【学術・教養】

◆◆◆　1．学　習　◆◆◆

唐詩を楽しむ		**丘　英夫**	90／120分	［唐詩］	
1	李白・王維・杜甫などの唐詩をその背景とともにわかりやすく解説いたします。李白の「白髪三千丈」は五百丈ではいけないのかなど。	筆記用具、黒板（ホワイトボード） 中学生以上			2人
日本語はどこから来たのか		**丘　英夫**	90／120分	［言語］	
2	日本語はユーラシア大陸のアルタイ語族に属すると言われている。それでは「メラメラと赤く燃える」「プツンと切れる」の「メラ」や「プツン」はどのような意味でどこから来たのだろうか。	黒板（ホワイトボード） 中学生以上			2人
世界遺産の楽しみ方　総集編		**尾坂　雅康**	90～120分	［世界遺産］	
3	このところ注目度を増している「世界遺産」について、直近の話題も含めてわかりやすく解説いたします。世界遺産アカデミー主催の検定試験受験を希望の方にはガイダンスも実施します。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
世界遺産の楽しみ方　日本編		**尾坂　雅康**	60～90分	［世界遺産］	
4	毎年のように登録・申請される日本の世界遺産、この講座では日本国内の世界遺産に焦点を絞り解説いたします。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
世界遺産の楽しみ方（江戸編）日光、小笠原		**尾坂　雅康**	90～120分	［江戸文化］	
5	日本には23件の世界遺産があります。このうち江戸時代に関わる遺産は3割あります。江戸時代の背景と登録された内容を解説します。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
世界遺産の楽しみ方　海外編		**尾坂　雅康**	60～90分	［世界遺産］	
6	このところ世界遺産は毎年20件前後登録されています。海外の世界遺産の詳細と今後の展開について解説いたします。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
ガッテン！ナンプレ（初心者歓迎）		**鈴木　アモ**	120分	［ナンプレ］	
7	ナンプレは、頭の体操ゲームです。できそうですぐに壁にぶつかります。集中力や逆転の発想が鍛えられ、日常生活や学業に応用できます。一方、定番の解説書がなく、当講座は、総合的で体系的な解説を提供します。	当講座使用資料〝力試し〟配布。ご希望により総合解説書（ｐｄｆ版）（80頁）、８００円。レジメ代等３００円。持参：スマホ又はPC。筆記具。会議室用意のこと 7歳以上			2人

◆◆◆　2．生　物　学　◆◆◆

生物学は面白い―植物ホルモンの不思議―		**吉川　和俊**	90分	［生物学］	
8	植物ホルモンは９種類知られており、植物の生活において重要な働きをしています。その巧妙なしくみや農業への応用について、特に日本人の貢献が大きく、ブドウの無核化に広く使用されているジベレリンを中心にお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 中学生以上			2人
★生物学は面白い―「つぼみ」の一生―		**吉川　和俊**	90分	［生物学］	
9	一年のある時期になると植物はつぼみを作り、それはやがて成長し花となって季節を色どります。これらの現象のうらにひそむ植物の巧妙なしくみについて、やさしくお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 中学生以上			2人
生物学は面白い―動物の行動とにおい―		**吉川　和俊**	90分	［生物学］	
10	においは動物の生活にとって非常に重要です。昆虫の交尾行動、サケの母川回帰等を例にとり、においと動物の行動の関係について、やさしくお話します。ヒトと「におい」の関係についても取り上げます。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 中学生以上			2人

生物学は面白い一生物と光一		**吉川　和俊**	90分	[生物学]	
11	光は植物の光合成に必須ですが、環境シグナルとしても生物の生活に重要な役割を果たしています。また、自ら発光して交信や威嚇等に利用する生物もいます。光が関与する様々な生命現象について説明します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 中学生以上			2人
インスリンのはなし		**吉川　和俊**	90分	[生物学]	
12	インスリンとは何か、糖尿病とどのように関係するのか、どこで、どのようにして発見されたのか、どのようなしくみで血糖値を下げるのか、どのような方法で製造されてきたか等について説明します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 高校生以上			2人
酒飲みのための生物学		**吉川　和俊**	90分	[生物学]	
13	なぜ、酔っぱらうと顔が赤くなったり、おしゃべりになったり、記憶をなくしたり、千鳥足になったりするのでしょうか。アルコールが引き起こす諸々の現象を中心にアルコールに関する話題を生物学的に説明します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 成人			2人
役立つ微生物のはなし		**吉川　和俊**	90分	[生物学]	
14	微生物って何だろうか？微生物は私たちの暮らしや健康にどのように役立っているのだろうか？これらの疑問にお答えします。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 中学生以上			2人
微生物がつくる薬		**吉川　和俊**	90分	[生物学]	
15	感染症、高脂血症等の治療には微生物由来の薬が広く使われています。これらの薬はどのように発見され、実用化されたのでしょうか。ノーベル賞を受賞された大村先生の研究も紹介します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 高校生以上			2人
「がん」とは何かーがん細胞の驚異		**吉川　和俊**	90分	[生物学]	
16	日本人の死因第1位の「がん」。がんとはどのような病気なのか、ヒト以外の動物もがんになるのか、がん細胞はどのようにして生まれ、どのような特徴を持ち、どのように振る舞うのか等についてお話します。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 高校生以上			2人

◆◆◆　3．歴　史　◆◆◆

邪馬台国と卑弥呼		**丘　英夫**	90／120分	[古代史]	
17	邪馬台国への道程はどうなっているのか。卑弥呼の宮殿と冢墓はどこにあるのか。倭人伝などの文献と同時代の物証から探る。	筆記用具、黒板（ホワイトボード） 中学生以上			2人
日本の古代史を解明する		**丘　英夫**	90／120分	[古代史]	
18	1.神功は皇位を継承したか。2.応神・仁徳は、なぜ都を難波に置いたのか。3.倭の五王は日本に何を遺したか。4.日本を律令国家にしたのは誰か。	筆記用具、黒板（ホワイトボード） 中学生以上			2人
義経北行とジンギスカンの謎		**丘　英夫**	90／120分	[歴史]	
19	1188年４月源義経は武蔵坊、亀井六郎らの従者と共に平泉から北行した。1189年５月十三から西蝦夷、満韃の地へ。義経はジンギスカンになったのだろうか。	黒板（ホワイトボード） 中学生以上			2人
徳川光圀領内漫遊記		**丘　英夫**	90／120分	[日本史]	
20	水戸藩第２代藩主であった徳川光圀は、二十九年の藩主生活の中、二十二年を江戸で過ごしたが、傍ら『大日本史』の編纂に没頭した。光圀は佐々介三郎などの家臣と共にどこを漫遊したのだろうか。	黒板（ホワイトボード） 中学生以上			2人
桜田門外の変から大政奉還まで		**丘　英夫**	90／120分	[日本史]	
21	桜田門外の変は、どのようにして起こったのか。徳川幕府の大政奉還を導いた真の実行者は誰なのかを解明する。	黒板（ホワイトボード） 中学生以上			2人

