

# 令和8年度 津高公民館クラブ講座 活動内容

令和8年2月10日現在

	講座名	活動内容
語学	やさしい英会話	旅行先でも使えて、ちょっと外国の人に会ったときにも使える簡単な英会話、中学程度の英語を思い出しながら楽しい仲間と一緒に勉強しませんか。随時受講生募集中です。まずは気楽に見学を。
	中国語Ⅰ	前半の1時間は順番に準備して来た簡単な中国語の作文を発表し、中国人講師から、発音などの指導を受けます。後半の1時間は会話の練習や中国の風習、習慣等を学びます。
	やさしい中国語	初級中国語テキストの会話を聞いて、聞き取り練習や発音練習を中心に行っています。中国や台湾への旅行でとりあえず話のやりとりができるレベルの内容です。
	韓国語会話	日常会話を中心に学んでいきます。初心者はまずハングル文字を覚えます。韓国の好きな仲間が集まって、楽しく学んでいます。韓国の文化や歴史を知ることでもできます。会話を聞いて、話してみても韓国語を楽しみましょう。
文芸・文学	春燈岡山句会	毎月の例会に各自の俳句を持ち寄り、互選をして発表をしています。俳句は紙と鉛筆があれば誰でもどこでもできる遊びです。日頃の景色の想いを575で気楽に書いてみましょう。お待ちしております。
	源氏を読む会	世界に誇る最古の小説「源氏物語」の原文を全員で読み、それぞれの意見を言い合い、楽しく学んでいます。
	日本文学	テキスト「宇治拾遺物語」を講師がやさしく解説してくれます。いろいろな質問にも気軽に答えてくださり、いつも和やかな雰囲気の中で行われています。
書道	書道	毛筆・仮名・漢字・各条幅・実用書・近代詩文書・ペン字等、毎月お手本をいただいて、月2回講師の指導のもと練習します。自分の書きたいものを自由に選んで、楽しく生涯学習に取り組んでいます。
絵手紙・水墨画等絵画	楽しい絵手紙入門	「ハタでいい、ハタがいい」をモットーに絵に言葉を添えて手紙をかきます。季節の旬のものなど身近にあるものを手に取って見ながらハガキにかいて、心のこもった手書きのお便りを届けます。
	初めての絵手紙	「ハタでいい、ハタがいい」が絵手紙のキャッチフレーズです。月々のテーマにそって目の前に置いたモチーフをよく見て、心をこめて一生懸命丁寧にかけたものは、相手の心を打ちます。受講生同士で絵手紙を見て感想を言ったりしながら楽しく共に学ぶ講座です。
	水墨画	現在、講師は不在ですが、少人数で和気藹々と楽しんで活動しています。
	津高絵画教室	初心者からベテランの方まで、講師がその人のレベルに合わせて対応します。画材は油絵、水彩、パステル等何でも構いません。何よりも、絵を通して話し合える楽しい仲間づくりを心がけています。
	こども絵画	こどもが自由に楽しく絵を描く、絵画教室です。公民館だけでなく野外でスケッチを行うこともあり、色々な作品に挑戦できます。是非、見学にお越しください。
陶芸・編み物等工芸・手工芸	陶芸クラブ	経験豊かな二人の指導者が親切、丁寧に教えてくれます。初めての方でも自分が作りたい物を自由につくれるのでとても楽しいです。とにかく陶土でつくれそうなものは全てです。自分の好きな動物・植物・名画彫刻など、数えたらきりがないのでやめられません。
	木彫りクラブ	個性を活かしたオリジナル柄を彫り、木のもつ暖かさを実用的な作品作りに取り入れて楽しむクラブです。できあがりを楽しみます。
	草木染め	その時々咲く花々、草、木、葉などを使い、草木染めをしてみたい人に、簡単な染めの手順と模様に入れ方など基本から進めていきます。完成した染めものは、自分だけのオリジナル作品です。
	表装	書や墨絵等を表装して掛軸に仕上げたり、色紙掛けや短冊掛けを作成する学習講座です。日本古来の伝統技術の学習ですので、やや高度な技術や色彩感覚が必要となりますが、完成させた時の達成感は格別なものがあります。

