

可児市生涯学習市民講師登録情報（講座別一覧）

No	分野	講 座 名	内 容	教材費	要 件 等	講 師
1	その他	本格！手打ちそば（二八そば）教室	自分で作った蕎麦は格別！ 自分で打った美味しいそばを食べてみませんか？ 初めての方でも上手に打てるよう丁寧に指導します。	500円～ 1,000円程度	活動日：土、日、祝日 対象：小学生以上	姫治そば同好会
2	芸術文化	花器は、身近にあるものを利用したフラ ワーアレンジ	料理で使うおたまや卵バック・アルミ缶・ペットボトルなどを花器にしたエコで楽 しめるフラワーアレンジです。	1,000円～ 1,500円程度	活動日：月、金、土曜日 対象：成人一般	矢野 千恵子
3	その他	「火打石」で火を起こそう！	マッチ・ライターを使用せず「火打石」とその他の道具で「火」を起こすことを指 導します。1200年前にタイムスリップ！	無	いつでも	岩田 邦夫
4	家庭社会	オレオレ詐欺被害防止講座	詐欺の手口を交えながら、被害にあわないためのポイントをお話します。	無	いつでも	岩田 邦夫
5	家庭社会	SDGsって何だろう？	SDGsの17の項目について、分かりやすく解説します。	無	いつでも	岩田 邦夫
6	芸術文化	朗読劇を体験しよう	様々な文学作品を声にして表現します。そのために、発声と表現力を鍛えましょう	500円程度	いつでも	鬼頭 明美
7	スポーツ 健康	心や体をほぐす健康太極拳	年齢や性別に関係なく、自分の体に合わせてどなたでも無理なく出来て、心や体を ほぐします。	無	活動日：月、火、土、日曜 日が基本	荒木 真奈美
8	スポーツ 健康	NOSS （N日本、O踊り、Sスポーツ、Sサイエ ンス）	伝統的な日本舞踊の動きを使い加齢と共に衰えていく筋力を保つ為に、飽きること なく楽しく日常簡単に続けながら少しでも長く自分自身の筋力で生活することが出 来るよう、体力と筋力をつける運動です。	無	活動日：月、水、木曜日 時間帯：午前中、 13時～14時	中嶋 美千子
9	スポーツ 健康	よさこい鳴子踊り	よさこいの本場、高知の鳴子踊りを楽しく踊ります。	無	活動日：月、水、木曜日 時間帯：午前中、 13時～14時	中嶋 美千子
10	スポーツ 健康	「健康体操」人生100年時代のエクサ イス	日々の生活の中に上手に運動を取り入れて、自立出来る体を維持するために、効果 的で継続しやすい運動を紹介します。	無	活動日：月、水、木曜日 時間帯：午前中、 13時～14時	中嶋 美千子
11	スポーツ 健康	可児市K体操	誰でも簡単にでき、毎日続けられる身体に優しい「K体操」を紹介します。	無	活動日：月、水、木曜日 時間帯：午前中、 13時～14時	中嶋 美千子
12	芸術文化	着装	日本の装いであるきものを、自分で着られるようになりませんか？ 美しいしぐさなどを学び、自分磨きをしましょう。	0～500円 程度	いつでも	西脇 真由美
13	芸術文化	礼儀作法＆マナー	マナーを学び美しい自分になれる、人間関係にもとても良い内容を楽しく学びま しょう。	0～500円 程度	いつでも	西脇 真由美
14	スポーツ 健康	笑ってスッキリ！！「笑いヨガ」	誰でもできる「笑いの健康体操」。「笑い」は一気に大量の息を吐く行為です。子 ども心にかえって、一緒に楽しく笑いましょう。	500円程度	いつでも	竹田 千寿子
15	スポーツ 健康	ベリーダンスストレッチ	ベリーダンスの動きを使って、筋肉を鍛えましょう。 心と体を開放して健康を保ちましょう。	無	月曜日 （要相談）	井亦 真紀子

