

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方法 ・自筆証書遺言の書き方及び財産目録等の活用方法 | 赤堀 良孝 わたか 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方法 ～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。 | 岩井 通雄 いわい 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。 | 岩井 通雄 いわい 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 | 高橋 敏朗 たかはし 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。 | 福田 泰 ふくだ 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させていただきます。なぜ、いま勉強することが大事なのかお話しします。 | 大和 真一 やまと 真一 | 1時間 | 中高生 | 講義 | 終日 要相談 | 無料 |
| | 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。 | 川島 雅裕 かわしま 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師用について勉強します。 | 米井 健治 まい 健治 | 2.5時間 | 限定なし | 講義 | 土(午後) | 無料 |
| 自然科学・産業・技術 | | | | | | | | | |

【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。 | わくわく科学クラブ かぐく | 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。 | 熊谷 謙一 けんいち けんいち | 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 | パソコンを使って者後を楽しむ もち | 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。 | 新田 哲二 てつじ | 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らう。 | Him(ヒル) 芳江 ほうえ | 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。 | 三輪 まさる まさる 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。 | 宮 洋春 ようはる | 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。 | 山口 一夫 かずお | 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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みます。 | あたらしせいじ 杉浦 佑水 | 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 朝子 | 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 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 |
| | 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 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 |
| 文化・芸能 | 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。 | いからし 五十嵐 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。 | まふけ FK 華道(古流) まふの ・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 | <ul style="list-style-type: none"> 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 | おくだに 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 |
|----|----|-------------------------------|--|-----------------------|-------------|-------|----------|---------------------------|---|
| | 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/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 | 街道奇席 | 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。 | かんかまてい/いっぽん 還暦亭生一本 | 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 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 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。 | しげつ 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が ら学ぶ講座です。 | あざね 阿根 嶋城 | 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 | ひらふと/しょうしゅか 樋浦松寿会 | 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び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。 | 藤間 眞白 | 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 アラエツサッサー♪ | 安来節を中心とした演芸の鑑賞や要望によって、としよう捌い踊り、銭太鼓、唄の体験を行います。 | 堀越 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。 | 井上 馨代子 | 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。 | 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 |
| | 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。 | 香山 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、 はさみ、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。 | 木澤 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。 | 小島 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 |
| | | | 美術・工芸 | | | | | | |

