

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
1 スポーツ・体操・ダンス						
1	元気ビクス	ふじい ひでこ 藤井 英子	エアロビック運動（有酸素運動）で、グループエクササイズ指導、ボール、他のツールを使用して、トレーニングやストレッチ、高齢者においては椅子を使用します。（独自で考案した手ぬぐいストレッチがあります）	成人 高齢者	月～金 （火は夜間のみ） 1 時間30分 ～2 時間	長めのタオル、汗ふきタオル、飲料水（水・お茶） ボール（講師側で準備可能）、ヨガマット（1 回完結の講座では不要）
2	ウェルネス けんこう 健幸づくり	ひろなか かずし 廣中 主司	ウェルネス健幸づくりは、「自分の健康は自分で守る」「家族の健康は家族で守る」ということを主眼とし、腹式深呼吸法（呼吸強化法）を中心に、ほのか体操、自律身体調整法、腰痛軽減ストレッチ、肩こり解消ストレッチ、認知症対策運動等でスロー負荷運動（ゆっくりな動き）などのメニューがあります。健幸吹き矢体験も可能です。	中高生 以上	火曜日以外で （要相談） 1 時間30分 ～2 時間	タオル、ストレッチマット（会場次第）、飲み物
3	まっこうほうたいそう 真向法体操	かわの さだよし 河野 貞義	身体を柔らかくする補導体操を行い、真向法体操の基本である4つの体操を行っています。股関節を柔軟にすることにより、血流が良くなり、内臓を活性化させてストレスを解消し健康的な毎日が送れます。	成人 高齢者	月・火・木 （日中） 1 時間30分 ～2 時間	ヨガマット、タオル、5本指靴下、飲料水
4	社交ダンス	なかむら ひでや 中村 秀彌		全年齢	火・木・金 2 時間	ダンスシューズ（お持ちの方は）、服装は軽装
5	社交ダンス	なかむら としこ 中村 敏子		全年齢	火・木・金 2 時間	ダンスシューズ（お持ちの方は）、服装は軽装

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
6	ニュースポーツ	い き 壹岐 み ち こ 道子	いつでも誰でもできるニュースポーツ体験など。	全年齢	月～土 (休日は要相談) 1 時間30分程度	なし
7	レクリエーション (学校・福祉・その他)	い き 壹岐 み ち こ 道子	いつでも誰でもできるレクリエーションなど。	全年齢 施設等	月～土 (休日は要相談) 1 時間30分程度	なし
8	レクダンス	い き 壹岐 み ち こ 道子	楽しいストレッチ、健康体操など。	全年齢	月～土 (休日は要相談) 1 時間30分程度	なし
9	カローリング	日南市 カローリング協会		小学生 以上 (30人 まで)	9時～17時 1 時間～3 時間	体育館シューズ、タオル、飲み物 ※カローリング道具の借用・運搬 は申請者が行ってください。
10	タオル体操 (筋力UP/姿勢改善)	や ま だ 山田 よ し な り 義徳	身近なタオル一つで無理なく筋力を高められる「タオル筋トレ」をメインに体を正しく使えるように機能を向上させる体操を行います。	小学生 以上	月・火・土・日 1 時間	マフラータオル(長めのタオル)、飲み物(水分補給用)
11	正しく鍛える 筋トレ入門	や ま だ 山田 よ し な り 義徳	自体重で無理なくできる筋トレを紹介します。正しく鍛えて、体を引き締めましょう。	小学生 ～成人	13時～16時 1 時間	マフラータオル(長めのタオル)、飲み物(水分補給用)、 室内用シューズ

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
12	社交ダンス	うえだ まさつぐ 上田 政次	ルンバ、タンゴ、ワルツ、チャチャチャ、スロー、クイック、サンバなど11種目を基本の姿勢やフットワークから教えていきます。	成人 高齢者	月（午前・夜間） どちらでも 2時間ぐらい	タオル、ダンスシューズ
13	レクリエーション （サロン）	かなおか ゆうこ 金岡 裕子	手遊び、軽体操。	高齢者	月・水 （午前中） 1時間～ 1時間30分	タオル
14	コンディショニング ストレッチ・ ピラティス	たなか そうこ 田中 荘子	姿勢を確認し、身体の癖を知って、自分の身体をバランスの取れた身体に自分でコントロールしていく方法を学びましょう。	小学生 以上	19時～20時 （休日は要相談） 1時間	マット、バスタオル、飲み物（水分補給）
15	フラダンス	かねまる すみこ 金丸 スミ子	楽しいフラダンス	全年齢	第2・4金曜 第1・2月曜 2時間	スカート
16	ボール・ バドミントン 教室	しん しゅういち 新 修一	日南発祥のニュー・レクリエーションスポーツ（バドミントン＋テニス＋独自開発）初心者、高齢者でもすぐできます。	小学生 以上	月～土の日中 （休日は要相談） 3時間	室内運動できる服装、靴
17	じょうどう 杖道教室	たかやなぎ こういち 高柳 公一	黒田藩（福岡県）に伝わる日本武術で中高年の男女を対象とした安全性の高い武道です。	中高生 以上	金曜を除く午後 （20時30分まで） 1時間30分 ～2時間	杖1本（約2,000円）、木刀1本（約2,000円）ともに白樫製、教本（500円）必要な方は斡旋します。 ※継続した稽古が必要です。

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
18	ソフトダンス (社交ダンス)	もりやま きみこ 森山 喜美子	簡単で軽やかなステップで楽しみましょ う！ダンスを通して健康的な生活を手に入 れましょう！練習を重ねるほど美しい姿勢 が保てるでしょう。	全年齢	木曜・日曜 (日中と夜) 2時間	ダンスシューズ（実費）、運動の できる服装
19	やさしいヨガ	りか R I K A	健康的な基本のヨガを行います。	成人	第2・4金曜、第 2・4・5水曜以外 (要相談) 1時間	タオル、飲み物、ヨガマット（レ ンタル有）
20	レクリエーショ ンダンス	なかい かすこ 中井 和子	レクリエーションゲーム、レクダンス、ス トレッチ体操	成人 高齢者	月～金 日中 1時間30分	タオル、水分補給用飲料
21	幼児・小学生対象体 育教室、キッズト レーニング、親子ト レーニング、親子レ クリエーション	つちだ たかし 土田 高史	正しい姿勢を作るための運動遊びや巧緻性 (巧みに体を動かすこと)を育み、思った ように体を動かすことができるようなコー ディネーショントレーニングなどを指導し ます。	幼児 小学生 親子	土日祝日 平日の午前中 1時間～2時間	タオル（汗ふき用）、飲み物
22	ミニテニス	ひだか ひかる 日高 熙	基本主体	小学生 以上	 2～3時間	ミニテニスは5, 6人の参加
23	カローリング	ひだか ひかる 日高 熙	基本主体	小学生 以上	 2～3時間	※カローリング道具の借用・運搬 は申請者が行ってください。

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
24	かんたん ヨガ教室	やまさき 山崎 さやか	呼吸を整え、体の内側から安定を図っていきます。	成人 高齢者	火（午前中） 他は要相談 1時間～ 1時間30分	動きやすい格好、飲み物、バスタオル
25	かんたん ストレッチ教室	やまさき 山崎 さやか	自宅でも簡単にできるストレッチを行っていきます。	成人 高齢者	火（午前中） 他は要相談 1時間～ 1時間30分	動きやすい格好、飲み物、バスタオル
26	社交ダンス	かたやま ひろよし 片山 寛美	社交ダンスの普及と地域の皆様との親睦を目的とする。	小学生 以上	土曜日 （19時～21時） 2時間 （休憩有り）	服装は自由ですが、ダンスシューズをお持ちでない方はスリッパ等は危ないので、体育館シューズをお願いします。
27	ヨーガ	しもむら ひろこ 下村 博子	心身の健康法であるヨーガを初心者から経験者の方まで分かりやすく指導します。	成人 高齢者	木・土 10時～11時30分 13時30分～15時 1時間30分	ヨーガマット、水分補給の水又はお茶、タオル
28	健康体操 （ストレッチ） 他	かわばた じゅんこ 河畑 順子		小学生 高齢者	 1時間30分 ～2時間	南郷地区の会場
29	卓球講座 （硬球・ラージ ボール卓球）	日南市ラージ ボール卓球連盟 いのうえ はるひろ 井上 東洋	・日南市民のオープンラージボール卓球大会主催 ・県民スポーツ祭ラージボール卓球の部参加 ・毎月第1・3水曜 市内小学校での指導	小学生 高齢者	10時～16時 （月・木・土 午後は除く）	体育館シューズ（トレーニングパンツ、汗拭き用タオル2枚、カラーポロシャツ）、飲み物（できればスポーツドリンク）

