平成30年度「生涯学習まちづくり出前講座」メニュー　一覧表

【市民編】

分類	No.	講座名	講師	対象地域	講座内容
生活	1	絵本の力で楽しく子育て	神田　紀子	全域	すばらしい絵本との出会いと子育てについて
	2	手話ってどんなこと？	宮﨑　トシ子	全域	簡単な挨拶、指文字、手話の歌を覚えよう！！
	3	今から間に合う、安心マネープランの作り方	田中　泰三	北部･中部 田平･生月	人生の5大支出（住宅･車･保険･教育･老後資金）の基礎知識と見直しをわかり易くアドバイスします。
	4	こころをふくらまそう	中平　大世	全域	発達障害、若年性高齢者認知症、高齢者のうつ病、双曲性感情障害など
	5	子どもの可能性を伸ばす魔法のことば	北島　奈美	全域	お母さんが何気なく日頃使っている言葉がお子さんの可能性をつぶしているとしたら？（親子関係が上手くいくポイントをお伝えします！）
	6	目からウロコのコミュニケーションコーチングを知ろう！	北島　奈美	全域	あなたのコミュニケーション力はどうでしょうか？ テキストを使用し、楽しくコーチングを学びます！
郷土学	7	郷土学について	安達　甫朗	全域	松浦党や田平の歴史、郷土出身の文学者や画家について
	8	平戸藩について	久家　孝史	全域	平戸藩関係の希望する内容について
	9	郷土学について	稲澤　雅章	田平	松浦党田平氏と平戸氏の関係、市内観光名所の歴史等
健康	10	環境と食育について	近藤　孝子	全域	生ごみリサイクルやEM推進及び食育ついて
	11	ストレッチ体操で健康貯金	大塚　ケイ子	全域	身体にいいストレッチ体操を、講話と実技で学ぶ。
	12	ストレッチとジャズダンス	真浦　節子	田平	基礎からのストレッチとジャズダンスを楽しみます。
	13	楽しくストレッチ体操	坂本　ヨウ子	生月	音楽に合わせて楽しくストレッチ体操を学びます。
	14	健康学舎（けんこうまなびや）	長島　秀子	度島	ストレッチとダンスをしながら美と健康について楽しく語り合いましょう。
	15	若さを保つ日舞でエクササイズ	安村　幸子	全域	日舞の基礎を取り入れながら楽しく体を動かし健康維持、ダイエット効果で若さを保つ。
	16	太極拳入門	西島　礼子	北部･田平	ゆっくりと体を動かしながら太極拳の基礎を身につけます。
	17	健康にウォーキング、エアロビクス	町田　典子	全域	ウォーキングやエアロビクス（有酸素運動のダンス）を体験します。
	18	健康にアクアビクス	町田　典子	全域	アクアビクス（プールでのダンス）を体験します。プール使用については事前にシーライフ平戸と調整が必要で、料金は自己負担です。
	19	3B体操を楽しみましょう	川口　智子	全域	道具を使った健康体操。子どもから高齢者、障害者も無理なく自分のペースで楽しめます。
	20	ノルディックウォーキングの体験	末永　寛	全域	正しいウォーキングとポールを使った歩き方を学びます。 ※人数によっては、ポールのレンタル料300円が必要です。
	21	介護レクリエーション	村瀬　美津穂	全域	高齢者向けの脳トレ･歌など様々なレクリエーションを行います。
	22	臨床美術教室	阿部　紀美子	全域	認知症の予防や改善を目的として開発されたアートプログラムです。子供から高齢者まで楽しめます。
	23	身近な「かおり」を感じてみよう香育教室	北島　奈美	全域	香育テキストを使い、身近な木や花の香りを通し地球の環境についても学びます。
	24	誰でも簡単お家でできるベビーマッサージ	北島　奈美	全域	概ね１歳までの赤ちゃんを対象にしたベビーマッサージです。

