

# かすかべし出前講座「市民講師編」(令和6年度)

## 【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
社会・歴史・経済	1	終活入門(20歳から100歳までの危機管理)	・エンディングノートの書き方及び活用法 ・自筆証書遺言の書き方及び財産目録等の活用法	あかほり 赤堀 よしあき 良孝	3時間	成人以上	講義 実技	土・日(午前・午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり500円
	2	公的年金制度の効果的活用法 ～知ると知らぬで天地の差!～	公的年金の様々な機能を分かりやすく説明します。人生のピンチ時や年金増額のための対応策等、既に年金受給中の方にも役立つ話をします。	いわい 岩井 ゆきお 通雄	2時間	成人以上	講義	土・日(午前・午後)	【教材費等】 1人あたり400円
	3	もしもの時の暮らしの豆知識	離婚と年金分割、遺族年金、死後離婚、改正民法(相続)について。利用機会に遭遇しないに越したことはありませんが、人生100年時代に向けて知っておいて損しないルールを分かりやすく解説します。	いわい 岩井 ゆきお 通雄	2時間	成人以上	講義	土・日(午前・午後)	【教材費等】 1人あたり400円
	4	宅建士講習会	・宅建士資格試験の概要 ・受験の心構え ・民法とその他の法律について ・過去問題の解説	たかほし 高橋 けんこう 敏朗	2時間	成人以上	講義	月・木・日 (午前・午後)	【教材費等】 1人1回あたり500円
	5	初めての障害年金	障害年金の概要、受給要件、申請の流れについて解説いたします。	ふくだ 福田 やすし 泰	1時間	限定なし	講義	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり300円
	6	あなたにとって「いま勉強することが必要な理由」	中高生のときに勉強をして、より高い知識を得ていないと一生損をしてしまいます。なぜ、いま勉強することが大事なのかお話しします。	やまと 大和 しんいち 眞一	1時間	中高生	講義	終日 要相談	無料
自然科学・産業・技術	7	言葉を育てる発声促進ロボット療育	大手半導体メーカーエンジニアと開発した発声に伴い動作する様々なロボットを使い、遊びながら、発声発語を促します。	かわしま 川島 まきひろ 雅裕	2時間	就学前 障がい児	実技	土・日 (13:00~15:00)	無料
	8	身近になった半導体工学	半導体・金属・絶縁体中の電気の流れを原子・分子構造より解説し、電荷結合素子・電子回路等の半導体の応用について勉強します。	よねい 米井 けんじ 健治	2.5時間	限定なし	講義	土(午後)	無料

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
自然科学・産業・技術	9	わくわく科学体験教室	身近な材料で科学おもちゃを手作りして遊び、おもちゃの不思議な動きや変化を観察し、そのわけを考える。	わくわく <sup>かがく</sup> 科学クラブ	1~1.5時間	小学生以上	工作実験	月~日 (午前・午後)	【教材費等】 1人あたり200円 【必要な準備】 直射日光の当たらない部屋、電源(100V)、スクリーン、テーブル、ホワイトボード
	10	映像と音楽で語る昭和の風景~NHK回想法ライブラリー~	インターネットに公開されている「NHK回想法ライブラリー」を使用し、昭和のニュース映像や音楽(懐メロ)を鑑賞し、思い出を語る「映像回想法」を体験します。	くまがい けんいち 熊谷 謙一	1.5時間	限定なし	講義 実技	月~土(午後)	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 プロジェクター、スクリーン
	11	パソコンを使って老後を楽しもう	ネットワーク環境構築、PC作成、HP構築、MS-Office、PC操作方法等を指導します。	にった てつじ 新田 哲二	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 100円
	12	はじめての(PC)プログラミング	スクラッチでゲームをつくろう。	ひる けい Him(ヒル) 芳江	1.5時間	12歳以下のお子さんとその保護者	実技	水 (14:00~17:00) 土 (13:00~16:00)	無料 【持ち物】 パソコン
	13	デジタル活用支援(パソコン・スマホ・タブレット) or SNS	デジタル活用支援(パソコン・スマホ・タブレット) 入門基礎から応用→ご希望に沿ったサポートをいたします。	みわ まさる 三輪 勝	要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり100~500円 【持ち物・必要な準備】 プロジェクター、パソコン・スマホ・タブレット(講座により) 講座のテーマや課題を予め決めてください。
	14	古利根川の野鳥	古利根川に生息する野鳥を鑑賞し、“やすらぎのひととき”を語り、コミュニケーションを深めましょう。	みや ひろはる 宮 洋春	2時間	限定なし	講義 ワークショップ	終日 要相談	無料 【必要な準備】 プロジェクター、スクリーン
15	人生100年時代のセカンドライフ・デザイン	自分史年表から得た示唆をベースに「第2の人生30年計画」を実際にデザインする実践的セミナーです。	やまぐち かずお 山口 一夫	講座 2時間× 2~4日 講演 60~90分	おおむね 50歳~70歳	講義 講演	要相談	【教材費等】 要相談 【必要な準備】 パソコン、プロジェクター、スクリーン	

