



●●●● 通年講座 ●●●●

源氏物語を読むパートXI

講師 函館大谷短期大学学長 福島憲成

開催期間 6月から3月まで毎週木曜日 14時00分～15時30分

定員 20名 受講料 無料

千年前の王朝世界が今に蘇る源氏物語を「原文」と「パソコン」を使っての「視聴覚のコラボレーション」で鑑賞する新たな試み。

今年で11年目を迎える、超ロングランの人気講座です。どなたでも、いつからでも、源氏の世界へタイムスリップできる楽しい講座です。



●●●● 通年講座 ●●●●

シニア向け通年パソコン講座2018

講師 函館大谷短期大学専任講師 伊藤 聡

開催期間 6月8日から3月まで毎週金曜日 10時40分～12時10分

定員 25名 受講料 無料

シニアの皆さん(55歳以上)に、ぜひ受講していただきたい講座を作りました。

まもなく小学校からのプログラミング教育が始まります。

お子さんやお孫さんと一緒にプログラミングを楽しめるように、

教育用の簡単なプログラミング言語を使って、プログラミングの基礎を学びましょう。

簡単なキーボード・マウス操作ができれば、どなたでも参加できます。

パソコン上級講座

講師 函館大谷短期大学専任講師 伊藤 聡

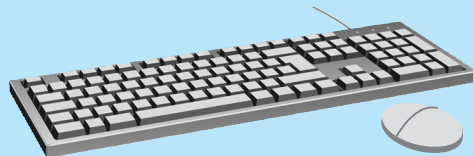
開催期間 6月5日から3月まで毎週火曜日 10時40分～12時10分

定員 15名 受講料 無料

ワンランク上のパソコン講座です。

Excelの検定2級以上の取得を目指します。

Excelの基本操作ができる方向けの内容となっています。



ヨガ入門講座

講師 村上幸子

IYCキレイになるヨガ・SLOW FLOW YOGA認定講師
HCPハンディキャップヨガ認定講師
JRFAフットケアセラピスト JLEAハンドセラピスト
全米ヨガアライアンスRYT200時間認定インストラクター
全米ヨガアライアンス Jo Phee 陰ヨガTT65時間 認定インストラクター
片岡まりこキッズヨガTT20時間認定インストラクター
BTSJ Body Element Pilates 指導者



定員 30名

受講料 無料

会場 函館大谷短期大学 多目的ホール

服装 動きやすい服装 裸足で行ないます

持参品 タオル 飲み物(水やお茶) お持ちの方はヨガマット

●第1回「ヨガって何だろう？」

ヨガを知り、基本の呼吸を練習し、体を動かします。

■6月2日(土)

9時30分～11時00分

●第2回「アーサナ(ポーズ)の練習」

呼吸に合わせて様々なポーズを行います。

■6月9日(土)

9時30分～11時00分

●第3回「太陽礼拝」

太陽礼拝を覚えます。ポーズの練習も行います。

■6月16日(土)

9時30分～11時00分

●第4回「タオルストレッチとアーサナ」

タオルを使って簡単筋トレやストレッチをし、ポーズの練習も行います。

■6月30日(土)

9時30分～11時00分

●第5回「チャレンジしてみよう！」

少し難しいアーサナにも頑張って挑戦しましょう。

■7月7日(土)

9時30分～11時00分

●第6回「太陽礼拝とアーサナ、瞑想」

太陽礼拝と練習してきたポーズをマスターし、瞑想も行います。

■7月21日(土)

9時30分～11時00分

※ヨガ入門講座に参加される方は700円(保険料)を徴収致します。

お申し込み方法

1. 申込開始 平成30年5月21日(月)から

2. 葉書かFAXの場合「受講講座名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号」をご記入の上、お申し込みください。

3. 右の申し込みフォームまたは本学ホームページの「公開講座」よりお申し込みください。

※各講座は先着順です。

※お申し込み後、ご希望に添えない方のみご連絡いたします。

※お申し込み後、本学より連絡がない場合は受付完了ですので、講座当日10分前にお越しください。

※各自、上履き等をご用意ください。

※ご記入いただきました個人情報は、本講座のみに使用いたします。



申し込みフォーム

お問い合わせ

函館大谷短期大学公開講座係

〒041-0852 函館市鍛冶1丁目2番3号 TEL(0138)51-1786 FAX(0138)52-6494

<http://www.hakodate-otani.ac.jp>