

学習計画書

講座の名称		時短米粉パン		定員（対象）	12名（大人）
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	10:30~13:00
講 師 名		徳重 由比乃			
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月3日	木	米粉フォカッチャ	ホイッパー/スケッパー/ ゴムベラ/エプロン/三角 巾/タオル/のみもの	4,500円
2	8月7日	木	おにぎりパン	ホイッパー/スケッパー/ エプロン/三角巾/タオル/ のみもの	4,500円
3	9月11日	木	ベーコンエピ	ホイッパー/スケッパー/ キッチンバサミ/エプロン /三角巾/タオル/のみもの	4,500円
4	10月2日	木	抹茶パン	ホイッパー/スケッパー/ エプロン/三角巾/タオル/ のみもの	4,500円
5	11月13日	木	塩バターロール	ホイッパー/スケッパー/ エプロン/三角巾/タオル/ のみもの	4,500円
6	12月4日	木	黒糖パン	ホイッパー/スケッパー/ ゴムベラ/ホーロー/エプ ロン/三角巾/タオル/のみ もの	4,500円

※材料費4,500円の内訳：型及び持ち帰り材料代含む

材料（型込み）27,000円 一括払いでお願い致します。

材料手配が大変なものはこちらで揃えておきますので目安ですぐに再現できます。

学習計画書

講座の名称		お肌に優しい季節のハンドメイド石けん講座		定員（対象）	20名（大人）
会場		そお生きいき健康センター		時間	19:00～21:00
講師名		重吉 真弓			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月28日	月	開講式 講座内容の説明・準備について 基本のマルセイユ石けん（白い色）	エプロン・マスク・メガネ・ゴム手袋・500mlの牛乳パック・ランチ用の保温バッグ・タオル・筆記用具・室内スリッパ	オイル・フレグランスオイル・苛性ソーダ・精製水代 1,300円
2	8月25日	月	セピア色の石けん（ハチミツ）	〃	〃
3	9月22日	月	チョコレート色の石けん（ココア）	〃	〃
4	10月27日	月	黄金色の石けん（米ぬか）	〃	〃
5	11月17日 （第3月曜）	月	黒色の石けん（竹炭）	〃	〃
6	12月22日	月	グリーン色の石けん（よもぎの粉）	〃	〃
7	1月26日	月	あずき色の石けん（小豆の粉）	〃	〃
8	2月16日 （第3月曜）	月	デザインの石けん 閉講式	〃	〃

## 学習計画書

講座の名称		和ハーブを見つけよう・楽しもう		定員（対象）	20名（小学生以上）	
会 場		末吉中央公民館、悠久の森他		時 間	9:30～12:00	
講 師 名		松元 里香				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月13日	日	開講式・座学 和ハーブとは 植物の生態など	筆記用具		
2	8月10日	日	悠久の森	筆記用具・帽子・動き やすい服・タオル・飲 み物		
3	9月14日	日	マインドロード	//		
4	10月12日	日	スクラブ	//		
5	11月9日	日	マインドロード	//		
6	12月14日	日	スクラブ	//		
7	1月11日	日	悠久の森	//		
8	2月8日	日	調理・試食 閉講式	エプロン・三角巾・ 筆記用具		

★ 8回目(2月8日)は末吉総合センターでの開催となります。

## 学習計画書

講座の名称		予防医学のためのアロマクラフト		定員(対象)	20名
会場		末吉総合センター		時間	19:00~21:00
講師名		宮原 望美			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月10日	木	スプレー作り	筆記用具	1,000円
2	8月21日	木	クリーム作り	//	1,000円
3	9月4日	木	柔軟剤作り	//	1,000円
4	10月9日	木	ロールオン作り	//	1,000円
5	11月13日	木	全身オイル作り	//	1,500円
6	12月11日	木	バスボム作り	//	1,000円
7	1月8日	木	リップクリーム マルチバーム作り	//	1,500円
8	2月12日	木	口紅作り	//	2,000円

## 学習計画書

講座の名称		キッズ・ダンス		定員（対象）	20名（小学生～中学生）	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	10:00～11:00	
講 師 名		岩崎 小百合				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月5日	土	ダンスのための全身ストレッチ アイソレーション（身体の各部のみ動かす） リズム取り	シューズ タオル 飲み物		
2	7月12日	土	全身のストレッチ アイソレーション リズム取り 曲に合わせて踊る	〃		
3	7月19日	土	〃	〃		
4	7月26日	土	〃	〃		
5	8月2日	土	〃	〃		
6	8月9日	土	〃	〃		
7	8月16日	土	〃	〃		

