

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 歩き方から始めるウォーキング

回	指 導 内 容
1	開講のつとめ (受講進行の説明・教室担当者紹介・参加者自己紹介 等) 講座概要について ウォーキングの健康効果と楽しみ方 歩く時のマナーについて ウォーキングをはじめるための準備
2	歩ける足づくりエクササイズ 基本の歩き方 よい歩き方はよい姿勢から 会場周辺ウォーキング
3	姿勢のつくり方 力を抜いた自然体で歩く ウォーキングを全身運動にする 腕ふりがポイント 会場周辺ウォーキング
4	足の運び方について 足裏を意識するウォーキングフォーム 姿勢から歩行へ 基本の確認は後ろ足 会場周辺ウォーキング
5	足の運び方について ラインウォーキングでバランス力アップ 体幹を使って体の軸をつくるウォーキング 会場周辺ウォーキング
6	ウォーキング呼吸法について 歩クリズムに呼吸を合わせる 腹式呼吸・鼻呼吸で心身すっきりリラックス 会場周辺ウォーキング
7	早歩きにチャレンジ 若々しく、いきいきとした毎日のために サッサ歩きとゆっくり歩きを組み合わせたメリハリウォーキング 会場周辺ウォーキング
8	いろいろな歩き方を体験してみよう バックウォーキング、ブラインドウォーク、アクロスウォーキング等々 会場周辺ウォーキング
9	健康ウォーキングを楽しもう グループウォーキングで仲間づくり ゆっくり、長く、気持ちよく歩く 会場周辺ウォーキング
10	ウォーキング まとめと復習 継続のためのヒント 歩く養生法 会場周辺ウォーキング 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

2025 秋

うるおい塾 「初めてのボールペン習字」

講師：三上流 小高桃果

No.	日程	項 目	内 容	実施内容
1	9月8日	挨拶・自己紹介 筆具・持ち方 字の構成 I	自己紹介いたしましょう！ 正しい姿勢で、楽にペンを持つには 安定した美しい文字の4つのポイント	P2～3 名前の練習
2	9月22日	字の構成 II	点画を正しい位置でバランス良く書けるように 書き順：美しい文字の秘訣は、正しい書き順にあり	P27～ P36～
3	9月29日	字の構成 III 行書	部首の組み合わせ 書き文字は行書 部首の形を練習	P33～ 別途資料にて
4	10月6日	行書	行書体のポイント 美しく書格の高い行書で、住所氏名の練習	別途資料にて
5	10月20日	ひらがな I	簡単に見えるからこそ「ひらがな」は難しい 「かな」の成り立ち(字源・字母)の話し 「あ～ね」の練習	安・以・宇・・・ P5～7
6	10月27日	ひらがな II	「の～ん」の練習	P7～9
7	11月10日	文章を書く	簡単な文章の練習(字粒・字間をほどよくそろえる) 「ありがとうございました」・「よろしくお願いいたします」 連綿体(字を続けて書く形)に挑戦！	P48
8	11月17日	横書き	横書は能率的に(カタカナ・数字) 「年賀状」の練習(横書き・縦書き どちらでも)	P14・19・20 P77
9	12月1日	作品完成	練習の成果発揮！ (年賀状を完成させましょう)	P77
10	12月8日	作品発表 宛名書き 卒業式	作品が見栄えするには・・・ 宛名書きはレイアウトが大事・作品 親睦を兼ねて、皆様からのご意見ご要望をお伺いします	P62

継続は力なり！ これからもコツコツ頑張りましょう。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) はじめてのジャズダンス

回	指 導 内 容	
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） オリエンテーション	
2	簡単なウォーミングアップ 簡単なステップ等	
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10	一曲を皆で踊りましょう 教室のまとめ、修了式	

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) ヒノキ棒のすこやか体操

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） ・ひのき棒の活用法について ・ヘルスチェック ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
2	・加齢による身体変化と対処法 ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
3	・正しいスクワット(しゃがみ方)を学ぼう ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
4	・カラダの軸：背骨をしなやかにしよう ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
5	・肩、腕、手を整えよう ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
6	・ひざ、脚を整えよう ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
7	・体幹力の強化・維持のポイントについて ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
8	・骨盤、骨盤底筋を元気にしよう ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
9	・首、頭の位置を整えよう（姿勢変化の確認） ・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど）
10	・実習基本メニュー（筋膜リリース、ストレッチ、全身運動、バランス運動、脳トレなど） ・成果の確認 ・質疑応答 ・今後へのアドバイス 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名):はじめよう！朗読

