

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|---|------------------------------|-----------------------------|
| 講座名 | 1 | 新聞、テレビの読み方見方 ～情報を正しく理解するために～ | 社会科学・情報化社会 |
| 内容説明 | 毎日、読んでいる新聞、見ているテレビは、今や日常生活の中で、欠かせない存在となっております。そして、そこから出されているたくさんの情報の中で私たちは生活しているわけです。ところが、これらの情報が実は玉石混交で危険がいっぱいです。そこで大切なことは、これら情報を正しく受け止め、理解する習慣、能力を身につけることです。無批判にこれら情報を受け入れていると日常生活も混乱しかねません。新聞、テレビを正しく読み、見るにはどうすればよいかをみなさんとともに考えてみませんか。 | | 形式 屋内講義 対象者 なし 程度 誰でも |
| | | | 必要機材 新聞(指定なし) |
| 教材費 | なし | | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | - | | |
| 回数 | 1回(数回の連続講座が望ましい) | 人数 - | |
| 時間 | 1回あたり2時間程度 | | |

| | | | |
|------|--|------------|--|
| 講座名 | 2 | 更生保護ってなあに? | 社会科学・社会科学その他 |
| 内容説明 | 過去に犯罪や非行をした人の立ち直りを支援する「更生保護」についてご説明するとともに、皆様のご意見をお聞きます。 ①制度説明②DVD上映③質疑等 | | 形式 屋内講義 対象者 中学生以上 程度 - |
| | | | 必要機材 DVD上映の場合は、再生機器類(ディスプレイ・デッキ等)が必要となりますので、ご用意ください。 |
| 教材費 | なし | | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | 特になし | | |
| 回数 | 1回 | 人数 10人～20人 | |
| 時間 | 1回あたり45分～1時間程度(調整可) | | |
| | | | 別途調整 |

| | | | |
|------|---|-------------------|--|
| 講座名 | 3 | 星空散歩 ～星空と宇宙の楽しみ方～ | 自然科学・天文学・宇宙科学 |
| 内容説明 | 科学館や博物館などでプラネタリウム解説員として、約20年間天文教育普及に携わる。その経験から、星や宇宙に関する内容については、幅広いリクエストに応じて、希望通りのテーマや内容を設定する。宇宙の世界を楽しんでもらう内容から、学校へ出張授業として学習指導要領に合った授業の対応も可能。 屋内講義ほか、星空観望会として星座の探し方から、天文現象(日食、月食、流星群)に合わせての観望会など。エベレスト峰、ローツェ峰、マナスル峰など、8,000m峰ヒマラヤ遠征の経験から、登攀の様子やヒマラヤで眺めた星空に関する講演も可能。 天体望遠鏡や双眼鏡などの観察機材は、イベントの規模に応じて準備可能。 | | 形式 屋内講義、屋外観望会 対象者 小学生～高齢者、身体障害者など 程度 初心者 |
| | | | 必要機材 - |
| 教材費 | なし | | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | 相談に応じて。 | | |
| 回数 | 相談に応じて。 | 人数 5人以上40人以内※目安 | |
| 時間 | 1回60～120分程度 | | |
| | | | 相談に応じて。 |

| | | | |
|------|---|-----------------------------|----------------------------------|
| 講座名 | 4 | オランダの風車の話自然・環境からオランダの魅力を考える | 自然科学・環境 |
| 内容説明 | 風車は、古く紀元前から今日まで続いています。一時は多用され、時代とともに使用されなくなり、そして今日、また、風力発電として注目されつつあります。 この講座では、17世紀ごろには8,000基も風車があったことから見える歴史、チューリップをはじめとする豊かな自然など、オランダの魅力を一緒に考えます。 | | 形式 屋内講義 対象者 どなたでも 程度 初級～中級 |
| | | | 必要機材 - |
| 教材費 | なし | | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | 小学校、自宅など | | |
| 回数 | 相談に応じて。 | 人数 10～15人 | |
| 時間 | ご都合に合わせて | | |
| | | | 相談に応じます |

| | | | |
|------|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 講座名 | 5 | 私たちは人新世の気候危機にどう立ち向かうか ～～ | 自然科学・環境 |
| 内容説明 | この地球では誰一人として気候危機と無関係で生きていくことはできません。人類が地球環境に与えてきた影響、どんな気候危機が起こりつつあるのか、危機の原因は何か、食い止めることはできるのか、どう備えればよいのか、についてわかりやすく解説します。 | | 形式 屋内講義 対象者 どなたでも 程度 ご要望に応じます |
| | | | 必要機材 なし |
| 教材費 | なし | | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | 日野市内 | | |
| 回数 | - | 人数 何人でも | |
| 時間 | 90分程度 | | |
| | | | 土日祝日:10時～21時、平日:18時～21時 |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|--|------------------------------------|-----------------|
| 講座名 | 6 | いきいき健康講座～笑いの治癒力！～ ～笑顔が持つ、底知れぬパワー！～ | 医学薬学・保健衛生・健康・保健 |
| 内容説明 | 笑顔が持つ、底知れぬパワー！ ①笑いは、こんなにも体に効く！ ②笑いの健康効果・がんを治す4ヶ条 ③「笑い」は、生活を変える ④笑いの実践 mail : haya44@office.email.ne.jp | | 形式 屋内講義 |
| | | | 対象者 どなたでも |
| | | | 程度 - |
| | | | 必要機材 筆記用具 |
| 教材費 | 無料 | | 可能月・曜日・時間帯 いつでも |
| 会場 | 相談に応じます | | |
| 回数 | - | 人数 何人でも | |
| 時間 | 1.0～1.5時間 | | |

| | | | |
|------|---|-----------------------------------|----------------------|
| 講座名 | 7 | バランスボールエクササイズ ～はずむ身体、はずむ心で、はじまる私～ | 医学薬学・保健衛生・健康・保健 |
| 内容説明 | バランスボールに座って音楽に合わせて弾むエクササイズです。身体をはずませる有酸素運動は、細胞をイキイキとした状態にすることができ、自律神経とホルモンバランスを整えます。脳も活性化し免疫力は高まり、ストレスからも解放され、心がはずみます。運動が得意な方も久しぶりに運動をするという方も、シニアの方から子どもたちまで、だれにでも気軽に楽しんでいただくことができます。 | | 形式 屋内講義・実習 |
| | | | 対象者 幼児～高齢者まで |
| | | | 程度 初心者 |
| | | | 必要機材 動きやすい服装、飲み物、タオル |
| 教材費 | バランスボールレンタル代・保険込み1,000円 | | 可能月・曜日・時間帯 応相談 |
| 会場 | 市内ならどこでも | | |
| 回数 | 1回 | 人数 15人以内 | |
| 時間 | 1回あたり1時間程度 | | |

| | | | |
|------|---|---------------------------|-------------------------|
| 講座名 | 8 | 経絡呼吸法 ～至陰から息を吐き、湧泉から息を吸う～ | 医学薬学・保健衛生・健康・保健 |
| 内容説明 | 呼吸は生きるために必要な酸素を体内に取り込み、不要になった二酸化炭素を体外に排出することです。人は誰でも、生まれた瞬間から本能的に呼吸をしています。その方法を特別教わったり訓練したりしたわけではありません。それなのに、呼吸法について書かれたものはとても多いです。それは、呼吸の仕方と健康とに深い関係があるからです。経絡呼吸法は、東洋医学の経絡の考えを応用し、足で呼吸することを心に思い描いて呼吸をします。気と血の巡りを良くすることが期待できます。わかり易い実習を受けて、日常的に繰り返すことにより、誰でも経絡呼吸法を習得できます。 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 18歳以上 |
| | | | 程度 初心者・初級者 |
| | | | 必要機材 軽い運動ができる楽な服装 |
| 教材費 | 不要(希望者に講師の著書の特売) | | 可能月・曜日・時間帯 平日 時間は応相談 |
| 会場 | あお向けになれるスペースがあるところ | | |
| 回数 | 1回～数回希望に応じて | 人数 2人以上8人以内(応相談) | |
| 時間 | 1時間以内 | | |