## 学習計画書

講座の名称		ヨガストレッチ&シェイプアップダンス		定員(対象)	30名
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	13:30~14:30
講 師 名		岩崎 小百合			
回	開講月日	曜日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月4日	金	ヨガによる全身ストレッチ 体幹トレーニング筋トレ やさしい有酸素運動(30分)	ヨガマット シューズ タオル 飲み物	
2	7月11日	金	〃	〃	
3	7月18日	金	〃	〃	
4	7月25日	金	〃	〃	
5	8月8日	金	〃	〃	
6	8月22日	金	〃	〃	
7	9月5日	金	〃	〃	

## 学習計画書

講座の名称		あそトレ!キッズアカデミー		定員(対象)	30名(小学生~中学生)	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	18:00~19:30	
講 師 名		田之上 公士				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月8日	火	運動の基礎と応用(1)	室内用シューズ タオル		
2	7月22日	火	// (2)	//		
3	8月12日	火	// (3)	//		
4	8月26日	火	// (4)	//		
5	9月9日	火	// (5)	//		
6	9月23日	火	// (6)	//		
7	10月14日	火	// (7)	//		
8	10月28日	火	// (8)	//		
9	11月11日	火	// (9)	//		
10	11月25日	火	// (10)	//		

## 学習計画書

講座の名称		ストレッチ&基礎体力作り		定員(対象)	20名(一般)	
会場		そお生きいき健康センター		時間	10:00~11:00	
講師名		上中別府 恵理香				
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	9月5日	金	ストレッチ・体幹・筋トレを行います。 ストレッチ・筋トレに関してはアプローチ箇所を 回ごとに少しずつ変えていきます。	・ヨガマット ・タオル ・飲み物		
2	9月12日	金	〃	〃		
3	9月19日	金	〃	〃		
4	9月26日	金	〃	〃		
5	10月3日	金	〃	〃		
6	10月10日	金	〃	〃		
7	10月17日	金	〃	〃		
8	10月24日	金	〃	〃		
9	10月31日	金	〃	〃		
10	11月7日	金	〃	〃		

## 学習計画書

講座の名称			生きいき元気！リズムダンス	定員（対象）	20名（全て）
会 場			そお生きいき健康センター	時 間	14:00～16:00
講 師 名			井上 陽子		
回	開 講 月 日	曜日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月12日	土	ストレッチ体操 マンボ・ジルバ・メレンゲのリズム	室内用体育館ダンスシューズ 水筒	
2	7月26日	土	〃	〃	
3	8月9日	土	〃	〃	
4	8月23日	土	ストレッチ体操 チャチャチャ・サンバのリズム	〃	
5	9月13日	土	〃	〃	
6	9月27日	土	ストレッチ体操 マンボ・タンゴのリズム	〃	
7	10月11日	土	〃	〃	
8	10月25日	土	ストレッチ体操 バチャータ・サルサのリズム	〃	
9	11月8日	土	〃	〃	
10	11月22日	土	ストレッチ体操 今までのリズム	〃	
11	11月29日	土	〃	〃	
12	12月13日	土	〃	〃	

## 学習計画書

講座の名称		フラダンス	定員(対象)	30名	
会 場		大隅岩川地区構造改善センター	時 間	14:00~16:00	
講 師 名		内村 道子			
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月12日	土	役員選出 カギ当番(カネオハ曲) ベーシック(カオ、カホロ、ヘラ、外)	髪かざり、レイ、パウスカート	
2	7月26日	土	ベーシック(カオ、カホロ、ヘラ、ウエッハ) カネオハ曲	〃	CD代550円
3	8月9日	土	ベーシック(レレウエッハ) カネオハ フキラウ(曲)	〃	
4	8月23日	土	ベーシック(アミー、アミポニュー) カネオハ、フキラウ	〃	CD代550円
5	9月13日	土	〃	〃	
6	9月27日	土	ベーシック(アミー、アミポニュー) カネオハ、フキラウ、メカナニアウカウポ (曲)	〃	CD代550円
7	10月11日	土	ベーシック(アミー、アミポニュー) フキラウ、メカナニアウカウポ	〃	
8	10月25日	土	〃	〃	
9	11月8日	土	ベーシック(アミー、アミポニュー) フキラウ、メカナニアウカウポ、カイマナヒラ	〃	CD代550円
10	11月22日	土	ベーシック(アミー、アミポニュー) カイマナヒラ	〃	
11	12月13日	土	〃	〃	
12	12月20日	土	ベーシック(アミー、アミポニュー) カイマナヒラ(最後に全曲踊る)	〃	

