

2025年3月吉日  
兵庫県立淡路文化会館

## セミナー日程変更等についてのお詫びとお知らせ

拝啓 平素より当会館の生涯学習事業にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、事前にお知らせしておりました日程につきまして、諸般の事情により変更させていただくこととなりました。

下記セミナー開催日(新スケジュール)をご確認のうえ、ご参加賜りますようお願い致します。

なお、社交ダンスセミナーは諸般の事情により開催が中止となりましたのでお知らせします。

ご好評をいただいている『健康食』セミナーは、定員に達しましたので締め切りとさせていただきます。

また、講師の氏名につきまして、誤りがありましたのでご本人、ならびに関係者の皆様にお詫びするとともに訂正させていただきます。

### 旧スケジュール

### 新スケジュール

#### 舞踊セミナー

④2025(令和7)年 9月18日(木) ⇒ ④2025(令和7)年 7月24日(木)

⑤2025(令和7)年 10月16日(木) ⇒ ⑤2025(令和7)年 11月20日(木)

#### コーラスセミナー

① 2025(令和7)年 4月9日(水) ⇒ ①2025(令和7)年 4月23日(水)

#### 開催中止のお知らせ

『社交ダンスセミナー』は諸般の事情により開催が中止となりましたのでお知らせします。

#### 応募締め切りのお知らせ

『健康食』セミナーは、定員に達しましたので締め切りとさせていただきます。

#### 氏名の訂正について

2026(令和7)年 2月4日(水)【脳トレ「真偽を決定できない数学の証明能力の限界に迫る」】の講師の氏名に誤りがありましたので、ご本人、ならびに関係者の皆様にお詫びするとともに訂正させていただきます。正しくは『大阪公立大学准教授 嘉田 勝 様』となります。

