

# 令和8年度 きなせや楽習大学（前期・通年）カリキュラム

## 1. 赤ちゃん抱っこヨガ「ハグヨガ®」～ママと赤ちゃんのはじめて教室～

講師：旅河 まどか 会場：五泉市福社会館 研修室 時間：9:30～11:30

料金：5,500（※材料費含）円 定員：8名 ※R7.4～R8.3 生まれの赤ちゃんとママが対象

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。	
ママ同士が交流できるおしゃべりタイム、赤ちゃん離乳食もぐもぐタイムあり♪	
①5/13（水）	自己紹介、ハグヨガ®、ママヨガ
②5/27（水）	ベビーマッサージ、ハグヨガ® ※オイル代 500円
③6/10（水）	親子ヨガ、ママヨガ
④6/24（水）	ママのための足もみ、ハグヨガ® ※足もみ表 200円
⑤7/8（水）	ハグヨガ®, 足形アート、 <sup>サンキュー</sup> 39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、赤ちゃんの離乳食、いつものお出かけセット

## 2. 楽しく話せる中国語 講師：須貝 美慧

会場：五泉市福社会館 研修室 時間：19:30～21:00 料金：3,000円 定員：10名

中国語の発音と声調、日常会話、文化と習慣について	
①7/9（木）	自己紹介、あいさつ、発音（食）
②7/16（木）	あいさつ、発音、声調（衣）
③7/23（木）	あいさつ、声調、単語、会話（住）
④7/30（木）	発声、声調、単語、会話（交通）
⑤8/6（木）	発音、声調、会話、小文集（教育）
⑥8/20（木）	発音、声調、日常会話、小文集（生活）
⑦8/27（木）	発音、声調、日常会話、小文集（文化）
⑧9/3（木）	日常会話、小文集、総復習

○持ち物：筆記用具

## 3. 初歩の詩吟教室 講師：吉井 国策

会場：五泉図書館 会議室1 時間：14:00～16:00 料金：2,000円 定員：5名

腹式発声、練習と方法（読む、追唱、合吟（みんなで））	
①6/13（土）	腹式呼吸の発声方法ほか
②6/20（土）	追唱（全員）、本を読む
③6/27（土）	基礎学習や雑談含む
④7/4（土）	合吟から独吟など
⑤7/11（土）	合吟から独吟など

○持ち物：筆記用具

#### 4. 初歩の着付 講師：宇田 滋子

会場：栗島ふれあい館 和室 時間：10:00～11:30 料金：4,000円 定員：6名

初歩の着付＜簡単にできる前結び＞	
①6/5（金）	基本の肌着、補正の付け方（小物等も）
②6/12（金）	基本の長襦袢、着物の着方
③6/19（金）	前結びで名古屋帯の結び方
④6/26（金）	前結びで袋帯、二重太鼓の結び方
⑤10/2（金）	肌着補正、長襦袢、きものまでの着方
⑥10/9（金）	名古屋帯、ポイント柄の結び方
⑦10/16（金）	半幅帯、小袋帯の変わり結び方
⑧10/23（金）	名古屋帯、袋帯で銀座結び方
⑨10/30（金）	着物、帯、前結びの確認、種類の知識を学ぶ

○持ち物：着物、帯、長襦袢、肌着、小物一式

#### 5. かんたんにはじめるポップス 講師：関谷 裕子

会場：五泉図書館 ホール 時間：18:30～19:30 料金：4,000円 定員：10名

ピアノ伴奏とともに発声練習から！好きな歌を歌いましょう♪	
①6/12（金）	発声練習、事前に用意した曲
②7/3（金）	発声練習、リクエスト曲、おさらい (ピアノの伴奏で昭和歌謡～ポピュラーソングを歌います。)
③8/7（金）	
④9/4（金）	
⑤9/25（金）	
⑥10/9（金）	

