

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	芸術文化	詩吟を楽しもう	中国の詩人李白、日本の菅原道真などの漢詩や石川啄木などの和歌を大きな声で吟じて健康の一助とし、詩を通じてその時代背景と作者の心境に触れてみる。	200円程度	活動日：月～金曜日	平野 勝人
2	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
3	芸術文化	書道（漢字、かな、隷書、篆書）	初心者の方、専門的な方、実用的な年賀状の書き方を学びたい方など何でもご希望に合わせます。まずは書に親しみましょう。	要相談		太田 敏朗
4	芸術文化	篆刻 初心者講座	古代文字に親しみながら、実際に石材等に刻し、自作の印を作ってみませんか	要相談		太田 敏朗
5	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
6	芸術文化	焼かない粘土	石粉粘土や樹脂粘土を使って、お花、リース、かご、フォトスタンドなど、自分で作ったものでお部屋を飾ってみませんか。	600円程度	活動日：金曜日 対象：成人一般	中田 幸子
7	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		岩田 邦夫
8	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		鬼頭 明美
9	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
10	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	月、水曜日の13時～14時	中嶋 美千子
11	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	月、水曜日の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	家庭社会	コーヒーのハンドドリップ講座	コーヒーはお好きですか？大切な時間に大切な人と、おいしいコーヒーを淹れて飲みませんか？ご自宅でおいしいコーヒーを飲むために、ハンドドリップを実習し、コーヒーを淹れる「こつ」を体験しましょう。	500～ 1,000円程度	火、水曜日	安在 直人

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
15	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
16	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
17	スポーツ健康	笑いヨガ	笑えなくても大丈夫！作り笑いから始めてみましょう。心も体もスッキリです。	500円程度	要相談	桑山 記代美
18	スポーツ健康	シニアの簡単体づくり	〇〇しながらでもできる。つまづかない、寝たきりにならない体づくりを。	500円程度	要相談	桑山 記代美
19	教養	マヤ暦入門	人生は魂覚醒の旅。「本当の自分と出会う」「本来の役割を知る」。興味のある方、学んでみませんか？	500円程度	要相談	桑山 記代美
20	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
21	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*
22	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*
23	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*
24	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
25	その他	独立型ソーラー発電蓄電	エコや災害時に役立つ、独立型ソーラー発電蓄電を学んでみませんか	2,000円程度	土、日、祝日	平野 達也
26	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
27	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。	1,500円程度	活動時間：10時から15時	澤野 正子

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
28	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
29	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
30	その他	福祉レクリエーション	楽しくレクリエーションゲームを行ないながら、声を出し、身体を動かし、頭を使います。	100円程度	日時等は要相談	尾藤 定
31	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	平日の16時まで	栗野 瞳
32	スポーツ健康	健康ヨガ	普通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	平日の16時まで	栗野 瞳
33	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	平日の16時まで	栗野 瞳
34	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	平日の16時まで	栗野 瞳
35	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	平日の16時まで	栗野 瞳
36	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	平日の16時まで	栗野 瞳
37	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
38	芸術文化	野山の花と季節のフラワーアレンジメント	どなたでも初歩からスタートします。楽しくレッスンいたします。	3,500円程度 (花代含む)	火、木曜日 月1回程度	加賀 和子
39	家庭社会	親子えいご	歌や手遊びから英語にふれ、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。	300円 ～500円程度	火～金曜日	A y u m i
40	その他	やさしいベリーダンス	お腹を出さなくてOK! お腹を中心に使うダンスです踊る事により、首、手、肩、足も使っていきます。心身共に新たな自分と出会えるベリーダンスを始めませんか。	300円程度	日曜以外 10：00～15：00	fumico