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
30	ノルディックウォーキング教室	やまもと かすまさ 山本 和政	健康維持増進のためのノルディックウォーキングを基礎から指導いたします。北郷町の国際認定ノルディックウォーキングコースや南郷町の大島等、季節ごとに最適なコースを選び、3～5kmをウォーキングします。	成人 高齢者	9時～15時 昼食なし（2～3時間） 昼食あり（5～6時間）	参加費（保険料）、歩きやすい服装・靴、手袋、帽子、リュック、飲み物、雨具。ノルディックウォーキング用ポール（レンタルあり）
31	心と身体のバランスを調えるハワイアン・フラ	かわの たえこ 川野 妙子	フラの基礎からレッスンし、足・体幹を鍛えます。楽しい音楽を聞きながら身体を動かしましょう。	全年齢	要相談 1時間30分	最初は何もありません。レッスンが進めば、フラ用のスカートが必要。
32	フラダンス	きくち ちづこ 菊地 千鶴子	簡単な誰でも踊れるフラダンス 基礎的なベーシック・ハンドモーション	全年齢 （障がい者も可）	月・火・木 （日中） 1時間30分	スカート
33	武術空手、型を通しての健康づくり	よしどめ のりゆき 吉留 慶行	心道流空手の型を通して身体機能の回復を図り、健康増進に努める。	成人 高齢者	15時～17時 2時間	
34	ヨガ&ストレッチ	くらお ゆみこ 倉尾 由美子	簡単なヨガとストレッチで健康寿命を延ばすのが目的	全年齢	要相談 （日曜以外） 1時間30分	ヨガマット又はバスタオル、飲み物、フェイスタオル（薄手）
35	はじめてのヨガ	あ ゆ み ayumi	初心者の方でもできるやさしいヨガです。	成人 （親子でも可）	要相談 1時間	ヨガマット（無ければバスタオル）

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
36	初心者 ミニテニス教室	日南市 ミニテニス協会	生涯スポーツとして県内に約2000名の会員がいます。日南市内の会員は130名です。	成人 高齢者	随時 2時間～3時間	スポーツの出来る服装と体育館 シューズ、水筒、タオル
37	ノルディック ウォーキングで 楽しく健康に！	むらた あきよ 村田 昭代	専用のポールを正しく使うことで、普通に歩くよりもエネルギー消費が20%UP！！自然の中を楽しく健康的に(心も)なります。	小学生 以上 健康な方 (2km程度歩ける方)	9時～17時 1時間～2時間	ポール（ノルディック専用・なければ貸出有）動きやすい服装・帽子・飲み物
38	ノルディック ウォーキングで 楽しく健康に！	たにぐち ゆりこ 谷口 由利子	専用のポールを正しく使うことで、従来のウォーキングよりも運動量が20%UP！！体幹も鍛えられ姿勢も整います。	小学生 以上 健康な方 (2km程度歩ける方)	9時～17時 1時間～2時間	ポール（ノルディック専用）～レンタル有(有料)、動きやすい服装・帽子・歩きやすい靴・飲み物
39	健康ヨガ	わたなべ あけみ 渡辺 朱実	ゆったりとした動きの中で呼吸法を取り入れ、柔らかな身体にしていきます。	全年齢	日中 1時間30分～2時間	ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲料水
40	笑いヨガ、 ストレッチ	かい かなえ 甲斐 早苗	「笑う」という動作を体操にした健康法です。酸素が効率よく体内に取り込めます。またストレッチを取り入れることで血流がよくなり、健康で活力ある毎日を過ごすために効果があります。	小学生 成人 高齢者	要相談 1時間～ 1時間30分	動きやすい服装、水分補給の飲み物
41	ほぐれるヨガ	おおあり ひろみ 大有 裕美	ゆっくり呼吸をしながら、疲れが溜まりやすい肩や胸、股関節をやさしいヨガのポーズでほぐしていきます。そして、正しい姿勢を自分でキープする筋力もつけ姿勢改善を目指します。	成人	月～金 日中 1時間	ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
42	ピラティス	わかまつ ゆうか 若松 優果	体幹のインナーマッスルに働きかけながら、全身の運動性を高めることで、姿勢の改善や呼吸、内臓機能の向上が期待できます。	小学生 中高生 成人 高齢者	要相談 1 時間	ヨガマット
43	女性のための護身術	よしもと あきお 良本 昭雄	一般的な護身術とは違い、実際に急所蹴り等を行います。他に二の腕、ウエスト回り、ヒップアップ等のシェイプアップも行います。	中高生 成人 高齢者	火・木の日中 (他要相談) 1 時間～ 1 時間 30 分	動きやすい服装
44	やさしい太極拳! (はじめよう太極拳!)	はらだ まさし 原田 将司	健康を目標とした太極拳の講座です。やさしいストレッチから始まり、身体を温める運動から太極拳を楽しんでいくことを目的とします!	全年齢	要相談 1 時間	ヨガマット (ストレッチ時)、運動シューズ
45	ヨーガセラピー	がもう なほこ 蒲生 奈保子	ヨーガ療法は「今ここ」に生じてくる身体や呼吸の感覚を感じ取りながら体操や呼吸法を行います。アーサナ (体操)、呼吸法、リラクゼーション法、瞑想法により「今ここ」に集中し、日常生活での自己コントロールを目指します。	成人 高齢者	月・火・木・金の午前中 (休日は要相談) 1 時間 30 分	ヨガマット、タオル (汗を拭く)、飲み物
46	コンディショニング	がもう なほこ 蒲生 奈保子	私たちの身体には、650の筋肉、そして200の骨があります。それらを”整える”ことが「美しさと健康」へ繋がります。身体と心が喜ぶ「good condition」な状態を手に入れる運動です。目指すは「セルフコンディショニング」です。このコンディショニングはアスリートにも健康教育にもシェイプアップにも使える方法です。	成人 高齢者	月・火・金の午前中 1 時間 30 分 ～2 時間	ヨガマット、フェイスタオル (1枚)、バスタオル (1枚)、飲み物
47	フラダンスで体幹を鍛えよう	まぬらに Manulani Yoko ようこ	初めての方向け、踊りながら体幹を鍛えます。フラを楽しみながら、美しい若々しい体を目標にご指導致します。	全年齢	要相談 1 時間 30 分	飲み物、タオル、動きやすい服装

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
48	季節のヨガ	とみた あいこ 富田 愛子	日本の季節、日本人の骨格にあうヨガを行うことで、身体と心を整えます。優しいポーズやストレッチから行います。体と心をゆるめて、自律神経を整え免疫力を高めます。	成人 高齢者	月・木・土 (午前中) 1時間30分	ヨガマット、ストレッチのきく服装
49	体と心を ゆるめるヨガ	みずの ちの 水野 千乃	忙しい日常をリセット。自分の体や呼吸を感じながら動くことで、ふっとゆるむ時間をつくります。初めての方でも、体がかたくても大丈夫です。	全年齢	火・水・木・金の 10:00~16:00 45分~1時間30分	ヨガマット（レンタル有）
50	ヴォーカリズム	こ こと KOKO	フィットネス向けに開発されたボイストレーニングプログラム。 発生のメカニズムに沿ってエクササイズを行います。からだの入口（喉）と出口（骨盤底）を鍛える新感覚のトレーニング！体力、年齢を問わずどなたでもご参加いただけます。出やすい声、キュッとしたお腹、ノドのケアに！！	中学生以上	木、金 10:00~15:00 1時間	水、動きやすい服装（軽い運動できる程度）、タオル
51	健やか真向法 体操	さし しょうこ 佐師 章子	真向法体操	成人 高齢者	昼、夜間 1時間30分	マット、飲み物、5本指の靴下、フェイスタオル
52	ハイキング・ 初級登山	にちなんやまのかい 日南山の会	山登り技術を指導	小学生 以上	平日19:00~ 21:00 休日8:00~17:00 2時間~8時間 ※行動は休日	筆記具、運動靴等
53	ボルダリング・リードクライミング	にちなんやまのかい 日南山の会	登り方やロープを扱う全ての技術を指導	小学生 以上	平日19:00~ 21:00 休日8:00~17:00 2時間~8時間 ※行動は休日	筆記具、運動靴等

