

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |               |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|
| 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。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。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。                                                                      |                                |               |
| 教材費        | なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |               |
| 講師名        | 長谷川 捷三                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |               |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |               |
| 可能月・曜日・時間帯 | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |               |
| 電話         | 042-584-2558                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FAX                            | 042-584-2558  |
| 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。<br>①制度説明②DVD上映③質疑等                                                                                                                                                                                                                                  |                                |               |
| 教材費        | なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |               |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |               |
| 講師名        | 東京保護観察所立川支部                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |               |
| 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。                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |               |
| 可能月・曜日・時間帯 | 別途調整                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |               |
| 電話         | 042-521-4231                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FAX                            | 042-521-4239  |
| 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。<br>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)に合わせたの観望会など。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。<br>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。 |                                |               |
| 教材費        | なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |               |
| 講師名        | 村山 孝一                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |               |
| 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       | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |               |
| 可能月・曜日・時間帯 | 相談に応じて。                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |               |
| 電話         | 中央公民館に問い合わせを                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FAX                            | -             |
| 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。                                                                                                                                                         |                                |               |
| 教材費        | なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |               |
| 会場         | ご相談を                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |               |
| 回数         | 相談に応じて。                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 人数                             | 10～15人        |
| 時間         | ご都合に合わせて                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |               |
| 講師名        | 相原 治彦                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |               |
| 形式         | 屋内講義                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |               |
| 対象者        | どなたでも                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |               |
| 程度         | 初級～中級                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |               |
| 必要機材       | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |               |
| 可能月・曜日・時間帯 | 相談に応じます                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |               |
| 電話         | 中央公民館に問い合わせを                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FAX                            | -             |
| 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。                                                                                                                                                                                     |                                |               |
| 教材費        | なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |               |
| 会場         | 日野市内                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |               |
| 回数         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 人数                             | 何人でも          |
| 時間         | 90分程度                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |               |
| 講師名        | 工藤 泰子(総合地球環境学研究所客員教授)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |               |
| 可能月・曜日・時間帯 | 土日祝日:10時～21時、平日:18時～21時                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |               |
| 電話         | 中央公民館に問い合わせを                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FAX                            | -             |
| 講座名        | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 能登半島地震と近年の地震災害 ～安全な家、安全な街～     | 自然科学・防災       |
| 内容説明       | 令和6年正月早々能登半島地震が発生し、大きな被害があった。日本の地震発生頻度は4位だが、国土は世界の0.25%で、面積当たりでは断トツ世界一、過去の経済損失も世界一である。地震の発生は低減できないが、地震災害対策で被害を大きく低減できる。地震を知り、安全な家や街に住むことは重要だ。次のテーマに従い、能登半島と近年の地震災害を平易に解説する。<br>①能登半島地震 ②木造の被害 ③RC・S造の被害 ④地震と地震動 ⑤構造物の破壊 ⑥安全な家づくりのポイント                                                                       |                                |               |
| 教材費        | プリント代程度。応相談                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |               |
| 会場         | 相談に応じます                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |               |
| 回数         | 数回                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 人数                             | 5人以上          |
| 時間         | 60～80分                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |               |
| 講師名        | 宮澤 健二                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |               |
| 形式         | 屋内講義                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |               |
| 対象者        | 中学生から高齢者や建築関係者まで                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |               |
| 程度         | テーマに興味のある方どなたでも                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |               |
| 必要機材       | プロジェクター、スクリーン                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |               |
| 可能月・曜日・時間帯 | 相談に応じます                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |               |
| 電話         | 042-592-3619                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FAX                            | 042-592-3619  |

|      |                                                                                                                                                                                   |      |       |                 |                               |     |              |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-----------------|-------------------------------|-----|--------------|
| 講座名  | 7   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 | 笑顔の力ってすごい！「笑い」には、病気以外にも「人生が楽しくなる」「悩みを忘れる」「家庭が明るくなる」など、様々な効能があります。今や「笑い」は人生の脇役どころか心と体の重要な健康法であり、病気治療法をであると考えられるようになりました。<br>①笑いは、こんなにも体に効く！ ②笑いの健康効果 ③「笑い」は、生活を変える ④「ユーモア」を見に着けるには | 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                                                                                                                                                                         |      |       |                 |                               |     |              |
| 講師名  | 林 良健                                                                                                                                                                              |      |       | 電話              | 042-585-7847<br>090-2656-1936 | FAX | 042-585-7847 |

|      |                                                                                                                                                                                       |      |                 |                 |              |     |   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------|-----------------|--------------|-----|---|
| 講座名  | 8   バランスボールエクササイズ ～はすむ身体、はすむ心で、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。身体をはす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、心がはすみます。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                                                                                                                                                                            |      |                 |                 |              |     |   |
| 講師名  | Shoko                                                                                                                                                                                 |      |                 | 電話              | 中央公民館に問い合わせを | FAX | — |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |               |                 |              |     |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|-----------------|--------------|-----|---|
| 講座名  | 9   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  | 15歳以上（応相談）    |                 |              |     |   |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |               |                 |              |     |   |
| 講師名  | 大草 舜                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |               | 電話              | 中央公民館に問い合わせを | FAX | — |

|      |                                                                                                                                                                             |      |              |                 |              |     |   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|-----------------|--------------|-----|---|
| 講座名  | 10   ツボ健康教室 ～これでスッキリ！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です。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   | 屋内講義・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<br>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                                                                                                                                                                       |      |              |                 |              |     |   |
| 講師名  | 大草 舜                                                                                                                                                                        |      |              | 電話              | 中央公民館に問い合わせを | FAX | — |

|      |                                                                                                                                                                |      |            |                 |               |     |   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|-----------------|---------------|-----|---|
| 講座名  | 11   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 | 大人の智慧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  | 初心者        |                 |               |     |   |
|      |                                                                                                                                                                | 程度   | —          |                 |               |     |   |
|      |                                                                                                                                                                | 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                                                                                                                                                            |      |            |                 |               |     |   |
| 講師名  | 宇南山 伸                                                                                                                                                          |      |            | 電話              | 070-6567-6495 | FAX | — |

