

令和2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学びます。
	2	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
	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やす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について
	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？(親子関係が上手いくポイントをお伝えします！)
	6	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)を使っの心理療法の体験です。
	7	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)。
	8	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(希望の時間があれば相談にのります)。
	9	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？怒りに関する理解や対象法等を紹介します。
	10	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。
	11	IH体験講座	九州電力(株)平戸営業所	全域	IH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。※場所はIHが設置されている会場に限ります。個人宅も可。
	12	女性スタッフによるエネルギー講座	九州電力(株)平戸営業所	全域	「日本のエネルギー情勢」「原子力発電」「効果的な省エネのやり方」などについて、分かりやすく説明します。
	13	電気に関する講座	九州電力(株)平戸営業所	全域	電気の知識・発電の仕組み等を学び、手回し発電や各種電気実験を体験します。(年代に応じ講座内容は異なります。)
郷土学	14	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
	15	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
	16	平戸まちあるき	平戸観光 ウェルカムガイド	全域	ウェルカムガイドが、まちあるきを通じて平戸の魅力をお伝えします。内容については、相談に応じます。
健康	17	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推進及び食育についてお話します。
	18	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
	19	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。
	20	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。
	21	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。
	22	太極拳入門	西島 礼子	北部 田平	ゆったりと心と体をリラックスさせて初歩の太極拳を楽しみます。
	23	3B体操を楽しみましょう	川村 由美子	中部	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。
	24	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。筋力、筋肉、体幹を鍛えるプログラムを取り入れています。
	25	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。

健康	26	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。
	27	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。
	28	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。
	29	アロマの香りであつ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をしてもらいます。
	30	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。
	31	健康マージャン	竹元 正	全域	初心者向け体験講座 ※会場限定(麻雀倶楽部フリーマン 田平町山内免372-2)
文化	32	楽しい生け花	松瀬 康子	全域	生け花の生け方について
	33	やさしい茶道	林 タツ子	全域	茶道について
	34	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
	35	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
	36	楽しいスケッチ	村田 徳子	全域	スケッチ指導
	37	楽しいスケッチ	岡澤 清美	全域	楽しい絵画教室
	38	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
	39	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。
	40	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
	41	日本舞踊(藤間流)	藤間 孝寿栄	全域	親しみやすい曲をお稽古します。脳と身体の運動にぴったりです。踊りたい曲がございましたら、振付もいたします。
	42	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まで、自分で着られるように練習していきます。
	43	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。
44	絵手紙講座	高橋 現平	全域	季節の野菜等をハガキに描く。 習字用小筆で輪郭を描き、絵の具で彩色する。	
文芸	45	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
	46	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
	47	たびら読み聞かせやよいの会	岡澤 清美	全域	絵本の読み聞かせ
	48	囲碁を学ぼう	岡山 紀一	全域	囲碁の指導
	49	将棋を学ぼう	中村 英男	全域	将棋の指導
手工芸	50	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
	51	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
	52	押し花で物づくり	濱野 八重子	全域	楽しい押し花の作り方
	53	押し花づくり	槇 薫二子	全域	楽しい押し花の作り方
	54	押し花で小物づくり	須藤 ミユキ	全域	楽しい押し花の作り方

手工芸	55	押し花	小田 美智子	全域	楽しい押花の作り方
	56	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。
	57	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
	58	しめ縄づくり	白石 金五郎	全域	わらを使ってしめ縄作り
	59	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
	60	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
	61	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。
	62	竹細工	杉山 安信	全域	子ども：水鉄砲、竹とんぼ、箸など 大人：亀キーホルダー、水仙の花づくり
	63	貝細工(ビーズ使用)	木田 公子	全域	クリスマスツリー オрнаメント(COLAS平戸ツリー)、部屋飾り、冷蔵庫や金属類への装飾
	64	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。
	65	アロマ石けんづくり	北島 奈美	全域	粉末石けんにあロマを加え、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。
	66	世界にひとつだけアロマクリーム	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て体に優しい天然100%のクリームを作ります。
	67	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。
	68	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。
69	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。	
70	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、専用絵の具で絵付けをし、オリジナル食器・小物を作ります。日付や名入れもできます。	
自然	71	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	72	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
	73	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	74	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
パソコン	75	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