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
音楽	16	あたらしせいじの歌い方教室	・歌(カラオケ)等々のコツを教えます。 ・初心者の方でも基礎から指導します。	あたらしせいじ 新 清司	2時間	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1曲あたり500円程度
	17	古典芸能・琵琶を楽しむ	平家・源氏物語を琵琶で楽しめます。	すぎうら 杉浦 祐水	1時間	限定なし	講義	土(午前)	無料
	18	オカリナを吹いてみよう	・オカリナについて ・演奏「たこたこあがれ」 「いちばんほしみつけた」等 ※オカリナお貸しします。	のだ 野田 あきこ 明子	1.5時間	成人以上	実技	金(午後)	無料 【持ち物】 飲み物、サンバイザー またはキャップ (つばのある帽子)
	19	ジャズを楽しもう	古今のジャズの名曲をCD・LP・配信等の音源で鑑賞し、聴き所や楽しみ方を解説いたします。	はらだ 原田 しんじ 慎二	2時間	限定なし	鑑賞 解説	金・土(午後)	【教材費等】 1人1回あたり100円
文化・芸能	20	楽しくいけましょう! 花のある生活を	身近に花を飾りませんか。初心者の方から師範の方まで楽しく指導いたします。	あすけ 安助 いちじゅん 一洵	2時間	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円 【持ち物】 ハサミ、花合羽
	21	美しい文字を書こう	美しく好印象を与える文字の習得を目指します。基礎から応用まで、漢字・ひらがな・くずし字を学び、日常生活で活かせるようにしましょう。	いがらし 五十嵐 こうほ 光圃	2時間	限定なし	講義 実技	月・火(午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】 鉛筆またはサインペン
	22	華道 生け花	生け花の基本を丁寧に指導します。	えふけーかど FK 華道 (古流) きもの きつけ ・着物着付	1.5時間	限定なし	実技 説明	月・火・木・金・土 (11:00~)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり 1,500円 【持ち物】 はさみ、花入れ(新聞紙等)
	23	自分で着物を着てみましょう	・着物を着る手順 ・半巾帯に帯締めを締めてのトータルコーディネート	おくたに のりこ	2時間	成人女性	実技	月、火、木、土 (午前・午後)	【講師交通費】 実費 【持ち物】 着物、半巾帯、 腰紐4~5本、伊達締め 2本、帯締め、肌襦袢、 長襦袢、裾除け、足袋、 スポーツタオル3枚

## 【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
文化・ 芸能	24	朗読教室 ～声を出して脳の老化予防～	朗読の基本から様々な作品を朗読します。 受講者のレベルに合わせて指導します。	かどら 門倉 くみこ	2時間	成人以上	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 500円
	25	あなたも今日からできる花札 講座	花札(主に高野流・こいこい、はちはちも 可)	こーへい/はなだし 花札師	2時間	限定なし	実技	土・日 要相談(平日終業後)	無料 内容によっては要相談
	26	街道寄席	落語をはじめ、いろいろな芸をお持ちの方 と一緒に楽しみましょう。	かんれきていきいっほん 遠層亭生一本	要相談	限定なし	鑑賞	要相談	無料
	27	昔あそび	昔あそびのベーゴマ、メンコ、ビー玉、グ ランド遊び一般について指導します。	しまだ さお 島田 定夫	要相談	限定なし	実技	土・日 (午前・午後)	無料
	28	懐かし昭和の映画鑑賞会 ～映画で学ぶ回想法～	昭和時代の懐かしい映画を鑑賞し、昔を思 い出し、語ることで脳を活性化する映像回 想法を体験します。 上映作品は「彼岸花」(山本富士子)、 「浮草」(京マチ子)等	くまがい けんいち 熊谷 謙一	2～2.5 時間	限定なし	講義 実技	月～土(午後)	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン
	29	マジックを楽しもう	マジックの基本、パンフレットの復活、新 聞ツリーの作成等を指導します。	すぎうら もとのぶ 杉浦 本信	1時間	限定なし	講義	土(午前)	無料
	30	書道(書道に親しむ)	書道をやってみたいという方向けの基本か ら学ぶ講座です。	せきね めいじょう 関根 鳴城	2時間	限定なし	実技	要相談	無料 【持ち物】 書道用具一式
	31	南京玉すだれ(アサテ・アサ テと楽しく覚えましょう)	・口上の練習 ・玉すだれで12の形作り練習 ・口上に合わせて12の形を作って披露す る	ひろうしょうじゅかい 樋籠松寿会	2時間	限定なし	実技	月 (10:00～12:00) 要相談	【教材費等】 150円

