

令和 6 年度
淡路文化会館
「いざなぎ学園」自治会活動

サークル活動

*グループ A

- ①音楽（コーラス）
- ②詩吟
- ③ふるさと学
- ④園芸
- ⑤パソコン中級
- ⑥舞踊
- ⑦シニアスポーツ（グラウンドゴルフ・囲碁ボール）
- ⑧シニアスポーツ（ウエルネス吹矢）

*グループ B

- ①カラオケ
- ②文芸（俳句）
- ③書道
- ④社交ダンス
- ⑤パソコン初級
- ⑥美術（絵手紙）
- ⑦健康食（認知症予防食育）
- ⑧彫刻（同好会）
- ⑨手芸（同好会）

※諸事情により、内容が変更になる場合がございます。

サークル活動について

(1) サークル活動をはじめる前に

- サークル長（最初のサークル活動で決めてください）は、バインダー（Aグループは赤色、Bグループは青色）と消毒のセットを事務室窓口まで取りに来てください。
- バインダーには、①講座日誌 ②出席簿 ③講座日程 等が入っています。
※サークル会員へのお知らせが入っている場合がありますので、あればサークル会員に渡してください。
- 講座日誌は、責任者が様式にそって簡単にご記入ください。
- 出席簿は、毎回必ず記入してください。（記入方法は、サークルごとにお決めください）
- 視聴覚機器（マイク、プロジェクター等）の使用希望がある場合は、事務所に申し出ていただき、サークルごとに設置、そして返却してください。
- 机やいすを並べ、黒板（ホワイトボード）の準備は、サークルごとに責任をもってお願いします。

(2) サークル活動が終わったら

- 机やいすを元の場所に戻し、使用した机、いす等消毒を行い、部屋の原状復帰をしてください。
- 視聴覚機器等、活動に使用したものはすべて元の位置に戻してください。
- 協力して使用場所の清掃をお願いします。
- 忘れ物がないか確認してください。（拾得物は事務室まで届けてください。）
- 冷暖房を切り、消灯・戸締りをして部屋を出てください。
- 責任者は、バインダーに講座日誌、出席簿をはさんで、事務室窓口へ返却してください。

(3) その他

- 日程の変更や講師先生への連絡等は、サークル内でお願いします。
- サークル内で連絡が取れるように、連絡網等を必ず作成してください。
- 体調がすぐれないときは無理をしないでください。
- 活動中に体調を崩された方がいらっしゃる場合は、すぐに事務室へご連絡ください。

Aグループ 年間計画

音楽（コーラス）	定員 約 30 名	講師名 佐竹 裕子 倉本 しず代	場所 講堂
合唱ならではの人の調和、仲間づくりをし、 大きな声で歌を楽しむことで、自分自身を輝かせましょう！			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	No. 日程 時間
1	6月19日 水	午後 (13:15~15:00)	6 11月13日 水 午後 (13:15~15:00)
2	7月10日 水	午後 (13:15~15:00)	7 12月4日 水 午後 (13:15~15:00)
3	9月11日 水	午後 (13:15~15:00)	8 1月8日 水 午後 (13:15~15:00)
4	9月25日 水	午後 (13:15~15:00)	9 2月5日 水 午後 (13:15~15:00)
5	10月16日 水	午後 (13:15~15:00)	
【学習発表会】 ・いざなぎ学園学習発表会 3月5日（水）			

詩吟	定員 約 10 名	講師名 中谷 暁公	場所 プラザルーム
詩吟は漢詩や和歌、短歌などに節をつけて詠う日本古来の伝統芸術の一つです。 漢詩や和歌を詠うことにより、歴史や日本文化を楽しんでいます。 また、常に和気藹々と会話が弾むのも楽しみの一つです。			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	No. 日程 時間
1	6月19日 水	午後 (13:15~15:00)	6 11月13日 水 午後 (13:15~15:00)
2	7月10日 水	午後 (13:15~15:00)	7 12月4日 水 午後 (13:15~15:00)
3	9月11日 水	午後 (13:15~15:00)	8 1月8日 水 午後 (13:15~15:00)
4	9月25日 水	午後 (13:15~15:00)	9 2月5日 水 午後 (13:15~15:00)
5	10月16日 水	午後 (13:15~15:00)	
【学習発表会】 ・いざなぎ学園学習発表会 3月5日（水）			

