市民講師名簿

令和8年10月22日版

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、昭和歌謡などを楽しみ心を豊かにする。 ・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すことで、脳の活性化にも役立てる。	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	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）	午前のみ	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。
4	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。	中高年	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
5	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。
6	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。
7	飯田　蘭舟（かたこ）（乃子）	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。
8	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。
9	中村　ふく子	絵画（洋画、水彩）	油絵、水彩、アクリル画、ガラス絵	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	初心者にも分かりやすく丁寧に指導します。
10	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
11	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
12	高柳　重樹	文化・教養（作文・表現・創造力育成）	創造力を解き放つ！ワクワク作文教室	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）	創造力を解き放つ！ワクワク作文教室	考える力を伸ばす、伝える力を磨く、創造力と自信を育む。
13	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。
14	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。
15	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。
16	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	女性	月、火、木、金、土	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
17	小川　彩	読み聞かせ	絵本がなぜよいと言われているか、発達に伴う脳の働きと読み聞かせについて解説。絵本は頭（IQ）と心（EQ）を育てることができる。読み方を変えるだけで絵本に集中できるようになる。	成人・高齢者	特定しない	月、火、水、木、金、土	午前・午後	心が育つIQ絵本講座	絵本講座。絵本の読み方でIQ・EQ（心の知能指数）が上がります。
18	中村　仁音	アートストームグラス	ガラス瓶の中で気温などによって結晶の変化を楽しむストームグラス（天気管）。そのストームグラスにドライフラワーや色つけを施してインテリアとして楽しむことができるアートストームグラスを作成します	小学生（高学年）・中学生、高校生、成人	特定しない	日、木	特定しない	アートストームグラス	美しい結晶が現れるストームグラスを作成します。
19	大橋　知香	自力整体　～エネルギーワーク&ボディーワーク～	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、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。
20	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。
21	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。
22	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
23	廣瀬　晴美	ヨガ・マインドフルネス瞑想	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
24	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。
25	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で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
26	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
27	山口　彩花	シニアの体操	シニアのための健康教室を行います。	高齢者	特定しない	水・木	特定しない	シニアのための健康教室	腰痛膝痛予防改善・脳内活性チェアエクササイズまたは、脳活性バランスボール・紙とペンを使った脳活性ワーク。
28	山口　彩花	リンパケア・リンパストレッチ	リンパケア（座学を含む）、リンパストレッチ	高校生・成人・高齢者	特定しない	水・木	特定しない	リンパケア&リンパストレッチ	リンパケアとリンパストレッチを中心に講座を行います。
29	山口　彩花	リズム体操・チェアエクササイズ	体力メンテナンスリズム運動／チェアエクササイズ	小・中学生・高校生・成人・高齢者	特定しない	水・木	特定しない	体力メンテナンスリズム運動／チェアエクササイズ	立位のリズム運動とチェアエクササイズを行います。
30	加藤　栄梨	背骨を整える体操	背骨の歪みを整えて、肩こりや腰痛などの体の不調改善を目指す体操	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	背骨コンディショニング	背骨の歪みを整えて不調改善を目指す体操。
31	小木曽　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。
32	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
33	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って、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。
34	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。
35	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。

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 年代	対象 性別	曜日	時間帯	講座名	講座内容
36	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。 ・初心者の方々を対象として、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。
37	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。
38	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。
39	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。
40	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。
41	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	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
42	柴山　豊	シーカヤック	・川、海、湖でシーカヤック指導 ・木曽川や入鹿池、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	シーカヤック	シーカヤック操作教えます。
