

No	講師情報		指導・講演の内容		指導・講演の条件			講座メニュー	
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
1	植村 亞矢	歌とピアノ	・懐かしい童謡や歌唱をはじめ、話題の曲を歌い、楽しむ。 ・歌詞台本と共に、当時に口ずさんだ懐かしい記憶や思い出を語り、表情を豊かにする。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	うたごえきょうしつ	懐かしい歌をうたいながらの健康づくりをします。
2	柴山 豊	各和太鼓・横笛・鳴り物の演奏指導	・和太鼓、横笛（篠笛、龍笛、神楽笛、高麗笛）、鐘、鉦の演奏指導。 （地方の古典囃子、出囃子の演奏指導） ・和太鼓基礎打ち ・大太鼓 ・かつぎ桶太鼓 ・神楽太鼓演奏指導	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	和太鼓講座	和太鼓の演奏教えます。
3	竹中 歌寿恵	箏曲・三絃	・一人でも多くの方に日本の伝統芸能に親しみ、楽しんでほしい。	特定しない	特定しない	火、金	午後	お箏に親しむ	爪のあて方から指導します。
4	澤 歌恵也	箏曲・三絃	・子供及び成人対象の体験講座 ・一人でも多くの方に箏や日本の楽器に親しんでほしい。 ・「さくらさくら」などの日本古謡や、アニメソング、ポピュラーソングの易しい曲を弾いてみましょう。 ・演奏の鑑賞	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	月・木の午前中(時期による。応相談)、火・土・日の終日		お箏に親しむ	鑑賞会（演奏会） 初心者の方のグループ指導、体験
5	大島 直美	楽器演奏（中国伝統楽器：二胡）	・中国伝統楽器、二胡について知り、親しみをもってもらおう。 ・癒しの音色にふれ、日本の小学唱歌、世界の名曲の演奏を聴いたり、一緒に歌ったりする。	特定しない	特定しない	月、火、水、木、金（土日は応相談）	午前～午後2時半	二胡に親しもう	二胡演奏を聴いたり一緒に歌ったりしましょう。
6	菱田 靖子	楽器演奏、歌唱ほか	独自の楽譜を使い“らく”にピアノが弾けます。 よく知っている曲を楽しく弾けるようになり、脳の活性化にもつながります。 地域の方と集い音楽の喜びを分かち合います。	成人、高齢者	特定しない	月、火、金	午前	脳トレらくらくピアノ	キーボード演奏、歌唱、指運動など
7	大隅 隼人	歌謡	歌謡	特定しない	特定しない	日、月、火、水、木	午前	歌謡指導	歌いながら指導します。
8	ジューク・オカヨシ	ウクレレ、ギター	ウクレレ、ギター等、楽器の演奏指導。	特定しない	特定しない	応相談	応相談	はじめよう、ウクレレ	ハワイ生まれの癒しの楽器ウクレレを楽しもう！
9	柴山 豊	手踊	青森県民芸能 津軽民踊・手踊 じょんから節	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	手踊	つがるじょんから手踊、教えます。
10	丹羽 豊広萬	民踊	・踊りの指導。 ・民謡・歌謡曲・盆踊り（地域に出張もできます）	高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	盆踊り	盆踊りを親切・丁寧に指導します。
11	飯田 蘭舟 (かたこ) (方子)	絵画・日本画の中の水墨画（墨彩画を含む）	・水墨画の基礎・基本から指導。 ・筆と墨と水の使い方を丁寧に分かりやすく指導。 ・スケッチをしての作品づくりの指導など。 ・干支（ハガキや色紙）の絵を楽しく描く！ ・花や風景等を描こう。	小・中学生、成人、高齢者	特定しない	特定しない、話し合い	特定しない、話し合い	楽しい水墨画	初心者にもわかりやすく、丁寧に指導します。
12	壹岐 栄子	ペン（書道）	・実用ペン習字の指導 ・硬筆作品作りの指導	特定しない	特定しない	月、火、水、木、土、日	特定しない	楽しく美文字	ペン習字の基礎を楽しく学びましょう。
13	中村 ふく子	絵画（洋画、水彩）	油絵、水彩、アクリル画	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	楽しい水彩画・油絵	初心者にもわかりやすく丁寧に指導します。
14	中村 仁音	パステルアート	パステルという画材を使って指で描いていきます。絵心がなくても大丈夫です。型を使って自由な配色で描いていきます。	特定しない	特定しない	日、木	特定しない	癒しのパステルアート	絵心なくても大丈夫。指で、型で描くアート
15	中村 仁音	筆文字、楽筆（らくひつ）	・メントレ系へたうま書 楽筆（利き手をあえて使わずに心の赴くままに筆で書いていきます。） ・お手本のないアート書道	成人	特定しない	日、木	特定しない	へたうま書 楽筆	お手本のないアート書道
16	加藤 京子	アートフラワーアレンジ、絵手紙	【アートフラワーアレンジ】 ・布で出来た造花を利用し、飾用途に応じて大中小の飾りを仕上げます（壁飾り、テーブルフラワー、ブライダルフラワー、正月飾り、クリスマス飾り等） ・アクリル粘土を使っていろいろな花を造り、アレンジします。 【絵手紙】半紙等に絵を描きそれを他県へ投函したりして、多くの絵手紙の輪を広げています。	特定しない	特定しない	土	午前10時～11時30分	楽しく和やかなスクール	大、中、小の花を用いて飾りを造ります。

No	講師情報	指導・講演の内容		指導・講演の条件			講座メニュー		
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
17	小沢 法子	パッチワーク、手作り小物	【パッチワーク】様々な布類（木綿、絹、着物地、レース、しぼり布等）を使って縫い合わせ大きなタペストリーを作ります。フローチ、ベスト、バック等は製図を起こして原寸と同じよう配色良く作品を作ります。 【手作り小物】様々な端布を活用し、暮らしに役立つ小物を作ります。（布花、フローチ等）	小・中学生、成人、高齢者	特定しない	月（第1第3） 長者町会館、 自宅講座は希望日が決まったら講座します。	午後1時～午後3時	・パッチワークめいむ ・手作り小物の会	さまざまな布やレースで作品を作ります。
18	稲垣 浩	将棋	実践形式(平手、駒落ち)。序・中・終盤を指導。将棋ソフトも利用。将棋関連雑誌無料貸し出し。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない (土・日は午後)	強くなる将棋教育	実践形式(平手、駒落ち)。序・中・終盤を指導。将棋ソフトも利用。将棋関連雑誌無料貸し出し。
19	熊崎 米夫	折り紙ヒコーキづくり	・折り紙ヒコーキの歴史(起源・原点)や特徴・ルール・折り方のポイント・競技方法などの指導。 ・1000年近く歴史のある日本の伝承文化「折り紙ヒコーキ」を広く親から子、子から孫へと伝えていって欲しい思いでの製作指導。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	折り紙ヒコーキづくり	日本の伝承文化・折り紙ヒコーキをイラストを使って分かりやすくお教えします。
20	柴山 豊	獅子舞	・日本伝統「獅子舞」の指導。	小・中学生、高校生、成人	特定しない	特定しない	特定しない	獅子舞	獅子舞の演舞教えます。
21	中村 仁音	ハーバリウム	今流行りのハーバリウム。瓶にプリザードフラワーやドライフラワーを入れ、オイルに浸します。インテリアとして、プレゼントとして利用できる作品です。	特定しない	特定しない	日、木	特定しない	癒しのハーバリウム	オイルとお花で作るフラワーアート
