令和２年７月１０日

**ひたち生き生き百年塾推進本部 令和２年度　コミュニティ連携講座提案メニュー一覧**

**ＮＯ．１**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **講座名** | **内　容** | **講師** | **費用等** | **開催日(条件)** | **希望講座〇印** | **希望　開催日** |
| 1 | パソコンで描く水彩画 | パソコンソフトを使って作品を制作します。パソコン初心者にもわかりやすく説明。 | 市民教授千葉　淳 | 講師謝礼教材費1,000円/人・回(PCｿﾌﾄ使用料、資料) | 2回講座可 |  |  |
| 2 | スマートフォン入門初級講座 | スマホをこれから使いたい方、初心者に豊富な資料で指導します。（中級の内容も可能） | 市民教授六車正道 | 講師謝礼教材費500円/人 | 回数相談 |  |  |
| 3 | 親子で考える家庭経済 | お金の回る仕組み、お小遣いや家計のやさしい話など。 | 市民教授塚本裕宥 | 講師謝礼教材費500円/人 |  |  |  |
| 4 | 自分発見の心の栄養学 | 自分の考え方や行動、人との付き合い方の特徴に気づき、日常生活を明るく楽しく生きていくための心理学・交流分析。 | 市民教授鈴木米征 | 講師謝礼教材費1,000円/人 |  |  |  |
| 5 | 海外こぼれ話 | 出張で世界５大陸を廻り体験した面白い話、失敗談、困った話、あれこれ。 | 市民教授今村　温 | 無　料 |  |  |  |
| 6 | 異文化学習―海外体験から発する世界のあれこれ | 海外で失敗、トラブル体験事例。異文化、大自然、遺跡の学習。 | 市民教授寺田　茂 | 無　料 |  |  |  |
| 7 | 海外の意外な話―比国 | 比国の歴史、ラテン系気質、比国の社会への理解。 | 市民教授緑川宮文 | 無　料 |  |  |  |
| 8 | 中学英語で大人英会話 | 今だからわかる！基礎英語で会話＆Ｅメール | 市民教授菊池庸子 | 講師謝礼教材費 |  |  |  |
| 9 | まちづくり実践報告 | さくらカフェの取組みを中心に空家・空店舗を活用したまちづくりを紹介します。 | 市民教授西内　博 | 無　料 |  |  |  |
| 10 | 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。 | 市民教授神定祐亮 | 講師謝礼教材費 |  |  |  |
| **No** | **講座名** | **内　容** | **講師** | **費用等** | **開催日(条件)** | **希望講座〇印****Ｎｏ．２** | **希望開催日** |
| 11 | おもちゃを作ろう | 牛乳パックやトイレットペーパー芯など、身近にあるものを利用して遊べるおもちゃ作り。 | 市民教授斉藤直子 | 講師謝礼教材費300円/人 |  |  |  |
| 12 | 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。 | 市民教授　北井早苗 | 講師謝礼教材費1,000円/人 |  |  |  |
| 13 | カルトナージュ | カルトナージュ（厚紙の台に布や紙を貼り付けた箱）でマスクケースを作ります。 | 市民教授大高明子 | 講師謝礼教材費1,200円/人 |  |  |  |
| 14 | プリザーブドフラワー | 白い花器にお好きな色のドライフラワーのバラやフェイクの小花でアレンジを作ります。 | 市民教授表栄子 | 講師謝礼教材費1,500円/人 |  |  |  |
| 15 | 聖夜のサンタクロース | 白木プレートにトールペイント技法でペインティング。素敵なクリスマスの飾りを。 | 市民教授前田潤子 | 講師謝礼教材費700円/人 |  |  |  |
| 16 | クレイドール（粘土人形） | 想像した物を形に粘土で作成します。 | 市民教授龍田郁子 | 講師謝礼教材費 |  |  |  |
