

令和6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】

生活	1	手話ってどんなこと？	佐藤 栄子	全域	簡単な挨拶、指文字、手話の歌を指導します。自分の名前や挨拶ができるようになります
	2	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やすくアドバイスします。
	3	キッズマネースクール	永吉 秀行	全域	子どもから大人まで幅広く金融リテラシー向上のための講座を開催。お金を稼ぐことの大切さ、使い方から相続、NISAなどの運用の話まで対応可。
	4	心の世界をのぞいてみよう	福井 幸子	全域	コラージュ（雑誌の切り抜きなど）を使っての心理療法体験です。
	5	簡単心理学	福井 幸子	全域	心理学やカウンセリングについて一緒に学びます（希望のテーマがあれば相談にのります）。
	6	子育て支援（子どもの発達や心理）	福井 幸子	全域	子どもの発達や心理について一緒に学びます（希望のテーマがあれば相談にのります）。
	7	アンガー（怒り）のコントロールに挑戦	福井 幸子	全域	怒りはコントロールできるのか？怒りについての理解や対象法等を紹介します。
	8	ストレスマネジメントをやってみよう	福井 幸子	全域	ストレスは悪いもの？ストレスの仕組みや対処法などを紹介します。
	9	認知症予防の十ヶ条	堀江 千代一郎	全域	～四苦八苦の今を生きるには？～自身の闘病体験を踏まえ、前向きに生きるヒントについてお話しします。
	10	I H体験講座	九州ネクスト(株)平戸営業所	全域	I Hクッキングヒーター（電磁調理器）でお料理やお菓子作りを体験します。※公民館、及び当社営業所等で開催可。子供のための参加は不可。
郷土学	11	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お話しします。（特に江戸時代後期の平戸藩関係）
健康	12	環境と食育について	小田 ひで子	全域	生ごみリサイクルやEM推進及び食育についてお話しします。
	13	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、講話と実技で指導します
	14	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。
	15	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ひましょう。
	16	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てみませんか
	17	3B体操を楽しみましょう	川村 由美子	中部・南部	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。
	18	3B体操を楽しみましょう	千北 鈴子	北部	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。特に若い世代から筋力、筋肉、体幹を鍛えるプログラムを取り入れています。
	19	3B体操を楽しみましょう	江口 美津子	田平	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	3B体操を楽しみましょう	小場 公子	生月	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。
	21	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。
	22	健康とお薬の講座	平井 鮎	全域	薬局の薬剤師が、健康や病気の予防、お薬についてわかりやすく解説する講座です。

文化・文芸	23	楽しい生け花	松瀬 康子	全域	生け花の生け方について学びます。	
	24	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を学びます。	
	25	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です。	
	26	楽しいスケッチ	村田 徳子	全域	スケッチ指導	
	27	楽しい絵画教室	岡澤 清美	全域	楽しい絵画教室	
	28	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、アシスタントを行います。	
	29	やさしい茶道	林 タツ子	全域	茶道の成りたち、抹茶のいただき方、抹茶の出し方など。茶室、床の間のお軸、お花（茶花）についても、ご希望があれば一緒にお勉強させていただきます。	
	30	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。	
	31	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を行います。その他希望がある場合、民謡、日本舞踊いたします。	
	32	日本舞踊（藤間流）	藤間 孝寿栄 （上村 孝代）	全域	日本舞踊とは元々歌舞伎の中から踊りが独立したものが始まりでした。本格的な日本舞踊を指導いたします。興味のある方はご連絡ください。	
	33	着物着付教室	上村 孝代	全域	前で帯を結ぶ着付けです。浴衣から始めて訪問着や留袖まで、自分で着られるように練習していきます。	
	34	尺八と一緒に演奏しよう	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。	
	35	絵本の読み聞かせ（紙風船）	井元 ひとみ	生月	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、その他手遊びなどを行います。	
	36	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づくりなど	
	37	たびら読み聞かせやよいの会	岡澤 清美 （たびら読み聞かせの会）	全域	絵本の読み聞かせを行います。	
	38	将棋を学ぼう	中村 英男	全域	将棋の仕方を指導します。	
	手工芸	39	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
		40	押し花づくり	榎 薫二子	全域	押し花を使って小作品（額に入れたり）をつくる。
41		押し花	小田 美智子	全域	押し花を使って小物を作る。	
42		子ども花教育、フラワーアレンジ教室、生花教室、リース教室	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します。花作りに興味のある方、挑戦してみませんか？	
43		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を指導します。	
44		楽しいネイル	宝亀 綾美	全域	ネイルアートの描き方について、指導します。自分でできるネイルの提案。	
45		竹細工	杉山 安信	全域	子ども：水鉄砲、竹とんぼ、箸、箸おき、カニさんの置物 大人：亀キーホルダー、水仙の花づくり ※1日2～3時間で約2日間	
46		貝細工（ビーズ使用）	木田 公子	講師自宅	クリスマスツリー オーナメント（COLAS平戸ツリー）、部屋飾り、貝殻や金属類への装飾を指導します。	
47		しめ縄づくり	磯本 博英	全域	しめ縄づくり（基礎から仕上げまで）	

	48	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、鶴等を折ります。最終的には陶芸作品として、焼きあがった作品をお渡しします。
	49	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）にシール感覚で使える転写紙を張り付けたり、専用の絵の具で絵付けをし、オリジナルの食器や小物を作ります。名入れ・日付け入れもでき、作成後は焼成窯で焼き上げますので、日常使いが可能な実用的な作品に仕上がります。
自然	50	身近な自然環境を学ぶ	たびら昆虫自然園解説指導員の会	田平	自然探索、指導者研修、野外実習、映像講演、室内講話など、身近な自然環境に関する講座を提供します。
園芸料理	51	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
	52	あご焼きの作り方	吉江 俊一	生月	生月の秋の風物詩「焼きあごづくり」の指導
IT	53	かんたんやさしいスマートフォン講座	田中 まきこ	全域	初めてスマートフォンをもった方向けに、電源の入れ方、音量の調整の仕方などわかりやすく教えます。目的別（アプリの入れ方、ネットでの調べ方、写真の撮り方など）の講座も行います。まずはご相談ください。
防災	54	災害に対する日頃の備え	平戸防災ネットワーク	全域	災害に備えるための非常時持出品や避難行動のポイント説明のほか、ハザードマップ解説など防災知識の向上を図ります。