## 学習計画書

講座の名称		癒しのフラ&ヨガ		定員(対象)	15名(大人)	
会場		そお生きいき健康センター		時間	19:00~21:00	
講師名		池之上 恵子/徳元 和枝				
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月8日	火	開講式 ・ヨガ ・フラベージック「Hanalei moon」	ヨガマット・動きやすい 洋服・飲み物・タオル	CD 550円	
2	7月15日	火	・ヨガ ・フラベージック「Hanalei moon」	〃		
3	7月22日	火	〃	〃		
4	7月29日	火	〃	〃		
5	8月5日	火	〃	〃		
6	8月19日	火	〃	〃		
7	8月26日	火	・ヨガ ・フラベージック「Hanalei moon」 閉講式	〃		

## 学習計画書

講座の名称		ツボ刺激とリハビリ体操で健康づくり		定員（対象）	20名
会 場		岩川地区構造改善センター		時 間	19:30~20:30
講 師 名		木原 寿紀			
回	開 講 月 日	曜日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月4日	金	首の動きを改善しよう！	ヨガマット、タオル またはバスタオル、 タオル1枚	資料代 ツボシール100円
2	7月11日	金	ムセを改善しよう！	〃	〃
3	7月18日	金	尿もれを改善しよう！	〃	〃
4	7月25日	金	肩コリを改善しよう！	〃	〃
5	8月1日	金	声を出せるようにしよう！	〃	〃
6	8月8日	金	(2クール目) 首の動きを改善しよう！	〃	〃
7	8月22日	金	( 〃 ) ムセを改善しよう！	〃	〃
8	8月29日	金	( 〃 ) 尿もれを改善しよう！	〃	〃
9	9月5日	金	( 〃 ) 肩こりを改善しよう！	〃	〃
10	9月12日	金	( 〃 ) いろいろリクエスト対応	〃	〃

## 学習計画書

講座の名称		KOBA式体幹☆バランストレーニング		定員（対象）	20名（高校生以上）	
会 場		末吉総合体育館		時 間	10:00～11:30	
講 師 名		竹田 寛晃				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月5日	土	KOBA式体幹☆バランストレーニング（実技）	動きやすい服、ヨガマットor大きめのバスタオル、室内シューズ、水分補給用のドリンク		
2	7月12日	土	〃			
3	7月26日	土	〃			
4	8月2日	土	〃			
5	8月16日	土	〃			
6	8月30日	土	〃			
7	9月6日	土	〃			
8	9月27日	土	〃			
9	10月4日	土	〃			
10	10月11日	土	〃			
11	10月25日	土	〃			
12	11月29日	土	〃			

学習計画書

講座の名称		リフレッシュ3B体操（昼）		定員（対象）	20名（一般）	
会 場		末吉総合体育館		時 間	10:00～11:30	
講 師 名		西堂 理恵子				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月9日	水	開講式・注意事項連絡網等 ストレッチ、レクリエーション等 体操補助用具を使って身体ほぐし	飲み物 タオル 室内シューズ 床に敷くマット	道具代 実費	
2	7月23日	水	連絡網等の確認、配布 ストレッチ、簡単な体操 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃		
3	8月6日	水	ストレッチ、レクリエーション等 簡単な体操 遊び 体操補助用具を使って身体ほぐし	〃		
4	8月27日	水	〃	〃		
5	9月10日	水	〃	〃		
6	9月24日	水	〃	〃		
7	10月8日	水	〃	〃		
8	10月22日	水	〃	〃		
9	11月12日	水	〃	〃		
10	11月26日	水	〃	〃		

