

地域センターだより

令和2年4月号

たかみがあか

TAKAMIGAOKA

東広島市高屋高美が丘4-34-2 TEL・FAX (082) 434-9500



令和2年度 主催講座のお知らせ

令和 2 年度の主催講座を下記のとおり開催いたします。生涯学習の一環として、また趣味や娯楽の系口としてお役立てください。受講を希望される方は下記の要領にてお申し込みください。

講座名	講師	内 容	日程	時間	回数	定員	材料費等
ヨガんす① 皆さんが受講しやすいよう日程を2つに分けたどちらか一つをお選びください ヨガんす②	国際ヨガ協会 増田 四郎	高齢者を対象にしたヨガ教室です。ヨガをすると体のバランスが良くなり心身がリラックスします。筋肉を鍛えるので転倒予防などにも役立ちます。体の硬い方でも大丈夫。無理せずに自分のペースで続けていきましょう。	第2月曜日 (6月~3月)	10:00~11:30	10	30	なし
			第4月曜日 (6月~3月)	10:00~11:30	10	30	なし
ペタンク教室	東広島市スポーツ推進委員	ペタンクとは 1910 年に南フランスで生まれた「地上のカーリング」と呼ばれる誰でも楽しめる球技です。ルールが簡単で誰でもすぐに競技ができます。	第4木曜日 (6月~3月)	10:00~11:30	10	18	なし
クラフトバンドでかご作り	出口 加代子	クラフトバンドを使っておしゃれで環境にもやさしいかごを作りましょう。	第2金曜日 (6~11月)	10:00~12:00	6	15	材料費 1,500円/個程度
シニアのための楽しい歌声	渡辺 民栄	若いころに聞いた音楽を聞いたり歌ったりすることは、心と身体の健康や脳のはたらきを健全に保つそうです。気軽に楽しく気兼ねなくピアノの伴奏に合わせて唄を歌いましょう。	第3木曜日 (6月~3月)	10:00~11:00	10	25	2,000円 (歌集代)
すぐに役立つ家庭料理	チーズプロフェッショナル ワインエキスパート 大田 京子	季節の素材を生かして「素早く、美味しく、美しく、食べる」をモットーに楽しくお料理を学びましょう。お料理をつくるだけでなく、テーブルコーディネイトやチーズやワインにまつわる楽しいお話も聞けます	第2水曜日 (6月~3月)	10:00~13:00	10	24	食材費 800円/回程度
だるま菊づくり	高美が丘中学の先生	菊づくりを通して、日本の伝統文化を学び、中学校が教育活動の柱としている学校緑化活動に参加しませんか？	7月~10月	10:30~12:00	7	15	材料費 500円

別途センターだよりにて募集します

今から始める私のエンディング	CFP® 倉橋 孝博 他	エンディングとは終焉に向けて行う活動という意味だけではなく、今後をより豊かに生きるための活動ということでもあるのです。各テーマをみつけ専門の講師の方をお呼びします。私のエンディングについて考えてみましょう。	調整中	10:00~11:30	3	20	なし
----------------	--------------------	---	-----	-------------	---	----	----

上記の講座を受講希望の方は下記の要領でお申し込みください。

はがきの場合:はがきの裏に①希望講座 ②住所 ③氏名 ④電話番号を記入して下さい。

ご来館の場合:地域センターにある申込用紙に必要事項をお書きの上お申し込み下さい。

ファックスの場合:①希望講座 ②住所 ③氏名 ④電話番号を記入して高美が丘地域センターまで

ファックスでお送りください。(ファックス番号 082-434-9500)

◎申し込みの切りは4/27(月)です。

※先着順ではありません。応募者多数の場合抽選とさせていただきます。

※ヨガんす講座は、①と②の両方は申し込みできません。

はがきの表	はがきの裏
63 □□□□□□ 〒739-2115 東広島市高屋 高美が丘 4-34-2 高美が丘 地域センター 行き □□□□□□	①希望講座 ②住所 ③氏名 ④電話番号

自主活動グループの紹介

高美が丘地域センターで活動されているグループをご紹介します。興味がある講座がありましたら、是非、体験に来てみませんか？
体験を希望される方は直接講座の方にお越しください。※自主活動グループについては地域センターでの申し込みは受け付けておりません。

