

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	<p>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)</p> <p>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。</p>
2	<p>世界が認めた二人の日本人—三船敏郎と黒澤明</p> <p>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んでもない映像とは? 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。</p>
3	<p>憧れのアメリカ映画</p> <p>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。</p>
4	<p>こころに沁みたヨーロッパ映画</p> <p>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。</p>
5	<p>日本人に最も愛された女優、オードリー・ヘップバーン</p> <p>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えたものとは、その素顔と魅力。</p>
6	<p>サスペンスの神様といわれた ヒッチコック</p> <p>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。</p>
7	<p>喝采! 日本映画</p> <p>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傑作。日本最初の総天然色長編アニメ映画の功績。</p>
8	<p>拍手しながら観ていたチャンバラと西部劇</p> <p>”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物の意味。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。ゲラリー・クーパーが出演した異色サスペンスの傑作西部劇。</p>
9	<p>もう一度聴きたいあの日の映画音楽(サウンドトラック)</p> <p>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3曲。</p>
10	<p>巨匠と二人の女優 —原節子と高峰秀子</p> <p>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。</p> <p>教室のまとめ、修了式</p>

※ 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)チーズを識って食べて、腸活・カル活！

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） 様々な種類のチーズを食べてみましょう！ チーズアンケートにお答えください。
2	タイプ別チーズ1回目 フレッシュタイプ
3	タイプ別チーズ2回目 白カビタイプ
4	タイプ別チーズ3回目 シェーブルタイプ
5	タイプ別チーズ4回目 ウォッシュタイプ
6	タイプ別チーズ5回目 青カビタイプ
7	タイプ別チーズ6回目 ハード・セミハードタイプー1
8	タイプ別チーズ6回目 ハード・セミハードタイプー2
9	フレッシュチーズを作ってみましょう！
10	みんなで楽しく美味しくチーズパーティ！ 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)

科目(教室名) はじめてのフラダンス

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 ・ステップ、ハンドモーションを少しやってみる
2	・体操 ・基本のステップ ・ハワイの曲の歌詞の意味を学ぶ ・曲を踊ってみる ・クールダウン
3	・体操 ・ハンドモーションをつけてステップする ・曲で踊る ・クールダウン
4	・体操 ・少し難しいステップ、ハンドモーション ・曲で踊る(1曲目習得) ・クールダウン
5	・体操 ・ステップ、ハンドモーション ・1曲目の復習 ・2曲目の練習 ・クールダウン
6	大体同じ内容をやります 新しいステップやハンドモーションを増やしていきます
7	
8	2曲目習得 ↓
9	・体操 ・ステップ、ハンドモーション ・曲の復習 ・クールダウン
10	・体操 ・曲の復習 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) 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) 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) 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。

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 5/13	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(ほどき方、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 ほどき、アイロン 掛け
2 5/20	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 5/27	作品①- 2回目 着物使用	”	・説明した所ま で縫ってくる
4 6/3	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 6/10	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 6/17	未完成作品 残布	①～②の仕上げ、予備日 残布の活用法 (進行状況により小物作り等)	作品②発表
7 6/24	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 7/1	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 7/8	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③発表 作品①～③ 必ず完成させま しょう
10 7/15	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)

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) 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
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) 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		
	上記にプラス、振付を少しずつ入れていきます	
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) 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):

科目(教室名): 折り紙を楽しむ(基本形から応用まで)

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)			
	基本形	作品	応用	
	三角折り	チューリップの花・葉	サイズを変えて折り、飾る	
2	基本形	作品	基本形	作品
	たこの基本形	フレーム(四角)	二そう舟基本形	ちょうちょう
3	基本形	作品		
	さかなの基本形	鯉、おしゃべりカラス、他応用作品		
4	基本形	作品	基本形	作品
	かんのん基本形	さいふ	ざぶとん基本形	はこ、他応用作品
5	基本形	作品	基本形	作品
	正方基本形	つのごうばこ	風船基本形	風船、他応用作品
6	基本形	作品	基本形	作品
	鶴の基本形	折り鶴	小鳥の基本形	小鳥、不要線のない折り鶴
7	基本形	作品		
	かえるの基本形	キャンディポット、きざら(日用小物への応用)		
8	応用技法			
	ハートの指輪、ゆびわケース(箱の応用)			
9	応用技法			
	かめ、はばたく鶴、鶴と亀の祝い飾り			
10	正五角形から作る花(正五角形の作り方、たとう折り)			
	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):

科 目(教室名): 音楽療法を取り入れたコーラス(歌って元気に!)