| | | | |
|------|--|----------------------|-------------------------|
| 講座名 | 9 | ツボ健康教室これですっきり！ツボ健康教室 | 医学薬学・保健衛生・健康・保健 |
| 内容説明 | 東洋医学の要諦は、「未病治＝未病を治す」にあります。つまり、病気になる前に、体調をととのえて、各人が本来もっている自然自癒力、自己回復力により疾病から身を守ることができます。人の体をめぐる「気」は、「ツボ」により調整することができます。本講座は、「ツボ」を応用して、自分の「体の手入れ」をして、それぞれの人に合った体調に整えることをめざしています。 | | 形式 屋内抗議・実習 |
| | | | 対象者 15歳以上(応相談) |
| | | | 程度 特になし(初心者でも可) |
| | | | 必要機材 軽い運動ができる楽な服装 |
| 教材費 | 不要(希望者に講師の著書の特売) | | 可能月・曜日・時間帯 平日 時間は応相談 |
| 会場 | 和室または床で座布団 | | |
| 回数 | 1回～5回希望に応じて | 人数 2～15人程度(応相談) | |
| 時間 | 1時間程度 | | |

| | | | |
|------|--|---------------------------|-----------------|
| 講座名 | 10 | 誰でも簡単「初級ツボ講座」ちょっと不思議な東洋医学 | 医学薬学・保健衛生・健康・保健 |
| 内容説明 | 大人の智恵が詰まっている東洋医学。でも実態がわからず入り込めないでいる方が多いのではないのでしょうか。東洋医学の全体を理解し、日常の中で使える知識を紹介します。よく耳にする「ツボ」って何だろう。何に効くのだろう。だれでも使えるものかしら。そんな疑問が解決するお話しです。安全に「ツボ」を刺激する方法なども合わせて紹介します。 | | 形式 屋内講義 |
| | | | 対象者 どなたでも |
| | | | 程度 初心者 |
| | | | 必要機材 特になし |
| 教材費 | 無料 | | 可能月・曜日・時間帯 応相談 |
| 会場 | どこでも行えます | | |
| 回数 | 1回 | 人数 2人以上200人以内 | |
| 時間 | 90分 | | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|--|-----------------------------|-----------------|
| 講座名 | 11 | オフィスで使える「姿勢」の話～姿勢を正して効率アップ～ | 医学薬学・保健衛生・健康・保健 |
| 内容説明 | デスクワークを主とする方、多くの時間を机の前で過ごす学生さんは、肩こりや腰痛といった悩みがつきものです。また、ドライアイや自律神経の乱れなどが起きてしまう方も少なくありません。症状が出てから治療をするよりも予防ができた方が良いのではありませんか。長時間とっている自分の姿勢をチェックしてみませんか。東洋医学と運動学に基づいた姿勢の話を行います。 | | 形式 屋内講義 |
| | | | 対象者 どなたでも |
| | | | 程度 初心者 |
| 教材費 | 無料 | | 必要機材 人数分のイス |
| 会場 | どこでも行えます(イスのある所) | | |
| 回数 | 1回 | 人数 2人以上200人以内 | 可能月・曜日・時間帯 応相談 |
| 時間 | 60分 | | |

| | | | |
|------|--|------------------------|------------------------|
| 講座名 | 12 | 介護に使えるボディタッチ手の温かみを伝えよう | 医学薬学・保健衛生・健康・保健 |
| 内容説明 | 高齢者とお住まいの方、何かをしてあげたいけど何をしたらいいのかかわからない、何か辛そうにしているけどどうしたら少しでも楽になってもらえるだろう。何かをしてあげたい、という優しい気持ちをご自分の手で伝える方法を講義します。昔から伝えられてきた東洋医学の考え方をベースにお話しします。 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 自宅で介護を行っている方、介護職の方 |
| | | | 程度 初心者 |
| 教材費 | 無料 | | 必要機材 特になし |
| 会場 | どこでも行えます | | |
| 回数 | 1回 | 人数 2人以上20人以内 | 可能月・曜日・時間帯 応相談 |
| 時間 | 90分 | | |

| | | | |
|------|---|-------------------------|-------------------------------------|
| 講座名 | 13 | こんなに違うよ 日中文化 ～比較文化の面白さ～ | 歴史・文化財・風俗習慣・民俗学 |
| 内容説明 | 具体的なエピソードを基に、ちょっと変わった切り口で、日・中文化を比較します。日・中、ときには日本・欧米の生活を比較すれば、日中文化の特質が明らかになります。その知識は海外研修、移住、国際協力、外国企業や外国人労働者との折衝等に生かされます。講師からのメッセージ「日本人よもっと気楽に生きよう！」 | | 形式 屋内講義 |
| | | | 対象者 テーマに関心ある人なら誰でも |
| | | | 程度 特になし |
| 教材費 | 印刷費実費1回600円程度(初回2,400円一括納入) | | 必要機材 筆記用具、ノート |
| 会場 | 公民館 | | |
| 回数 | 各4回 | 人数 2人以上50人以内 | 可能月・曜日・時間帯 9月及び3月/毎週○曜日/午後2時～4時/年2回 |
| 時間 | 各2時間 | | |

| | | | |
|------|---|----------------------------|-----------------|
| 講座名 | 14 | 家庭教育講座～こうすれば、我が子はみるみる変わる！～ | 生活・出産・育児 |
| 内容説明 | 親の自己教育や家庭教育力向上のために ①子育てのあらゆる問題に対して、目先の対処の仕方だけでなく、根本(成育歴)から学び、日常生活の中で展開されている事柄に対処できるようになります。②乳幼児から、小・中・高まで幅広く”子育て”に関して疑問点に一つ一つお応えしながら解決し、「我が子」への対応の仕方のノウハウを学び、安心して楽しく出来るようになります。 ～サブタイトル～ A:親の生き方が、子どもの人生を変える。 B:子育てを、母親に任せていいの？ C:ほめれば伸びる個性、ガミガミでつづれる個性！ | | 形式 屋内講義 |
| | | | 対象者 どなたでも |
| | | | 程度 初心者・初級者 |
| 教材費 | 無料 | | 必要機材 筆記用具 |
| 会場 | 個人宅、地区センター、学校、幼稚園、保育園など相談に応じます | | |
| 回数 | シリーズにも応じます | 人数 何人でも | 可能月・曜日・時間帯 いつでも |
| 時間 | 1.0～1.5時間 | | |

| | | | |
|------|---|-------------------------------------|------------------------|
| 講座名 | 15 | 子育て講座&ライフプランお子様の個性を伸ばす教育方法、将来へ向け 準備 | 生活・子育て |
| 内容説明 | 指導内容:講師自己紹介、幼児虐待の現状、脳の発達順番と機能、脳の成長に沿った子育て方法(1～3歳、3～5歳、5～7歳、7～10歳)の重要ポイントについてママの何故?にしっかり答えながら、能力心理学、分析心理学を学び、実際のお子様の個性に合わせた子育てを指導します。また、子育てに関連した日本の公的社会保障制度、教育費に関する奨学金制度、ライフプランの考え方、作成方法も学べます。子育てに役立つ講座です。 | | 形式 屋内講義 |
| | | | 対象者 生後3か月から1歳程度の親子 |
| | | | 程度 初心者 |
| 教材費 | - | | 必要機材 白い壁またはスクリーン |
| 会場 | 会議室等 | | |
| 回数 | 1～2回 | 人数 10人以内 | 可能月・曜日・時間帯 平日、土日どちらも可能 |
| 時間 | 1時間程度 | | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | |
|------|---|--|
| 講座名 | 16 カラーセラピー 色でわかる今のわたし～色のパワーをくらしの中に | 生活・生活その他 |
| 内容説明 | 色にはそれぞれ意味があります。その意味を知ることによって今の自分の気持ちや状況をさぐることができます。また、身近に「色」をおくことで、色のパワーをもらったり、いやし効果を期待できます。講座では実際に色を選んでもらい、今の状況などを考えていってもらいます。 講座後、個人的にカウンセリング(カラーセラピー)を受けることも可能です。 | 形式 屋内講義 |
| | | 対象者 幼児～老人(応相談)小学生までは親子がのぞましい 程度 初心者 |
| 必要機材 | ホワイトボード・机・イス | |
| 教材費 | 500円(レジュメ/カラーコピー2枚、色紙など)×人数分。ご相談ください。 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | 中央公民館など(どこでも可)少人数の場合自宅も可 | 基本いつでも可 応相談 |
| 回数 | 1回～(要望に応じます) 人数 3人以上(何人でも可) | |
| 時間 | 1回あたり2時間程度(要望に応じます) | |