22	小串 由香里	アロマ	アロマクラフト作り・ハンドトリートメント検定講座	特定しない	特定しない	火、水、金	午前・午後	香りを楽しむ	アロマでクラフト作り、ハンドトリートメント
23	大橋 知香	自力整体 ~エネルギーワーク&ポティワーク~	自力で自分の身体のクセや姿勢、考え方のクセ等を知り、自力で身体を整体させて癒していく。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	火、水、金、土、日(要相談)	午前、午後、夜間(要相談)	自分で自分の身体を整える「自力整体」	自力で心や身体を整えていく方法をお伝えします。
24	松下 美奈子	表情筋トレーニング	お顔を有効的に動かすトレーニングにより、シワ・たるみの解消はもちろんリフトアップ小顔効果。表情が豊かになり、笑顔が素敵になると気持ちも前向きに・・・。心の持ち方とお顔のトレーニングの方法をレクチャーします。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	笑顔の表情筋トレーニング	お顔の筋肉をきたえる体操です。
25	滝 いずみ	太極拳(楊名時太極拳)	ゆるやかな動きと呼吸で体を整えていきます。受講者さまのご希望にあわせてメニューを組みます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	ゆるやか太極拳	太極拳の基本をわかりやすくお伝えします。
26	滝 いずみ	自力整体	自分の体重等を使い無理なく自分の身体をセルフマッサージしていきます。ツボや経絡を刺激したり、タオルを使って骨盤や背骨などの整体をします。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	自分で不調を取り除き整える「自力整体」	自分で自分の体を整えていくセルフマッサージ
27	清水 愛子	ヨガ	ベーシックなハタヨガです。反り・前屈・ねじり・体側 この4つをバランスよく行い体と心を整えていきます。	成人、高齢者	特定しない	火・水・木・金	火・水(午後)・木(午後)・金	やさしいYOGA	初心者の方から始められるやさしいヨガです
28	廣瀬 晴美	ヨガ	ヨガのアーサナ、呼吸法、マインドフルネスの瞑想方法。	成人・高齢者	特定しない	特定しない	午前・午後	ヨガとマインドフルネス瞑想	ヨガとヨガの呼吸とマインドフルネス瞑想
29	谷本 陽子	体操	筋力UPを目標に、タオル・ボールを使用して誰でもできる体操ストレッチ。	成人、高齢者	特定しない	相談可	午前・午後	らくちん筋力アップ体操	ボールやタオルを使って、スクワットやストレッチを行い身体を伸ばす運動。脳トレも取り入れる。
30	鎌田 友理	体操	「体」の医学的な専門知識を日常生活に寄り添ったかたちで分かりやすくお伝えします。実際に体の状態をチェックし自分自身を把握することから始まり、必要なセルフケア方法や正しい運動のやり方、障害の予防法など今すぐにも生活に取り入れられるように、体を動かしながらお伝えします。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	からだの知識を日常に	筋膜リリース・セルフケア、ケガをしない身体づくり、慢性疼痛ケア、姿勢改善、女性トラブルケア(腱鞘炎、ばね指、尿漏れなど)、自律神経を整える、めまい・ふらつき・転倒予防 など
31	真野 敏	ラジオ体操、リズム体操、フレイル体操	①ラジオ体操(立位・座位)、②筋カトレニング、③脳トレーニング・レクリエーション、リズム体操	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	ラジオ体操で健康になろう	ラジオ体操をして、明るく仲良く笑顔で健康づくり
32	山口 彩花	バランスボール	バランスボールを使った有酸素運動、ストレッチ、筋トレ	高校生・成人・高齢者	女性	特定しない	午前、午後	バランスボールエクササイズ	有酸素運動、ストレッチ、筋トレ

No	講師情報	指導・講演の内容		指導・講演の条件				講座メニュー	
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
33	佐橋 麻利	ピラティス	ピラティスとは、正しい位置で体をコントロールをしていく運動です。一言で言うと動く整体です。現役柔道整復師が、体の仕組みに基づいて姿勢改善指導します。	小中学生・高校生・成人・高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	ピラティスで動く整体を体験しよう。	正しい位置で体をコントロールして、姿勢改善していく。
34	小木曾 俊行	タスポニー・ソフトタスポニー・ファミリー4人制タスポニー	・各タスポニールール、技術の習得指導 ・タスポニークラブ立ち上げサポート	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	タスポニーで元気に健康アップ！	タスポニーの説明から基本プレイまで楽しく教えます。
35	河合 智枝子	社交ダンス	・社交ダンス基本ステップ及び技術向上を目指して学習します。	成人、高齢者	特定しない	水、金、土	午後	楽しく社交ダンス	基本ステップ～中級ステップ
36	土佐 和重	社交ダンスエクササイズ	社交ダンスのステップを基本に使用して、ひとりまたは全員で踊るエクササイズ。音楽は昭和歌謡、映画音楽を使用。	成人、高齢者	特定しない	土	午前	ハートフルエクササイズ	初校ダンスのステップを中心にひとりで踊るエクササイズ。
37	牧田 節子	フラダンス	・フラの基本ステップから指導 ・曲に合わせて踊ります	小・中学生、高校生、成人、高齢者	女性	特定しない	午前・午後	楽しくフラダンス	基本のステップから楽しく踊ります。
38	安田 ゆき子	フラダンス	・基本となるステップを分かりやすく指導いたします。 ・振り付けを指導し、曲に合わせて踊れるようにいたします。	特定しない	女性	火・水・木・金・土	特定しない	楽しもう！フラダンス！	基本をしっかりと分かりやすく指導いたします。
39	西岡 早貴子	フラダンス	・基本のステップを指導します。 ・振り付けを指導し、曲に合わせて踊れるようにします。	特定しない	女性	火・水・木・金・土・日	午前・午後・夜間	フラで笑顔！フラで元気！	フラの基本から指導します。
40	藤津 晴美	フラダンス	・基本となる足の運び（ステップ）から、正しい姿勢で指導。 ・フラダンスの様々なレベルに合わせた踊りを指導。 ・初心者の方を対象として、基本の姿勢から踊りに至るまで指導。	特定しない	女性	特定しない	特定しない	レッツ・エンジョイ・フラ	基本のステップから丁寧に指導します。
41	牧田 節子	フラダンス	フラの基本ステップからスタートします。心癒されるハワイの曲に合わせて楽しく踊ります。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	女性	特定しない	特定しない	楽しくフラダンス	基本のステップから楽しく踊ります。
42	鈴木 加奈子	ヒップホップ	音楽に合わせて楽しく体を動かします。初めての方でもゆっくり丁寧に教えます。	小・中学生、高校生・成人・高齢者	特定しない	月・金	午前・午後1時～午後2時	初めてのヒップホップ	音楽に合わせて楽しく体を動かします。
43	柴山 豊	ロープワーク・サバイバル・森遊び	・森遊びとサバイバル（ロープワーク・懸垂降下・木登り）の指導。 ・ロープの種類と一般的な管理 ・荷物のまとめ方と、紐、なわ、ロープによる荷造り	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	ロープワーク	サバイバルとロープワーク荷造り教えます。