Aグループ 年間計画

ふるさと学	定員 約 35 名	講師名 武田 信一	場所 会議室
<p>私たちの住んでいる淡路島は、古くから日本の政治・経済・文化の中心であった太和屋京都、大阪に近いところから、非常に豊かな歴史や文化を持っております。この淡路島の歴史や文化・民俗などを、できるだけわかりやすくお話ししたいと思っております。</p> <p>おそらく受講された方は、淡路島の素晴らしさを改めて痛感し、この島に住んでいることを誇りに思うでしょう。</p> <p>ふるさと淡路について、一緒に勉強しませんか？</p>			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	No. 日程 時間
1	6月19日 水	午後 (13:15~15:00)	6 11月13日 水 午後 (13:15~15:00)
2	7月10日 水	午後 (13:15~15:00)	7 12月4日 水 午後 (13:15~15:00)
3	9月11日 水	午後 (13:15~15:00)	8 1月8日 水 午後 (13:15~15:00)
4	9月25日 水	午後 (13:15~15:00)	9 2月5日 水 午後 (13:15~15:00)
5	10月16日 水	午後 (13:15~15:00)	

園芸	定員 約 20 名	講師名 高田 実千代	場所 資料室
<p>植物に触れ合うと脳が活性化されて老化防止に役立ちます。</p> <p>くらしの中に園芸を取り入れて、楽しみながら元気に過ごしませんか。</p>			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	No. 日程 時間
1	6月19日 水	午後 (13:15~15:00)	6 11月13日 水 午後 (13:15~15:00)
2	7月10日 水	午後 (13:15~15:00)	7 12月4日 水 午後 (13:15~15:00)
3	9月11日 水	午後 (13:15~15:00)	8 2月5日 水 午後 (13:15~15:00)
4	9月25日 水	午後 (13:15~15:00)	
5	10月16日 水	午後 (13:15~15:00)	
<p>【学習発表会】</p> <p>・いざなぎ学園修了作品展 2月19日（水）～3月5日（水）</p>			

A グループ 年間計画

パソコン中級	定員 15 名	講師名 岡鼻 あかね	場所 スペース 102				
<p>暮らしに活用できるパソコン操作を仲間と協力しながら楽しく学びます。 やりたいこと！ やってみたいことに挑戦し、わくわくできるサークルです。 【対象者】パソコンの基本操作（文字入力や保存操作など Windows の基本ができる方） ※サークル生同士が自主的に活動をし、アドバイザーが丁寧にサポートします。 ※アドバイザー講師は 4～5 回参加します。（年間計画参照） ※ノートパソコンや各種ソフトは各自でご用意ください。Windows10 以上のバージョンに限る。</p>							
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）							
No.	日程		時間	No.	日程		時間
1	6 月 19 日	水	アドバイザー講師参加日 午後（13:15～15:00）	6	11 月 13 日	水	【自主活動】 午後（13:15～15:00）
2	7 月 10 日	水	【自主活動】 午後（13:15～15:00）	7	12 月 4 日	水	アドバイザー講師参加日 午後（13:15～15:00）
3	9 月 11 日	水	アドバイザー講師参加日 午後（13:15～15:00）	8	1 月 8 日	水	【自主活動】 午後（13:15～15:00）
4	9 月 25 日	水	【自主活動】 午後（13:15～15:00）	9	2 月 5 日	水	アドバイザー講師参加日 午後（13:15～15:00）
5	10 月 16 日	水	アドバイザー講師参加日 午後（13:15～15:00）				
<p>【学習発表会】 ・いざなぎ学園修了作品展 2 月 19 日（水）～3 月 5 日（水）</p>							