	グループ名	活動日時	内容	受講料等
学 習	一歩進んだパソコン	第 2,4 月曜 14:00~16:00	文字入力ができる方を対象に、ワードやエクセル等を使って生活に密着した楽しいパソコン研究をしています。IT 社会と共生し、きっと豊かで充実した時間が過ごせます。	月 2,500 円
	上級英会話	毎週水曜日 19:00~21:00	世界のニュース記事とディスカッションを使って英語の勉強をします。	1 回 1,500 円
	書 友	第 2,4 火曜 9:30~12:00	漢字・かな・ペン習字・調和体等日常書道と芸術書道を一緒に学びましょう。初心者の方も大歓迎です。	月 1,800 円
	陶芸教室 まどか	第 3 水曜 10:00~12:00	日常生活に使える器などを作り、形と色の造形を楽しんでいます。現在、若干名の会員を募集中です。興味のある方は見学にいらしてください。(材料費年間 3600 円)	月 1,000 円
	互友同好会	第 2,4 木曜 9:30~12:30	今年で 23 年目を迎える絵画サークルです。「楽しく、自由に、自分らしく」をモットーにみんな楽しく描いています。初心者大歓迎です。皆さんも一緒に始めませんか？	3 か月 5,000 円
	古典文学教室 あふひ会	第 1 金曜 9:00~12:00	源氏物語を原文で読む読書会です。古文の調べを味わいながら、仲間と一緒に過ごす時間は人生を豊かにしてくれます。ご参加をお待ちしております。	年 1,000 円
	高美が丘俳句教室	第 3 火曜 9:00~12:00	東広島俳句協会の先生のわかりやすいご指導による楽しい教室です。月 1 回の句会や春秋の吟行を同好会の仲間とご一緒にしませんか？	月 500 円
囲碁同好会	第 2,4 土曜 13:30~16:30	囲碁は脳を活性化させ、コミュニケーションを促進させる意味合いから、認知症予防の効果があります。	年 3,000 円	
音 楽	ぐるっぽコモド	第 1 木曜 10:00~12:00	40 名近いメンバーで毎月 1 回ウォーミングアップや発声練習を行った後、懐かしい歌、新しい歌を簡単な 2 部に分かれて歌っています。男性の方も大いに歓迎いたします。	月 700 円
	マミーシャンテ	毎週木曜 12:00~15:00 か 13:00~16:00	歌の好きな方、一緒に歌いませんか？ 1 時間の体操とその後の歌で心も身体もほぐされて元気になります。クラシックからポップスまで色々な歌にチャレンジしていて楽しいですよ。見学に是非いらしてください。	月 5,000 円
	アンドウトロワ	第 1,3 金曜 12:00~16:00	素焼きの楽器ならではの心癒される優しい音色のオカリナで和やかな雰囲気の中、アンサンブルしています。楽譜が読めなくても大丈夫！懐かしい曲やお気に入りの曲を楽しく吹いています。腹式呼吸で心も体も元気になります。見学、体験可。	月 3,500 円
	関西吟詩哲滄会高屋教室	第 1,3 土曜 10:00~12:00	漢詩に節をつけてうたうのが詩吟。発声、発音を基本から学び腹式呼吸で大きな声を出すことにより心と体のリフレッシュをはかりましょう。初心者大歓迎です。	月 1,000 円
生 活 文 化	遊 華	第 1 火曜 9:20~12:00	フラワーアレンジメントの講座です。 のびのびと自由な心で花と遊びましょう。感性が刺激され、新鮮な喜びが味わえます。	月 2,500 円 (材料費込)
	おしゃべり交流会	第 2 水曜 10:00~12:00	おおむね 60 歳以上の方を対象に、おしゃべりやカード遊び、懐かしい歌などを歌って楽しんでいます。是非いらしてください。	月 100 円
	男の料理教室	第 2 木曜 9:30~12:30	料理教室の中級編です。定年後の生きがいを見つけ、仲間を作って生き生きとした人生を楽しみましょう。	年会費 8,000 円
	高屋そば打ち同好会	第 3 金曜 9:00~12:00	そば打ちに挑戦して打ちたて、茹でたての美味しいおそばを味わいましょう。興味のある方は見学にいらしてください。(材料費別途)	月 500 円