44	遠藤 淑子	レクリエーション・介護予防	・レクリエーションスポーツ、レクリエーションゲーム。 ・水中ウォーク、ストレッチ体操やさしい筋力トレーニング等。	特定しない	特定しない	月・火・土	特定しない	レクスポしよう！	レクスポートをします。
45	尾藤 定	レクリエーション・スポーツ・ゲーム指導	・学童、一般、高齢者の健康維持のためのレクリエーション、ゲーム指導。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	高齢者のためのレクリエーション	健康意識向上のためのレクリエーション支援をします。
46	松山 清子	レクリエーション・スポーツ・ゲーム指導	・学童、一般、高齢者対象のレクリエーション、スポーツ、ゲーム指導。 学童、一般対象：たのしいゲーム、かんたんなレクリエーションスポーツ、クラフトなど 高齢者対象：アタマとカラダをサビつかせない脳トレ、軽い運動をいっしょに楽しみます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	【子ども】わんぱく王国 【高齢者】じゅげむ	ゲームや軽スポーツ指導をします。
47	林 栄五郎	レクリエーション	・コミュニケーションゲーム・グループワークトレーニング・レクリエーションスポーツ	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない		
48	市川 博	ノルディックウォーキング	・ノルディックウォーキング入門 理想の姿勢、ウォーキングテクニック、ポールテクニック 北欧生まれのノルディックウォーキングを体験してみませんか。2本のポールを使って正しい姿勢で効率的に歩く方法を指導します。年齢や身体能力にかかわらず誰でも簡単に楽しめます。国際ノルディックウォーキング連盟の10ステッププログラムに基づいて指導します。	成人、高齢者	特定しない	土、日	午前	はじめてのノルディックウォーキング	ポールを使った正しい歩行テクニックの入門編です。

No	講師情報	指導・講演の内容		指導・講演の条件				講座メニュー		
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容	
				年代	性別					
49	柴山 豊	シーカヤック	・川、海、湖でシーカヤック指導 ・木曾川や入鹿池、琵琶湖でシーカヤックのレクチャーと指導 ・観天望気 ・漕艇中の健康管理	小・中学生、高校生、成人	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	シーカヤック	シーカヤック操作教えます。
50	榎本 加代子	シナプソロジー（認知症予防）	シナプソロジーという脳活性プログラムを通じて認知症予防教室を開催する。（楽しく、身体を動かして脳活性！）	小中学生	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	認知症予防教室	シナプソロジーと運動で認知症予防
51	稲垣 浩	英語	・TOEIC、英検、高校や大学受験。 ・ビジネス英語や英会話。 ・海外旅行のポイント。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない(土日は午後)	実用的な英会話	海外旅行、ビジネス英会話、TOEIC、英検の指導ができます。初級者、中級者も教えます。	
52	長谷川 明男	日本史、民俗学、郷土史、観光等	相馬半治について（犬山藩明治2年出生の人物。明治製菓創業者の一人） 川上貞奴の一代記 中々切の地名考。犬山観光の秘話。	成人、高齢者	男性	水	夜間	郷土の話し等	犬山観光についてお話しします。	
53	近藤 章	日本史	・中山道鶴沼宿について ・江戸時代の宿場について ・各務原市及びその周辺の歴史	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	ふるさと再発見！訪ねてみよう郷土の歴史	郷土の歴史上の史跡・人物をとりあげその様子を訪ねます。	
54	石田 芳弘	政治、行政（特に地方自治論）	政治、行政（特に地方自治論）について、経験談をお話します。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	自在（希望通り）	自在（希望通り）	
55	大藪 豊数	挨拶のお話、他人に好感を持たれる話し方や喋り方	・挨拶で大きくかわる自分の人生 ・人前で話す時のノウハウから応用まで。スピーチから人づきあいまでアドバイス。 ・婚活指導	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	・あいさつで人生を変えちゃおう ・話し方教室	・挨拶の調査結果から良い挨拶のしかたまで ・話し方、スピーチ、講話等の手引きをお伝えします。	
56	柴山 豊	ヘリコプター概論	・ヘリコプターの種類・構造・性能から最新テクノロジーまで ・近代ヘリコプターの事業 ・ヘリコプターにまつわる話 ・防災ヘリコプター、ドクターヘリコプターについて ・ヘリポートについて設置と概要説明	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	ヘリコプター概論	ヘリコプターのすべて教えます。
57	山口 昭恵	ハンセン病の啓発	・ハンセン病の啓発活動	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	ハンセン病の啓発	ハンセン病啓発活動をします。	
58	長谷川 園子	教科横断型の探究型学習	・考える力をきたえよう（考える力をきたえるインプット型学習） ・探Q力をきたえよう（探究力をきたえるアウトプット型学習）	小・中学生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	探Qイベント「考える力をきたえよう！」	遊びが学びに、学びが遊びになります。
59	中島 美佐子	着付け	・ゆかたの着方を基礎から指導 ・半巾帯の基本からアレンジ法を指導 ・着用後のお手入れについてアドバイス	小・中学生、高校生、成人、高齢者	女性	月・火・水・木・金	午前・午後	1dayレッスン ゆかた講座	ゆかたの基本、帯結びの基本を楽しみながら学びます。	
60	山田 章子	菓子作り、食育（お茶、野菜）	・小さい子どもからお年寄り、障がいを持った方まで、楽しく「パン」「洋菓子」「和菓子」を作るための指導 ・紅茶・珈琲の知識と入れ方、お茶に合うお菓子も楽しめるよう指導 ・野菜の知識や食育についての指導	特定しない	特定しない	日、月、火、水、土	午前、午後	・楽しいお菓子、パン作り ・ティータイムとお菓子	優しく、楽しく、おいしい講座です。	
61	海老澤 哲也	料理	味噌、甘酒、塩麴、醤油等の発酵食品を作ります。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	・みそづくり・醤油づくり・塩麴づくり・甘酒づくり・金山寺味噌づくり・豆板醤づくり・糠味噌づくり	味噌、甘酒、塩麴、醤油等の発酵食品を作ります	
62	近藤 章	そば打ち	・初めての人も打てるよう指導します。 ・自分で打って、湯でて食します。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	手打ちそば出前講座	自ら打ち、湯がいて食します。	
