

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パック・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	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
8	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
9	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
10	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
11	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
12	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
13	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*
14	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撮りましょう。	無	平日 午前	*best memory*
15	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*
16	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

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
17	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
18	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
19	スポーツ健康	ビューティフルヨガ	前半ではベアヒーリング、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
20	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
21	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
22	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
23	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
24	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
25	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
26	スポーツ健康	メンズヨガ	ヨガをやり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
27	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
28	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
29	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
30	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
31	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ます。	無	要相談	里親支援センターともらす
32	芸術文化	クラフトバンドで手作り小物	紙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

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
33	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
34	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
35	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
36	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
37	教養	漢字のたのしい字源	漢字ができた説明	印刷費程度	要相談	増尾 静岩
38	スポーツ健康	リラックスヨガ	初めての方、体の硬い方でも気軽に参加していただけるヨガです。無理なく体を動かす事で体の柔軟性を高める事はもちろん心のリフレッシュにもつながります。	無料	要相談	Mika
39	スポーツ健康	ベビー&ママヨガ	首がすわる生後3か月～3才ごろまでの赤ちゃんとお母さんに参加して頂けるヨガになります。親子で沢山ふれあう事によって、赤ちゃんは情緒の安定や夜泣きの軽減、お母さんはストレス・不安の解消、産後のシェイプアップなどの効果につながります。	無料	要相談	Mika
40	スポーツ健康	岐阜では珍しい！新感覚エクササイズ・棒びくす 60代～90代向け（座って行います）	歩行改善・姿勢改善・転倒予防を行います。すごく伸びるストレッチ、筋肉を正常な位置に戻す筋膜リリース、免疫を高めるリンパ流し、無理なくできる筋トレ、骨密度UP運動を行います。	500円程度	要相談	早川 由里子
41	スポーツ健康	岐阜では珍しい！新感覚エクササイズ・棒びくす 成人向け 産後のエクササイズ等	肩こり、背中こり、姿勢改善、痩せやすい身体づくりを行います。すごく伸びるストレッチ、痩せやすい身体をつくる筋膜リリース、免疫を高めるリンパ流し、産後の筋力不足でも無理なく楽に筋トレできます。（ひのき棒を使用します）。	500円程度	要相談	早川 由里子
42	スポーツ健康	自力整体	身体の歪みを全身調整し、不調（いたみ・症状）を改善する。	無料	要相談	神川 惟香子
43	その他	名作書き写し	名作小説・随筆を読み、味わいながら書き写します。手の運動及び記憶力の脳トレです。 ・30分間の書き写しが手先を器用に動かして脳を刺激します。 ・さらに1分間で小説や随筆を記憶して、それを書きだす、「記憶チャレンジ」でトレーニング効果を高めます。 ・作品は「青空文庫」から著作権放棄されたものを使用します。	250円程度	いつでも	可児 輪読会
44	スポーツ健康	女性のためのやさしい健康教室	女性がゆるみやすい骨盤や姿勢、体のバランスを整えていきます。女性専用パーソナルトレーナーが体型戻しや、不調予防までやさしい体操でサポートします。	無料	要相談	和田 みゆき
45	家庭社会・教養	あなたに伝えたい終活話	お独り様をお見送りした体験話	無料	要相談	荒尾 美代子
46	家庭社会・教養	エンディングノートの書き方	エンディングノートの必要性・書き方	600円（ノート代）	要相談	荒尾 美代子
47	スポーツ健康	理学療法士推奨 脳と体の健康体操	高齢者の方々を対象に、椅子に座ったまま楽しくできる脳トレ体操や、お体の悩みとして多い肩こり、腰痛、膝痛に効果的なご自宅でも簡単に行える体操を一緒に行っていきます。	無料	要相談	藤村 亮太

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
48	スポーツ健康	やさしい椅子ヨガ	椅子に座って無理なく体を動かし、筋力や柔軟性を保ち、転倒予防を目指します。	無料	いつでも	haruna
49	スポーツ健康	姿勢すっきりヨガ	姿勢を整えながら全身を動かし、肩こりや腰痛予防、健康づくりを目指します。	無料	いつでも	haruna
50	スポーツ健康	心と体を整えるリラックスヨガ	呼吸とやさしいヨガで心身をほぐし、ストレス解消やリフレッシュにつなげます。	無料	いつでも	haruna
51	その他	食育講座	(例1)健康寿命を延ばす食事のポイント 健康を維持するための食事や低栄養予防など、毎日の食生活に役立つポイントをお伝えします。 (例2)免疫力を支える食事の話 免疫力を支える栄養や体にやさしい食生活のポイント分かりやすくお伝えします。	無料	いつでも	haruna
52	その他	米粉で楽しむ簡単クッキング	身近な材料を使って体に優しい米粉料理やおやつを楽しく作ります。	1,000～ 1,500円程度	いつでも	haruna
53	教養	大人向け英会話	英語が苦手な方でも気軽に始めることのできる英会話です。ABCから日常会話までゼロから学べます。「話せた！」を増やすことで自分の世界を少しずつ広げていきましょう。	100円程度 (コピー代)	月、水、金（9時～14時） 火（9時～12時）	山本 喜代子（KIKO）