

科目 太極健康法

講師名 松浦 新

太極拳の要素を取り入れた健康法です。自身の体の使い方をゆったりとした動きを通して学びます。動きやすい服装でご参加ください。

【主な指導内容】

- 挨拶、準備運動、呼吸、軽いストレッチなど

- 入門太極拳
 - 1 予備式（ユベイシー）
 - 2 起勢（チーシー）
 - 3 手揮琵琶（ショウホイピーパー）
 - 4 倒巻肱（ダオジェンゴン）
 - 5 左右野馬分鬣（ズオヨウイエマーフェンゾン）
 - 6 単鞭（ダンビエン）
 - 7 十字手（シーズーショウ）
 - 8 収勢（ショウシー）

- 復習

科目 太極健康法

講師名 尤 維忠

太極拳をとり入れた健康法。ゆったりした動きを学習します。和室で行いますので、動きやすい服装でご参加下さい。

【指導内容または作品名】

- 準備運動・健康注意点

- 入門太極拳
 - 1 予備式【ユウベイシー】
 - 2 起勢【チーシー】
 - 3 手揮琵琶【ショウホイピーパー】
 - 4 倒卷肱【ダオジェンゴン】
 - 5 左右野馬分鬃【ズオウイェマーフェンゾン】
 - 6 単鞭【ダンビエン】
 - 7 十字手【シーズーショウ】
 - 8 収勢【ショウシー】

- 復習

科目 体験大正琴

講師名 伊東 明子

木製の胴に金属弦を張り、ピアノの様な鍵盤を左指で抑え、右手につまんだピックで弦を弾いて演奏する琴の一種。五線譜と比べて音階を 1 ～ 7 の数字で表すため、読みやすく演奏しやすいです。講師は琴伝流で、楽器は毎回貸出品を用意する予定のため、購入はいたしません。まずは気軽に体験してみませんか。

【指導内容または作品名】

- ・お琴について ・座り方等基本
- ・左右の手の使い方 ・基本の姿勢 ・指の運び方

キラキラ星 ちょうちょ 春の小川

- ・特殊な指使

荒城の月 など簡単な童謡を主に行います。

科 目 楽しくはじめる川柳

講師名 福井 光子

五・七・五のリズムで、人情や風刺、機知、世相などを読み込んだ口語の詩です。俳句とともに世界で一番短い詩形ですが、俳句と比べて切れ字や季語を使用する約束事はありません。川柳を詠んで、毎日楽しく元気に過ごすヒントを見つけましょう。

【指導内容または作品名】

- ・川柳とは ・川柳への準備 ・佳句鑑賞 ・作句
- ・五七五のリズム ・音数の数え方 ・佳句鑑賞 ・作句
- ・課題吟と自由吟について ・作句の手順とポイント ・佳句鑑賞 ・作句"
- ・川柳の視点 ・川柳と俳句 ・佳句鑑賞 ・作句
- ・川柳の歴史 ・いろいろな川柳 ・佳句鑑賞 ・作句
- ・句の推敲の仕方 ・句会について ・佳句鑑賞 ・作句

科目 つるし雛

講師名 森嶋 直美

江戸時代より伝わる「つるし雛」。娘の健やかな成長や無病息災を祈願して飾る風習があります。基礎を覚えながら、一針一針ちりめん細工をつなぎ、豪華なつるし飾りを作ります。

【指導内容または作品名】

- 唐がらし 座ぶとん
- 姫だるま
- はまぐり
- 桃 ぞうり
- うさぎ ほおづき
- いちご なす
- さるっ子
- 七宝まり
- 金魚
- ひょうたん 鶴

科目 テーブル茶道

講師名 中川 宗智

お菓子とお抹茶を楽しく召し上がりませんか。テーブルで気軽に茶道(裏千家)を始めましょう。

【指導内容または作品名】

- お菓子を食べとお茶をのんでみましょう
- お茶の点て方 お茶碗の扱い方
- 抹茶の種類 すくい方
- 茶道具を清める 帛紗さばき
- 夏の涼を感じる お点前
- おもてなし、最高の一服を！

科 目 日本舞踊

講師名 坂東 喜美野

扇子の扱い方、足さばきなど、3～4分程度の小唄に合わせて、日本舞踊の基本動作を学びます。講師は坂東流の先生です。

【指導内容または作品名】

- 日本舞踊の歴史（座学）基本動作
- 端唄）河太郎
- 長唄小曲）鶴と亀
- 総稽古

科目 粘土の花を作る

講師名 谷口 なおみ

手と指を使って花びら1枚1枚つくり、お花をつくります。使っている粘土は、やわらかふんわり新感触！手作りの楽しさと、作品の可愛らしさ美しさを作品にアレンジします。

【指導内容または作品名】

- 紹介、道具説明 バラ(リース)、バラ土台
- 小花、花処理、アレンジ プルメリア
- 小花(ブローチピン)
- グラデーションバラ(小瓶)
- バラ、小花アレンジ(小瓶)
- プルメリア(写真立て)
- プルメリア着色、アレンジ(写真立て)"
- マカロン(マカロンタワー)
- マカロンタワーアレンジ(マカロンタワー)

科目 能・狂言を読む

講師名 雲龍 櫻子

能を大成した世阿弥(ぜあみ)の「風姿花伝(ふうしかでん)」を読みます。その他、能と狂言の作品も取り上げ、その見どころや、題材となった文学作品も読みます。能や狂言をテーマに小説や戯曲を書いた泉鏡花(いずみ きょうか)や三島由紀夫などの作品も観賞します。この講座は「講義形式」で、「実技」ではありません。

【指導内容または作品名】

- 『風姿花伝』の基礎／芸能の歴史
- 能・狂言の基本知識
- 能の音楽
- 能面
- 能装束
- 近代の能楽界
- 文学と能楽
- 新作能
- 映画と能楽
- 『風姿花伝』要点整理
- 海外と能楽
- まとめ