63	河合 清隆	お風呂・温泉施設等	高齢者の入浴（お風呂・温泉施設等）する基本事項、身体への効果、楽しみ方	成人・高齢者	特定しない	水・木	午前・午後	入浴する時に潜む危険性	生活習慣である入浴に潜む危険性を学ぶ	
64	若尾 洋祐	食と健康に関わる全ての分野について	腸と腸内細菌の話、食品添加物の話、スーパーでの買い物の仕方、飲み物の話、腸と発酵食品と体温の話、イタリアンに健康になるヒントがあった、日本料理の歴史と意味、間違った油脂（あぶら）の常識、糖質ダイエットの秘密、ヘルシーと言われるものは大体ウソ、不要な砂糖、必須な塩、全然難しくない美しく長生きできる食べ方、自律神経を知る、ストレスの正体、その他多数	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	食と健康セミナー	食事・生活習慣、身体の話など	

No	講師情報		指導・講演の内容		指導・講演の条件			講座メニュー	
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
65	後東 博	相続、遺言	・相続の節税、納税、遺産分割の指導 ・遺言の作成、特別受益、寄与分の指導 ・人生最後の迎え方、生前に準備する終活の指導 ・人生終活プラン作成の指導	成人、高齢者	特定しない	特定しない	午後	知って得する相続と遺言	相続と遺言について分かりやすく説明します。
66	青木 秀高	終活、相続、死後事務委任	終活や死後事務、相続のお手伝いの経験を踏まえながら実際に必要な事についてお伝えします。	成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	リアルから見た終活	現場に携わってきたからこそ見えるリアルで必要な終活をお伝えします。
67	鈴木 加奈子	親子リズム体操	親子の触れ合いを大切にしながら、幼児期に必要な動作や遊びを通じてたくさん経験します。 親子体操やリズムダンス、マット運動を行います。	乳幼児	特定しない	月・金	午前・午後1時～午後2時	親子リズム体操	リズムダンス、親子体操など
68	大谷 弘	知的障害の啓発	知的・発達障害のある人のことを広く知ってもらうための講座です。絵本の朗読や障害の疑似体験、グループワークなど楽しくわかりやすく学びます。	小・中、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	わかりやすい知的障害の話	楽しくわかりやすく障害を理解
69	堀田 隆夫	交通安全①	・交通安全教育（交通事故に遭わないための知識、被害者リスクと加害者リスク） ・保険会社が教えない自動車保険の意外な落とし穴	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	午前、午後	知って得する交通安全ノウハウ全般	小・中学生、高校生に交通ルールを守る大切さを、免許保持者には保険の真実をお話します。
70	堀田 隆夫	交通安全②	歩行者、自転車の交通ルール(道路交通法) 交通事故のいろいろなりリスクについて	小中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	月、火、水、木	午後	歩行者・自転車の交通ルール	歩行者も自転車も違反をすればリスクがあります。そのことについてお話しします。
71	大藪 豊数	交通安全指導	自動車教習所経営者が語る交通安全教室や講話	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	交通安全教室・講話	幼児からお年寄りまで交通安全の手引き
72	佐野 誠	防災問題	・阪神・淡路大震災の被災体験から、防災と復旧・復興への道 ・家庭・社会・企業（現場責任者）の方に。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	防災問題	被災体験から、防災と復旧、復興への道をお話します。
73	堀田 隆夫	防犯	オレオレ詐欺を防ぐには。オレオレ詐欺にあわないための対策。詐欺にあった後の流れ。	高齢者	特定しない	月・火・木	午後	オレオレ詐欺対策・対応	オレオレ詐欺に対する対応
74	松山 靖明	年金と保険の対策	・年金、保険に関する基礎知識 ・高齢化社会におけるライフプランニング ・年金、保険を知って安心できる生活	特定しない	特定しない	土、日	特定しない	SOS！年金と保険	知っておきたい年金と保険のポイントをお伝えします。
75	山口 四郎	パソコン	・パソコン ・ワード ・エクセル ・写真	高齢者	特定しない	火	午後	パソコン初心者	初心者向けにやさしく指導します。
76	柴山 豊	金属溶接	・DIY用TIG（アルゴンガス溶接）、MAG・MIG（半自動）・MM・ガス・各金属溶接の実務技術指導します。	高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	金属溶接	金属溶接
77	柴山 朋子	リトミック	・0歳～幼稚園まで、リトミックの指導 ・童謡を取り入れた親子でのスキンシップ ・音楽の基礎の指導	0歳～未就学児	特定しない	日、月、火、水	午前	0歳からのうたとリトミック	たくさんの童謡を取り入れたリトミック。みんなで歌って、ぴょんぴょん、音楽と仲良くなります。
78	今津 綾乃	箏曲	・お箏の演奏 地域や学校、高齢者施設、その他イベントに伺います。 ・学校の授業やクラブ活動での指導	特定しない	特定しない	特定しない	午前・午後		
79	船戸 昭弘	小鼓	小鼓の持ち方、打ち方、掛け声の基礎から指導。短い曲を演奏。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない（要相談）	特定しない	小鼓体験	小鼓を打ちます。
80	松尾 裕	能・狂言・謡曲・仕舞	能・狂言の魅力についてのお話と 謡曲・仕舞の実演	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	楽しい能・狂言の話	楽しい能・狂言の話と仕舞の体験をします。
81	大栗 幸子	音読/朗読	・腹式呼吸、発声/滑舌練習 ・テキスト（小説などの文章）の音読/朗読指導 ・朗読の実演	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	声に出して本を読もう（音読のススメ）	文章を声に出して表現する楽しさを味わいます。
82	村本 雅代	腹話術	腹話術の声の出し方、口不動、人形の動かし方を教えます。 悪徳商法防止、障がい者理解等人形で伝えます。	特定しない	特定しない	月・火・水・木・金・土	午前・午後	声のマジック腹話術	人形の声の出し方、動かし方をお教えます。人形で演じます。

No	講師情報		指導・講演の内容		指導・講演の条件			講座メニュー	
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
83	火風水	朗読/音語り	物語や	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	語り部による「日本の昔話」	日本に伝わる民話や地域の昔話、あるいは時代の名作・古典物を語り部「日風水」がお届けします。ご要望により、楽器を入れた演奏とのコラボ「音語り」としてお届けします。
84	牧 幸一	朗読とうた	1〜3歳までの子供から、小中高生、一般の方、高齢者の方まで、朗読や紙芝居・うたなどを楽しんで頂きます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	朗読や紙芝居を楽しみましょう	うた、紙芝居、ハーモニカとギター演奏