	講座名	活動内容
陶芸・編み物等工芸・手工芸	編物	50年のベテランの方にご指導頂きながら、編みたい作品を本の中から選び、毛糸は手持ちや購入も自由です。年間を通して1つ作成する方や、次々と編む方まで、自分のペースで楽しめるクラブです。
	ダネラクラブ津高	ダネラはデンマークで生まれた手工芸です。基礎から応用まで段階に応じた教材で作品を作ります。また、個人の希望に応じた作品も作ることができ、お互いに鑑賞しながら和やかに楽しんでいます。
	パンフラワー	樹脂粘土で本物そっくりな作品です。お花に興味のある方は、見学にどうぞ！！
	和紙ちぎり絵	色紙の上に、色彩豊かな和紙をちぎって貼るだけで、すてきな花や風景が描けます。絵を描くのが苦手な方でも大丈夫です。毎月、違った作品ができます。
	布遊び	布遊びの先輩が公民館落成を記念して作ったタペストリーを、春夏秋冬手直ししながら、公民館ロビーに飾っています。
茶道	茶道裏千家	裏千家の基本点前を中心に稽古しています。先人が大切に守ってきた心を学ぶことができます。四季の移ろいを楽しみながら、美しく奥深い日本文化を再発見してみませんか。初心者の方、大歓迎です。
	抹茶を飲む会(表千家)	初心者の方も経験のある方も気楽にお茶を飲みに来られませんか？お作法は表千家流です。気楽で楽しい教室です。お待ちしております。
華道	生け花教室	四季の花を活けて楽しむクラブです。
園芸・栽培	草花会	初心者・経験者を問わず園芸に興味がある人が集い、実技を伴う学びをしています。クラブ生の思いを大切に皆で話し合い、年間の例会内容を計画し、自主的に活動をしています。より深く研修したい時は専門の講師をお招きして学び合うこともあります。
	楽々ファーム	地主様より無償にて田畑をお借りして、メンバーは自分の必要な広さの畑を耕作しています。野菜、果樹、米などの栽培方法は指導します。自分の畑で出来た作物はすべて持ち帰り自由です。
ピアノ等器楽	中高年から始めるらくらくピアノ	曲や作曲家の背景も学びながら音楽鑑賞もします。また、マンツーマンの指導もあります。ピアノは指を動かすことで脳のトレーニングにも効果があります。新しい自分を見つけてみませんか。気軽に見学にお越しください。
	フレッシュマスカットオカリナ	童謡、唱歌、歌謡曲等いろいろなジャンルから自分達で選曲し、皆で心を合わせ、ハーモニーを楽しんでいます。目、耳、肺、指を使うので、身体に良く、脳トレにも最適です。初心者、経験者を問わず、どなたでも大歓迎です。
	お箏クラブ	はじめての方、お箏を持っていらっしゃる方も大歓迎です。興味をお持ちの方は一緒に学びませんか？貸箏がありますので、講座、お家でも弾くことができます。日本の童謡から、最近の歌謡曲等を練習しています。

	講座名	活動内容
詩吟・民謡等	津高マスカットコーラス	若い人から高齢の方まで、楽しく歌う合唱グループです。11月の津高公民館文化祭に向けての練習をします。
	みんなで歌おう会	アコーディオンの伴奏で、歌集本の中の国内外の童謡・唱歌・歌謡曲を、みんなで一緒に歌います。人生100年時代。声を出すことは健康寿命を延ばし、知らない歌を覚えることは認知症予防にもなるそうです。好きな歌をリクエストして、楽しく健康づくりをしませんか。
	津高吟詩会	初心者には、発声の基礎から分かりやすく、段階に応じてマンツーマンの指導をしています。朗詠を通じて漢詩・和歌の理解を深めます。腹式呼吸は、健康にも良く認知症予防にも大変良いです。
踊り	津高民踊クラブ	全国各地の由緒ある伝統のふるさと民謡にあわせて楽しく輪になって踊ります。時には各地方の盆踊りも習います。
ダンス	ハワイアンフラ	フラダンスのリズムにのり、楽しく体を動かします。練習は基本のステップから丁寧にレッスンします。健康づくり、交流の場を増やすことにつながります。ぜひ、一緒に活動しましょう。
体操・ヨガ・太極拳等運動	3B体操ジュニア	運動の基本を音楽に合わせて行い、楽しさを覚え、子どもの運動嫌いをなくします。3つの用具（バル・ベルト・ボール）を使用し、体力向上にも役立ちます。
	3B体操親子	用具を使って、遊びの要素を取り入れながら音楽に合わせて行う体操で親子で楽しむことができます。2歳から就園前のお子様とお母さんが対象です。（2歳未満でも相談に応じます。）いつでも見学できます。
	ストレッチ健康体操ウェーブ	身体全体の筋肉に刺激を与え、血行を良くし身体機能を活性化して健康の維持増進、矯正に努めます。リズムに合わせてストレッチを中心に有酸素運動、筋力アップを取り入れ、年齢に関係なく楽しく、また、クラブ生相互の親睦に努めています。
	心身健康ヨガ	インド5000年の伝統的ヨーガのポーズ、瞑想法、呼吸法とツボ押し、リンパケアで心身を癒し、免疫力を高め健康へと導いて行きます。
	初心者ヨガ	80代の男女の方が参加しています。ほとんどの方がヨガが初めてです。簡単なポーズを自分のペースで行い、体調や呼吸に意識を向けて動いていきます。わきあいあいとした雰囲気の中、心も身体も自分でコントロールしてすっきりとできる1時間です。
	津高笑いヨガクラブ	笑いヨガは笑う体操とヨガの呼吸に合わせたインド内科医が考案した健康法です。免疫力向上・物忘れ予防、ストレス解消等の効果が期待できます。呼吸を深め血行を促し、美肌やお通じ改善にも役立つ身近な健康作りで、誰でも楽しく、簡単に取り組めます。
	合気道Ⅰ	合気道は、「闘わない、争わない、平和を愛する武道」です。「投げ技」や「固め技」などの稽古を積み重ねて、心身の錬成を図り、護身の技を磨きます。私たちと一緒に合気道を稽古しませんか？詳細は、「合気道 津高」で検索してください。
	合気道Ⅱ	合気道は、「闘わない、争わない、平和を愛する武道」です。「投げ技」や「固め技」などの稽古を積み重ねて、心身の錬成を図り、護身の技を磨きます。私たちと一緒に合気道を稽古しませんか？詳細は、「合気道 津高」で検索してください。
	気功	腹式呼吸、丹田呼吸をしながら意識をつけて身体を整えます。力まず、体の重みで動かすので年齢に関係なく誰でも出来ます。
	花架拳&練功十八法	初めにストレッチ・足もみ健康法・呼吸法等をした後、取り組みます。練功十八法は医療健康体操です。花架拳は武術からの舞拳です。どちらも音楽にのりゆったりと動きます。日頃使っていない筋肉をしなやかに動かしてみませんか。「あっぱれ！桃太郎体操」もしています。
ノルディック・ウォーク	2本のポールを使ったウォーキングです。足元が安定するので、どなたでも参加できます。基本的には津高地区をウォーキングしますが、年に数回津高地区以外にも出かけます。素晴らしい景色を眺めながら足腰を鍛えて元気に長生きしましょう。	

