ」と「からだ」としての人間(自分自身)をよく知り、「よく生きる」ことを目標に学びましょう。

**和菓子 矢野 恵津子**  
四季折々の和菓子を家庭で気軽に楽しめるように手近な材料を使って簡単に手作りします。

**木工 長田 博幸**  
木の性質や道具の使い方など、作品を制作しながら基本的な木工の知識を楽しく指導します。

**着付け 平田 進代**  
普段着から礼服まで、道具は一切使わず、腰紐と伊達締めで指導。和装小物の選び方、着付けのポイントの習得。

**着付け、礼法 竹本 園枝**  
普段着から礼装の着装、染織の基礎知識、TPOに合った着こなし、立居振舞い等、日常マナーの学習。

**パソコン 安部 久美子**  
基礎からゆっくり一歩、一歩、楽しく学習してみませんか。ワード・エクセルを中心にすすめます。

**英会話(通訳) 本宮 唯文**  
簡単な逐次通訳練習から徐々に難度を上げていきます。聞く力、語彙力アップで、TOEIC対策にも効果的。



**竹とんぼ・竹馬、凧づくり 松尾 七郎**  
簡単なものから高度なものまで凧づくり全般。竹とんぼ・竹馬作りも指導します。

**和裁 角 経子**  
和服、これに属する種類は豊富です。初心者対象に日本の伝統ある着物を1針に希望を継いで仕立てることを基本とします。

**木工 長田 博幸**  
木の性質や道具の使い方など、作品を制作しながら基本的な木工の知識を楽しく指導します。

**着付け 角 経子**  
道具を使わずに自分に合った補整で、個性を生かす着付け方を確実に手順と体で覚えることを繰返し指導。

**パソコン 坂本 敏子**  
実用に役立つ楽しいパソコンの使い方を初歩から学習します。

**アロマテラピー 門司 早苗**  
植物に秘められたパワーを、毎日の生活に役立て利用する方法を紹介していきます。

**俳句 阿部 いく子**  
5回目までは俳句の基本的な事を、例句を引用しながら講義。6回目からは選評、添削を主とし、古今の名作にも触れます。

**古文書を読む 板橋 皓世**  
未紹介の宗像の古文書を解説。易しい史料から始め、ナマの歴史や庶民の思いをナゾ解きのように読み解きませんか?

**申込み・問い合わせ**  
**むなかた市民学習ネットワーク事務局**  
☎0940-36-3721 FAX 0940-36-3732