お知らせが遅くなりましたこと、心よりお詫び申し上げます。

敬具

# 自己啓発セミナー

種別/セミナー名		回数/開催日			時間	セミナー内容	講師	受講料	定員	
文化	俳句	全9回	①5/14(水) ②5/28(水) ③9/3(水)	④10/8(水) ⑤12/3(水) ⑥1/28(水)	⑦2/4(水) ⑧2/18(水) ⑨3/4(水)	13:30   15:00 (90分)	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。身近の暮らしに息づく命の営みに眼を凝らし、耳を澄まして心が動いた時に俳句が生まれます。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。	高野 さち	7,000円	10名   最少催行人数 6名
	詩吟	全10回	①4/11(金) ②5/9(金) ③6/6(金) ④7/11(金)	⑤9/12(金) ⑥10/10(金) ⑦11/7(金) ⑧12/12(金)	⑨1/9(金) ⑩2/6(金)	13:30   15:00 (90分)	詩吟は漢詩や和歌、俳句などに節をつけて詠う日本古来の伝統芸術のひとつです。漢詩や和歌、俳句を日本的節調で詠うことにより、歴史や文化、先人たちの心や感情の動きを味わい深く表現することができます。ぜひ一緒に詠いましょう！セミナーでは和気藹々と会話が弾むのも楽しみです。 ※詩吟の詠いかたとして大きな声で朗読し、最後の言葉の母音を引いたり揺すったりして節をつけます。 歌を歌うのとは違って言葉の一字一字には節をつけないので、より簡単です。	中谷 暁公	7,000円	10名   最少催行人数 6名
	絵手紙	全5回	①5/14(水) ②9/3(水) ③10/15(水)	④11/26(水) ⑤1/7(水)		13:30   15:00 (90分)	絵手紙のキャッチフレーズは「ヘタでいい ヘタがいい」思いを込めて一生懸命に描いたものは、相手の心に届きます。上手に描こうと思わなくても大丈夫。あなたらしさがでるのが大切です。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。 ※活動には別途材料費が必要です。	緒方 信子	6,500円	15名   最少催行人数 9名
	書道	全10回	①4/18(金) ②5/16(金) ③6/13(金) ④7/11(金)	⑤9/19(金) ⑥10/17(金) ⑦12/19(金) ⑧1/16(金)	⑨2/13(金) ⑩3/13(金)	13:00   14:40 (100分)	楽しい書道～心と手を動かすひととき～ 初心者および経験者を問わず書道に親しみたい方。 1, 書道を通じて指先を動かし、心をリセットする。 2, 書の基本を学びながら、日本文化を再発見する。 3, 自分の言葉や好きなフレーズを作品として表現する。 ※開催日は変更場合があります。	南岳 泉雲	9,500円	10名   最少催行人数 6名
	彫刻	全10回	①4/23(水) ②5/21(水) ③6/11(水) ④9/10(水)	⑤10/1(水) ⑥10/29(水) ⑦12/17(水) ⑧1/21(水)	⑨2/4(水) ⑩2/25(水)	13:15   14:55 (100分)	暮らしの中で使えるものから、飾って楽しむ木彫りを製作しています。初歩から始める方やベテランの方まで、皆で楽しみながらしています。大事に使えば、木彫りは永く残ります。 ※活動には別途材料費が必要です。	尾崎 功	5,500円	20名   最少催行人数 10名
	コーラス	全9回	①4/9(水) ②5/21(水) ③6/4(水)	④9/10(水) ⑤10/8(水) ⑥1/7(水)	⑦1/21(水) ⑧2/4(水) ⑨3/4(水)	13:30   15:00 (90分)	言葉のもつ美しい歌詞の曲を仲間と共に声を合わせ、元気に思いやりを持って楽しく練習することを目標とする。成果を発表できる機会を目指し曲を作り上げていく。	佐竹 裕子 倉本 しず代	5,500円	40名   最少催行人数 24名
スポーツ／健康	スポーツウエルネス吹き矢	全10回	①4/23(水) ②5/21(水) ③6/11(水) ④9/10(水)	⑤10/15(水) ⑥11/12(水) ⑦12/17(水) ⑧1/21(水)	⑨2/25(水) ⑩3/4(水)	13:15   14:55 (100分)	男女、年齢を問わず室内で出来るシニアスポーツとして健康維持、向上を目的に楽しいゲーム感覚で行えます。 <初心者の方> ①6mの距離で約30cmの的に矢を当てる。 ②基本動作の型を覚え腹式呼吸で的を狙う。 ③背筋を伸ばし体幹を真っすぐ維持し立姿勢を正す。 <受講経験者> ①基本動作を確実に実施し、リズムよく的の中心7点を狙う。 ②6mの距離で合格点数に達すると7m、8mと距離を延ばす。 ③腹式、胸式呼吸で肺機能、体幹(猫背)を改善し健康向上を目指す。	尾曲 康生	6,500円	15名   最少催行人数 9名
	グラウンド・ゴルフ(囲碁ボール)	全9回	①4/9(水) ②5/14(水) ③6/11(水)	④9/3(水) ⑤10/1(水) ⑥11/12(水)	⑦12/3(水) ⑧2/4(水) ⑨2/18(水)	13:30   15:00 (90分)	グラウンド・ゴルフや囲碁ボールは、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」ができるニュースポーツ。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。年間を通じて、グラウンド・ゴルフを野外で行い、雨天時は室内で囲碁ボールを楽しみながら行います。	山崎 喜信	6,500円	40名   最少催行人数 24名
	社交ダンス	全16回	①5/8(木) ②5/22(木) ③6/5(木) ④6/19(木) ⑤7/10(木) ⑥7/24(木)	⑦9/11(木) ⑧9/25(木) ⑨10/9(木) ⑩10/23(木) ⑪11/6(木) ⑫11/20(木)	⑬12/11(木) ⑭12/25(木) ⑮2/5(木) ⑯2/19(木)	13:00   14:40 (100分)	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？華麗なる社交ダンスの世界をあなたに。 (ダンスシューズ必要)	榎本 百合子	12,000円	20名   最少催行人数 12名
	舞踊	全8回	①4/17(木) ②5/15(木) ③6/12(木)	④9/18(木) ⑤10/16(木) ⑥12/18(木)	⑦1/15(木) ⑧2/12(木)	10:00   11:40 (100分)	舞踊を通して「心がおどる」体験を分かち合い、日々の生活にいろどりを。簡単なストレッチから、古典の日本舞踊の入門編、課題曲による群舞など。	山田 祥子	8,500円	20名   最少催行人数 12名
	健康食	全9回	①5/28(水) ②6/25(水) ③7/30(水)	④8/27(水) ⑤9/24(水) ⑥10/29(水)	⑦11/26(水) ⑧1/28(水) ⑨2/25(水)	10:30   12:30 (120分)	人間の身体や脳の機能を最大限に活性化するには、身体に摂取する食事を変えることです。当たり前ですが、私たちの身体は毎日食べてるもので作られています。間違った常識や情報に支配されていないでしょうか。『食』の大切さを理解していただき、健康寿命を延ばすためのサポートができればと思います。安全で安心して食べられる、身体に優しいストレスを軽減できるそんなレシピを提案します。	宝示 悦子	6,500円	16名   最少催行人数 10名