85	平林 弘人	凧作り&凧あげ	・凧作り、凧揚げの指導 ・日本の凧についての講演	特定しない	特定しない	特定しない	午前、午後	凧作り&凧あげ	凧を作り、大空にあげて楽しみませんか。
86	松波 利恵	ウッド&レザーバーニング（焼き絵）	・文字の書けるお子様から手軽に始められます。 ・親切丁寧にわかりやすく指導。 ・本革のキーホルダーから大作と、要望に合わせた作品作りのお手伝い。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	手軽に出来るウッド&レザーバーニング	電熱ペンで木・革に絵や文字を描いて、焼き絵を楽しみましょう！
87	流石 実佳	フルーツ・ベジタブル・ソーブカービング	・ナイフの持ち方から指導。・カービングの基本の花から作ります。（ダリア）	中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	月、火、水、木、金	午前、午後	はじめてのソーブカービング	簡単にかわいい作品を作ります。
88	可児 則和	フラワーアレンジメント	生花だけでなく、お花全般を使ったお花体験（フラワーアレンジメント・苔玉・寄せ植え・ハーバリウム・トピアリー・リース・スワッグなど）	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	フラワーアレンジメント	季節に合わせた花材を使い、アレンジの仕方やいろいろなパターン仕方の指導をします。
89	渡邊 誠	絵画（パステルアート）	パステルという絵の具を使用し、指で描くどなたにも描けるカリキュラムで行います。今まで絵から遠ざかっていた方も、描くことで、癒され、仕上がってからの満足感が味わえます。そしてプレゼントにもインテリアにもなります。	小・中、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない		
90	佐藤 尚子	己書	己書（おのれしょ）とは？ 筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。コツをつかめばどなたでも味のある字が書けます。上手・下手はありません。心が落ち着き、前向きになれる己書に挑戦してみませんか。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	心のままに描く己書（おのれしょ）	筆ペンや絵の具を使って素敵なポストカードを描きます。
91	森 祐輔	写真・ビデオ	スマートフォンカメラ講座。構図やアングル撮影のコツ、アプリを使った編集・加工など。スマートフォンで取る写真を見せ方についてプロカメラマンが教えます。（普通のカメラでも可能）	成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	カメラ講座	一眼レフ、スマートフォンカメラについての講座
92	鈴村 砂雅	華道、園芸、フラワーアレンジメント	・花をつかった創作、全般の指導（苗）	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	月・火・水・木・金・土	特定しない	花はともだち	生け花「草月流」、フラワーアレンジメント（プリザーブドフラワー）、花全般を指導します。
93	中田 梨紗	テーブルスタイル茶道	お抹茶を自分で点ていただく。季節の和菓子をいただく。懐紙の使い方、お菓子のいただき方。季節の話。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	テーブルスタイル茶道～子どもから大人まで どなたでも～	テーブルスタイル茶道稽古の会認定講師
94	櫛部 啓子	華道	季節の花を用いて生け花の基礎の指導。日本文化としての生け花の歴史のお話。	小・中学生	特定しない	土	特定しない	お花を生けてみよう	生け花の基礎を教えます。
95	藤吉 二三子	手工芸	パッチワーク、着物リフォーム、和布でちりめん細工、押絵	特定しない	特定しない	月・火・水	午後	つるし飾り	パッチワーク、押絵、つまみ細工、つるし飾りを作成します。
96	安藤 ひとみ	ハンドメイドフェルト	・羊の原毛をニードル(専用の針)で刺し固めて立体的な動物や小物を作ります。 ・ぬるま湯とせっけんを使って、バックやマットなどを作ります。（水フェルト）	特定しない	特定しない	火・水・木・金・土	午前・午後	羊毛で作るフェルト雑貨	羊の原毛から自分の手でフェルトを作ります。作る物に合わせて2種類の技法（ニードルフェルト・水フェルト）を指導します。
97	瀬辺 千恵	手工芸	布生地で日用雑貨を可愛くデコりましょう。マスクケース、小物入れなどをデコって、かわいらしく変身。	成人	特定しない	火（第2と第4週OK）、木	特定しない	日用品を可愛くおしゃれな雑貨に！	マスクケースや小物入れなど、布地で日用雑貨を可愛くデコりましょう。

No	講師情報		指導・講演の内容		指導・講演の条件			講座メニュー	
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
98	瀬辺 千恵	手工芸	リボンヘアゴム作り（子ども向け・4歳～小学3年生くらい） 世界に1つだけのリボン作りをしてみませんか？ 簡単なヘアゴム。可愛いリボンと一緒に作りましょう。	小中学生	特定しない	日	午後	リボンヘアゴムを可愛く作ろう	世界に1つだけのリボン作りをしてみませんか？ 簡単なヘアゴムや可愛いリボンと一緒に作りましょう。 親子でおそろいの作品や、ハロウィンやクリスマスのデザインも可能です。
99	尾関 純子	園芸、寄せ植え、ハンギングバスケット	園芸（草花の育て方） 寄せ植え、ハンギングバスケットの作り方	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	花の育て方、飾り方について	花の育て方、飾り方、寄せ植え・ハンギングバスケット作り。 自治会、子供会等の花壇のご相談にも応じます。
100	岩田 邦夫	火打石で火起こし	・「火打石」を使って「火起こし」を指導いたします。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	1200年前にタイムスリップ「火打石」で「火」を起こそう！	「火打石」を使い「火起こし」をします。
101	奥村 俊雄	マジック	・マジックの勉強会（定期・不定期どちらも可） ・マジックの実演（結婚式・パーティー・社会忘年会・子供会・施設・シニアクラブ等）	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	役立つ楽しいマジック	コミュニケーションツールとして、役立つマジックを基礎から勉強・習得できます。 実技を人前で披露することで、ご自身の表現力を楽しみながら自然に養えます。
102	高澤 友恵	読みきかせ	情報があふれた現代で生きる子供達は、想像力や情緒が育ちにくくなっています。 絵本で少しでもそれが補えれば、心豊かになるのではと思います。	特定しない	特定しない	日・水・土	特定しない	読みきかせ	絵本の読みきかせでいい時間
103	野口 寛華	ストレッチ	ストレッチを中心に簡単な筋力アップトレーニング・経絡のセルフマッサージを加えながら、心身の自己管理を促進し、気分をリフレッシュし、和気あいあいと楽しい時間を共有できる場にしていきます。	成人、高齢者	特定しない	水・土・日	午後	簡単ストレッチと筋力UP	ストレッチ&簡単な運動でリフレッシュ！