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） 声出し、仲間づくりゲーム、他己紹介 呼吸、発声、「五十音」「飴だま」
2	声出し、仲間づくりゲーム 呼吸、発声、 「五十音」「飴だま」「寸劇」
3	呼吸、発声 「五十音」「寸劇」「いちょうの実」
4	呼吸、発声 早口ことば① 「五十音」「寸劇」「いちょうの実」
5	声出し、仲間づくりゲーム 呼吸、発声、早口ことば① 「蜘蛛の糸」「いちょうの実」「お祭り」
6	呼吸、発声 早口ことば① 「蜘蛛の糸」「日輪草」「お祭り」
7	呼吸、発声 早口ことば② 「蜘蛛の糸」「日輪草」「お祭り」 発表会・演目決め
8	呼吸、発声 早口ことば② 「日輪草」 発表会練習
9	呼吸、発声 早口ことば② 発表会練習
10	呼吸、発声、早口ことば①② ～発表会～ 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 脳トレとスロー筋トレ体操

回	指 導 内 容
1	開講のつとめ (進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) ・座学・・・認知症① ・他己紹介 ・体操(立ち) ・思考力クイズ
2	・座学・・・認知症 ② ・体操(立ち) ・数独 ・印象ゲーム ・クロスワードパズル(絵、グラフィック)
3	・座学 ・体操(立ち) ・クロスワードパズル(漢字) ・昔話クイズ
4	・座学 ・体操(立ち) ・マンダラ
5	・座学 ・体操(立ち) ・空間記憶
6	・座学 ・体操(立ち) ・振り付けダンス
7	・座学 ・体操(立ち) ・サンクスカード
8	・座学 ・体操(立ち) ・算術
9	・座学 ・体操(立ち) ・ドリームマップ
10	・座学 ・体操(立ち) ・センター方式 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) はじめてのヨガ(心と体を元気に)

回	指 導 内 容
1	開講のつどい (進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) ヨガについて…ヨガについての説明、注意事項 ・呼吸の仕方 ・リラックスの仕方 ・ポーズの仕方
2	・基本ポーズ ・股関節を開く ・首の運動 ・足のほぐし ・体をひねるポーズ
3	・基本のポーズ ・インナーマッスルをきたえる ・肩こりを和らげる ・足のほぐし ・前屈のポーズ
4	・基本のポーズ ・首の運動 ・足のほぐし ・ワキをのばす
5	・基本のポーズ ・ねこのポーズ ・足のほぐし ・弓のポーズ(背筋をきたえる)
6	・基本のポーズ ・三角形のポーズ ・足のほぐし ・英雄のポーズ
7	・基本のポーズ ・いろいろな呼吸の仕方 ・足のほぐし ・三日月のポーズ ・半月のポーズ
8	・基本のポーズ ・集中力を養うポーズ ・足のほぐし
9	・基本のポーズ ・ハラもみ(便秘に効くポーズ) ・足のほぐし
10	・基本のポーズ ・復習、感想、リラックス ・足のほぐし ・瞑想の仕方 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 英国のダンスと健康体操

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） ストレッチ ダンス 健康体操
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	ミニパーティー(ダンス) 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 導引養生功(気功と太極拳の基本)

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） 導引養生功は太極拳と気功を合わせた健康運動である説明 ・ストレッチ・古導引八段錦・練功18式・整理運動
2	・ストレッチ ・古導引八段錦(前段1～4式) ・練功18式・整理運動
3	・ストレッチ ・古導引八段錦(前段1～4式) ・練功18式・整理運動
4	・ストレッチ ・古導引八段錦(後段5～8式) ・練功18式・整理運動
5	・ストレッチ ・古導引八段錦(後段5～8式) ・練功18式・整理運動
6	・ストレッチ ・古導引八段錦(1～8式)・保健功(1～4式) ・練功18式・整理運動
7	・ストレッチ ・古導引八段錦(1～8式)・保健功(1～4式) ・練功18式・整理運動
8	・ストレッチ ・古導引八段錦(1～8式)・保健功(5～8式) ・練功18式・整理運動
9	・ストレッチ ・古導引八段錦(1～8式)・保健功(5～8式) ・練功18式・整理運動
10	・ストレッチ ・古導引八段錦(1～8式) ・保健功(5～8式) ・練功18式・整理運動 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