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
54	自己と向き合うYOGA (ヨーガ)	おおた よういち 太田 洋一	健康目的でなくYOGAをする事で心身を整えます。体が硬い方、身心が疲れている方歓迎します。年齢性別不問。	小学生 以上	平日昼間 他要相談 1時間30分	ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装
55	はじめての ベリーダンス	たまのり	はじめての方向けのベリーダンス講座です。ベリーダンスは妖艶で難しそうというイメージが変わります。ベリーダンスで健康的な生活を手に入れましょう。	成人 高齢者	月・火・水・金の日中 (休日は要相談) 1時間 ～1時間30分	飲み物、タオル、動きやすい服装 ※裸足でお願いします。
56	フラ	たなか みか 田中 味香	フラの基礎からレッスンし、楽しいフラを踊りましょう。	中高生 成人 (幼児、 小学生は 親子)	月・水・金 (要相談) 1時間 ～1時間30分	フレアーかギャザースカート
57	ストレッチヨ ガ教室	はしぐち みつお 橋口 満生	男性も女性も参加していただける講座です。反り腰、猫背、巻き肩など一緒にほぐしてキレイな姿勢を目指します。	全年齢	火・木・金・土 (17時30分以降) 1時間 ～1時間30分	タオル、ヨガマット※5枚まで貸出可
58	下半身トレー ニングとスト レッチ	はしぐち みつお 橋口 満生	男性も女性も参加していただける講座です。運動不足で弱った下半身を強化していきましょう。	全年齢	火・木・金・土 (17時30分以降) 1時間	タオル、あればヨガマット
59	シェイプアッ プ教室	とりごえ こうへい 鳥越 康平	累計100名以上の生徒さんを指導してきた実績と3カ月で-10kgした自身の経験から年代と目的に合わせたレッスンを行います。おなか痩せ！筋力アップ！健康寿命を延ばしたい方にオススメです。	成人 高齢者	平日(日中) 要相談 1時間	ヨガマット・飲料水・タオル・シューズ

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
60	シニア世代のための若返り、脳トレヨガ	いくこ 郁子	初心者大歓迎、顔ヨガ、指ヨガ、全身ストレッチをゆっくり丁寧に行います。身体全体をゆるめて全身を活性化させます。	成人 高齢者	要相談 (夜間の時間帯も可) 1時間	運動できる服装、あればヨガマット、飲料水

2 音楽

61	楽しい民謡	まつ かつみ 松 勝美	初心者にも分かりやすく指導していきます。	小学生 以上	要相談 1～2時間	録音機器と筆記用具
62	三味線	まつ かつみ 松 勝美	初心者にも分かりやすく指導していきます。	小学生 以上	要相談 1～2時間	録音機器と筆記用具
63	生涯の友に楽しいハーモニカ	ぐんじ よしお 郡司 吉男	初級～ちょうちょう、知床旅情等皆さんが知っている童謡50曲を易しい曲からゆっくりと演奏します。その後、中級～ベース奏法・上級～大小ベース、半音(2本)奏法。演奏会発表会(自由参加)～5月オルブライト。9月メディキット。11月日南市文化センター他	小学生 以上	要相談 1時間30分 ～2時間	ハーモニカ(4,200円) 楽譜初級(1,400円)
64	カラオケ (呼吸、発声法)	うえだ まさつぐ 上田 政次	体全体の空洞を利用して声を共鳴させ、響きのある声で歌うので遠くまで声が伸び、スピーカーから無理のない綺麗な声が出る。また、強弱による歌の味付け(呼吸法による発声と表現)。	全年齢 (リズム・音程がずれる人)	月(19時30分 ～21時30分) 2時間	のど飴、お茶、防音ができる8～10畳くらいの部屋または公民館

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
65	大正琴	ふじさわ かすこ 藤澤 和子	初心者からの指導。童謡、唱歌からフォーク、演歌、クラシック等	小学生以上	9時30分～11時30分 13時30分～15時30分 2時間	筆記用具（鉛筆、消しゴム、赤・黄・青マーカー） （お持ちであれば）大正琴
66	健康カラオケ教室	といし すみお 砥石 澄夫	声、歌で発声練習をして、健康な体にしましょう。	成人 高齢者	水 10時～ （時間は要相談） 2時間	飲料水、録音機
67	若い方から実年世代の方（ご高齢の方も）「日本の歌やフォークソングを楽しく歌いましょう」	こうの のりこ 河野 典子	自然で楽な発声法を学びながら、日本の歌やフォークソングを美しく歌います。歌を通して心通い合うひとときを楽しんで頂きます。	小学生以上	火または土日の午後 2時間	なし
68	ウクレレ	ながた としお 永田 年生	ウクレレの基礎練習からコード理論、リズム、メロディー奏法などハワイアンはじめ身近な曲を皆で歌って弾いて、心弾む楽しい教室です。	小学生以上	第1・3木曜 10時～ （他別途相談） 1時間30分～2時間	ウクレレ
69	こと箏	くろき ひでこ 黒木 秀子	楽しく音に触れ合いましょう。	小学生以上	平日（15時～18時） 土日（10時～18時） 1時間	実費（楽譜代等）
70	さんげん三弦	くろき ひでこ 黒木 秀子	楽しく音に触れ合いましょう。	小学生以上	平日（15時～18時） 土日（10時～18時） 1時間	実費（楽譜代等）

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
71	合唱	くろき ひでこ 黒木 秀子	楽しく音に触れ合いましょう。	小学生 以上	平日（15時～18時） 土日（10時～18時） 1 時間	実費（楽譜代等）
72	電子オルガン 指導	くろき ひでこ 黒木 秀子	楽しく音に触れ合いましょう。	小学生 以上	平日（15時～18時） 土日（10時～18時） 1 時間	実費（楽譜代等）
73	ピアノ（または キーボード）に合 わせて楽しく歌い ましょう♪	かわごえ さなえ 川越 早苗	ピアノ（またはキーボード）に合わせて楽 しくみんなで歌いましょう！	全年齢	第1・3月曜火曜と 第1～4木曜を除く 日中 1 時間～ 1 時間30分	なし
74	楽しいコーラス ／アンサンブル	たなか みちよ 田中 導代	団体のご希望や年齢に合わせて選曲します ので、思いっきり声を出して、楽しい曲、 懐かしい曲を歌って、楽しい時間を過ごし ていただきたいです。	小学生 以上	基本第2・4月 第1・3金 （要相談） 1 時間～ 1 時間30分	
75	大正琴	たなか みちよ 田中 導代	団体のご希望や年齢に合わせて選曲します ので、楽しい時間を過ごしていただきたい です。	小学生 以上	基本第2・4月 第1・3金 （要相談） 1 時間～ 1 時間30分	大正琴
76	ピアノ	たなか みちよ 田中 導代	団体のご希望や年齢に合わせて選曲します ので、楽しい時間を過ごしていただきたい です。	小学生 以上	基本第2・4月 第1・3金 （要相談） 1 時間～ 1 時間30分	