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
文化・芸能	32	日本舞踊を通して学ぶ美しい所作と和の心	日本舞踊の基礎的な動き(立ち座り・おじぎ等)を体験しながら、日本人らしい美しさを感じていただきます。また、扇子等を使い、実際に日本の音楽に合わせて踊っていただきます。	ねじま 藤間 真白	要相談	限定なし	講義 実技	土・日(午後) 要相談	無料 【持ち物】 要相談
	33	安来節だよアラエッササー♪	安来節を中心とした演芸の鑑賞や要望によって、どじょう捌き踊り、銭太鼓、唄の体験を行います。	ほりこし 堀越 なつみ 奈津美	要相談	限定なし	実技	要相談	【持ち物】 動きやすい服装、 タオル、飲み物
	34	遊びながら出来る楽しみ	マジックや玉すだれ(初級・中級)、牛乳パックを使った小物箱作り等、バラエティに富んだ内容で指導します。	いづえ 井上 きよこ 喜代子	要相談	限定なし	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】 はさみ
	35	みー先生のおかしな世界	お笑い腹話術・マジックショーの鑑賞と実技を行います。	みー せんせい 先生	要相談	限定なし	公演	要相談	【交通費】 実費 【必要な準備】 ホワイトボード 長机2台、延長コード、 駐車場
	36	舞踊銭太鼓	銭太鼓を持って振ったり、叩いたりして、民謡の曲に合わせて踊ります。	りょうか 良佳会	2時間	成人以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり150円
美術・工芸	37	フワフワねん土教室	特殊な紙ねん土を使った人形づくりの教室です。	かやま 香山 せいじ 誠司	2時間	限定なし	講義 実技	土・日	【教材費等】 1人あたり600円 【持ち物】 楊枝、 木工用接着剤、 ふきん、はさみ
	38	七宝焼	子供でも親でもできる小作品を楽しく作ります。	きざわ 木澤 のりこ 範子	3時間	限定なし	実技	土・日 (9:00~13:00)	【教材費等】 1人あたり 500~1,000円 【持ち物】 エプロン
	39	楽しくステンシル	切り抜いたステンシル型を使い、布素材等に水性アクリル絵の具で染めます。	こじま 小島 えいこ 栄子	2.5時間	成人以上 要相談	講義 実技	月・日(午後) 木(午前・午後) 要相談	【教材費等】 定期講習の場合 15,000円~要相談 【持ち物】 タオル(筆拭き用)、 エプロン、新聞紙2枚