舞踊	定員 約 20 名	講師名 山田 祥子	場所 多目的スペース				
<p>舞踊を楽しく学び、体を動かすことで心身のリフレッシュをはかります。仲間と一緒に楽しく踊ってみませんか。 【講師プロフィール】山田祥子（やまださちこ）洲本市五色町在住 幼少より日本舞踊(上方舞)・バレエを学び、15 歳よりケイコフジダンスカンパニーに所属、NY やハワイなど国内外の公演に多数出演。現在ミュージシャンと共に「ミュージックサーカス」を結成し公演活動を行う。大阪では、芸能スクールテアトルアカデミーの講師、自身のスタジオ「スタジオ SMS」を主宰していたが、父の急逝をきっかけに 2021 年淡路島に移住。また、日本舞踊家・榎茂都梅弥月（うめもとうめみづき）としてなにわ芸術新人奨励賞、ソウル国際舞踊コンクール伝統舞踊部門 2 位受賞、文化庁主催の会多数出演。2021 年東京国立劇場主催上方舞最高峰の会「舞の会」に出演。社団法人日本舞踊協会会員。 ホームページ：http://hanamiduki.wordpress.com</p>							
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）							
No.	日程		時間	No.	日程		時間
1	6 月 27 日	木	午前 (10:00～11:45)	6	11 月 21 日	木	午前 (10:00～11:45)
2	7 月 11 日	木	午前 (10:00～11:45)	7	12 月 19 日	木	午前 (10:00～11:45)
3	9 月 12 日	木	午前 (10:00～11:45)	8	1 月 16 日	木	午前 (10:00～11:45)
4	9 月 26 日	木	午前 (10:00～11:45)	9	2 月 13 日	木	午前 (10:00～11:45)
5	10 月 31 日	木	午前 (10:00～11:45)				
<p>【学習発表会】 ・いざなぎ学園学習発表会 3 月 5 日（水）</p>							

Aグループ 年間計画

シニアスポーツ (グラウンドゴルフ・囲碁ボール)	定員 約 40 名	講師名 山崎 喜信	場所 グラウンド		
<p>ニュースポーツは、年齢や体力に関係なく、気軽に楽しく「健康と仲間づくり」や「適度の運動」ができるもので、グラウンドゴルフや囲碁ボールがあります。今日から始めた人も、明日は優勝のチャンスがあるという、おもしろいゲームです。初心者の方も参加しやすく充分に楽しめます。</p> <p>年間を通じて、グラウンドゴルフ、囲碁ボールの練習を行い、雨天時やグラウンドコンディションが不良の時は、教室等でルールの説明や上達法の勉強会を行います。</p>					
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）					
No.	日程	時間	No.	日程	時間
1	6月19日	水 午後 (13:15~15:00)	6	11月13日	水 午後 (13:15~15:00)
2	7月10日	水 午後 (13:15~15:00)	7	12月4日	水 午後 (13:15~15:00)
3	9月11日	水 午後 (13:15~15:00)	8	1月8日	水 午後 (13:15~15:00)
4	9月25日	水 午後 (13:15~15:00)	9	2月5日	水 午後 (13:15~15:00)
5	10月16日	水 午後 (13:15~15:00)			

シニアスポーツ (ウエルネス吹矢)	定員 約 20 名	講師名 尾曲 康生	場所 パフォーマンススペース		
<p>ウエルネス吹矢は、離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。年齢・性別問わず、室内で誰でも気軽に楽しめます。また、ウエルネス吹矢は様々な健康効果が得られると注目されています。みんなで楽しく生涯スポーツとして始めてみませんか。</p>					
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）					
No.	日程	時間	No.	日程	時間
1	6月19日	水 午後 (13:15~15:00)	6	11月13日	水 午後 (13:15~15:00)
2	7月10日	水 午後 (13:15~15:00)	7	12月4日	水 午後 (13:15~15:00)
3	9月11日	水 午後 (13:15~15:00)	8	1月8日	水 午後 (13:15~15:00)
4	9月25日	水 午後 (13:15~15:00)	9	2月5日	水 午後 (13:15~15:00)
5	10月16日	水 午後 (13:15~15:00)			

B グループ 年間計画

カラオケ	定員 約 30 名	講師名 石上 悦子	場所 講堂
<p>歌の健康は、大きく腹で息を吸って、大きな声で歌う。自分の好きな歌をたくさん歌いましょう。いい運動になり、ストレス解消にも十分役だっているはずです。また、①母音の使い方②ブレスに注意・・・など歌い方のコツをつかんで楽しく歌いましょう！</p>			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	No. 日程 時間
1	7月3日 水	午後 (13:15~15:00)	6 11月27日 水 午後 (13:15~15:00)
2	9月4日 水	午後 (13:15~15:00)	7 12月11日 水 午後 (13:15~15:00)
3	9月18日 水	午後 (13:15~15:00)	8 1月29日 水 午後 (13:15~15:00)
4	10月2日 水	午後 (13:15~15:00)	9 2月19日 水 午後 (13:15~15:00)
5	10月23日 水	午後 (13:15~15:00)	
<p>【学習発表会】 ・いざなぎ学園学習発表会 3月5日（水）</p>			

