

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要望に合わせます。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	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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
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

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
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
16	教養	家系図・系譜の作成 自伝史の執筆	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伝史年表に書き起こし、自伝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撮をとります。	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・足形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	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
26	スポーツ健康	ストレッチヨガ	ゆるめ、ほくしを中心に、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

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
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
31	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
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薦めです。	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	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
36	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
37	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ね。	無料	平日	kaoru
38	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
39	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

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
40	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
41	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
42	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。 私たちの団体に支援している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
43	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
44	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
45	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
46	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
47	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、内側から奇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
48	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。簡単な筋トシ、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
49	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
50	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
51	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

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
52	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
53	その他	もう1つの重症化予防のために ～その人らしくより豊かにお過ごしてできるように～	情報化社会の現代でも、糖尿病が進行すると腎臓病そして透析となることを知らない方がたくさんみえます。 透析治療がどういうことなのか、透析患者の実情をお話します。 聞いて良かったと必ず思える内容です。	無料	いつでも	外山 明美
54	家庭社会教養	カウンセリング現場からの警告 ～今や子どもの危機管理は、より積極的な親の責任で自衛する時代！～	以下のようなカリキュラムでセミナーを行います。 1、「ワークショップ」 親として貴方自身の心の健康度チェック 2、エゴグラム・チェックテスト 3、家族システム（境界膜）の視点から見直す 4、カウンセリング現場からの警告 5、カウンセリングの実践的学習 6、子どものストレスと絵画療法的な解消法	無料 ※資料印刷等は受講生負担	いつでも	中野 正明