

# 令和5年度 笠岡ことぶき大学 受講申込書

氏名	住所	電話番号	生年月日
(ふりがな)	笠岡市		大正 昭和 年 月 日
希望講座に○ (複数可)	・ 教養 ・ 書道 ・ 俳句 ・ 短歌 ・ 川柳 ・ 陶芸 ・ 木彫 ・ 民謡 ・ 被服リフォーム ・ 手踊り ・ 銭太鼓 ・ 社交ダンス ・ 太極拳(初級) ・ 太極拳(中級) ・ フラダンス ・ ゲートボール		

(切り取り)

笠岡市社会福祉協議会では、高齢者生きがいと健康づくり推進事業として、笠岡ことぶき大学を開講しています。お申込みされた方には、後日講座日程表を送ります。なお各講座の新規受講生の講座は5月から開講します。

- 1 申込み期限 令和5年3月末(ただし、期限を過ぎても空きがあれば可)  
(定員を超えた場合は抽選にさせていただきます)
- 2 対象 笠岡市民で60歳以上の方
- 3 受講料 原則無料 但し、講座によっては材料費実費分の負担あり
- 4 申込先 笠岡市社会福祉協議会 地域福祉係  
笠岡市十一番町15 (電話) 62-3507 (FAX) 62-3590
- 5 開講式 4月17日(月) 13:30~ 保健センターギャラクシーホール

**講演：岡山シーガルス 広報 吉田みなみ氏**

「考える心のバレエ」～岡山シーガルス かもめ体操～

各講座の開講予定日時等は下記のとおりです。(注：変更になる場合もあります)

	講座名	開講日	会場
総合	教養	基本的に第3月曜日(13:30~15:00)	老人福祉センター大広間 他
文化系	書道	毎月第2水曜日(9:00~11:30)	老人福祉センター大広間
	俳句	毎月第3月曜日(9:00~11:30)	老人福祉センター会議室
	短歌	毎月第3金曜日(13:30~15:30)	老人福祉センター会議室
	川柳	毎月第3火曜日(13:30~15:30)	老人福祉センター会議室
	陶芸	毎月第4水曜日(13:00~15:00)	老人福祉センター会議室等
	木彫	毎月第1・3水曜日(9:30~15:30)	老人福祉センター会議室
	被服リフォーム	毎月第2・4木曜日(13:30~15:30)	老人福祉センター会議室
技能披露系	民謡	毎月第2・4金曜日(13:30~15:30)	老人福祉センター会議室
	手踊り	毎月第2・4土曜日(10:00~11:30)	老人福祉センター大広間
	銭太鼓	毎月第2・4水曜日(13:00~15:00)	老人福祉センター大広間
	太極拳(初級)	毎月第1・3木曜日(10:00~12:00)	(サンライフ) バグース
	太極拳(中級)	毎月第1・3木曜日(13:30~15:30)	(サンライフ) バグース
	社交ダンス	毎月第1・3火曜日(13:30~15:30)	(サンライフ) バグース
運動	フラダンス	毎月第1・3金曜日(13:30~15:00)	老人福祉センター大広間和室
	ゲートボール	各支部により練習時間が異なります。	各支部練習グラウンド

# 令和5年度 笠岡ことぶき大学 紹介!

講座	内 容		活動写真		
教養	毎月異なる内容で楽しく学びます。4年度は健康づくり講話や、アコーディオン演奏鑑賞、海の校舎でものづくり体験など、生きがいと健康づくりの学習をしました。				
講座	内 容	活動写真	講座	内 容	活動写真
書道	講師の手本をもとに各々自宅で練習清書し、受講日に先生の指導を受けます。精神を統一し、自分自身と向き合ってみませんか。		民謡	全国の民謡を楽しく習います。三味線と歌の双方が重なり素晴らしい曲を奏でていきます。肺活量も増し、健康増進につながります。	
陶芸	自分の指先の感覚とセンスで楽しく土をひねっていきます。焼きあがった作品はまた格別です。自分だけの陶器を作りましょう。		社交ダンス	ワルツ、タンゴ、ルンバ、ジルバやラテンなどの音楽に合わせて楽しく時間を過ごします。難しく考えずに一緒に楽しみましょう。	
短歌	〈五七五七七〉の日本ならではのリズムに言葉をのせ、自身の想いを作品にしていきます。難しく思わないでご参加ください。		ゲートボール	5人1組、2チーム対抗で行う日本発祥のスポーツです。楽しく清々しい汗をかき、健康と生きがいづくりに励みましょう。	
俳句	限られた文字の中に季節や言葉の響き、気持ちを表現していきます。アットホームで楽しい講座を開催しています。		フラダンス	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。最近では日本の曲にも合わせて踊っています。気軽に楽しく体を動かしましょう。	
木彫	一刀に込めた思いを作品に刻んでいきます。真剣に作品に向かう時間をゆったり設けています。素晴らしい作品を作ってみませんか。		手踊り	日本舞踊を分かりやすく習ってみませんか。舞いと踊りで音楽に合わせて神経を集中して真剣に、また楽しく稽古する事ができます。	
被服 リフォーム	不用な着物の模様を生かし、新たな服を作ります。思い出としてしまっている着物を肌身離さず身近で使えるものにリサイクルしましょう。		太極拳	初心者でも気軽に体験できる太極拳を行っています。健康のために習う方も多く、24式などゆっくりとした動作は心身のリフレッシュにもなります。	
川柳	口語が主体で、季語や切れの制限もなく、句跨りなど比較的自由的な作品を作る事ができます。本講座では楽しく川柳を学び作品を作る事ができます。		銭太鼓	民俗芸能楽器の一種で、銭の触れ合う音を利用した歴史文化のあるものです。本講座では分かりやすく、また真剣に学べる講座作りを行っています。	