|      |                                                                                                                                                                              |      |            |                 |               |     |   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|-----------------|---------------|-----|---|
| 講座名  | 12   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よいではありませんか。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いたします。 | 形式   | 屋内講義       |                 |               |     |   |
|      |                                                                                                                                                                              | 対象者  | どなたでも      |                 |               |     |   |
|      |                                                                                                                                                                              | 程度   | 初心者        |                 |               |     |   |
|      |                                                                                                                                                                              | 必要機材 | 人数分のイス     |                 |               |     |   |
| 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（イスのある所）                                                                                                                                                             |      |            |                 |               |     |   |
| 回数   | 1回                                                                                                                                                                           | 人数   | 2人以上200人以内 |                 |               |     |   |
| 時間   | 60分                                                                                                                                                                          |      |            |                 |               |     |   |
| 講師名  | 宇南山 伸                                                                                                                                                                        |      |            | 電話              | 070-6567-6495 | FAX | — |

|      |                                                                                                                                             |                           |                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|
| 講座名  | 13                                                                                                                                          | 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良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ます。 | 形式<br>対象者<br>程度<br>必要機材   | 屋内実習<br>自宅で介護を行っている方、介護職の方<br>初心者<br>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                                                                                                                                    | 電話                        | 070-6567-6495 FAX —                       |
| 回数   | 1回                                                                                                                                          | 人数                        | 2人以上20人以内                                 |
| 時間   | 90分                                                                                                                                         |                           |                                           |
| 講師名  | 宇南山 伸                                                                                                                                       |                           |                                           |

|      |                                                                                                                            |                                  |                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 講座名  | 14                                                                                                                         | 日本の保険制度と医薬品の開発 ～誰も語らなかった医薬品の商品化～ | 医学薬学・保健衛生・健康・保健              |
| 内容説明 | 次の項目について事例を交えて説明します<br>①ジェネリック医薬品と一般用医薬品<br>②臨床試験(PⅠ～PⅣ)<br>③製剤と包装<br>④名称と価格と特許<br>⑤売上予測と利益予想<br>⑥医薬品の流通と保健制度<br>⑦副作用と添付文書 | 形式<br>対象者<br>程度<br>必要機材          | 屋内講義<br>高校生以上<br>初心者<br>特になし |
| 教材費  | 無料                                                                                                                         | 可能月・曜日・時間帯                       | 平日、土曜日午後4時以降                 |
| 会場   | 日野市近郊                                                                                                                      | 電話                               | 042-585-4441 FAX —           |
| 回数   | 1回                                                                                                                         | 人数                               | 5人以上                         |
| 時間   | 1～2時間                                                                                                                      |                                  |                              |
| 講師名  | 稲垣 正                                                                                                                       |                                  |                              |

|      |                                                                                                                                                                                  |                                   |                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|
| 講座名  | 15                                                                                                                                                                               | こんなに違うよ 日中文化 ～比較文化の面白さ アッと驚く日本人像～ | 歴史・文化財・民俗習慣・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れます。また外国人に日本語を教えたり、語学を習うときにも役立ちます。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<br>対象者<br>程度<br>必要機材           | 屋内講義<br>テーマに関心ある人なら誰でも<br>特になし<br>筆記用具、ノート |
| 教材費  | 印刷費実費1回600円程度(初回2,400円一括納入)                                                                                                                                                      | 可能月・曜日・時間帯                        | 9月及び3月/毎週木曜日/午後2時～4時/年2回                   |
| 会場   | 公民館                                                                                                                                                                              | 電話                                | 080-6530-9960 FAX 042-581-4181             |
| 回数   | 各4回                                                                                                                                                                              | 人数                                | 2人以上50人以内                                  |
| 時間   | 各2時間                                                                                                                                                                             |                                   |                                            |
| 講師名  | 嶋津 訓一                                                                                                                                                                            |                                   |                                            |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |                                                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|
| 講座名  | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 子育て応援講座 ～親の“生き方”が、子どもの人生を変える！～ | 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<br>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「子どもは、親の心と“生き方”を演じます」<br>親と子は、別々の進退で、それぞれの考え方で生きてるように見えますが、実は目に見えない絆で一つに結ばれています。つまり親の心の状態や“生き方”が、そのまま子どもに反映します。その法則を把握して、楽しく子育てをしていきましょう！<br>①子どもは、親の“生き方”をマネするものです。<br>②子どもは、親の心と“生き方”を演じています。<br>③子どもへの対応姿勢の基本は？<br>④親への対応姿勢が、子どもの人生を変える！<br>⑤親としての、日常生活の実践は？ | 形式<br>対象者<br>程度<br>必要機材        | 屋内講義<br>どなたでも<br>どなたでも<br>筆記用具                 |
| 教材費  | 無料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 可能月・曜日・時間帯                     | いつでも                                           |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 電話                             | 042-585-7847<br>090-2656-1936 FAX 042-585-7847 |
| 回数   | シリーズにも応じます                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 人数                             | 何人でも                                           |
| 時間   | 1.0～1.5時間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |                                                |
| 講師名  | 林 良健                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |                                                |

|      |                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                              |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|
| 講座名  | 17                                                                                                                                                                                                        | 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<br>対象者<br>程度<br>必要機材                | 屋内講義<br>生後3か月から1歳程度の親子<br>初心者<br>白い壁またはスクリーン |
| 教材費  | —                                                                                                                                                                                                         | 可能月・曜日・時間帯                             | 平日、土日どちらも可能                                  |
| 会場   | 会議室等                                                                                                                                                                                                      | 電話                                     | 090-6144-8016 FAX —                          |
| 回数   | 1～2回                                                                                                                                                                                                      | 人数                                     | 10人以内                                        |
| 時間   | 1時間程度                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                              |
| 講師名  | 外川 信幸                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                              |