可児市生涯学習市民講師登録情報（講座別一覧）

No	分野	講 座 名	内 容	教材費	要 件 等	講 師
16	教養	家系図・系譜の作成 自分史の執筆	ご自身の祖先の戸籍を遡って調査し、各人別の系譜及び家系図を作成。そこからご自身及びご両親、祖父母や曾祖父母の来し方を自分史年表に書き起こし、自分史を執筆する方法を解説します。「活きた家系図」をすることで、お子様やお孫さんの健全な育成に寄与していくこともつながります。	無	要相談	武山 康弘
17	家庭社会	アルバムカフェ	お手軽簡単なアルバム整理の仕方をアドバイスします。 写真を可愛くデコレーションしませんか？	800円程度	平日 午前	*best memory*
18	教養	スマホカメラ講座	スマホカメラの基礎知識や知っておきたい設定を学び、スマホカメラで素敵な写真をとりましょう。	無	平日 午前	*best memory*
19	家庭社会	写真整理の基本講座	撮りためてしまった写真の整理の仕方をお伝えします。	無	平日 午前	*best memory*
20	その他	終活セミナー	エンディングノートを活用し①医療・介護に関する情報②相続・財産に関する情報③死後の手続きに関する情報を残すことで、自分の想いを家族に伝えることができる。	600円程度	要相談	八杉 加津治
21	家庭社会	アロマを使ってより美しくより健康になりましょう	アロマを美容や健康管理に活用する方法を学びませんか？実際にクラフトを作って生活に取り入れてみましょう。	500円～ 1,500円程度	月、火、水、金曜日	藤井 啓愛
22	家庭社会	スキンシップたいむ	子育てがより楽しく気持ちよく感じていただだけ、お子さんも元気に育つ秘密を、スキンシップを通して一緒に楽しみましょう。	無	活動時間：10時から15時	澤野 正子
23	スポーツ 健康	ビューティフルヨガ	前半ではペアヒーリング、お家でもできるセルフケアを行います。後半はヨガのポーズを楽しみましょう。	無	活動時間：10時から15時	澤野 正子
24	その他	赤ちゃん・お子様の手形アート	お子様の手形・足型で可愛い動物をモチーフを作り、世界にたったひとつの可愛い成長記録を作ります。	800円～	活動日は要相談 時間帯は午前中	手形アートふわり
25	スポーツ 健康	楽しいレク体操	高齢者の健康意識を高める教室です。 加齢による体力、記憶力の低下等の老化現象を身体は動かすことによって予防や軽減することができます。 レク体操は高齢者に幅広く受け入れられています。	100円程度	いつでも	尾藤 定
26	スポーツ 健康	ストレッチヨガ	ゆるめ、ほぐしを中心に、血行をよくし、代謝、免疫力をあげていきます。	要相談	いつでも	栗野 瞳
27	スポーツ 健康	健康ヨガ	普段の生活で使っていない筋肉を動かし、血行促進、そして健康寿命につなげる鍛える動きを意識していきます。	要相談	いつでも	栗野 瞳
28	スポーツ 健康	椅子ヨガ	椅子に座ることで安定して行え、足や腰への負担を軽減して行えるヨガです。	要相談	いつでも	栗野 瞳
29	スポーツ 健康	美エイジングヨガ	座りポーズ、立ちポーズをバランスよく使い、心地よく全身を整えていきます。肩こり、腰痛の原因となる血行不良を改善し、自律神経も整えながら、内からしなやかな体づくりを目指します。	要相談	いつでも	栗野 瞳
30	スポーツ 健康	フローヨガ	運動量の多いヨガです。一定のペースでポーズを変えながら、動いていきます。しっかりと体を動かしたい人向けです。	要相談	いつでも	栗野 瞳