【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。 | 川名 広治 ひろはる ひろはる | 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、簡単な会話を指導します。 | 櫻井 知子 はなづか ともこ | 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人あたり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ぼう、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 せうらい | 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 すばんぐりっしゅくらぶ | 2時間 | 限定なし | 講義 | 日 | 【教材費等】 1人あたり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。 | Miranda Seiko Wonder みらんだ せいこう わんだー ワンダー | 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) |
| 古典・文芸 | 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 | 森 徳子 もり のりこ | 要相談 | 成人以上 | 講義 | 水(午後) 木(午前・午後) 要相談 | 要相談 |
| | 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。 | 磯谷 冬白 いそや ふゆひ | 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、漢字の歴史や古代理文字等、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。 | 内山 政勝 うちやま まさかつ | 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、歴史と触れ合いましょう。楽しく無理なく学習できるようお願いします。 | 小池 花介 | 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】 ×毛帳、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。 | 古茂田 彰勇 | 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 を楽しむ | 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。 | 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。 | 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 | アロマセラピーを取り入れ、健康的で豊かな毎日を過ごせるよう、お手伝いします。 | 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。 | 今井 賀由美 | 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 | 「ふるしき」活用術 | 日本古来からの「ふるしき」の良さを原直し、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。 | 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】 持ち物のふるしき (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。 | 押村 陽子 | 要相談 | 限定なし | 講義 実技 | 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。 | 椎原 敏次 志賀 孝英 | 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(フラインド) |
| | 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。 | 志賀 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。 | 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 |
| | 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。 | 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人あたり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! | 日々の食卓メニューを少しのアドバイスで韓国料理に変身させ、メニューのレパートリーを広げます。 | 日本 勝美 | 3時間 | 成人以上 | 実技 食事 | 月・日(午前) | 【教材費等】 1人あたり1,600円 【持ち物】 エプロン、三角巾、 ふきん |
| | 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種のオイルをテイスタイングしながら、選び方を指導させていただきます。 | 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 |
| 食生活・料理 | 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 | 横山 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、ハンダナ、 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? | 楽ばん | 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・料理 | 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かなパン生地に触れてみませんか?あんなほんなあんなパン、一緒に成形を楽しみましょう♪ | 楽ばん | 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、持ち帰りの容器 |
| | 73 | 健康セミナー | 健康に役立つお話をします。 | 隆子 安助 | 1.5時間 要相談 | 限定なし | 講義 | 要相談 | 【講師交通費】 実費 |
| | 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、休養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。 | 石田 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 ～想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。 | 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。 | 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・脳トシ、老化予防に役立つ回想法、心理若返り療法、頭の体操・柔軟ハ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。 | 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。 | 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。 | 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"> 認知症予防と朗読との深い関係 腹式呼吸等基礎トレーニング リレー朗読と群読 | 平岩 純子 | 2時間 | 成人以上 | 講義 実技 | 土・日（13：00～） | 【教材費等】 1人あたり300円 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装、 飲み物、 ホワイットボード、 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。 | 平野 恵久 | 1.5時間 | 高校生以上 (高校生、大学生、 生、保母者、 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。 | 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、 ヨカマット等 |
| | 83 | しあわせ足つぼ講座 | <ul style="list-style-type: none"> 足つぼのセルフケア 足つぼの座学や原理 | 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。 | 山本 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 |
| | 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。 | 奥田 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】 スクリューン |
| | 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。 | 新保 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、 スクリューン等 |
| 防災・安全 | 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。 | 藤田 保雄 | 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。 | 大和 眞一 | 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氣功を指導します。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！！ | 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 |
| | 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。 | 一般社団法人 日本スポーツウエル ネス吹矢協会 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。 | 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～ | 指と樺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。 | 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。 | 春日部市 春日部市 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、イレーザー |

【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 |
|----|-----|---------------------------------|--|---|-------------|-----------------|----------|-------------------------|--|
| | 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。 | 工藤 清子 こうとう きよこ | 1.5時間 | 限定なし | 実技 | 月・水(午前) | 【教材費等】 1人あたり50円 【持ち物】 動きやすい服装、 上履き、飲み物、 バスタオル |
| | 96 | 自強術 ～日本最初の健康体操で 気力・体力を充実～ | 自強術体操31動作、自強術療法(肩・ 手・脚・背等のみ療法)について指導し ます。 | 公益社団法人 自強術普及会 かみくわ 久美子 くみこ | 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 | 元気になる自強術 ～自強術体操で心身を健康に～ | 自強術体操31動作、自強術療法(肩・ 手・脚・背等のみ療法)について指導し ます。 | 公益社団法人 自強術普及会 春日部支部 こうきょう 久美子 くみこ | 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く 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 かしていきけるよう指導します。身体の硬い 方は是非！ | こころあな coco.luana. まがき 鈴木 さくら まがき すずき | 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人あたり5,000円 |
| | 99 | Enjoy Tennis Lesson | 生涯スポーツとして人気があるテニスを学 び、仲間とのゲームを楽しめるまで指導し ます。 | 佐原 律夫 さばら りつお | 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にした動 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。 | シヤオレイ しゃおれい | 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・脳トシ | 30代を過ぎると筋肉・骨は減っていきま す。高年齢になる前に貯筋しておきましょう う。とてもカンタン!! | 高畑 富美子 たかばた ともこ | 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 グ | シニアの方でも、無理なくできるベーシッ クなエアロヨガを指導します。 | 工橋 洋子 くはし ようこ | 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 |
|----|-----|----------------------------|---|-----------------|-------|------------|----------|----------------------------------|---|
| | 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、細まらずにひとりで踊れるうテン!! 簡単に楽しく指導します。 | 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。 | はーとぶる 須賀 望美 | 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をヨガ力で実技指導します。 | 平野 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 須賀 望美 | 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。 | 藤田 稜雄 | 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。 | 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 |