

1	古代文字で龍を書こう！ ～スクラッチアート紙に干支の龍を書きます～	【講師】 兎影 <sup>とえい</sup> 書道家
	【対象】 どなたでも（定員 10 人） 【会場】 総合学習センター 【開催日時】 1 月 13 日（土） 午後 2 時～ 4 時	【受講料】 1,100 円 【持ち物】 筆記用具、新聞紙 【全 1 回】
2024 年の干支 辰（龍）を書きます。 1. 干支の説明 2. 文字の説明 3. テキストを見ながら、コピー用紙に鉛筆で練習 4. スクラッチアート紙に清書（ペンは竹わりばし） 5. 作品鑑賞		

2	朗読入門 ～「夢十夜 第一夜」編～	【講師】 池田麻里 朗読愛好家
	【対象】 どなたでも（定員 12 人） 【会場】 総合学習センター 【開催日時】 1 月 15 日、1 月 22 日、1 月 29 日 各月曜日 午後 2 時～ 4 時	【受講料】 2,300 円 【持ち物】 筆記用具、水分補給の飲み物 【全 3 回】
心と身体のメンテナンスとして「朗読」を体験してみませんか。お腹から声を出して、情景を想像しながら名作を読むことで心身共にリフレッシュ！簡単なストレッチと発声練習の後、夏目漱石「夢十夜 第一夜」を朗読します。		

3	朗読を楽しみましょう ～心にビタミンを！文学作品や小作品を読んでみませんか～	【講師】 志岐恵華 朗読愛好家
	【対象】 どなたでも（定員 18 人） 【会場】 南保健福祉センター 【開催日時】 1 月 16 日、1 月 30 日、2 月 13 日、2 月 20 日 【全 4 回】 各火曜日 午後 2 時～ 4 時 30 分	【受講料】 2,600 円 【持ち物】 筆記用具
楽しい朗読で仲間づくり。文学作品や小作品を声に出して読んでみましょう。文字を読み想像することや、声に出して表現する楽しさは脳の活性化やリラックスにつながります。簡単な発声法を取り入れ、一緒に読み進めていきます。4 回目は、各自好きな作品のミニ発表会を予定しています。		

＜感染症対策について ～感染しない・させない・笑顔で学ぼう～＞

- ・発熱（37.5 度以上または平熱 +1 度以上）、息苦しさ、だるさ、咳、咽頭痛、風邪の症状がある場合は、出席を控えてください。また、その際は必ずまなびのライブ塾（042-749-7010）までご連絡ください。
- ・マスク着用については、講師の指示に従ってください。
- ・講師と受講者、または受講者同士は適切な距離を保ちます。
- ・受講中に体調不良になった場合は、速やかに退出をお願いします。退席の際は、必ずスタッフに名前と連絡先を伝えてください。
- ・講座を実施する会場の指示により、名簿を提出することがあります。
- ・感染の状況によっては、講座を延期または中止する場合があります。

4	茶と砂糖の世界史 ～中国の茶が興した西洋の人々の生活変化と商業革命～	【講師】 高橋清子 歴史愛好家
	【対象】 どなたでも（定員 10 人） 【会場】 南保健福祉センター 【開催日時】 1 月 24 日、2 月 7 日、2 月 21 日 各水曜日 午前 10 時～ 12 時	【受講料】 2,500 円 【持ち物】 筆記用具 【全 3 回】
15 世紀からの大航海時代の幕開けはヨーロッパの人々の生活に大きな変化を起こしました。東洋の茶と砂糖を取り上げて、中世から近代の西洋史をグローバルな視点でとらえてみましょう。		

5	始めてみた、スマートフォン ～スマホに関する正しい用語や知識を学ぼう～	【講師】 川上香苗 デジタル機器 アドバイザー
	【対象】 スマートフォンを所有しているスマホ 初心者（定員 12 人） 【会場】 南保健福祉センター 【開催日時】 1 月 27 日（土） 午前 10 時～ 11 時 50 分 【全 1 回】	【受講料】 800 円 【持ち物】 普段使用しているスマートフォン、 筆記用具
スマホを使い始めたけど、様々な機能を使いこなせていない…と感じている、説明された言葉、表示されている用語もわかったような、わからないような…そのような方と基本用語や役立つ知識をゆっくりと学んでいきます。悩み多きスマホ初心者と共に悩みを共有し、解決することが目的の講座です。スマホを長時間使用すると疲れる首、肩のストレッチもご紹介します。		

## <レビュー講座>

6	始めてみよう、基本の終活 ～役立つ相続と片づけのお話～	【講師】 薩野京子 終活講師 (終活カウンセラー協会認定)
	【対象】 どなたでも（定員 12 人） 【会場】 総合学習センター 【開催日時】 1 月 17 日（水） 午前 10 時～ 12 時	【受講料】 800 円 【持ち物】 筆記用具 【全 1 回】
終活は単なる死に支度ではありません。死を想い準備することで生がより生きてくるという効用があります。どう終活を進めれば、先々の心配事がなくなり、明日からイキイキと暮らせるかをベースに据え、今回は相続と身の回りの片づけについてお話していきます。		

7	フットケアを体験しましょう ～爪の役割を知り、足と爪をケアしましょう～	【講師】 相馬慶子 医療フットケア スペシャリスト・看護師
	【対象】 どなたでも（定員 10 人） 【会場】 総合学習センター 【開催日時】 1 月 20 日（土） 午前 10 時～ 12 時	【受講料】 850 円 【持ち物】 水分補給の飲み物 【全 1 回】
身体の土台である足や爪はとても大事な部分です。日常考える事が無いまま、気がついたら巻き爪・足指の変形等の問題が起きています。足が痛くて、外出も控えて歩かなくなる事が多いとフレイルという筋肉虚弱状態になります。自分の足は自分で守る方法を知り、歩く事が楽しくなるための体験講座です。 *ズボン着用、足を出しやすいようにソックスを履いておいでください。		