皇女和宮		**丘　英夫**	90／120分	［日本史］	
22	皇女和宮はなぜ徳川家に降嫁しなければならなかったのか。幕府に課せられた降嫁の条件は遂行されたのか。	黒板（ホワイトボード） 中学生以上			2人
いま「江戸幕府の外交」を考える		**尾坂　雅康**	90～120分	［江戸文化］	
23	現代の日本を江戸時代を鏡にして考えます。江戸・徳川300年は、鎖国で閉鎖的なイメージで語られてきましたが、いま一度「江戸幕府の外交」を見直す講座です。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
地味にすごかった「江戸の女性たち」		**尾坂　雅康**	90～120分	［江戸文化］	
24	現代の日本につながる江戸文化。その中で隠忍自重のイメージがある「江戸の女性たち」が、どの様に時代を生きたか、多くの登場人物を通じて「すごかった女性たち」を語る講座です。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
火事と喧嘩は江戸の華　江戸の3男		**尾坂　雅康**	90～120分	［江戸文化］	
25	現代の日本の警察、消防、治安、裁判は、元は江戸時代に築かれました。たび重なる大火に江戸の人々は、どの様に立ち向かったのか、町奉行と町火消などのエピソードで語る講座です。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
花咲く江戸の文化「浮世絵、歌舞伎、江戸小紋」		**尾坂　雅康**	90～120分	［江戸文化］	
26	世界に「ジャポニズム」のインパクトを与えた浮世絵、現代につながる歌舞伎、役者などに由来する江戸小紋、日本から世界に発信した江戸の文化について解説する講座です。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
グルメ・イン・ザ・江戸　そば、鰻、寿司		**尾坂　雅康**	90～120分	［江戸文化］	
27	現代日本人の食する和食（世界無形遺産）のルーツを探ります。寿司、天ぷら、そば、鰻など江戸に始まる食文化。訪日外国人を魅了してやまない和食。エピソードを交えて解説します。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
江戸は大変、噴火、地震、火事、飢餓		**尾坂　雅康**	90～120分	［江戸文化］	
28	東日本大震災、近くは台風、大雨で災害が発生しています。災害対策の貧弱だった江戸時代、人々はこれにいかに対応したか、を語る講座です。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
賢臣ありて名君あり、吉宗と大岡越前		**尾坂　雅康**	90～120分	［江戸文化］	
29	江戸時代は、諸藩にも治世に功を上げた名君がいました。しかし、名君には必ずそれを支えた賢臣がいました。この講座では治世を支えた賢臣にスポットを当てます。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
「忠臣蔵」の名場面を訪ねる　南部坂雪の別れ		**尾坂　雅康**	90～120分	［歴史］	
30	300年以上前の赤穂事件「忠臣蔵」はいまも語り継がれ、新しい解釈が生まれ、毎年の暮れにはドラマが流れます。日本人の心を打つこの物語の名場面を訪ねます。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
「朝敵は持ち回り」日本最後の内戦を考える		**尾坂　雅康**	90～120分	［歴史］	
31	日本で内戦が行われたのは19世紀後半です。禁門の変、戊辰戦争、西南の役です。なぜ、この戦いが起きたのか、なぜこのあと日本に内戦が起きていないのか、考える講座です。	資料を用意して幹事様へお送りしますので、各自コピーをお願い致します。パワーポイントのデータを持参しますので、プロジェクター、スクリーン又は白板をご用意ください。 中学生以上			5人
江戸のお奉行とお裁き		**尾坂　雅康**	90～120分	［歴史］	
32	100万都市・江戸の治安を担当したのは南北奉行所の与力・同心250人です。役人１人あたり２千人の町人を担当しました。それでいて犯罪率の低い江戸でした。その謎とお奉行のお裁き、刑罰を詳しく解説します。	パソコンを持参カラースライドを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン（白板、白壁）。２週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。 中学生以上			5人
世界最高水準だった江戸の教養文化		**尾坂　雅康**	90～120分	［歴史］	
33	江戸の教養文化は世界最高水準でした。識字率は７０％～９０％。欧米諸国は、はるかに及びませんでした。それを支えたのが官学・藩校・学問所・寺子屋・道場です。明治維新から近代国家へと発展の秘密を解きます。	パソコンを持参カラースライドを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン（白板、白壁）。２週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。 中学生以上			5人

徳川家の家督相続・御家騒動		**尾坂　雅康**	90～120分	［歴史］
34	２６４年続いた徳川幕府体制と平和な時代はどう築かれたのか。徳川家の家督相続と各大名家における御家騒動のエピソードを交えて、幕藩体制と支配機構について詳しく解説します。	パソコンを持参カラースライドを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン（白板、白壁）。２週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。 中学生以上		5人
江戸は　まつりだ祭礼だ深川・神田・山王様		**尾坂　雅康**	90～120分	［歴史］
35	江戸市民が熱中したのが「祭礼」。神社祭礼を思い浮かべる方も多いでしょうが、縁日や開帳も含めてご紹介します。さらに関連性のある「勧進相撲」「富くじ」、隆盛を誇った庶民の「富士講」などについても触れます。	パソコンを持参カラースライドを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン（白板、白壁）。２週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。 中学生以上		5人
「日々是江戸日」人々の暮らし		**尾坂　雅康**	90～120分	［歴史］
36	平和だった江戸人が日々どのような暮らしをしていたのか。時間は、水は、ごみ処理は、トイレは、長屋は、風呂は、結婚は、仕事は、収入は、行事は、究極のリサイクル都市であった江戸の人々の暮らしを説明します。	パソコンを持参カラースライドを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン（白板、白壁）。２週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。 中学生以上		5人
★天安門事件　北京動乱の60日		**尾坂　雅康**	90～120分	［歴史］
37	1989年６月４日、中国の北京でおきた天安門事件。動乱の最中、北京から脱出をはかる人々への神対応「奇跡のハンドリング」と呼ばれた実録です。危機管理対応の参考とされています。	パソコンを持参カラースライドを説明します。会場で使用できるプロジェクター、ケーブル、電源、スクリーン（白板、白壁）。２週間前に講演資料とレジュメを幹事様へ送付。 大学生以上		5人
脚気をめぐる抗争一高木兼寛vs森鴎外		**吉川　和俊**	90分	［歴史］
38	明治時代の国民病であった脚気は陸・海軍内でも多発し大問題となりましたが、その対策をめぐり両者は激しく対立しました。その経緯、影響等について海軍(高木)と陸軍(森)の行動を中心にお話しします。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 中学生以上		2人
★ノーベル賞を逃がした日本人科学者		**吉川　和俊**	90分	［歴史］
39	ノーベル賞に値する業績を上げながら受賞を逃がした科学者たち（北里柴三郎、秦佐八郎、山極勝三郎、鈴木梅太郎など）の人物像、業績、社会貢献などについてお話しします。	電源、スクリーンまたは代替品、液晶プロジェクターの準備を希望。準備できない場合は別途相談。 高校生以上		2人