学習計画書

講座の名称		リフレッシュ3B体操（夜）		定員（対象）	15名（一般）
会 場		大隅農産加工センター		時 間	19:30～21:00
講 師 名		堀之内 美紀			
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月10日	木	開講にあたっての注意事項、連絡網 ウォーミングアップ 体操補助用具を用いての身体ほぐし、 ストレッチ	飲み物 タオル 室内シューズ 床に敷くマット	道具代 実費
2	7月24日	木	連絡網等の確認、配布物 ウォーミングアップ 補助具を用いての身体ほぐし、 ストレッチ	//	
3	8月28日	木	ウォーミングアップ、レクレーション 補助具を用いての身体ほぐし、 ストレッチ	//	
4	9月11日	木	//	//	
5	9月25日	木	//	//	
6	10月9日	木	//	//	
7	10月23日	木	//	//	
8	11月13日	木	//	//	
9	11月27日	木	//	//	
10	12月11日	木	//	//	

学習計画書

講座の名称			水中運動（アクアビクス）昼	定員（対象）	30名（一般）
会 場			曾於市民プール	時 間	14:00～15:00
講 師 名			竹之内 直子		
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月7日	月	ウォーキング	水着・スイムキャップ	
2	7月14日	月	〃	〃	
3	7月28日	月	〃	〃	
4	8月4日	月	〃	〃	
5	8月18日	月	〃	〃	
6	8月25日	月	〃	〃	
7	9月1日	月	〃	〃	
8	9月8日	月	〃	〃	
9	9月22日	月	〃	〃	
9	9月29日	月	〃	〃	

学習計画書

講座の名称		水中運動（アクアビクス）夜		定員（対象）	30名（一般）
会場		曾於市民プール		時間	19:30~20:30
講師名		竹之内 直子			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月7日	月	ウォーキング	水着、スイムキャップ	
2	7月14日	月	〃	〃	
3	7月28日	月	〃	〃	
4	8月4日	月	〃	〃	
5	8月18日	月	〃	〃	
6	8月25日	月	〃	〃	
7	9月1日	月	〃	〃	
8	9月8日	月	〃	〃	
9	9月22日	月	〃	〃	
9	9月29日	月	〃	〃	

## 学習計画書

講座の名称		ヨーガセラピー		定員(対象)	20(18才以上～制限なし)	
会場		末吉総合体育館		時間	19:00～20:00	
講師名		有馬 典代				
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月4日	金	ヨーガセラピーについて	・ヨガマット(バスタオル2枚) ・水分		
2	7月18日	金	やさしい有酸素運動と呼吸法	〃		
3	8月1日	金	〃	〃		
4	8月22日	金	〃	〃		
5	9月5日	金	やさしい負荷をかけて筋力をつける方法と呼吸法	〃		
6	9月19日	金	〃	〃		
7	10月3日	金	〃	〃		
8	10月17日	金	心肺機能や筋力を意識しながら動く練習	〃		
9	11月7日	金	〃	〃		
10	11月21日	金	〃	〃		
11	12月5日	金	まとめ	〃		
12	12月19日	金	まとめ/閉講式	〃		

★11月7日・11月21日・12月5日はそお生きいき健康センター視聴覚室にて開催。

## 学習計画書

講座の名称		ヨガ&ピラティス（財部）		定員（対象）	40名
会 場		財部保健福祉センター		時 間	13:30~15:00
講 師 名		剣田 加代子			
回	開講月日	曜日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月3日	木	開講式 ヨガの呼吸とピラティス	ヨガマット タオル 飲み物	
2	7月17日	木	〃	〃	
3	8月21日	木	〃	〃	
4	9月4日	木	〃	〃	
5	9月18日	木	〃	〃	
6	10月2日	木	〃	〃	
7	10月16日	木	〃	〃	
8	11月6日	木	〃	〃	
9	11月20日	木	〃	〃	
10	12月4日	木	閉講式 ヨガの呼吸とピラティス	〃	

## 学習計画書

講座の名称		わらいヨガ		定員（対象）	40名	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	10:00~11:30	
講 師 名		剣田 加代子				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月8日	火	開講式 わらいヨガ	汗拭きタオル 飲み物		
2	7月29日	火	〃	〃		
3	8月12日	火	〃	〃		
4	8月26日	火	〃	〃		
5	9月9日	火	〃	〃		
6	10月14日	火	〃	〃		
7	10月28日	火	〃	〃		
8	11月11日	火	〃	〃		
9	11月25日	火	〃	〃		
10	12月9日	火	閉講式	〃		

