

# サンライフ宇部・パルセンター宇部の生涯学習講座（令和6年度）

- ・対 象 どなたでも(高校生以下は除く)
  - ・開 講 期 間 令和6年4月～令和7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6年2月18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	15	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	太極拳 A (継続者)	毎週	15:00 16:30	30	6,500円	体育館	河野 静香	
	4	太極拳 B (初心者・継続者)	毎週	16:30 18:00	30	6,500円			
	5	卓 球 B	毎週	19:00 21:00	30	5,600円	体育館	小田 善美	
水曜	6	やさしいエアロビクス& 骨盤スリムヨガ®	4月～6月 10月～12月 (4回/月)	10:00 11:00	50	7,500円	体育館	佐々木 直子	<b>注意 2期/年</b>
	7	パソコンA (初～中級)	月2回	9:20 11:20	14	11,400円	職業講習室	清水 雅夫	PC持込&PCレンタル有料 Win10.11 スマホ(Android ApplyOS) マイクロソフト ワード&エクセル (キーボード&マウス)
	8	パソコンB (中～上級)	月2回	11:30 13:30	14	12,600円			
	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	15	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	職業講習室	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	渡辺 美代子	
金曜	18	パソコン達人	月2回	9:20 11:20	14	13,500円	職業講習室	清水 雅夫	
	19	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	
	20	卓 球A	毎週	14:30 16:30	30	5,600円	体育館	寺中 通泰	
土曜	21	美ユーティBodyWave®	第2,第4	9:40 10:30	15	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。
	22	健康ストレッチ	第2,第4	10:40 11:30	15	3,000円			
	23	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	

## ○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	24	パソコン達人	月2回	9:00 11:00	14	13,500円	研修室2	清水 雅夫	PC持込&PCレンタル有料 Win10.11 スマホ(Android ApplyOS) マイクロソフト ワード&エクセル (キーボード&マウス)
	25	パソコンA (初～中級)	月2回	11:10 13:10	14	11,400円			
	26	パソコンB (中～上級)	月2回	13:20 15:20	14	12,600円			
金曜	27	バドミントン A	毎週	10:00 12:00	35	5,600円	体育館	吉川 直樹	
	28	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6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きます。(筆ペンも可)
	美ユーティBodyWave®	チョウ ヤフエイ 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、慣れていない方でも、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♪
	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	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(スマホ)
	パソコンB(中～上級)		Word&Excel&筆まめ、インターネット、写真編集、その他(スマホ)
	パソコンA(初～中級)		初心者向け 文字入力、Word&Excel、筆まめ、その他(スマホ)
	華道(池坊)	ワタナベビ シュウ 渡辺 美秀 (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～など。
	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も楽しみです。
	太極拳A(継続者)	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(初心者・継続者)		徒手、扇・棍・剣などを使い 太極拳の習得を目指します。
	太極舞 ～タイチーダンス～	チョウ ヤフエイ 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 ヤフエイ 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！！
	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。誰でも簡単に出来る楽しめやす。	
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リフレッシュして見ませんか。	
健康ストレッチ	チョウ ヤフエイ 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、心もリフレッシュされます。	
パ ル セ ン タ ー 宇 部	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B(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A(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	シノカワオキ 吉川 直樹(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		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。