◆◆◆　４．郷　　土　◆◆◆

手賀沼周辺の戦国時代－布佐で戦があった頃－		**間宮　正光**	120分	［郷土］
40	豊かな恵みをもたらした手賀沼。周辺には多くの城が築かれました。最新の研究成果から、“兵どもの夢の跡”を探求し、なぜ多くの城が築かれたのか、戦国時代の実像と我孫子地域の社会について考えます。	土日祝日が望ましい。 高校生以上		10人

◆◆◆　５．環　境　問　題　◆◆◆

地球の温暖化と寒冷化		**小林　正美**	120分	［地球温暖化］
41	地球は温暖化しているのか。難しい用語を使わずにお話します。絵や写真を多用しますので気軽にお聞きください。	資料コピー代50円程度/1人、液晶プロジェクター、スクリーン、ＴＶ（TVない場合は液晶プロジェクター、スクリーンがもう１セット必要） 不問		1人
環境問題のウソ・ホント		**小林　正美**	90～120分	［環境問題］
42	酸性雨、ダイオキシン、環境ホルモン、BSEなど身近な環境問題を平易な言葉で説明します。	資料コピー代50円程度/1人、液晶プロジェクター、スクリーン、ＴＶ（TVない場合は液晶プロジェクター、スクリーンがもう１セット必要） 不問		1人
エネルギーの現状と将来を考えよう！（カーボンニュートラルを目指して）		**佐野　安成**	120分	［エネルギー］
43	日本は2050年までに温室効果ガス排出の実質ゼロ(カーボンニュートラル)を目指します。 エネルギー自給率が低く、輸入化石燃料（石炭、石油、天然ガス等）に支えられる現在の私達の生活、待った無しの脱炭素社会への移行、自然エネルギーや将来（中長期）のエネルギー（水素、アンモニア等）を考える。	資料コピー代（200円程度/1人） 小学生以上		1人

孫・子のために温暖化防止を		**佐野　安成**	120分	［地球温暖化］	
44	化石燃料消費による地球温暖化は、気候変動を引起し地球上のあらゆる生命を危機にさらしている。今を生きる私達の生活で次世代(孫・子)に負の遺産を残さないために真剣に自然エネルギーや非炭素燃料導入を進め、温暖化防止を考えよう	資料コピー代（200円程度/1人） 小学生以上			1人
身近にできる地球温暖化防止		**エコライフあびこ**	90分	［地球温暖化］	
45	①温暖化の原因・影響②現状認識③防止対策の具体例④環境家計簿のつけ方　を解りやすく説明。／節電しよう温暖化ビンゴもあるよ。	日時限定せず（要事前調整）。資料代10円／1人。パワーポイント使用の場合はスクリーン又は代替品。要駐車場。 小学生以上			5人
地球温暖化とわれわれの生活		**自然エネルギーをすすめる我孫子の会**	90分	［地球温暖化］	
46	地球温暖化が進んでいます。その原因を説明するとともに、今後どのような生活スタイルが望ましいか、話し合いましょう。	筆記用具など。 質問・意見交換を含み90分 小学4年生以上			5人
次世代に誇れるコミュニティを造る		**自然エネルギーをすすめる我孫子の会**	90分	［エネルギー］	
47	地産地消の自然エネルギーや省エネルギーを活用し、次世代に誇れる楽しく明るいまちづくり実現のため、意見交換いたしましょう。	筆記用具など。 質問・意見交換を含み90分 小学4年生以上			5人

◆◆◆　6．パ　ソ　コ　ン　◆◆◆

デジカメ画像の整理, 加工, 編集		**NPO法人 パソコン楽しみ隊**	120分	［パソコン］	
48	パソコンを使って、デジカメ写真の整理のポイント、画像の基礎知識のポイントを解説、その後画像の加工と編集操作について学びます。	パソコン（Windows)、教材費（テキストP10カラー）1,000円/1人 成人			5人
簡単なホームページの作り方		**NPO法人 パソコン楽しみ隊**	120分	［パソコン］	
49	パソコンを使って、楽しみながら、ホームページの作り方を学びます。	パソコン（Windows)、教材費（テキストP10カラー）1,000円/1人 成人			5人
カレンダー/チラシを上手に作る		**NPO法人 パソコン楽しみ隊**	120分	［パソコン］	
50	パソコンを使って、楽しみながら、カレンダーやチラシを作ります。	パソコン（Windows)、教材費（テキストP10カラー）1,000円/1人 成人			5人
インターネットを楽しむ		**NPO法人 パソコン楽しみ隊**	120分	［パソコン］	
51	パソコンを使って、無料の動画、音楽、電子書籍をインターネットからダウンロードして楽しみます。	パソコン（Windows)、教材費（テキストP10カラー）1,000円/1人 成人			5人

【家庭・生活・健康】

◆◆◆　7．生　　活　◆◆◆

「カラー」と遊ぼう		**宇都宮　くに子**	110分	［カラー］	
52	私たちの生活の中に「カラー」は深い関わりをもっています。あなたの知らない「カラー」の世界を探検してみませんか？　カードやパネルを使って、楽しみながらわかりやすく視覚的にご案内致します。	はさみ、のり、筆記用具。実費1,035円（資料代100円、日本色研新配色カード199a 935円）/1人。個人宅も可。 小学3年生以上			3人
パーソナルカラー入門		**宇都宮　くに子**	110分	［カラー］	
53	似合う色ってどんな色？パーソナルカラーってなぁに？ そんな疑問にお答えし、皆さまに「パーソナルカラー」をご紹介する講座です。	筆記用具　資料代200円/1人　個人宅も可。アビスタ内和室は照明の関係で不可。 モニターを2人選んでおいてください。 中学生以上			5人

