

# 【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	応相談	1.5時間
5	筆ペン教室	筆ペンで年賀状を書く	大人	応相談	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	応相談	1.5時間
7	書道	毛筆・硬筆	成人 高齢者	応相談	1.5時間
8	書道	毛筆・硬筆	どなたでも	土日・ 月火金 (午前)	1.5時間
9	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
10	生け花(草月流)	季節のお花を楽しみましょう ※お花代がかかります	どなたでも	応相談	1～1.5時間
11	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
12	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 物の取り方置き方 戸の開け締め 人との接し方など(お抹茶の頂き方も含む)	どなたでも	要相談	要相談
13	ピアノ	わかりやすく楽しく指導します(初級～中級)	幼児・児童 生徒・成人 高齢者	月～金 午前中	30分 ～1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	体整え体操	・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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	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
22	ラジオ体操・みんなの体操	基本動作(テレビ・ラジオで行っている通りの)の説明をして一緒に行います。	児童・生徒 成人・高齢者	応相談	1時間
23	ライフキネティック	運動と知覚と認知を組み合わせたエクササイズで脳機能の改善を目指します。ストレスが軽減し、集中力が高まり、認知機能を向上させる効果があるとされています。	子供・成人 高齢者	要相談	1時間

24	健康体操	柔道整復師が成人・高齢者向けに指導します。 デスクワーク中に出来る体操やイスに座ってできる体操も指導します。	成人 高齢者	火・水・金の午後 または 応相談	1時間
25	スポーツマッサージ	トップアスリートの身体ケアを行っている柔道整復師が、スポーツをする子どもの親にマッサージを教えます。	保護者	火・水・金の午後 または 応相談	1時間
26	こどものセルフケア、ストレッチ	ケガ防止、パフォーマンスの向上のためにセルフケアの方法を教えます。	児童・生徒	火・水・金の午後 または 応相談	1時間
27	サッカー	日本サッカー協会公認D級ライセンス取得者が受講者のレベルに合わせて指導します	児童・生徒 成人	火・水・金の午後 または 応相談	1時間
28	卓球	卓球が上手になりたい方を指導します(初心者～上級者)	成人	要相談	1時間
29	初心者向けヨガ	ヨガの経験がない方、体が硬い方もご安心ください！動きはとてもシンプル。身体的ストレスや疲労を解消、関節・筋肉を怪我の心配なく強化し、全身を軽やかにします。	どなたでも	水・土・日 月・火・木は 18時以降可	1～1.5時間
30	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・趣味」

番号	講座名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
31	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
32	はじめてのアロマ(座学)	毎日に役立つアロマセラピーの基礎をお話しします。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という方にオススメです。	どなたでも	応相談	1時間
33	セルフリンパケア	アロマやオイルの使い方や選び方、ブレンドの仕方を学び、自分でオイルを作れるようになります。 ①首、デコルテ、フェイスラインをスッキリさせるフェイシャルコース。 ②足裏からふくらはぎをほぐしてむくみを改善。リンパや血流をよくするリフレクソロジーコース。オイル代1115円位～1500円	どなたでも	応相談	1～1.5時間
34	家族、パートナーのためのリンパケア	セルフリンパケアと同様にアロマやオイルの使い方等を学び、親子、パートナー2人1組でお互いにケアをします。会話がはずんだり、スキップの大切さを実感できます。 (介護にも役立ちます)※オイル代1115円位～1500円	どなたでも	応相談	1～1.5時間
35	手作りコスメ	自然素材で作ります。・クレンジングオイル・ハーブの化粧水、バーム・リップクリーム・エシカルネイル・バスオイルなど ※材料費600円位～1500円	どなたでも	応相談	1～1.5時間
36	こねこね、もみもみ石けん	ハーブで色づけ 世界に一つだけのオリジナル石けんを作ります ※材料費がかかります。	どなたでも 親子参加可	応相談	1～1.5時間
37	ソラフラワー作り	タイ原産の「ソラ」という木を使ってお花を作ります。 薄い木にアロマウオーターをスプレーして柔らかくしてから好みのサイズにカットしてお花を作っていきます。 ※材料費600円位～	小学生～ どなたでも	応相談	1時間
38	クラフト作り	・お正月・クリスマス・ハロウィン・アロマストーンなどの飾り物・白檀の香りをメインにしたお香作り ※材料費600円位～	小学生～ どなたでも	応相談	1～1.5時間
39	下着の上に一枚安心パット作り	オーガニックコットンで下着のような安心パットを作ります。 キットと型紙が付いているので自宅でも作れます。 ※材料費1000円位～	親子 小学校中学 年以上	応相談	1～1.5時間
40	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
41	フラワーアレンジメントリース	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をつくります	成人	火・金・土・日	1.5時間
42	多肉植物のアレンジメント	多肉植物を使った寄せ植えやウェルカムボードをつくります	成人	火・金・土・日	1.5時間
43	自然素材を使った飾りづくり	苔や木の実を使って壁掛けや小物をつくります	児童・生徒・成 人・高齢者	火・金・土・日	1～1.5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変身	お気に入りのクロスと木馬のリボンを使ってすてきに変身させます。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 (petapetaart®)	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！「ハピリ」にも活用できます。	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	要相談	1時間

### 分類D 「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

### 分類E 「語学」

番号	講 座 名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
57	中国語	日常的な会話ができるよう指導します	成人	要相談	1時間

### 分類F 「教育・環境」

番号	講 座 名	内 容	対 象	開催日時	所要時間
58	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
59	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
60	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
61	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
62	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
63	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
64	親子で!トミック	親子のスキンシップを中心に音楽を楽しみましょう	幼児親子	月～金 午前中	40分 ～1時間
65	わこう郷土かるた「わこうっちかるた」	わこう郷土かるたの指導や体験会、かるたに関する和光の地理・歴史の学習会、街歩きなど	乳幼児～ 高齢者	応相談	1～2時間
66	国際コミュニケーション	対話を通して、平和について一緒に考えましょう。(「天龍村から世界へ」の視聴あり)	児童・生徒 成人・高齢者	応相談	2時間