104	福田 哲久	体操	・転倒を予防するために必要な体操の指導 ・転倒を予防するための知識の講話	高齢者	特定しない	火・水・金	午前・午後	転倒予防で元気に長生き！	転倒を予防するために知っておきたいことや効果をお伝えします。
105	安江 紀幸	運動指導・足型測定	自分の足の形や機能を知り、転倒・介護予防、腰痛・膝痛・肩こりを改善、スポーツでのパフォーマンス向上、ケガ予防、姿勢改善を図ることが出来ます。 正しい足の形や機能を獲得するための運動指導、靴の正しい選び方や履き方の指導を行います。 簡単な足の体操も。	特定しない	特定しない	日・月	特定しない	足型測定・足育セミナー	自分の足の形や機能を知り、転倒・介護予防、腰痛・膝痛・肩こり改善、スポーツでのパフォーマンス向上・ケガ予防、姿勢改善を図ることが出来ます。 正しい足の形や機能を獲得するための運動指導、靴の正しい選び方や履き方の指導を行います。
106	HIROMI	エクササイズ（バランスボール）	①シニア向けエクササイズ（チェア&バランスボール） 運動は楽しんでするもの！！ 続かないのは、「やらなきゃ」「健康のために」など「～ねば」と思うから。 ウキウキするように運動ができれば、楽しいし、健康になれる。 ステキな自分に出会えますよ。 運動を通して、もっともっと人生を楽しくするお手伝いをさせていただきます。	成人、高齢者	特定しない	月、火、水、木、金	午前、午後	脳内メンテナンスで自分力アップ	脳活性をして毎日イキイキと過ごしましょう
107	柳原 由恵	姿勢調整、姿勢講座、姿勢調整師がお伝えするウォーキング教室	・姿勢調整師（施術をする）の視点から、姿勢を整えることの大切さや生活習慣の中で気を付けること、腰痛や肩こりを予防できることを、お話を中心にお伝えします。 ・姿勢チェック ・姿勢調整師の視点からのウォーキング教室	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	良い姿勢って、なに？	姿勢調整師がお伝えする、姿勢を整えることの大切さ、生活習慣の中での腰痛・肩こりの予防方法をお話します。 姿勢チェックをして本当の姿勢を知ってください。 ウォーキング教室もできます。

No	講師情報		指導・講演の内容		指導・講演の条件			講座メニュー	
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
108	未夏	ピラティス	・普段あまり使えていない筋肉を意識して動かすことで、日常生活やスポーツ時に正しい筋肉の使い方ができるようになります。姿勢が良くなり、身体の不調や痛みを改善することにつながります。 ・骨盤調整、腰痛、肩こり改善、スタイルアップ、骨盤底筋トレーニングなど様々な目的に合ったクラスも可能です。	特定しない	特定しない	月・火・水・木・金	特定しない	①ピラティスセラピー ②骨盤底筋ピラティス	①普段あまり使えていない筋肉を意識して動かすエクササイズです。姿勢を整え、身体の不調や痛みの改善を目的とします。 ②骨盤周りの筋肉をトレーニングすることによって、下腹ポッコリ、尿トラブル、腰痛・婦人科疾患などの改善につながります。
109	半谷 久美子	バランスボール	バランスボールを使って、有酸素運動を行います。有酸素運動は、身体のためになるが辛い苦しいイメージがありませんか？有酸素運動にどのような効果があるかお話ししながら体を動かしていきます。が延期にいきいきと楽しく過ごせるよう、バランスボールエクササイズで体力を付け心身共に整えていきます。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	午後	バランスボールで楽しくエクササイズ	バランスボールエクササイズ
110	吉野 克弘	気功体操	誰にでもできる体操とストレッチで心も体も元気になる。呼吸法やリラクゼーションを教えます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	元気になる気功体操	誰にでもできる体操とストレッチで心も体も元気になる。
111	岩永 美穂子	ヨガ	ヨガ（ハタヨガベース）のクラス（日本語） ※英語で教えるクラスもできます。	高校生・成人	特定しない	特定しない	特定しない	マインドフルヨガ	初めてでもできる呼吸に集中するヨガ
112	豊田 那央子	ストレッチ	・ハッピー バレエ ストレッチ（バレエ未経験、初心者向け）、・40代～80代のための健康づくり（20代～30代も可）	成人	女性	火・水・金	午前	ハッピー バレエ ストレッチ	呼吸ストレッチ、足指トレーニング、バレエステップ
113	今井 貴美子	ヨガ	ルーシーダットンとは、タイ国保健省により正式に認められた伝統医学のひとつで、自己整体体操です。特徴は鼻から吸った呼吸を一度止めて口から吐く呼吸です。息を止めることによって血液やリンパの流れが活発になり、新陳代謝が上がり、ゆったりとした動きで下腹、腕、脚に力をこめてポーズをとることで加圧効果が得られ美しいボディーラインを作ります。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	気軽にできるルーシーダットン（タイ式ヨガ）	タイに古くから伝わる自己整体法で、身心共に健康美に。
114	安江 愛	体操	懐かしい音楽に合わせて体を動かす健康体操	高齢者	特定しない	月	午前、午後	なつかしい音楽に合わせて体を動かす健康体操	なつかしい音楽に合わせて社交ダンスを取り入れたステップを使用した健康体操。
116	hitomi	ヨガ	・産後ヨガ（骨盤周り中心） ・ベーシックなヨガの指導	成人・高齢者	女性	月・火・水・木・金	応相談	産後ヨガ	産後のママに向けたクラスです。
117	宇野 佳代子	フラダンス	フラダンスの指導	小・中学生、高校生、成人、高齢者	女性	特定しない	特定しない	はじめてのフラダンス	未経験の方から経験者まで、多くの方と楽しく踊りませんか。
118	宮川 ちよ子	フラダンス	基本のステップの練習 ハンドモーションを付け曲を踊る	成人	女性	日、月、土	特定しない	フラダンス	基本のステップを練習します。フラダンスの曲をマスターします。フラを踊って心身共にリフレッシュしましょう。
119	小川 美鈴	フラダンス	基本ステップから丁寧に、初心者の方でも楽しく踊れるよう練習します。ご高齢者さまも大歓迎です。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	フラダンスでリフレッシュ	ハワイの曲にのせて、基本ステップの練習をしましょう！
120	柴田 美季子	フラダンス	ストレッチ・基本ステップ 曲に合わせて踊りの練習	小・中学生、成人、高齢者	女性	特定しない	特定しない	初めてのフラダンス	フラダンス
121	鈴木 紀子	フラダンス	フラダンスの基本ステップの指導。 曲の意味、人物、場所、歴史を教えます。 体に負担をかけないフラ指導。 アロハの心を重視し、姿勢・体幹を正し、ステップから美しいハンドモーションを教えます。 足腰が弱い方にもフラの楽しさを知っていただくため、椅子に座ったまま踊るフラも行っています。 ハワイの神話や歴史などもお話しできます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	フラダンス	姿勢や体幹を正して、曲の意味や文化を理解し楽しくフラを踊りましょう。足腰に自信のない方も椅子に座って踊るフラで、運動不足を解消しましょう。
122	白浜 あい	フラダンス	ハワイの音楽を聴きながら、楽しく、健康を目的として、体を動かしながら、踊りを覚えます。また、ハワイの文化、言葉、ハンドモーションの意味を理解し、体の健康だけでなく、頭の体操にもなり、心も癒します。	小・中・高・成人・高齢者	女性	月、火、金、土、日	特定しない	フラダンス	フラダンス