電磁波と携帯電話		**小林　正美**	90分	［健康］
54	携帯電話の安全な使い方についてビデオなどを利用して、分かりやすく説明します。	資料コピー代50円程度/1人、液晶プロジェクター、スクリーン、ＴＶ（TVない場合は液晶プロジェクター、スクリーンがもう１セット必要） 6才以上		1人
省エネ（主として家庭の節電）と温暖化防止・自然エネルギーのすすめ！		**佐野　安成**	120分	［節電］
55	日本はエネルギー自給率が低く、大半を輸入(化石燃料)エネルギーに依存し、その内の約50%が電気(電力)に使われています。このエネルギーを大切に使うため家庭の節電に努め省エネで温暖化防止に努めましょう。また自然エネルギーの利用を拡大しよう。	資料コピー代（200円程度/1人） 小学生以上		1人
聴き手の心に響く朗読を目指して！		**山田　典子**	90分	［朗読］
56	聴き手を惹き付ける朗読って難しいですよね。どうすれば聴き手の心に響く朗読になるのか？お一人お一人に適したアドバイスが出来ればと思います。	テキスト代100円程度/１人 個人宅も可 高校生以上		3人
車イスに乗ってみよう！押してみよう！		**我孫子市社会福祉協議会（てとりあ）**	45～120分	［福祉体験］
57	車イスに乗る人の気持ちや介助する人の気持ちを理解しよう。私達にできることは何か考えよう。 （資格が取れるわけではありません）	①人数により所要時間が変わります。 ②近隣センターのホールや大会議室、小学校の多目的室や体育館など雨天でも講習ができる広いスペースが必要です。 小学3年生以上		10人
高齢者になるってどんな気持ち？！		**我孫子市社会福祉協議会（てとりあ）**	45～120分	［福祉体験］
58	80歳～90歳代を想定した装具をつけての高齢者疑似体験です。高齢者になった時の気持ちやどのように接したら良いかを考えながら体験をしましょう。私達に何ができるのか考えましょう。	①人数により所要時間が変わります。 ②装具をつけ歩けるくらいのスペースが必要です。 小学3年生以上		10人
知ってる？目が見えない人とガイドする人		**我孫子市社会福祉協議会（てとりあ）**	45～120分	［福祉体験］
59	視覚障害者とガイドヘルプの体験を２人１組になって行います。目が見えない・見えづらい人の気持ちを理解し、私達にお手伝いできることを考えましょう。（アイマスクをして見えない状態で講習を行います）	①人数により所要時間が変わります。 ②近隣センターのホールや大会議室、小学校の多目的室や体育館など雨天でも講習ができる広いスペースが必要です。 小学3年生以上		10人
災害時や怪我をした時の対処と手当て法を‼		**我孫子市赤十字奉仕団**	40～120分	［応急処置］
60	災害時や避難所での対処に知恵を生かし減災出来る様考えます。又三角布や風呂敷等で怪我の応急手当をしたり、骨折の手当や担架の使い方、家庭看護の方法も、ご一緒に勉強しましょう。	資料代30～50円/1人。対象は4才以上から大人の方。親子での参加、又赤ちゃんの心肺蘇生や喉に物が詰まった時の対処法なども可です。 4才以上		5人
ボランティア活動について		**我孫子市社会福祉協議会**	30～90分	［ボランティア］
61	受ける方の年齢や時間に応じて、講義内容を変えます。例）ボランティアの概念、ボランティアの探し方、心構え、ボランティアで得られるものとは？。また、時間があれば、ワークショップを行います。	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）。 中学生以上		10人
高齢者見守り活動のポイント！		**我孫子市社会福祉協議会**	30～60分	［見守り活動］
62	見守り活動を始めようと思っている方・団体へのアドバイス。または、見守り活動をしている方・団体が、見守り活動を振り返る内容になっています。見守り活動について、その必要性、区分、見守るポイントなど。	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）。 成人		10人
社会福祉とその課題、共助社会を目指して		**我孫子市社会福祉協議会**	30～120分	［社会福祉協議会］
63	時間やご要望に応じて、内容を変更します。例）地域福祉と社協の歴史、我孫子市社協について、共助づくりを推進する住民活動計画とは？、我孫子市の地域福祉の課題やニーズ、これからの地域福祉活動について	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）。 成人		10人
赤い羽根共同募金は、何の為の募金活動？		**我孫子市社会福祉協議会**	30～60分	［共同募金］
64	時間やご要望に応じて、内容を変更します。毎年行われている赤い羽根共同募金や歳末たすけあい募金について説明します。例）共同募金の歴史や目的、3つの募金運動について、募金の使い道は？など	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）。 成人		10人

◆◆◆　8．健　康　・　医　療　◆◆◆

病院と薬に頼らない健康づくり		**國府　利武**	90分	［健康づくり］	
65	健康づくりとは、良い生活習慣づくりです。発酵食品等を活用した健康によい食事、誰でもできる簡単で効果的な運動で体力の維持、増強をはかり、日々の生活を楽しくするための工夫、今日から実践できる内容です。	資料（原稿を用意します。受講者人数分コピーをお願いします。）日時場所に制限なし。白板等ご用意ください。 成人			3人
★癌になってしまった時の対応と乗り切り方		**國府　利武**	90分	［健康づくり］	
66	今や癌は50％以上の人がかかる国民病です。2021年夏にステージⅣの癌になり、22年冬までに６回の切除手術を受けました。食事療法を行った結果23年3月、癌は消失しました。実際に行った食事療法の内容等について話をします。	資料（原稿を用意します。受講者人数分コピーをお願いします。）日時場所に制限なし。白板等ご用意ください。 成人			2～3人
良い病院・いい患者―患者の視点から考える―		**佐藤　典衛**	120分	［医療］	
67	わが国の保健・医療制度や医療提供体制の現状、また、患者の権利や近郊の医療施設の現状などについて解説した後、病院の選び方や患者の心構えなどについて探り、良い病院・いい患者像を描きます。	本講座は医療に関する課題の「総論編」です。 資料コピー代　100円程度/1人 不問			10人
医療現場の内幕―患者力を高めるために―		**佐藤　典衛**	120分	［医療］	
68	医療現場は一般に閉鎖的であり、種々な問題を抱えているが、その実態はあまり知られていない。本講座は、こうした医療現場の内幕をお伝えし、その真相を見る目を培い、患者力を高めるのに役立てていただきます。	本講座は医療に関する課題の「各論編」です。 資料コピー代　100円程度/1人 不問			10人
暮らしに役立つ医療情報―身近な医療問題を解く―		**佐藤　典衛**	120分	［医療］	
69	本講座は、身近な医療問題をランダムに取り上げて解説するほか、広く医療に関する疑念にお応えします。その①は救急医療、在宅医療、公的医療保険などについて、その②は医薬分業、医療費節約の知恵、医療情報収集術などについて、解説します。	本講座は医療に関する課題の「実用編」です。講座内容は左記の①のみ、②のみ、または①+②から選べます。但し、①＋②の場合は、一部の項目を省略します。 資料コピー代　100円程度/1人 不問			10人
キッズ向けのアンガーマネジメント講座		**丸山　尚史**	50分	［アンガーマネジメント］	
70	キッズ向けのアンガーマネジメント講座では主に自分の中のイライラや、お友だちとの関係について学びます。かわいいテキストを見ながらバルーンパペット等を使用して楽しく勉強します。	テキスト代２２０円（税込み）/人。筆記用具持参。小学校２年生までは保護者様の同席をお願いします。ホワイトボードを使用するのでお手配お願いします。(個人宅も可) 5歳から12歳（小学生）まで			2人
ティーン向けのアンガーマネジメント講座		**丸山　尚史**	60分	［アンガーマネジメント］	
71	ティーン向けのアンガーマネジメント講座では主に自分の中のイライラや、お友だちとのこと、家庭・学校での出来事について学びます。カードゲームで色々な考えを持った人がいることを楽しく勉強します。	費用はかかりません。筆記用具持参。保護者様の見学も可能です。ホワイトボードを使用するのでお手配お願いします 12歳（中学生）から18歳まで			2人
カイロプラクティック健康講座		**湊　幸子**	90／120分	［ｶｲﾛﾌﾟﾗｸﾃｨｯｸ］	
72	骨盤と背骨を整え、栄養・運動・睡眠を見直すことで健康は維持できます。正しい姿勢と痛みの原因、病気予防と健康維持の方法について、カイロプラクティック（理学的脊椎矯正法）の観点から分かりやすくお話します。	平日10時～16時（その他応相談）。資料代50円/1人。体験希望の場合動きやすい服装、タオル。 全員で体験するスタイルではなく、モデルを使ったデモンストレーションの形になります。 小学生以上			5人