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
77	キーボード	たなか みちよ 田中 導代	団体のご希望や年齢に合わせて選曲しますので、楽しい時間を過ごしていただきたいです。	小学生 以上	基本第2・4月 第1・3金 (要相談) 1時間～ 1時間30分	キーボード
78	懐かしい歌と鍵盤ハーモニカ合奏	さとう えいこ 佐藤 詠子	「ふるさと」や「さくらさくら」「花のメルヘン」などのやさしい曲を歌ったり、楽しく鍵盤ハーモニカで合奏しましょう。	小学生 以上	月木金土(午後) 1時間30分 ～2時間	鍵盤ハーモニカ(ピアノカ、メロディオン)
79	民謡	くらお ゆみこ 倉尾 由美子	三味線、尺八の伴奏を付けて、1、2曲の民謡を学習し、残りの時間は歌謡曲・唱歌を楽しく歌います。	全年齢	要相談 (日曜以外) 1時間	
80	三味線	くらお ゆみこ 倉尾 由美子	三味線を体験し、三味線曲の民謡を歌う。	全年齢	要相談 (日曜以外) 1時間	三味線(貸出可、紹介可)
81	ハンドベル	すすき やすこ 鈴木 康子	シルバーベル、ゴールドベルの2種類のセットを使って演奏します。みんなで1つの曲を仕上げていきます。楽器演奏が初めての方でも軽量で片手で鳴らせる楽しいベルです。	全年齢	月・水午前 (火・金夕方と土日は要相談) 1時間～ 1時間30分	ハンドタオル
82	楽しい鍵盤ハーモニカ講座	すすき やすこ 鈴木 康子	幼児期に初めてふれる楽器『鍵盤ハーモニカ』。家に1台はあるかも？鍵盤楽器が初めての方でも簡単な曲を演奏できるようになります。指の運び、息の使い方を覚えて楽しく演奏しましょう♪	全年齢	水・金午前 土日は要相談 1時間～ 1時間30分	鍵盤ハーモニカ(ピアノカ、メロディオン等)、飲み物、タオル、筆記用具

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
83	童謡セラピー & アロマ講座	すすき やすこ 鈴木 康子	なつかしい童謡や唱歌を口づさみながら、 曲に合ったエッセンシャルオイルの香りを 楽しんで、脳を活性化！いきいき元気に自 己肯定感を上げましょう！	全年齢	水・金午前 土日は要相談 1時間～ 1時間30分	タオル、筆記用具、飲み物
84	尺八講座	さえき こふう 佐伯 虚風	尺八という伝統楽器の継承と普及 発展を 目指す。 尺八を使って色んな曲を演奏しましょう。	成人 高齢者	第2、第4月曜日 (13:00～ 15:00) 1時間30分	教本、楽譜、実費 尺八、譜面台 ※貸出可

3 美術・書・写真

85	デッサン講座	な ら まさひこ 那良 昌彦	静物デッサン、人物デッサン（鉛筆、木炭 等）	中高生 以上	要相談 2時間	鉛筆（4B,2B,HB,2H,4H,各1 本）、スケッチブックF8、消し ゴム、カッターナイフ
86	色えんぴつ教室	みはら かおる 三原 薫	色鉛筆を使って簡単に美しい絵を描きま す。自分で対象物を描きますが、希望者 には塗り絵での指導もあります。	小学生 以上	月～金 (要相談) 2時間	色鉛筆、スケッチブック（画用 紙）など
87	絵手紙教室	ひだか 日高 リユ	絵手紙用葉書（和紙）に墨で季節の花、野 菜や果物など形をとり、色をぬって、一言 文を書きます。	小学生 以上	要相談 2時間位	持っている人がいれば、水彩道具 セット(絵の具、パレット、筆、水 入れ)習字道具(墨、小筆)持って いなければ全部お貸しします。 ※貸出し可能です。

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
88	絵画	ひらい はるとし 平井 春利	主に病院の先生と子ども達に教えています。	小学生 以上	要相談 要相談	自分に合ったもの。油絵の具、墨 絵
89	絵画	くろき ふさこ 黒木 房子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	金曜午後 第1・3木曜 夜間・土日は要相談 1時間30分 ～2時間	絵具セット一式
90	初心者の写真教室／子育てパパママの写真教室	やがみ てるお 矢上 輝男	チーム笑楽美（わらび）として写真教室を開催しており、グループ展も開催しました。文化祭ではグループで参加しています。講座内容は毎月テーマを決めています。	小学生 以上	9時～18時 19時～21時 1時間	カメラ、撮影したい物（花など）
91	ペン字（硬筆） 小学生以下	くらお ゆみこ 倉尾 由美子		幼児 小学生	月・水 15時30分～ 2時間	筆記用具
92	暮らしを彩る書	はら みちのぶ 原 通伸	自分の手書き文字を活かして、インテリア小物や一筆箋の活用法など、暮らしに彩りを添える作品を提案します。	中高生 以上	午前中 （土・日は除く） 2時間	筆記用具、お手持ちの硯、小筆、 固形墨。その他必要なものは随時 連絡。
93	デジタルカメラ	とだか よしなり 戸高 義成	人物・風景・スポーツ写真を簡単に撮影できるコツを教えます。楽しい写真講座です。	成人	土曜日午前中 3時間	デジタルカメラまたは携帯カメラ

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
94	絵画	くろき ななこ 黒木 南々子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	土日祝日 日中（要相談） 1～2時間	実費（画用紙代） 絵具セット・鉛筆等
95	はじめての アクリル画	いけべ きえ 池部 貴恵	アクリル絵の具を使った絵画制作。趣味ではじめたいけど、どこからはじめていいかわからない方、キャンバス、紙、布などいろいろな素材に描けます。何に描きたいかご相談ください。	全年齢	土日祝日 日中（要相談） 1～2時間	汚れてもいい服、新聞紙、絵の具を拭くタオル、パレット、筆、水入れ材料費（絵具代・キャンバス・紙・布等）

4 手芸・工芸

96	和裁 （ゆかた等） 手芸 （ちりめん古布）	ごとう たえこ 後藤 妙子	古布、着なくなった着物を使って楽しい小物作りです。	成人 高齢者	9時～11時50分 1時間30分 ～2時間	裁縫道具、お持ちの布
97	デコアート クラフト 装飾粘土工芸 （初級）	としき ひろこ 戸敷 裕子	軽量粘土を使った花・実・壁飾りなどなど、粘土とは思えない素敵なアート作品を作ります。布をあしらった作品も。生活に喜びといるおいを。	全年齢	要相談 2～3時間	材料代（実費）
98	トールペイント 教室	みはら かおる 三原 薫	絵が描けなくても美しく仕上がるのがトールペイントです。和風のデザインを主に活動していますが、洋風のものにもトライできます。	小学生 以上	月～金 （要相談） 2～4時間	主な材料は講師が準備します。

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
99	子ども着物 (一ツ身、四ツ身)	たかはし けいこ 高橋 恵子	裁ち方、縫い方、揚の仕方	成人 高齢者	日中 2時間半	申込内容による。
100	紙バンド講座	うえだ かずこ 植田 和子	紙バンドでバック、かご、小物等の製作	小学生 以上	水、金 19時30分 ～21時30分 2時間	ものさし（30cm以上）、ハサミ、木工用ボンド、洗濯バサミ（20個）、筆記用具
101	木彫り	かわさき のぶこ 川崎 修子	家庭で作れる作品を木の表面に彫り、色々と作品を。	成人 高齢者	水、土 2時間～ 2時間30分	実費（材料代）、彫刻刀8本（最低本数）
102	フラワー アレンジメント	さいとう なな 齋藤 奈々	お花をきれいに飾る方法。生花や造花で飾りましょう。	全年齢	要相談 1時間～2時間	実費（材料代）、ハサミ等
103	フラワー アレンジメント	かみむら みほ 上村 美保	生花や造花を使っのフラワーアレンジメントや、コサージュ、リースなどを作る講座です。	全年齢	要相談 1時間～2時間	実費（材料代）、ハサミ
104	ハーブ・アロマ 講座	はたなか るみ 畠中 留美	ハーブやエッセンシャルオイルを使ったクラフト。マッサージオイルを使っのセルフマッサージ指導。フラワーアレンジメントの指導。	全年齢	要相談 (14時以降) 1時間程度	実費（材料代）等