| | | |
|------|--|--------------------------------|
| 講座名 | 17 フラワーセラピーお花で癒し | 生活・生活その他 |
| 内容説明 | 生のお花の持つ力を利用して、自分の潜在意識を探ったり、癒し効果を得たりします。 テーマ別講座や、セルフカウンセリングをメインにした講座など、主催者の方と、相談しながら内容を決定していきます。 | 形式 屋内講義・実技 |
| | | 対象者 6歳以上～(内容による)、親子 程度 初心者～ |
| 必要機材 | ホワイトボード・机・イス | |
| 教材費 | 1,000円～(お花代)。応相談 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | どこでも。少人数であれば自宅も可。 | 基本、いつでも可。応相談 |
| 回数 | 1回～(要望に応じます) 人数 3人以上20人以内 | |
| 時間 | 1回あたり2時間程度(要望に応じます) | |

| | | |
|------|--|-----------------------------|
| 講座名 | 18 キホンの家事講座～家事のコツを楽しく学びましょう！～ | 生活・生活その他 |
| 内容説明 | 家のことが誰でもできるようになることを願って講習します。衣食住、家計のことをわかりやすく講習します。家事上手になりたい、初心者の方向きです。 | 形式 屋内講義・実習 |
| | | 対象者 小学生以上どなたでも 程度 初心者・初級 |
| 必要機材 | 相談に応じます | |
| 教材費 | 実費・交通費程度 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | 相談に応じます | 相談に応じます |
| 回数 | 相談に応じます 人数 5人以上50人以内 | |
| 時間 | 1回あたり1時間～1時間半 | |

| | | |
|------|--|-------------------------------|
| 講座名 | 19 イライラの感情のコントロール～アンガーマネジメント～ | 生活・生活その他 |
| 内容説明 | 「イライラして仕方がない」「怒りだしたら止まらない」「怒った後に、言い過ぎたと自己嫌悪」「怒れなくてため込んでしまう」「怒りやすい体質を変えたい」・・・怒りの感情と上手に付き合い、コントロールする方法をご紹介します。 | 形式 屋内講義・実習 |
| | | 対象者 どなたでも 程度 どなたでも(基礎的な内容) |
| 必要機材 | プロジェクター、スクリーン(ホワイトボード)、必要に応じて資料の印刷 | |
| 教材費 | 資料によっては資料代100円 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | 特になし | 参加しやすい時間帯 |
| 回数 | - 人数 10人以上20人以内 | |
| 時間 | 1時間～1時間半 | |

| | | |
|------|--|--|
| 講座名 | 20 子育てママのイライラ解消講座 ～ママもパパも子どもも笑顔の毎日を～ | 生活・生活その他 |
| 内容説明 | 「育児に家事に、仕事に、忙しい毎日の中、ちょっとしたことで怒りすぎて 自己嫌悪!」「なんで私はこんなに怒りやすいのだろう」と自分を責めていませんか? 「怒りのメカニズムは?」「ムダに怒らないために」など4、少人数のママたちで学び合い。 ママも子どもも笑顔いっぱいの毎日を送みましょう。 | 形式 屋内講義・実習 |
| | | 対象者 育児中、子育て中のママ・パパ 程度 どなたでも(基礎的な内容) |
| 必要機材 | プロジェクター、スクリーン(ホワイトボード)、必要に応じて資料の印刷 | |
| 教材費 | 資料によっては資料代100円 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 会場 | 特になし | 参加しやすい時間帯 |
| 回数 | - 人数 5人～10人 | |
| 時間 | 1時間～1時間半 | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | |
|------|--|----------------------------------|
| 講座名 | 21 不安とストレスに悩まない7つの習慣 | 生活・生活その他 |
| 内容説明 | 学校では教えてくれないけれど誰もが知っておきたいストレスと上手に付き合うための知識、どんなに残業が多くても、ハードな仕事を抱えていても、元気でいきいき仕事ができる人に共通していた不安やストレスに悩みすぎない方法を学びます。①3つのセルフケア ②ストレスに悩まない3つの習慣 ③不安に悩まない3つの習慣ともう一つの習慣 勤労者はもちろん、高齢者、専業主婦、子育て世代の方、そして子どもたちに知っておいてもらいたい知識。それぞれに合わせてお話をします。 | 形式 屋内講義 |
| | | 対象者 どなたでも(勤労者向け、子育て中のママ向け、キッズ向け) |
| 教材費 | 資料代500円 | 程度 どなたでも(基礎的な内容) |
| 会場 | 相談に応じます | 必要機材 あればプロジェクタ |
| 回数 | — | |
| 人数 | 2人以上 | 可能月・曜日・時間帯 木曜日以外対応可。相談に応じます |
| 時間 | 90分程度 | |

| | | |
|------|---|------------------------------|
| 講座名 | 22 カラーセラピー ～色でわかる今のわたし～色のパワーをくらしの中に～ | 生活・生活その他 |
| 内容説明 | ①キャリアとは何か ②これまでの経験を振り返り、あなたのキャリアを表現してみる ③自身の強みや得意なことを考える ④現在から将来における「やるべきこと」を考える。⑤行動目標を考える・参加者同士でコミュニケーションを取りながら進めます(グループワーク形式) | 形式 屋内講義 |
| | | 対象者 大学生以上 |
| 教材費 | 500円(テキスト代) | 程度 初心者 |
| 会場 | ZOOM等リモートでの開催となります | 必要機材 プロジェクター、スクリーン、机、イス、筆記用具 |
| 回数 | 2時間×3回 | |
| 人数 | 4人以上20人以内 | 可能月・曜日・時間帯 土日祝 時間帯は応相談 |
| 時間 | 2時間/回 | |

| | | |
|------|--|-----------------------------|
| 講座名 | 23 就職活動応募書類作成のコツ | 生活・生活その他 |
| 内容説明 | 就職活動、応募書類に必須の職務経歴書を書くための必要な知識のほか、これまでの職務の棚卸し、自己アピールの方法などを学びます。 | 形式 屋内講義、実習 |
| | | 対象者 どなたでも |
| 教材費 | 無料 | 程度 初心者 |
| 会場 | 相談に応じます | 必要機材 特になし |
| 回数 | — | |
| 人数 | 2人以上 | 可能月・曜日・時間帯 木曜日以外対応可。相談に応じます |
| 時間 | 60分程度 | |

| | | |
|------|---|--|
| 講座名 | 24 くずし字を読む ～『徒然草』を読む～ | 語学・日本語 |
| 内容説明 | 簡単なくずしじを『徒然草』を利用しながら読みたいと思います。ですから、初心者でも大丈夫です。辞典をご用意していただくので、そこだけ手間がかかるかもしれませんが、それ以外は、楽しく一緒に勉強致しましょう。 | 形式 屋内講義、屋外実技 |
| | | 対象者 向学心がある方 |
| 教材費 | 2,000円くらい(辞典をお持ちの場合は不要) | 程度 初心者 |
| 会場 | 要相談(ご相談してお決めます) | 必要機材 1)『古語辞典』 2)筆記用具 3)日本古典文学全集(あれば) |
| 回数 | — | |
| 人数 | 15人以内 | 可能月・曜日・時間帯 要相談(ご相談してお決めます) |
| 時間 | 1回30分 | |