○持ち物：筆記用具

**6. 木版画教室** 講師：版友会 会場：五泉図書館 会議室2、工作作業室  
 時間：14:00～16:00 料金：1,000円+材料費(3,000円程度) 定員：5名

木版画作品制作を楽しむ		
①5/13(水)	開講式、版画制作について	第2会議室
②5/27(水)	下絵作り	
③6/10(水)	版分け(下絵写し)	
④6/24(水)	彫り	
⑤7/8(水)	彫り	工作作業室
⑥7/22(水)		
⑦8/5(水)	摺り	
⑧8/19(水)		
⑨9/2(水)		
⑩9/16(水)	完成	

○持ち物：彫刻刀(お持ちの方、貸出可)、筆記用具、その他随時指示あり。

※版木、和紙等(材料費に含む)は講師が用意します。

**7. はじめま書** 講師：すすかけ会  
 会場：五泉市総合会館 第1～3会議室 時間：10:00～12:00 料金：3,000円  
 定員：20名 ※満5歳以上が対象です。5～10歳は保護者同伴のこと。

書道(毛筆、子どもの硬筆)の基本	
①7/12(日)	ひらがな練習
②7/19(日)	漢字(楷、行、草)の練習
③7/26(日)	
④8/2(日)	いろいろな大きさの紙で
⑤8/9(日)	漢字とひらがな
⑥8/16(日)	
⑦11/22(日)	名前の練習、干支(楷、行、草、隸)書初め
⑧11/29(日)	
⑨12/13(日)	いろいろな大きさの紙で
⑩12/20(日)	みんなで作品展

○持ち物：習字道具、紙、新聞紙、そうきん、ゴミ袋、ウエットティッシュ

### 8. 己書～はじめの一步～ 講師：結城 エリ

会場：五泉市総合会館 第5会議室 時間：9:30～11:30 料金：4,000円 定員：10名

筆ペンで温かみのある文字や絵をちょっとしたコツでどなたでも楽しく描くことができます。 上手、下手はありません！	
①5/23（土）	己書の基本① ぐるぐると逆描き??
②6/27（土）	己書の基本② 木の板に描いてみよう！
③7/25（土）	暑中見舞い（内容変更の場合あり）
④8/15（土）	季節のお題（内容変更の場合あり）

〇持ち物：えんぴつ、消しゴム ※筆ペン2本、木の板は講師が用意します。

### 9. 骨盤底筋トレーニング 講師：岩村 増美

会場：五泉図書館 ホール 時間：10:30～11:45

料金：4,000円（教材をお持ちの方は3,000円） 定員：10名

加齢や出産などで弱まりやすい骨盤底筋を無理なくトレーニングします。 尿もれや頻尿、腰痛の改善などに！	
①5/14（木）	ごあいさつ、呼吸と筋膜ほぐし
②5/28（木）	呼吸と筋膜ほぐし
③6/11（木）	姿勢のチェックと基本姿勢の作り方
④6/25（木）	全身ストレッチと骨盤ほぐし
⑤7/9（木）	骨盤と骨盤底筋ほぐし
⑥7/23（木）	骨盤底筋トレーニング
⑦8/20（木）	
⑧8/27（木）	総復習、ごあいさつ

〇持ち物：動きやすい服装（ジーンズNG）、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

※教材（ソフトスモールボール、リフレックスボール）をお持ちの方は持参してください。

### 10. フレイル予防に一緒にストレッチしませんか？～ついでにちょっと軽い筋トレも～

講師：河上 則子 会場：五泉市福祉会館 研修室 時間：19:45～21:00

料金：3,000円 定員：10名

ストレッチ、軽い筋トレ	
①5/8（金）	ストレッチ、個々に合せた軽い筋トレ
②5/15（金）	
③5/29（金）	
④6/5（金）	
⑤6/12（金）	
⑥6/19（金）	
⑦7/3（金）	
⑧7/10（金）	