| 17 | 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。 | 市民教授大森知子 | 講師謝礼教材費1,000円/人 |  |  |  |
| 18 | 健康作り太極拳講座 | 楊名時対極拳を初心者にもわかるように、丁寧にゆっくりと指導。 | 市民教授田中洋子 | 講師謝礼 | 6回講座可 |  |  |
| 19 | スポーツウェルネス吹矢健康法 | 吹矢式呼吸法で楽しみながら精神集中、健康増進、ストレス解消、老化防止、美肌効果が大。 | 市民教授小野千秋 | 講師謝礼教材費200円/人 | 6回講座可 |  |  |
| 20 | ゆるヨガ | ヨガのポーズや呼吸への意識で、体の観察力や心身のパフォーマンスの向上を。 | 市民教授宮田真歩 | 講師謝礼 | 3回講座可 |  |  |
| **No** | **講座名** | **内　容** | **講師** | **費用等** | **開催日(条件)** | **希望講座〇印****Ｎｏ．３** | **希望開催日** |
| 21 | 笑いヨガで健康な体を | 笑いヨガの基本の動作から笑いのエクササイズを楽しむことによりストレス発散、免疫力ＵＰ！ | 市民教授弓野典子 | 講師謝礼 |  |  |  |
| 22 | 健康体操「自彊術」 | 自分でする療法（顔こすり、足もみ）と31動の体操。 | 市民教授舟生須美子 | 講師謝礼 |  |  |  |
| 23 | シニア向けピラティス | 椅子に座り、深い呼吸と簡単な動きで体幹を鍛えます。 | 市民教授片桐幹世 | 講師謝礼 | 4回講座可 |  |  |
| 24 | 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楽しんで行う。 | 市民教授林　康子 | 講師謝礼 |  |  |  |
| 25 | 健康ダイエット体操 | 健康的な心身を目指して楽しくシェイプアップ効果のある体操を行います。 | 市民教授小沼康子 | 講師謝礼 |  |  |  |
| 26 | 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。 | 市民教授今橋隆道 | 講師謝礼教材費400円/人 |  |  |  |
| 27 | 中高年向け検査の話 | 人間ドッグや病院で行われる血液検査や尿検査の理解のために、臨床検査士がやさしく解説します。 | 市民教授山元　隆 | 講師謝礼教材費500円/人 |  |  |  |
| 28 | 自分で作成インソール | カラダの専門家、理学療法士の視点から腰痛を予防するためのセルフエクササイズと実技。 | 市民教授佐川修平 | 講師謝礼教材費500円/人 |  |  |  |
| 29 | 再発見！日本茶の魅力 | 煎茶選び、保存方法、美味しい淹れ方、楽しみ方やお茶と健康、生活スタイル、気分にあわせた楽しみ方を学びます。 | 市民教授山田啓子 | 講師謝礼教材費750円/人・回 | 3回講座可 |  |  |
| 30 | 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。 | 市民教授和田昂憲神定祐亮 | 講師謝礼教材費 |  |  |  |
| **No** | **講座名** | **内　容** | **講師** | **費用等** | **開催日(条件)** | **希望講座〇印****Ｎｏ．４** | **希望開催日** |
| 31 | 手造りみそ教室 | 丁寧な指導でおいしい味噌を作ってみませんか。 | 市民教授蛭田三雄 | 講師謝礼教材費 |  |  |  |
| 32 | 緑のカーテンの恵みを食べよう | 沖縄出身の講師が、緑のカーテンのゴーヤやヘチマ、沖縄もずくを使った料理を紹介します。 | 緑のｶｰﾃﾝ応援団高山厚子 | 無　料 | 2学区まで |  |  |
| 33 | ゴーヤの育て方 | ゴーヤを利用した緑のカーテンの作り方や各地の事例を紹介します。 | 日立化成ｸﾞﾘｰﾝｶｰﾃﾝﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ西内　博 | 無　料 |  |  |  |