

令和6年度 津高公民館クラブ講座 活動内容

令和6年4月1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を楽しみ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時間は毎週一人ずつ作ってきた簡単な中国語の作文を発表して、中国人講師に指導していただく、後半の1時間は簡単な中国語会話の練習をおこなう。
	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。初心者はまずハングル文字を覚えませう。韓国の文化や歴史を知ることでもできます。会話を聞いて韓国語を楽しみましょう。
文芸・文学	津高文芸クラブ	第1火曜は短歌で、自作短歌2首の添削、講評、秀歌鑑賞等。第3火曜はエッセイで、各自文章を持ち寄り、合評語、講師添削。第4火曜は、古今和歌集を読む会で、「古今和歌集」「新古今和歌集」の解釈を通じて、現代へと続く美しい日本の「ことば」を学習します。
	春燈岡山句会	月1回各々の俳句を持ち寄り、互選をして発表しています。季節の行事、花々、楽しかったこと、何でもかまいません。自分の気付いたこと、思いついたことを575の句にしてみましょう。楽しむことを一番にちょっと立ち寄ってみてください。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「伊勢物語」を講師がやさしく解説していただきます。いろん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	毛筆やペンで仮名・漢字・各条幅・実用書・近代詩文書等を学んでいます。先生の丁寧なご指導のもと、月刊誌書芸で毎月の課題作品の提出で練習を重ねています。手で書くことで脳が活性化できますよ。
絵手紙・絵画等	楽しい絵手紙入門	季節の旬のものなど、身近にあるものを実際に見ながらハガキに絵をかき、言葉を添えて完成です。「ハタでいい、ハタがいい」をモットーに一生懸命かいてポストイン。心が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」をモットーに絵手紙を楽しんでいます。目の前に置いたモチーフをよく見て、心ときめかせて描いた絵手紙は、その想いが相手に伝わります。皆で絵手紙を楽しく批評し合い、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	油絵、水彩、デッサン（素描）等、はじめて描く人からでも先生の指導のもと、楽しく描いています。絵を愛する情熱を大切にします。一度見学にお越しください。
	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	講師の先生が2名おられますので、初心の方もやさしく教えていただけます。世界で一つしかない、自分の作品に挑戦し、楽しんでください。
	木彫りクラブ	好みの各種木地に、オリジナル柄を彫り、実用的な作品作りをしているクラブです。
	草木染め	その時々々に咲く花々、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	作りたいものを選び、先生にご相談して毛糸を購入し、手編みを楽しんでいます。先生にご指導頂きマイペースで楽しみ、オリジナルの作品が出来上がります。手を動かしながらおしゃべりもはずみます。
	ダネラクラブ津高	ダネラは北欧の国デンマークで、永い冬を楽しく暮らすために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、じゅうたん・タペストリー・マット・クッションから小物まで、日常生活の中で使え楽しめる作品作りをお互いに鑑賞しながら、楽しんでいます。
	パンフラワー	樹脂粘土で四季の花、アクセサリー、盆栽、人形などを作ります。汚れたら洗え、色褪せたら塗り替えることもできます。お花の好きな方、是非見学に来てください。生徒募集中!!
	和紙ちぎり絵	式紙の上に、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。
	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しょう！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。未経験の方もごいっしょに。
	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	四季折々の花材を用いて、クリスマス・正月花など、花材の色々な使い方を教わり、楽しみながら生けております。季節を感じさせられ、ほっとする時間になっています。
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。やさしい原野先生のご指導で楽しく練習しております。是非、お待ちしております。
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、楽しく歌う女性二部合唱、三部合唱です。毎夏に行われる。「夏祭りおかやま」にて「コールおかやま発表会」、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、楽しいものばかりです。
	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・歌謡曲など、みんなで一緒に歌います。声を出す事でストレス発散・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。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、体力作りに、健康づくりになります。一緒に楽しく踊って見ませんか。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。練習は楽しく、次回のレッスンが待ち遠しいです。是非、皆様と一緒にしましょう。
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、運動嫌いな子をなくします。3つの用具（ベル・ベルター・ボール）を使用し、体力向上にも役立ちます。
	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、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	初めての方でも出来るヨガの動きをしながら、自分の心とカラダに集中します。「呼吸をする」ことに意識を向けて、自分で自分を整えていきます。人と比べず、自分の心地いい動きを行っています。
	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。体捌きと呼吸力から生まれる「投げ技」や「固め技」等の稽古を積み重ねて、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。
	合気道Ⅱ	
	気 功	体をリラックスさせ、気の流れを通じ、健康な体をととのえていく事を目的とします。
	花架拳&練功十八法	飛天の舞「花架拳」は夢のある健康法「舞気功」です。「練功十八法」は健康体操です。どちらも音楽にのり、ゆったり深い呼吸で動きます。足もみ健康法、四季の体操等、趣味、健康法として一緒に楽しみましょう。「あっ晴れ！もも太郎体操」もしています。いつでも体験OK！
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。津高地区には、すばらしい景色がいっぱいあるので、みんなと一緒に歩いて、いつまでも若々しい体を保って、元気で、長生きしましょう。	
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）から鯛など、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。
福祉・子育て歴史等	手 話	手話奉仕員養成テキストを使い、いろいろな場面を想定し、身近な話題をもとに自己紹介。簡単な会話等、手や身体の動きや表情を使って伝えあうことを楽しく学習しています。ユーモアをまじえ家庭的な温かい教室です。
	ますかっと文庫	津高地区にある横井幼稚園、保育園・富原保育園、野谷こども園、馬屋上小学校（1・2年生）へ絵本を持って訪問し、本読みをしているボランティアグループです。本が好き、子どもが好きな方ならどなたでもお待ちしております。
	世界史の会	今日、様々な国際問題、民族紛争、ウクライナ紛争、イスラエルとアラブの紛争など、毎日のように報道されています。それらの背景にある問題点などを学ぶことにより、より深く理解することができます。是非一緒に世界史の会で勉強しませんか。

	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、ここ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。それから毎回4～5の「禅語」を取り上げた資料を使って、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。