〇持ち物：動きやすい服装、ヨガマット（なくても良い）

**11. 楽しく学びやすい大正琴** 講師：大正琴愛好会

会場：五泉図書館 会議室2 時間：10:00～11:30

料金：3,500円（楽譜コピー代含） 定員：5名

初心者でも簡単にはじめられる大正琴で楽しく演奏	
①5/28（木）	大正琴の名称、演奏時の姿勢・弾き方、数字譜の読み方などの説明
②6/11（木）	「きらきら星」「チューリップ」「ちょうちょう」の曲に合わせて、指の運び、拍数数え方の練習
③6/25（木）	「さくらさくら」「よろこびの歌」を練習
④7/9（木）	「春の小川」「荒城の月」を練習
⑤7/23（木）	「虫の声」「赤とんぼ」を練習
⑥8/6（木）	いままでの曲に伴奏をつけて弾いてみる
※毎回、前回の復習をしてから新しい曲の練習に入ります。	

○持ち物：筆記用具 ※大正琴の貸出可。

**12. 楽しいバードウォッチング講座** 講師：五泉野鳥の会

料金：1,000円（小学生は500円） 定員：10名

※小学生以上が対象です。小学生は保護者同伴のこと。

バードウォッチングの楽しみ方、鳥の見分け方、鳴き声の聞分け方体験		
	晴天時（小雨決行）	雨天時
5/17（日）	8：30～10：30 栗島ふれあい館 談話室 集合 開講式（講義 20分程度）、バードウォッチング体験（栗島公園）	
5/31（日）	7：00～9：00 バードウォッチング体験 （五泉森林公園）	9：00～11：00 写真や図鑑等で鳥学習 （五泉市福社会館 大会議室）

○持ち物：双眼鏡（お持ちの方、貸出可）、雨具（小雨程度の場合）、筆記用具

**13. 活力を引き出す～大切な人を、自分を～** 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：2,500円 定員：10名

大切な人の特徴や価値感をつかみ、その人の能力、活力を引出し、自己効力感を高め、ステップアップに向かうサポートの仕方を身につける。	
①5/16（土）	自分を知り、人を知る
②5/23（土）	より良い関係づくり
③6/20（土）	なりたい姿、目標の明確化
④6/27（土）	行動の仕方を決める

○持ち物：筆記用具

14. 入門 すぐ吹けるやさしいオカリナ 講師：本間 千鶴子

会場：五泉市福祉会館 ボランティア室 時間：10:00～11:30

料金：3,100円（テキスト代含） 定員：6名

抒情歌をオカリナで演奏	
①5/15（金）	導入、基礎
②6/5（金）	前回の復習、テキストを使用した練習
③7/3（金）	
④8/7（金）	
⑤9/4（金）	
⑥10/2（金）	
⑦11/6（金）	
⑧12/4（金）	総復習

○持ち物：オカリナ、ブックスタンド（譜面台でも可）、筆記用具 ※オカリナの貸出可

15. ゆったりヨガ 講師：貴子

会場：五泉市福祉会館 研修室 時間：13:30～15:15 料金：3,500円 定員：10名

呼吸法、瞑想、アーサナ、骨盤底筋トレーニング、ヨガ	
①6/2（火）	基本説明、呼吸法、アーサナ、瞑想
②6/16（火）	八支則について、呼吸法、アーサナ、呼吸法、瞑想
③7/7（火）	
④7/21（火）	
⑤8/4（火）	
⑥8/25（火）	
⑦9/1（火）	

○持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

16. 3B健康体操 講師：小樋山 ヒサエ

会場：五泉市福祉会館 研修室 時間：13:30～15:00 料金：2,000円 定員：10名

運動が苦手な方も心身ともに健康な日常生活が送れるよう楽しんで無理なくできる体操です。	
①5/13（水）	有酸素運動
②5/20（水）	身体機能を高め、関節の可動域を広げる筋力トレーニング
③5/27（水）	
④6/3（水）	それぞれの道具の特性を利用した運動
⑤6/10（水）	

○持ち物：飲み物

17. たのしいウクレレ 講師：梶野 正

会場：五泉市総合会館 第5会議室 時間：(火) 9:30~10:30 (日) 9:00~10:00

料金：2,500円 定員：6名

ウクレレの基礎から学びます。	
①5/10 (日)	基礎練習「かっこう」
②5/12 (火)	
③5/17 (日)	「かっこう」「エーデルワイス」を弾いてみよう
④5/19 (火)	
⑤5/24 (日)	
⑥5/26 (火)	