## 【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
美術・工芸	40	貼るだけ簡単小物づくり♡	貼るだけで、かわいいロゼットキーホルダーやインド刺しゅうリボンのついたペンケースが作れます。針は使わないので安心!!	こころあな coco.luana. すずき さくら 鈴木 さくら	2時間	限定なし	実技	金・土・日 (10時~12時)	【交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり800~1,500円
	41	シャインカーピング	あらかじめ色や絵が印刷されたビニールを彫って、スタンドグラスや江戸切子のようなキラキラの作品を作ります。	こんどう いくこ	1.5~2時間	11歳以上	講義 実技 ワーク ショップ	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円程度
	42	折り紙で生きもの、雑貨等を折ってみよう	いろいろな生きもの(カエル・カニ・ウサギ・カラス・ツバメ・クジラ)や、兜(長兜・武者兜)、花(アヤメ・カキツバタ)を折りましょう。	ひろうしゅうじゅかい 樋籠松寿会	2時間	限定なし	実技	月 (10:00~12:00) 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり150円 【持ち物】 はさみ
	43	バルーンで動物等を作ってみよう	バルーンで動物等、いろいろなものを作ってみましょう。ポンプを使った空気の入れ方、結び方、バルーンの形を作っていく過程を指導します。	ひろうしゅうじゅかい 樋籠松寿会	2時間	限定なし	実技	月 (10:00~12:00) 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり150円
	44	お花とアロマと炎の癒して心と体をリフレッシュ♪	お花をキレイに魅せるハーバリウム、ボールペン、お花のキャンドル、文字の浮き出るキャンドル、アロマバスボム、バスソルト、スプレーリップの作成を指導します。	レミコ (LE・ME・KO)	1~2時間	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり500~2,500円
	45	木目込人形を自分で作って楽しもう	日本古来の人形に布を木目込んでいきます。	わたなべ 幸子 渡邊 幸子	3時間	成人以上	実技	要相談	【教材費等】 要相談 【持ち物】 はさみ、盃、目打ち、 ボンド、竹串
語学	46	会話をメインに学ぶ中国語レッスン	発音や日常生活、ビジネスで使う中国語、旅行で応用する中国語	アイ・ケンカ	2時間	限定なし	講義	月(午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円
	47	正しい英語より通ずる英語	経験に基づくキーワードの使い方とマナー	うだ きよし 内田 潔	1.5時間 要相談	限定なし	講義 実技	日(午後) 要相談	無料

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
語学	48	IT時代の英語学習	英語は、「音」で学べば聞き取れます。英語環境の作り方について指導します。	かわな ひろはる 川名 広治	2~3時間 (要相談)	限定なし	講義 グループワーク	要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物・必要な準備】 ICレコーダー (録音機能付スマホでも可) スピーカー、 プロジェクター、 スクリーン
	49	60歳からできる フランス語入門	フランス語の基本的な読み方、文法、簡単な会話等を指導します。	さくらい ともこ 櫻井 知子	1~1.5時間	成人以上	講義	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり100円 【必要な準備】 ホワイトボード
	50	中国語レッスン	正しい中国語の勉強法でピンインから学ぶ、インプット・アウトプット重視のレッスン形式で、スムーズに理解できるようにオリジナルの教材で指導します。	シャオレイ	2時間 要相談	成人以上	講義	要相談	【交通費】 実費 【教材費等】 要相談
	51	ゼロから始めるスペイン語の 学び方	スペイン、中南米、米国等世界20か国、5億人の話者人口を持つ日本人に有利なスペイン語を指導します。	スバングリッシュク ラブ	2時間	限定なし	講義	日	【教材費等】 1資料あたり500円程度
	52	名場面から読む Shakespeare	Shakespeare作品「Romeo and Juliet」の名場面を中心に読解、原文を鑑賞します。	みらんだ せいこ Miranda Seiko わんだー Wonder	2時間	成人以上	演習形式	要相談	【教材費等】 要相談 【持ち物】 英和辞書または電子辞書 (大学、社会人レベルのもの)
	53	もう一度やってみよう ~英会話初心者~	初心者の方へ楽しく英会話を指導します。一度、二度挫折した方もwelcome	もり  のりこ 森  徳子	要相談	成人以上	講義	水(午後) 木(午前・午後) 要相談	要相談
古典・文芸	54	やさしい俳句教室	講師作成テキストを主に、やさしい俳句講義とわかりやすい実技で、俳句への第一歩となるように指導します。	いそや  ふゆひ 磯谷  冬白	2.5時間	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり200円
	55	おもしろ漢字講座	漢字に関わる話全般、書き間違いやすい漢字、四字熟語、故事、諺、漢字の歴史や古代文字等、漢字にまつわる話を紹介します。また、「論語」全般についてもお話します。	うちやま  まさかつ 内山  政勝	2時間 要相談	成人以上	講義	終日	【教材費等】 1人1回あたり200円