|      |                                                                                                                                                                   |                                   |                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 講座名  | 18                                                                                                                                                                | 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ただきます。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<br>対象者<br>程度<br>必要機材           | 屋内講義<br>幼児～老人(応相談)小学生までは親子がのぞましい<br>初心者<br>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                        | 基本いつでも可 応相談                                             |
| 会場   | 中央公民館など(どこでも可)少人数の場合自宅も可                                                                                                                                          | 電話                                | 090-3409-9039 FAX —                                     |
| 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)                                                                                                                                               |                                   |                                                         |
| 講師名  | 高橋 美由紀                                                                                                                                                            |                                   |                                                         |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 講座名  | 19                                                                                                                                                                                                                                                     | 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。<br>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<br>対象者 6歳以上～(内容による)、親子<br>程度 初心者～<br>必要機材 ホワイボード・机・イス                    |                               |
| 教材費  | 1,000円～(お花代)。応相談                                                                                                                                                                                                                                       | 可能月・曜日・時間帯                                                                          | 基本、いつでも可。応相談                  |
| 会場   | どこでも。少人数であれば自宅も可。                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                               |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                               |
| 講師名  | 高橋 美由紀                                                                                                                                                                                                                                                 | 電話                                                                                  | 090-3409-9039 FAX —           |
| 講座名  | 20                                                                                                                                                                                                                                                     | 生活力アップ講座 ～家事のコツを学んでいきいきと暮らしましょう！～                                                   | 生活・生活その他                      |
| 内容説明 | 健康でいきいきと生活するために。衣食住、家計のことをわかりやすく講習します。                                                                                                                                                                                                                 | 形式 屋内講義・実習<br>対象者 小学生以上どなたでも<br>程度 初心者・初級<br>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                                                                          | 相談に応じます                       |
| 会場   | 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                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                               |
| 講師名  | 多摩友の会                                                                                                                                                                                                                                                  | 電話                                                                                  | 042-585-7003 FAX 042-585-7003 |
| 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<br>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<br>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)<br>程度 どなたでも(基礎的な内容)<br>必要機材 あればプロジェクター  |                               |
| 教材費  | 資料代500円                                                                                                                                                                                                                                                | 可能月・曜日・時間帯                                                                          | 相談に応じます                       |
| 会場   | 相談に応じます                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                               |
| 回数   | —                                                                                                                                                                                                                                                      | 人数                                                                                  | 2人以上                          |
| 時間   | 90分程度                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                               |
| 講師名  | 中村 智子                                                                                                                                                                                                                                                  | 電話                                                                                  | 中央公民館に問い合わせを FAX —            |
| 講座名  | 22                                                                                                                                                                                                                                                     | 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<br>対象者 どなたでも<br>程度 初心者<br>必要機材 特になし                                      |                               |
| 教材費  | 無料                                                                                                                                                                                                                                                     | 可能月・曜日・時間帯                                                                          | 木曜日以外対応可。相談に応じます              |
| 会場   | 相談に応じます                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                               |
| 回数   | —                                                                                                                                                                                                                                                      | 人数                                                                                  | 2人以上                          |
| 時間   | 60分程度                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                               |
| 講師名  | 中村 智子                                                                                                                                                                                                                                                  | 電話                                                                                  | 中央公民館に問い合わせを FAX —            |
| 講座名  | 23                                                                                                                                                                                                                                                     | 旅で見る世界の建築構造 ～海外旅行体験記～                                                               | 生活・建築                         |
| 内容説明 | 海外旅行で、美しい建物や街・都市を見るのは楽しみだ。建物や構造物を知り、その仕組みを理解するともっと楽しい。大学で長く建築の構造を教えてきた私の海外旅行の体験から、建物(住宅から超高層)、美しい木造、空港、教会、水道橋等を 旅行記風に紹介する。次のテーマで写真や図を使い紹介する。<br>①建物のかたち ②超高層ものがたり ③空間構造とは ④シカゴの街と建築 ⑤水道橋と水に関わる施設 ⑥美しい木造<br>紹介する地域は①アメリカ ②フランス ③イタリア ④ドイツ ⑤スペイン ⑥その他の地域 | 形式 屋内講義<br>対象者 どなたでも<br>程度 旅行や建築に興味あればどなたでも<br>必要機材 プロジェクター、スクリーン                   |                               |
| 教材費  | プリント代程度。応相談                                                                                                                                                                                                                                            | 可能月・曜日・時間帯                                                                          | 相談に応じます                       |
| 会場   | 相談に応じます                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                               |
| 回数   | 数回                                                                                                                                                                                                                                                     | 人数                                                                                  | 5人以上                          |
| 時間   | 60～80分                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                               |
| 講師名  | 宮澤 健二                                                                                                                                                                                                                                                  | 電話                                                                                  | 042-592-3619 FAX 042-592-3619 |
| 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 | 簡単なくずし字を『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。それ以外は、楽しく一緒に勉強致します。                                                                                                                                                     | 形式 屋内講義、屋外実技<br>対象者 向学心がある方<br>程度 初心者<br>必要機材 1)『古語辞典』<br>2)筆記用具<br>3)日本古典文学全集(あれば) |                               |
| 教材費  | 2,000円くらい(辞典をお持ちの場合は不要)                                                                                                                                                                                                                                | 可能月・曜日・時間帯                                                                          | 要相談(ご相談してお決めします)              |
| 会場   | 要相談(ご相談してお決めします)                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                               |
| 回数   | —                                                                                                                                                                                                                                                      | 人数                                                                                  | 15人以内                         |
| 時間   | 1回30分                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                               |
| 講師名  | 中村 道広                                                                                                                                                                                                                                                  | 電話                                                                                  | 080-3423-3703 FAX —           |

|      |                                                                                                     |                  |            |                    |       |       |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|--------------------|-------|-------|
| 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            |       |       |
|      |                                                                                                     |                  | 程度         | 初心者                |       |       |
|      |                                                                                                     |                  | 必要機材       | 1)『国語辞典』<br>2)筆記用具 |       |       |
| 教材費  | 2,000円くらい(辞典をお持ちの場合は不要)                                                                             |                  | 可能月・曜日・時間帯 | 要相談(ご相談してお決めします)   |       |       |
| 会場   | 要相談(ご相談してお決めします)                                                                                    |                  |            |                    |       |       |
| 回数   | —                                                                                                   | 人数               |            |                    |       | 15人以内 |
| 時間   | 1回30分                                                                                               |                  |            |                    |       |       |
| 講師名  | 中村 道広                                                                                               |                  | 電話         | 080-3423-3703      | FAX — |       |

