

サンライフ宇部・パルセンター宇部の生涯学習講座（平成25年度）

- ・対象 どなたでも(高校生以下は除く)
 - ・開講期間 平成25年4月～26年3月(1年間の講座)
 - ・申込方法 申込受付当日、受講申込書に初回受講料 3ヶ月分を添えて提出する。
(受講申込書は、講座ごとに実施開場にて受付時に配布します。)
 - ・申込期日 平成25年2月14日(木) 9:00～ (その後は、定員に達するまで事務所で随時受付します。)
- ※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、中止することもあります。

○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/月	部 屋	講師名	備 考
火曜	1	書 道 A	毎週	13:00 15:00	20	2,500円	研修室	中塚 薫子	
	2	書 道 B	毎週	18:00 20:00	20	2,500円	研修室		
	3	日常英会話	月3回	13:20 14:20	15	2,000円	職業講習室	松村 倫枝	(経験者向き)
	4	太極拳 A (経験者)	毎週	15:00 16:30	40	2,000円	体育館	河野 静香	
	5	太極拳 B (初級者含)	毎週	16:30 18:00	40	2,000円			
	6	卓 球 B	毎週	19:00 21:00	25	1,800円	体育館	小田 善美	
水曜	7	パソコン初級 A	月3回	9:20 10:50	14	2,000円	職業講習室	清水 雅夫	Win8・Win7・Vista (*一部WinXP)
	8	パソコン初級 B	月3回	11:00 12:30	14	2,000円			
	9	パソコン初級 C	月3回	12:40 14:10	14	2,000円			
	10	パソコン中級 A	月2回	14:20 16:20	14	2,500円			
	11	ソフトエアロビクス A	毎週	10:00 11:00	55	1,500円	体育館	平田 万里子	
	12	ソフトエアロビクス B	毎週	11:00 12:00	55	1,500円			
	13	カラオケ A1	第2,第4	12:30 14:30	20	1,500円	研修室	港 一長	
	14	カラオケ A2	第2,第4	14:30 16:30	20	1,500円			
	15	カラオケ B1	第1,第3	13:00 15:00	20	1,500円			
	16	カラオケ B2	第1,第3	15:00 17:00	20	1,500円			
17	新卓球(ラージ)	毎週	15:00 17:00	30	1,800円	体育館	森下 一江		
木曜	18	フラダンス B	第1,第3	10:00 11:30	20	1,500円	教養文化室	杉山 由美枝	
	19	フラダンス A	第1,第3	11:50 13:20	20	1,500円			
	20	フラダンス C (入門者含)	第1,第3	13:30 15:00	20	1,500円			
	21	社交ダンス	毎週	13:30 15:00	20	2,000円	体育館	中村 愼一	
	22	華 道 (池坊)	毎週	18:00 21:00	15	2,500円	研修室	佐藤 美代子	
金曜	23	パソコン上級 A	月2回	9:20 11:20	14	3,000円	職業講習室 (研修室)	清水 雅夫	Win8・Win7・Vista (*一部WinXP)
	24	パソコン中級 B	月2回	11:45 13:45	14	2,500円			
	25	パソコン上級 B	月2回	14:00 16:00	14	3,000円			
	26	歌謡舞踊	毎週	10:00 12:00	15	2,500円	教養文化室	札場 民江	
	27	大正琴A	第1, 第3	13:30 15:30	15	1,500円	研修室	浜田 智恵子	
	28	卓 球A	毎週	15:00 17:00	30	1,800円	体育館	森下 一江	
土曜	29	水彩画・はがき絵	第1,第3	9:30 11:30	15	2,000円	職業講習室	中川 貞子	
	30	大正琴 B	第1,第3	13:30 15:30	15	1,500円	職業講習室	武内 陽子	
	31	日本舞踊	毎週	14:00 16:00	15	2,500円	教養文化室	宗安 洋子	
	32	ヨーガ	毎週	13:30 15:00	65	1,500円	体育館	藤田 詠子	
	33	華 道 (嵯峨御流)	毎週	15:00 17:00	15	2,500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/月	部 屋	講師名	備 考
木曜	34	パソコン中級 A	月2回	9:00 11:00	14	2,500円	研修室2	清水 由紀子	Win8・Win7・Vista (*一部WinXP)
	35	パソコン上級 A	月2回	11:20 13:20	14	3,000円			
	36	パソコン上級 B	月2回	13:30 15:30	14	3,000円			
金曜	37	パソコン初級 A	月3回	9:00 10:30	14	2,000円	研修室2	清水 由紀子	Win8・Win7・Vista (*一部WinXP)
	38	パソコン初級 B	月3回	10:45 12:15	14	2,000円			
	39	パソコン中級 B	月2回	12:30 14:30	14	2,500円			
	40	バドミントン A	毎週	10:00 12:00	35	1,800円	体育館	河野 敬三	
	41	バドミントン B	毎週	19:00 21:00	35	1,800円			