## 学習計画書

講座の名称		ヨガ&ピラティス（末吉）		定員（対象）	45名
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	13:30~15:00
講 師 名		剣田 加代子			
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月8日	火	開講式 ヨガの呼吸で身体を柔軟にしてピラティスで 筋肉をつけ引き締める	ヨガマット タオル 飲み物	
2	7月29日	火	//	//	
3	8月12日	火	//	//	
4	8月26日	火	//	//	
5	9月9日	火	//	//	
6	10月14日	火	//	//	
7	10月28日	火	//	//	
8	11月11日	火	//	//	
9	11月25日	火	//	//	
10	12月9日	火	閉講式 //	//	

## 学習計画書

講座の名称		ストレッチ&ヨガ		定員(対象)	24名(一般)
会場		大隅岩川地区構造改善センター		時間	19:30~21:00
講師名		新村 裕子			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月2日	水	開講式 腹式呼吸法・肩こり改善	体を動かしやすい 服装、バスタオル かヨガマット	教本代 1,600円
2	7月16日	水	//	//	
3	8月6日	水	姿勢を整える	//	
4	8月20日	水	//	//	
5	9月3日	水	体幹を強化	//	
6	9月17日	水	//	//	
7	10月1日	水	腰痛の緩和	//	
8	10月15日	水	//	//	
9	11月5日	水	疲労を緩和	//	
10	11月19日	水	//	//	

学習計画書

講座の名称		さわやか武術太極拳		定員(対象)	30名(一般)	
会場		末吉総合体育館		時間	13:00~14:30	
講師名		見原 邦治				
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月2日	水	太極拳養生法 入門太極拳 24式太極拳	体操服、お茶 タオル、シューズ		
2	7月9日	水	〃	〃		
3	7月16日	水	〃	〃		
4	7月23日	水	〃	〃		
5	7月30日	水	〃	〃		
6	8月6日	水	〃	〃		
7	8月20日	水	〃	〃		
8	8月27日	水	〃	〃		
9	9月3日	水	〃	〃		
10	9月10日	水	〃	〃		
11	9月17日	水	〃	〃		
12	9月24日	水	〃	〃		

## 学習計画書

講座の名称		カンフー体操教室		定員(対象)	30名(一般)	
会 場		財部地区体育館		時 間	18:00~19:30	
講 師 名		見原 邦治				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月2日	水	太極拳養生法 24式太極拳	体操服、お茶 タオル、シューズ		
2	7月9日	水	//	//		
3	7月16日	水	//	//		
4	7月23日	水	//	//		
5	7月30日	水	//	//		
6	8月6日	水	//	//		
7	8月20日	水	//	//		
8	8月27日	水	//	//		
9	9月3日	水	//	//		
10	9月10日	水	//	//		
11	9月17日	水	//	//		
12	9月24日	水	//	//		

学習計画書

講座の名称		卓球講座		定員(対象)	30名(小学1年生～社会人)	
会場		財部農業者トレーニングセンター		時間	14:00～16:00	
講師名		佐藤 貴仁				
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月12日	土	開講式 ラケットの持ち方とフォアハンドについて (多球練習)	ラケット・シューズ・飲み物・タオル		
2	7月26日	土	バックハンド・ショートについて (多球練習)	〃		
3	8月2日	土	フットワークについて (足の動かし方)(多球練習)	〃		
4	8月30日	土	バックツッツキ・バックツッツキについて (多球練習)	〃		
5	9月13日	土	ボールの回転の考え方について (多球練習)	〃		
6	9月27日	土	フォアサーブ・バックサーブについて (多球練習)	〃		
7	10月11日	土	レシーブのツッツキ応用と台上両ハンドの払いについて (多球練習)	〃		
8	10月25日	土	フォアループドライブについて (多球練習)	〃		
9	11月8日	土	スマッシュについて (多球練習)	〃		
10	11月22日	土	シングルのルールについて (試合の方法と実践)	〃		
11	12月6日	土	バックハンドドライブについて (多球練習)	〃		
12	12月20日	土	ダブルスのルールについて (試合の方法と実践) 閉講式	〃		