| | | |
|------|---|----------------------------|
| 講座名 | 25 国文法 ～文法から、言葉を磨く～ | 語学・日本語 |
| 内容説明 | 簡単な文法から紹介し、その文法の機能を紹介したいと思います。ですから、初心者でも大丈夫です。辞典をご用意して頂くので、そこだけ手間がかかるかもしれませんが、それ以外は、楽しく一緒に勉強致しましょう。 | 形式 屋内講義、屋外実技 |
| | | 対象者 向学心がある方 |
| 教材費 | 2,000円くらい(辞典をお持ちの場合は不要) | 程度 初心者 |
| 会場 | 要相談(ご相談してお決めます) | 必要機材 1)『国語辞典』 2)筆記用具 |
| 回数 | — | |
| 人数 | 15人以内 | 可能月・曜日・時間帯 要相談(ご相談してお決めます) |
| 時間 | 1回30分 | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|--|------------|-------------------|
| 講座名 | 26 シニア基礎英語講座 ～“英語で脳トレ”～ | 語学・英語 | |
| 内容説明 | 簡単な英語を使ってゲーム感覚で脳の活性化を促す活動。基礎的な英語を使って脳の活性化に挑戦すれば興味もわき効果も期待できると思う。特別な教材も使わず、気軽にはじめられる。少しずつ、英語が身につけていけば自分の世界も広がるというもの。英語を話す外国人とも交流でき、楽しみも増していくはず。 | 形式 | 屋内講義 |
| | | 対象者 | 中高年で英語学習経験のあまりない方 |
| 教材費 | 特になし | 程度 | 初心者・初級 |
| | | 必要機材 | 特になし |
| 会場 | 自宅、その他(人数による) | 可能月・曜日・時間帯 | 相談に応じます |
| 回数 | 月2回 | | |
| 時間 | 1回1時間～1時間半 | | |

| | | | |
|------|--------------------------------------|------------|---------------------|
| 講座名 | 27 朗読 ～朗読からリーディングへ～ | 文芸・文芸その他 | |
| 内容説明 | 朗読。声に出して本を読む朗読から人前での朗読、リーディングを目指します。 | 形式 | 屋内実習 |
| | | 対象者 | 本を読むことが好きな方 |
| 教材費 | 教材、コピー代等 | 程度 | その方に応じてすすめます |
| | | 必要機材 | 特になし |
| 会場 | 特になし | 可能月・曜日・時間帯 | ご相談しながら。ウィークデイの午前中。 |
| 回数 | 6回で1講座(1回のみ参加可) | | |
| 時間 | 2時間 | | |

| | | | |
|------|---|------------|--|
| 講座名 | 28 オカリナだいすき♪ ～いつでもどこでもオカリナ♪～ | 音楽・器楽 | |
| 内容説明 | ちっちゃくて、素朴で、愛らしいオカリナ(=オカリナ)。イタリア語で「小さな(子どもの?)ガチョウ」という意味の名のこの土笛は、世界中で愛されています。吹けば音の出る笛です。運指(指使い)さえ覚えてしまえばこっちのもの！やりたいという初心者の指導はもちろんですが、施設やイベント等に「演奏に来て！」といったご要望にも、またリクエスト曲にでも、できる限りお応えしたいと思います。この機会をぜひ、活用してみてください。とっても楽しいですよ♡ E-mail: ocarina_takano@pdx.ne.jp | 形式 | 屋内講義・実習/屋外実技・見学 |
| | | 対象者 | 無制限、お子さん大歓迎！ |
| 教材費 | 楽譜が必要な場合は、コピー代程度の見込み。 | 程度 | 初心者～上級 |
| | | 必要機材 | ・一緒にやってみようのか、出前演奏をご希望なのかによって変わるかと思えます。 ・貸し出し用は多数(?)あります。 ・市内のオカリナ工房「和(なごみ)」全面協力♪ |
| 会場 | 演奏が許される所ならばどこでも。個人の家でもOK。 | 可能月・曜日・時間帯 | 相談に応じます |
| 回数 | — | | |
| 時間 | — | | |

| | | | |
|------|--|------------|--------------------------|
| 講座名 | 29 箏と三味線の教室 | 音楽・器楽 | |
| 内容説明 | 日本古来の楽器・音楽の存在、美しい音色を一人でも多くの方に伝えてゆきたいと願っております。始めは個人レッスンですが、慣れてきましたら程度に合わせて皆さんで合奏の楽しさを、面白さを味わいながら一曲ずつ仕上げてゆき、できましたら十一月の日野三曲連盟の日野市文化祭にて発表したいと思っています。 小学生は三ヶ月無料(日本の音楽を認識してください。) | 形式 | 屋内実習 |
| | | 対象者 | 小さいお子様からお年寄、初心者、経験者問いません |
| 教材費 | 本代、箏爪、糸、楽譜代等1,500円 | 程度 | 初心者～上級 |
| | | 必要機材 | — |
| 会場 | 自宅 | 可能月・曜日・時間帯 | 金・土 |
| 回数 | 月2回～4回 | | |
| 時間 | 1人30～40分 | | |

| | | | |
|------|------------------------------------|------------|--------|
| 講座名 | 30 初めてのバイオリン ～ソロと合奏の楽しさ～ | 音楽・器楽 | |
| 内容説明 | バイオリンの持ち方、音の出し方から簡単な合奏が出来るようになるまで。 | 形式 | 屋内実習 |
| | | 対象者 | 子ども～成人 |
| 教材費 | 100円程度 | 程度 | 初心者～上級 |
| | | 必要機材 | — |
| 会場 | 相談にて | 可能月・曜日・時間帯 | 相談にて |
| 回数 | 連続 | | |
| 時間 | 1回あたり1時間30分 | | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|---|----------------------------|------------------------------------|
| 講座名 | 31 | ポピュラーピアノ ～コードネームでポピュラーを弾く～ | 音楽・器楽 |
| 内容説明 | 「地上の星」「昴」・・・楽譜が読めなくてもOK。コードで弾くポピュラーの名曲をみんなで楽しむ。 | | 形式 屋内実習 対象者 子ども～成人 程度 初心者～上級 |
| | | | 必要機材 ピアノ又はキーボード |
| 教材費 | 100円程度 | | 可能月・曜日・時間帯 相談にて |
| 会場 | 特になし | | |
| 回数 | 連続6回 | 人数 10人以内 | |
| 時間 | 1回あたり1時間30分程度 | | |

| | | | |
|------|--------------------------------|--------------------------|--|
| 講座名 | 32 | ピアノ講座 クラシックからモダンジャズまで ～～ | 音楽・器楽 |
| 内容説明 | 特にポピュラーピアノ、ジャズピアノを勉強してる方歓迎します。 | | 形式 屋内講義・実習 対象者 特別問いません。出張OK 程度 初心者～上級者 |
| | | | 必要機材 - |
| 教材費 | - | | 可能月・曜日・時間帯 土日以外の曜日 |
| 会場 | キーボード、ピアノのある場所 | | |
| 回数 | 月2回 | 人数 - | |
| 時間 | - | | |

| | | | |
|------|---|---------------------------------|---------------------------------|
| 講座名 | 33 | 中高年から始める らくらくピアノ ～手指を動かして脳の活性化～ | 音楽・器楽 |
| 内容説明 | ドレミが読めなくても大丈夫。生きがいとなる趣味を新しく始めてみませんか。中高年対象のピアノ教室です。仲間もでき、楽しみが増えます。歌ありリズム打ちあり、そしてピアノも両手でひけるようになります。 | | 形式 屋内実習 対象者 中高年 程度 初心者・初級 |
| | | | 必要機材 キーボード。なければレンタル(有料)あります。 |
| 教材費 | テキストコピー代1,000円 | | 可能月・曜日・時間帯 平日。応相談 |
| 会場 | 交流センター、地区センター等 | | |
| 回数 | 月2回 | 人数 2～10人 | |
| 時間 | 1回2時間 | | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 講座名 | 34 | 小さな竖琴で季節の歌を奏でましょう♪小さな竖琴でわらべうたや季節の歌を楽しみましょう♪ | 音楽・器楽 |
| 内容説明 | ドイツの小さな竖琴(ライアやキンダーハーブ)でわらべうたや季節の歌を弾いたり歌ったりしてみませんか？音楽と共に季節を感じることで、日々の生活に豊かな彩りが加わります。 竖琴はどんな方でも楽しめる優しい音色の楽器です。シュタイナー教育のもとに考案され、音楽療法でも使われています。赤ちゃん連れのママさんグループから高齢者の方々の方々のグループまで、竖琴を奏でることによって、各グループごとの絆が生まれていくことと思います。ぜひ心の琴線にタッチしてみませんか？ | | 形式 屋内講義・実習 対象者 竖琴を奏でてみたい方 程度 初心者初級 |
| | | | 必要機材 譜面台あれば持参下さい |
| 教材費 | 教材コピー代など | | 可能月・曜日・時間帯 応相談 |
| 会場 | 地区センター等 | | |
| 回数 | 月1～2回 | 人数 2人以上(応相談) | |
| 時間 | 45分～60分程度 | | |