2025 年 秋期うるおい塾

初心者のための Excel 入門

No.	月 日	章	タ イ ト ル	頁
1	9/19	第 1 章	開講の集い（進め方説明、教室担当者紹介、参加者自己紹介）、Excel の基礎知識	1
2	9/26	第 2 章	データ入力①ブックの作成、入力、編集	2 6
3	10/3	第 2 章	データ入力②選択、保存、オートフィル	4 2
4	10/10	第 3 章	表の作成①関数、相対参照／絶対参照	5 4
5	10/17	第 3 章	表の作成②レイアウトの設定（1）	6 4
6	10/24	第 3 章	表の作成③レイアウトの設定（2）	7 3
7	10/31	第 4 章	グラフの作成①グラフ機能の概要、円図	8 4
8	11/7	第 4 章	グラフの作成②縦棒図の作成、書式変更	9 6
9	11/14	第 5 章	データベースの利用、総合問題 1	104
10	11/21	総 合	総合問題 2～4、修了式	116

※内容は目安です。進行状況等により、変更することがあります。



プログラム(概要):文字入力、文書の編集などWordの基本的な機能と操作方法を学ぶ
 科目(教室名):初心者のためのワード初級

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） 教室のパソコン(Windows)について、パソコンの起動・終了、共有フォルダ ワード(Word)の基礎知識、起動・画面構成、表示モード、倍率、スクロール
2	文字入力、IME設定、マウス操作、 ・英数字、ひらがな、カタカナ、記号、五十音、拗音、促音入力、 ・漢字かな混じり文の変換・キーの使い方、文節入力、予測変換、文書の保存
3	文書「修理センター受付時間の変更」の作成 ・文書の確認、ページ設定、入力、日付、頭語と結語、あいさつ文、記書き ・文書の編集、フォント・書式、体裁 インデント、均等割り付け、段落番号
4	文書の保存／エクスプローラ操作 ・USBメモリーの使い方、文書の保存、ファイルのコピー、移動、名前の変更 ・エクスプローラの見方・使い方、新しいフォルダーの作成、新しい文書ファイルの作成
5	新製品発表会 ・ベタ入力／文字の挿入、コピー、均等割り付け、段落番号、作成者名の入力 ・印刷イメージ(プレビュー)の確認・修正・印刷、保存
6	表のある文書「新規契約施設のお知らせ」の作成 ・表の挿入、列の挿入・行の挿入、列幅・行高の変更、文章の配置 ・表の書式設定、罫線の設定、セルの塗りつぶし、スタイルの適用、水平線の挿入
7	グラフィック機能を使う「新講座のご案内」 ・文字入力、文字の効果、画像の挿入・配置、インデント ・記書き、行間の設定、切り取り線、下線、グラフィック機能
8	旅行案内「紅葉を見に行こう」 ・文字入力、文字の効果、画像の挿入・配置、インデント ・記書き、行間の設定、切り取り線、下線
9	回覧文書「ゴミステーションの新設」の作成 ・ページ設定、インデント、箇条書き、図形で地図を作成 ・角丸四角形の挿入・図形の塗りつぶし・透過率、表の挿入、文字の配置
10	案内はがき「キルティング発表会」の作成 ・用紙設定、図形の挿入、塗りつぶし、透過率設定、図形の配置 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) ♪懐かしの昭和ソングでコーラスを楽しもう！

回	指 導 内 容
1	開講のつとめ（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） 発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。
2	発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。音楽小話。 ハモリに挑戦「野に咲く花のように」
3	発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。音楽小話。 ハモリに挑戦「野に咲く花のように」
4	発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。音楽小話。 ハモリに挑戦「野に咲く花のように」
5	発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。音楽小話。 ハモリに挑戦「野に咲く花のように」「二人でお酒を」
6	発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。音楽小話。 ハモリに挑戦「野に咲く花のように」「二人でお酒を」
7	発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。音楽小話。 ハモリに挑戦「野に咲く花のように」「二人でお酒を」
8	発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。音楽小話。 ハモリに挑戦「野に咲く花のように」「二人でお酒を」
9	発声練習、笑顔づくり、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。音楽小話。 ハモリに挑戦「野に咲く花のように」「二人でお酒を」
10	発声練習、笑顔づくり、リズムレッスン、手遊びと発声で心肺機能を高める。 歌集より昭和ソングを歌う。「野に咲く花のように」「二人でお酒を」仕上げ 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 始めよう！姿勢改善セルフケア