43	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。
44	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。 令和の時代に蘇った明治の偉人、日本の薬学博士1号、山下順一郎。	成人、高齢者	男性	土曜日、日曜日	特定しない	郷土の話し等	犬山観光についてお話します。
45	松山　末広	郷土史	楽田地区の郷土史及び継承文化の紹介。 ・戦争体験者の聞き取りをベースとした、戦争体験の継承	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	楽田地区の郷土史	楽田城の遺構の案内、楽田の山車などの話をします。
46	ミナタニ　アキ	てつがく対話	合意形成ではない仕方の、問いを深める「てつがく対話」についてを解説し実際に体験していただきます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	「てつがく対話」をやってみよう	「てつがく対話」についての講義と実際にてつがく対話をやってみる。
47	乾　尚起	資産運用	・物価高に負けない賢い投資方法や生活防衛術 ・資産運用（投資・NISA・ｉDeCo等）について詳しく説明します。 ・「現在の生活」「転職、退職後のセカンドライフ」「老後」のお金に関するわからないことや、お困りごとなどの疑問や質問に親切丁寧にお教えします。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	物価高に負けない暮らしの知恵	物価高に負けない生活防衛術や、NISA、iDeCo等の資産運用術を詳しく説明します。
48	河田　貢	税金、相続、商品知識ほか	NISA、ｉDeCo、生命保険、自治体の助成金、補助金の概要を知り、賢く活用することで、豊かなライフプラン設計の一助となることを目標とします。誰に聞けばよいか、どこに相談すればよいかを知ると、生活視野は拡がります。	特定しない	特定しない	日曜日 土曜日	特定しない	知って得するマネーの基礎知識	NISA、iDeCo、助成金、給付金、生命保険、公的年金等の基礎を学びましょう。
49	大薮　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。
50	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	ヘリコプター概論	ヘリコプターのすべて教えます。
51	松山　末広	戦争体験の講座	戦争体験者からの聞き取りを行っています。それをベースとして、戦争を知らない世代に向けて講演をします。	小・中学生、高校生	特定しない	特定しない	特定しない	聞き取った戦争体験を伝える	戦争を知らない世代に向けて、聞き取った戦争体験をお話します。
52	藤田　好美	アドラー心理学	ワークしながら、他者との違いを認識したり、自分も他者も認め合えるきっかけや意識を作ります。	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	勇気づけ講座	アドラー心理学を元に他者との違いを知り、自分も他者も大切に思えるきっかけ作り。（４人から６人グループを組む）
53	岡田　由美江	アドラー心理学	アドラー心理学をもとに、勇気づけの考え方や実践方法を、ワークを通して体験的に学びます。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	アドラー心理学に学ぶ勇気づけ～感情との上手な付き合い方～	感情のしくみを知り、感情を自分の味方にする方法を、身近な事例やワークを通して学びます
54	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。
55	海老澤　哲也	料理	味噌、甘酒、塩麹、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・塩麹づくり・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、塩麹、醤油等の発酵食品を作ります
56	中野　弘毅	ぬか床造り	・昔ながらの手間をかけた漬物作りの講義。 ・腸内環境を整え免疫力を高めるための、ぬか床造り体験学習。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	ぬか床造り体験学習	漬物造りの講義とぬか床造り体験
57	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
58	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、ヘルシーと言われてるものは大体ウソ、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
59	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。
60	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。
61	安田　由布子	親子で楽しく英語リトミック	・0歳～小学１年生くらいまでのお子様。発達障がいやダウン症のお子様も対象です。 ・様々な音楽や親しみやすい英語遊びを通して心・体・脳の健やかな発達を促します。	乳幼児・小学１年生くらいまで	特定しない	特定しない	午前、午後	英語リトミック	親子で楽しく英語リトミック
62	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。
63	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。
64	堀田　隆夫	交通安全③	事故の時、知って得する雑学知識。交通事故になったら色々な知識が必要になります。その時の為に役立つ知識をお話します。	高校生、成人、高齢者	特定しない	月、火、水、木	午前	事故の時知って得する雑学知識	事故になった時、損をしない為の雑学知識の説明をします。
65	大薮　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
66	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。

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				
67	石井　宏和	特殊詐欺等被害防止	近年、オレオレ詐欺をはじめとした特殊詐欺やＳＮＳ型投資、ロマンス詐欺のほか、闇バイトによる詐欺や強盗事件が多発していることから、この種の犯罪手口やその対策方法を知ることで未然に被害防止に資する講義を行います。	成人、高齢者	特定しない	土、日	特定しない	特殊詐欺等防止講座	特殊詐欺、ＳＮＳ型投資、ロマンス詐欺、闇バイト等の実態と被害防止対策について講義をします。
68	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
69	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。
70	石井　宏和	女性等の人権問題	ストーカー・ＤＶ等の男女間トラブルから身を守るセミナーで「別れた相手から連絡がしつこい」「パートナーからの言葉や言動に怯えている」等の悩みは、一人で悩ます相談することが大切です。このセミナーでは、男女間トラブルの特徴と、その対処方法等を分かりやすく講義します。	高校生、成人、高齢者	特定しない	土、日	特定しない	男女間トラブル防止セミナー	ストーカー、ＤＶ等の特徴と具体的な対処方法について
71	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。
72	森　正實	パソコン	パソコン初心者講習	高齢者	特定しない	金	午後3時～午後5時	パソコン初心者	初心者向けにやさしく指導します。
73	市川　泰次	ドローン操縦体験	①トイドローン操縦編講座 小学校低学年からシニアの方まで幅広く対象。屋外でドローンを飛ばすのは法律などハードルが高いので、まずは屋内でトイドローンを使って操縦を知る目的。トイドローンはお持ち帰りの教材を付けます。 ②組立編トイドローン講座 操縦編講座のドローンを分解から参加者の方に組み立ててもらいます。マニアックな説明も入れ、ドローンの構造を学びながら組立完成し飛ぶ状態にします。	小中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	土、日	特定しない	ドローン操縦体験	トイドローンを使った体験教室
