



## 生涯学習講座内容のご説明(令和3年度)

場所	講座名	講師名	講座のご説明
サンライフ宇部	書道(実用書)	アガフ アキノリ 阿川 彰徳 ガゴウ ソウシュウ (雅号:桑舟)	書の基本から入り、実用書や美文書の学習を重点的に行います。 また、好きな言葉を自分の思うがままに表現し、書く事の楽しみを味わって頂きます。 この教室では、書という堅いイメージから脱皮し気軽に筆を持っていただきます。(筆ペンも可)
	美ユーティBodyWave®	チョウ ヤ フェイ 邱 雅慧	専用のWaveバンドを利用した曲線動作や特徴的な動きで体幹部(インナーマッスル)に刺激を与え、メリハリのあるBody、しなやかで美しいライン「くびれ」を導き出します。また、骨のつまりを取り、肩甲骨や骨盤周囲の骨格を調べ、姿勢改善にも最適なエクササイズです。
	簡単エアロビクスα ~体カアップ&脂肪燃焼~	ササキ ナオコ 佐々木 直子	初めての方でも、慣れていない方でも、無理なく動いて心肺機能を上げていきます。 普段運動していない方もオススメ☆ 簡単なエアロビクスにプラスαとして、ヨガの動きや体幹に効く動きも取り入れていきます。 一人ではなく皆さんと一緒に楽しく行い、身体を引き締めていきませんか♪
	日常英会話	マツムラ ミチエ 松村 倫枝	アメリカ英語の日常英会話 (Practical English in American English) Primary Class(初級) 他文化の学習・外国の観光旅行などを目標・目的として実際の会話から聞く技術の向上・まねることから楽しく始めます。ボケ防止にも。
	カラオケA1・A2・B1・B2	ミナト カスヒサ 港 一長	趣味と文化を体感、歌唱力の向上と健康の為に小腹から声を出して楽しみます。 歌の基礎的知識、主に艶歌を覚えます。仲間との親睦で生き生きと過ごします。
	パソコン達人	シミズ マサオ 清水 雅夫	PC初級～上級を受講した方を対象 Word&Excel&インターネット、写真編集、その他
	パソコンA(中～上級)		Word&Excel&筆まめ、インターネット、写真編集、その他
	パソコンB(初～中級)		初心者向け 文字入力、Word&Excel、筆まめ、その他
	華道(池坊)	サトウ オウカ 佐藤 桜花 ミヨコ (美代子)	日本の伝統文化 いけばなの歴史・歩み、日本の四季を感謝する心、自然の出生と生命を草木を通じて感じてみませんか。 自由花の基本、池坊生花の基本、応用編(五節句といけばな～)、水揚げ方法～
	華道(嵯峨御流)	オダ マサホ 小田 雅甫	京都嵯峨離宮に源を発し1200年の歴史と伝統を誇る華道嵯峨御流を学び・習得します。親睦を深め、日々の生活に潤いと社会文化の向上に寄与していきます。いけばなの基礎学習、伝書学習、実技(伝承花のいけ方・現代花のいけ方)
	水彩画・はがき絵	ナカガワ サチ 中川 貞子	四季折々の花・果物・野菜など水彩絵の具で描いて作品を仕上げていきます。みんなの個性を大切に、自由に楽しく描くことが目標です。親しい方にお便りするのを楽しみます。
	太極拳A(初級者含)	カワノ シズカ 河野 静香	中国の代表的武術のひとつ。ゆったりとしたリズムで身体を動かし舞います。 健康維持増進や仲間づくりを通じて日々の生活の中で楽しく過ごします。
	太極拳B(経験者向)		徒手、扇・棍・剣などを使い 太極拳の習得を目指します。
	太極舞 ~タイチーダンス~	チョウ ヤ フェイ 邱 雅慧	台湾発フィットネスプログラム。『太極拳』や『民族舞踊』などの要素を取り入れた、誰でも楽しめるフィットネスエクササイズ。低い運動強度から中程度の運動強度で構成され、シニア世代を中心にダンスの楽しさを提供することを目的にしています。
	かんたん関節トレーニング 膝・腰・肩の痛みを和らげる	チョウ ヤ フェイ 邱 雅慧	「膝が痛い」などの慢性的な関節の痛みは、関節を守る筋肉の低下で起こるため、その筋肉を取り戻す運動を行います。自体重のみの運動のため誰でも簡単に楽しくトレーニングが出来ます。腰痛や股関節痛、骨盤のゆがみやヒップアップにも!!
	Flow Simple Yoga	ミウラ リサ 三浦 利沙	基本のヨガのポーズと呼吸法を通じて内面の意識を高め、無理なく動く体を作るヨガです。 初めての方でも、ゆっくり進められます。
	フラダンス A・B・C	スギヤマ ユミエ 杉山 由美枝	ハワイの美しい自然や愛する人達の想いなどを表す音楽に合わせて、踊ります。 素足で踊る解放感も味わい、年齢を問わず無理のない体力づくりが出来ます。 姿勢が良くなり、又シェーブアップや健康増進にもつながります。
	卓球 B	オダ ヨシミ 小田 善美 (宇部市卓球協会)	卓球は、年代に応じて誰でもできる簡単なスポーツです。卓球の面白さを感じて。基本打法のロング・ショート・ショートカットからドライブ・スマッシュなど試合で使える打球を基本練習と試合形式で身に付けます。必要なルールとマナーも同時に覚えます。スポーツで健康維持増進ができて仲間づくりを通じて生活をエンジョイできます。
	新卓球(ラージ)A	ヤマヒラ オサム 山平 修	普通の卓球より玉が大きく軽いので、スピードが遅く初心者・中高年齢者に適しています。また、ラリーが比較的長く続くので上達が早く、生涯スポーツとして仲間づくり・健康づくりに最適。誰でも簡単に出来る楽しめやす。
	新卓球(ラージ)B		
卓球 A	ノダ ヨウスケ 野田 陽助	卓球はテーブル上で球を相手と互いに打ち合う、誰でもできる簡単なスポーツです。 生涯スポーツとして競技力の向上や交流親睦によりリフレッシュして見ませんか。	
卓球ラージボール 初級教室	アンラク カズエ 安楽 和江	内容は硬式卓球とほとんど変わりません。少し玉が大きめです。動体視力を養い、身体機能を高め前頭葉を活発にして認知症のリスクが低くなると証明されています。 5才若返りますよ、誰でも簡単に出来る老若男女問わずに生涯スポーツとして楽しめやす。	
パルセンター宇部	ZUMBA	チョウ ヤ フェイ 邱 雅慧	ダンスフィットネス。音楽の早いリズムと遅いリズムを組み合わせることで、有酸素運動と心肺機能、全身の筋力を使うことで、エクササイズ効果は抜群です。
	パソコン達人	シミズ マサオ 清水 雅夫	PC初級～上級を受講した方を対象 Word&Excel&インターネット、写真編集、その他
	パソコンA(中～上級)		Word&Excel&筆まめ、インターネット、写真編集、その他
	パソコンB(初～中級)		初心者向け 文字入力、Word&Excel、筆まめ、その他
	バドミントンA	カワノ ケイゾウ 河野 敬三(宇部)	ラケットを初めて握る所から基礎・試合練習を進め外部の正式な試合に挑戦します。 健康な体力保持増進、技術力の向上とバドミントン競技の楽しさを体感して下さい。
	バドミントンB	市バドミントン協会)	バドミントン競技・ルールを知り、家族・友人と一緒にバドミントンを楽しめます。 健康な体力保持増進、各所クラブへの入会、市内大会等に参加できるレベルに。