

2025年度 プログラム (案)

(2025年月4月1日更新)

文化系

	プログラム		曜日	時間	指導者 代表者	施設	内 容
1	中国語会話	初級 中級	火	13:00～14:00 14:10～15:10	胡	川中公民館	「新基礎からの中国語」の教科書で入門・初級から学習をします。 今まで蓄積してきた知識を整理して、使える・話せる中国語を目指す授業です。
2	英語会話		水	10:30～11:40	門脇	7号館6階	海外旅行などに役に立つ簡単な英会話と日常英会話。
3	韓国語会話	初級 中級	木	13:30～14:30 14:40～15:40	崔	7号館6階	初級は簡単なあいさつ、中級は短文づくり等々、料理も年に一度やっています。
4	ジョイフル英語		火	10:30～11:30	門脇	7110号室	物語を英語で楽しみ、月1回ネイティブの先生の指導も受けられます。
5	フランス語会話		金	10:30～11:40	井上	7110号室	会話はもちろん、フランスの文化やシャンソンなども学べます。皆で楽しくフランス語を！
6	ドイツ語会話		第1・2・4木	9:30～10:30	中尾	7110号室	実践的語学力が身につくよう頻度高い文章を正しい発音とイントネーションで反復練習。
7	イタリア語会話		第1・2・4木	10:40～11:40		7110号室	
8	スペイン語教室		木	13:20～14:50	松村	7110号室	文法を主体に学習しながら、聞いて話す訓練をします。また、下関市滞在のスペイン語圏の国の人々と交流をします。
9	一の宮金管バンド		第2・4土	9:30～11:30	津田	一の宮小体育館	下関市内の小学生・中学生が入部できます。金管楽器と打楽器で編成されているバンドで、学校行事や地域に根付いたイベントで演奏しています。
			日	9:30～11:30			
			水	14:40～16:40		一の宮小音楽室	
10	キーボード教室	A B	第1・3・5火 第2・4火	13:00～14:00	藤村	7号館6階	楽器演奏経験のない方でも片手で弾く方法を指導していただけます。 少し難しい曲に挑戦してみませんか？
11	大正琴同好会		月	13:00～15:00	村田	7号館6階	懐かしい歌を中心に、心とむやさい音色につつまれながら年齢相応のペースで演奏しています。
12	合唱「コーロ東亜」		火	14:30～16:00	二川	学生食堂	誰でも知っている良い歌と一緒に歌いませんか。男性メンバー大歓迎！
13	能楽・謡曲「和布刈を謡う会」		第1・3金	13:30～15:00	田中	住吉社務所	能楽(世界文化遺産)の謡を稽古する会です。謡は能(仮面劇)のコーラスに当たる声楽です。体験見学大歓迎！
14	クラシック音楽のすすめ		月1回土	13:30～15:00	徳留	2号館2707	ヨーロッパの音楽を中心に楽しく解説しながら歴史と共に作曲家作品を紹介しています。
15	カラオケ同好会		第2・4月	14:00～16:00	村田	学生食堂	お気に入りの曲を大きな声で！ストレス発散・老化防止をしませんか!!
16	パソコン教室 ワード	初級 中級	第1・3・5土	10:30～12:00 13:30～15:00	有賀	2号館5階	基礎から文書・表作成、9～12月も同じ内容で実施します。 翌年1～3月は教室の補講となります。
17	パソコン教室 エクセル	初級 中級	第2・4土	10:30～12:00 13:30～15:00	有賀	PC教室	簡単な表計算・関数、9～12月も同じ内容で実施します。 翌年1～3月は教室の補講となります。
18	スマホ教室		第3・4水	10:30～11:30	竹野	7110号室	初めてスマホを持たれた方に基本的な操作を教えます。
19	料理教室		第2火	9:00～12:30	田代	勝山公民館	旬の食材を使って減塩でヘルシーな料理を中心に作っています。調理後楽しくいただきます。
20	生け花教室		第1水	10:00～12:00	吉中	川中公民館	生け花は奥の深い日本古来のアートです。一緒に池坊流生け花を楽しみましょう。
21	お茶の会		第2・4水	10:00～12:30	木村	川中公民館	表千家のお茶のたて方と作法を楽しく学びます。
22	きもの着付教室		第2・4土	13:30～15:00	山根	勝山公民館	タンスに眠っている着物を着て、気軽にお食事会や散策、芸術鑑賞にお出かけしませんか。
23	手作り同好会		第1・3木	10:00～15:30	工藤	7号館6階	指導者は特別になく、互いに得意分野を教え合い、作品ができるのを楽しんでいます。

24	折り紙同好会	第2木	13:30～16:00	松永	川中公民館	脳、指先を使うので認知症の予防になります。皆さん、和気あいあいと楽しそうです。
25	絵画教室	第2・4月	13:00～14:45	小山	7号館6階	年2回のスケッチとデッサン、静物画、人物画、干支の年賀状(年末)作成をしています。
26	哲学って何	第1水	10:30～12:00	佐野	7110号室	哲学って難しいことはありません。「考えることから逃げるな!!」ただそれだけです。
27	世界歴史の旅	第2・3火	10:30～12:00	黄	13号館711	世界はでっかい。中国古代史から始まった講座はアジアからヨーロッパへと展開。
28	歴史&ウォーク	第3土 第4木	10:30～12:00 10:00～12:00	山本	13号館307 市内ウォーク	歴史を学びながら健康ウォークで気分も体力もリフレッシュ!!
29	東亜囲碁同好会	金	13:00～17:00	二川	7110号室	初心者から高段者まで、ボケ防止に最適です。お気軽にどうぞ。