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） ・体を使ったゲーム ・バランスボールについて ・ストレッチについて(呼吸の練習)
2	・姿勢チェック→正しい姿勢とは ・バランスボール ・ストレッチ & ほぐし
3	・イス体操 ・バランスボール ・ストレッチ & ほぐし
4	・リズム体操 ・バランスボール ・ストレッチ & ほぐし
5	・バランスボール遊び(ペアで脳トレ・ひとりチャレンジ) ・体のゆるめ方 ・ストレッチ & ほぐし
6	・肩コリすっきり体操(タオル・バランスボール) ・ストレッチ & ほぐし
7	腰痛予防改善EX(イス・バランスボール・床) ・ストレッチ & ほぐし
8	・正しい歩き方 ・股関節EX ・インナーマッスルEX(ボール) ・バランスEXウォーキング ・ストレッチ & ほぐし
9	・復習 ・セルフマッサージ ・自律神経訓練法をとり入れたストレッチ & リラクゼーション & リカバリー
10	・みんなで成果を発表 ・ストレッチ & ほぐし 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要): 色々な香りを知ってクラフト作りを体験する

科 目(教室名): 香りを楽しむアロマ&ハーブ

回	指 導 内 容
1	開講のつどい (進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) ○蒸留体験(蒸留の仕組み説明) / 精油の心理学
2	香りとは / ○スプレー作り
3	フットバスの効能 / ○バスソルト作り
4	精油の香りを楽しむ / ○アロマストーン作り
5	ハーブについて / ○石鹸作り
6	○リードデフューザー作り
7	○アロマキャンドル作り
8	アロマで口腔ケア / ○歯磨きペースト作り
9	○アロマサシェ作り
10	○ポマンダー作り 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要) 文法にこだわらず楽しく会話をします。ドイツ語の歌も歌います。

科 目(教室名) 楽しく学ぶ ドイツ語初級会話

回	指 導 内 容
1	開講のつとめ (進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) A,B,C、あいさつ、自己紹介
2	あいさつ、自己紹介
3	0～10の数字
4	「どこから?」「どこへ?」、ドイツ語の歌「のばら」
5	「私は～をしたいです。」
6	「sein」と「haben」、ドイツ語の歌「ローレライ」
7	11～20の数字、時間
8	レストランにて、ドイツ語の歌「ぼだい樹」
9	レストランにて
10	最終日の発表 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 初めての韓国語

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） ▪あいさつ(韓国語で)
2	▪ハングルで自分の名前を書く ▪韓国語で簡単な自己紹介
3	▪お礼と謝罪の表現
4	▪数の数え方
5	▪韓国料理のメニューと注文の仕方
6	▪物の名前と買い物の表現
7	▪要望の伝え方 ～へ行きたいです。 ～を食べたいです。
8	▪タクシーに乗る ～はどこにありますか？
9	▪韓国のおもしろい習慣等
10	▪まとめ 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要) 書道
科 目(教室名) 初めての書道

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） 筆と硯について 【漢字】 「永字八法」
2	【仮名】 「いろはにほへと」
3	拓本について 【漢字】 楷書・行書「天地玄黄」
4	拓本のとり方実習 【仮名】 俳句「めい月やいけをめぐりて夜もすがら」
5	【漢字】 「千峰黄葉村」
6	【仮名】 百人一首99番 「人も惜しひとも恨めしあぢきなく世を思うゆえに物思う身は」
7	【漢字】 「風信帖」 空海
8	和綴説明 【仮名】 令和の意味「萬葉集巻の五の序文」
9	【漢字】 蘭亭叙「流觴曲水」
10	和綴実習 【仮名】「年賀状」 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 初めての筆ペン習字

回	指 導 内 容
1	開講のつとめ (進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) 筆ペンの使い方 永字八法 氏名の書き方
2	ひらがなを書く①
3	ひらがなを書く②
4	カタカナを書く
5	漢字の基本 楷書を書く
6	のし袋の書き方
7	地方名の書き方
8	はがき あて名の書き方
9	百人一首を書く
10	年賀状を書く 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 初心者のための楽しいスマホ教室

