

【市民講師編】

分類A 「芸術・文化」

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 対 象 | 開催日時 | 所要時間 |
|----|-------------------|--|-----------------|--------------------|-----------------|
| 1 | 楽しいおこと | 子ども・大人向けの簡単な教材による、【楽しいおこと教室】 | 子供 ～大人 | いつでも (応相談) | 40～60分 (含休憩) |
| 2 | 詩吟 | 声を出し腹式呼吸と大きな声で吟ずることにより、健康増進に役立ちます。難しくかた苦しいものではありません。どなたにも出来ます。 | 子供・成人 高齢者 | 応相談 | 2時間 |
| 3 | 書の教室 | 「書を楽しむ」日常から、様々な形で書の楽しさを味わう講座 | どなたでも | いつでも | 2時間 |
| 4 | 書き方教室 | 硬筆 毛筆 | 幼児～大人 | 相談の上 | 1.5時間 |
| 5 | 筆ペン教室 | 筆ペンで年賀状を書く | 大人 | 相談の上 | 2時間 |
| 6 | 筆ペンはじめの一步 | 筆ペンの使い方と日常生活で役立つ文字を練習します。皆さんのご希望にも添います。 | 成人 高齢者 | 金曜日 午前 | 1.5時間 |
| 7 | 書道 | 硬筆・毛筆 | どなたでも | 土日・ 月火金 (午前) | 1.5時間 |
| 8 | 親子教室(硬筆) | 正しい鉛筆の持ち方・正しい姿勢を身につけましょう | 幼児～小学 生親子 | 土日・ 月火金 (午前) | 1時間 |
| 9 | 英語で茶道 | 外国人の方々にも日本の文化である茶道を通して日本の素晴らしさを広げていく。 | 一般 外国人 | 要相談 | 要相談 |
| 10 | 茶道に学ぶ日本の礼儀作法 | 畳の上の歩き方 立居振る舞い お辞儀のし方 物の取り置き方 戸の開け締め 人との接し方など(お抹茶の頂き方含む) | どなたでも | 要相談 | 要相談 |
| 11 | 茶道(表千家) はじめの一步 | 茶道表千家流の茶室における基本的な作法を学びながら、抹茶と和菓子のいただき方を体験します | 子供 ～高齢者 | 応相談 | 2時間 |
| 12 | 日本の伝統芸能を体験 | エイサー、七頭舞など楽しく練習します。 | どなたでも | 応相談 | 1.5時間～ |
| 13 | 着付け | 和装の着付けを指導します。 | 児童・生徒 成人・高齢者 | 応相談 | 2時間 |

分類B 「スポーツ」

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 対 象 | 開催日時 | 所要時間 |
|----|--------------|---|--------------|-------------------|---------|
| 14 | 椅子に座って行う健康体操 | ミュージカル等の曲に合わせ、楽しく筋トレやストレッチを行います。筋力・体力・気力を維持させましょう。 | 高齢者 低体力の方 | 要相談 | 1～1.5時間 |
| 15 | キッズピクス | 子ども向けのエアロビックです。楽しく健康づくりができます。 | 3才～ 小学6年生 | 要相談 | 1～1.5時間 |
| 16 | 60才からのベリーダンス | 体に負担の大きい動きを入れず、ベリーダンスを楽しみます。体幹を鍛え、若さをキープします。 | 60才以上 | 要相談 | 1～1.5時間 |
| 17 | 体操・筋トレ | ・運動機能向上・体幹トレーニング・リズムに合わせた健康エクササイズ ・腰痛予防体操・高齢者の体力、筋力アップエクササイズ | 成人 高齢者 | 月火水/午後 土曜/午前午後 | 2時間程度 |
| 18 | 筋トレ&ストレッチ体操 | ペットボトル、タオルなど身近な手具を使っての筋トレ・ストレッチ体操。年齢対象等によつての体操。 | どなたでも | 応相談 | 1時間 |
| 19 | 高齢者対象 健康体操 | 体ほぐし体操 | 65才以上 | 応相談 | 1時間 |
| 20 | 頭も身体もリフレッシュ | 脳トレ効果のある体操や口腔体操、ゲーム、レクリエーションなどをご提供します。和光市民歌体操もご要望に応じて実施可能です。 | 子供～ 高齢者 | 応相談 | 1.5時間 |
| 21 | 親子3B体操 | 3Bの手具を使って友達と遊びながら運動能力アップ | 親子 | 応相談 | 1時間 |
| 22 | 成人3B体操 | 3Bの手具を使ってストレッチ・筋力運動など、若さを保つ体を作ります。 | 成人 | 応相談 | 1時間 |
| 23 | 高齢者3B体操 | 転倒予防の体操などをして、筋力を維持します。 | 高齢者 | 応相談 | 1時間 |