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
古典・文芸	56	古文書を読む	古文書を通じ、歴史と触れ合ひましょう。楽しく無理なく学習できるようお話しします。	こいけ ゆうすけ 小池 祐介	要相談	限定なし	講義	要相談	【交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円 【持ち物】 メモ帳、くずし字解説 または用例辞典
	57	論語を味わう (年齢を表す言葉)	テーマを1つ選び、10章を全員で音読し、最後に年齢を表す語を確認します。	こもだ まさお 古茂田 彰男	要相談	限定なし	講義	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり200円
	58	中国古典の名言・名句を楽しもう	論語や漢詞、和漢の名著をやさしく丁寧に解説し、人生を楽しく豊かに過ごす知恵を学びます。	はらだ しんじ 原田 慎二	2時間	小学生以上	講義	金・土(午後) 要相談	【教材費等】 1人1回あたり100円
市民生活	59	高齢者講習・認知機能検査の体験談	令和4年5月13日に改正走路交通法が施行され、高齢者講習及び認知症機能検査の内容が変わりました。平成31年・令和4年認知症検査の体験談や埼玉県警察のHPに掲載されている参考資料等についてお話できればと思います。	あかほり よしたか 赤堀 良孝	2時間	おおむね 75歳以上	講義 実技	土・日(午前・午後)	【教材費等】 1人1回あたり500円
	60	アロマでハッピーライフ	アロマテラピーを取り入れ、健康的で心豊かな毎日を過ごせるよう、お手伝いします。	あろまていっく らいふ Aromatic life	2時間	限定なし	講義 実技	水・木・土・日 (午前・午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円
	61	フラワーアレンジメント	初心者から丁寧に指導します。	いまい まゆみ 今井 真由美	1~1.5 時間	限定なし	実技	月・水・金(午後) 要相談	【教材費等】 1,000円 【持ち物】 新聞紙、はさみ、 ビニール袋
	62	「ふろしき」活用術	日本古来からの「ふろしき」の良さを見直し、結び方、包み方を実際に体験してもらい、実生活で使いこなせるよう指導いたします。	いがらし かずこ 五十嵐 和子	2時間	限定なし	講義 実技	月・火(午後)	無料 【持ち物】 手持ちのふろしき (大・小 数枚)
	63	ストレスに負けない心と体を作る	ストレスとは?自身のストレスについて知り、身近な色・香り・食べ物を利用してストレスを軽減・緩和します。	おしむら ようこ 押村 陽子	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	要相談



【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
市民生活	64	健康と照明の関係、その謎に迫る！	侮るなかれ、照明の質が睡眠に及ぼす影響を照明の専門的見知から紐解いて、健康寿命にお役立ていただきます。	いはら 椎原 とし 敏次	1.5時間	限定なし	講義	火・水・金・日 (午前・午後)	無料 【必要な準備】 スクリーン、 暗幕(ブラインド)
	65	悩み苦しみの克服法	なぜ悩み苦しむのか、どうすれば克服できるのか。その論理と実技。	しが 志賀 こうえい 孝英	3時間	限定なし	講義 実技	要相談	無料
	66	家の片づけ方(初級編)	片づけの基本やポイント等をお話しします。片づけのお悩み等にもお答えします。	もり ゆか 森 由香	1時間	成人以上	講義	月、火、水、金、土、日 (午前・午後)	要相談
食生活・料理	67	麴で叶える腸活美肌	麴で作る調味料の作り方と使い方と腸活のススメを分かりやすくお伝えします。	おおたけ 大竹 ともこ	2時間	限定なし	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、タオル
	68	老若男女問わず韓国料理にチャレンジ！	韓国家庭料理、本格キムチ漬けを指導いたします。	くにもと 国本 かつみ 勝美	3時間	成人以上	実技	月・日(午前)	【材料費等】 1人あたり1,800円 【持ち物】 エプロン、三角巾、 ふきん、マスク着用、 ゴム手袋、フタ付き容器
	69	オリーブオイルをどの位知っていますか？	知っているようで知らないオリーブオイル。3種のオイルをティスティングしながら、選び方を指導させていただきます。	にしじま 西嶋 ますみ	2時間	限定なし	講義	月・火・水・木・ 土・日(午前・午後) 金(午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり300円
	70	楽しく手打ちそば	・講師デモンストレーション ・受講者そば打ち実技	よこやま 横山 ただひろ 忠弘	3時間	限定なし	講義 実技	終日 要相談	【教材費等】 1人1回あたり1,500円 要相談 【持ち物】 前掛け、バンダナ、 タオル3枚、 持ち帰り用の容器
	71	楽しくピザ作り♪	生地をのばして、おなじみのピザやデザートピザを作ります。焼き立てピザを味わってみませんか？	ら 楽ぱん	2時間 要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、タオル、 お手拭き、 持ち帰り用の容器