文芸（俳句）	定員 約 10 名	講師名 高野 さち	場所 プラザルーム
<p>日常を豊かに楽しくする俳句 森羅万象すべてが俳句の種になります 身の暮らしに息づく命の営みに 眼を凝らし、耳をこらして心が動いたとき俳句が生まれます 俳句は明るく楽しく、大らかに言葉を探しましょう！ 俳句は季節に託す自然への賛歌です</p>			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	No. 日程 時間
1	7月3日 水	午後 (13:15~15:00)	6 11月27日 水 午後 (13:15~15:00)
2	9月4日 水	午後 (13:15~15:00)	7 12月11日 水 午後 (13:15~15:00)
3	9月18日 水	午後 (13:15~15:00)	8 1月29日 水 午後 (13:15~15:00)
4	10月2日 水	午後 (13:15~15:00)	9 2月19日 水 午後 (13:15~15:00)
5	10月23日 水	午後 (13:15~15:00)	
<p>【学習発表会】 ・いざなぎ学園修了作品展 2月19日（水）～3月5日（水）</p>			

Bグループ 年間計画

書道	定員 約 20 名	講師名 南岳 杲雲	場所 パフォーマンススペース
<p>書道サークルでは、書の基礎や書の歴史について学んでいただきます。 具体的な活動の内容については、サークル活動の中で別途連絡します。</p>			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	No. 日程 時間
1	7月3日 水	午後 (13:15~15:00)	6 11月27日 水 午後 (13:15~15:00)
2	9月4日 水	午後 (13:15~15:00)	7 12月11日 水 午後 (13:15~15:00)
3	9月18日 水	午後 (13:15~15:00)	8 1月29日 水 午後 (13:15~15:00)
4	10月2日 水	午後 (13:15~15:00)	9 2月19日 水 午後 (13:15~15:00)
5	10月23日 水	午後 (13:15~15:00)	
<p>【学習発表会】 ・いざなぎ学園修了作品展 2月19日（水）～3月5日（水）</p>			

社交ダンス	定員 約 20 名	講師名 榎本 百合子	場所 多目的スペース
<p>社交ダンスは老若男女問わず踊られ、健康増進にも役立っているダンスです。 1. 姿勢の矯正効果 2. 若返り効果 3. 気持ちが明るくなる 4. 脳が活性化される 身体と音楽が一体となる。そんな瞬間を実際に体験してみませんか？楽しいですよ！ 華麗なる社交ダンスの世界をあなたに。 . . .</p>			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	No. 日程 時間
1	7月3日 水	午後 (13:15~15:00)	6 11月27日 水 午後 (13:15~15:00)
2	9月4日 水	午後 (13:15~15:00)	7 12月11日 水 午後 (13:15~15:00)
3	9月18日 水	午後 (13:15~15:00)	8 1月29日 水 午後 (13:15~15:00)
4	10月2日 水	午後 (13:15~15:00)	9 2月19日 水 午後 (13:15~15:00)
5	10月23日 水	午後 (13:15~15:00)	
<p>【学習発表会】 ・いざなぎ学園学習発表会 3月5日（水）</p>			

B グループ 年間計画

パソコン初級	定員 15 名	講師名 岡鼻 あかね	場所 スペース 102		
<p>日常生活に活かすことができるパソコンの基本操作を仲間と協力しながら楽しく学びます。 やりたいこと！ やってみたいことにチャレンジできるサークルです。 ※サークル生同士が自主的に活動をし、アドバイザーが丁寧にサポートします。 ※アドバイザー講師は 4～5 回参加します。（年間計画参照） ※ノートパソコンや各種ソフトは各自でご用意ください。Windows10 以上のバージョンに限る。</p>					
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）					
No.	日程	時間	No.	日程	時間
1	7月3日	水	6	11月27日	水
2	9月4日	水	7	12月11日	水
3	9月18日	水	8	1月29日	水
4	10月2日	水	9	2月19日	水
5	10月23日	水			
【学習発表会】					
・いざなぎ学園修了作品展 2月19日（水）～3月5日（水）					

