

# 天白福祉会館だより

## 令和8年度 趣味講座受講生募集特別号

### 講座募集期間

1月10日（土）～2月13日（金）

申込はがきは2月13日（金）必着

申込はがき、窓口にてお申し込みください。  
窓口にてお申し込みの場合は利用証をご持参ください。

通年講座・半年講座の中から3講座までお申し込み  
できます。半年講座は、上半期・下半期で継続して  
同一講座にお申し込みが可能です。



### 当選発表



2月26日（木）～（館内掲示）

3月 2日（月）～（ホームページ掲載）

※ホームページには、抽選番号で表記します。  
お申込みの際は抽選番号をご確認ください。

＜館内掲示期間＞

2月26日（木）～

※お電話でのお問い合わせ・受付はお受けできませんのでご了承下さい

＜ホームページ掲載期間＞

3月2日（月）～31日（月）

講座開始前に必ずご確認ください。

今年度から、当選通知郵送は行いません。

当選者はご来館のうえ、受講手続きをお願いいたします。

# 令和8年度趣味講座

## 通年講座（4月～翌年3月）

講座名（定員）	開催日	時間	講師（敬称略）	講座名（定員）	開催日	時間	講師（敬称略）
①民謡（45名）	第1・3（月）	午前10時～11時半	川崎流 川崎瀧玲	⑨趣味の絵手紙（30名）	第2（火）	午前9時半～11時半	土井美奈子
②民謡（40名）	第1・3（月）	午後1時～3時	田口豊寿弥	⑩茶道（15名）	第1・3（火）	午前10時～12時	大津由佳
③英会話（35名）	第2・4（火）	午後1時～3時	竹川理砂	⑪コーラス（45名）	第2（木）	午後1時～3時	寺元智恵
④ウクレレ初心者講座（30名）	第1・3（水）	午前10時半～12時	ジューク・オカヨシ	⑫水墨画（30名）	第3（金）	午前10時～12時	鷺見時生
⑤詩吟（40名）	第1・3（水）	午後1時～3時	間野蓮華	⑬フラダンス初心者教室（40名）	第1（火）	午後1時～2時半	ファイ・フラ・オ・レイアロハ 朝倉敏子
⑥書道（40名）	第1・2（金）	午前10時～12時	浦野南泉	⑭さわやかヨガ（30名）	第2（土）	午前10時～12時	阪井光子
⑦華道A（12名）	第3（火）	午後1時～	深川美翠	⑮コグニダンス運動（30名）	第2・4（月）	午前10時～12時	松岡一昭 松岡和子
⑧華道B（12名）	第3（火）	午後2時～		⑯フラダンスステップアップ講座（30名）	第4（金）	午後1時～2時半	ファイ・フラ・オ・レイアロハ 朝倉敏子

## 半年講座（4月～9月／10月～3月）

講座名（定員）	開催日	時間	講師（敬称略）	講座名（定員）	開催日	時間	講師（敬称略）
⑰リフレッシュヨガ（25名）	第1・3（火）	午前10時～11時半	鎌田麻理子	⑳筋力アップ体操（40名）	第2・4（水）	午後1時半～3時	柴田龍治
⑱代謝アップヨガ（25名）	第2・4（木）	午前10時～12時	芳賀恵	㉑姿勢ピーン体操（45名）	第1・3（土）	午前9時半～10時半	あい・愛マインド
㉒やさしい健康体操（40名）	第1・3（木）	午前10時～12時	大村和弘	㉓太極拳（40名）	第2・4（水）	午前10時～11時半	杉山れい子

天白福祉会館  
「令和8年度趣味講座」申し込み  
お手数ですが郵便切手85円を貼って  
2月13日（金）必着でお送り下さい。  
（希望の講座番号と講座名を記入）