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
105	陶芸	くろき ひさこ 黒木 房子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	金曜午後 第1・3木曜 夜間・土日は要相談 1時間30分 ～2時間	講師が準備します。
106	しっぽうやき 七宝焼	くろき ひさこ 黒木 房子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	金曜午後 第1・3木曜 夜間・土日は要相談 1時間30分 ～2時間	講師が準備します。 (少人数の場合)
107	いっかんばり 一閑張	くろき ひさこ 黒木 房子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	金曜午後 第1・3木曜 夜間・土日は要相談 1時間30分 ～2時間	カゴ、糊、紙等
108	陶芸教室	たにくち としや 谷口 俊哉	工房にて陶芸教室、学校・商店街にて陶芸教室	全年齢	要相談 2時間	実費（材料代、焼成代）
109	きめこみにんぎょう 木目込み人形	なかしま ひさこ 中島 寿子	ボディの磨き方から仕上げまで	中高生 以上	月・金・土 2時間	ヘラ1000円、千枚通し又は目打ち、手かき、新聞紙、ボディで色々金額は変わります。初回は約5,000円程度のものを。
110	てがきゆうぜんぞめ 手描友禅染	なかしま ひさこ 中島 寿子	小物～着物まで 筆と羽毛でテーブル1つでできる友禅染です。	中高生 以上	月・金・土 2時間	材料一式（約3万円）友禅の材料として京都からの取り寄せになります。水入れ、手拭、サランラップ、新聞紙。

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
111	布花 (アートフラワー)	かわの かよこ 河野 加代子	白布地から組み上げ（完成）までの全工程のコースと各パーツから組み上げまでの部分コースがあり、講座の回数や目的により決定します。花題は主に季節の花を作ります。	小学生 成人 高齢者	9時～16時 1時間30分 ～2時間	実費（材料代）、会場 他は準備します。
112	フラワー アレンジメント	かわごえ まり 川越 真理	フラワーアレンジメント	成人	要相談 1時間30分 ～2時間	実費（材料代）、ハサミ、筆記用具
113	戸塚刺しゅう ハーダンガー刺繍	しらさか しょうこ 白坂 勝子	戸塚刺しゅう全般とノルウェー地方から伝わった伝統工芸として伝承されているハーダンガー刺繍です。清楚で飽きることのない布と糸、針、ハサミがあれば出来るシンプルな刺繍です。	中高生 以上	2時間を基本に 月、土（日中） 2時間～3時間	刺しゅう布、刺しゅう糸、ハサミ、針、輪っか(10cm) 実費(材料代)
114	日曜大工	かわの ただふみ 河野 忠文	日曜大工で色んな物を作ってみませんか。	中高生 成人	要相談 3時間	ノコ・ハンマー・さしがね（持っていれば）・鉛筆・実費（材料代）
115	パッチワーク キルト教室	ねい くみこ 根井 久美子	近年人気の高いハワイアンキルトを中心に、タペストリーやクッション、Bagを作る。教材の合間合間に、人気の布小物（健康お薬手帳ケース、財布、ポーチ等）を作る。	中高生 以上	月・水・土 日中 希望により夜間可 1時間30分 ～2時間	実費（材料代）、裁縫道具一式 会場：作業用机、椅子
116	ガラス・アート	まつの ひろこ 松野 裕子	ステンドグラスをもっと簡単に身近に感じる。カラーフィルムを使う（貼る）ことで危険性をなくし、楽しく簡単に生活に彩りを取り入れましょう！	中高生 以上	金・土 (13:00～) 1～2時間	専用の道具が必要、実費（材料代）

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
117	ドライフラワー リースキャンドル ハーバリウム	おの みきこ 小野 みき子	こちらで準備したドライフラワーなどを使い、リース作りやハーバリウム、キャンドルなど、皆さんと作り、楽しむ。	小学生 ～成人	土・日・夜間 (平日は要相談) 1時間～2時間	はさみ、ウェットティッシュなど、実費(材料代)
118	ジュエル DeCoRe	か す み KAZUMI	専用のパテを使い好きな素材にデコができます。キラキラ好きな方におすすめです。	小学生 ～高齢者	平日18時～21時 休日10時～17時 2時間	実費(材料代)
119	アートクレイシ ルバー(純銀ア クセサリー)	か す み KAZUMI	銀粘土「アートクレイシルバー」は手で自由に形を作り、焼くと純銀になる不思議な粘土です。大切なあの人や自分へのごほうびのプレゼントにもぴったり。世界に1つだけのアクセサリー作ってみませんか？	小学生～ 高齢者 ※小学生 は保護者 同伴	平日18時～21時 休日10時～17時 2時間～ 2時間30分	実費(材料代)
120	ソープカービング (石けん彫刻)	そとへほ あさか 外栢保 浅香	石けんをナイフで彫刻していきます。他、りんごのキャンドル立てなど(季節によります)	成人	日中 1時間30分～2時間	新聞紙、タオル、 カッターナイフ(できるだけ細刃の物) 実費(材料代)
121	パワーストーンア クセサリー ヘンプアクセサリー	そとへほ あさか 外栢保 浅香	ビーズやパワーストーンを組み合わせてのアクセサリー作り ヘンプ糸を編んで小物(アクセサリー)作り	成人	日中 2時間～3時間	エプロン・タオル 実費(材料代)
122	アロマキャンドル& サシェ	ごとう なおこ 後藤 尚子	自然由来の大豆ワックスやみつろうを使い、アロマキャンドルやサシェをつくっていきます。抗菌効果や消臭効果、お部屋の空気清浄効果もあります。	全年齢	平日(10:00～ 16:00) 土日(要相談) 1時間～2時間	エプロン・タオル 実費(材料代)

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
123	コケクラフト体験	NPO法人 ^{ほうじん} ごんはる ^{たにくち} 谷口 ^{ゆりこ} 由利子	コケについて簡単な観察と説明の後でコケ玉、またはコケテラリウム作りの体験を行います。家に持ち帰った後の管理方法もお伝えします。	全年齢	要相談 1時間30分	新聞紙1～2枚 実費（材料代）
124	^{しっぽうやき} 七宝焼	^{くろき} 黒木 ^{ななこ} 南々子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	^{土日祝日} 日中（要相談） 1時間～2時間	実費（材料費）
125	染色	^{くろき} 黒木 ^{ななこ} 南々子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	^{土日祝日} 日中（要相談） 1時間～2時間	実費（材料費）
126	陶芸	^{くろき} 黒木 ^{ななこ} 南々子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	^{土日祝日} 日中（要相談） 1時間～2時間	実費（材料費）
127	ステンシル	^{くろき} 黒木 ^{ななこ} 南々子	初心者の造形活動のお手伝い	全年齢	^{土日祝日} 日中（要相談） 1時間～2時間	実費（材料費）
128	あなただけの癒しの苔庭づくり	^{さんじょう} 三城 ^{ゆき} 有希	石や苔を配置して自分好みのミニお庭ができます！鉢は手のひらサイズ、水やりの少ない育てやすい苔を使いますので、気軽に楽しんでいただけます。	全年齢	9時～18時（応相談） 1時間30分	なし

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
129	布の花びら つまみ細工講座	さんじょう ゆ き 三城 有希	つまみ細工とは、舞妓さんの髪飾りの技法です。絹やちりめんなどの正方形の布を折りたたんでお花を作ります。パーツ次第で、コサージュや髪飾り、キーホルダーなどにも応用できます。	小学生 以上	9時～18時（応相談） 30分～2時間	なし
130	ほっこりかわいい！ 消しゴムはんこ	さんじょう ゆ き 三城 有希	消しゴムを使って、自分だけのはんこを作ります。好きな図案で作ってOK！	小学生 以上	9時～18時（応相談） 1時間30分 ～2時間	なし

5 伝統・地域文化

131	茶道 （表千家）	うめだ あつこ 梅田 篤子	茶道のおもてなしの心とお点前やお客の作法を学んでいただきます。家庭でもお抹茶が点てられるようになります。	全年齢	月・木・金 （休日は要相談） 2時間	実費（材料代）、ふくさ、懐紙、扇子
132	着物の着付	ごとう たえこ 後藤 妙子	ひとえの着物から（浴衣）袷の着付、半幅帯から袋帯が結べるまで。	中高生 以上	第1・4金 19時30分 ～20時50分 1時間30分 ～2時間	一重の着物（浴衣）、お持ちの小物【半幅帯、腰ひも（2）、伊達締め、コーリンベルト】
133	しぎん 詩吟	まえだ のぶひろ 前田 進弘	漢詩、和歌、俳句、近代詩の吟詠	小学生 以上	13時～15時30分 2時間30分	なし