◆◆◆　9．くらしの法律　◆◆◆

改定相続法と相続と贈与の税法を学ぼう！		**佐野　安成**	120分	［相続］	
73	相続は、誰もが避けて通れない問題です。2018年7月に相続法が大幅改正されました。その概要や相続と贈与の税法を学び相続を争族としない円滑な資産継承等に資しましょう。	資料コピー代（200円程度/1人） 成人			1人
後見制度（法定後見・任意後見）と生前契約		**佐野　安成**	120分	［後見制度］	
74	核家族化と高齢化が進むなか、判断能力が衰える方の財産管理、生活管理に役立つ、後見制度（法定・任意）や生前契約について学ぼう。	資料コピー代（200円程度/1人） 成人			1人

◆◆◆　10. 教　育　◆◆◆

さあ、読み聞かせをはじめよう！		**大野　敦子**	60分	［読み聞かせ］	
75	学校での読み聞かせの組み立て方や注意、運営などの方法。／絵本の楽しみ方など。	午前中を希望します。 （0歳からのお子様と一緒に受講可能） 不問			5人
筑波大学発　ー面白・不思議実験・工作隊ー		**小林　正美**	90～120分	［実験・工作］	
76	身近なものを利用して、不思議で面白い理科実験・工作を体験します。内容は、講師にお任せも出来ますので、気軽にお問い合わせください。ラジオの製作も指導いたします。	ラジオ以外：200～500円/1人(応相談)、ゲルマニウムラジオ：700円/1人、イヤホンラジオ：1500円/1人、スピーカーラジオ：2500円/1人 不問			3人
思春期の子育て（中学１年生・高校１年生の過ごし方）		**吉田　富雄**	120分	［子育て］	
77	中学1年（12～13歳）と高校1年生（15～16歳）の1年間は、人格形成に大きな影響を与えるのです。思春期の子育ては大人の成熟につながります。	プロジェクター、ホワイトボード、できればパワーポイントの入っているパソコン（パワーポイント使用のため）。 資料代300円／1人 高校生以上			3人
イジメのメカニズムについて考える		**吉田　富雄**	120分	［子育て］	
78	イジメのメカニズムを知って、イジメのない環境をつくろう！	プロジェクター、ホワイトボード、できればパワーポイントの入っているパソコン（パワーポイント使用のため）。 資料代300円／1人 中学生以上			3人
学校を学ぶ（小学受験・中学受験・高校受験とは）		**吉田　富雄**	120分	［子育て］	
79	学校の仕組みを知ることで、子育てに役立てる。学校選びのコツを学びます。	プロジェクター、ホワイトボード、できればパワーポイントの入っているパソコン（パワーポイント使用のため）。 資料代300円／1人 成人			5人
教育、学校、先生を知ろう		**吉田　富雄**	120分	［教育］	
80	子育ての中で学校との関わりを学びたい方、教育への疑問・関心のある方、教師になりたいと考えている中高校生。人間の発達、教育現場での事例を元に21世紀の日本の教育、グローバル教育について考えませんか。	プロジェクター、ホワイトボード、できればパワーポイントの入っているパソコン（パワーポイント使用のため）。 資料代300円／1人 中学生以上			3人

【趣　味】

◆◆◆　11. フラワーアート　◆◆◆

暮らしを彩るフラワーインテリア		**上村　真知子**	90～120分	［ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ］	
81	プリザーブドフラワーやドライフラワー、アーティフィシャルフラワー（造花）を用いて工作感覚でお洒落なインテリアを制作します。ご予算に合わせたご提案可能です。	費用1,300円～/１人。費用、詳細内容、日時等お気軽にご相談下さい。 小学生以上			10人
ハーバリウム（植物標本）		**上村　真知子**	90～120分	［ハーバリウム］	
82	ドライフラワーやプリザーブドフラワーをボトル詰め、専用のオイルを流し入れて、お花の美しさを立体的に楽しみます。様々な花材からお好きなものを選んでオリジナルに仕上げていただけます。	費用1,000円～/1人。（ボトルサイズに応じて）費用、詳細内容、日時等お気軽にご相談下さい。 小学生以上			10人
花あそび～手軽にお花を生かして～		**下村　百合枝**	90～120分	［生花ミニアート］	
83	生のお花を生かしてミニアートを作って楽しみましょう。暮らしの中に、行事や記念日に、工作感覚で季節を感じて。いけばなを気軽に楽しむこともできます。	お花が切れるハサミ（花ハサミ・工作ハサミ・台所ハサミなど）、材料費1,000～1,500円前後/1人。持ち物、内容などは相談しながら決めます。 不問			2人

◆◆◆　12. 手　芸　・　工　芸　◆◆◆

やさしく楽しい七宝焼、好みの飾身具を作ろう		**荻野　紀子**	120分	［七宝焼き］	
84	好きな材料を選んで、銅板の裏表にガラス質の七宝絵具を盛りつけ。焼成して、胎にボンド付けして出来上がりです。	実費1,100～2,000円前後/1人。場所、日時ご相談の上応じます。 10才以上			5人
ポタリーアート／陶器・絵付		**神蔵　よし子**	120分	［ポタリーアート］	
85	デルフト焼（オランダ）やマジョリカ焼（イタリア）をとり入れ、藍色の絵具で実用食器・絵皿・装飾品を制作します。	ティッシュペーパー・B鉛筆・ハンドタオル 実費1,500円～2,000円程度/1人（焼成代込） 成人			3人
はじめての粘土工芸		**関　眞由美**	120分	［粘土工芸］	
86	マシュマロのような5色のソフト粘土を使い、好きな色に混ぜ合わせた粘土でお花を作り、鏡や写真立てにデコレーションします。	実費：1,000円程度/1人・木工用ボンド・ラップ 小学生以上			3人
かぎ針／ふしぎと汚れが落ちるエコたわし		**松元　智子**	120分	［編物］	
87	“洗剤を使わなくても家中がピッカピカ” 手にも環境にもやさしい便利なたわしを編んでみましょう。	100円程度／1人、アクリルの糸2玉、かぎ針6・7号、とじ針、ハサミ。日時は応相談。 中学生以上			3人
魔法の一本針／１玉でできるマフラー		**松元　智子**	120分	［編物］	
88	♥誰にでも◆やさしく♣楽しめる魔法の一本針でマフラーを編んでみましょう。同じ模様でも素材を替えるだけで季節感がでます。	2,000円程度/1人（糸と魔法の一本針セットも含む）、ハサミ、とじ針、筆記用具。日時は応相談。 中学生以上			3人