| | | | | | |
|----|-------------------------|---|---------------|-------------|---------|
| 24 | 健康エクササイズ | 昔懐かしい曲など様々な音楽を使い、ダンスの要素を組み込んだ健康エクササイズ(元気ダンス)です。 | 一般・シニア 高齢者 | 要相談 | 1時間 |
| 25 | 太極氣功 転倒予防体操 | 大きく深い呼吸で全身に酸素を行き渡らせます。全部で18式あります。また、下半身を色々なやり方で集中的に鍛え転倒を予防します。 | どなたでも | 水～土 午後・夜 | 1時間15分 |
| 26 | ライフキネティック | 脳トレと健康体操 | 子供・成人 高齢者 | 要相談 | 1時間 |
| 27 | 肩凝り・腰痛の予防・改善 リラックスヨガ | 肩凝り・腰痛に効果的なヨガ&リラクゼーションで終わった後は身体も心もスッキリ。自律神経を整え免疫力がUPします。身体が硬くても安心して受けて頂けます。 | どなたでも | 応相談 | 1～1.5時間 |
| 28 | フラダンス | ハワイアンソングに癒されながら心身ともにリフレッシュしましょう初心者でも楽しめます。 | 成人 高齢者 | 応相談 | 1～1.5時間 |

分類C 「生活」

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 対 象 | 開催日時 | 所要時間 |
|----|-------------------------|--|--------------------|-----------------------|---------|
| 29 | 気軽にイタリアン | 家庭でも簡単にできるパスタやパン、デザートを作ります。 | 成人 | 平日9:00～ 13:30 | 2時間 |
| 30 | カラダにやさしい家庭料理 | ヴィーガン(野菜中心) グルテンフリースイーツ | どなたでも | 応相談 | 2時間 |
| 31 | 今日からはじめる終活 | 元気なうちに人生の終わりを考え、今を大事に生きましょう。希望者はエンディングノート(有料)の使用も可。 | どなたでも | 応相談 | 2時間 |
| 32 | はじめてのアロマ | 毎日に役立つアロマセラピーの基礎をお話します。アロマについて知りたい方や自分や家族にアロマの化粧品を作りたい方にオススメです。 | どなたでも | 応相談 | 1時間 |
| 33 | 手作りアロマコスメ | 除菌疲れの肌をハーブで潤しましょう。リップクリームやボディバームが作れます。※材料費がかかります。 | どなたでも | 応相談 | 1～1.5時間 |
| 34 | 親子で作ろうマイせっけん | 溶かして固めるだけの簡単手作り石けんを作ります。※材料費がかかります。 | 親子 | 応相談 | 1～1.5時間 |
| 35 | フェイスラインすっきり | マスク生活で、口元やフェイスラインが気になりませんか？首や鎖骨周りのリンパを意識してフェイスラインをスッキリさせましょう。※オイル使用のため材料費がかかります。 | どなたでも | 応相談 | 1時間 |
| 36 | 防災にも役立つ肌に優しい 布ナプキン作り | 布ナプキンまたは布ライナーを作ります。※キット代2200円税込み(素材 オーガニックコットン) | 親子 小学校中学 年以上 | 応相談 | 2時間 |
| 37 | 新聞紙でゴミ袋を作ってみよう | 生ゴミ用や雑紙を入れる分別ゴミ用など、日々に役立つゴミ袋を新聞紙で作ります。創作感覚でどうぞ！ | 子供～ 高齢者 | 応相談 | 1.5時間 |
| 38 | リバウンドしない整理収納術 | お部屋は心の鏡です。 リバウンドしにくい整理収納の基本をお伝えします。 | 成人 | 月～金 午前・午後 土日終日可 | 1.5～2時間 |