## 【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
食生活・	72	楽しいパン成形♪	まるで赤ちゃんのほっぺのような柔らかなパン生地に触れてみませんか?あんなばんやこんなパン、一緒に成形を楽しみましょう♪	も 楽ぱん	2時間 要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、タオル、 お手拭き、 持ち帰り用の容器
	73	健康セミナー	健康に役立つお話をします。	あすけ たかこ 安助 隆子	1.5時間 要相談	限定なし	講義	要相談	【講師交通費】 実費
健康・医学・福祉	74	iCARE(あいケア)式認知症改善プログラム	家族が自宅でできるiCARE(あいケア)式メソッドによる認知症の予防と治療について実践的に指導します。心の持ち方、食事、循環、解毒排泄、休息睡眠を正してゆきます。iCARE式メソッドをマスターすれば、他の多くの病気にも応用できます。	いわた やすひで 若田 泰秀	要相談	成人以上	講義 実技	要相談	無料 内容によっては要相談  【必要な準備】 プロジェクター、スクリーン等(あれば)
	75	回想法で認知症予防 ～思い出語りで元気になる～	高齢者の認知症予防や改善に利用されている回想法を昭和の映像や音楽(懐メロ)を使って指導します。	くまがい けんいち 熊谷 謙一	1.5時間	限定なし	講義 実技	月～土(午後)	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン
	76	超高齢化社会を生き抜き健康で 心豊かな光輝高齢者を目指す	心豊かに心身の健康生活を送れるよう、規則正しい生活習慣を目指して、人生100年光輝高齢者を家族とともに考え、認知症や要介護予防対処法等、無理なく気楽に改善できる生活習慣についてお話します。	しろかわ けいぞう 城川 敬三	2時間 要相談	成人以上	講義	終日 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり 200～300円
	77	頭(脳)と心身を若々しく脳活で 光輝高齢者を目指そう!!	固い頭を丸く柔らかくする脳活・脳トレ、老化予防に役立つ回想法、心理若返り療法、頭の体操・柔軟バズルで脳神経細胞の活性化を図り、心身ともに光輝高齢者を目指しましょう。	しろかわ けいぞう 城川 敬三	2時間 要相談	成人以上	講義	終日 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり 200～300円
	78	「在宅介護から学んだこと」 あるがままあの信頼感	介護保険のない頃、認知症の母を在宅介護した経験から学んだこととお話します。未知の世界には多くの支援がありました。	たかはた ふみに 高畑 富美子	2時間	限定なし	講義 実技	水・木・土・日 (午前・午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 100円 【持ち物】 飲み物、タオル2本、 輪ゴム10本
79	脳梗塞を患って、 闘病とリハビリ	脳梗塞を患っての体験談や、早期発見・予防・後遺症に対してのリハビリ効果等についてお話します。	たむら いけぞう 田村 育三	2時間	成人以上	講義	土(午前・午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり100円	

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
健康・医学・福祉	80	認知症予防に役立つ朗読講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症予防と朗読との深い関係</li> <li>腹式呼吸等基礎トレーニング</li> <li>リレー朗読と群読</li> </ul>	ひらいわ 平岩 純子	2時間	成人以上	講義 実技	土・日(13:00~)	【教材費等】 1回あたり300円 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装、 飲み物、 ホワイトボード、 プロジェクター HDMIケーブル、 延長コード
	81	児童相談所・虐待、多文化共生保育等を知る	児童相談所、児童虐待、児童養護施設、多文化共生保育の現状についてお伝えします。 ※講座内容については、事前にご相談ください。	ひらの 平野 よしひさ 恵久	1.5時間	高校生以上 (高校生、大学生、保育者、保育児の保護者歓迎)	講義	火・木(午後) 土(13:30~)	【教材費等】 1人1回あたり300円
	82	しあわせ足圧整体講座	足裏で体のこりをほぐして、血流を良くして、免疫力を上げていく足圧整体を誰でもできる方法で指導します。	まつざき 松崎 純子	2時間	限定なし	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円 【持ち物】 タオル、バスタオル、 ヨガマット等
	83	しあわせ足つぼ講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>足つぼのセルフケア</li> <li>足つぼの座学や原理</li> </ul>	まつざき 松崎 純子	2時間	限定なし	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円 【持ち物】 タオル、ハンドクリーム
	84	デトックス体操	内臓機能を高め、自律神経の調整を図ることでの血流改善体操です。腰痛、肩こり、膝痛の改善方法と原因を学びます。	やまもと 山本 まきこ 真子	2時間	成人以上	講義 実技	火・日(午後)	無料 【持ち物】 バスタオル、飲み物 床に敷くもの
防災・安全	85	地域の災害とその対策	自分たちの住む街でどのような災害が起きるのか、どう対処するのかを考えます。	おくだ 奥田 まし 真司	1.5時間 要相談	中学生以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり100円 【必要な準備】 スクリーン
	86	防災講座	防災全般にわたる講義メニューを、プロジェクターを使って説明します。受講者の要望に応じて対応します。	しんぼ 新保 ひろあき 延肇雄	1.5時間	成人以上	講義	要相談	無料 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン等
	87	フレイル転倒予防太極拳	高齢者の転倒骨折を防ぐための太極拳について指導します。	ふじた 藤田 ひでお 葆雄	2時間	限定なし	講義 実技	月・水・木・土・日 (午前・午後)	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 底の薄い上履き