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
41	その他	Veilを使ったベリーダンス	ベリーダンスのアイテムを使って楽しく踊ります。Veilを使う事で上半身を解きましょう。 初めての方対象です。運動不足、ダイエット目的の方にピッタリなエクササイズです。	Veilレンタル 300円程度	日曜以外 10:00~15:00	fumico
42	スポーツ 健康	バランスボールエクササイズ	バランスボールはリハビリから生まれた関節に負担の少ないエクササイズです。 肩こり・腰痛の改善、代謝アップ、ストレス解消などの効果があります。小さなお子さんからお年寄りまでどなたでもできる有酸素運動です。	300円程度 (ボールレンタル代)	日程等は要相談	an (塚本 杏奈)
43	スポーツ 健康	セルフリンパマッサージ	ツボを刺激してリンパの流れをよくします。むくみ・冷え・腰痛・肩コリの改善に効果的	300円	応相談	神谷 かおり
44	スポーツ 健康	足つぼ&リンパストレッチ	足裏は健康のバロメーター つぼの刺激と硬くなった筋肉をほぐしゆるめるストレッチで日々の疲れを緩和します。	300円	応相談	神谷 かおり
45	スポーツ 健康	肌つまみ美肌教室	お肌を優しくつまんで、シミ・シワ・たるみの改善を目指しましょう。 オイル、化粧品等は使用しません。 爪を短くしてご参加ください。	無料	平日	kaoru
46	スポーツ 健康	肌つまみ健康教室	お肌を優しくつまむと、血流が良くなり筋肉もやわらかくなってきます。 その効果を利用して、病気の予防や体の痛みの緩和に役立つ方法を学びます。 誤嚥性肺炎の予防にも。	無料	平日	kaoru
47	スポーツ 健康	リラックスヨガ	ゆっくりと呼吸をしながら、流れるような動きで全身をほぐしていく、心と体に優しいヨガです。 子連れママ向け、一般向けあります。	無料	平日 時間帯は要相談	伊藤 智子
48	スポーツ 健康	高齢者向け 心と体にやさしいヨガ	呼吸をしながら、ゆっくりと体を動かし全身をほぐしていくヨガです。	無料	平日 時間帯は要相談	伊藤 智子
49	スポーツ 健康	心と体を整えるヨガ	ハタヨガのポーズをしながら、ゆっくりと呼吸をして、丁寧に体を動かすことで、心と体を整えていきます。 子連れママ向け、一般向けあります。	無料	平日 時間帯は要相談	伊藤 智子
50	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よかったです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
51	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、また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
52	その他	折り紙（つる）	・四角形、三角形の紙からつるを折ります ・はばたきつる ・連つる ・群つる	無料	応相談	河合 直人

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
53	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・時間帯は応相談 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
54	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
55	芸術文化	フェイス&ボディペイント体験	フェイスボディペイントアート体験♪ 肌専用絵の具でペイント致します。各種イベント対応可。妊婦ママさん、ベリイベント可。 《楽しく新しい発見！豊かな体験が未来への可能性を広げる》 小さなお子様から大人まで、参加者も見ている皆も楽しめます。お一人3分～凝ったデザインやご指定物。絵の具は石鹸オフ、長持ちの選べる2種類。内容に臨機応変に対応致します。 各種イベント、全国自治体・商業施設・テーマパーク・福祉・個人等、様々な分野で活動。(例)USJ、花フェスタ記念公園等	有（要相談）	活動日・時間：いつでも ホームページ： https://chamicoworld.wixsite.com/chami	ちゃみ
56	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
57	芸術文化	初心者の方の一眼レフカメラ講座	一眼レフカメラを購入したが使い方が分からない方、またはAUTOでしか撮ったことがない方へ、状況に応じた使い方を教えます。	2000円	いつでも	T-Kuroki
58	スポーツ健康	バランスボールで賢く、楽しく「美BODY」を目指そう！	バランスボールは、有酸素運動です。程よく引き締まった肉体だけではなく、肩こり、腰痛の緩和、自律神経を整えるなど、様々な効果があります。自分ケアをして、内側から綺麗を目指しましょう。	1000円程度	活動日：いつでも 時間帯：午前中	平川 翼
59	スポーツ健康	子育て中のママヨガ	子育て中のお母さんが抱えやすい肩こり、腰痛などのからだの不調と、寝不足やイライラなどのこころの不調を、全身をほぐして呼吸を深めて緩和していきます。簡単な筋トレ、乳がんのセルフチェックも取り入れていきます。	無料	平日の14時まで	高田 絢子
60	スポーツ健康	お孫さんのための体カアップヨガ	主にシニアの方むけの講座です。お孫さんと遊ぶ体力をつけるため、無理なくコツコツと貯筋になるヨガのポーズをとっていきます。呼吸を深めていくことで肺の呼吸機能の向上にもつながります。	無料	平日の14時まで	高田 絢子
61	家庭社会	おうちパン（かんたんおやつと併用可）	発酵は冷蔵庫にお任せ。こねる時間も短く、混ぜるだけでパンが焼けてしまう、とっても簡単なパン作り。	500円～（1種類～） ※人数とメニューによって変動有り。	活動日：平日（土・日・祝は応相談） 時間帯：10時～15時	まなご きみよ
62	家庭社会	かんたんおやつ（おうちパンと併用可）	お家にある材料で、かんたんにおいしく作れるおやつ作り。	500円～（1種類～） ※人数とメニューによって変動有り。	活動日：平日（土・日・祝は応相談） 時間帯：10時～15時	まなご きみよ
63	家庭社会	麺使いこなし簡単料理	塩麴・しょうゆ麴・甘酒麴を手軽に料理に取り入れて使いこなします。	1000円～ ※人数とメニューによって変動有り。	活動日：平日（土・日・祝は応相談） 時間帯：10時～15時	まなご きみよ