サンライフ宇部・パルセンター宇部の生涯学習講座（令和２年度）

・対　　象　　どなたでも（高校生以下は除く）
・開 講 期 間　　令和2年5月～令和3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　　**令和2年2月9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、中止する場合もあります。
※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。

〇サンライフ宇部

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	
	3	新卓球(ラージ)B	毎週	10:00	12:00	30	5,500円	体育館	山平　修	
	4	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	
	5	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	
	6	太極拳 B（経験者）	毎週	16:30	18:00	30	6,100円			
	7	卓　球 B	毎週	19:00	21:00	30	5,500円	体育館	小田　善美	
	8	Flow Simple Yoga NEW	毎週	19:00	20:00	20	7,700円	教養文化室	佐々木直子	
水曜	9	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）
	10	パソコン中級コース	月２回	11:30	13:30	14	7,700円			
	11	パソコン初級 Aコース	月２回	13:40	15:40	14	6,100円			
	12	ソフトエアロビクス A	毎週	10:00	11:00	70	5,000円	体育館	平田　万里子	
	13	ソフトエアロビクス B	毎週	11:00	12:00	70	5,000円			
	14	カラオケ A1	第2,第4	12:30	14:30	20	4,600円	研修室	港　一長	
	15	カラオケ A2	第2,第4	14:30	16:30	20	4,600円			
	16	カラオケ B１	第1,第3	13:00	15:00	20	4,600円			
	17	カラオケ B２	第1,第3	15:00	17:00	20	4,600円			
	18	新卓球(ラージ)A	毎週	14:00	16:00	30	5,500円	体育館	山平　修	
	19	かんたん関節トレーニング NEW ～膝・腰・肩の痛みを和らげる～	毎週	19:00	20:00	20	6,100円	教養文化室	邱　雅慧	
木曜	20	書道(実用書)	月３回	13:00	15:00	20	6,000円	会議室	阿川　彰徳	
	21	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	
	22	フラダンス B	第1,第3	13:30	15:00	15	4,600円			
	23	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	
	24	華　道（池坊）	毎週	18:00	21:00	15	7,700円	研修室	佐藤　美代子	
金曜	25	パソコン初級 Bコース	月２回	13:00	15:00	14	6,100円	職業講習室	清水　雅夫	
	26	卓　球A	毎週	14:30	16:30	30	5,500円	体育館	野田　陽助	
土曜	27	美ユーティBodyWave®	第2,第4	10:00	11:00	20	3,000円	教養文化室	邱　雅慧	
	28	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	
	29	華　道（嵯峨御流）	第1,第3	15:00	17:00	15	4,500円	研修室	小田　雅甫	

〇パルセンター宇部

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	30	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	31	パソコン上級コース	月２回	9:00	11:00	14	9,200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）
	32	パソコン中級コース	月２回	11:20	13:20	14	7,700円			
	33	パソコン初級 Aコース	月２回	13:30	15:30	14	6,100円			
金曜	34	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	
	35	ZUMBA	毎週	19:00	19:50	20	6,000円	研修室	邱　雅慧	
	36	バドミントン A	毎週	10:00	12:00	35	5,500円	体育館	河野　敬三	
	37	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（令和2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）	阿川（アガワ） 彰徳（アキノリ） （雅号：桑舟（ガゴウ ソウシュウ））	書の基本から入り、実用書や美文字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®	邱（チョウ） 雅慧（ヤ フェイ）	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え、姿勢改善にも最適なエクササイズです。
	日常英会話	松村（マツムラ） 倫枝（ミチエ）	アメリカ英語の日常英会話 （Practical English in American English） Primarry 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（ミナト） 一長（カズヒサ）	趣味と文化を体感、歌唱力の向上と健康の為にお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。
	パソコン達人コース	清水（シミズ） 雅夫（マサオ）	（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 A. 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（サトウ） 桜花（オウカ） （美代子（ミヨコ））	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）	小田（オダ） 雅甫（マサホ）	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（ナカガワ） 貞子（サダコ）	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し、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も楽しみです。
	太 極 拳A(初級者含)	河野（カワノ） 静香（シズカ）	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）		
	太 極 舞 ～タイチーダンス～	邱（チョウ） 雅慧（ヤ フェイ）	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（スギヤマ） 由美枝（ユミエ）	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、又シェープ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（ヒラタ） 万里子（マリコ）	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。 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アロビックダンス）やボールを使っての運動など、無理のない楽しい講座です。
	ソフトエアロビクスB		
	卓 球 B	小田（オダ） 善美（ヨシミ） （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（ヤマヒラ） 修（オサム）	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（ノダ） 陽助（ヨウスケ）	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（アンラク） 和江（カズエ）	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、誰でも簡単に出来て老若男女問わずに生涯スポーツとして楽しめます。
	NEW かんたん関節トレーニング ～膝・腰・肩の痛みを和らげる～	邱（チョウ） 雅慧（ヤ フェイ）	「膝が痛い」などの慢性的な関節の痛みは、関節を守る筋力の低下で起こるため、その筋力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できます。腰痛や股関節痛、骨盤のゆがみやヒップアップにも！！
	NEW Flow Simple Yoga	佐々木（ササキ） 直子（ナオコ）	流れるような動きの中で、身体全体の部位をしなやかに動かしていきます。初めての方でも分かり易く動いていけるようにシンプルに構成していきます。普段使わない筋肉を使ったり、伸ばしたり、呼吸に合わせて行うことで身体も心もリラックスできます。日常生活にプラスの動きを取り入れて元気に過ごしていきませんか。
パルセンター宇部	ZUMBA	邱（チョウ） 雅慧（ヤ フェイ）	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て踊ることで、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（シミズ） 雅夫（マサオ）	（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 A. 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（カワノ） 敬三（ケイゾウ）（宇部市ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ協会）	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		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。