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） スマホの基本操作（電源、音量、マナーモードなど） ※スマホのご利用状況を伺います。①機種 例:ギャラクシー、アクオス、アイフォンなど ②利用年数 ③よく使う機能 例:ライン、電話、インターネットなど④こんなことが出来たらいいな 例:YouTubeが見たい、マップを使いたい、写真加工したいなど
2	文字入力をマスターしよう(漢字、英字、数字、記号、絵文字、フリック入力と音声入力)
3	電話を使いこなそう(かけ方、受け方、スピーカーホン、電話帳、迷惑電話)
4	メールを送ろう(SMS、+メッセージ、メールで写真を送る)
5	カメラを使いこなそう(自撮り、タイマー撮影、画面回転、QRコード読み取り、写真の整理と編集)
6	安全対策を知りましょう(アップデート、再起動、履歴管理、データ保護、盗難、紛失時の利用中断)
7	インターネットで調べよう(検索方法、ブックマーク)
8	ラインを使おう(新しいアプリの追加と使わないアプリの削除)
9	動画を楽しもう(YouTube)(WiFiの繋ぎ方)
10	時刻検索や天気予報を便利に使おう 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要) 初心者向け、着物からのリメイク洋服の制作指導
 科 目(教室名) 始めましょ、着物リメイク

回	持ち物	指 導 内 容	宿 題
1 9/17	着物と羽織	開講のつどい(進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) リメイクについて(ほどこ方、洗い方、布の種類、リメイク法など) 持参した着物と羽織の確認	着物の衿と袖を ほどこき、アイロン 掛け
2 9/24	作品① 着物使用	ほどいていない着物(ウール、一重、ゆかた) 「袖と衿からポンチョブラウス」	説明した所まで 縫ってくる
3 10/1	作品①- 2回目 着物使用	〃	・説明した所ま で縫ってくる
4 10/8	作品② 着物使用	残した身頃から 「チュニック丈のベスト」 デザインを決める(着丈を決める)	説明した所まで 縫ってくる
5 10/15	作品②- 2回目 着物使用	衿作り(バイアスの作り方、ボタンのつけ方、スナップのつけ方) ループの作り方 衿あきを決める 袖のタック作り	・説明した所ま で縫ってくる ・羽織の衿をほ どく
6 10/22	未完成作品 残布	①～②の仕上げ、予備日 作品②発表 残布の活用法 (進行状況により小物作り等)	
7 10/29	作品③- 羽織使用	羽織から「羽織丈のジャケット」 袖作り	説明した所まで 縫ってくる
8 11/5	作品③ 2回目 羽織使用	衿作り	説明した所まで 縫ってくる
9 11/12	残布	③仕上げ、予備日 着物の残布で何が出来るかな… (進行状況により小物作り等)	作品①～③ 必ず完成させま しょう
10 11/19	作品すべて	全員でミニファッションショー(ウォーキングetc) 教室のまとめ、修了式	作品①②③他

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

※ 型紙は使用せずに製作します。

※ 準備・片付けは班当番制で行いますので、ご協力をお願いします。

プログラム(概 要) 外国人旅行者に日本を好きになってもらう

科 目(教室名) はじめてのおもてなし英会話

回	指 導 内 容 (一部パソコン講座を除き1回2時間として)
1	開講のつどい (進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) 外国人旅行者のおもてなしについて / おもてなしのヒント 初めての英会話
2	この1週間、街で外国人と話しましたか？ 発音のリズム(1) 「五十音のねじれ」とは？
3	もて基礎英語① 駅での案内(羽田空港) ツルとサカナ
4	発音のリズム(2) 「おもてなし英会話文例集」って何？ 英語の歌を歌おう！
5	もて基礎英語② 駅での案内(浅草/泉岳寺) こんな時どういう？
6	発音のリズム(3) 「おもてなし英会話文例集」を使ってみる(1) メルボルンからの観光客(1)
7	もて基礎英語③ メルボルンからの観光客(2) もし相手がフランス人だったらこれを言ってみよう！
8	もて基礎英語④ 「おもてなし英会話文例集」を使ってみる(2) デンバーからの観光客(1)
9	「おもてなし英会話文例集」を使ってみる(3) デンバーからの観光客(2)
10	教室のまとめ、修了式 今回の感想もお聞かせください。

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) やさしいフラダンス

回	指 導 内 容
1	開講のつどい（進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等） 体操 ベーシック フラとは
2	体操 ベーシック 振付 体操
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	小さな発表会 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

プログラム(概 要)