ス ポ ー ツ	リフレッシュヨガ	毎週火曜 10:00~11:30	ヨガは自分の体と対話しながら無理せず意識してゆっくり感じながら動きます。ゆったりとした呼吸で伸びやかに体を動かして、心と体をリフレッシュしましょう。(1~3 月は 10:30~12:00)	月②2,000 円 月④3,500 円
	生命の貯蓄体操	毎週火曜 13:30~15:30	丹田呼吸と共に全身を動かし、体も心もリラックス。気のバランスも整えます。血流が良くなり、肩こり、腰痛等も改善したと喜ばれています。1 か月体験無料ですので、お気軽においで下さい。	入会金 1,000 円 月 2,500 円
	高美いきいきヨガ	毎週火曜 20:00~21:30	人生を生き活きと楽しむために「からだ、呼吸、心」を調べて、心とからだの健康づくりをサポートするヨガです。動きは「ゆっくり、無理せず、まねせず」自分のペースで行います。からだの硬い人、初めての人、ヨガに興味にある人一緒にやってみませんか？	1 回 1,000 円
	KEEP UP	毎週水曜 10:00~12:00	整体効果が高い体操です。年齢を問わず、自分のペースで無理なく出来ます。ただ今、会員募集中です。無料体験もできます。	月 2,000 円
	高美が丘健康体操同好会	第 2,3,4 水曜 13:00~16:00	転倒防止を目的とし、ヨガやエアロビクスを取り入れた健康体操です。ただいま定員いっぱいです。定員に空きができましたらご連絡させていただきますので、まずは教室をご見学ください。	半年 4,000 円
	琉信館(空手・琉球古武道)	水曜又は木曜 19:00~21:00	空手道をはじめとし沖縄に古くから伝わる武器術である、琉球古武道の形を丁寧に教えていきます。空手・琉球古武道に興味のある方はぜひ来てみてください。	月 2,000 円
	more P's	毎週金曜 10:15~11:40	コアトレーニングを主とした、音楽に合わせて楽しく無理なくできる全身運動です。1 時間後はスッキリした気分…。他会場、1ヶ月何回でも参加できます。	月 5,500 円
	レイフラワー高美が丘	第 1,3 土曜 10:00~11:00	フラダンスのゆったりとしたメロディーが心を癒し、ゆったりとしたステップは体内の脂肪を燃焼させて血行をよくします。幅広い年代で楽しめます。体験レッスンできます。	月 2,500 円
	太極拳 高美が丘教室	第 2,4 土曜 14:00~17:00	太極拳を通して仲間づくりや健康づくりをしませんか？興味のある方は是非見学にお越しください。	月 1,500 円
	錬心館 空手教室	毎週土曜 18:30~21:30	人間形成を指導理念として、礼節を重んじ稽古を通じて心身を鍛え青少年の健全育成を目指しています。体験もできます。	月 4,500 円
子 ど も	こどもの毛筆・硬筆	月(3回)、木(3回) 回 17:00~19:00 回 17:30~19:30	幼児から高校生(成人含)を対象に毛筆と硬筆を並行して学びます。硬筆のみから始めることも可能です。月曜日と木曜日の振り替え自由。無料体験できます。	月 3,000 円
	書道教室 ゆうほ	毎週火曜 17:30~18:30	児童・生徒が集中して文字に向かいます。友達の良さを認めたり、目標を決めたりして、納得のいく作品に仕上げていきます。いつでも見学に来てください。	硬筆のみ 2,500 円 硬・毛筆 3,500 円
	子供英語クラブ	毎週水曜 18:00~19:00	楽しいゲームやアクティビティで英語を学びます。(小学生のみ)	1 回 1,500 円
	クラシックバレエ&ストレッチ プチプリンセス	毎週火曜 16:30~19:00	まずは音楽に合わせて身体を動かすことの楽しさを知ってほしいと思います。一人ひとりの成長に合わせて少しずつ難しい動きも学んでいきます。	月 5,000 円
	親子サークル トロ	第 3 木曜 9:30~13:30	季節の行事、保育士さんを招いたり楽しい企画盛りだくさんです。親同士がなかよくなるきっかけとして月ごとに当番を決めて絵本の読み聞かせや手遊びなどを行っています。	家族で 1 回 100 円