|      |                                                                                                                                                |                      |            |                   |       |           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-------------------|-------|-----------|
| 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、英語が身につい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 |       |           |
|      |                                                                                                                                                |                      | 程度         | 初心者・初級            |       |           |
|      |                                                                                                                                                |                      | 必要機材       | 特になし              |       |           |
| 教材費  | 特になし                                                                                                                                           |                      | 可能月・曜日・時間帯 | 相談に応じます           |       |           |
| 会場   | 自宅、その他(人数による)                                                                                                                                  |                      |            |                   |       |           |
| 回数   | 月2回                                                                                                                                            | 人数                   |            |                   |       | 3人以上10人以内 |
| 時間   | 1回1時間～1時間半                                                                                                                                     |                      |            |                   |       |           |
| 講師名  | 貫井 タリ                                                                                                                                          |                      | 電話         | 042-591-1646      | FAX — |           |

|      |                                      |                  |            |                     |       |               |
|------|--------------------------------------|------------------|------------|---------------------|-------|---------------|
| 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         |       |               |
|      |                                      |                  | 程度         | その方に応じてすすめます        |       |               |
|      |                                      |                  | 必要機材       | 特になし                |       |               |
| 教材費  | 教材、コピー代等                             |                  | 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。 |       |               |
| 会場   | 特になし                                 |                  |            |                     |       |               |
| 回数   | 6回で1講座(1回のみの参加も可)                    | 人数               |            |                     |       | 5人以上のグループ又は個人 |
| 時間   | 2時間                                  |                  |            |                     |       |               |
| 講師名  | 中央公民館へ問合せください                        |                  | 電話         | 中央公民館に<br>問い合わせを    | FAX — |               |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |            |                                                                                        |       |      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
| 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！ やってみ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♡<br>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！                                                                           |       |      |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          | 程度         | 初心者～上級                                                                                 |       |      |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          | 必要機材       | ・一緒にやってみたいのか、出前演奏をご希望なのかによって変わるかと思います。<br>・貸し出し用は多数(?)あります。<br>・市内のオカリナ工房「和(なごみ)」全面協力♪ |       |      |
| 教材費  | 楽譜が必要な場合は、コピー代程度の見込み。                                                                                                                                                                                                                                            |                          | 可能月・曜日・時間帯 | 相談に応じます                                                                                |       |      |
| 会場   | 演奏が許される所ならばどこでも。個人の家でもOK。                                                                                                                                                                                                                                        |                          |            |                                                                                        |       |      |
| 回数   | —                                                                                                                                                                                                                                                                | 人数                       |            |                                                                                        |       | 制限なし |
| 時間   | —                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |            |                                                                                        |       |      |
| 講師名  | いがらしたかの(ハンドルネーム)                                                                                                                                                                                                                                                 |                          | 電話         | 070-5558-7407                                                                          | FAX — |      |

|      |                                                                                                                                                                            |          |            |                               |                  |          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-------------------------------|------------------|----------|
| 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      |                  |          |
|      |                                                                                                                                                                            |          | 程度         | 初心者～上級                        |                  |          |
|      |                                                                                                                                                                            |          | 必要機材       | —                             |                  |          |
| 教材費  | 本代、箏爪、糸、楽譜代 等1,500円                                                                                                                                                        |          | 可能月・曜日・時間帯 | 金・土                           |                  |          |
| 会場   | 自宅                                                                                                                                                                         |          |            |                               |                  |          |
| 回数   | 月2回～4回                                                                                                                                                                     | 人数       |            |                               |                  | 2人以上7人以内 |
| 時間   | 1人30～40分                                                                                                                                                                   |          |            |                               |                  |          |
| 講師名  | 富松 恭子                                                                                                                                                                      |          | 電話         | 042-591-0118<br>090-6166-0118 | FAX 042-591-0118 |          |

|      |                                    |                       |            |              |                  |   |
|------|------------------------------------|-----------------------|------------|--------------|------------------|---|
| 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       |                  |   |
|      |                                    |                       | 程度         | 初心者～上級       |                  |   |
|      |                                    |                       | 必要機材       | —            |                  |   |
| 教材費  | 100円程度                             |                       | 可能月・曜日・時間帯 | 相談にて         |                  |   |
| 会場   | 相談にて                               |                       |            |              |                  |   |
| 回数   | 連続                                 | 人数                    |            |              |                  | — |
| 時間   | 1回あたり1時間30分                        |                       |            |              |                  |   |
| 講師名  | 後藤 かをる                             |                       | 電話         | 042-591-3654 | FAX 042-591-3654 |   |

|      |                                                |                            |       |            |              |     |              |
|------|------------------------------------------------|----------------------------|-------|------------|--------------|-----|--------------|
| 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                                  |                            |       |            |              |     |              |
| 講師名  | 後藤 かをる                                         |                            |       | 電話         | 042-591-3654 | FAX | 042-591-3654 |

|      |                                                 |                       |   |            |               |     |              |
|------|-------------------------------------------------|-----------------------|---|------------|---------------|-----|--------------|
| 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。ピアノ演奏もボランティア出演可能。 |                       |   | 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   | -                                               |                       |   |            |               |     |              |
| 講師名  | 市之瀬 允                                           |                       |   | 電話         | 080-6540-6571 | FAX | 042-583-6571 |

|      |                                                                                                   |                                 |       |            |                         |     |   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|------------|-------------------------|-----|---|
| 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                                                                                             |                                 |       |            |                         |     |   |
| 講師名  | 磯谷 摂子                                                                                             |                                 |       | 電話         | 070-1498-3375           | FAX | — |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                            |           |            |              |     |   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------|--------------|-----|---|
| 講座名  | 34                                                                                                                                                                                                                                                    | 小さな竖琴（ライアー）で季節の歌を奏でましょう♪ ～小さな竖琴（ライアー）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(ライアーやキンダーハープ)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。<br>竖琴はどんな方でも楽しめる優しい音色の楽器です。<br>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。<br>赤ちゃん連れのママさんグループから高齢者の方々のグループまで、<br>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。<br>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   | 1～2回講座(継続ご希望の場合はご相談を)                                                                                                                                                                                                                                 | 人数                                                         | 2人以上(応相談) |            |              |     |   |
| 時間   | 45分～60分程度                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |           |            |              |     |   |
| 講師名  | 中央公民館へ問合せください                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |           | 電話         | 中央公民館に問い合わせを | FAX | — |