可児市生涯学習市民講師登録情報（講座別一覧）

No	分野	講 座 名	内 容	教材費	要 件 等	講 師
31	スポーツ 健康	メンズヨガ	ヨガをやってみたい男性向けのヨガです。まずは気持ちよさを感じていただきます。	要相談	いつでも	栗野 瞳
32	スポーツ 健康	リセットヨガ	日々の暮らしの中で溜めてしまった心身の疲れやストレスを、やさしい動きのヨガでリセットしましょう。自律神経も整います。はじめての方にもお勧めです。	1000円	日時等は要相談 ※ヨガマット持参要	月村 智子
33	家庭社会	未就園児親子のための「えいごでリトミック」	歌や手遊びから楽しく英語に親しみ、親子でのスキンシップを通じて英語をより身近なものにしていきます。英語が好きになるきっかけづくりになります。 ※感染対策予防のため、参加人数は1クラス10名以下とし、密接回避のため、個々に教材を用意します。	要相談	火～金曜日	片岡 あゆみ
34	家庭社会	外国籍幼児のための「やさしい日本語でリトミック」	シンプルでやさしい日本語に音楽を合わせて、歌ったり手遊びをしたりします。 ※感染対策予防のため、参加人数は1クラス10名以下とし、密接回避のため、個々に教材を用意します。	要相談	火～金曜日	片岡 あゆみ
35	教養	アフリカのおはなし	ケニアの文化や社会問題を分かりやすくお伝えします。 私たちの団体で支援しているHIV陽性者のお母さん、孤児たちの様子を分かりやすく伝えます。私たちが身近でできる国際協力についてもお伝えします。 こちらの講座はとてもよかったと評判を多く頂いております。	無料	水曜以外 午前9～12時 ※パワーポイントを使用	亀谷 尚美
36	教養	性感染症予防講座	エイズの知識や日本・岐阜で増え続けているHIV陽性者の現状について、まだお互いの身体を大切にすることなど、講師の経験をお話ししながら分かりやすくお伝えします。 またケニアに渡航した経験から、ケニアのエイズの現状もお話しします。	無料	水曜以外 午前9～12時 ※パワーポイントを使用	亀谷 尚美
37	芸術文化	初めての二胡	二胡（中国楽器）未経験の方を対象に、取り扱いから演奏の基礎を学べます。 目標の癒しの音色が奏でられるよう、ご指導させていただきます。 楽器の無い方には、都度レンタルさせていただきます。 購入を希望される方はご相談ください。 教材は一般販売品を使用します。	レンタルは都度500円（一月1000円） 教材費として初回に2000円	活動日・時間帯は要相談 活動地域は、可児市内及び近隣 活動は月2回（全12回コース）1クラス5名まで	大加 秀治
38	芸術文化	1曲を完全マスター！ギター講座	簡単な曲をまずは1曲、コード、メロディをそれぞれ弾けるように指導していきます。	500円程度	日程等は要相談	三宅 真一
39	スポーツ 健康	フラ（ダンス）	ゼロから始めるフラ（ダンス）、ゆったりと心豊かにハワイの穏やかな曲に包まれ、こころよく開放的な時間をつくります。	特に用意するものではありませんが、笑顔をお持ちいただければ幸いです。	活動日・時間帯は要相談	小川 廣子
40	スポーツ 健康	ママのためのヨガ（お子様連れ歓迎）	子育て中のお母さんが抱えやすい肩こりや足の疲れなどをほぐし、浅くなりながら呼吸を深くしていくからだづくりをしていきます。 姿勢改善や、イライラなどの心の不調にも良いです。乳がんのセルフチェック、産後のトレーニングも可能です。	無料	平日の午前中 土日は要相談	高田 絢子
41	スポーツ 健康	50代からののんびりヨガ	スポーツジムはハードルが高くて…という方に、参加された方に合わせてのんびりゆっくりヨガのポーズをとっていきます。 ゆったりしたポーズでも呼吸を深めていきながらポーズをとっていくと、からだの中から熱くなっていきます。 日頃お忙しい方や病後の体力回復などにもおすすめです。	無料	平日の午前中 土日は要相談	高田 絢子
42	スポーツ 健康	季節のアロマヨガ（お子様連れ相談可能）	季節によって受けるこころとからだの変化に寄り添う精油（エッセンシャルオイル）を選び、フレンドして芳香浴を楽しみながら、ヨガのポーズでからだをほぐしていきます。 嗅覚を通して香りを巡らせながら呼吸を深めていくことができます。 ※事前に持病の有無を伺います。	要相談 （数百円程度）	平日の午前中 土日は要相談	高田 絢子