| | | | |
|------|---|--|---|
| 講座名 | 35 | 草笛吹き方講座 ～身近な野の遊び、草笛を知り、一枚の葉っぱでメロディを奏でてみよう～ | 音楽・器楽 |
| 内容説明 | 草笛は野の草木を使って音を出して遊ぶ「野の遊び」です。様々な草笛の中で、たった一枚の葉っぱを使ってメロディを奏でる草笛を柴笛(しばぶえ)と言います。難しい技術ですが、誰でも吹けるようになり、自然への興味や親しみも増します。 | | 形式 屋内講義・実習 対象者 親子(幼児は4歳以上)、指導者、学生、高齢者などなたでも 程度 初心者 |
| | | | 必要機材 テーブル、バケツ、雑巾など |
| 教材費 | 無料 | | 可能月・曜日・時間帯 初心者が使用可能な葉っぱの時期(5月末～10月ごろ)。土日の日中 電話 042-514-8765 FAX 042-563-9684 |
| 会場 | 参加しやすい 場所。屋内がおすすめ | | |
| 回数 | 3回講座 | 人数 5人～20人程度 | |
| 時間 | 1回90分程度 | | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

お問合せは生涯学習課へ

電話 042-514-8765
FAX 042-583-9684

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | | |
|------|-------------------------------------|-----------------------------|-------|------------|
| 講座名 | 36 | 童謡&唱歌を歌う～懐かしい日本の歌をみんなで歌おう！～ | 音楽・合唱 | |
| 内容説明 | ストレッチ体操で体をほぐし、青春時代の歌を大声で歌って、幸せになろう！ | | 形式 | 屋内実習 |
| | | | 対象者 | 特になし |
| 教材費 | 100円程度 | | 程度 | — |
| | 会場 | | 必要機材 | — |
| 回数 | 連続2回以上 | 人数 | — | 可能月・曜日・時間帯 |
| 時間 | 1回あたり1時間30分程度 | | 相談にて | |

| | | | | |
|------|-----|-------------------|------------|------------|
| 講座名 | 37 | さあ歌おう、童謡、唱歌“つぼみ”～ | 音楽・合唱 | |
| 内容説明 | — | | 形式 | 屋内講義・実習 |
| | | | 対象者 | おおむね60歳以上 |
| 教材費 | — | | 程度 | 初心者～上級者 |
| | 会場 | | 必要機材 | — |
| 回数 | 月1回 | 人数 | 10人以上30人以内 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 時間 | 2時間 | | 土日以外の曜日 | |

| | | | | |
|------|---|-----------------------------|-------|------------|
| 講座名 | 38 | シャンソンを歌う ～初めてシャンソンを歌う人のために～ | 音楽・声楽 | |
| 内容説明 | 「愛の讃歌」「パリ祭」「雪が降る」・・・。心に染み入る大人のシャンソンを歌ってみよう！ | | 形式 | 屋内講義・実習 |
| | | | 対象者 | 成人 |
| 教材費 | 100円程度 | | 程度 | 初心者・初級 |
| | 会場 | | 必要機材 | — |
| 回数 | 連続4回以上 | 人数 | 10人以上 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 時間 | 1回あたり1時間30分程度 | | 相談にて | |

| | | | | |
|------|---|---------------------------------|----------------|-------------------------------|
| 講座名 | 39 | 枯れた植物や無機質な素材を使って（いけばな草月流）自然との共作 | 美術・工芸 | |
| 内容説明 | 枯れた植物や野菜の皮など乾燥したものや、軽い無機質なもので加工しやすく、かたちがつくり易い紙、プラスチック、鉛、ペットボトル、ワイヤー、エアパッキン、金網などを使って立体をつくります。 いつでも、どこでも、誰にでも、何でもいけられる、いけばな。自由に何でも使用して、楽しく自分を表現できます。 | | 形式 | 屋内講義・実習 |
| | | | 対象者 | 男女を問わず子どもから大人まで |
| 教材費 | いけばな教材費1,500円 | | 程度 | 初心者 |
| | 会場 | | 必要機材 | 素材によってのりやホチキス、ペンチ、ニッパー、ワイヤーなど |
| 回数 | 単発で可 | 人数 | 何人でも可 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 時間 | 1回あたり2時間 | | 金曜日・土曜日午後1時～3時 | |

| | | | | |
|------|--|-------------|---------|-----------------|
| 講座名 | 40 | フラワーアレンジメント | 美術・工芸 | |
| 内容説明 | 季節に合わせたお花を使って、アレンジメントやリースなどを作ります。どなたでも簡単にできます。 | | 形式 | 屋内実習 |
| | | | 対象者 | 5歳位から |
| 教材費 | 500円～5,000円くらい | | 程度 | 初心者～中級 |
| | 会場 | | 必要機材 | はさみ、エプロン、持ち帰り用袋 |
| 回数 | 1回～ | 人数 | 何人でも可 | 可能月・曜日・時間帯 |
| 時間 | 1回あたり1～2時間程度 | | 相談に応じます | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|---|---|------------------------------------|
| 講座名 | 41 | フラワーアレンジメント～今年の自由研究はこれ！夏休み工作教室などお子さん向け講座～ | 美術・工芸 |
| 内容説明 | 【例1】クラウン型のワイヤーバスケットに（新学期、学校に持って行けるように）造花のカーネーションとラズベリーなどをかわいらしくさしていきます。ラッピングをして持ち帰ります。 【例2】グラスにきれいな石と、カラフルなパウダースポンジ（カラーフォーム）を何層にも入れ、虹色の層を作ります。試験管をさし、エアープランツ（水分がほとんどいらない植物）を入れます。 この他作品アレンジ可能です。見本あります。 | | 形式 屋内講義・実習 |
| | | | 対象者 幼児～中学生（応相談） |
| | | | 程度 初心者 |
| | | | 必要機材 エプロン・作品を持ち帰るための袋・テーブル・イス・水 |
| 教材費 | 材料費 1,000円～（お花代）。応相談 | | 可能月・曜日・時間帯 8月午前・午後 詳細応相談 |
| 会場 | 中央公民館など（どこでも可・水が使える場所） | | |
| 回数 | 1回～ | 人数 3人以上10人以内 | |
| 時間 | 1回あたり2時間程度（要望に応じます） | | |

| | | | |
|------|--|----------------------------|--|
| 講座名 | 42 | フラワーアレンジメント（生花）季節のお花を生活に！！ | 美術・工芸 |
| 内容説明 | 季節のお花を使って季節のアレンジ 【例】5月→母の日 6月→父の日 7月→七夕 8月→夕涼み 9月→敬老の日 10月→ハロウィン 11月→お月見 12月→クリスマス 1月→お正月 2月→バレンタイン 3月→おひなさま などなど、 その他基本のアレンジも作ります。内容は要望に応じます。 | | 形式 屋内講義・実習 |
| | | | 対象者 幼児～老人（応相談） |
| | | | 程度 初心者～上級（要望に応じて内容構成可） |
| | | | 必要機材 エプロン・お花用ハサミ（あれば）・作品を持ち帰るための袋・スーパーの袋（ゴミ袋） |
| 教材費 | 材料費 1,000円（作品の大きさによります。） | | 可能月・曜日・時間帯 基本いつでも可 応相談 |
| 会場 | 中央公民館など（どこでも可・水が使える場所）少人数の場合自宅も可 | | |
| 回数 | 1回～（要望に応じます） | 人数 3人以上10人以内 | |
| 時間 | 1回あたり2時間程度（要望に応じます） | | |