|      |                                                                                                                 |                                            |          |            |                                  |     |   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|------------|----------------------------------|-----|---|
| 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 |     |   |
| 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                                                                                                         |                                            |          |            |                                  |     |   |
| 講師名  | 西澤 和夫                                                                                                           |                                            |          | 電話         | 090-4727-8209                    | FAX | — |

|      |                                     |                              |   |            |              |     |              |
|------|-------------------------------------|------------------------------|---|------------|--------------|-----|--------------|
| 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         |     |              |
|      |                                     |                              |   | 程度         | —            |     |              |
|      |                                     |                              |   | 必要機材       | —            |     |              |
| 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2回以上                              | 人数                           | — |            |              |     |              |
| 時間   | 1回あたり1時間30分程度                       |                              |   |            |              |     |              |
| 講師名  | 後藤 かをる                              |                              |   | 電話         | 042-591-3654 | FAX | 042-591-3654 |

|      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |                                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 講座名  | 37                                                                                                                                                                                                            | さあ歌おう、童謡、唱歌“つぼみ” ～生ピアノで歌う童謡と唱歌の会～                                                 | 音楽・合唱                          |
| 内容説明 | -                                                                                                                                                                                                             | 形式 屋内講義・実習<br>対象者 おおむね60歳以上<br>程度 初心者～上級者<br>必要機材 歌詞の用意があります                      |                                |
| 教材費  | -                                                                                                                                                                                                             | 可能月・曜日・時間帯                                                                        |                                |
| 会場   | 依頼者に任せます                                                                                                                                                                                                      | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 土日以外の曜日                        |
| 回数   | 月1回                                                                                                                                                                                                           | 人数                                                                                | 10人以上30人以内                     |
| 時間   | 2時間                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                |
| 講師名  | 市之瀬 允                                                                                                                                                                                                         | 電話                                                                                | 080-6540-6571 FAX 042-583-6571 |
| 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<br>対象者 成人<br>程度 初心者・初級<br>必要機材 -                                       |                                |
| 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                                                                                                                                                                                                          | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 相談にて                           |
| 回数   | 連続4回以上                                                                                                                                                                                                        | 人数                                                                                | 10人以上                          |
| 時間   | 1回あたり1時間30分程度                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                |
| 講師名  | 後藤 かをる                                                                                                                                                                                                        | 電話                                                                                | 090-9830-7892 FAX 042-591-3654 |
| 講座名  | 39                                                                                                                                                                                                            | 和太鼓ことはじめ ～初心者に向けた和太鼓入門講座～                                                         | 音楽・器楽                          |
| 内容説明 | 和太鼓はバチを持って叩けば誰でも音が出せる楽器です。しっかりとした構え方や体の使い方をしていくと、和太鼓の音がしっかり、はっきり、色鮮やかに奏でられるようになります。まったくの初心者でも1回目から確実に打てるようになります。複数人で打つ和太鼓はかなり爽快で迫力満点です。一から丁寧に指導し、和太鼓の楽しさを伝えていきます。                                             | 形式 屋内実習<br>対象者 年齢制限なし<br>程度 初心者・初級<br>必要機材 動きやすい服装、飲み物、タオル<br>※バチはお貸しします          |                                |
| 教材費  | 500円                                                                                                                                                                                                          | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 応相談                            |
| 会場   | 和太鼓が打てる場所                                                                                                                                                                                                     | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 応相談                            |
| 回数   | 相談                                                                                                                                                                                                            | 人数                                                                                | 2人以上                           |
| 時間   | 2時間程度                                                                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                |
| 講師名  | 露木 一博                                                                                                                                                                                                         | 電話                                                                                | 090-5301-1689 FAX 0            |
| 講座名  | 40                                                                                                                                                                                                            | 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<br>対象者 男女を問わず子どもから大人まで<br>程度 初心者<br>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 |                                |
| 教材費  | いけばな教材費1,500円                                                                                                                                                                                                 | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 金曜日・土曜日午後1時～3時                 |
| 会場   | 指定しません                                                                                                                                                                                                        | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 金曜日・土曜日午後1時～3時                 |
| 回数   | 単発で可                                                                                                                                                                                                          | 人数                                                                                | 何人でも可                          |
| 時間   | 1回あたり2時間                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                |
| 講師名  | 北村 青蔵(せいか)(ペンネーム)                                                                                                                                                                                             | 電話                                                                                | 090-9830-7892 FAX 042-592-7526 |
| 講座名  | 41                                                                                                                                                                                                            | フラワーアレンジメント ～生花・プリザーブドフラワー・シルクフラワーを使って～                                           | 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<br>対象者 5歳位から<br>程度 初心者～中級<br>必要機材 はさみ、エプロン、持ち帰り用袋                         |                                |
| 教材費  | 500円～5,000円くらい                                                                                                                                                                                                | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 相談に応じます                        |
| 会場   | 自宅または、会場まで出張します。                                                                                                                                                                                              | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 相談に応じます                        |
| 回数   | 1回～                                                                                                                                                                                                           | 人数                                                                                | 何人でも可                          |
| 時間   | 1回あたり1～2時間程度                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   |                                |
| 講師名  | 渡辺 美和子                                                                                                                                                                                                        | 電話                                                                                | 042-582-5822 FAX 042-582-5822  |
| 講座名  | 42                                                                                                                                                                                                            | 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。<br>【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。<br>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<br>対象者 幼児～中学生（応相談）<br>程度 初心者<br>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）                                                                                                                                                                                        | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 8月午前・午後 詳細応相談                  |
| 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）                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                |
| 講師名  | 高橋 美由紀                                                                                                                                                                                                        | 電話                                                                                | 090-3409-9039 FAX -            |