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
134	気軽に日本舞踊	ふじま ねんじゅ 藤間 稔樹	まずは自分で着物を着ることから練習し、おじぎの仕方等、礼儀作法を学び、扇を使ったりして、気軽に日本舞踊を楽しみましょう。	全年齢	金・土（日中） 1時間～ 1時間30分	持っていれば浴衣、帯、腰紐2本、足袋（無い場合はお貸しします）
135	いけ花教室	しいや としえ 椎屋 敏恵	いけ花を基本より学べます。季節の花を使って、基本の花型から、幅広く花の取り合わせ、花の名前、行事ごとのいけ方、床の間、玄関などを美しく飾りましょう。	小学生以上	水・土 （他は要相談） 1時間～2時間	実費（材料代）
136	草月流 いけばな	ひらざわ さこう 平澤 沙香	個性を生かした自由な表現の楽しいいけ花で、心豊かに輝く人生になるように、いけ花の普及に邁進しております。	全年齢	月・火・水・土 2時間	花材代、ハサミ
137	華道教室	さとう みちこ 佐藤 みち子 ほうみょう （豊妙）	伝統のいけ花及びアレンジ	小学生以上	日中 1～2時間	ハサミ、その他は準備
138	和装（着付） 講座	さとう みちこ 佐藤 みち子	伝統の着付又は現代着装を継承し、美しい着付けを目的とします。学校、サークル、又個人教室、出張講座もいたします。	小学生以上	10時～12時 14時～16時 1～2時間位	手持ちの小物及び着物、帯 貸出有（少々洗い代程度）
139	言葉の文化 「郷土方言」	ふるさわ ななみ 古澤 七生	全国各地で話題となっている、その地方の「方言」を我が日南市でも地域活性化の一環として、その地区に伝わる「方言」を話し合う会合です。	小学生以上	要相談（午後） 1時間30分 ～2時間	なし

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
140	昔遊び (伝承遊び)	ふじわら と き え 藤原 トキエ	子どもたちへ、昔遊びを通してゲームから離れて遊ぶ楽しさを伝承したい。	小学生 以上	月～金 日中 (休日は要相談) 1 時間～2 時間	
141	生花 (池坊)	わき きよこ 和木 清子	家で稽古をしています。週一回豫章館に花を生けています。	小学生 ～成人	日中 2 時間	花器、剣山 (会場がまなびピアの場合は不要)
142	茶道 (裏千家)	やなぎだ ひろこ 柳田 ヒロ子	①初歩のお手前である盆略手前 ②千家今日庵の系図 (利休様から十六世坐忘斎様までの系図の説明) ③立ち居振る舞い (襖の開閉、真・行・草のお辞儀の仕方)	成人	13時30分 ～16時30分 3 時間～4 時間 (片付け含む)	茶道具一式 (懐紙、黒文字楊枝、干支帛紗 (ふくさ)、古帛紗、扇子、白靴下、白足袋)
143	日本舞踊	やなぎだ ひろこ 柳田 ヒロ子	お好きな歌謡曲で楽しく踊ってみませんか。	高齢者	14時00分 ～16時00分 日中 2 時間	着物一式
144	茶道	みうら そうぼく 三浦 宗睦	初級の小習い、帛紗 (ふくさ) さばき、お菓子・抹茶のいただき方、畳 (和室) での立ち居振る舞いなど。	全年齢	土曜日 9時30分 ～11時30分 2 時間	白のソックス、ハンカチ
145	楽しく日本舞踊	ふじま もえぎ 藤間 萌樹	親しみのある曲で優しい日本舞踊をお稽古します。踊ることで健康維持のお役に立ち、素敵な立ち振る舞いを身に付けることができます。	全年齢	要相談 1 時間程度	着物 (浴衣でも可)、腰ひも、だてまき、帯、足袋

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
146	気軽に楽しむ茶道 (裏千家流)	めら ちさこ 米良 知佐子	気軽にお抹茶を楽しみましょう。お茶の所作を日常生活に生かし、時には手作りのお菓子で・・・正座が苦手な方も椅子で楽しみましょう。(※お子さんも可)	小学生 以上	第2・3月、木 2時間	帛紗(ふくさ)、懐紙、扇、白色 ソックス又は足袋
147	舞踊	ひろさわ ならこ 廣澤 奈良子		中高生 以上	平日(午後) 水曜除く 1時間30分 ～2時間	
148	民踊民舞	ひろさわ ならこ 廣澤 奈良子	年齢に関係なく、誰でもどこでも気軽に楽しく踊りましょう。	中高生 以上	平日(午後) 水曜除く 1時間30分 ～2時間	シューズ
149	着物着付	なかしま ひさこ 中島 寿子	1人で着物を着、帯結びをする。	中高生 以上	月・金・土 2時間	肌襦袢、裾除、長襦袢、着物、 帯、腰紐4本、伊達締2本、帯揚げ、帯締、タオル4本位
150	華道 (小原流)	さこま けいこ 迫間 圭子	流派に基づいた生け方を中心に、個性を生かしつつ、家庭(生活)の中にお花の持つ豊かな空間を楽しんでいただきたい。	小学生 以上	月～金 (休日は要相談) 1時間30分 ～2時間	実費(材料代) 花用はさみ、花器、剣山(貸出し 要相談)
151	将棋の一步	かわにし ひろし 川西 啓司	駒の並べ方、動きを覚え、ゲームを楽しめるようになる。考えることが多いので、脳トレになります。	小学生 以上	火・木(午後)と 日曜を除く 1時間30分 ～2時間	なし

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
152	民踊民舞	かねまる 金丸 ふじこ 富士子	学校の行事または地域の行事等に必要な踊りの指導をします。全国各地のいろいろな民踊や民舞等分かりやすく指導します。	全年齢	平日 (水は要相談) 1時間～ 1時間30分	動きやすい服装、シューズ
153	将棋の一步	あさの 浅野 ひでひこ 秀彦	将棋の基礎、対局指導	全年齢	午前中 2時間	なし
154	抹茶を楽しむ	こうづま 高妻 ちか 千佳	抹茶をコーヒーや紅茶と同じように日常で楽しんでもらえるように美味しい点て方の実践 抹茶と共にお菓子の頂き方なども。 ※テーブルで行います。	小学生以上	昼、夜間 1時間30分	なし
155	華道（龍生派）	なかたけ 中武 わほう 和鳳	流派の基本となる生け方を通して、木々や草花と触れあいながら、花のある暮らしを楽しみましょう。	全年齢	要相談 1時間30分～2時間	材料代（実費）、花用はさみ、花器・剣山（貸出し要相談）
156	茶道 （表千家）	なかむら 中村 やえこ 八枝子	茶道のおもてなしの心とお点前やお客の作法を学んでいただきます。家庭でもお抹茶が点てられるようになります。	成人 高齢者	木・金 （日中） 2時間	実費（材料代）、ふくさ、懐紙、扇子

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
6 料理						
157	おうちで出来るお菓子づくり	ふるさわ きゅうへい 古澤 久平	主にまなびピア調理場において、材料の選び方、特性を知り、オーブンを使って焼きます。	中高生 成人	要相談 3～4時間	使用材料、その他
158	お菓子作り (洋・和) パン作り 一般料理	さとう けいこ 佐藤 敬子	簡単で美味しいお菓子、パン作りをしています。	中高生 以上	第2・4土曜以外 2～3時間	実費、必要な料理道具、調理ができる会場、エプロン、ハンドタオル
159	健幸づくり、食生活改善のための料理教室	みうら ますえ 三浦 真寿恵	減塩料理で、健康的で楽しい生活を手に入れましょう。	全年齢	要相談 2時間	実費（材料代） 吾田・油津地区内の会場
160	郷土料理	たかはし けいこ 高橋 恵子		成人 高齢者	日中 2時間	申込内容による。
161	中国及び世界の家庭料理	ゆあさ やすよ 湯浅 康代	世界の家庭や食堂で供される、簡単で美味しい料理の紹介と実習。	中高生 以上	要相談 2時間	実費、エプロン、調理可能な会場、残り物を持ち帰る容器