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
防災・安全	88	危ない住宅地盤	今、住んでいる住宅、これから購入予定の土地はどのような危険性を有しているか、春日部市に限定してわかりやすく説明します。	やまと しんいち 大和 真一	1時間	限定なし	講義	終日 要相談	無料
	89	気功入門(導引養生功)	老若男女どなたでもできる東洋医学理論に基づいた健康気功を指導します。腹式呼吸に合わせたゆったりとした動きで経路を刺激し、いつまでも健康で!!	いけがみ たけひろ 池上 武紘	2時間	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり300円 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、上履き
スポーツ・レクリエーション	90	スポーツウエルネス吹矢体験講座	スポーツウエルネス吹矢の楽しみ方と腹式呼吸について指導します。	いっばんやだんほうじん 一般社団法人 にほん 日本スポーツウエル ネス吹矢協会 ふきや きょうかい かすかべ ちゅうおうぶ 春日部中央支部	2時間	成人以上	実技	火(午前・午後) 水・金・日(午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、上履き
	91	中高齢者の健康体操	ストレッチ体操、筋力トレーニング、簡単なリズムで有酸素運動、介護予防体操(脳トレ)を指導します。	いわさき さとこ 岩崎 サト子	1.5時間	成人以上 要相談	講義 実技	月(午後) 火・水・木・金 (午前・午後)	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、上履き、 敷物(バスタオル可)
	92	官足法と足揉み ~自分の健康は自分で守ろう~	指と棒一本で足を揉むことで血流循環をよくして、自然治癒力や免疫力を高め、病気を改善する健康法を指導します。	えのもと だいすけ 榎本 大助	2時間	限定なし	実技	木(午前・午後)	【交通費】 実費 【教材費等】 要相談 【持ち物】 タオル、飲み物、 ハンドクリーム
	93	太極拳入門	初心者向けの短い太極拳をわかりやすく指導します。	かすかべし 春日部市 ぶじゆつたいきよくけんれんめい 武術太極拳連盟	2時間	限定なし	実技	終日	【講師交通費】 実費 【持ち物】 動きやすい服装、 上履き
	94	カーレットを楽しもう!	初心者でもカーレットが楽しめるようにルールを指導します。楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。	カーレット かすかべ 春日部	1.5時間 要相談	限定なし	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 競技用具1セット あたり3,000円 (2セット目以降) 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装、飲み物、 ホワイトボード、 マーカー、イレーザ