科 目(教室名) 世界のチーズを識って実食&腸活、カル活

回	指 導 内 容 (一部パソコン講座を除き1回2時間として)
1	開講のつとめ (進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) アンケートを取る。 講座スタートのチーズプラトー試食
2	フラッシュチーズを楽しむ
3	シェーブルタイプを楽しむ！
4	ハード・セミハードタイプを楽しむ！
5	白カビタイプを楽しむ
6	青カビタイプを楽しむ
7	ウォッシュタイプを楽しむ
8	ハード・セミハードタイプを楽しむ！2回目
9	カワイイ！チーズのプレゼント方法
10	チーズでパーティー！ 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

※ **チーズの持ち帰りは不可です。ご遠慮ください。**
また、欠席の場合でも食材費の返還は致しかねますので
ご了承ください。

プログラム(概要) **思い出の映画や憧れのスターの話で、楽しく元気に 仲間づくり**

科目(教室名) **あの時、映画に心がときめいた**

回	指 導 内 容
1	開講のつどい (進め方説明 教室担当者紹介 参加者自己紹介 等) 娯楽が映画しかなかった時代。近所に映画館があった時代。スターに心がときめいた青春時代。今ではほとんど見られなくなった当時の貴重な映画ポスターを毎回展示(第一回はスターのポートレイトを展示)しながら、その一部映像をまじえて、黄金時代の映画やスターの魅力をエピソードとともに探る。
2	世界が認めた二人の日本人―三船敏郎と黒澤明 敗戦で国際的信用をなくした日本が世界に認められるきっかけを作った二人の作品。 「羅生門」の撮影の前に黒澤が三船に見せたとてもない映像とは? CGのない時代、撮影本番に三船めがけて飛んできた200本の本物の矢! 「スターウォーズ」「荒野の用心棒」「荒野の七人」など世界の映画史に多大な影響を与えた二人の数々の作品のエピソードから見えてくるもの。
3	憧れのアメリカ映画 初の日本語字幕付映画の登場、その誕生秘話。チャップリンのあのスタイルはこうして生まれた。 モンロー伝説。生涯わずか3本の映画で永遠のスターになったジェームス・ディーンの感性。 燦然と輝くスターの宝庫ハリウッド、その黄金時代の映画と神話のスターたちを取り上げる。
4	こころに沁みたヨーロッパ映画 占領下から生まれ世界のNo.1に選ばれた物凄い映画。母国フランスでカンヌ映画祭への出品を許されなかった名作映画。あの寅さんにも影響を与えたフランス映画の代表作。ヌーベルバーグ誕生といわれ後のフランス映画に多大な影響を与えたサスペンスの名作。開店当日の有楽町そごうから日比谷映画街まで列をつくったイタリア映画。アラウンドロンの来日時(三船プロ創立15周年記念パーティー)のエピソードから見えるスターの素顔。
5	日本人に最も愛された女優、オードリー・ヘップバーン オードリーの人生を変えたイギリス時代の一本の映画のロケ現場。オードリーに手を差しのべた運命の四人との出会い。「ローマの休日」の王女役は、あるハリウッド女優に内定していた? カメラテストでの思わぬ出来事。「ティファニーで朝食を」など数々の作品とともに、来日時に記念の写真集を手渡されたオードリーから見たものとは、その素顔と魅力に迫る。
6	サスペンスの神様といわれた ヒッチコック ヒッチコック・スタイルの原点となったイギリス時代の一本の映画。「レベッカ」に始まるアメリカ時代。「裏窓」「サイコ」「北北西に進路を取れ」「鳥」など数々の傑作からそのサスペンスの真髄を探る。
7	喝采! 日本映画 昭和の国民的スター石原裕次郎と吉永小百合。第一回ミスニッポンが大映入社。ゴジラにカレッジライフの若大将、無責任野郎がたちまちヒーローに。学校の校庭に貼られた大スクリーンに見入った映画。社会派サスペンス映画の四大傑作。日本最初の総天然色長編漫画映画の功績。
8	拍手しながら観ていたチャンバラと西部劇 "ヒャラーリ ヒャラリコ"の歌にわくわくして毎週映画館に通った時代。アラカンの鞍馬天狗、赤胴鈴之助や銭形平次、水戸黄門のあの印籠。雷蔵の"円月殺法"誕生秘話。時代劇史上に残る三大対決。「シェーン! カムバック!」に涙したラストシーンの本当の意味。ジョン・フォード監督の撮影現場の整備係だったジョン・ウェイン。20世紀No.1スターの異色西部劇。
9	もう一度聴きたいあの日の映画音楽(サウンドトラック) ビデオやDVDがまだなかった時代。チターの音色に聴き入り、「ダバダバダ」と聞こえてくるとその映画のイメージが思い浮かぶ。映画やスターがいつまでも色あせることがなかった映画音楽の大きな存在。いま再び聴きながら映画を味わう。映画音楽のベスト三曲。
10	巨匠と二人の女優 ―原節子と高峰秀子 日本の家族を奥深い情感で描く小津安二郎と原の"紀子三部作"。 日本映画史とともに生きた高峰と名匠木下恵介、成瀬巳喜男との時代を超越する数々の名作。 愛や勇気、思いやりという人の道を教えてくれた素晴らしい映画の魅力をまとめる。 教室のまとめ、修了式