※注:各講座開講日は、基本としているため、申込に当たっては年間日程表をご確認ください。

* 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25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・B	ナカツカタコ 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を期待、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 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。ポケ防止にも。
	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 お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。
	パソコン初級 A・B・C	シミズ マサオ 清水 雅夫	〈初心者向〉パソコン初めての方、基礎から学びたい方。ワード・エクセルの基本。PC電源オンから文字入力・変換、キーボード操作を中心に指導します。
	パソコン中級 A・B		〈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&マウス操作が出来る方)
	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ターと資料配布等で指導。
	華道(池 坊)	サトウ オウカ 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。
	大正琴 A	ハマダ チエコ 浜田 智恵子	大正琴の演奏技術向上 会員相互の親睦で楽しく過ごします。 楽符は数字符の為、知識は不要です。色々なジャンルの曲を弾いて楽しめます。
	大正琴 B	タケウチ ヨウコ 武内 陽子	大正琴の演奏技術向上 会員相互の親睦を深めます。 初めての方も経験された方も 一緒に 笑いのある楽しい講座を目指します。
	歌謡舞踊	ハオオギセンスズエ 花扇 千鈴栄 フダバ タミエ (杉場 民江)	歌謡曲に合わせて、思いを込めて踊ります。 扇の扱い方から 足の運びなど 基本動作から 舞台踊りまで楽しく学びます。
	日本舞踊	フジマ ミエヒサ 藤間 美栄久 ムネヤス ヨウコ (宗安 洋子)	日本古来の伝統文化。多くの方を知って伝えて、舞踊を楽しんで頂ければ。 頭と身体を使い成人病予防も兼ねて楽しいひと時を過ごしましょう。 長唄・清元・端唄・小唄・民謡などの曲に合わせて踊ります。
	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。
	社交ダンス	ナカムラ ヨシイチ 中村 愼一	踊ることで脳の活性化・健康維持の効果が。マナーの習得と社交性を育み、友人づくりで楽しく過ごせます。ポール・ルームダンスのベーシックステップ(スタンダード及びラテン/カ)の10種目のダンスを覚えます。各種パーティへの参加も楽しめます。
	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	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アロビクスダンス)やボールを使っの運動など 無理のない楽しい講座です。
	ヨ ー ガ	フジタ エイコ 藤田 詠子	「身体」を通して「心」の状態もコントロールする心身の健康法。自分の体は自分で良くしようという目的で季節感や整体を取り入れ体調に合わせてできるソフトヨーガ。
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)	モリシタ カズエ 森下 一江	軟らかく大きなボールです(初心者・中高年齢者に適します)。上達が早いです。生涯スポーツとして仲間づくり・健康づくりに最適。簡単に出来て楽しめます。	
卓球 A		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。	
パルセンター宇部	パソコン初級 A・B	シミズ ユキコ 清水 由紀子	〈初心者向〉パソコン初めての方、基礎から学びたい方。ワード・エクセルの基本。PC電源オンから文字入力・変換、キーボード操作を中心に指導します。
	パソコン中級 A・B		〈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ター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(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。