◆◆◆　13. 工　　作　◆◆◆

木の実とスパイスで作る小物		**足立　智恵子**	120分	［クラフト］	
89	木の実やスパイスを、ブリヨンと呼ばれる特殊なワイヤーやビーズ等で飾り、リースや置き物等の小物を作ります。	費用・日時・場所等相談に応じます。材料費1,500円前後から/1人。道具はハサミ、ボンド等（事前に説明致します）。 小学生以上			1人
エレガントワイヤーワーク		**足立　智恵子**	120分	［クラフト］	
90	16世紀から欧州で続く修道院の手仕事(クロスターアルバイテン)の技術を基に、装飾用ワイヤーとビーズ等を使って小さな額作品(題材は主に花)を作ります。	持ち物　クラフト用ハサミ 材料費　2,500円程度/1人 中学生以上			1人
キラキラ☆デコレーションアート		**大浪　愛美**	120分	［デコアート］	
91	携帯電話、デジカメ、ボールペン、ピルケースなど、様々な小物にキラキラなデコレーションをして、オリジナル小物を作りましょう。スウィーツデコもご相談ください。夏休み・クリスマス等のお子様の自由工作にもお薦めです。	材料費1,500円前後/1人。（スワロフスキー使用の場合はご予算をご相談ください） 不問			1人
スイーツデコでかわいい雑貨作り		**大浪　愛美**	120～180分	［スイーツデコ］	
92	お子様から大人の方まで、幅広い年代の方に楽しんでいただいております。マカロン、アイス、トッピンクの葉まで、ミラーや小物入れに粘土で作ってのせていきます。もちろんたっぷりホイップを楽しんで下さい。	製作物によって用意する物、教材費が変わりますのでお問い合わせ下さい（教材費800～1,500円程度/1人）。場所は手を洗える所が必要です。 小学生以上			1人
ＵＶレジンを使ったアクセサリー作り		**大浪　愛美**	70分	［UVレジン］	
93	大人気のUVレジンを使って、キーホルダー、イヤリングなどのアクセサリーを作ります。 パスタやビスケットでキーホルダーも作れます！	肌の弱い方、アレルギーのある方はご遠慮下さい。 実費800～1,000円/1人。レジンの量によって前後します。 小学生以上			1人

写真整理、スクラップブッキング		**山﨑　真理**	120分	［ スクラップブッキング］
94	スマホやPCに撮りためた写真を現像してページにしませんか？写真は見返してこそ価値のあるものです。写真整理は思い出の価値を高め、自分自身の振り返りにもなります。大切な人へのプレゼントにもぴったりです。	日時・場所：応相談。持ち物：写真８枚前後。費用：１ページ６００円～（材料費・道具貸与費）、追加材料実費（台紙とカバー３００円、１ページ分飾り２５０円など）お子様連れ可。 小学生以上		1人
親と子のための手形アート		**山﨑　真理**	60分	［手形アート］
95	かわいいお子様の手形を写真とともにA4フレームに残します。お好きなデザインペーパーが選べます。お子様とご参加ください。成長の記念に。大切な人へのプレゼントに。	日時・場所：応相談。持ち物：１作品ごとに写真1、２枚。 費用：１作品ごとに６００円（材料費）。 0歳以上のお子様と保護者		2人

◆◆◆　14. 書　く　・　描　く　◆◆◆

暮らしに活かす毛筆		**臼井　敦子**	120分	［毛筆］
96	のし袋はじめ筆耕全般に亘り毛筆で書ける技、また収入を得られる技指導	筆・墨・コピー代　500円程度/1人 成人		5人
やさしい一筆描きペイント		**関　眞由美**	120分	［ペイント］
97	絵の得意でない方にも簡単な一筆描きの技法によるやさしいペイントです。インテリア小物に図案を写して、お花を描いてみましょう。	実費：1,000～2,000円程度/1人・エプロン・道具不要 中学生以上		3人
西洋書道カリグラフィー　カードに書こう		**関　眞由美**	120分	［カリグラフィー］
98	数ある書体の中から読みやすく、なじみのあるイタリック体で思いを込めて“Thank You”“Love”“Merry Christmas”をカードにします。	実費：1,500円程度/1人　道具不要（ペン先、ペンホルダーは持ち帰り可） 中学生以上		3人
トートバックに花咲かせよう		**関　眞由美**	120分	［ペイント］
99	絵の得意な人でなくても、塗り絵感覚でトートバックに花の絵を描いて、オリジナルマイバックにします。	実費：2,000円程度/1人・エプロン・道具不要 中学生以上		3人
どなたにも描ける鉛筆スケッチ		**中尾　葉子**	120分	［スケッチ］
100	それまで絵を描いてみたいが機会のなかった方に、基本的なスケッチの導入から、表現する楽しさまで短い時間でありますが経験して頂きたいと思います。	火曜日・水曜日不可（その他の曜日応相談）。画用紙又はスケッチブック。鉛筆HB,4B,消しゴム。ご自身が描きたいと思われる野菜や花などのモチーフ。 中学生以上		10人

【芸術・芸能・スポーツ】

◆◆◆　15. 体　を　動　か　す　◆◆◆

★楽しく弾むバランスボール		**荒井　佳子**	60分	［バランスボール］
101	シニア世代に向けて医療用バランスボールを使用し曲に合わせて楽しく弾みます。また、皆で脳活性ゲームにもチャレンジしてみましょう。足を離してバランスをとったりする事はありません。楽しく有酸素運動ができます。	５００円/１人（エクササイズ再用バランスボールレンタル料・保険料）、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。 55才以上		3人
★誰でも楽しめるフロアホッケーとフレイル予防体操		**入野　勝見**	90分	［フロアホッケー］
102	障がいのある方もない方も一緒に楽しめるユニバーサルスポーツ。ルールも簡単でゲーム感覚で楽しめるスポーツです。体力の維持・向上にも寄与できます。日本フロアホッケーの連盟の理事長はマラソンの増田明美さん。フレイル予防のコグニ体操もOKです。	日時応相談。場所は体育館または各近隣センター多目的ホール。 上履き（運動靴）、水筒、タオル。（道具は無料で貸出可。） 小学生～高齢者		5人
バンドを使用したヨガ（アルファビクス）		**栄森　容子**	60分	［ヨガ］
103	腹式呼吸を基本として行うヨガ。バンドを使用して気持ち良く体を伸ばしていきます。	月曜日(午前)、 金曜日(午後)、土曜日(終日)。 ヨガマットかジョイントマット（和室の場合はバスタオルでも可）、水分補給の為の飲み物、動きやすい服装。 不問		5人

