

サンライフ宇部・パルセンター宇部の生涯学習講座（平成29年度）

- ・対象 どなたでも(高校生以下は除く)
 - ・開講期間 平成29年4月～平成30年3月(1年間の講座)
 - ・申込方法 受講申込書に初回受講料(3か月分)を添えてお申し込みください。
(受講申込書は、受付会場で配布します。)
 - ・受付開始日 平成29年2月13日(月)9:00～(その後は、定員に達するまで事務所で随時受付ます。)
- ※各講座とも先着順、定員になり次第締切。定員に満たない場合は、中止する場合があります。
 ※受講料は3か月ごとに前納です。(消費税を含みます。)
 ※教材費が別途必要な講座もあります。
 ※体育館を使用する講座は体育館シューズが必要です。

○サンライフ宇部

曜日	NO	講座名	開講日(基本)	開講時間	定員	受講料 1期(3ヶ月分)	部 屋	講師名	備 考
火曜	1	書 道 A	毎週	13:00 15:00	20	7,700円	研修室	中塚 薫子	
	2	新卓球(ラージ)B	毎週	10:00 12:00	30	5,500円	体育館	山平 修	
	3	日常英会話	月3回	13:20 14:20	15	6,100円	職業講習室	松村 倫枝	
	4	太極拳 A (経験者)	毎週	15:00 16:30	40	6,100円	体育館	河野 静香	
	5	太極拳 B (初級者含)	毎週	16:30 18:00	40	6,100円			
	6	卓 球 B	毎週	19:00 21:00	25	5,500円	体育館	小田 善美	
	7	ヨガコンディショニング	毎週	19:30 20:30	20	4,600円	教養文化室	福田 裕美	
水曜	8	パソコン初級 A	月2回	9:20 11:35	14	6,100円	職業講習室	清水 雅夫	PC持込のみ(有レンタル可) Win10・Win8・Win7 マイクロソフトのワード&エクセル (キーボード&マウス)
	9	ソフトエアロビクス A	毎週	10:00 11:00	60	4,600円	体育館	平田 万里子	
	10	ソフトエアロビクス B	毎週	11:00 12:00	60	4,600円			
	11	カラオケ A1	第2,第4	12:30 14:30	20	4,600円	研修室	港 一長	
	12	カラオケ A2	第2,第4	14:30 16:30	20	4,600円			
	13	カラオケ B1	第1,第3	13:00 15:00	20	4,600円			
	14	カラオケ B2	第1,第3	15:00 17:00	20	4,600円			
	15	新卓球(ラージ)A	毎週	14:00 16:00	30	5,500円	体育館	山平 修	
木曜	16	フラダンス入門 A	第1,第3	10:00 11:30	20	4,600円	教養文化室	杉山 由美枝	
	17	フラダンス入門 B	第1,第3	11:50 13:20	20	4,600円			
	18	フラダンス入門 C	第1,第3	13:30 15:00	20	4,600円			
	19	華 道 (池坊)	毎週	18:00 21:00	15	7,700円	研修室	佐藤 美代子	
金曜	20	パソコン上級 A	月2回	9:20 11:20	14	9,200円	職業講習室	清水 雅夫	PC持込のみ(有レンタル可) Win10・Win8・Win7 マイクロソフトのワード&エクセル (キーボード&マウス)
	21	パソコン中級 B	月2回	11:45 13:45	14	7,700円			
	22	卓 球 A	毎週	15:00 17:00	30	5,500円	体育館	野田 陽助	
土曜	23	水彩画・はがき絵	第1,第3	9:30 11:30	15	6,100円	職業講習室	中川 貞子	
	24	華 道 (嵯峨御流)	毎週	15:00 17:00	15	7,700円	研修室	小田 雅甫	

