

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 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年時代のエクササイズ | 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」を作ることで、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 | 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 |
| 26 | 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 |
| 27 | 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 |
| 28 | 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 |
| 29 | 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 |
| 30 | 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 |

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 | 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 |
| 32 | 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 |
| 33 | 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 |
| 34 | 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、浅くなりがちな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 |
| 35 | 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 |
| 36 | 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ところから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、ブ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 |
| 37 | 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 |
| 38 | 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 |
| 39 | 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 |
| 40 | 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 |
| 41 | 芸術文化 | クラフトバンドで手作り小物 | 紙で作っ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 |
| 42 | 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 |
| 43 | 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 |
| 44 | 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 |

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 |
|----|------------|----------------|---|-----------------|-------|-------|
| 45 | スポーツ 健康 | ハワイアンフラ | フラは老若男女楽しめるもので、今ではマタニティフラ、健康、介護フラと呼ばれるものもあり、下半身や骨盤周りの筋力アップだけでなく、認知機能にもいいとされています。基本ステップから学べます。 | 無料 | 要相談 | yayo |
| 46 | 芸術文化 | ハンドメイドアクセサリー | 初めての方でも気軽にできるハンドメイドアクセサリー作りです。世界に一つだけのオリジナルアクセサリーを作ってみませんか？ | 500～1000 円程度 | 平日のみ | あいら |
| 47 | その他 | 手作りお香 | 天然香原料でお香各種制作します。天然香原料の香りは浄化や邪除の効果があると いわれ、やさしい香りは心身を癒してくれます。 | 1300円程度 | 水、日曜日 | 香保 |
| 48 | 家庭社会 | 整理収納・お片づけの基本のキ | ここさえ押さえれば今すぐできる！おかたづけの基本を学びましょう | 300円程度 | 要相談 | 武知 直美 |
| 49 | 家庭社会 | スマホ カメラロール整理会 | お子様の写真などがスマホの容量を圧迫していませんか？ 一緒に整理を学びながら大事なモノを選ぶ力をつけましょう！ | 200円程度 | 要相談 | 武知 直美 |