74	廣瀬　清司	ロボットプログラミング、プログラミング教育、ＩＣＴ活用	自動車ロボット等を使い子どもたちがプログラミングの基本を学びながら、ロボットの動きを自分で考え、試し、工夫する体験講座を行います。 要望に応じて本格的なプログラミング（Python、JavaScript、VBAなど）講座の実施、Word・Excelの使い方講座の実施をします。	小中学生、高校生、成人	特定しない	特定しない	特定しない	ロボットで学ぶ　こどもプログラミング講座	自動車ロボットを走らせ、光や音を使いながら、プログラミングの基本を楽しく学びます。
75	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
76	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。
77	如月　耕太郎	謡曲	謡曲を学ぶ	小・中学生、高校生、成人	特定しない	水・金	午後	謡曲	謡を楽しく体験しましょう。
78	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。
79	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、動かし方をお教えします。 人形で演じます。
80	火風水	朗読/音語り	①お話の内容や要望に応じて a.語りのみ b.演奏者とのコラボ ②発音、発声の基礎を学び、お話の歴史を知り、人に聴いてもらう	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	音語り「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「火風水」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。
81	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
82	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。
83	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！
84	流石　実佳	フルーツ・ベジタブル・ソープカービング	・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	はじめてのソープカービング	簡単にかわいい作品を作りましょう。
85	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の仕方の指導をします。
86	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。
87	林　律子	フラワーアレンジメント	・花の種類や道具の使い方、基本的なアレンジメント技術など、初心者が知って驚くべき基本知識を指導。 ・いろいろなスタイルやシーンに合わせたアレンジメントの提案。	特定しない	特定しない	特定しない	午前・午後	フラワーアレンジメント	楽しくフラワーアレンジメントを作りましょう
88	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
89	西田　拓郎	俳句創作	素人のための俳句入門講座～俳句で幸せ・俳句で長生き～	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	俳句入門講座～俳句で幸せ・俳句で長生き～	素人のための俳句創作
90	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。
91	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。
92	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。
93	苅谷　まどか	レジンアクセサリー	・イヤリング・ピアス作り ・ネックレス作り ・キーホルダー作り	特定しない	女性	特定しない	特定しない	レジンアクセサリー	簡単で楽しいレジン製作
94	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。
95	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。可愛いリボンを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を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。
96	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。
97	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。
98	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。

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				
99	髙澤　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活動しています。	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
100	日野　貴徳	風船（バルーンアート・パフォーマンス）	風船で人の笑顔を作ります。風船の楽しさを知ってもらう。	小中学生、高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	午前	風船	バルーンアートで楽しく遊ぼう。
101	足立　正勝	マジック	手品を見せる・教える マジックは見るのも楽しいですが演ずることは、もっと楽しいものです。そこで、マジックショーを見ていただきながら、簡単なマジックの指導をします。今日からあなたもマジシャンです。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	楽しいマジック	楽しくマジックショーを行い、希望があれば指導も行います。
102	野口　實華	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！
103	福田　哲久	体操	脳トレやラジオ体操を取り入れながら、フレイル予防に必要な体操を楽しく行います。	高齢者	特定しない	火・水・金	午前・午後	フレイル予防で元気に長生き！	高齢者向けの講座です。介護にならないために知っておきたい「フレイル」についての知識や効果的な体操などを、わかりやすくお教えします。
104	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。
105	HIROMI	エクササイズ（バランスボール）	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
106	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。
107	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
108	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
109	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。
110	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。
111	hitomi	ヨガ	介護予防椅子ヨガ	高齢者	特定しない	金	午前	介護予防椅子ヨガ	椅子に座って行う椅子ヨガは高齢者の方でも受けてもらいやすく、呼吸を深め、優しいストレッチで体を動かします。
112	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筋力トレーニング 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
113	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。
114	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。
115	小川　美鈴	フラダンス	初心者の方も安心して学べるレッスン。基礎を大切に、心で感じる表現豊かなフラダンス。	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！
116	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