	講 座 名	活動内容
料 理	魚 料 理	旬の新鮮な魚を使って、和食はもちろん、中華、イタリアン、にぎり寿司などを作っています。鱈（アジ）や鯛など、魚のさばき方を学びます。味見をしながら、美味しく、楽しく魚料理を作りませんか？ 活動の様子は津高公民館facebookをご覧ください。
	ハッピークッキング	講師の分かりやすく丁寧な指導で、楽しく料理を学びます。季節のお菓子やケーキ、パン、またはリクエストに応じた和洋中の料理メニューを取り入れ行うので、楽しみも増えます。一緒にクッキングを学びませんか？
福祉・子育て	手 話	テキストを使用し、あいさつ・名前・身近な話題などを手話で表現できるよう、楽しく学んでいます。歌も手話で歌います。初めての方、見学に来てくださいね。
	ますかっと文庫	私たちは、津高地区内にある幼稚園・保育園・こども園・小学校（低学年）へ本を持って出かけ、本読みをしているボランティアグループです。本が好き、子どもが好きな方、どなたでも大歓迎です。
囲碁・将棋	囲碁クラブ	現在は、少人数ですがいつも和やかな雰囲気の中で、囲碁の対局を楽しんでいます。年齢、性別を問わず、どなたでも歓迎します。
	津高将棋クラブA	初中級の子どもを中心に子ども同士の対局や有段者の指導対局、詰将棋を行います。ミニ大会有。午後からの津高将棋クラブBと連続で、両方参加可能です。初中級の大人も参加可能。
	津高将棋クラブB	中上級、有段の大人中心の将棋を楽しめるクラブです。9月と3月にミニ将棋大会を行います。将棋好きの人、お待ちしております。
写真その他	津高写真クラブ	毎月第2土曜日は撮影し、第4土曜日は結果を持ち寄り、教室で意見を出し合いながら、その他カメラの取り扱い方法及び撮影方法等の勉強会を行っています。
	やさしい坐禅クラブ	坐禅とは、姿勢を整え、呼吸を整え、心を整えること。まずは静かに座ることで、心のお掃除をしましょう。最初20分坐り、その後10分体操して、再度20分坐ります。それから資料を使って、お話の時間になります。
	遊 創 会	大人になって懐かしく思う昔あそび、昔のおもちゃなどを作ります。何でも間に合う現在から「手作り」「仲間との共同作業」の面白さを体験し、「津高親子まつり」で子ども達に伝承出来るよう頑張っています。じいちゃん・ばあちゃんから孫達に伝えていきます。