| | | | |
|------|--|---------------------------------------|--------------------|
| 講座名 | 43 | 手作り“御朱印帖”製作講座あなただけのオリジナル御朱印帖を作ってみませんか | 美術・工芸 |
| 内容説明 | ・御朱印帖本体の用紙は、埼玉・伝統小川和紙を蛇腹式に折り重ねます。 ・装丁は友禅和紙など素敵なものを用意いたしました。 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 どなたでも |
| | | | 程度 特になし |
| | | | 必要機材 受講者は筆記用具のみ |
| 教材費 | 1,500円 | | 可能月・曜日・時間帯 応相談 |
| 会場 | 公民館など | | |
| 回数 | 1回 | 人数 10人以上 | |
| 時間 | 2時間 | | |

| | | | |
|------|---|--|--------------------|
| 講座名 | 44 | 手作り“LEDムーンライト”製作講座～しあわせを呼ぶ“LEDムーンライト”。ご家庭で楽しみませんか～ | 美術・工芸 |
| 内容説明 | カラフルな光の世界を演出するLED電球（8色に変化します）は、お部屋のインテリアや食卓のディナーとして楽しめます。 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 どなたでも |
| | | | 程度 特になし |
| | | | 必要機材 受講者は筆記用具のみ |
| 教材費 | 2,000円 | | 可能月・曜日・時間帯 応相談 |
| 会場 | 公民館など | | |
| 回数 | 1回 | 人数 10人以上 | |
| 時間 | 2時間 | | |

| | | | |
|------|---|----------------------------------|------------------------------|
| 講座名 | 45 | あーと笑楽（えがく）～パステルアート、筆文字アート、水彩アート～ | 美術・工芸 |
| 内容説明 | 絵や筆文字が苦手でも大丈夫。一緒に描いて楽しみましょう。 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 小学校高学年～大人の方 |
| | | | 程度 初心者～ |
| | | | 必要機材 - |
| 教材費 | 500円～ | | 可能月・曜日・時間帯 日時・曜日 ご相談ください。 |
| 会場 | できれば利用料金がかからないところ（ご相談してお決めます）自転車で行えるところ | | |
| 回数 | 1回 | 人数 2人以上10人以内くらい | |
| 時間 | 2時間くらい | | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|---|------------|--|
| 講座名 | 46 己書講座 ～筆ペンで絵のように書く自由な書～ | 美術・書道 | |
| 内容説明 | 「己書」とは筆ペンを使って絵のように書く自由な書です。筆ペン利用なので手軽にそして安価で楽しむことができます。初回から素敵な作品を作ることができます。 | 形式 | 屋内実習 |
| | | 対象者 | 小学生から高齢者まで |
| 教材費 | 500円程度(筆ペン、用紙代) | 程度 | 初心者から上級まで |
| | | 必要機材 | 特になし 筆ペンをお持ちの方はご持参ください。 べんてる筆ペンをお勧めしています |
| 会場 | 特になし | 可能月・曜日・時間帯 | 土曜日 日曜日 その他は19時以降 |
| 回数 | 1回から複数回まで随意 | 人数 | 2人以上概ね20人以内 |
| 時間 | 90分～120分 | | |

| | | | |
|------|--------------------------|------------|--|
| 講座名 | 47 小品花&茶花 ～ちょっと花をいけてみよう～ | 作法・華道 | |
| 内容説明 | 身近な花を、手軽に入れて楽しみましょう。 | 形式 | 屋内実習 |
| | | 対象者 | どなたでも |
| 教材費 | 話し合いで決めます。 | 程度 | 初心者～上級 |
| | | 必要機材 | テーブル、はさみ、小さな器なら何でも |
| 会場 | テーブルのある室なら和洋どちらでも | 可能月・曜日・時間帯 | 月曜日(午後5時30分～7時30分)・水曜日(午前10時～3時30分)・金曜日(午後1時30分～7時30分) |
| 回数 | 1、2回程度 | 人数 | 数名ほど |
| 時間 | 1回あたり1～2時間程度 | | |

| | | | |
|------|---|------------|---|
| 講座名 | 48 龍生派いけばな教室 ～あなたの生けた花で、あなたの暮らしを演出しませんか?～ | 作法・華道 | |
| 内容説明 | 花の心を教えて137年。伝統をほこる龍生派のいけばなをあなたの暮らしの中に取り入れてみませんか? 古典華の美を尊重しながら、『植物の貌(かお)』に基づいた自由な創作を心がけている龍生派。龍生派独自の教科書によるカリキュラムに従いながら基本から応用へ生花・立華へといけばなについて体系的に学べます。植物にふれ、植物と戯れ、植物と会話するうちに慰められたり、発見したり、優しい心をとりもどしたり、ストレス解消になったりと自然のよさを感じるとともにあなたの花のある暮らしの実現に向けてサポートします。 | 形式 | 屋内講義・実習 |
| | | 対象者 | 高校生以上 |
| 教材費 | 自由花:1,500円位/生花:2,000円位 基本から始める場合教科書必要 入門・初伝、中伝、皆伝 各1,320円 | 程度 | 初心者から |
| | | 必要機材 | 花鉢・花包み・エプロンは各自持参して頂きます。 備品として自由花:水盤・剣山、生花:寸胴 |
| 会場 | — | 可能月・曜日・時間帯 | 水曜日 午後1時～5時 |
| 回数 | 月2回 | 人数 | 5人以上 |
| 時間 | 自由花:1回あたり1時間程度/生花:1回あたり2～3時間程度 | | |

| | | | |
|------|--|------------|----------------|
| 講座名 | 49 植物を主体として ～初歩から創作花へ～ | 作法・華道 | |
| 内容説明 | いけばな、ヨーロッパフラワーアレンジ、ブリザーブドフラワー。草月テキストに従い、基本から応用・自在な創作へと体系的に学べます。フラワーアレンジも同様に楽しく、自然に感性も身につきます。 | 形式 | 屋内講義・実習 |
| | | 対象者 | どなたでも |
| 教材費 | いけばな:1回1,500円、フラワーアレンジ:1回2,000円 | 程度 | 初心者～上級、師範まで |
| | | 必要機材 | 鉢、花を持ち帰る袋 |
| 会場 | ひの社会教育センター、多摩平の森ふれあい館、自宅 | 可能月・曜日・時間帯 | 木曜以外可。午前10時～正午 |
| 回数 | 月2回 | 人数 | 5人以上20人以内 |
| 時間 | 1回あたり2時間程度 | | |

| | | | |
|------|--|------------|---|
| 講座名 | 50 茶道 ～抹茶をのんでみよう～ | 作法・茶道 | |
| 内容説明 | お茶の作法 ・上手なお菓子のいただき方 ・抹茶の立て方 ・茶花の入れ方 ・薄茶 ・季節感を取り入れ、お茶を楽しむ | 形式 | 屋内講義・実習 |
| | | 対象者 | 興味ある方 |
| 教材費 | 話し合いで決めます。 | 程度 | 初心者～中級 |
| | | 必要機材 | 各自 ふくさ・懐紙・ようじ 抹茶・お菓子・道具 必要に応じ準備します。 |
| 会場 | 和室または洋室(テーブル使用)、当方自宅 | 可能月・曜日・時間帯 | 月・水曜日(午前10時～午後7時30分)、日曜日(午前10時～午後3時30分) |
| 回数 | 1、2回程度 | 人数 | 数名ぐらい |
| 時間 | 1回あたり1～2時間程度 | | |