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
162	簡単家庭料理	ひだか きみこ 日高 公子	簡単で美味しい料理の講座です。時間のない主婦の皆様に短時間でできる料理を手に入れましょう！	小学生 以上	要相談 2時間～3時間	実費（材料代）、調理の出来る会場、調理器具一式
163	減塩・ヘルシー料理教室	さかもと えつこ 坂元 悦子	初心者料理教室、男性料理教室。身近にある季節の食材を使って、簡単で美味しく、薄味の料理で健康寿命を手に入れよう。	全年齢	月～土 日中 （休日・夜間は 要相談） 2時間	実費（材料代）、米1/2合、エプロン、調理のできる会場、調理器具一式
164	手づくりパン教室	なかしま やすとし 中島 康俊	自宅で手軽にできるパンを作ります。	小中高生 成人	要相談 3時間	エプロン、持ち帰りで使用する入れ物
165	ソバ打ち体験	みちのえき さかたに 道の駅 酒谷	宮崎県串間産のソバ粉を使った手打ちそばを作ります。	小学生 以上	平日 14時～16時 2時間程度	エプロン、三角巾
166	草だんご作り	みちのえき さかたに 道の駅 酒谷	酒谷産よもぎを使った道の駅名物「草だんご」を作ります。	小学生 以上	平日 14時～16時 2時間程度	エプロン、三角巾
167	お菓子教室	もりやま しのぶ 森山 忍	プリンを中心としたスイーツ作り	小学生 成人	10時～15時 3時間	エプロン、タオル

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
168	お料理教室	かわごえ まり 川越 真理	お料理教室（メイン、スープ、サラダ、デザート、飲み物等）	成人	要相談 2時間～3時間	実費（材料代）、お料理教室(エプロン、三角巾) 筆記用具
169	手づくりパン講座	うちむら のぶよ 内村 伸代	基本的なパン作り	小学生以上	夜間 3時間	実費（材料代）
170	おうちパン教室	すぎお きょうか 杉尾 杏香	おうちで再現できるパン作りをします。低温長時間発酵のパンや1から手ごねで作るパンも開講できます。手作りパンで笑顔とHAPPYの連鎖を創りましょう。	全年齢	9時～16時 1～2時間 または2～3時間 (作るパンによります)	エプロン、手ふき 実費（材料代）
171	（低糖質）料理教室	そとへほ あさか 外戸保 浅香	家庭料理～簡単菓子づくり、万能ソースづくりなど 糖質を気にする方への低糖質料理づくり	成人 高齢者	日中 2時間～3時間	エプロン・手袋（ゴム）、三角巾 実費（材料代）
172	楽しく作って美味しく食べる和菓子「練り切り」入門	さんじょう ゆき 三城 有希	白あんに色を付けて作る和菓子「練り切り」を気軽に美味しく作ります。季節の花だけでなく、自由に粘土細工の感覚で作れるので親子での参加もオススメです。	全年齢	日中 (9時～18時) 1時間～2時間	エプロン、手拭き用の布、材料費 500円から1,000円
173	管理栄養士の教える料理教室	ひらおか ゆうか 平岡 優花	旬の食材を使った一汁三菜の料理教室。子どもや大人対象に合わせた料理教室。（お菓子、パンも対応可能）	成人	要相談 (前月15日までであれば調整可能)	食材費（実費）、調理でいる会場、調理器具一式

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
7 歴史・文学						
174	日南地方の歴史	ながとも ていじ 長友 禎治	講演、史蹟案内	中高生 以上	月～金 (休日は要相談) 1～3時間	ノート、筆記用具
175	歴史講座	もとやま たかよし 本山 隆義	伊東家の歴史、北郷町文化財、飫肥街道の歴史、歴史探訪	成人 高齢者	9時～21時 2時間～3時間	筆記用具他
176	連句のたのしみ	こんどう しょうかん 近藤 蕉肝	連句実作をします。連句は言葉の宴です。連句パーティーです。きっと心の中に眠っていた言葉が歌いだします。	中高生 以上	第2金曜 12:00～18:00 2～6時間	筆記用具、ノート、小短冊、歳時記、辞書（電子辞書）
177	短歌	ほかまえだ たかし 外前田 孝	歌会形式で各人の作った短歌を批評し合う。講義形式で近代短歌、現代短歌の秀作を鑑賞する。	中高生 以上	午後・夜間 1時間30分	筆記用具
8 自然・環境・園芸						
178	キノコ観察講座	こばやし みゆき 小林 未幸	野生のキノコを中心に、野外で観察を行います。色もいろいろ、形も大きさもいろいろ、食べられるものもあれば毒キノコもあるキノコの不思議な世界を森林浴しながらのぞいてみます。	小学生 以上	土・日・祝日 (平日要相談) 約2時間	動きやすい服装（あればルーペ、図鑑）

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間 所要時間	準備物
179	自然体験 食育体験 農作業体験	やの とみこ 矢野 富子	げんき村にて自然体験、食育体験、農作業体験（ピザ作り、パン作り、季節の食材で料理等）	小学生 以上	土・日の日中 （要相談） 3～4時間	飲み物
180	野草講座	あきやま つきのり 秋山 次徳	県南の各所を野外観察しながら、植物の分布状況等を知り（学び）、自然保護に努める。	高齢者	毎月 火・金 4～6時間	ルーペ（10倍）、弁当持参
181	天体観測	くすはら とおる 楠原 徹	季節の星座の見つけ方の解説や実際の夜空での観察。望遠鏡での月や惑星の観察。	全年齢	要相談 （22時頃まで） 1時間30分 ～2時間	懐中電灯
182	ガーデニング	おおいそ たかよ 大磯 孝代	基礎から応用まで、楽しいガーデニングで、お庭やお部屋を華やかに……。寄せ植え、ハンギングバスケット、苔玉、ギャザリング。	小学生 以上	要相談 1時間～2時間	実費(材料代) ガーデニングが出来る会場、ガーデニングツール
183	心も体も元気 に！森へ行こう	むらた あきよ 村田 昭代	自然に身を置くことで、森の気づきや息づかい等感じたり、ゆっくり過ごすことでリフレッシュ！ 森のガイド、森の中でのリラクゼーションなどを行います。	小学生 以上	9時～17時 1時間～2時間	動きやすい服装、飲み物

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
184	森林浴を 楽しもう！	たにぐち ゆりこ 谷口 由利子	森林の持つ健康パワーを体験しながら楽しく森の中を歩くお手伝いをします。	小学生 以上	9時～17時 1時間～2時間	歩きやすい服、靴、飲み物、タオル、帽子
185	ダイビング 教室 (サンゴ授業)	たなか さとし 田中 智史	南郷の水中世界の素晴らしさ、サンゴについて勉強する。	小学生		特になし
186	環境全般	おちあい たかのり 落合 孝則	地球温暖化。水について（排水処理方法）	中高生 以上	要相談 約2時間	

9 情報・教育・コミュニケーション

187	パソコン	みやた あつこ 宮田 あつ子	ワード、エクセル講座（初心者から上級者）	中高生 以上	月～金 2時間	テキスト（実費）、筆記用具、ノートパソコン
188	簿記	みやた あつこ 宮田 あつ子	日商簿記検定向け講座	中高生 以上	月～金 2時間	テキスト（実費）、筆記用具

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
189	親子の絆づくり ワークショップ、 親子の絆を深める 家族学講座	いけもと かなめ 池本 要	親子のコミュニケーションスキル（技能） を身につける。 ・親の気持ちを整理する方法 ・子どもが問題をもった場合の解決法 ・親が問題をもった場合の解決法 など	成人 高齢者	要相談 講演形式：1時間30分～2時間 講座形式：1回2時間3回～5回実施	筆記用具
190	性教育指導	ひだか ゆりこ 日高 百合子	小学生の性教育、保護者への子育て教育	小学生 成人	日中 1 時間程度	なし
191	性教育	ほりた えり 堀田 江理	小学生・中高生への性教育	小学生 中高生	9時～17時 1 時間程度	プロジェクター パソコン
192	いきいき パソコン講座	てらだ ちかこ 寺田 千賀子	ワードで入力練習して、日記や文書を作成する。エクセルで住所データや家計簿を作成する。ワードで年賀状を作成、エクセルで住所データを管理する。	高齢者	火・木の日中 2 時間	ノートパソコン、教材費等
193	ICTリテラシー 基礎講座	なかみや きよたか 中宮 清孝	今やなくてはならない存在となったICT技術ですが、便利さの裏側には様々な危険が潜んでいます。この講座では、便利に楽しく、安全安心にICT技術を使っていただくためのICTリテラシーの考え方についてお伝えします。	全年齢	平日の日中 （休日は要相談） 1時間30分 ～2時間	パソコン、スマートフォン、その他必要な機材については要相談
194	きっず プログラミング 講座	なかみや きよたか 中宮 清孝	今や小学生でも必修科目となったプログラミング。この講座では、ご家族でも使える無料のビジュアルプログラミングサービスを使って、楽しみながらプログラミング的思考を学べるカリキュラムをお届けします。	小学生	平日の日中 （休日は要相談） 1時間30分 ～2時間	パソコン、スマートフォン、その他必要な機材については要相談