楽しく動こう！健康リズム体操		**栄森　容子**	90分	［健康リズム体操］
104	健康寿命を延ばし元気に過ごす為のプログラムです。簡単なリズム運動、認知症予防の脳トレ、呼吸法、ストレッチ、筋トレ等を配分良く行います。	月曜日(午前)、金曜日(午後)、 土曜日(終日)。 運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物。 動きやすい服装。 50才以上		5人
健康イス体操		**栄森　容子**	60分	［健康イス体操］
105	イスに座って行う健康体操です。 音楽に合わせて無理なく楽しく動きます。 認知症予防の脳トレも組み込んでいます。	月曜日(午前)、金曜日(午後)、土曜日(終日)。　和室は不可。 運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物。 動きやすい服装。イス（背もたれのある物）。 60才以上		5人
健美操		**栄森　容子**	60分	［健康体操］
106	健美操は、免疫力をあげる条件を満たしている体操です。 身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くします。誰にでも出来るゆったりした体操です。	月曜日(午前)、 金曜日(午後)、 土曜日(終日)。 タオル、水分補給のための飲み物。 動きやすい服装。 不問		5人
人に優しく、力を技での「気合せ」実践講座		**小林　慧壱**	90分	［護身武道］
107	強さとは、武道とは、護身とは、何か・どうあるべきかを問うこと。力には技で対応することにより、トラブルを大きくすることなく生活の中で生かす方法を子供から大人まで楽しく学びます。	運動可能な服装、折りたたみ傘。室内で行います。 6才以上		4人
★歩く脳トレ！　足腰イキイキ		**佐藤　絵美**	60分	［健康体操づくり］
108	楽しみながら転倒防止・認知症対策が出来るスクエアステップ運動です。マットの上を踏む場所と順番を覚えて足踏み(ステップ)します。どなたでも無理なく参加できる運動です。	運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物、動きやすい服装。 シニア		3人
あびセラ体幹ｽﾄﾚｯﾁ(ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ型)		**鈴木　アモ**	120分	［健康］
109	我孫子で発祥の自分でする療術的な体幹ストレッチ。BGMにのり体幹をほぐす「間接ストレッチ」、「直接ストレッチ」頭からつま先まで全身ほぐし、血管の若返りとツボ刺激と主要な筋肉を和らげる16パターンで構成の総合的健康法	筆記具、飲み物、手鏡または机上鏡、手指爪は短く切ること。 着衣：上下ともゆったりしたもの。資料代300円/1人　会議室を用意すること。 13歳以上		2人
子どもでも使える護身術		**染谷　宗秀**	120分	［護身術］
110	男女4才から80才まで、誰でもできる護身術。	会場は市内どこでも可。月曜日・水曜日不可（その他の曜日は可）。 4才以上		2人
ゆったりバランスボール楽しく有酸素運動		**高橋　真弓**	60分	［バランスボール］
111	リハビリ用のバランスボールを使用し、楽しく有酸素運動を行います。ボールの弾みを利用し音楽に合わせて身体を動かします。足は離さないので、安心してご参加いただけます。運動が苦手な方でも楽しく身体を動かすことができるので、是非　体験してみて下さい。	500円/1人（エクササイズ専用バランスボールレンタル料・保険料）、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。 0才以上(2歳からはﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙで弾めます)		6人
ママ向けバランスボール（骨盤を整える）		**高橋　真弓**	60分	［バランスボール］
112	リハビリ用のバランスボールを使用し、有酸素運動を行います。お子様を抱っこしたままでも行うことができます。ボールに座って音楽に合わせてボンボン弾みながらのエクササイズ・肩こり・腰痛・尿モレなど不調のある方にもおすすめです。是非　体験してみて下さい。	500円/1人（エクササイズ専用バランスボールレンタル料・保険料）、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。 0才3ヶ月以上(2歳からﾚｯｽﾝ可能)		5人
★子供向けバランスボールで姿勢改善しよう		**高橋　真弓**	60分	［バランスボール］
113	リハビリ用の子供用バランスボールを使用し、楽しく遊びながら正しい姿勢をみにつけましょう。音楽に合わせて弾んだり、筋トレをしたり、ゲームをしたりで全身運動をします。体幹にアプローチし姿勢が整います。	・運動しやすい服装　・親子でもご参加いただけます。　・飲みもの　・費用￥500/1人(ボールレンタル料　保険料込) 2才以上		10人
★音楽に合わせて楽しくチェアエクササイズ♫		**高橋　真弓**	60分	［エクササイズ］
114	イスに座ったままできるチェアエクササイズで効率的に体力作りを行います。音楽に合わせて、ストレッチ、筋トレ、ダンスなどを行います。自宅でも簡単に行うことができますので運動習慣を身につけたい方におすすめです。	木曜日以外でご相談下さい。(人数分のいすが必要です)　・運動しやすい服装　・飲みもの　費用￥500/1人 7才以上		10人
★アロマヨガorヨガorいすヨガ		**藤本　博子**	30～60分	［アロマヨガ］
115	アロマ(植物の香り)でリラックスして頂きながら、体が硬い方でもできるヨガをおこなっていきます。香りが苦手でしたらアロマなしでもできますし、車いすやいすでやりたい方は、いすを使ったヨガも行います。	伸縮性のある服装　ヨガマットかバスタオル　首からかけられる位のタオル　飲み物　いすヨガの場合はいす 10才以上		1人

