

令和6年度 黒滝村生涯学習講座・教室

① 自宅でできる正しい筋トレ教室

「身体を鍛えよう!」「理想の身体に近づけたい!」と、本や動画を見ながら独学で筋力トレーニングをやっているけど、本当にこれで合ってるのかな……?と不安な方、いらっしやいませんか? 自宅での日々のトレーニングに役立つ、特別な道具を使わなくてもできる正しい筋トレの方法を学びましょう。ご自身の体力に合った指導をしていただけます。

【開講予定日】

5/15 6/19 7/17
9/18 10/16 11/20



② ミニチュア・ドールハウス教室

日常の風景を切り取った、リアルなミニチュア。キットを使って、全4回でひとつの作品を完成させます。のこぎりの使い方、組み立て方、接着の仕方など、ドールハウス作りの基本技術を学んでいただけます。

【開講予定日】

6/3 7/1 9/2 10/7



③ グリーンウッドワーク教室

切ったばかりの生木(なまき)でなべしきなど身近なものを作ります。水分たっぷりでやわらかいので、電動工具ではなくオノやナイフなどの手道具だけで加工できます。できあがり感が少々ぶかっこうでも「味」。子どもや力の弱い人でも楽しめる木工です。

【開講予定日】

5/22…なべしき
6/26…ジャム用へら(バターナイフ)
7/24…一輪挿し

※6月、7月は1日通し(昼休憩あり)で実施します。

なべしき(5月製作予定)



④ おりがみ・ちぎり絵教室

季節に合わせた草花や人形などを折り紙で折ったり、和紙をちぎって色紙に貼り付けて作品を作り上げていきます。指先を使う作業は手先や脳の運動になり、また、作業中は集中できて、気持ちを落ち着かせてくれます。

【開講予定日】

5/7, 21 6/4, 18 7/2, 16
9/3, 17 10/1, 15



⑤ 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】

5/7, 8 6/11, 12
7/9, 10 9/10, 11
10/8, 9

※今年度は夜(午後6時30分~)に実施します。



⑥ 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。お手持ちの筆ペンを使って、日常生活で役立つ慶弔袋の表書きや住所・氏名などの練習もしていただけます。

【開講予定日】

5/16 6/20 7/18
9/19 10/17

※道具購入をご希望の方は、初回にお申し出ください。



⑦ 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】

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



⑧ 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】

5/12 6/9, 23
7/14, 28 9/8, 22
10/13, 27



⑨ 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】

5/1, 8, 15 6/5, 12, 19
7/3, 10, 31 9/4, 11, 18
10/2, 9, 16 11/6, 13, 20

※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。



⑩ 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】

5/14, 28 6/11, 25 7/9, 23
9/10, 24 10/8, 22 11/12, 26



みなさまのご参加をお待ちしております!



なお、この他にも、スマホ教室、ダンス教室、くらしとお金講座などの実施を予定しております。

詳細が決まり次第、別途広報折込チラシ等でお知らせします。