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
195	パソコン講習会	なかみや 中宮 きよたか 清孝	office製（word,Excel,Powerpoint）の使い方からおすすめのサイトの紹介、トラブルシューティングまで、ご家族のパソコンを便利に使う方法をお伝えします。	全年齢	平日の日中 （休日は要相談） 1時間30分 ～2時間	パソコン、スマートフォン、その他必要な機材については要相談
196	スマートフォン講習会	なかみや 中宮 きよたか 清孝	基本的な機能の説明から、使えるアプリの紹介、便利な裏技の紹介、詐欺対策など、スマートフォンを快適に使っていただく方法をお伝えします。	全年齢	平日の日中 （休日は要相談） 1時間30分 ～2時間	パソコン、スマートフォン、その他必要な機材については要相談
197	シニア向けプログラミング	なかみや 中宮 きよたか 清孝	ここ数年、シニア世代からプログラミングを始める方が増えているのはご存じでしょうか。この講座では、プログラミングを基礎から学んでいただくカリキュラムをお届けします。	高齢者	平日の日中 （休日は要相談） 1時間30分 ～2時間	パソコン、スマートフォン、その他必要な機材については要相談
198	白い帽子	しろ ぼうし 白い帽子 さとう えいこ 佐藤 詠子	朗読の会、ドレミのうた英語体操、宮日子ども版英語新聞、紙芝居、絵本朗読、百人一首、英語絵本	小学生 中高生 成人 高齢者	火 （14:00～ 15:30） 1時間30分	なし
199	シニア向けの基本操作！簡単スマホ・タブレット講座	たかはし 高橋 かつや 克也	今お使いのスマホ・タブレットを自宅だけでなく、色々な場面で今の生活にもっともっと役立つ使い方を「イラスト付きのテキスト等」にそって学んでみませんか？	成人 高齢者	日 （13:00～） 1時間～2時間	ご自身のいつも使われているスマホ・タブレット

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
10 語学						
200	韓国語講座	きむ てゆん 金 泰潤	専攻で学んだ韓国語を応用して、より容易で楽しく学べる授業です。両国の文化を正しく理解して文化交流の活性化。留学に関する情報。	小学生以上	10時～15時	教材、ノート、筆記用具
					1 時間30分	
201	韓国語 (韓国の文化)	かわごえ としあき 川越 利明	独自の教材と指導で発音を重視しています。日南の方言にも焦点をあて、韓国語との相違面からも学習いたします。講座の中で韓国料理を扱って講座も出来ます。	小学生以上	19時～21時 (基本)要相談	筆記用具
					1 時間～2時間	
202	らくらく中国語	むーゆんるー 木 韻茹	台湾ネイティブによる中国語講座です。旅に役立つ中国語と台湾の観光情報も教えます。	全年齢	火・木 (休日は要相談)	実費
					1 時間30分程度	
203	韓国語講座	ユン ヨンファン	フレンドリーに分かりやすい、生活に、旅行に必要な韓国語。	全年齢	月・火・木・金 (昼夜)	ノート、筆記用具、あればレコーダー
					1 時間30分 ～2時間	
204	中国語体験	こうづま ちか 高妻 千佳	中国滞在歴20年 自身が苦労した発音などを詳しく練習します。中国語・ピンインの読み方、自己紹介を目標	小学生以上	夏休みなど	なし
					1 時間～ 1 時間30分	

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
1 1 福祉・介護予防						
205	音楽療法	まつ かつみ 松 勝美	初心者にも分かりやすく指導していきます。	小学生 以上	要相談 1～2時間	録音機器と筆記用具
206	認知症対策 運動指導	ひろなか かずし 廣中 主司	身体の姿勢、バランス運動、手の動き、脚の動きなどをリズム良く動かして「爽やかに脳への活動刺激運動」（脳活刺激）を意識した軽い運動です。どなたでも体験実践できます。	中高生 以上	火曜日以外 （要相談） 1時間30分 ～2時間	飲み物、タオル、会場によっては ストレッチマット、おじゃみ（1 個）
207	手話講座	ふじわら ときえ 藤原 トキエ	手話の普及、聴覚障がい者への理解を！	小学生 以上	月～金 日中 （休日は要相談） 1時間～2時間	ボード
208	介護予防健康体 操（口コモ、認 知症予防）	いけだ ちえ 池田 千恵	年齢と共に低下していく筋力を維持・向上 させ、健康寿命延伸を目指す。	中高生 以上	月～木（午後） 金（午前） 土日（全日） 要相談	運動のできる服装、室内運動靴、 飲料水、タオル
209	寝たきり 予防教室	やまさき さやか 山崎 さやか	できることから始め、少しずつ体を動かし ていきます。	成人 高齢者	火（午前中） 他は要相談 1時間～ 1時間30分	動きやすい格好、飲み物、タオル

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
210	ヨーガセラピー (ヨーガ療法)	しもむら ひろこ 下村 博子	健康の促進、病気の予防、ストレスや心身症等の改善に信頼あるエビデンスに基づき指導します。	成人 高齢者	木・土 10時～11時30分 13時30分～15時 1時間30分	ヨーガマット、水分補給の水又はお茶、タオル
211	介護予防自立 健康体操	しまだ よしえ 島田 佳枝	椅子に座っての筋トレ、ストレッチ（静・動）、脳トレ、一部立っても行う。全身ほぐし	成人 高齢者	水（午前中） 土（午後） 1時間30分 ～2時間	5本指靴下、体操のできる服装
212	セラピスト講座	かわごえ まり 川越 真理	美乳秘伝 リラクゼーション 簡単なアロマセラピー	成人 (女性限定)	要相談 2時間	筆記用具
213	マインドフルネス瞑想	みすの ちの 水野 千乃	教育やビジネスの場でも注目を集める、「いまここ」にいることに気づきを向け、ストレスや集中力にアプローチするマインドフルネスのクラスです。初めての方でも大丈夫です。体を動かすヨガと組み合わせることもできます。	全年齢	火・水・木・金の 10:00～16:00 45分	なし
214	健康教室・認知 症への理解・ コーチングワー ク	ひらばら かずひさ 平原 一寿	介護予防は認知症予防、認知症カフェは、家族の支援について、コーチングワークについては、体験ワークを行う。	成人 高齢者	月～金（日中） 9:00～16:00 2時間	動ける服装、水分補給ができるもの

No.	講座名	講師名	講座内容または講師の活動内容	対象者	指導可能時間	準備物
					所要時間	
12 その他						
215	心と身体に効く入浴法	むらた あきよ 村田 昭代	意外と知らないお風呂の効果的な入り方をご紹介します。美容と健康のための知って得する情報やストレッチ法を行います。	中高生以上	9時～17時 1時間	動きやすい服装、飲み物
216	心と身体に効く入浴法	たにぐち ゆりこ 谷口 由利子	入浴法を変えるだけで体調を整える事が出来ます。温泉の効能、効果的な入浴法を伝えます。	中学生以上	9時～17時 1時間	動きやすい服装
217	始めてみよう「布ナプキンLife」	ねい くみこ 根井 久美子	宮崎公立大学の研究を踏まえ、協力して普及に努めている布ナプキンの紹介をする。難しいのは使い方なので、継続使用するポイント等を伝える。	小学生以上	月・水・金・土 要相談 1時間～ 1時間30分	なし
218	数独解けてスッキリ脳トレに最適	ひだか こういちろう 日高 貢一郎	すっきりした気持ちで日々を過ごしてもらいたいです。	全年齢	いつでも可 2時間	筆記用具、解いていない問題