|      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                        |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 講座名  | 43                                                                                                                                                                                  | フラワーアレンジメント（生花）・多肉植物 ～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<br>【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<br>10月→ハロウィン 11月→お月見 12月→クリスマス 1月→お正月<br>2月→バレンタイン 3月→おひなさま 通年→土を使わない癒しを育てる多肉植物のインテリア などなど<br>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<br>屋内講義・実習<br>対象者<br>幼児～老人（応相談）<br>程度<br>初心者～上級（要望に応じて内容構成可）<br>必要機材<br>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）                                                                                                                                                                 | 講師名                                                                                                                 | 高橋 美由紀                                                 |
| 電話   | 090-3409-9039                                                                                                                                                                       | FAX                                                                                                                 | —                                                      |
| 講座名  | 44                                                                                                                                                                                  | 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。<br>・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<br>屋内実習<br>対象者<br>どなたでも<br>程度<br>特になし<br>必要機材<br>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                                                                                                                                                                                 | 講師名                                                                                                                 | フンセイ北上                                                 |
| 電話   | 080-5019-5387                                                                                                                                                                       | FAX                                                                                                                 | —                                                      |
| 講座名  | 45                                                                                                                                                                                  | まりー3とわくわく笑楽（えがく）あーと ～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<br>屋内実習<br>対象者<br>小学校高学年～大人の方<br>程度<br>初心者～<br>必要機材<br>—                                                         |                                                        |
| 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（ご相談してお決めします）自転車でも伺えるところ                                                                                                                                           | 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                                                                                                                                                                              | 講師名                                                                                                                 | 加藤 秀美                                                  |
| 電話   | 042-582-3294                                                                                                                                                                        | FAX                                                                                                                 | —                                                      |
| 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。<br>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。<br>初回から素敵な作品を作ることができます。                                                                                                 | 形式<br>屋内実習<br>対象者<br>小学生から高齢者まで<br>程度<br>初心者から上級まで<br>必要機材<br>特になし<br>筆ペンをお持ちの方はご持参ください。<br>ぺんてるの筆ペンをお勧めしています       |                                                        |
| 教材費  | 500円程度（筆ペン、用紙代）                                                                                                                                                                     | 可能月・曜日・時間帯                                                                                                          | 土曜日<br>日曜日<br>その他は19時以降                                |
| 会場   | 特になし                                                                                                                                                                                | 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                                                                                                                                                                            | 講師名                                                                                                                 | 下澤 文明                                                  |
| 電話   | 中央公民館に問い合わせを                                                                                                                                                                        | FAX                                                                                                                 | —                                                      |
| 講座名  | 47                                                                                                                                                                                  | 美術を楽しむ ～描きたいと思う気持ちが大切～                                                                                              | 美術・絵画                                                  |
| 内容説明 | 観察描写と造形表現にチャレンジしましょう。描くものはなんでもけっこうです。<br>対象物（モチーフ）を持ち寄って、自由に描きます。                                                                                                                   | 形式<br>屋内または屋外実習<br>対象者<br>高齢の方中心<br>程度<br>初心者・初級者<br>必要機材<br>画用紙などと描きたい用具（エンピツ、絵具などなんでも）をご用意ください                    |                                                        |
| 教材費  | なし                                                                                                                                                                                  | 可能月・曜日・時間帯                                                                                                          | 月曜日～木曜日                                                |
| 会場   | 特になし                                                                                                                                                                                | 回数                                                                                                                  | 2回程度 人数 2人以上10人以内くらい                                   |
| 時間   | 3時間くらい                                                                                                                                                                              | 講師名                                                                                                                 | 中央公民館へ問合せください                                          |
| 電話   | 中央公民館に問い合わせを                                                                                                                                                                        | FAX                                                                                                                 | —                                                      |
| 講座名  | 48                                                                                                                                                                                  | 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<br>屋内実習<br>対象者<br>どなたでも<br>程度<br>初心者～上級<br>必要機材<br>テーブル、はさみ、小さな器なら何でも                                            |                                                        |
| 教材費  | 話し合いで決めます。                                                                                                                                                                          | 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） |
| 会場   | テーブルのある室なら和洋どちらでも                                                                                                                                                                   | 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                                                                                                                                                                        | 講師名                                                                                                                 | 小松 三峰（ペンネーム）                                           |
| 電話   | 042-583-2230                                                                                                                                                                        | FAX                                                                                                                 | 042-583-2230                                           |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                 |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 講座名  | 49                                                                                                                                                                                                                                                     | 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138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                                           |
|      |                                                                                                                                                                                                                                                        | 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。<br>備品として自由花:水盤・剣山、生花:寸胴 |
| 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                                                                                                                                                                                              | 可能月・曜日・時間帯                             | 水曜日<br>午後1時～5時                                  |
| 会場   | —                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                 |
| 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                                                                                                                                                                                                                         |                                        |                                                 |
| 講師名  | 本間 華由(かゆ)(ペンネーム)                                                                                                                                                                                                                                       | 電話                                     | 042-583-7123 FAX 042-583-7123                   |

|      |                                                                                              |                     |                               |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| 講座名  | 50                                                                                           | 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、プ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                         |
|      |                                                                                              | 程度                  | 初心者～上級、師範まで                   |
|      |                                                                                              | 必要機材                | 鉢、花を持ち帰る袋                     |
| 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                                                              | 可能月・曜日・時間帯          | 木曜以外可。午前10時～正午                |
| 会場   | ひの社会教育センター、多摩平の森ふれあい館、自宅                                                                     |                     |                               |
| 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                                                                                   |                     |                               |
| 講師名  | 黒葛原 富尊(雅名)                                                                                   | 電話                  | 042-585-9950 FAX 042-585-9950 |

|      |                                                     |                |                                             |
|------|-----------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------|
| 講座名  | 51                                                  | 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                                       |
|      |                                                     | 程度             | 初心者～中級                                      |
|      |                                                     | 必要機材           | 各自 ふくさ・懐紙・ようじ<br>抹茶・お菓子・道具 必要に応じ準備します。      |
| 教材費  | 話し合いで決めます。                                          | 可能月・曜日・時間帯     | 月・水曜日(午前10時～午後7時30分)、<br>日曜日(午前10時～午後3時30分) |
| 会場   | 和室または洋室(テーブル使用)、当方自宅                                |                |                                             |
| 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                                        |                |                                             |
| 講師名  | 小松 宗光(ペンネーム)                                        | 電話             | 042-583-2230 FAX 042-583-2230               |