第一希望	① 民謡
第二希望	② 民謡
第三希望	③ 英会話

※申し込んだ講座は必ず控えておいてください。

フリガナ	
名前	
住所	〒
自宅電話	052 - -
携帯電話	- -

※個人情報保護のため保護シールをお貼りください。

## 申込はがき記入方法

通年・半年講座①～⑳の中から3つまで選んで、講座番号と講座名をご記入ください。

今年度より希望順を優先します。希望順位も必ずご確認ください。

専用はがき以外でお申込みの方で、希望順位の記載がない場合、記載順を希望順とみなし処理いたします。

住所・氏名・電話番号は正確にご記入ください。

講座受講料は無料です。

応募  
待ってます



# 講座内容

通年・半年講座から3講座まで申込できます。  
半年講座は上半期・下半期で同一講座への申込も可能です。

講座名	講師	内容
① 民謡	川崎流 川崎瀧玲	1.「あめんぼ赤いな」で口慣らしをする。2.発声練習をする。 3.民謡の唄のけいこをする。民謡を楽しみましょう。
② 民踊	田口豊寿弥	盆踊りから稽古を始めます。初心者向けの講座です。 盆踊りや全国各地の民謡を取り上げて扇や手ぬぐいで踊ります。
③ 英会話	竹川理砂	レベルに関係なく簡単な英会話、音読、歌などを練習しながら発音とリスニング力をつけましょう。日本語との違いなどを交えながら楽しく学びましょう。言語だけでなくアメリカの文化にも触れながら…Let's enjoy English!
④ ウクレレ	ジューク・オカヨシ	ハワイ生まれの癒しの楽器“ウクレレ”に挑戦してみましよう！ 初心者向け、未経験者歓迎講座です。
⑤ 詩吟	間野蓬華	詩吟は漢詩や和歌などの意味や想いを理解し、大きな声を出して詠ずるので、心身共に健康を増進させます。又、年を重ねた皆様ならではの感動をえることができ、且つ日ごろの練習の成果を発表する機会も数多く、皆に聞いてもらう喜びがあります。
⑥ 書道	浦野南泉	漢字・かなを練習し、漢字は6文字、かなは小筆で「かな」の基礎、 成り立ちを学習します。
⑦ 華道 A	深川美翠	石田流は日本を代表する流派として世界に愛されています。花を愛する石田流の教室で花の心を美しく表現しましょう。四季折々の移り行く季節を感じ、どんなに忙しくても心のゆとりをもつことで自然を感じる事ができるはず。気軽に花に触れてみてはいかがですか。月に1度ですが生け花で生活にゆとりと潤いの空間で癒されて下さい。毎月の花材で日本の四季を楽しんで下さい。
⑧ 華道 B		
⑨ 趣味の絵手紙	土井美奈子	絵手紙はいつでも誰でも画けるところが良いところです。上手、下手は関係なく、線に心を込めていっしょうけんめい画けば失敗はありません。 「ハタでいい、ハタがいい」小池邦夫の言葉です。
⑩ 茶道 表千家	大津由佳	初めての方も大歓迎です。楽しいお稽古の時間に致します。 美しい所作や相手を想うおもてなしの心を学び、身につけましょう。
⑪ コーラス	寺元智恵	懐かしい歌は心の栄養。新しい歌は頭の体操。みんなで歌えば怖くない。 歌って心身共に健康になりましょう。
⑫ 水墨画	鷲見時生	墨の濃淡で描く味わいのある水墨画をじっくり習います。
⑬ フラダンス 初心者教室	フィ・フラ・オ・レイアロハ 朝倉敏子	ハワイの優雅な音楽にあわせて楽しく丁寧にフラを踊りましょう！ アロハの精神を大切に笑顔で踊れば心も体もリフレッシュ！
⑭ さわやかヨガ	阪井光子	「身体が硬い」「運動は苦手」という方にも簡単にできる手軽なエクササイズです。 男性の参加も大歓迎です。 ゆっくりとした動作と呼吸により体全体に血流を促し自律神経を整えます。
⑮ コグニダンス運動	松岡一昭 松岡和子	認知症の予防は、①頭を使いながら体を動かす事、②家から外に出る事、③人との接点を持つ事、です。 「コグニダンス運動」はこの3つを楽しく兼ね備えた理想的な活動です。
⑯ フラダンス・ ステップアップ	フィ・フラ・オ・レイアロハ 朝倉敏子	ハワイの優雅な音楽にあわせて楽しく丁寧にフラを踊りましょう！ 演芸大会出場予定者のためのコースになります。
⑰ リフレッシュヨガ	鎌田麻理子	体の調子を整え、心のバランスをとり、無理なくのびのびと動く、シニアさんのための流れで行います。『体が固い方』『肩・腰・ひざ等の辛さがある方』『ヨガが初めての方』に安心してご参加いただけるよう進めます。
⑱ 代謝アップヨガ	芳賀恵	*初心者大歓迎(男性もぜひ！) *ゆっくり楽しく体を動かしたい *柔軟性を上げたり、体力の維持向上 *腰痛や肩こりの緩和 *気持ちを前向きにしたい *姿勢を美しくしたい
⑲ やさしい健康体操	大村和弘	健康な方から体力に不安がある方まで、それぞれの状態に合わせておこなう健康体操です。健康体操は運動不足の解消だけでなく、体の状態の改善に役立ちます。体操前のセルフチェックや講師の話もお楽しみに。
⑳ 筋力アップ体操	柴田龍治	筋力をしっかり育てることで、転倒や関節の痛みの予防をめざす講座です。
㉑ 姿勢ピーン体操	あい・愛マインド	前かがみ姿勢を続けると猫背になりやすく、呼吸も浅くなり、ストレスや疲労感の増加につながります。改善するには筋力トレーニングが大事になります。まずはストレッチで体をほぐし、筋力を付け、正しい姿勢をキープしていきましょう。
㉒ 太極拳	杉山れい子	楊名時太極拳ではありません。 「入門太極拳」で八つの型を練習します。