可児市生涯学習市民講師登録情報（講座別一覧）

No	分野	講 座 名	内 容	教材費	要 件 等	講 師
43	スポーツ 健康	ハートフルエクササイズ	社交ダンスのステップを中心に1人または参加者全員で、昭和歌謡。映画音楽にのって体を動かす健康体操です。	無料	土曜日の午前中 ※運動靴、タオル、飲み物 を持参してください。	土佐 和重
44	スポーツ 健康	やさしいヨガ	ヨガの基本的なポーズを呼吸に合わせてゆっくりと行います。 全身をほぐして心と体を整えていきます。 初心者の方も楽しめる内容になっています。	無料	いつでも	武尾 かおり
45	スポーツ 健康	リフレッシュフローヨガ	ヨガのポーズを呼吸に合わせて、流れるように連続して行います。 たくさん体を動かしたい方におすすめです。	無料	いつでも	武尾 かおり
46	スポーツ 健康	マタニティーヨガ	安定期に入った妊婦さん向けのヨガです。 ゆったりと呼吸に合わせてヨガのポーズを行います。 妊娠中の心と体を整えていきます。 ヨガが初めての方でも楽しめる内容です。	無料	いつでも	武尾 かおり
47	スポーツ 健康	椅子ヨガ&健康体操	シニアの方や椅子ヨガに興味がある方におすすめです。 椅子を使って体への負担を減らしながら呼吸に合わせてゆったり行っていきます。	無料	いつでも	武尾 かおり
48	スポーツ 健康	わらべうた産後ダンス	首のすわった赤ちゃんから2歳誕生日前までのお子さんとパパ・ママが対象です。 赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしながら、オリジナルわらべうたに合わせてダンス します。子育てに必要な体づくりにも、赤ちゃんの寝かしつけに効果があります。	無料	月曜日、水曜日	三宅 一乃
49	芸術文化	手ぶらで水彩画	専用の絵具を使って本格的な水彩画を体験していただけます。水で流したり、ほか しながら水彩ならではの絵を完成させましょう。 道具、材料は当方で用意します。	700円程度	いつでも	天野 登功広
50	家庭社会	広げよう里親の輪	里親制度の社会的背景や児童福祉の現状と課題についてお話しします。 制度の概要と里親登録までの流れを説明します。 里親家庭での療育の重要性についてお話しします。	無	要相談	子ども家庭支援センターとも
51	芸術文化	クラフトバンドで手作り小物	紙でできているクラフトバンドを使って、かごやかごバッグを作成します。簡単便 利なかご作りをお楽しみいただけます。	500～1500 円 要相談	要相談	里芽 椿音
52	芸術文化	カラーサンドアート	カラフルサンドをガラスの中に入れて、模様を作ります。多肉植物やお花をアレン ジ。インテリアとして、ギフトとしてお楽しみいただけます。お子様から大人まで 初めての方でも楽しく作成できます。	1000～ 1500円 要相談	要相談	里芽 椿音
53	スポーツ 健康	ゆるっとバランスボール エクササイズ &ストレッチ	バランスボールに座って弾みながら有酸素運動をします。運動が苦手な方でも音楽 に合わせて楽しく身体を動かせます。肩こり、腰痛の方、睡眠の質を改善したい 方、イライラしがちな方、疲労がたまっている方、一緒に楽しく身体を動かして健 康な身体づくりをしましょう！	300円程度	要相談	山口 彩花
54	スポーツ 健康	脳トレ バランスボール	バランスボールに座って弾みながら手を動かして脳トレ体操をします。認知機能や 判断力、注意力を向上させましょう。	300円程度	要相談	山口 彩花