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
スポーツ・レクリエーション	95	みんなで楽しく健康づくり (3B体操)	音楽に合わせて楽しみながら体を動かします。	こうまきよこ 工藤 清子	1.5時間	限定なし	実技	月・水(午前)	【教材費等】 1回あたり50円 【持ち物】 動きやすい服装、 上履き、飲み物、 バスタオル
	96	自彊術 ～日本最初の健康体操で 気力・体力を充実～	自彊術体操31動作、自彊術療法(肩・ 手・脚・背等のもみ療法)について指導し ます。	こうまきしやだんほうじん 公益社団法人 じきょうじゆつふきゅうかい 自彊術普及会  かどくら くみこ 簡倉 久美子	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	無料  【持ち物】 動きやすい服装、 敷物(バスタオル、 キッチンマット等)
	97	元気になろう自彊術 ～自彊術体操で心身を健康に～	自彊術体操31動作、自彊術療法(肩・ 手・脚・背等のもみ療法)について指導し ます。	こうまきしやだんほうじん 公益社団法人 じきょうじゆつふきゅうかい 自彊術普及会 かすかべ しぶ 春日部支部	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	無料  【持ち物】 動きやすい服装、 敷物(バスタオル、 キッチンマット等)
	98	自分のペースで楽しく動こ う!やさしいヨガ	心と身体に無理なく人と比べずに身体を動 かしていけるよう指導します。身体の硬い 方は是非!	ここ るあな coco.luana. すずき 鈴木 さくら	1時間	女性限定 (男性要相談)	実技	金・土・日 (10時～12時)	【交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり5,000円
	99	Enjoy Tennis Lesson	生涯スポーツとして人気のあるテニスを学 び、仲間とのゲームを楽しめるまで指導し ます。	さばら りつお 佐原 律夫	2時間	成人以上	実技	火・水・金 (午前・午後) 要相談	無料  【持ち物】 動きやすい服装、 テニスラケット、 飲み物
	100	ロコモヨガ	人生100年時代をテーマに健康増進を指 導します。呼吸にあわせてゆっくりした動 きで、姿勢や骨格の歪み、腰痛、冷え性、 自律神経のバランスを整えて、歩く力をつ けるため日常トレーニングメニューで肩こ り、代謝の低下等を緩和していきます。	シャオレイ	1～1.5 時間	成人以上	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円 【持ち物】 ヨガマット、飲み物、 動きやすい服装、 タオル
	101	誰でもできる筋トレ・脳トレ	30代を過ぎると筋肉・骨は減っていきま す。高齢者になる前に貯筋しておきましょ う。とてもカンタン!!	たかはた ひなこ 高畑 富美子	2時間	要相談	講義 実技	水・木・土・日 (午後)	【講師交通費】 実費 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、タオル2本、 輪ゴム10本
	102	簡単!座ってできるシニアヨ ガ	シニアの方でも、無理なくできるベーシッ クなチェアヨガを指導します。	とほし めいこ 土橋 洋子	要相談	成人以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円程度

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
レクリエーション・スポーツ	103	ノリノリで体を動かそう ラテンエクササイズ!!	マンボやルンバ、チャチャチャ等、コロナ禍に合わせて、組まずにひとりで踊れるラテン!! 簡単に楽しく指導します。	にった 新田 アキ	1~2時間	小学5年生以上	実技	月・火・土 (午前・午後) 金(午前) 要相談	要相談 【持ち物】 ダンスシューズまたは滑りにくい上履き
	104	体をほぐしたいママさんあつまれ!	運動不足の方や体力の落ちている方の健康づくりをしながら、体を労わる時間を大切にしたいストレッチを指導します。	はーとふる すが 須賀 里美	要相談	成人以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物
	105	脳と腸を活性化するブレイン体操♪	ブレイン体操の基礎、筋カトレーニング(立位・イス座位)1分ストレッチ	ハッピーブレイン♪	2時間	成人以上	実技	平日午前	無料 【持ち物】 筆記用具、敷物(ヨガマット・バスタオル等)、上履き(運動靴)、動きやすい服装、飲み物、タオル
	106	美BODY ヨガ 身体を変える	身体の柔軟、筋肉のアプローチ方法等をヨガで実技指導します。	ひらの 平野 きやり 小百合	1時間	限定なし	実技	火(午前・午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人300~500円 【持ち物】 タオル、飲み物
	107	こども集合!ココロもカラダも元気でいよう!	コロナ禍で外に出る気力もなくなっている子どもたちにも体を動かす機会をつくり、基礎運動や簡単なダンスをしながら、やる気や自信をつけていくような内容で指導します。	ピュアキッズ すが 須賀 里美	要相談	こども 要相談	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
	108	転倒予防太極拳	高齢者向けの介護予防を目的とした太極拳の指導をします。	ふじた 藤田 しげお 葆雄	2時間	限定なし	講義 実技	月・水・木・土・日 (午前・午後)	無料 【持ち物】 動きやすい服装、底の薄い上履き
	109	健康体操 ~心も体もかるやかに!	健康寿命を延ばすためのあらゆる体操を行います。音楽をかけて楽しく体を動かしていきます。	ふかき 船木 みよ子	1.5時間	成人以上	実技	要相談	無料 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装 運動靴、飲み物、CDラジカセ
(追 時加 更講 新座 )	110	かんたんどローン講座	室内での簡単なドローン操縦を覚えて頂き、ドローンの楽しさをお伝えします。	ささき 佐々木 けいた 啓太	要相談	小学4年生以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 地肌の見えない洋服でお越しください。