回	指 導 内 容 (一部講座等を除き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) 童謡・唱歌を中心に歌っていく、ちょっぴり音楽史、童謡唱歌のはじまりとは、曲のエピソードも
2	1月、2月の歌 ~ 一月一日・雪・冬げしき・スキー・お正月・富士の山・ペチカ 他 ~
3	3月、4月の歌 ~ 春よ来い・春の小川・おぼろ月夜・うれしいひなまつり・さくら・いちねんせいになつたら 他 ~
4	5月、6月の歌 ~ 若葉・鯉のぼり・雨・雨ふりお月・背くらべ・かえるの合唱・てるてる坊主 他 ~
5	動物・花の歌等 ~ ちょうちょう・ぞうさん・チューリップ・うさぎ・はと・うさぎのダンス・かたつむり 他 ~
6	7月、8月の歌 ~ うみ・海・夏はきぬ・夕焼け小焼け・ほたるこい・夕日・たなばたさま・とんぼのめがね 他 ~
7	9月、10月の歌 ~ 野菊・もみじ・村まつり・どんぐりころころ・里の秋・ちいさい秋みつけた 他 ~
8	11月、12月の歌 ~ 通じゃんせ・たき火・冬の夜・ジングルベル・きよしこの夜・ペチカ 他 ~
9	外国から来た曲 ~ ちょうちょう・きらきら星・メリーさんのひつじ・山の音楽家・旅愁・小ぎつね 他 ~
10	懐かしい曲 ~ 赤い靴・青い目の人形・月の沙漠・ふるさと・七つの子・赤とんぼ・シャボン玉 他 ~ 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):英語から入る初めてのフランス語

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) ABC アクサン Prononciation アルファベット アクセント記号 発音
2	1. Bonjour 今日は 2. Au revoir さようなら ※一日で2課実行します。
3	3. Comment allez-vous? お元気ですか?
4	4. Oui/Non はい/いいえ
5	5. Pardon? 何ですか?
6	6. S'il vous plaît! お願いします。
7	7. Merci. 有難う
8	8. Je m'appelle~. 私は~と申します。
9	9. J'ai ~ans. 私は~歳です。
10	教室のまとめ、修了式 10. Bon/Bonneを使った表現

※ 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(2026年度春期)プログラム

回	講座内容
① 4月16日	開講のつどい(品川第一区民集会所) ◎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⇒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 4月23日	◎東海道・北品川宿コース 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 4月30日	◎東海道・南品川宿コース 京急新馬場駅南口⇒妙蓮寺⇒(本光寺)⇒(天龍寺)⇒海蔵寺⇒願行寺⇒問屋場・貫目改所 跡⇒長徳寺⇒天妙国寺⇒品川寺⇒海雲寺⇒京急青物横丁駅
④ 5月7日	◎荏原北西部コース 東急武蔵小山駅(地下改札前)⇒朗惺寺⇒朝日地蔵堂⇒京極稻荷神社⇒孟宗筍栽培記念碑 ⇒長心寺⇒浄土寺墓地⇒星薬科大学⇒旧中原街道供養塔群(2)⇒(平塚橋の碑)⇒平塚の 碑⇒武蔵小山パルム商店街⇒東急武蔵小山駅
⑤ 5月14日	◎東五反田・上大崎コース JR五反田駅北改札前⇒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)⇒(高福院)⇒誕生八幡神社・重箱稻荷神社⇒目黒駅
⑥ 5月21日	◎西五反田・目黒不動コース 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 5月28日	◎大井・大森貝塚コース JR大井町駅中央口⇒大井庚申堂⇒三ツ又地蔵⇒作守稻荷社⇒西光寺⇒光福寺⇒来迎院⇒ 品川歴史館⇒鹿嶋神社⇒大森貝塚遺跡公園⇒大森貝塚碑⇒JR大森駅
⑧ 6月4日	◎南大井コース 京急青物横丁駅⇒(海晏寺)⇒(泊船寺)⇒山内容堂墓所⇒来福寺⇒しながわ花海道⇒浜川 砲台跡⇒浜川橋(泪橋)⇒天祖諏訪神社⇒京急立会川駅
⑨ 6月11日	◎戸越・大崎コース 東急戸越公園駅⇒戸越公園⇒エコルとごし⇒文庫の森⇒戸越八幡神社⇒トット文化館⇒ 貴船神社⇒西品川三丁目石造庚申供養塔⇒居木神社⇒(観音寺)⇒JR大崎駅
⑩ 6月18日	◎西大井・中延コース 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)⇒法蓮寺⇒ 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)