お問合せは生涯学習課へ

電話 042-514-8765
FAX 042-583-9684

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| 講座名 | 51 センスアップマナー講座マナーや礼儀作法を勉強してみませんか | 作法・作法その他 |
|------|--|---|
| 内容説明 | マナーの基本 子どものしつけにも役立つと思います。 ・美しい立居振舞いの基本(姿勢、あいさつ) ・気持ちのふれあうおつきあい(言葉遣い、公衆道徳) ・訪問と応接の心得(席次、物の受け渡し) ・食事のマナー(テーブルマナー、箸使い) マナー実践能力検定初級を受験できます。 | 形式 屋内講義・実技 |
| | | 対象者 15歳～60歳 |
| 必要機材 | | 程度 初心者 |
| | | ・ありません(材料、道具等) ・きものを着られる方はどうぞお召しください |
| 教材費 | テキスト(センスアップマナー 1) 1,890円 | 可能月・曜日・時間帯 相談に応じます。 午前10時～午後2時～ |
| 会場 | 和室が望ましい | |
| 回数 | 2回 人数 5人以上20人以内 | |
| 時間 | 1回あたり2時間程度 | |

| 講座名 | 52 マナー講座 ～交際上手と呼ばれるために！～ | 作法・作法その他 |
|------|--|---|
| 内容説明 | 人とお付き合いや話をするのが怖いという対人恐怖症の方が増え続けていますが、その根は幼児期にもうすでに始まっているのです。他人と向き合って正しく交際をしていくためには、公共のマナーをしっかりと身に付けて、自分の行動に自信を持つことが必要です。まず自分が行い、人にも要求できる・・・そう考えまして、小さなお子さんから大人まで幅広くマナーを身に付けて頂きたいと思っています。 | 形式 屋内講義 |
| | | 対象者 幼稚園児以上制限なし |
| 必要機材 | | 程度 初級 |
| | | 机・椅子・黒板 |
| 教材費 | テキスト代1,890円 | 可能月・曜日・時間帯 水曜日(午前10時～12時、午後2時～3時) 金曜日(午後7時～8時、午後8時～9時) |
| 会場 | 和室でも洋室でも。人数に合った場所ならどこでも可。 | |
| 回数 | 1回以上何回でも可 人数 100人以内 | |
| 時間 | 1回あたり1時間程度 | |

| 講座名 | 53 礼儀作法を楽しく学ぼう ～毎日が礼法～ | 作法・作法その他 |
|------|--|---|
| 内容説明 | 日本に生まれた日本人として、または、日本に住む人間として必要最小限、知っておきたいしきたり、礼儀作法を、形式ばらずに、自然な形で身につけられるよう、日常的な事柄を中心に学んでいきます。そして女性はより女性らしく、男性はより男性らしく、自信を持って人とお付き合いができるよう、又加えて日本の精神文化を学んでくだされば幸いです。 | 形式 屋内講義・実習 |
| | | 対象者 中学生以上 |
| 必要機材 | | 程度 初級 |
| | | 机・椅子・黒板 服装自由(和室の場合は、素足は不可) |
| 教材費 | テキスト代のみ3,000円 | 可能月・曜日・時間帯 月・水・木曜日(午前10時～12時、午後2時～4時) 金曜日(午後7時～9時) |
| 会場 | 和室でも洋室でも可。人数に応じた広さが必要。 | |
| 回数 | 1回以上 人数 ー | |
| 時間 | 1回あたり2時間程度 | |

| 講座名 | 54 21世紀のきもの講座 | 服飾・着付け |
|------|---|--|
| 内容説明 | ダンスの奥底に眠っているきもの…日本の伝統文化の一つであり、世界に誇れる民族衣装のきものを苦しくなく、楽しく、1人で簡単に着装できるよう手取り足取り指導いたします。自分の国の民族衣装が1人で着られないのは、日本の女性くらいではないでしょうか。きもの美人を目指して、21世紀の新しい着装の技を学んでみませんか。お金をかけずにアイデアで手間ひまかけて美しくなりましょう。 | 形式 屋内講義・実習 |
| | | 対象者 小学生以上制限なし |
| 必要機材 | | 程度 初心者 |
| | | 自分で練習するためのきもの一式(きもの・帯・じゅばん・帯袢・帯場・ひも・タオル)、きものが無くても一式無料で貸し出します(10組くらいなら大丈夫です)。 |
| 教材費 | テキスト代2,200円 | 可能月・曜日・時間帯 水曜日(午前10時～12時) 金曜日(午後7時～9時) |
| 会場 | できれば和室が良いのですが、洋室でも何とかあります。 | |
| 回数 | 1回以上何回でも可 人数 30人以内 | |
| 時間 | 1回あたり2時間程度 | |

| 講座名 | 55 着付け ～小紋の着物に名古屋帯、おたいこ結びを自分で装いましょう～ | 服飾・着付け |
|------|--|---|
| 内容説明 | ダンスの中に眠っているきものに袖を通してみましょう。 ・下着のつけ方、補整について ・帯袢、帯揚げの結び方 ・美しい立居振舞い ・きもの着装の順序 ・きもの部分名称、たたみ方 ・名古屋帯のお太鼓結び(手結び) ・きもの知識 | 形式 屋内実技 |
| | | 対象者 20歳～60歳くらい |
| 必要機材 | | 程度 初心者・初級 |
| | | 各自 きもの、名古屋帯、帯袢、帯揚げ、和装下着、足袋、きものベルト650円と美容衿(3,500円より)は使用していただきます。 |
| 教材費 | ー | 可能月・曜日・時間帯 相談に応じます。 午前10時～午後2時～ |
| 会場 | 和室が望ましい | |
| 回数 | 2回以上 人数 5人以上20人以内 | |
| 時間 | 1回あたり2時間 | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|---|---------------------------|--|
| 講座名 | 56 | ゆかた講習会～ゆかたを自分でステキに装いましょう～ | 服飾・着付け |
| 内容説明 | 1回目 ・きものの部分名称 ・下着と補整について ・ゆかたの着方とポイント ・半巾帯の結び方・きもののたたみ方 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 中学・高校生・若い方向け 程度 初心者 |
| 教材費 | お持ちでない方には貸出します(300円) | | 必要機材 各自 ゆかた、肌襦袢、裾除け、きものベルト、腰ひも2本、伊達襷、半巾帯、後板、タオル3本。 |
| 会場 | 和室が望ましい | | |
| 回数 | 2回以上 | 人数 5人以上20人以内 | 可能月 5～9月 曜日・時間帯 できるだけ相談に応じます 午前10時～午後2時～ |
| 時間 | 1回あたり2時間程度 | | |

| | | | |
|------|--|----------------------------------|--|
| 講座名 | 57 | 洋風ゆかたの着装講習会 ～ゆかたのバリエーションを楽しもう!!～ | 服飾・着付け |
| 内容説明 | 花火大会やお祭りに、気軽にゆかたを着て街を出歩くことができるよう、日頃から、正式なゆかたの着方と洋風にアレンジしてアクセサリーなど(ブローチやスカーフ、髪飾り)手持ちの物でお金をかけずに古いゆかたも現代風に着こなす事ができますので、もっと気軽にゆかたを楽しんで頂きたい。そんな思いを込めて古き良き物に新しいファッションを取り入れた洋風ゆかたの着装を楽しく学んで頂きたいと思っています。 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 中学生以上 程度 初心者 |
| 教材費 | - | | 必要機材 ゆかた・半巾帯・ひも2本・だて×1本 ゆかたと半巾帯は、50名分まで無料で貸し出いたします。 |
| 会場 | できれば和室が良いのですが、洋室でも何とかあります。 | | |
| 回数 | 1回 | 人数 5人以上50人以内 | 可能月 月・火・水・木曜日(午後2時～4時) |
| 時間 | 1回あたり1～2時間 | | |

| | | | |
|------|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| 講座名 | 58 | ワイヤーでつくるキラキラアクセサリー ～はじめてのオルネフラワー～ | 手芸・手芸その他 |
| 内容説明 | 特殊なワイヤーを使い、皮や布、パールやビーズなどと組み合わせて、シルバーやゴールドのアクセサリーを作ります。また、インテリアにもできる雑貨づくりもできます。 | | 形式 屋内講義・実技 |
| | | | 対象者 女性、中学生以上 程度 初心者～上級者、資格取得コース |
| 教材費 | 500円～×人数分 要望に応じます。 | | 必要機材 ベンチ 小さいものを使うので、乳児同伴は不可。 |
| 会場 | どこでも可。4人までは講師宅も可。 | | |
| 回数 | 1回～(要望に応じ連続講座も可) | 人数 制限なし(応相談) | 可能月 いつでも可。応相談。 |
| 時間 | 1回あたり30分～2時間 | | |

| | | | |
|------|--|---------------------------------------|----------------------------|
| 講座名 | 59 | Scratchを使ったプログラミング ～始めてみませんか、プログラミング～ | パソコン・趣味・娯楽・プログラミング |
| 内容説明 | 無料のプログラム言語「スクラッチ」を使ったゲーム等の作成をパソコンの基本操作から学べます。ゲームは、障害物、シューティング、描画、音、ブロック崩し、UFOキャッチャーなどいろいろ。 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 どなたでも 程度 初級 |
| 教材費 | なし | | 必要機材 パソコンをご用意ください |
| 会場 | 生活・保健センター会議室 | | |
| 回数 | 月2回、6ヵ月程度 | 人数 5人～10人 | 可能月 土・日曜日10時～12時または13時～15時 |
| 時間 | 1回あたり2時間 | | |