分類D 「趣味・娯楽」

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 対 象 | 開催日時 | 所要時間 |
|----|--------------------------|--|----------------|-----------|-------|
| 39 | 絵手紙でかこう絵手紙入門 | 絵手紙の基本と応用 ※道具代がかかります。 | 成人 高齢者 | いつでも | 2時間 |
| 40 | フラワーアレンジメントリース | 講座の季節に合わせたアーティフィシャル&ドライフラワーのおしゃれなリースです。 | 成人 | 火・金・日 | 1.5時間 |
| 41 | はじめての シルバーアクセサリー | 99.9%の純銀粘土を使用します。自分だけのオリジナルデザインでアクセサリ等を作り、その場で専用釜で焼成します。自分用やお子様、友人への記念品としても幅広く喜ばれます。 | どなたでも 親子連れ可 | 平日 応相談 | 2時間 |
| 42 | はじめての優しい楽しい パステリア書 | 好きな色のカラーパステルを削り、指などをで絵を書いていきます。大切な方への文字やお名前などもいわれます。わくわくどきどき楽しみましょう！ | どなたでも 親子連れ可 | 平日 応相談 | 2時間 |
| 43 | レジンで作る小物 | アクセサリーや雑貨を作ります。 | 小学生 ～高齢者 | 平日 応相談 | 2時間 |
| 44 | マグネットにデコパージュ | ペーパーナプキンを使ってマグネットにデコレートします。 | 子供 ～大人 | いつでも | 1時間 |
| 45 | プチプレートにポーセラーツ | プチプレートにシールのような転写紙を水で貼ってやきつけ、世界に1つだけのMYプレートを作ります。(おはしおきやハミガキスタンドでも可) | 子供 ～大人 | いつでも | 1時間 |
| 46 | お手持ちのおしりふきケースを すてきに变身 | お気に入りのクロスと木馬のリボンを使ってすてきに变身させます。ゆううつなおむつ替えも気分よく！ | 大人 | いつでも | 2時間 |

| | | | | | |
|----|---------------|--|---------------|--------------|-------|
| 47 | 手形・足形アート | スタンプインクで手形、足形をとりアート作品を作り楽しみます。 | どなたでも | いつでも | 1時間 |
| 48 | ゼンタングル(ペンアート) | 簡単なパターンを繰り返し描くことでオリジナルの作品ができます。鉛筆などの道具が必要※紙代がかかります | 子ども ～高齢者 | 応相談 | 1～2時間 |
| 49 | パステル画 | 色鮮やかなパステルを指やコットンで柔らかなタッチの絵を描きます。パステルやカッターなどの道具が必要※紙代がかかります | 子ども ～高齢者 | 応相談 | 1～2時間 |
| 50 | 煌めく点描曼荼羅アート | 下絵に沿ってジェルペンで点々を描くだけで美しいアートができます。ジェルペン、定規など道具が必要※紙代がかかります | 子ども ～高齢者 | 応相談 | 1～2時間 |
| 51 | 落語・江戸学入門 | 落語を理解するための江戸学講話とやさしい小唄の実演を行います。 | 成人 高齢者 | 月～金 午前・午後 | 1～2時間 |
| 52 | ドラム | 右脳左脳を使って楽しくドラムをたたきましょう！「リハビリ」としても活用できます。 | 小学生～成人 高齢者 | いつでも | 1時間 |
| 53 | ボサノバ弾き語り | リズムを感じながら歌うことから始めます。最初は簡単なコードの課題曲に挑戦しましょう。ギター貸し出し有。 | どなたでも | 水～土 午後 | 1時間 |

分類E 「人文」

| | 講座名 | 内 容 | 対 象 | 開催日時 | 所要時間 |
|----|------------------------|--|-----------------|-------------|-------------|
| 54 | 司馬遼太郎・歴史小説の世界 | 司馬遼太郎の小説を題材に歴史小説におけるフィクションとノンフィクションを考える。 | どなたでも | 応相談 | 1.5 ～2時間 |
| 55 | 司馬遼太郎の作品 「関ヶ原」から考える | 小説「関ヶ原」から石田三成、徳川家康の人物像を考える | どなたでも | 応相談 | 1.5 ～2時間 |
| 56 | 司馬作品から考える宗教 | 司馬遼太郎は、親鸞の「歎異抄」を愛読していた。その理由を探る。宗教の一般論として考えてみたい。 | どなたでも | 応相談 | 1.5 ～2時間 |
| 57 | 「隣人の道を照らす光」を灯した人びと | 有名無名に拘わらず隣人愛を実践した勇気ある人々について紹介します。 | 成人 高齢者 | 月・火・金 午後 | 1～1.5時間 |
| 58 | 和光市ゆかりの文化人 | 和光市の風土が生んだ二人の著名人、童謡詩人清水かつらと、児童文学者大石真の人物像と業績、作品を知りましょう。 | 児童・生徒 成人・高齢者 | 土日 | 2時間 |