スポーツ系

	プログラム		曜 日	時 間	指導者 代表者	施 設	内 容
30	いきいき		月・金	10:00～11:30	菅田	さくらスタジオ	流れる音楽の中で準備運動をした後、柔軟体操や筋トレなどをします。
31	太極拳	初心者 全 員	第3・4月	14:00～15:00 14:30～15:30		さくらスタジオ	(休部中)
32	スナッグゴルフ教室		第1火1-2火 第3・4・5火	10:00～12:00 9:00～12:00	藤田	ヒルズ 2号館8階	ゴルフ文化、技術論、マナーを学びます。実技はスナッグゴルフで行います。
33	ゴルフ同好会		第2・4金	13:00～15:00	尾形	ウイング	会員相互で研鑽しながら練習し、2か月に一回会員のコンペを開催し、成果を競っています。
34	グラウンドゴルフ同好会		火・水・金	9:00～12:00	福永	住吉公園	元気で明るく楽しいグラウンドゴルフ同好会です。
35	卓球開放		月・水 木・土	13:00～15:00 10:00～12:00	山本	武道館 7号館6階	あなたが好きな時に好きなように卓球を楽しむことができます。いろいろな人と卓球を通じて仲良くなることもできます。
36	卓球初級者教室		土	10:00～12:00	岡山	7号館6階	丁寧なコーチの指導の下、卓球を初歩から学びます。
37	卓球教室		土	13:00～15:00		7号館6階	コーチの指導の下、練習します。
38	ストレッチヨガ ABCD	A	月	10:00～11:00	坂田 白武	7号館6階	いつまでも元気で健やかに過ごしたい。そういう思いを多くの人がもって、週1回身体を動かしています。内容はハードではなく、楽しい1時間です。
		B	月	11:10～12:10			
		C	木	9:50～10:50			
		D	木	11:00～12:00		やすらガーデン	
39	社交ダンス教室		水	10:30～12:00	石橋	さくらスタジオ	初歩から優雅にレッツダンス!!初心者・男性大歓迎!
40	フォークダンス教室		第2・4金	9:30～12:00	堀野	7号館6階	素晴らしい世界の音楽とリズムに触れ、楽しく踊ることをモットーに、ステップ、ステップ、男子大歓迎!
41	気功教室	A B	第3・4金	13:00～14:00 14:30～15:30		さくらスタジオ	(休部中)
42	功夫扇・太極剣		第3・4水	13:00～14:00		さくらスタジオ	(休部中)
43	ミニトランポリン教室		木	10:00～11:00	菅田	武道館	軽快なリズムに合わせ、グー・チョキ・パー。心もはずみ、背筋ピン! やらにやわからん、レッツゴー!
44	テニス同好会		月 金	13:00～15:00 13:00～15:00	小田	テニスコート	初心者からベテランまで、健康と体力維持、そして、テニスを楽しむこと。プラスちょっぴりテニスの上達を願って練習しています。
45	Jrテニス		土	9:00～10:30	緒方	テニスコート	子供たちが、基本練習から試合のルールまでを学び、技術の向上を目指しています。(小2～中2対象)
46	テニス教室	初中級	日	9:00～11:00	前田	北運動公園	中学生からシニアまでの幅広い年齢層で基礎から応用までコーチのメニューに従って練習しています。

No.	テーマ教室	初心者	日	時間	担当	施設・会場	内容
47	バドミントン教室		土	11:00～13:00	横沼	2号館8階	老若男女、楽しくゲームをしましょう。（小学生9:30～、大人10:45～）
48	ちびっこ運動教室		金	19:00～20:30	得本	さくらスタジオ	勝つことを目標とせず、楽しく身体を動かすことを体験しましょう。（小学生対象）
49	勝山スポーツ教室	テニス	水	15:00～17:30	岩田	テニスコート	勝山中学校の「硬式テニス部」の地域部活動です。
			土	9:00～11:00		北運動公園	
		陸上	土	9:00～12:00	上川	市陸上競技場	（休部中）
		野球	土 or 日	8:00～11:00 14:00～17:00	松村	勝山中学校	勝山中学校の「野球部」の地域部活動です。
50	歩き方教室		火	10:00～11:00	百合野	7号館6階	正しい姿勢で、美しく歩く方法を基礎から学び、日常生活にも生かせるようにします。

ふれあい事業

健康ウオーク	毎年 春	ふ れ あ い 部	勝山地区	ウォーキング
バス旅行	毎年 秋		バス旅行	バス旅行
CCTまつり	毎年 秋		東亜大 2号館	会員同士の交流と日頃の活動発表、地域住民との交流。