★介護・認知症予防体操		藤本　博子	30～60分	［体操］
116	腰・膝・肩こりなどお悩みにあわせた運動・転倒予防のバランス力をつける体操です。体を使った脳トレで認知症予防もおこなっていきます。いすに座っても、床でもできます。多勢の場合いすがおすすめです。	動きやすい服装　タオル　飲み物　（いす） 30才以上		1人
★ダンスセラピー		藤本　博子	30～60分	［セラピー］
117	ダンスセラピーとはダンスやボディーワークを通して、身体・心・脳にアプローチしていきます。振付を覚える必要もなく、音楽に合わせてリフレッシュする、年齢障害関係なくできる芸術療法です。	動きやすい服装（伸縮性のあるもの）　飲み物　タオル　ヨガマットかバスタオル 10才以上		1人
★道具のいらない筋力アップトレーニング		藤本　博子	30～60分	［筋力トレーニング］
118	自分の体重を使った筋力トレーニングで、自宅でできるものをご紹介します。	動きやすい服装　タオル　飲み物　いすに座った方がやりやすい方はいす 10才以上		1人
★ほぐして伸ばすストレッチで柔軟性アップ		藤本　博子	30～60分	［ストレッチ］
119	自己流のストレッチでなかなか体が柔らかくならない方も、筋膜というのをほぐしてから伸ばすと1回でも効果を感じることができます。	伸縮性のある服装　飲み物　タオル　ヨガマットかバスタオル　筋膜ほぐしをする場合はテニスボールなど 10才以上		1人
★ポールウォーキング		藤本　博子	60分	［ポールウォーキング］
120	専用のポール(棒)を2本！スキーのストックのように使い歩くことで、消費カロリーアップ。膝や腰の負担が軽くなり、姿勢改善にもつながります。	500円(ポールレンタル料)　動きやすい服装　外を歩く場合は両手が使えるように、リュックかウエストポーチ　飲み物　タオル 10才以上		1人

◆◆◆　16. 音　楽　◆◆◆

弾いてみよう！日本の楽器琴、三味線、薩摩琵琶		神山　さよ子	60分	［琴・三味線・琵琶］
121	楽器についての説明（歴史・弾き方）　琴(十三絃琴,十七絃琴)、三味線、薩摩琵琶の様々な奏法を学び、即興による音楽創作もできます。	楽譜、楽器はこちらで用意します。無料。最大人数15人。 3才以上		1人
心に響くカラオケの唄い方基礎講座		国定　正	60分	［カラオケ］
122	楽譜の勉強もしながらカラオケを楽しく学び、発表会への参加や、友達と楽しむカラオケを自信を持って唄えるようになります。新曲の勉強も行います。	日にちは応相談（火・水・金は原則除く）。カラオケ施設やアビスタ等でも可。音楽機材持込み可。場合により要資料代。 不問		1人
唄うように吹くハーモニカの基礎講座		国定　正	60分	［ハーモニカ］
123	初心者から大歓迎。楽譜、数字譜に慣れる数字譜の作り方読み方も勉強、唄と同じ呼吸で「唄うように吹く」ことを目指し、懐メロ、童謡にチャレンジ。もちろん新曲も。	日にちは応相談（火・水・金は原則除く）。ハーモニカは各自持参。場合により要資料代。カラオケ施設の他、アビスタ、近隣センター等でも可。 不問		1人
素朴な音色、コカリナ		鈴木　鈴子	60分	［コカリナ］
124	コカリナの素朴な音色を感じていただきながら、曲にチャレンジ！！	資料代100円/1人　貸出用コカリナあり。最大人数10人。 小学生以上		5人
元気にイキイキ発声教室		陶山　高志	120分	［発声］
125	歌の発声を呼吸法などの基礎からわかりやすく教えます。声を出し歌を歌うことは、心肺機能の向上など健康にも大変よいものです。日頃のストレス発散のためにも大きな声で歌いましょう。初心者、経験者とも大歓迎。	土日祝の午前中のみ　資料代100円程度/1人 不問		3人
クラッシック発声講座		陶山　高志	120分	［発声］
126	本格的なクラシックの発声を勉強してみたい方の講座です。簡単な楽曲を使い、腹式呼吸、支え、共鳴、脱力などの勉強をします。合唱をやられている方、ソロで勉強されている方、専門的な技術を身につけてみませんか。	土日祝の午前中のみ 不問		2人

楽しいハーモニカ		**髙田　政夫**	120分	［ハーモニカ］
127	この講座は少し吹けるけどもっと上達してハーモニカを楽しく吹きたい人が対象です。ハーモニカの上手な吹き方を復習し、三度、五度、ベース奏法などの楽しい奏法を親切に指導させていただきます。	日時・場所：応相談。 用意するもの：お持ちのハーモニカ全部。実費不要。 最大人数5人。 小学2年生以上		1人
ハーモニカの吹き方（初級者）		**髙田　政夫**	120分	［ハーモニカ］
128	この講座はこれからハーモニカを購入して習いたい人、少し吹けるけどもっと上手になりたい人が対象になります。ハーモニカの吹き方の基本と上達法しっかりと指導させていただきます。	日時・場所：応相談。 用意するもの：お持ちのハーモニカ全部（ない方はご相談下さい）。実費不要。最大人数５人。 小学2年生以上		1人
らくらくピアノ		**藤田　映美**	60～90(人数に応)分分	［大人ピアノ］
129	初めてピアノを弾く方にぴったりの大人ピアノ講座です。体験ではベートーヴェン「交響曲第9番(合唱)」で両手で弾ける！を体験。両手でピアノが弾けるようになります。気軽に仲間と楽しい時間を共有します。	会場にピアノがなくてもOK。キーボードをお持ちの方はおもち下さい。継続の際は各自講座で使うキーボード。グループですが練習曲は各々、ご自分のペースで取り組めます。「らくらくピアノ」楽譜を使用。-講座最大10人- 成人		2人
箏・三味線入門		**宮田　美智子**	60分	［箏］
130	初めておこと・三味線にふれてみよう。楽しいお琴の音色で古い曲やよく知っている曲を弾いてみよう。	楽譜、爪、箏はこちらで用意します。箏使用料・楽譜・運搬費等300円程度/1人。最大人数10人。 小学生以上		1人
上手に歌うワンポイント基礎講座		**森　チエ子**	90分	［カラオケ］
131	誤嚥予防体操、声帯を強化する発声法なども取り入れながら、懐かしい歌、新しい歌、ポップス、バラード、演歌、歌謡曲などポイントをつかみ、楽しくわかりやすく練習していきます。	資料代150円程度/1人 音響装置（アンプやマイク）使用できる場所を希望。 成人		5人

◆◆◆　17. 伝　統　・　文　芸　・　演　芸　◆◆◆

泣語会～聴く、書く、話す、涙の噺～		**泣石家　霊照**	60分	［泣語］
132	人に語って聞かせることのできる「泣ける噺」の作り方と話し方を一緒に学びましょう。涙を流す事はストレス解消に効果的です。物事に共感して流した涙は、頭の中に幸せホルモンを分泌されストレスフリーになります。	【ご準備いただく物】筆記用具/思い出 【実費】100円/1人※資料コピー代 【日時】土日祝日（時間は応相談） 高校生以上		5人
マジックを楽しもう		**村越　邦雄**	90分	［マジック］
133	身近な品物を使ってマジックを楽しみましょう。誰でもマジシャンになれます。	火曜日、木曜日、土曜日、日曜日、祝祭日実施可 小学生以上		2人