No	講師情報	指導・講演の内容		指導・講演の条件				講座メニュー	
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
123	野崎 美帆	フラダンス	・フラの歴史、曲中のハワイ語に関する基礎知識を学ぶ。 ・フラ初心者のための、姿勢・ステップ・ハンドモーションの指導 ・曲に合わせて表現豊かに踊る指導。	特定しない	女性	特定しない	特定しない	美しい姿勢から始まる、はじめてのフラダンス	体感を鍛え美しい姿勢でフラを踊ります。フラが持つ「一振り」の美しさを丁寧に指導します。
124	宮崎 香苗	社交ダンス	・種目別による音楽やリズムの捉え方とステップ指導 ・組み合わせの動き方、関節の使い方指導 ・怪我をしない為のエクササイズ指導と安全確保 ・心身の健全な発達を図り地域の方の交流を大切にします。	成人、高齢者	特定しない	月、火、水、木、金	特定しない	社交ダンス	ダンスを通して健康で豊かな楽しさを年齢・レベルに応じて指導します。
125	菅野 照	社交ダンス	社交ダンスで人生を楽しもう！パーティで踊る種目を易しく、早く、楽しくをモットーに実践的な指導を行い優雅で楽しいダンスパーティへの参加を目指します。	成人、高齢者	特定しない	月・水・土	午前・夜間	社交ダンスで人生を楽しもう	社交ダンスのパーティへの参加に向けた内容を教えます。
126	佐藤 小夜子	モダン・コンテンポラリーダンス	・モダンダンス、コンテンポラリーダンスの指導（ストレッチ、身体の使い方、振付等） ・ダンスメソッドをベースにした運動へのアプローチ及び指導（ストレッチ、五感を目覚めさせるからづくり） ・ダンス体験型の講演（みる、きく、感じる、創る） ・年齢、キャリア問わず個々に応じて指導します。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	①モダン・コンテンポラリーダンス ②Let's ラララ 笑顔でダンス♪	①小学生～高齢者、障害者の方、それぞれに合わせて指導をします。②3歳児～小学生低学年向け。リズムや音楽に合わせてからだを動かしていきます。
127	浅野 友見	ダンス	・ストレッチ ・リズムとり ・バランスゲーム ・ヒップホップの基礎 ・振付	小・中学生	特定しない	日月水金土	午後	楽しくダンス！	ヒップホップダンスの基礎、振付
128	SAE	ヒップポップ	ヒップホップで楽しく健康づくり（シニア向け）	高齢者	特定しない	月火水木金	午前、午後	【シニア向け】ヒップホップで健康づくり	ヒップホップで楽しく、明るい健康づくり体の状態に合わせた振付や昭和曲にあわせて一緒に運動しましょう。
129	中山 久仁夫	インタープリテーション	動植物を通しての自然の生業を紹介	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	自然のメッセージ～森の案内人～	里山にでかけて、四季折々の自然と触れ合いたいましょう。
130	鷺見 守康	ハイキング	自然観察ハイキング	成人、高齢者	特定しない	特定しない	午前、午後	自然観察ハイキング	自然に親しみ自然の癒しを体験する山歩き、森歩きを楽しみましょう。
131	平木 道成	スノーケリング・スキューバダイビング	・水中マスク、スノーケル、足ヒレを正しく使いながら、水中を見て楽しむ、又は水辺を楽しむ。・要望により海でも可（その場合交通費必要）	小・中・高・成人	特定しない	事前に調整	特定しない	スノーケリング	水中マスクや足ヒレの使い方を知る。道具を使ってあそびます。
132	小木曾 佳子	韓国語	ハングル文字の読み書きから学習する初心者向けの講座。韓国人の気質や思考、韓国社会理解のための歓談。 ・韓国人の友情、日本人の友情とは？ ・「夜目」「昼目」って何のこと？・なぜ整形するの？ ・ソウルの魅力とは ・韓国人はさみしがり屋？自転車に乗れない？泳げない？ ・目の前で困っている人を見てほっておけない韓国人。 など、歓談を交えてフレンドリーな雰囲気でお勉強しましょう。	特定しない	特定しない	木、土	特定しない	モコモコ韓国語講座	ハングル文字の読み書きからお教えます。
133	朴 美花	韓国語	・ハングル文字の読み書き ・日常会話、韓国文化、風習などについて学習、交流	特定しない	特定しない	特定しない	午前・午後	たのしく学ぼう韓国語講座	ハングル文字の読み書きや、日常会話韓国文化風習などたのしく学びましょう。
134	早野 孔禪	心理学、運命学、墓相家相学、姓名運命学、風水学、心理学	・自分にふさわしい未来の新郎、新婦の見つけ方を生まれ年と心理学で詳細に解説・性格の見方・家相のよしあしで決まる幸と不幸・赤ちゃんの名前のつけ方・暦の見方の意味・姓名判断の法暦の見方・いじめの防止法・我が子の叱り方と褒め方・新築の方位と年月・間取り図の見方・墓相の建立	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	暦の見方で生活を豊かにする法（・生まれ日による運命学・赤ちゃんの名前のつけ方・我が子の叱り方、褒め方・墓相家相学）	生まれ日によって性格を知り、災い除けて幸せ人生のための見方や相性の見方、暦の見方など判りやすく学びます。例題で詳細に学んで下さい。運命学心理学で納得するまでお話しします。災いを除けて幸せをつかみましょう！
135	佐藤 みゆき	心理学(子育て)	・人間の個性を、動物キャラクターにあてはめる ・自分と相手の違いを認める ・人間関係のストレスが、楽しく解決されていきます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	動物キャラナビ(心理学)	人間の個性を12の動物キャラクターにあてはめてイメージ。人間関係のストレスや子育ての悩みが楽しく解決されます。

No	講師情報	指導・講演の内容		指導・講演の条件			講座メニュー		
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
136	榎部 祐成	数学	・統計数学を理解しよう～騙されないために～（一般向け） （指導内容のPR）世間には統計が氾濫している。数字やグラフの見せ方で全く違う主張をすることもできる。統計で騙されないように生活したい！その例を示す。他、微分積分など高校時代に理解できなかった分野を語る。そうだったのかと。一般の人向けに教養として貢献できると思う。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	正しい統計の見方を学ぼう！	テレビや広告で目にするグラフや統計の正しい見方を学んで、賢くなりましょう。具体例を挙げて、楽しくお話しします。
137	辰井 一成	我が国の防衛について	我が国の防衛に関する説明をします。マスクミ等が報道している内容を全て信じることなく、現状を知って頂くためわかりやすく説明します。また、皆さんが感じている疑問についてもお答えします。我が国の防衛について皆さんとの意見交換も考えています。	特定しない	特定しない	土・日	午後	我が国の防衛について	我が国の防衛についてわかりやすく説明します。
138	岩田 邦夫	SDGsについて	SDGs 私たち何ができるの。17の目標、169のターゲットを伝えます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	SDGs 私たち何ができるの	17項目をわかりやすくお話しします。