|      |                                                                                                                                            |                                  |                                         |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|
| 講座名  | 52                                                                                                                                         | 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。<br>・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)<br>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                                 |
|      |                                                                                                                                            | 程度                               | 初心者                                     |
|      |                                                                                                                                            | 必要機材                             | ・ありません(材料、道具等)<br>・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。<br>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                                                                                                                                 |                                  |                                         |
| 講師名  | 今野 八重子                                                                                                                                     | 電話                               | 042-592-1072 FAX 042-592-1072           |

|      |                                                                                                                                                                                          |                       |                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| 講座名  | 53                                                                                                                                                                                       | 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 | 人との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                                     |
|      |                                                                                                                                                                                          | 程度                    | 初級                                             |
|      |                                                                                                                                                                                          | 必要機材                  | 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)<br>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                                                                                                                                                                               |                       |                                                |
| 講師名  | 田口 明美                                                                                                                                                                                    | 電話                    | 042-581-5626 FAX 042-581-5626                  |

|      |                                                                                                                                                                    |                     |                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| 講座名  | 54                                                                                                                                                                 | 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、自信を持って人との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                                      |
|      |                                                                                                                                                                    | 程度                  | 初級                                         |
|      |                                                                                                                                                                    | 必要機材                | 机・椅子・黒板<br>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)<br>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                                                                                                                                                         |                     |                                            |
| 講師名  | 田口 明美                                                                                                                                                              | 電話                  | 042-581-5626 FAX 042-581-5626              |

|      |                                                                                                                                                                                                  |                                       |                                                                                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 講座名  | 55                                                                                                                                                                                               | 21世紀のきもの講座 ～あなたもきもの美人になりませんか～         | 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<br>対象者<br>程度<br>必要機材               | 屋内講義・実習<br>小学生以上制限なし<br>初心者<br>自分で練習するためのきもの一式(きもの・帯・じゅばん・帯・帯場・ひも・タオル)、きものがな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)<br>金曜日(午後7時～9時)                                                                             |
| 会場   | できれば和室が良いのですが、洋室でも何とかなります。                                                                                                                                                                       | 電話                                    | 042-581-5626 FAX 042-581-5626                                                                              |
| 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                                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                            |
| 講師名  | 田口 明美                                                                                                                                                                                            |                                       |                                                                                                            |
| 講座名  | 56                                                                                                                                                                                               | 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。<br>・下着のつけ方、補整について ・帯、帯揚げの結び方 ・美しい立居振舞い<br>・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<br>対象者<br>程度<br>必要機材               | 屋内実技<br>20歳～60歳くらい<br>初心者・初級<br>各自 きもの、名古屋帯、帯、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  | -                                                                                                                                                                                                | 可能月・曜日・時間帯                            | 相談に応じます。<br>午前10時～午後2時～                                                                                    |
| 会場   | 和室が望ましい                                                                                                                                                                                          | 電話                                    | 042-592-1072 FAX 042-592-1072                                                                              |
| 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                                                                                                                                                                                         |                                       |                                                                                                            |
| 講師名  | 今野 八重子                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                            |
| 講座名  | 57                                                                                                                                                                                               | 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 ・きもの部分名称 ・下着と補整について ・ゆかたの着方とポイント<br>・半巾帯の結び方・きものたたみ方                                                                                                                                         | 形式<br>対象者<br>程度<br>必要機材               | 屋内実技<br>中学・高校生・若い方向け<br>初心者<br>各自 ゆかた、肌襦袢、裾除け、きものベルト、腰ひも2本、伊達、半巾帯、後板、タオル3本。                                |
| 教材費  | お持ちでない方には貸し出します(300円)                                                                                                                                                                            | 可能月・曜日・時間帯                            | 5～9月<br>できるだけ相談に応じます<br>午前10時～午後2時～                                                                        |
| 会場   | 和室が望ましい                                                                                                                                                                                          | 電話                                    | 042-592-1072 FAX 042-592-1072                                                                              |
| 回数   | 2回以上                                                                                                                                                                                             | 人数                                    | 5人以上20人以内                                                                                                  |
| 時間   | 1回あたり2時間程度                                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                            |
| 講師名  | 今野 八重子                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                            |
| 講座名  | 58                                                                                                                                                                                               | 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散歩することができるよう、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<br>対象者<br>程度<br>必要機材               | 屋内実習<br>中学生以上<br>初心者<br>ゆかた・半巾帯・ひも2本・だて1本<br>ゆかたと半巾帯は、50名分まで無料で貸し出いたします。                                   |
| 教材費  | -                                                                                                                                                                                                | 可能月・曜日・時間帯                            | 月・火・水・木曜日(午後2時～4時)                                                                                         |
| 会場   | できれば和室が良いのですが、洋室でも何とかなります。                                                                                                                                                                       | 電話                                    | 042-581-5626 FAX 042-581-5626                                                                              |
| 回数   | 1回                                                                                                                                                                                               | 人数                                    | 5人以上50人以内                                                                                                  |
| 時間   | 1回あたり1～2時間                                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                            |
| 講師名  | 田口 明美                                                                                                                                                                                            |                                       |                                                                                                            |
| 講座名  | 59                                                                                                                                                                                               | ワイヤーでつくるキラキラアクセサリ ～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<br>対象者<br>程度<br>必要機材               | 屋内講義・実技<br>女性、中学生以上<br>初心者～上級者、資格取得コース<br>ペンチ<br>小さいものを使うので、乳児同伴は不可。                                       |
| 教材費  | 500円～×人数分 要望に応じます。                                                                                                                                                                               | 可能月・曜日・時間帯                            | いつでも可。応相談。                                                                                                 |
| 会場   | どこでも可。4人までは講師宅も可。                                                                                                                                                                                | 電話                                    | 090-3409-9039 FAX —                                                                                        |
| 回数   | 1回～(要望に応じ連続講座も可)                                                                                                                                                                                 | 人数                                    | 制限なし(応相談)                                                                                                  |
| 時間   | 1回あたり30分～2時間                                                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                            |
| 講師名  | 高橋 美由紀                                                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                            |
| 講座名  | 60                                                                                                                                                                                               | 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<br>対象者<br>程度<br>必要機材               | 屋内実習<br>どなたでも<br>初級<br>パソコンをご用意ください                                                                        |
| 教材費  | なし                                                                                                                                                                                               | 可能月・曜日・時間帯                            | 土・日曜日10時～12時または13時～15時                                                                                     |
| 会場   | 生活・保健センター会議室                                                                                                                                                                                     | 電話                                    | 中央公民館に問い合わせ FAX —                                                                                          |
| 回数   | 月2回、6ヵ月程度                                                                                                                                                                                        | 人数                                    | 5人～10人                                                                                                     |
| 時間   | 1回あたり2時間                                                                                                                                                                                         |                                       |                                                                                                            |
| 講師名  | 川崎 秀二                                                                                                                                                                                            |                                       |                                                                                                            |

