

# サンライフ宇部・パルセンター宇部の生涯学習講座 (平成30年度)

- ・対象 どなたでも(高校生以下は除く)
  - ・開講期間 平成30年4月～平成31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30年2月11日(日)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	
月曜	1	パソコン達人コース	月2回	9:20 11:20	14	9,900円	職業講習室	清水 雅夫		
火曜	2	太極舞～タイチーダンス	毎週	9:30 10:30	20	6,000円	教養文化室	邱 雅慧		
	4	新卓球(ラージ)B	毎週	10:00 12:00	30	5,500円	体育館	山平 修		
	5	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		
	6	太極拳 A (初級者含)	毎週	15:00 16:30	30	6,100円	体育館	河野 静香		
	7	太極拳 B (経験者)	毎週	16:30 18:00	30	6,100円				
	8	卓 球 B	毎週	19:00 21:00	30	5,500円	体育館	小田 善美		
	水曜	9	ソフトエアロビクス A	毎週	10:00 11:00	65	5,000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	65	5,000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	おもしろ書	月3回	13:00 15:00	20	6,000円	会議室	阿川 彰徳		
	17	フラダンス A	第1,第3	9:40 11:10	15	4,600円	教養文化室	杉山 由美枝		
	18	フラダンス B	第1,第3	13:30 15:00	15	4,600円				
	19	卓球ラージボール初級教室	第2,第4	13:00 15:00	30	3,000円	体育館	安楽 和江		
	20	華 道 (池坊)	毎週	18:00 21:00	15	7,700円	研修室	佐藤 美代子		
金曜	21	パソコン上級コース	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)	
	22	パソコン中級コース	月2回	11:40 13:40	14	7,700円				
	23	パソコン初級 Bコース	月2回	13:50 15:50	14	6,100円				
	24	ピラティス	第1, 第3, 第4	19:30 20:30	20	6,000円	教養文化室	三輪 マリエ		
	25	肩周リスッキリ教室	毎週	14:30 15:30	20	6,000円	教養文化室	大田 庸補		
	26	卓 球 A	毎週	15:00 17:00	30	5,500円	体育館	野田 陽助		
土曜	27	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		
	28	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 1期(3ヶ月分)	部 屋	講師名	備 考	
月曜	29	パソコン達人コース	月2回	13:00 15:00	14	9,900円	研修室2	清水 雅夫		
木曜	30	パソコン初級 Bコース	月2回	9:00 11:00	14	6,100円	研修室2	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)	
	31	パソコン中級コース	月2回	11:20 13:20	14	7,700円				
	32	パソコン上級コース	月2回	13:30 15:30	14	9,200円				
金曜	33	ZUMBA	毎週	19:00 19:50	20	7,500円	研修室	邱 雅慧		
	34	バドミントン A	毎週	10:00 12:00	35	5,500円	体育館	河野 敬三		
	35	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30年度)

場所	講座名	講師名	講座のご説明
サンライフ宇部	ピラティス	三輪 マリエ	ピラティスとは、『10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で全てが変わる』と言われる、医学的根拠に基づいたエクササイズ。体幹部のインナーマッスルを鍛えることで、体のゆがみを改善し、正しい姿勢へと導きます。集中力アップやリフレッシュにもなります。
	おもしろ書	阿川 彰徳 (雅号:桑舟)	書をおもしろ、おかしく表現して、日々の暮らしを楽しんで頂ければ……自由楽しく書くことにより脳の活性化、若返り期待。年賀状、暑中御見舞等、日常生活に関する対応も……
	日常英会話	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	港 カズサ 一長	趣味と文化を体感、歌唱力の向上と健康の為に腹から声を出して楽しめます。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。
	パソコン達人コース	清水 雅夫	(パソコン上級コース ご経験者以上) 詳細は事務所にて、別紙資料の講座内容となります。また、直接 講師(清水雅夫 TEL090-7779-4305)へ連絡願います。
	パソコン初級Bコース		(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。
	パソコン中級コース		(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)
	パソコン上級コース		(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ターと資料配布等で指導。
	華道(池坊)	佐藤 桜花 (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)	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	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(初級者向)	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。徒手、扇・棍・剣などを使い 太極拳の習得を目指します。
	太極拳B(経験者向)		
	肩周リスッキリ教室	大田 庸補	肩周りがスッキリするゆる〜い運動メインの教室です。肩周りをスッキリさせて、疲れにくい体へ変えていきましょう。
	太極舞 〜タイチダンス〜	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。
	フラダンス A・B	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。
	ソフトエアロビクスA	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&ストレッチ、有酸素トレーニング(ウォーキング中心のエアロビックダンス)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	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	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。誰でも簡単に出来て楽しめますよ。
新卓球(ラージ)B			
卓球 A	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	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、身体機能高め前頭葉を活性化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、誰でも簡単に出来て老若男女問わずに生涯スポーツとして楽しめます。	
パルセンター宇部	ZUMBA	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。
	パソコン達人コース	清水 雅夫	(パソコン上級コース ご経験者以上) 詳細は事務所にて、別紙資料の講座内容となります。また、直接 講師(清水雅夫 TEL090-7779-4305)へ連絡願います。
	パソコン初級Bコース		(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。
	パソコン中級コース		(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)
	パソコン上級コース		(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ターと資料配布等で指導。
	バドミントンA	河野 敏三(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。