

令和7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】

※図が付いている数字は、新規講座です。

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	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。
	図3	心理学で学ぶコミュニケーション	福井 幸子	全域	対人関係をよくするコミュニケーションのコツを学びます。
	4	心理学講座	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）
	5	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）
	6	心理学で学ぶアンガーマネジメント	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処法等を紹介します。
	7	心理学で学ぶストレス対処法	福井 幸子	全域	ストレスは悪いもの？ストレスの仕組みや職場や家庭での対処法などを紹介します。
	8	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ます。
	9	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。
	10	英会話初級編～身近な話題で楽しく英会話を始めませんか？～	中瀬草原 キャンプ場	全域	身近な外国の方と自由にお話ししたい、外国へ行ってみたいなど、英語のコミュニケーションを上達させたい方！一緒に英会話を学びませんか？外国人講師により、ゲームや料理を通じて日常会話の上達するためのプログラムです。
郷土学	図11	我が家の家仕舞いについて～我が家を空き家にしないために～	(一社)全国空き家アドバイザー協議会長 崎県平戸支部	全域	地域における空き家の現状を知り、「我が家の家仕舞い」について一緒に学びます。
	12	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ます。（特に江戸時代後期の平戸藩関係）
	13	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ます。
	14	ストレッチ体操で健康貯筋	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
	15	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。

健康	16	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しましょう。
	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。
	図23	自宅で簡単にできるセルフケア（からだバー®）	吉永 ゆう	北部 中部 南部 田平 生月	フェイスタオル等を使用してストレッチをしたり軽い筋トレ要素を入れたり、小顔（美顔）のためのアプローチをしたりからだバー®を使用して筋肉をほぐしたりします。
	図24	お灸のおはなし	吉永 ゆう	北部 中部 南部 田平 生月	お灸の種類やお灸を行うツボの説明、東洋医学のことや、ツボの名前の由来などのおはなし。
	図25	日本舞踊に学ぶ和の所作講座	安村 幸子 （藤間 年喜）	全域	子どもからお年寄りまで気軽に参加して頂けます。日本舞踊には美しい所作のエッセンスがたくさん散りばめられています。日本舞踊の基本動作を学びながら明日からの生活に役立つ「和の所作」を習得してみませんか？
	26	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。
	27	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。
	28	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。
	29	楽しいスケッチ	村田 徳子	全域	スケッチ指導
	30	楽しい絵画教室	岡澤 清美	全域	楽しい絵画教室
	31	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。

文化・文芸

32	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。
33	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。
34	日本舞踊（藤間流）	フジマ タカスエ 藤間 孝寿栄 (上村 孝代)	北部 中部 田平	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。お辞儀の仕方から始まり手足の動き、体の使い方等基本からお稽古をして踊れる様に指導していきます。日本人が忘れかけている礼節、謙譲の美徳、感謝といった見えない心の一端を思い出しませんか？
35	着物着付教室	上村 孝代	北部 中部 田平	前で帯を結び、後へ回す着付けです。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。
36	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。
37	絵本の読み聞かせ（紙風船）	井元 ひとみ	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、その他手遊びなどを行います。
38	ペープサートを楽しみましょう	古川 美智子	全域	読み聞かせの合間に『ペープサート』を使って、クイズなど楽しむ材料を作る
39	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。
40	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

41	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
42	押花づくり	槇 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。
43	押し花	小田 美智子	全域	押し花を使って小物を作る。
44	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	花を通して感性や情緒を豊かにし、花ある暮らしを応援します。季節にあった花遊び、花飾り教室と一緒に体験しませんか？（クリスマスリースや正月しめ縄花飾りなど）
45	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。
46	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。
47	貝細工（ビーズ使用） ※講師自宅開催のみ5名まで	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。※自宅開催のみ（RO4.11.22～車がないため）

	48	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）
	49	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。
	50	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	51	羊を使った除草で地域をきれいに！！	中瀬草原 キャンプ場	全域	中瀬草原キャンプ場では、羊を使った草原の維持管理により景観を再生させました。皆様の身近な場所を羊を使ってきれいにしませんか？この講座では、羊の生態や除草効果について学べるほか、実際に羊を使った除草を実施いたします。
	52	羊飼い養成講座	中瀬草原 キャンプ場	全域	中瀬草原キャンプ場では、羊を使った草原の維持管理により景観を再生させました。そのノウハウを活かし、羊飼いのお仕事を一年を通じて学ぶための講座を開設いたします。放牧、毛刈り、羊毛を使ったクラフト（フェルトや糸紬）など、奥深い羊飼いのお仕事を知っていただくための講座です。
	53	養蜂のススメ～ニホンミツバチを飼って、ハチミツを作りませんか？～	中瀬草原 キャンプ場	全域	中瀬草原キャンプ場では、ニホンミツバチで草原周辺の蜜を収穫しております。重箱式巣箱の作り方、分蜂群の捕獲、採蜜の方法、飼育の方法など、一年を通じたミツバチとの付き合い方を学べます。
園芸	54	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
料理	55	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	56	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	57	災害に対する日頃の備え	平戸防災 ネットワーク 会長 谷本 健市	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。
生活	58	誰も住まなくなった家、どうする？ ～空き家の管理と解決策～	合同会社 アステラ みらい二級建 築士事務所	全域	家の将来について、ご家族で話し合ったことはありますか？住んでいた方が亡くなった後、長い間空き家になることは少なくありません。そうすると、ご近所やご自身の子どもたち、親族に迷惑をかけることになります。この講座では、空き家になってしまった時の問題点や管理方法、事前の対策など、空き家のあれこれについてお話しします。