| | | | |
|------|---|--------------------|--------------------------|
| 講座名 | 60 | マジック講座 ～マジックを楽しもう～ | パソコン・趣味・娯楽・マジック |
| 内容説明 | 初心者でも楽しめるマジックを指導します。カード(トランプ)、新聞紙、ロープマジックなどを1回2～3種類。マジックの種を指導しますので、マジックのマナー等も指導させていただきます。また、小中学校等でマジック講習会も行います。 | | 形式 屋内実習 |
| | | | 対象者 一般成人及び小中学生 程度 初心者 |
| 教材費 | 100円～150円程度 | | 必要機材 材料は準備します |
| 会場 | 日野市内 | | |
| 回数 | 1～4回 | 人数 5人以上20人以内 | 可能月 特になし |
| 時間 | 1回あたり2時間 | | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | |
|------|---|------------------|--|
| 講座名 | 61 | 大江戸玉すだれ ～玉すだれ体験～ | パソコン・趣味・娯楽・伝統文化 |
| 内容説明 | 「ア さて ア さて さては大江戸玉すだれ さてもめでたい玉すだれ」 唄うような名調子の口上で始まる玉すだれ芸です。1枚の玉すだれ が・・・えっ？2枚に・・・？なっちゃう・・・？どうして？玉すだれの”しくみ” がわかれば、橋の形、魚の形などできます。「ラジオ体操」「三百六十五 歩のマーチ」「喜びの歌」など、 曲によって楽しみましょう。 | | 形式 屋内実習 対象者 どなたでも。保護者付添いなら小学生も。 程度 初心者 |
| | | | 必要機材 CDデッキ |
| | 教材費 教材費100円 | | 可能月・曜日・時間帯 相談に応じます。 |
| 会場 | 公民館・地区センター等 | | |
| 回数 | 1回 | 人数 相談に応じます | |
| 時間 | 1回あたり1時間30分程度。相談に応じます。 | | |

| | | | |
|------|---|--|-----------------------------------|
| 講座名 | 62 | プレゼン「西国三十三所・坂東三十三所・秩父三十四所百観音巡礼紀行」への誘い ～西国・坂東・秩父百観音霊場へ安心・安全・健康に巡る旅のプレゼンです～ | パソコン・趣味・娯楽・紀行 |
| 内容説明 | 一度は行ってみたい「秩父34か所観音霊場」。道順やマナー、名所・旧 跡からグルメまで、安心・安全・健康にめぐる楽しい旅のお話です。 ※西国・坂東・秩父、1講座ごとに2時間要します | | 形式 屋内講義 対象者 どなたでも 程度 いずれも |
| | | | 必要機材 受講者は筆記用具のみ。プロジェクター・スクリー ン |
| | 教材費 なし | | 可能月・曜日・時間帯 応相談 |
| 会場 | 公民館など | | |
| 回数 | 1回 | 人数 10人以上 | |
| 時間 | 2時間 | | |

| | | | |
|------|--|--------------------------|--|
| 講座名 | 63 | 中高年の方々の太極拳ゆっくり 大きく 伸び伸びと | 武道等・拳法 |
| 内容説明 | 中国・南京での8年間の修練で培った、本場太極拳を楽しくゆっくり実 施。 日々の健康と将来の健康のために続けていこうという、全身筋力の伸 縮運動。回転・持久力等も備わっていく。 | | 形式 屋内講義・実習／屋外実技 対象者 中高年者 程度 初心者～中級 |
| | | | 必要機材 運動できる服装 軽い運動靴 |
| | 教材費 なし | | 可能月・曜日・時間帯 月曜、日曜の午前中 |
| 会場 | 体育館、公民館、広場、地区センター等 | | |
| 回数 | 週1回 | 人数 10人以上20人以内 | |
| 時間 | 1回あたり1時間程度 | | |

| | | | |
|------|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| 講座名 | 64 | 介護予防体操 ～元気に年を重ねましょう～ | 体操・健康体操 |
| 内容説明 | 転倒予防体操 筋トレ・ストレッチ・脳トレ いすを使った体操 | | 形式 屋内実技 対象者 60歳以上男女 程度 初級 |
| | | | 必要機材 運動のできる服装 |
| | 教材費 なし | | 可能月・曜日・時間帯 月・火曜日の午後のみ |
| 会場 | 体育館、地区センター等。畳の部屋でも可。 | | |
| 回数 | 1回・連続 | 人数 30人位まで | |
| 時間 | 1～1.5時間 | | |

| | | | |
|------|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| 講座名 | 65 | 初めてのジャズダンス ～ジャズの音楽に合わせてステップ・ストレッチ～ | 体操・ジャズダンス |
| 内容説明 | <ウォーキング>姿勢を正しくするためのウォーキング <ジャズの音楽に合わせてステップ>簡単な振り付けにチャレンジしよ う <ソフトエアロビクス> <クールダウン>ストレッチ、筋トレ | | 形式 屋内実技 対象者 30歳～80歳 程度 初心者～初級 |
| | | | 必要機材 運動のできる服装、上履き、飲み物、敷物 |
| | 教材費 なし | | 可能月・曜日・時間帯 月・火曜日の午後のみ |
| 会場 | 地区センターなど畳でないフロアー | | |
| 回数 | 週1回 | 人数 5人以上20人以内 | |
| 時間 | 1時間半～2時間 | | |

あなたのお役にたちましょう科 市民の特技を活かす講座

| | | | | | |
|------|--|--|------------|--|----------|
| 講座名 | 66 | フライフィッシング講座 ～フライフィッシングを学んで、自然と環境を自分のものにしよう。～ | その他・釣り | | |
| 内容説明 | フライフィッシングは、自然の中でフライ(水生昆虫のイミテーション)を使って、魚(マス類)を釣り上げるスポーツです。自然と環境が身近にあります。フライを投げる。フライを作る。を最初からわかり易く教えます。また自然の中で、時にはデイキャンプも楽しめ、スポーツと癒しを楽しむるフィッシングスポーツです。 | | 形式 | 屋内講義・実習、屋外実技 | |
| | | | 対象者 | 小学校高学年(4年生)以上～ | |
| 教材費 | 実技の場合は実費。 | | 程度 | 初心者～上級者 | |
| | | | 必要機材 | 【実技の場合】フライフィッシングをするための道具(持っていなければ機材貸出あり)。飲み物。筆記具(ペン、手帳)。ホイッスル(緊急を知らせるため、できれば)。アウトドアができる服装で、必ず帽子と偏光サングラスを着用(安全のため)。 | |
| 会場 | 浅川ふれあい橋、丹沢水系、多摩川日野橋、カワセミハウス | | 可能月・曜日・時間帯 | 特になし(受講者の希望による) | |
| 回数 | 希望に応じて | 人数 | | | 3人以上5人以内 |
| 時間 | 希望に応じて | | | | |

| | | | | | |
|------|--|-------------------------------------|------------|------------|------|
| 講座名 | 67 | 沖縄伝統空手 上地流空手道体験 ～子供からシニアまで武道で健康向上!～ | 武道等・拳法 | | |
| 内容説明 | 沖縄三大流派の一つ「上地流」を一緒に学びませんか。競技のための空手ではなく、心身を鍛える「三戦」をはじめ、多様な鍛錬方法、基本、型を行っていただきます。基本から丁寧に指導しますので、初心者の方も安心して体験いただけます。 上地流空手道振興会修武館 https://uechiryu-shinkokai.com/ | | 形式 | 屋内実習 | |
| | | | 対象者 | 小学生以上どなたでも | |
| 教材費 | 実費 | | 程度 | 初心者・初級 | |
| | | | 必要機材 | 運動できる服装 | |
| 会場 | 相談に応じます | | 可能月・曜日・時間帯 | 相談に応じます | |
| 回数 | 相談に応じます | 人数 | | | 2人以上 |
| 時間 | 1回あたり1時間半程度 | | | | |