美術（絵手紙）	定員 約 20 名	講師名 緒方 信子	場所 会議室		
<p>絵手紙とは絵のある手紙を送ること。気楽で楽しい趣味ですが、同時に自分の生き方をもっと輝かせるためのものでもあります。 ただ一人の人のことを思って、モチーフを選んで、手を動かしてかく。そんな贅沢な時間が人生をより豊かなものにしてくれます。自分の好きな人を笑顔にしたり、勇気づけることもできます。繋がるみんなが幸せな気持ちになれます。 手がきの絵と言葉で、さあ大切なあの人に会いに行きましょう。</p>					
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）					
No.	日程	時間	No.	日程	時間
1	7月3日	水	6	11月27日	水
2	9月4日	水	7	12月11日	水
3	9月18日	水	8	1月29日	水
4	10月2日	水	9	2月19日	水
5	10月23日	水			
【学習発表会】					
・いざなぎ学園修了作品展 2月19日（水）～3月5日（水）					

B グループ 年間計画

健康食 (認知症予防食育)	定員 約 20 名	講師名 宝示 悦子	場所 調理室
<p>心と身体を元気に！いつまでもイキイキと！ 健康寿命を上げていく『食』について認知症予防効果の高い食事の摂り方などを学びます。調理実習では認知症予防に役立つ新しい情報、知識のもとメニュー作りし、皆で協力して調理していきます。 できたてを食べながら交流を深めます。</p>			
年間計画（自治会予算の関係で、追加サークルなし）			
No.	日程	時間	※左に記載している、水曜日午後のサークル活動日は、あくまで予定です。日程は1回目の受講日に決定いたします。 ※年間 9 回のうち、数回は調理実習を実施します。調理実習は講座のない日の午前中に実施します。
1	7月3日 水	午後 (13:15~15:00)	
2	9月18日 水	午後 (13:15~15:00)	
3	10月2日 水	午後 (13:15~15:00)	
4	11月27日 水	午後 (13:15~15:00)	
5	1月29日 水	午後 (13:15~15:00)	

彫刻（同好会）				講師 なし			場所 資料室
<p>昨年度まであった彫刻サークルを同好会にします。 講師がいないため、基本的にはサークル受講生の自主活動になります。 参加者希望者がいない場合、開催できないことがあります。</p>							
年間計画（案）							
No.	日程		時間	No.	日程		時間
1	7月3日	水	午後 (13:15~15:00)	6	11月27日	水	午後 (13:15~15:00)
2	9月4日	水	午後 (13:15~15:00)	7	12月11日	水	午後 (13:15~15:00)
3	9月18日	水	午後 (13:15~15:00)	8	1月29日	水	午後 (13:15~15:00)
4	10月2日	水	午後 (13:15~15:00)	9	2月19日	水	午後 (13:15~15:00)
5	10月23日	水	午後 (13:15~15:00)				
<p>【学習発表会】 ・いざなぎ学園修了作品展 2月19日（水）～3月5日（水）</p>							

Bグループ 年間計画

手芸（同好会）			講師 なし			場所 視聴覚教室		
<p>昨年度まであった手芸サークルを同好会にします。 講師がいないため、基本的にはサークル受講生の自主活動になります。 参加者希望者がいない場合、開催できないことがあります。</p>								
年間計画（案）								
No.	日程		時間	No.	日程		時間	
1	7月3日	水	午後 (13:15~15:00)	6	11月27日	水	午後 (13:15~15:00)	
2	9月4日	水	午後 (13:15~15:00)	7	12月11日	水	午後 (13:15~15:00)	
3	9月18日	水	午後 (13:15~15:00)	8	1月29日	水	午後 (13:15~15:00)	
4	10月2日	水	午後 (13:15~15:00)	9	2月19日	水	午後 (13:15~15:00)	
5	10月23日	水	午後 (13:15~15:00)					
<p>【学習発表会】 ・いざなぎ学園修了作品展 2月19日（水）～3月5日（水）</p>								