

サンライフ宇部・パルセンター宇部の生涯学習講座（令和4年度）

- ・対 象 どなたでも(高校生以下は除く)
- ・開 講 期 間 令和4年4月～令和5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ヶ月分)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4年2月13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
火曜	1	太極舞～タイチーダンス	毎週	9:30 10:30	20	6,100円	教養文化室	邱 雅慧	
	2	新卓球(ラージ)B	毎週	10:00 12:00	30	5,600円	体育館	山平 修	
	3	日常英会話	月3回	13:20 14:20	15	6,200円	職業講習室	松村 倫枝	
	4	太極拳 A (初級者含)	毎週	15:00 16:30	30	6,500円	体育館	河野 静香	
	5	太極拳 B (経験者)	毎週	16:30 18:00	30	6,500円			
	6	卓 球 B	毎週	19:00 21:00	30	5,600円	体育館	小田 善美	
	7	骨盤フローヨガ (初心者向け)	月3回	19:00 20:00	20	7,500円	教養文化室	佐々木 直子	
水曜	8	やさしいエアロビクス& 骨盤スリムヨガ®	毎週	10:00 11:00	50	7,500円	体育館	佐々木 直子	
	9	カラオケ A1	第2,第4	12:30 14:30	20	4,700円	研修室	港 一長	
	10	カラオケ A2	第2,第4	14:30 16:30	20	4,700円			
	11	カラオケ B1	第1,第3	13:00 15:00	20	4,700円			
	12	カラオケ B2	第1,第3	15:00 17:00	20	4,700円			
	13	新卓球(ラージ)A	毎週	14:00 16:00	30	5,600円	体育館	山平 修	
14	かんたん関節トレーニング 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	15	書道(実用書)	月3回	13:00 15:00	20	6,100円	会議室	阿川 彰徳	
	16	フラダンス B	第1,第3	13:30 14:40	15	6,000円	教養文化室	杉山 由美枝	
	17	華 道 (池坊)	毎週	18:00 21:00	15	7,900円	研修室	佐藤 美代子	
金曜	18	パソコン達人	月2回	9:20 11:20	14	10,100円	職業講習室	清水 雅夫	PC持込のみ (有レンタル可) Win10マイクロソフト の ワード&エクセル (キーボード&マウス)
	19	パソコンA (中～上級)	月2回	13:40 15:40	14	9,400円			
	20	パソコンB (初～中級)	月2回	11:30 13:30	14	7,900円			
	21	フラダンス C	第2,第4	13:30 14:40	15	6,000円	教養文化室	杉山 由美枝	
22	卓 球A	毎週	14:30 16:30	30	5,600円	体育館	寺中 通泰		
土曜	23	美ユーティBodyWave®	第2,第4	9:40 10:30	20	3,000円	教養文化室	邱 雅慧	各自ストレッチボール を準備してください。
	24	健康ストレッチ NEW	第2,第4	10:40 11:30	20	3,000円			
	25	水彩画・はがき絵	第1,第3	9:30 11:30	15	6,200円	職業講習室	篠原 紀子	
	26	華 道 (嵯峨御流)	月1回	15:00 17:00	15	4,600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
木曜	27	パソコン達人	月2回	9:00 11:00	14	10,100円	研修室2	清水 雅夫	PC持込のみ (有レンタル可) Win10マイクロソフト の ワード&エクセル (キーボード&マウス)
	28	パソコンA (中～上級)	月2回	11:10 13:10	14	9,400円			
	29	パソコンB (初～中級)	月2回	13:20 15:20	14	7,900円			
金曜	30	ZUMBA	毎週	19:00 19:50	20	6,100円	研修室	邱 雅慧	
	31	簡単ジャズダンス NEW	毎週	20:00 20:50	20	6,100円			
	32	バドミントン A	毎週	10:00 12:00	35	5,600円	体育館	河野 敬三	
	33	バドミントン B	毎週	19:00 21:00	35	5,600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4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)	アガワ アキノ 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けます。(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、しなやかに美しいライン「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。
	やさしいエアロビクス &骨盤スリムヨガ®	ササキ ナオコ 佐々木 直子	初めての方でも、慣れている方でも、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にもオススメ☆ ヨガは骨盤に特化し、初めての方や身体が硬くても出来る、ゆったりとした呼吸で動いています。 骨盤の歪みや体の不調を取り除き、体調管理をしていきませんか♪
	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	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	シノハラ ノリコ 篠原 紀子	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していきます。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。 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としています。
	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！！
	骨盤スリムヨガ (初心者向け)	ササキ ナオコ 佐々木 直子	身体の中心にある骨盤、その周りの筋肉を緩めたり鍛えたりし、歪みや不調を改善していく教室です。自分の体を知り、優しいヨガで身体を温めていきます。キープは短めにし、無理なくマイペースに楽しめるヨガ教室です。
	フラダンス 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。誰でも簡単に出来て楽しめますよ。
	新卓球(ラージ)B		
卓球 A	テラナカ ミチヤス 寺中 通泰	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フレッシュして見ませんか。	
健康ストレッチ	 チョウ ヤ フェイ 邱 雅慧	関節の可動性・筋肉の柔軟性の向上を目的とします。適切な関節可動域と体のバランスが取れた柔軟性を確保する事は、快適な日常生活につながります。また、ストレッチをすることで体はもちろん、心もフレッシュされます。	
パルセーター宇部	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。
	ジャズダンス	 チョウ ヤ フェイ 邱 雅慧	ジャズダンスはバレエやヒップホップなど様々な要素が取り入れられており、すべてのダンスの基礎ともいえます。レッスンの初めはジャズダンス特有のスローストレッチなどで心と体をジャズの世界へ誘います。基本ステップから優しく、丁寧に行うので、初めての方でも大丈夫！！
	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(宇部市バドミントン協会)	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	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。	