○持ち物：ウクレレ（お持ちの方、貸出可）

18. バレトン・ソールシンセシス 講師：金子 美樹子

会場：栗島ふれあい館 談話室 時間：19:30~20:30 料金：3,000円 定員：10名

①6/16 (火)	バレトン・ソール・シンセシスについて (コンセプト、体の使い方、効果など)
②6/23 (火)	ウォームアップ セグメント 3~4つ クールダウン
③6/30 (火)	
④7/7 (火)	
⑤7/14 (火)	

○持ち物：タオル、飲み物（※裸足で行います。）

19. 頭も身体も心も元気アップ教室~早くからの予防でいつまでも生き活きと~

講師：渡邊 智美 会場：栗島ふれあい館 談話室

時間：9:30~11:30 料金：1,500円 定員：10名

仲間づくりをしながら、フレイル予防・介護予防全般の講話と実践	
①6/9 (火)	詳細は参加者により決定します。 (講座初回にお伝えします。)
②6/30 (火)	
③7/14 (火)	
④8/4 (火)	
⑤8/25 (火)	
⑥9/8 (火)	
⑦9/29 (火)	
⑧10/20 (火)	
⑨11/10 (火)	
⑩12/1 (火)	

○持ち物：筆記用具、タオル、内履き、動きやすい服装

## 20. デッサンと水彩画<集中講座> 講師：松澤 周子

会場：五泉図書館 工作作業室 時間：10:00～12:00 料金：5,000円 定員：8名

いろいろな場面のデッサンのコツと水彩絵の具の特徴と使い方を学びます。	
①7/1 (水)	デッサンの基本
②7/8 (水)	絵を描いてみましょう。 (順次指導します。)
③7/15 (水)	
④7/22 (水)	
⑤7/29 (水)	

〇持ち物：えんぴつ、消しゴム（既受講者は筆、絵の具も持参してください。）

※筆2本、絵の具（基本セット）、水彩紙は講師が用意します。

## 21. 花のある暮らし 講師：花あそびの会

会場：栗島ふれあい館 集会室 時間：10:00～12:00

料金：3,000円+花代（1回1,700円程度、12/23のみ2,600円程度） 定員：15名

季節の花で暮らしを彩る	
①6/3 (水)	フラワーアレンジメント
②7/1 (水)	
③8/5 (水)	
④9/2 (水)	
⑤10/7 (水)	
⑥11/4 (水)	
⑦12/2 (水)	
⑧12/23 (水)	

〇持ち物：花鋏、筆記用具、ゴミ袋、持ち帰り用のバッグ

## 22. こどもはみんなアーティスト！Kids Art&Craft 講師：高橋 美穂

会場：村松公民館 実験実習室 時間：10:00～12:00

料金：5,000円（材料費含） 定員：10名 ※年中～小3が対象です。保護者同伴のこと。

絵を描いたり工作したり。自由な発想を大切にします！	
①5/30 (土)	手形であそぼう！（絵の具）
②6/13 (土)	動くおもちゃ（工作）
③6/27 (土)	海のいきものを作ろう！（工作&絵の具）

〇持ち物：汚れてもいい服、お手拭きタオル ※課題によって必要なものがあれば都度お伝えします。

※絵の具、紙、画材、工作道具は講師が用意します。

23. 抱っこdeダンス 講師：長谷川 智美

会場：五泉図書館 和室 時間：10:30～11:30 料金：3,000円

定員：10名 ※首すわり～抱っこひもで抱っこできる2歳の赤ちゃんと保護者が対象

赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしながら、簡単な振り付けでダンスをします。 ダンス前に産後ストレッチをしたり、抱っこひもの正しいつけ方もお伝えします。		
①5/26 (火)	産後ストレッチ、抱っこひもつけ方、 ダンス①	振りうつし
②6/2 (火)		前回のおさらいとつづき
③6/9 (火)		ダンス①完成！プチ発表会♪

○持ち物：抱っこひも、飲み物、動きやすい服装