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	開講のつとい (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) 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 「ほろほろと山吹ちるか滝の音」 芭蕉
5	【漢字】 「山水佳景」
6	【仮名】 「ほのぼのと」 短歌 後鳥羽天皇御製
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】 「暑御見舞」 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): スコティッシュダンス

科目(教室名): スコットランドのダンスを楽しむ

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／休憩／ケイリーダンス2曲
2	ダンスの背景(バグパイプの音色)・前週の復習・基礎動作／休憩／ スコティッシュカントリーダンス1曲
3	前週の復習・基礎動作・ケイリーダンス1曲／休憩／スコティッシュカントリーダンス1曲
4	前週の復習・基礎動作／休憩／スコティッシュカントリーダンス1曲
5	前半の復習
6	スコティッシュカントリーダンス1曲／休憩／ケイリーダンス1曲
7	前週の復習・ケイリーダンス1曲／休憩／スコティッシュカントリーダンス1曲
8	前週の復習・ケイリーダンス1曲／休憩／スコティッシュカントリーダンス1曲
9	後半の復習
10	全体の復習／パーティー形式 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。

うるおい塾 「初めてのボールペン習字」

講師：三上流ペン書道 小高桃果

No.	日程	項目	内 容	実施内容
1	4月15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	4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	5月13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	5月20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	5月27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 「あ～ね」の練習	安・以・宇・・・ P5～7
6	6月3日	ひらがな II	「の～ん」の練習	P7～9
7	6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」・「よろしく願いいたします」 連綿体(字を続けて書く形)に挑戦！	P48
8	6月17日	横書き	横書は能率的に(カタカナ・数字) 「暑中見舞い・・・」の練習(横書き・縦書き どちらでも)	P14・19・20 P77
9	6月24日	作品完成	練習の成果発揮！ (暑中見舞いを完成させましょう)	P77
10	7月1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しましょう。

プログラム(概要):発声の基礎、合唱

科目(教室名):気軽にハモろう!コーラスの楽しみ

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) ・簡単な呼吸法、ストレッチ体操、発声 ・さくら さくら ・早春賦
2	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・さくら さくら ・早春賦
3	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・モーツァルトのカノンDona nobis ・見上げてごらん夜の星を
4	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・モーツァルトのカノンDona nobis ・夏の思い出、見上げてごらん夜の星を
5	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・モーツァルトのカノンDona nobis ・夏の思い出、見上げてごらん夜の星を
6	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・夏の思い出、見上げてごらん夜の星を ・その他
7	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・我は海の子 ・その他
8	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・我は海の子 ・その他
9	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・クラスで歌った曲全曲
10	・呼吸練習、ストレッチ体操、発声練習 ・クラスで歌った曲全曲 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)
2	香りとは…スプレー作り
3	入浴剤について…バスソルト作り
4	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	アロマキャンドル作り
7	香りで夏に備えよう…デオドラントパウダー作り
8	自然の力で口腔ケア…マウスウォッシュ作り
9	アロマサシェ作り
10	ストレスケア…ロールオンアロマ作り 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)

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):初めて楽器を演奏する方も、アコーディオン伴奏で楽しみながら覚えましょう!
 科目(教室名):はじめよう!ハーモニカ

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) 【ドレミファソを覚える】 曲:『ちょうちょう』『聖者の行進』 『ちょうちょう』をテーマに、持ち方、吹き方等、初めの一歩。
2	呼吸の仕方。 『聖者の行進』で”乗る”練習。演奏をもっと楽しく!
3	みんなで復習と練習。
4	【ラシドを覚える】 曲:『春の小川』『黄色いリボン』 ”良い音”を出すためには? 『春の小川』で新しい穴の位置を覚えながら、良い音を出す練習。
5	『黄色いリボン』で”乗る”練習。良い音で!
6	みんなで復習と練習。
7	【低音域、高音域を覚える】 曲:『カチューシャ』『長い道を(悲しき天使)』 難しい曲にチャレンジ! 『カチューシャ』は低音域、『長い道を』は高音域の練習。
8	ロシア民謡で、速さをだんだん速くする練習。皆で同じ波に乗ろう!
9	みんなで復習と練習。
10	【演奏会】 グループを作ったの斉奏。(先生の伴奏あり) 希望者は独奏。全員で合奏。 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):ウクレレレッスン

科目(教室名):1からはじめるウクレレレッスン

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） ウクレレ小話／買う時のポイント等もお話します
2	ウクレレの基礎学習を楽しくレクチャー
3	課題曲“Happy Birth Day”
4	
5	
6	譜面への知識 入門編 課題曲“Hawaii Aloha”
7	
8	※進み具合によって課題曲 を足す場合あり
9	
10	みんなで成果を感じよう！ 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。