○パルセンター宇部

曜日	NO	講座名	開講日(基本)	開講時間	定員	受講料	部 屋	講師名	備 考
木曜	25	パソコン中級 A	月2回	9:00 11:00	14	7,700円	研修室2	清水 由紀子	PC持込のみ(有レンタル可) Win10・Win8・Win7 マイクロソフトのワード&エクセル (キーボード&マウス)
	26	パソコン上級 A	月2回	11:20 13:20	14	9,200円			
	27	パソコン上級 B	月2回	13:30 15:30	14	9,200円			
金曜	28	パソコン初級 B	月3回	10:45 12:15	14	6,100円	研修室2	清水 由紀子	PC持込のみ(有レンタル可) Win10・Win8・Win7 マイクロソフトのワード&エクセル (キーボード&マウス)
	29	バドミントン A	毎週	10:00 12:00	35	5,500円	体育館	河野 敬三	
	30	バドミントン B	毎週	19:00 21:00	35	5,500円			

* 問い合わせ先(各々)*

- ・サンライフ宇部 宇部市神原町一丁目6番20号 (電話) 22-0541
- ・パルセンター宇部 宇部市西平原四丁目9番1号 (電話) 31-2212

生涯学習講座内容のご説明(平成29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 A	ナカツカツコ 中塚 篤子	漢字・かな・調和体(漢字かな混じりの書)、暮らしの中の書。初歩からベテランまで細かく指導。手と脳を使うことで若返り期待、一日をいきいきと楽しく過ごせます。
	日常英会話	マツムラ マサエ 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 カズヒサ 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。
	パソコン初級 A		(初心者向)パソコン初めての方、基礎から学びたい方。PCオンから文字入力&変換、ワード・エクセル、インターネット、筆まめ年賀状等を学習。
	パソコン中級 B	シミズ マサオ 清水 雅夫	(パソコン利用者や独学向)インターネット&メール基本操作、ワード・エクセル応用。年末には筆まめ年賀状を学習。(文字入力やキーボード&マウス操作出来る方)
	パソコン上級 A		(パソコンの好きな方・上達したい方)ワード・エクセルの応用・活用。デジカメ取り込みと編集操作。インターネット&メール応用、筆まめ年賀状の基本及び応用。各講座ともプロジェクトと資料配布等で指導。
	華道(池坊)	サトウ オウカ 佐藤 桜花 ヨコ 代子	(美)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 サダコ 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(経験者向)	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(初級者含)		徒手、扇・棍・剣などを使い 太極拳の習得を目指します。
	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。
	ソフトエアロビクスA	ヒラタ マリコ 平田 万里子	ソフトなエアロビクスで心身共にリフレッシュ。美容と健康づくり、体質改善でメタボリック予防も目標に筋力の維持・向上をしましょう。正しい姿勢を取り戻し、美しく歩いてみませんか。
	ソフトエアロビクスB		身体の機能回復:筋トレとストレッチ、有酸素トレーニング(ウォーキング中心のエロビックダンス)やボールを使つての運動など、無理のない楽しい講座です。
	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ため、スピードが遅く初心者・中高年層者に適しています。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。誰でも簡単に出来て楽しめますよ。
	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。	
ヨガコンディショニング	フクダ ユミ 福田 裕美	やさしく、簡単なアーサナ(運動)と、正しい呼吸。身体と心の持つ本来の機能へ調整し、活性化します。初心者、経験者、歓迎。	
パルセンター宇部	パソコン初級 B		(初心者向)パソコン初めての方、基礎から学びたい方。PCオンから文字入力&変換、ワード・エクセル、インターネット、筆まめ年賀状等を学習。
	パソコン中級 A	シミズ ユキコ 清水 由紀子	(パソコン利用者や独学向)インターネット&メール基本操作、ワード・エクセル応用。年末には筆まめ年賀状を学習します。(文字入力やキーボード&マウス操作出来る方)
	パソコン上級 A・B		(パソコンの好きな方・上達したい方)ワード・エクセルの応用・活用。デジカメ取り込みと編集操作。インターネット&メール応用、筆まめ年賀状の基本及び応用。各講座ともプロジェクトと資料配布等で指導。
	バドミントンA	カワノ ケイゾウ 河野 敬三	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	(宇部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みます。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。