

# NPO 法人ヤングカレッジ

## 平成21年度前期教養講座

開講式  
日時：平成21年4月8日(水) 19:00～  
会場：岡生涯学習交流館 4F

同時開催 やんかれセミナー  
～夢を形に 静岡から世界に発信～  
講師 協立電機株社長 西 雅寛氏  
時間 19:30～20:30  
会費 無料

セミナーは一般の方でも聴講できます。希望者は直接事務局か、4面の送付書でお申込ください。

簡単手作りスイーツ (月) 4月13日 START 19:00-21:00

スイーツを食べる時、小さな幸せを感じませんか？この講座では簡単でおいしいスイーツを、みんなで楽しく作りたいと思っています。初心者の方、食べる専門の方、男性の方も大歓迎！！興味のある方と一緒に楽しみましょう！  
15,000円(12回/6ヶ月)  
入江生涯学習交流館



講師 / 後藤 久美子

### 癒しのヨガ (月) 4月13日 START 19:00-21:00

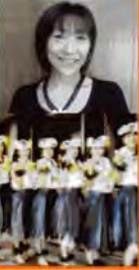
ヨガは自分との対話、動きながら身体の歪みに気づき、動きながら自然の身体に戻りましょう！深～い呼吸で心に語りかけましょう！柔軟に修正し、整った身体で出来る基本ポーズに入っていきます。真のリラクセスが味わえます。



7,000円(12回/6ヶ月)  
江尻生涯学習交流館  
講師 / 小和田 基里子

### 初めてのフラ (月) 4月13日 START 19:00-21:00

皆様！！ Aloha ～～  
甘い花の香りに・・・  
微笑んでみませんか？  
この風に乗せて・・・  
愛する人に、大切な心を伝えてみませんか？  
心穏やかに心豊かな時を過ごしましょう。



8,000円(12回/6ヶ月)  
船越生涯学習交流館  
講師 / 町 茂美

### ふれあいゴスペル (月) 4月13日 START 19:00-21:00

ゴスペルを中心に色々なジャンルの曲を歌っていただけると考えています。ゴスペルは、神様への言葉を手づかしたもの。ハモった時には手を叩いたりお腹の底から歌うと、とても癒され、疲れも吹っ飛んでしまいます。



10,000円(12回/6ヶ月)  
岡生涯学習交流館  
講師 / 長井 もと

### 楽しくエアロビク (月) 4月13日 START 19:00-21:00

何か運動を始めたいと思っている方、運動量をもっと増やしたい方エアロビクを始めましょう。どんな方にも気軽に楽しんで頂けるスポーツです。気持ち良く汗を流して心も体もリフレッシュさせましょう！



7,000円(12回/6ヶ月)  
岡生涯学習交流館  
講師 / 吉澤 千津子

### Go!Go! やさしい英会話 (月) 4月13日 START 19:00-21:00

英語の基礎から始める講座です。「もう一度、中学校の英語からやり直したい!!」という方にもオススメです。学生時代に覚えた英語を少しずつ思い出しながら単語をつなげて「話せるようになる」ことを目指します。



10,000円(12回/6ヶ月)  
江尻生涯学習交流館  
講師 / アンナ 遠藤

### らくらく韓国語初級 (月) 4月13日 START 19:00-21:00

アンニョンハセヨ！隣の国の言葉、韓国語を楽しく学んでみませんか？韓国を旅行する時、「あ、言えた！」韓国ドラマを観る時、「あ、聞ける！」など楽しみを増やしましょう。



10,000円(12回/6ヶ月)  
岡生涯学習交流館  
講師 / 金 福姫

### タイ式マッサージ (火) 4月14日 START 19:00-21:00

タイ式とは、指圧やストレッチを組み合わせたマッサージで、二人でやるヨガとも言われています。ゆったりとしたリズムで心地よくカラダをほくしていきます。癒しに興味のある方、身近ななたかか癒したい方、お待ちしております。



10,000円(12回/6ヶ月)  
岡生涯学習交流館  
講師 / 坂井 成之

### 池坊生け花初級 (火) 4月14日 START 19:00-21:00

池坊の花伝書に、「花をいけることは美しい充実感を体験すること。季節の草、木、花を手にしていくことに集中している時、日常の複雑な事務から開放されて研ぎ澄まされた美の世界に入る喜びは大きなものです。」とあります。日本の伝統文化に触れてみませんか？



19,000円(12回/6ヶ月)  
船越生涯学習交流館  
講師 / 齊藤 富容

### 料理 (火) 4月14日 START 19:00-21:00

この教室では、お料理ビギナーの方でも簡単に、美味しくてバランスの良い料理を作ることを目的としています。だしのとりの方、食材の扱い方、味付けのコツなどを大事にして、豊かな食生活を演出しましょう。季節料理も作りましょう！！



15,500円(12回/6ヶ月)  
江尻生涯学習交流館  
講師 / 横田順子・伴野雅子・清水たつ美

### やさしいマジック (水) 4月15日 START 19:00-21:00

マジックを楽しむ心に年齢の差はありません。どういった時代に育ち、違う価値観を持っているも、驚いたり不思議に思うことは一緒ということかも知れません。それがマジックの素敵なおとこだと思いませんか？一緒に楽しみませんか？



12,000円(12回/6ヶ月)  
船越生涯学習交流館  
講師 / 望月 よし江

### 健康ヨガ (水) 4月15日 START 19:00-21:00

私の講座では、やさしいヨガの行法で、皆さんが自分自身のゆっくりに対話してもらう事を第一の目的とします。外の情報ばかりを、忙しく追いつめられる現在です。忘れがちな自分自身の内部からの声に耳を傾けましょう。



7,000円(12回/6ヶ月)  
興津生涯学習交流館  
講師 / 大関 卓道

### トークタイム英会話 (水) 4月15日 START 14:00-15:00

興味のある事、日常の出来事や色々な事をクラスメートと英語で話しましょう。会話を楽しみながら、表現力を高めていきます。



10,000円(12回/6ヶ月)  
浜田生涯学習交流館  
講師 / ヴィルマ 山田