## ＜注意事項＞

### ▶受講辞退について

受講決定後ご事情により辞退される場合は、速やかにご連絡ください。

### ▶補欠の方の受講決定について

当選者に辞退が出ましたら電話にて受講決定のご連絡をいたします。

### ▶ご当選の権利について

ご当選の権利は、ご当選者ご本人のものとなり、ご家族、ご友人への譲渡はできません。

# 令和8年度 講座で必要な用具・教材のご案内

用具等の価格は変更になる場合があります。ご了承ください。

用具をお持ちの方は購入の必要はありません。

水分補給用の飲み物は各自お持ちください。体操系は動きやすい服装でご参加ください。

	講座名	教材・用具 (☆は全員)	持ち物
通 年 講 座	① 民謡	なし	筆記用具、ファイル
	② 民踊	☆扇子(樹脂製) 500~600円	(お持ちの方は)手ぬぐい、扇子、うちわ
	③ 英会話	☆年間テキスト代 1,000円	筆記用具、教材セット(必要に応じて辞書等)
	④ ウクレレ	ウクレレー式(ウクレレ、ケース、教本、チューナー) 15,000円 ☆テキスト1,000円(初回のみ)、チューナー 1,000円	ウクレレ、テキスト、筆記用具
	⑤ 詩吟	なし	配布資料、範吟収録用の録音機器(スマホ・ICレコーダ・テープレコーダ等)
	⑥ 書道	筆(大)2,090円、筆(小)1,430円、硯1,540円、下敷き440円 文鎮550円、半紙(20枚)160円、墨1,650円、筆巻き660円 墨汁1,100円 ※参考価格	硯をのせる雑巾、新聞紙
	⑦ 華道A	☆盛花代1,210円(毎回)、12月のみ正月花2,530円	はさみ、花包、ごみ袋、メモ用具
	⑧ 華道B	石田流いけ花ノート(令和8年度より新規入会の方またはご希望の方) 1,200円+税=1,320円 ※参考価格	
	⑨ 趣味の絵手紙	絵手紙太郎(ハガキ)30枚990円、墨2,420円、顔彩2,750円 筆(線引き筆)2,530円、筆(彩色筆)748円、梅皿880円、硯1,210円 合計11,913円 セット価格9,020円	絵手紙道具一式、半紙、水入れ、ティッシュ 書道用下敷き、その月の画材
	⑩ 茶道 表千家	☆抹茶・お菓子代 半期分 10回4,000円(1回400円)を 4/7と10/6の講座時にそれぞれ一括で集金します 扇子、服紗など購入希望の場合は講師迄ご相談ください	扇子、服紗、懐紙、菓子切り、懐紙入れ
	⑪ コーラス	なし	なし
	⑫ 水墨画	墨1,650円、筆3,800円、紙2,200円、フェルト下敷き1,900円 ☆お手本代500円(毎回)	水墨画道具一式
	⑬ フラダンス初心者教室	CD代1曲200円 1年に2曲程度 購入希望の方は講師へご相談ください	パウスカート又はパレオ、Tシャツ、筆記用具
	⑭ さわやかヨガ	なし	なし
	⑮ コグニダンス運動	なし	タオル又はハンカチ
	⑯ フラダンス ステップアップ講座	CD代1曲200円 1年に2曲程度 購入希望の方は講師へご相談ください	パウスカート又はパレオ、Tシャツ、筆記用具
半 年 講 座	⑰ リフレッシュヨガ	ヨガマット(折りたたみ)1,760円	ヨガマット(会館より貸し出し可) フェイスタオル
	⑱ 代謝アップヨガ	ヨガマット1,900円~2,400円、☆ヨガブロック740円~850円	ヨガマット(会館より貸し出し可)、ヨガブロック タオル、バスタオルやブランケット(必要な方)
	⑲ やさしい健康体操	なし	滑りにくい靴下、タオル
	⑳ 筋力アップ体操	なし	タオル、ハンカチ
	㉑ 姿勢ピーン体操	なし	タオル 滑り止め付靴下(可能ならば)
	㉒ 太極拳	なし	5本指ソックス(可能ならば)

天白福祉会館 たすけあい名古屋・てんぱくプレーパークの会・名古屋市天白区社会福祉協議会コンソーシアム

住所 〒468-0055 名古屋市天白区池場5丁目1801番地

電話 802-2351 FAX 806-3327

開館時間 月~土 8:45~17:00

休館日 日・祝日・年末年始

入浴 入替制 月・水・金 男性 / 火・木・土 女性 HPはこちらから

時間 13:15~14:15 / 休み 毎月5日・15日 祝日 年末年始



☆ホームページ☆

天白福祉会館 で検索

<https://tenpaku-fukushi.jp/>