139	中田 梨沙	着付け	お家で眠っているお着物を眠りから目覚めさせてあげよう。	高校生・成人・高齢者	女性	特定しない	特定しない	お着物着てみよう	ご自身のお着物を着てみよう
140	日高 春江	料理	オーブントースターで焼ける、発酵時間もかからない、簡単に出来るおうちパンを指導します。 オープンがなくてもフライパン、オーブントースターがあればOK！ どんなに忙しいママでもパン作り初心者さんでもパン作りを手軽においしく出来るレッスンです。簡単工程で目からうろこのパン作りです。子供や家族に手作りパンを食べさせたいけど自信がない方も簡単にできます。焼き立てパンを味わう幸せをお届けします。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	月・火・水・木・金	特定しない	パン作り	オーブントースターで焼ける、発酵時間もかからない、簡単に出来るおうちパンを指導します。
141	堀 充美	料理、菓子作りほか	・飾り巻き寿司作りの基本から応用編を指導 ・季節の図柄を取り入れた飾り巻きに挑戦 ・子どもから大人、親子講座にも対応	小・中・高・成人・高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	①楽しい飾り巻き寿司 ②かわいいデコもち	①季節の飾り巻き寿司を巻きます。 ②切ったら絵が出るデコもちを作ります。
142	高山 菜々子	食と健康	①食で健康作り、②防災食講座、（①②は講話も可）③フライパン1つでできる男の料理	成人・高齢者	特定しない	日・火・木・金・土	特定しない	①食で健康作り、②防災食講座、（①②は講話も可）③フライパン1つでできる男の料理	①ではバランス食、減塩生活など、②ではローリングストック実践法の講話と料理教室を行います。③は料理教室
143	杉本 えつこ	座って出来る指ヨガ&薬膳	手と脳と身体をつなぐの講演及び手と指を使用したヨガ指導 薬膳と身体と季節のつながりの講演 薬草茶試飲、効能のお話	成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	座って出来る指ヨガ&薬膳	楽しみながら指ヨガでリフレッシュ&薬膳の考えを基に煎れた季節の薬草茶を。
144	澤木 幾佐	健康	アルコールや薬物、ギャンブル、ゲーム、スマホ、性依存、窃盗症、摂食障害 等の依存症についてわかりやすくお話しします。どなたでも参加できます。	高校生・成人・高齢者	特定しない	特定しない	できれば午後	依存症治療教育ロケット	依存症治療教育
145	松山 有紗	片付け	・整理整頓とはどういうことか ・片付いていないとどうなるか ・整理収納の方法	特定しない	特定しない	月、火、水、木、金	午前	身の回りを整えよう！ 片付けが楽になる収納のコツ	部屋だけでなく心もスッキリするお片付け。整理の基本と収納のコツをお教えします。
146	古野 恵美子	おもちゃ	・おもちゃコンサルタントと一緒に手作りおもちゃを作ろう 赤ちゃんの成長・発達とおもちゃの関わりから、おもちゃ選びのポイントなど、幅広い視点でおもちゃを捉えていきます。・親子でかんたん手作りおもちゃを作って遊びます。	乳幼児	特定しない	特定しない	午前・午後	おもちゃのひろば	おもちゃコンサルタントと一緒に手作りおもちゃを作ろう～！
147	早野 孔禪	しつけ法	暦の見方で生活を豊かにする法。 我が子の叱り方、褒め方。相性の見つけ方で家庭円満に人生を送りましょう。 相性の見方で友達づくりと恋人の見つけ方。	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	午前・午後	相性の見つけ方 我が子のしつけ法 暦の見方で毎日の生活を楽しくする法	叱り上手になって健全に育成しましょう。
148	小栗 見知子	育児・家庭教育	子どもの心と体の成長に応じて、どう対応するか、そして、個性ある子どもに学ぶ家庭教育を理念とし、身近な問題を通して親子共々に成長していくことの大切さを学ぶ	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	子どもに学ぶ家庭教育	講座、質疑応答
149	河野 亜実	音楽（リトミック）	親子で楽しく音楽あそび。生演奏でレッスン	乳幼児	特定しない	月・火・木	午前	親子でニコニコリトミック♪	歌ったり飛んだり音楽あそび
150	江口 佑美	親子あそび	・季節に見合った親子遊び。 ・交流できる場を通じて、一緒に子育てを楽しみましょう（乳幼児親子対象）	乳幼児	特定しない	木	午前	季節に見合った親子あそび	ふれあい、うた、英語、製作、リズムあそびなど

No	講師情報	指導・講演の内容		指導・講演の条件				講座メニュー	
	講師名	分野	内容	対象		曜日	時間帯	講座名	講座内容
				年代	性別				
151	安藤 哲朗	防災	バッククッキング、簡易トイレ、地震体験シート、干し野菜、防犯グッズ紹介、チェンソー体験、薪割り体験	小・中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	災害からの命の守り方	バッククッキング、簡易トイレについて、地震体験シートなど防災についての講座です。
152	橋本 祐理子	アンガーマネジメント	1. アンガーマネジメントの入門講座（大人向け） 2. アンガーマネジメント叱り方講座（大人向け） ※1 & 2は講義中心 3. 小学生向けアンガーマネジメントキッズ講座（小学生向け） ※3は、講義はなく、絵を描く、風船を膨らますなど作業が中心 4. 中学生向けアンガーマネジメントティーン講座（中学生向け） <詳細内容> 1. 知識を学ぶだけでなく、怒りの感情と上手に付き合うための具体的なトレーニング方法を身につける 2. 効果的に叱るための考え方、技術を学ぶ 3. 楽しく遊びながら自分の感情に気づき、上手に伝える方法を学ぶ 4. カードゲームを通じて怒りの感情との付き合い方を学ぶ（2名以上）	小学生、成人、中学生	特定しない	特定しない	特定しない	アンガーマネジメントキッズ講座	ゴールは怒らない子どもになることではありません。自分の感情に気づき、上手に伝える方法を楽しんで学びます。
153	岩田 邦夫	特殊詐欺被害防止	特殊詐欺被害防止講話 高齢者の方々がオレオレ詐欺の被害に遭わないためのコツを分かりやすく説明します。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	特殊詐欺被害防止講話	高齢者の方々がオレオレ詐欺の被害に遭わないためのコツを分かりやすく説明します。
154	野口 義朗	パソコン関係	①フリーソフトウェアについての講座（例：スカイプ、インプレス、ムービーメーカー、カシミアールなど） ②iPad講座	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	フリーソフトでパソコンを楽しむ	パソコンを楽しく使う色々な方法を学びます。
155	青木 貴宏	プログラミング	パソコンを使った基本的な編集操作の指導。 オンラインエディタの使い方、描画アプリの使い方を指導。 オンラインエディタでプログラムの書き方をハンズオンで指導。 オリジナルを設計し、プログラムの完成までを指導	小・中学生	特定しない	土・日	特定しない	自分だけのスマホゲームを作る	Java Scriptを使ったゲーム、プログラミングをしてみよう。
156	仁科 善光	睡眠	・睡眠と健康リスク ・夜間頻尿の原因と対策 ・子どもの睡眠について	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	質の高い睡眠で健康を守る	睡眠と健康の関わりをわかりやすくお伝えします。