分類F 「語学」

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 対 象 | 開催日時 | 所要時間 |
|----|--------------------------|-----------------------|-------|--------------|---------|
| 59 | 外国人のための日本語講座 | 日本語を楽しく勉強しましょう。 | 外国人 | 応相談 | 1時間～ |
| 60 | 親子で英語にふれよう ～はじめてのABC～ | 親子ではじめての英語体験(生後6ヶ月から) | 親子 | 火曜日曜 午前午後 | 1時間 |
| 61 | ドイツ語 | 初級～上級 | どなたでも | 月・火・金 午後 | 1～1.5時間 |

分類G 「教育・その他」

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 対 象 | 開催日時 | 所要時間 |
|----|--------------------------|-----------------------------|---------------|-------|-------|
| 62 | 環境問題について シリーズ1 | 環境科学の基礎知識 | 中学生 ～成人 | いつでも | 1～2時間 |
| 63 | 環境問題について シリーズ2 | 地球温暖化現象の科学 | 中学生 ～成人 | いつでも | 1～2時間 |
| 64 | 環境問題について シリーズ3 | 和光の身近な自然のガイダンス | 中学生 ～成人 | いつでも | 1～2時間 |
| 65 | 環境問題について シリーズ4 | 和光の身近な自然を知り、守り、活かす活動の紹介 | 中学生 ～成人 | いつでも | 1～2時間 |
| 66 | 自然環境マップでめぐる 「湧き水の町和光」 | 新しいマップを活用し、和光の特徴的な湧き水を巡る街歩き | 小学生 ～成人 | 秋から初冬 | 1～2時間 |
| 67 | 緑のボランティア体験 | 湧き水やふれあいの森の草木を観察し保全活動を体験する | 小学生 ～成人 | いつでも | 1～2時間 |
| 68 | 湧き水生き物観察会 | 和光の湧き水のあるふれあいの森で生き物観察会 | 幼児、小学生 生親子 | いつでも | 1～2時間 |

| | | | | | |
|----|---------------------|--|------------|-----------------------|---------------|
| 69 | 世界の文化をたんけん! | あそびや工作を通して世界を知ろう。 | 小学生 | いつでも | 1.5時間 |
| 70 | 外国人市民との交流を | 地域の国際交流についてのワークショップ | 成人 | いつでも | 1.5時間 |
| 71 | おもちゃの広場 | 木のおもちゃで遊んだり、カンタン手づくりおもちゃづくり | 親子 | いつでも | 1.5時間 |
| 72 | 樹と木を使ってのコミュニケーション | 森林文化や木の現状を知って考える環境ワークショップ | 成人 高齢者 | いつでも | 2時間 |
| 73 | 笑い健康法 スキンタッチケア療法 | 笑いを毎日続けると病気が良くなります。身体にオキシトシンを発生させ身体がいやされ痛みも軽くなります。 | どなたでも | 木金土 午前午後 | 1.5時間 |
| 74 | SDGs基礎講座 | SDGs先進国のスウェーデンでの実践例などを紹介しながら、SDGsについて学びます。そして、それをどう生活の中で活かせるか、私たちに出来ることを一緒に考えましょう。 | 児童生徒 成人 | 応相談 | 1.5時間 ~2時間 |
| 75 | 絵本の読み方 | 絵本の読み方を教えます。 | どなたでも | 火・水 | 1.5時間 |
| 76 | よりよい親子関係づくり① | 子供の自己肯定感を高めるプチ講座 親の自己肯定感を高めるプチ講座 | 子供・成人 | 月~金 午前・午後 土日終日可 | 1.5~2時間 |
| 77 | よりよい親子関係づくり② | 不登校のお悩みを解消するための、ママの心の持ち方と子供との関わりかたをお伝えします。 | 成人 | 月~金 午前・午後 土日終日可 | 1.5~2時間 |

<注意事項>

- ①講座は政治、宗教または営利を目的とした催しには利用できません。
- ②批判や苦情等は、講座の中ではお受けできません。
- ③講座は、必ず所要時間内で終わるようにしてください。
- ④同一年度に同じ講座の受講、一日に複数の講座の受講はできません。

★【職員講師編】は、テーマから逸脱することがないように、講座テーマに基づいた内容のお申込みをお願いします。

★【市民講師編】は、年度内に1回のみ受講が可能です。再度受講を希望する場合は指導者紹介事業に移行します。

和光市教育委員会事務局 生涯学習課 生涯学習担当
 電話:048-424-9150(直通)
 住所:〒351-0192和光市広沢1番5号
 E-mail:h0300@city.wako.lg.jp



©和光市