117	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れ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。
118	野﨑　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。
119	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。
120	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。
121	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、五感を目覚めさすからだづくり） ・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、それぞれに合わせた指導をします。　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。
122	浅井　美奈	健康ダンス	「あの頃の曲」で今より元気に！昭和の歌謡曲やディスコミュージックで楽しく健康ダンスを教えます。 看護師が教える、健康維持のためのやさしいダンスレッスンです。 しっかりストレッチ&筋力アップで、フレイル予防にも効果的！ ダンスが初めての方も安心して始めていただけます。	成人・高齢者	特定しない	月・水・金	特定しない	健康ダンス	「あの頃の曲」で今より元気に！昭和の歌謡曲やディスコミュージックで楽しく健康ダンスを教えます。
123	今井　ゆみ子	ヒップホップダンス	初心者向けに、楽しくダンスを踊ります。	幼児・小中学生・成人	特定しない	月・火・水・木・金・土	特定しない	ダンス	ヒップホップダンスを基盤とした、楽しいダンス
124	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ましょう。
125	鷲見　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。

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				
126	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。
127	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。
128	野村　厚仁	ケトルベルを使用する筋力トレーニング	ケトルベル（ロシア製ウエイトトレーニング器具）を使う筋トレプログラム。男女問わず高齢者及び運動初心者・スポーツ弱者の体作りをお手伝いします。	高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	出張筋力トレーニング	ケトルベルを使用する筋力トレーニング
129	小木曽　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	モニモニ韓国語講座	ハングル文字の読み書きからお教えします。
130	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。
131	野村　厚仁	英語教室	アメリカ大卒日本人講師による英語教室。現地でまなび退官した英語を日本語の感覚/思考に会うようそれぞれの特徴を活用/改良し、英語理解に役立てる。	高校生、成人、高齢者	特定しない	特定しない	特定しない	英語教室	アメリカ大卒日本人講師による日本人のための英語教室
132	近藤　章	日本史	・中山道鵜沼宿について ・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。
133	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！
134	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。
135	辰井　一成	我が国の防衛について	我が国の防衛について、みなさまに知っていただくため、丁寧に説明いたします。報道ベースの内容ではなく、現状を知っていただくため、わかりやすく説明いたします。特に弾道ミサイル落下時の行動については、具体的に体験していただきます。また、みなさまが普段感じている防衛に関する疑問についてもお答えいたします。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	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。
136	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ます。
137	渡辺　義彦	整数	整数の剰余類と合同式	特定しない	特定しない	特定しない	午前	整数で遊ぼう	小中学生でも分かる内容です。
138	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。
139	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。
140	高山　菜々子	食と健康	①食で健康作り（講話も可） ②防災食講座（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
141	石原　恵里佳	パン作り	オーブントースターを使って１時間で作れる世界一簡単なパン作り。	乳幼児、小・中学生、高校生、成人	特定しない	月,火,水,木,金	午前	世界一簡単パン作り	オーブントースターで１時間で作れる、世界一簡単パン作り
142	澤木　幾佐	健康	依存症についての予防教育及び、依存症になってしまった方々や関係者の方々への具体的で実践的な治療教育を行います。	特定しない	特定しない	特定しない	特定しない	ひとに愛を人生に喜びを！生き方が変える依存症治療教育ロケット	依存症についての予防教育及び、依存症になってしまった方々や関係者の方々への具体的で実践的な治療教育を行います。
143	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。
144	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～！
145	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	相性の見つけ法 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。
146	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
147	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	日、月	午前	親子でニコニコリトミック♪	歌って飛んで音楽あそび
148	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
149	Chizu	ベビーマッサージ	ごろんと寝転がった赤ちゃんと向かい合い、ママやパパとのお歌遊びやベビーマッサージの仕方の指導	乳幼児(1才未満)	特定しない	月、火、 水、木、金	午前	ベビーマッサージレッスン	今しかない親子のコミュニケーション方法を教えます。
150	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	心のバリアフリー公演「やさしさの輪を広げよう」	楽しく分かりやすい障害啓発講座
151	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。
152	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。
153	青木　貴宏	プログラミング	プログラミングの基本を体験的に学ぶ講座です。 パソコン初心者でも取り組めるよう、ゲーム作りを楽しみながら論理的思考を育てる内容になっています。 子どもから大人まで幅広い世代を対象に、「プログラミングとは何か」をわかりやすく解説し、実際に自分でつくる楽しさを感じてもらいます。 講座では基本である「順次・分岐・繰り返し」といった考え方を、ゲームづくりを通して楽しく学び、オリジナル作品も作ります。	小・中、高校生、成人、高齢者	特定しない	土・日	特定しない	プログラミングを学んで自分だけのゲームを作る講座	JavaScriptとスクールのエディタを使ってプログラミングを学び、自分で考えたゲームを作ろう。