

令和8年度 きなせや楽習大学（後期）カリキュラム

1. ピアノ個人レッスン 講師：吉田 典子

会場：五泉市立図書館 ホール 時間：10:00～11:30 料金：3,000 円 定員：3 名

グランドピアノで行う 30 分の個人レッスン	
①9/10（木）	ピアノ個人レッスン （弾きたい曲があれば、レッスン前に相談します。）
②9/24（木）	
③10/8（木）	
④10/22（木）	
⑤11/12（木）	
⑥11/26（木）	

〇持ち物：弾きたい曲の楽譜

2. レクリエーションダンス 講師：木村 宏子

会場：五泉市立図書館 ホール 時間：10:00～11:30 料金：3,000 円 定員：10 名

楽しく踊って明日をもっと健康にしましょう。初めての方も大歓迎！	
①9/8（火）	開講式、レクリエーションダンス
②9/15（火）	レクリエーションダンス
③9/29（火）	
④10/6（火）	
⑤10/13（火）	レクリエーションダンス、アンケート

〇持ち物：かかとの低い靴

3. ギター弾いて口ずさもう 講師：小池 誠

会場：五泉市総合会館 第5会議室 時間：13:30～15:00 料金：3,000 円 定員：5 名

1970～80 年代の歌謡曲を中心にギターを弾いて、口ずさむ	
①9/6（日）	チューニング、譜面を読む
②9/13（日）	譜面を覚える、コードを覚える
③9/20（日）	コードを覚えたら、ギターで弾いてみる
④10/4（日）	
⑤10/11（日）	
⑥11/15（日）	
⑦11/22（日）	アルペジオ、スリーフィンガー練習
⑧11/29（日）	
⑨12/6（日）	ギターでいろんな曲を弾いて、口ずさんでみる
⑩12/20（日）	

〇持ち物：アコースティックギター、カポタスト、チューナー

4. フライパン焙煎～感じる焙煎でじぶんに還る時間～

講師：波多野 弘明 会場：栗島ふれあい館 調理室 時間：14:00～16:00

料金：2,500 円（材料費含む） 定員：6 名

家庭にあるフライパンとガスコンロで出来るコーヒーの焙煎です。 豆のサインを見ながら、豆と会話するように、お世話をするように焙煎を進めます。	
①10/25（日）	「お豆のことば」 ローストカーブと焙煎各フェーズについて。 豆が伝えるサインを理解します。
②11/8（日）	「熱でお豆と会話をする」 熱の種類と特徴、豆への伝わり方。 目的、意図をもったお世話（制御）をします。
③11/22（日）	「フライパンでお豆と会話をする」 フライパンを通して焙煎機を深掘り。 特性とスペックを活かして、お世話します。
④12/6（日）	「お豆となかよくなる」 うまく焼けない原因、水抜きと焦げについて整理。 豆と焙煎への理解を深めます。

○持ち物：なし（フライパンやミル、抽出器具の持ち込み OK）

5. ママと赤ちゃんのはじめて教室 講師：旅河 まどか

会場：五泉市福祉会館 研修室 時間：9:30～12:30 料金：5,500（材料費含む）円

定員：6 名 ※首すわりから1歳半くらいの赤ちゃん和妈妈が対象

産後の運動不足&リフレッシュ！講師も赤ちゃんと一緒に参加です。 ママ同士がつながる“おしゃべりタイム”を大切にします♡ベテランママの大歓迎！	
①10/7（水）	自己紹介、ハグヨガ®、ママヨガ
②10/21（水）	ベビーマッサージ、ハグヨガ® ※オイル代 500 円
③11/4（水）	親子ヨガ、ママヨガ
④11/18（水）	ママのための足もみ、ハグヨガ® ※足もみ表 200 円
⑤12/2（水）	ハグヨガ®, 足形アート、3 9 ^{サンキュー} パーティー ※アート材料 1800 円

○持ち物：前抱っこできる抱っこ紐、飲み物、いつものお出かけセット

6. 「つながりをつむぐ」～わかりやすいコミュニケーション講座～ 講師：笠原 由博

会場：五泉市総合会館 第5会議室 時間：14:00～15:30 料金：1,500円 定員：10名

大切な人とのより良い係りをつくり、難しい人、対立しやすい人、そして、自分との真の係りを築くやり方をわかりやすい学ぶ	
①10/17（土）	つながりをつむぐ基は安心づくり
②11/14（土）	人はそれぞれ異なるを知り、生かす
③11/28（土）	自分をより深く知り、心の安定をはかる

○持ち物：筆記用具

7. 75歳から寝たきり予防運動 講師：松田 美津江

会場：五泉市福社会館 研修室 時間：10:20～11:20 料金：1,500円 定員：10名

家でも続けられる寝たきり予防の簡単体操（ストレッチ、有酸素運動、簡単筋トレ）		
①9/4（金）	座位の運動ほか（端座）	
②9/11（金）	仰臥位の運動ほか（バスタオル使用）	
③9/18（金）	立位の運動ほか	転倒予防への配慮
④9/25（金）	復習および感想（アンケート）	

○持ち物：飲み物、汗拭きタオル、バスタオル