## 学習計画書

講座の名称		楽しい卓球講座	定員（対象）	20名（一般）	
会 場		末吉総合体育館	時 間	13:30～15:30	
講 師 名		山下 秀樹			
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月4日	金	開講式 講座内容説明	体育館シューズ・ラケット (ない人はこちらで準備します)	ボール代 (12回分) 500円
2	7月11日	金	サーブ練習 フォアハンド練習	//	
3	7月18日	金	サーブ練習 フォアハンド練習 長く続ける	//	
4	7月25日	金	//	//	
5	8月1日	金	サーブ練習 バックハンド練習	//	
6	8月8日	金	バックハンド練習 相手はフォアハンド	//	
7	8月22日	金	バックハンド練習 相手はフォアハンドで強く打つ	//	
8	8月29日	金	バックハンド対バックハンド練習 長くラリーを続ける	//	
9	9月5日	金	バックハンド対バックハンド練習 強く打って長く続ける	//	
10	9月12日	金	フォアハンド・バックハンド切替練習 オールラウンド練習・強い球を打つ	//	
11	9月19日	金	オールラウンド練習・試合のルール 説明・試合形式で練習	//	
12	9月26日	金	練習試合 閉講式	//	

学習計画書

講座の名称		親子バドミントン・キララ	定員(対象)	30名(幼児以上)	
会場		旧財部南中体育館	時間	20:00~22:00	
講師名		宇都 良一/宇都 フチ子			
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費
1	7月4日	金	開講式・自己紹介 バドミントンを楽しむコツ説明 ルール説明、ラケットの握り方等	上履きシューズ・タオル・着替え・飲み物・ラケット	シャトル代 中学生以上 1人1回 100円
2	7月11日	金	基本の素振りの仕方(基本) フォアハンド・バックハンドの素振り	〃	
3	7月18日	金	サーブの打ち方 (ショートサーブ・ロングサーブ) 小ゲーム	〃	
4	7月25日	金	フットワーク(前後・左右) サーブの練習	〃	
5	8月1日	金	クリヤーの飛ばし方・打ち方	〃	
6	8月8日	金	スマッシュの打ち方 カットの打ち方・小ゲーム	〃	
7	8月22日	金	ダブルスローテーションの動きと ロングサーブ・ショートサーブ組み合わせ	〃	
8	8月29日	金	ダブルスローテーションの動きと ヘッドワークを組み合わせ	〃	
9	9月5日	金	連係プレーの練習・小ゲーム スマッシュアンドヘアピン	〃	
10	9月12日	金	連係プレーの練習・小ゲーム カットアンドヘアピン	〃	
11	9月19日	金	ダブルス試合 コーナーワーク・ヘッドワーク	〃	
12	9月26日	金	ダブルス試合 閉講式	〃	

学習計画書

講座の名称		スポーツウエルネス吹矢		定員(対象)	15名(一般)	
会場		末吉総合体育館		時間	10:00~12:00	
講師名		下村 友子				
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容		講座生が準備するもの	概算経費
1	7月11日	金	吹矢体操/実技練習		タオル 水分補給用の湯茶	全体経費 2,000円
2	7月25日	金	吹矢体操/実技練習 基本動作の習得		〃	
3	8月8日	金	〃		〃	
4	8月22日	金	〃		〃	
5	9月12日	金	〃		〃	
6	9月26日	金	〃		〃	
7	10月10日	金	〃		〃	
8	10月24日	金	〃		〃	
9	11月14日	金	〃		〃	
10	11月28日	金	〃		〃	
11	12月12日	金	〃		〃	
12	12月26日	金	練習試合		〃	

学習計画書

講座の名称		体力づくり講座（前期）		定員（対象）	40名（一般）	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	19:30~21:00	
講 師 名		合同会社KTプラン				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月8日	火	開講式 有効的な運動の必要性	水分補給用飲み物 タオル等		
2	7月15日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （基本編）	〃		
3	7月22日	火	〃	〃		
4	7月29日	火	〃	〃		
5	8月12日	火	〃	〃		
6	8月19日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （応用編）	〃		
7	8月26日	火	〃	〃		
8	9月2日	火	〃	〃		
9	9月9日	火	〃	〃		
10	9月16日	火	運動習慣の必要性 閉講式	〃		

