

令和5年度 コミュニティ連携講座メニュー表

令和4年12月26日現在

番号	分野	講座名	講座の内容	市民教授
1	健康	笑顔になる講座	①笑いヨガ（ストレス発散、自己免疫力 up） 笑いのエクササイズを楽しみストレス発散 ②笑い文字（ほっぺ・ハートを書く） ほっぺやハートの形を基本に「ありがとう」を書く	弓野 典子
2		健康づくり太極拳講座	初心者向け楊名時太極拳	田中 洋子
3		ストレッチ&骨盤エクササイズ	ストレッチで体をほぐしながら、リズムに合わせて骨盤を整えよう	片山 三代子
4		ペルビック（骨盤） ストレッチ	骨盤調整を目的とした様々な体操を行います	林 康子
5		正しい歩行につなげる	ボールを使ってヨガのポーズで背骨や股関節へアプローチ、美姿勢を目指しましょう	永岡 友美
6		筋膜ストレッチ	筋膜ストレッチにより不調を根本から解消！	佐川 修平
7		自彊術で体ぼかぼか	対面式で「自彊術」。健康体操の実技を指導し、体験してもらう	舟生 須美子
8		足裏フットセラピー	改善を目的に足裏リフレクソロジーとふくらはぎ療法を融合させたオリジナル療法。	今橋 隆道
9		吹矢式呼吸法で健康に	呼吸法で的にあてるスポーツ。楽しみながら血行促進・細胞活性化で老化防止	小野 千秋
10		チアダンス	① 親子でチアダンス ②大人のチアダンス	可児 暁恵
11	歴史 経済 教養	楽しい自分史づくり	自分史の作りかた、作る楽しみ。人生100年時代を生きる自分史を書いてみましょう	久保 裕
12		NISA を知ろう	NISA の基礎知識と活用方法	塚本 裕宥
13		5 億年を旅しよう！	日本最古の地層を歩くシリーズ。 「霊峰御岩山に学ぶカンブリアの世界」	シネット田
14		英語で国際理解	外国人講師（市民教授/外部講師）とのコラボ。異文化の相互理解を英語で行います	菊池 庸子
15		プロミング講座	小中学生対象。世界中で行われているスクラッチやマイクロビットのプロミング	柴田 裕一
16	絵画	絵手紙体験教室	絵手紙の基本を学び、パプリカやパンダを描きます	吉田 ケイ子
17		絵の描き方	初心者の方へ人物やキャラクター、描き方に関する技術をお伝えします	神定祐 亮
18		3色パステルアート	3色パステルで季節の絵を描きます	佐藤 えり

19	絵画	子どもトールペイント	コルクボードにスポンジブラシや綿棒などを使って動物を描きます	大高明子
20		プリザーブドフラワー	花器に高級ドライフラワー“プリザーブドフラワー”のバラ、あじさいなどをアレンジ	表 栄子
21	手工芸	押し花	押し花でウッドプレートとハガキ絵を作ります	今橋 知恵
22		カルトナーージュ	カルトナーージュでICカードケースを作ります	大高 明子
23		シャドーボックス	シャドーボックスの技法でベル型のクリスマスオーナメントを作ります	白石 知子
24		ステキに着物リメイク	② リメイクの知識、作りたいものアドバイス ② 各自必要なものを持参しリメイクをする	前田 潤子
25		かんたん竹とんぼ作り	簡単に作れて、よく飛ぶ子ども向けの竹とんぼの作り方をお教えします	西原 功
26		素敵な小物を粘土で創作	1回で製作できる小さいものを作ります	龍田 郁子
27		キラキラ☆ハーバリウム作り	写真映えする作り方の説明も行います。	北井 早苗
28	生活	テーブル茶道体験	椅子に座っての茶道。お茶・お菓子の頂き方を習い、茶筌を使って自分でお茶を点てます	赤津 順子
29		おいしいコーヒー講座	おいしいコーヒーの簡単な淹れ方やお菓子との食べ合わせなど、おうちでカフェ気分を味わうコツを、実技体験しながら学びます	和田 昂憲 神定 祐亮
30		薬膳料理	薬膳料理の講和と場合により実習 健康な体作りを促す食事作り体の中からきれいを目指します	宮澤 孝子
31		手作りみそ教室	丁寧な指導でおいしい味噌を作ってみませんか	蛭田 三雄
32		草月流生け花	身近な食器や道具を使い、ひと工夫加えて、花の器に季節の花を生けます	大森 知子
33		はじめての香道	香道の楽しみ方、聞香、組香を体験します	皆川 光代
34	その他	スマホで動画編集	無料アプリインストール、簡単な編集、豊富な編集法の習得	六車正道
35		健康マージャン教室	手先を動かし計算で頭を使って楽しむ健康的な頭脳スポーツ	檜村 淳
36				
37				
38				