



●●●● 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

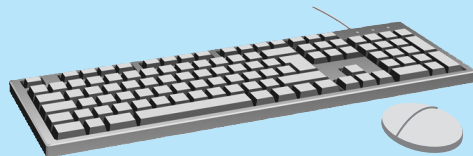
開催期間 6月5日から3月まで毎週火曜日 10時40分～12時10分

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>