学習計画書

講座の名称		体力づくり講座（後期）		定員（対象）	40名（一般）
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	19:30~21:00
講 師 名		合同会社KTプラン			
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費
1	10月7日	火	開講式 有効的な運動の必要性	水分補給用飲み物 タオル等	
2	10月14日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （基本編）	//	
3	10月21日	火	//	//	
4	10月28日	火	//	//	
5	11月4日	火	//	//	
6	11月11日	火	ストレッチ・筋力トレーニング （応用編）	//	
7	11月18日	火	//	//	
8	11月25日	火	//	//	
9	12月2日	火	//	//	
10	12月9日	火	運動習慣の必要性 閉講式	//	

学習計画書

講座の名称		健康づくり講座		定員（対象）	40名（一般）	
会 場		そお生きいき健康センター		時 間	14:00~15:30	
講 師 名		合同会社KTプラン				
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月4日	金	開講式 有効的な運動の必要性	水分補給用飲み物 タオル等		
2	7月11日	金	ストレッチ・筋力トレーニング (基本編)	〃		
3	7月18日	金	〃	〃		
4	7月25日	金	〃	〃		
5	8月1日	金	〃	〃		
6	8月22日	金	ストレッチ・筋力トレーニング (応用編)	〃		
7	8月29日	金	〃	〃		
8	9月5日	金	〃	〃		
9	9月12日	金	〃	〃		
10	9月19日	金	運動習慣の必要性 閉講式	〃		

学習計画書

講座の名称		軽スポーツ講座（ニュースポーツ）		定員（対象）	30名（一般50歳以上）	
会場		末吉総合体育館		時間	13:30～15:00	
講師名		山中 ミチ子/新田 玲子/西留 タツ子				
回	開講月日	曜日	学習テーマ・内容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月1日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 スカットボール、ポッチャ	飲み物 タオル 体育館シューズ		
2	7月8日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 スカットボール、ポッチャ	〃		
3	7月15日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 スポレック、ラダーゲッタ	〃		
4	7月29日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 スポレック、ラダーゲッタ	〃		
5	8月5日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 輪なげ、キャッチングザステック	〃		
6	8月19日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 輪なげ、キャッチングザステック	〃		
7	8月26日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 ペタンク、レクレーション卓球	〃		
8	9月2日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 ペタンク、レクレーション卓球	〃		
9	9月9日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 レクレーション卓球、ディスクゲッタ	〃		
10	9月30日	火	ストレッチ、脳トレーニング 実技 レクレーション卓球、ディスクゲッタ	〃		

## 学習計画書

講座の名称		楽しい山行（平日コース）		定員（対象）	20名（一般）	
会 場		霧島錦江湾国立公園内		時 間	9:00～15:00	
講 師 名		霧島ネイチャーガイドクラブ		連絡先	080-6453-6133	
回	開 講 月 日	曜 日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月7日	月	開講式 19:00 （スクラブ講義室：旧財部高校） 日程、コース、基礎知識など	筆記用具	資料代:1,000円 保険代:700円	
2	7月11日	金	登山の基礎習得 池巡り	雨具、水分、弁当、 救急用品、健康保険 証	経費:300円	
3	8月1日	金	登山の基礎習得 甑岳	//	//	
4	9月5日	金	栗野岳（枕木階段）	//	//	
5	10月3日	金	高千穂峰	//	//	
6	11月7日	金	韓国岳	//	//	
7	12月5日	金	大浪の池	//	//	
8	1月9日	金	閉講式 えびの岳	//	//	

## 学習計画書

講座の名称		楽しい山行（週末コース）		定員（対象）	20名（一般）	
会 場		霧島錦江湾国立公園内		時 間	9:00～15:00	
講 師 名		霧島ネイチャーガイドクラブ		連絡先	090-3609-4449	
回	開 講 月 日	曜日	学 習 テ ー マ ・ 内 容	講座生が準備するもの	概算経費	
1	7月7日	月	開講式 19:00 （スクラブ講義室：旧財部高校） 日程、コース、基礎知識など	筆記用具	資料代:1,000円 保険代:700円	
2	7月13日	日	登山の基礎習得 池巡り	雨具、水分、弁当、 救急用品、健康保険 証	経費:300円	
3	8月3日	日	登山の基礎習得 甑岳	〃	〃	
4	9月7日	日	栗野岳（枕木階段）	〃	〃	
5	10月5日	日	高千穂峰	〃	〃	
6	11月9日	日	韓国岳	〃	〃	
7	12月7日	日	大浪の池	〃	〃	
8	1月11日	日	閉講式 えびの岳	〃	〃	