|      |                                                                                                                     |                                                                      |                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 講座名  | 61                                                                                                                  | 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。<br>また、小中学校等でマジック講習会も行います。 | 形式<br>屋内実習<br>対象者<br>一般成人及び小中学生<br>程度<br>初心者<br>必要<br>機材<br>材料は準備します |                               |
| 教材費  | 100円～150円程度                                                                                                         | 可能月・曜日・時間帯                                                           | 特になし                          |
| 会場   | 日野市内                                                                                                                |                                                                      |                               |
| 回数   | 1～4回                                                                                                                | 人数                                                                   | 5人以上20人以内                     |
| 時間   | 1回あたり2時間                                                                                                            |                                                                      |                               |
| 講師名  | 大塚 哲朗                                                                                                               | 電話                                                                   | 042-581-2082 FAX 042-584-7816 |

|      |                                                                                                                                                                  |                                                                            |                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 講座名  | 62                                                                                                                                                               | 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 は大江戸玉すだれ さてめでたい玉すだれ」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、曲にのって楽しみましょう。 | 形式<br>屋内実習<br>対象者<br>どなたでも。保護者付添いなら小学生も。<br>程度<br>初心者<br>必要<br>機材<br>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。                                                                                                                                           |                                                                            |                    |
| 講師名  | 佃川 橋音                                                                                                                                                            | 電話                                                                         | 中央公民館に問い合わせを FAX — |

|      |                                                                                             |                                                                                  |                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 講座名  | 63                                                                                          | 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。<br>※西国・坂東・秩父、1講座ごとに2時間要します | 形式<br>屋内講義<br>対象者<br>どなたでも<br>程度<br>いずれも<br>必要<br>機材<br>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                                                                                         |                                                                                  |                     |
| 講師名  | ブンセイ北上                                                                                      | 電話                                                                               | 080-5019-5387 FAX — |

|      |                                                                                     |                                                                                   |                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 講座名  | 64                                                                                  | 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る。呼吸法、全身の筋力の伸縮運動。回転・持久力等が備わっていく。 | 形式<br>屋内講義・実習／屋外実技<br>対象者<br>中高年者<br>程度<br>初心者～中級<br>必要<br>機材<br>運動できる服装<br>軽い運動靴 |                     |
| 教材費  | なし                                                                                  | 可能月・曜日・時間帯                                                                        | 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                                                                          |                                                                                   |                     |
| 講師名  | 山田 けい                                                                               | 電話                                                                                | 090-9158-7868 FAX — |

|      |                                     |                                                                  |                     |
|------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 講座名  | 65                                  | 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<br>筋トレ・ストレッチ・脳トレ<br>いすを使った体操 | 形式<br>屋内実技<br>対象者<br>60歳以上男女<br>程度<br>初級<br>必要<br>機材<br>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                             |                                                                  |                     |
| 講師名  | 富迫 宣子                               | 電話                                                               | 090-4091-1287 FAX — |

|      |                                                                                                    |                                                                                 |                     |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 講座名  | 66                                                                                                 | 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<br><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<br><ソフトエアロビクス><br><クールダウン>ストレッチ、筋トレ | 形式<br>屋内実技<br>対象者<br>30歳～80歳<br>程度<br>初心者～初級<br>必要<br>機材<br>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                                                                                           |                                                                                 |                     |
| 講師名  | 富迫 宣子                                                                                              | 電話                                                                              | 090-4091-1287 FAX — |

|      |                                                                                                                                                      |                                              |          |            |                                                                                                                    |     |   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 講座名  | 67                                                                                                                                                   | 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み、スポーツと癒しを楽しめ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～                                                                                                     |     |   |
|      |                                                                                                                                                      |                                              |          | 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)。 |     |   |
| 教材費  | 実技の場合は実費。                                                                                                                                            |                                              |          |            |                                                                                                                    |     |   |
| 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                                                                                                                                               |                                              |          |            |                                                                                                                    |     |   |
| 講師名  | FFA TOKYO(高橋 静夫)メール mac2-takahashi@tbz.t-com.ne.jp                                                                                                   |                                              |          | 電話         | 080-6572-6298                                                                                                      | FAX | — |

|      |                                                                                                                                                                                                                |                                     |      |            |              |     |   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------|------------|--------------|-----|---|
| 講座名  | 68                                                                                                                                                                                                             | 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。<br>上地流空手道振興会修武館 <a href="https://uechiryu-shinkoukai.com/">https://uechiryu-shinkoukai.com/</a> |                                     |      | 形式         | 屋内実習         |     |   |
|      |                                                                                                                                                                                                                |                                     |      | 対象者        | 小学生以上どなたでも   |     |   |
|      |                                                                                                                                                                                                                |                                     |      | 程度         | 初心者・初級       |     |   |
|      |                                                                                                                                                                                                                |                                     |      | 必要機材       | 運動できる服装      |     |   |
| 教材費  | 実費                                                                                                                                                                                                             |                                     |      |            |              |     |   |
| 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                                                                                                                                                                                                    |                                     |      |            |              |     |   |
| 講師名  | 木下 晋伍                                                                                                                                                                                                          |                                     |      | 電話         | 042-655-9885 | FAX | — |