分類	No.	講座名	講師	対象地域	講座内容
健康	25	アロマの香りでうっとり癒しのハンドケア教室	北島　奈美	全域	肘から手指、手の平までお好みのアロマオイルを使いマッサージしてもらいます。
	26	体の健康は足裏から！足のリンパケア教室	北島　奈美	全域	ツボを痛気持ちい加減で押してセルフケアを行います。 ふくらはぎマッサージしてむくみもスッキリさせましょう。
文化	27	楽しい生け花	松瀬　康子	中部	生け花の生け方について
	28	やさしい茶道	林　タツ子	全域	茶道について
	29	おしゃれな生け花	中村　けい子	田平	生活環境に合わせた生け花
	30	生け花入門	吉木　秀子	北部･度島	生活空間における生け花の学習
	31	楽しいスケッチ	村田　徳子	全域	スケッチ指導
	32	楽しいスケッチ	岡澤　清美	全域	楽しい絵画教室
	33	スケッチ、水彩画教室	糟谷　進	全域	小中学生のスケッチ、絵画指導、アシスタント
	34	茶道を楽しむ	堤　幸子	北部･田平	茶道の歴史、心得、お菓子、お茶のいただき方を学びます。
	35	田助ハイヤ節について	土肥　テイ	全域	田助ハイヤ節の踊りの指導 ※希望があれば民謡、日本舞踊の指導
	36	日本舞踊（藤間流）について	上村　孝代	全域	初心者の方には、やさしい曲から親切に指導します。
	37	着物着付教室	上村　孝代	全域	基本は帯の前結です。後ろで結ぶやり方が良い方は、それもできます。
	38	尺八を一緒に演奏しよう	門屋　多佐雄	全域	尺八、箏、三味線、民謡等の演奏をわかりやすく指導します
	39	絵手紙講座	高橋　現平	全域	季節の野菜等をハガキに描く。
文芸	40	絵本の読み聞かせ	神田　紀子	全域	絵本の読み聞かせ、紙芝居、ブラックシアター、ペープサート、エプロンシアター、素話、ブックトーク、論語、その他手遊びなど
	41	読み聞かせのポイント教えます！	古川　美智子	全域	本の読み聞かせのポイントや合間に行う短いお話の小道具つくりなど
	42	読み聞かせ	岡澤　清美	全域	絵本の読み聞かせ
	43	囲碁を学ぼう	岡山　紀一	全域	囲碁の指導
	44	将棋を学ぼう	中村　英男	全域	将棋の指導
手工芸	45	ひょうたんづくり	太田　正喜	田平	ひょうたんにまつわるお話やひょうたんづくり
	46	楽しいクラフトテープ	近藤　孝子	全域	クラフトテープを使って素敵なバックや小物づくり
	47	押花づくり	濱野　八重子	全域	楽しい押花の作り方
	48	押花づくり	槙　薫二子	全域	楽しい押花の作り方
	49	押花づくり	須藤　ミユキ	全域	楽しい押花の作り方
	50	押花づくり	小田　美智子	全域	楽しい押花の作り方

分類	No.	講座名	講師	対象地域	講座内容
手工芸	51	花育、フラワーアレンジメント、草月流いけばな	田中　瑞代	全域	生け花を通して感情や情緒を豊かにし、花ある暮らしを応援。
	52	プリザーブドフラワー教室	井元　ひとみ	生月	母の日、クリスマス、お正月等に利用できるプリザーブドフラワーの作り方
	53	しめ縄づくり	白石　金五郎	全域	わらを使ってしめ縄作り
	54	五円玉を使った宝船づくり	白石　金五郎	全域	多くの五円玉を使った宝船や五重の塔の作り方
	55	ほうき作り	輪倉　廣光	全域	すすき草を使ったほうきの作り方
	56	押し花で小物づくり	宝亀　ふみ子	全域	小花づくり、名刺･しおり、押花ハガキ、小額入れの作り方
	57	楽しいネイル	宝亀　綾美	全域	自分でできるネイルの描き方
	58	竹細工（竹とんぼ、亀）	杉山　安信	全域	竹とんぼや亀の置き物を作ろう。
	59	貝細工（ビーズ使用）	木田　公子	全域	クリスマスツリー　オーナメント（COLAS平戸ツリー）、部屋飾り、冷蔵庫や金属類への装飾
	60	ワラゾウリ	村田　英敏	全域	ワラゾウリの作り方を指導します。
	61	アロマ石けんづくり	北島　奈美	全域	粉末石けんにアロマを加え、手でこねて作るコールドプロセスの石けんづくり教室です。
	62	世界にひとつだけアロマクリーム作り	北島　奈美	全域	ミツロウやホホバオイルをベースとしたクリームにお好みのアロマを加え体に優しい天然100%のクリームを作ります。
	63	暮らしに役立つアロマスプレーづくり	北島　奈美	全域	選ぶアロマの種類によって虫除け、制汗、香水、トイレの消臭スプレーなど様々なスプレーを作ります。
	64	塗れるハーバリウムづくり	北島　奈美	全域	好きな精油（アロマ）を作り、ガラスびんにドライハーブ･ドライフラワーを入れて、見て楽しみ、塗って癒されるハーバリウムを作ります。
	65	折り紙陶芸体験	小山　のり子	全域	折り紙陶芸の陶芸紙を使って、鶴を折ります。 最終的には「鶴の陶器」が完成し、記念品としてお渡しします。
	66	ポーセラーツ･ポーセリンアート･陶磁器上絵付け	久田　知美	全域	真っ白な陶磁器（食器など）に転写紙と呼ばれる絵柄を貼りつけたり、絵の具で絵付けをしオリジナル食器･小物を作ります。
自然	67	子ども達の自然体験について	金子　証	全域	自然体験のノウハウ･自然体験のもつ意義について
園芸	68	野菜の作り方	森　厚	全域	色々な野菜（いちご･白菜･大根等）の作り方
	69	椿の新品種作りと育て方	前田　健治	全域	椿の新品種作りと育て方をお話します。
料理	70	あご焼きの作り方	柳原　一満	生月	生月の秋の風物詩「焼きあごづくり」の指導
パソコン	71	やさしいパソコン入門	栗山　近美	全域	パソコンを使った年賀はがきやチラシなどの作り方