

令和5年度 黒滝村生涯学習講座・教室

① スマホ使い方教室

「スマホを買ったけど、いまいち使い方がわからない……」「ガラケーからスマホに替えたい気持ちはあるけど、うまく使えるか不安……」とお悩みの方はいらっしゃいませんか？

タッチ操作、文字入力などの基本操作をはじめ、電話やメール、写真の撮り方、ラインなどのアプリの入れ方・使い方、その他いろんな便利機能を学び、快適なスマホライフを送りましょう。

【開講予定日】

5/10 6/7 7/5 9/6
10/4 11/1 12/6

デモ機を用意しておりますので、スマホをお持ちでない方も大歓迎です！

② 脳トレ教室

「あれ、なんだっけ…」思い出そうとして思い出せない、そんなことはありませんか？記憶力は年齢と共にどんどん低下していきます。しかし、考えるなど脳を刺激することで、記憶力を司る神経物質が年齢に関係なく増えることが、科学的にも実証されています。みんなで一緒に楽しく、おもしろい問題を解いて、「頭の活性化」と「若返り」をめざしましょう。

【開講予定日】

5/2 6/6 7/4 9/5
10/3 11/7 12/5



③ 羊毛クラフト教室

ふわふわの羊毛を針でちくちく刺し固めていくと、かわいいマスコットの出来上がり！

また、石鹸入りのお湯を使いフェルトのシートを作ってコースターなどに仕上げてみたり。

いろいろな小物を作ってみましょう。



【開講予定日】

5/18 6/15 7/20
9/21 10/19

④ 陶芸教室

粘土をこね、形をつくり、削り、模様をつけて……世界に一つ、自分だけの作品を作ってみませんか？手びねりでの器や日用品づくりを楽しみましょう。

【開講予定日】

5/30, 31 6/20, 21
7/25, 26 9/12, 13
10/17, 18



⑤ 書道教室

書道は、美しい文字が身に付き、さらに、集中して書くことで心が落ち着き、ストレス解消にもつながります。

【開講予定日】

5/11 6/1 7/6
9/7 10/5



※道具購入をご希望の方は、初回にお申し出ください。

⑥ コーラス教室

合唱は、一人では決して出せないハーモニーを生み出すことができます。

みんなでひとつになり、黒滝村に美しい歌声を響かせましょう。

【開講予定日】

5/11, 25 6/8, 22
7/13, 27 9/14, 28
10/12, 26



⑦ 和太鼓教室

音楽経験に関係なく、年齢に関係なく楽しんでいただけます。思いっきり日本の伝統楽器を打ってリズムを奏でる爽快感をぜひ味わってください！

【開講予定日】

5/14, 28 6/11, 25
7/9, 23 9/10, 24
10/8, 22



⑧ ヨガ教室

姿勢や呼吸法を学び、心身の緊張をほぐすことや安らぎの時間をつくることで、健康づくり・介護予防をしましょう。

【開講予定日】

5/10, 17, 24 6/7, 14, 21
7/5, 12, 19 9/13, 20, 27
10/11, 18, 25 11/1, 8, 15

※広報3月号折込でお知らせした日程から、一部変更しております。



⑨ 太極舞教室

太極拳や中国舞踊、気功などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞うプログラムです。

「陰陽五行」の五つの舞を通じて、気血やリンパの流れを促進し、緩やかに体幹や下半身の筋力を鍛え、心身を整えていきます。

【開講予定日】

5/9, 23 6/13, 27 7/11, 25
9/12, 26 10/10, 24 11/14, 28



⑩ テコンドー教室

韓国発祥の武術 テコンドー を始めてみませんか？身体を動かして、いい汗をかいて、ストレス解消！A.L.Tのナサニエル（ネイサン）先生がやさしく教えてください。

【開講予定日】

5/14, 28
6/11, 25
7/9