※ 内容は目安です。進行状況等により、変更になることがあります。

区内史跡を訪ね歩く(2025年度秋期)

回	指導内容
①	開講のつどい(品川第一区民集会所)
10月2日	◎品川神社・東海寺コース 品川第一区民集会所⇒清光院⇒東海寺⇒官営品川硝子製造所跡⇒東海寺大山墓地⇒品川神社⇒板垣退助墓所⇒京急新馬場駅北口
②	◎東海道・北品川宿コース
10月9日	京急北品川駅⇒八ツ山⇒問答河岸⇒土蔵相模⇒品川船だまり⇒鯨塚・利田神社⇒御殿山下砲台跡⇒善福寺⇒法禅寺⇒一心寺⇒養願寺⇒聖蹟公園⇒寄木神社⇒荏原神社⇒京急新馬場駅北口
③	◎東海道・南品川宿コース
10月16日	京急新馬場駅南口⇒妙蓮寺⇒本光寺⇒天龍寺⇒海蔵寺⇒願行寺⇒品川宿問屋場跡⇒長徳寺⇒天妙国寺⇒品川寺⇒海雲寺⇒京急青物横丁駅
④	◎荏原北西部コース
10月23日	東急武蔵小山駅⇒朗惺寺⇒朝日地蔵堂⇒京極稲荷神社⇒孟宗筍栽培記念碑⇒長応寺⇒浄土寺墓地⇒星薬科大学⇒戸越銀座⇒戸越八幡神社⇒文庫の森⇒(エコルとごし)⇒戸越公園⇒東急戸越公園駅
⑤	◎東五反田・上大崎コース
10月30日	JR大崎駅東口⇒御成橋⇒清泉女子大・島津山⇒雉子神社⇒ねむの木の庭⇒池田山公園⇒増上寺下屋敷(常光寺・隆崇院)⇒誕生八幡神社⇒重箱稲荷神社⇒高福院⇒目黒駅
⑥	◎西五反田コース
11月6日	東急不動前駅⇒安楽寺⇒氷川神社⇒行元寺⇒安養院⇒目黒不動・瀧泉寺⇒(五百羅漢寺)⇒(海福寺)⇒成就院⇒東急不動前駅
⑦	◎南大井コース
11月13日	京急青物横丁駅⇒(海晏寺)⇒(泊船寺)⇒山内容堂墓所⇒梶原稲荷社⇒大福生寺⇒来福寺⇒しながわ花海道・浜川砲台跡⇒浜川橋(汨橋)⇒天祖諏訪神社⇒京急立会川駅
⑧	◎大井・大森貝塚コース
11月20日	JR大井町駅中央口⇒大井庚申堂⇒三ツ又地蔵⇒作守稲荷社⇒西光寺⇒光福寺⇒大井の水神⇒来迎院⇒品川歴史館⇒鹿嶋神社⇒大森貝塚遺跡公園⇒大森貝塚壙碑⇒JR大森駅
⑨	◎荏原南西部コース
11月27日	東急武蔵小山駅⇒三谷八幡神社⇒金山地蔵堂⇒小山八幡神社⇒摩耶寺⇒平塚の碑⇒(平塚橋の碑)⇒旧中原街道供養塔群(2)⇒東急武蔵小山駅
⑩	◎西大井コース
12月4日	JR西大井駅⇒伊藤博文公墓所⇒養玉院如来寺⇒蛇窪神社(上神明天祖神社)⇒旗岡八幡神社⇒荏原第四区民集会所 教室のまとめ 修了式(荏原第四区民集会所)