

令和7年度 津高公民館クラブ講座 活動内容

令和7年4月25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、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時間は各週一人ずつ順番に準備して来た簡単な中国語の作文を発表し、中国人講師の指導を受けた後、全員で発音の練習をします。後半の1時間は会話の練習や中国語の歌なども練習しています。
	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	この教室では日常会話を主に学んでいきます。初心者にはまずハングル文字を覚えさせます。韓国の文化や歴史を知ることできます。会話を聞いて韓国語を楽しみましょう。
文 芸 ・ 文 学	津高文芸クラブ	自作短歌を二首持ち寄り、会員相互に意見、見解を述べると共に、講師の添削をもって完成度を高め、より高い短歌を目指します。また、先人達の秀歌を、講師の解説と共に読み、美しく正しい日本語を学びます。
	春燈岡山句会	毎月の例会に各自の俳句を持ちより、互選をして発表をしています。俳句は鉛筆1本、紙1枚あればできる遊びです。移ろう季節、思いを575の句にしてみませんか。気軽にちょっと立ち寄ってみて下さい。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	テキストを使い、講師がていねいに解説して下さいます。疑問、質問にもやさしく答えて下さって、いつもなごやかな雰囲気です。これまで「徒然草」「伊勢物語」を読んできましたが、次は「宇治拾遺物語」を読みます。
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、楽しく生涯学習を送っています。
絵 手 紙 ・ 絵 画 等	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、心のこもった温かいお便りを届けます。
	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描いたものは、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	画材は自由で、先生はとても熱心に指導していただけます。絵を展示する機会もあり活動の幅を広げる事も出来ます。展示場所として津高公民館、坂野記念館、天神山文化プラザなどに出張しています。和気あいあいと楽しく絵を描いています。
	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	手びねり成形を基本とし、ロクロ成形と違い飛沫への備えは不要。普段着の作業も可能なので、家で手の空いた時に創作を楽しめます。公民館の窯で焼き上がる迄に約1か月、みんなメルヘンの世界から暮らしの道具に至るまで自由な発想で陶芸を楽しんでいます。
	木彫りクラブ	天然の木地に、個性を生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づくりに取り入れて楽しんでいるクラブです。作品の出来上がりが楽しみです。
	草木染め	その時々には咲く花々、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	自分で着たい編物をえらび、自分の型にあわせて図を作る。ベテランの方に指導して頂き、楽しくおしゃべりしながらマイペースで編物を完成させています。
	ダネラクラブ津高	デンマーク手工芸〈ダネラ〉の技術及び作品等を広く社会に普及せしめ、デンマーク文化と日本文化の交流を図ると共に会員相互の親睦と共存共栄を図ることを目的としています。
	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、違う作品ができます。
	悠遊（ゆうゆう）	「見たい、知りたい、作りたい」と好奇心がいっぱいで集まったメンバーです。毎月の予定は、各自で受けもち、計画をたてます。内容は小物作り、編物、料理、鑑賞等、なんでもOKです。みんなで楽しみながら時間を過ごします。
	布 遊 び	手もちの布を生かして袋や小物を作っています。毎年の干支を作るのも楽しいですよ。おしゃべりの中からステキなアイデアがひらめきます。まずは布で遊んでみませんか。ホールに飾ってあるタペストリーを季節ごとに交換しています。
茶道・華道	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勉強できます。四季の移ろいを楽しみながら、美しい日本文化を再発見し味わいませんか。初心者の方も遠慮なくご参加ください。
	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。
	生け花教室	生花をいけることを習います。お花をめでながら楽しくできるように活動します。
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、情報交換をしながら実技を伴う学びをしています。会員で話し合い年間行事をたて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っています。
	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無料で借りて、耕作。野菜、果樹、米などの栽培方法は指導します。出来た作物はすべて自分の自由です。
ピアノ等器楽	中高年から始めるらくらくピアノ	月2回（2時間×2）のレッスン。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、お箏を持っておられない方も大歓迎です。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。
詩吟・民謡等	津高マスカットコーラス	若い人も高齢の方も、共に楽しく歌う女声二部合唱、三部合唱です。11月の「津高公民館文化祭」に向けての練習をします。曲目は、合唱曲、愛唱歌など、楽しい曲ばかりです。
	みんなで歌おう会	アコーディオンの伴奏で、歌集本の中の童謡・唱歌・歌謡曲を、みんなで一緒に歌います。声を出すことでストレス発散・誤嚥性肺炎防止など、楽しみながら健康づくり。好きな歌をリクエストして元気に歌いましょう。

	講 座 名	活動内容
詩 吟	津高吟詩会	漢詩、和歌の朗詠、詩文の解釈など、詩吟に必要なことを学習します。また、吟詠に必要な発声法、複式呼吸法も、合わせて学びます。マンツーマン指導で、理解を深めます。
踊 り	津高民踊クラブ	日本全国で唄い継がれている民謡に合わせて踊る踊りです。脳トレーニングに、体力づくりに、健康づくりになります。一緒に楽しく踊ってみませんか。会員一同お待ちしております。
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、フレイル予防、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	3 B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、運動嫌いな子をなくします。3つの用具（バル・ベルター・ボール）を使用し、体力向上にも役立ちます。
	3 B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、会員相互の親睦に努めています。
	心身健康ヨガ	現代社会に蔓延しているストレスを、ヨーガのポーズ、リラクゼーション、瞑想法、呼吸法で、心身を健康へと導いていきましょう。簡単なツボ押しもあります。腰痛、膝痛、肩こり、不眠症、自律神経失調症、術後のリハビリにも効果大ですよ。初心者大歓迎です。
	初心者ヨガ	自分のペースで無理なく動いていきます。呼吸を意識しながら、自分の体を自分で整えていけるように、自分に集中します。初心者の方がほとんどで年代も40代～80代と幅広く、わきあいあいとした雰囲気です。週に1回、体を動かすにいきます。シニア男性歓迎します！！
	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。体捌きと呼吸力から生まれる「投げ技」や「固め技」などの稽古を積み重ね、心身の錬成を図ります。私たちと一緒に合気道を稽古しませんか？詳しくは、「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	飛天の舞「花架拳」は夢のある大人の健康法です。「練功十八法」は、健康体操で、どちらも音楽にのり、ゆったりと深い呼吸で動きます。足もみ健康法、四季の体操等、一緒に楽しんでみませんか。「あっ晴れ！もも太郎体操」も行っています。いつでも体験OKです。
	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。津高地区は、素晴らしい景色がたくさんあるので、若々しい体を保って、元気に長生きをしましょう。講座は月1回ですが、年に数回津高地区以外をウォーキングしています。
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。鰯（アジ）や鯛など、魚のさばき方を学べます。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	おいしいお菓子、パン、料理を作って楽しみましょう。皆さんのリクエストにも、できるだけお応えしたいと思います。
福 祉 ・ 歴 史 等	手 話	テキストを使用し、身近な話題などを手話で表現できるように学びます。ことばだけでなく、歌も手話で歌います。初めての方でもいっしょに楽しく学べます。
	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（1～2年生）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、どなたでも一緒にしませんか！

	講 座 名	活動内容
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、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	初中級の子どもの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、大人を中心に中上級や有段者クラスのクラブ開催いたしますので、両方参加可能です。大人も参加可能。
	津高将棋クラブB	子どもからお年寄り、初心者から有段者まで自由に対局でき、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。地元の有段者が指導いたします。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	人物や祭り、イベントや風景などの上手な撮り方を勉強してます。
	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。