

| 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 |
|----------------------|-------------------------------------|----------|---|------------|--|--------------------------------------|
| 1 スポーツ・体操・ダンス | | | | | | |
| 1 | 元気ピクス | 藤井 英子 | ストレッチヨガ～有酸素運動～筋力トレーニング&コアトレリラクゼーション ・ヨガマットでストレッチヨガ、コアトレ、リラクゼーション ・椅子のエクササイズではボールで筋力トレーニング | 成人 高齢者 | 午前中 ----- 1時間 ～1時間30分 | ヨガマット、タオル (少し長め)、飲料 水、運動しやすい服装 |
| 2 | たのしい健幸 吹き矢 | 廣中 主司 | 風船を割ることで、呼吸力の確認ができます。 割る音でストレス解消になるでしょう！皆さん、一度は体験してください。 | 成人 高齢者 | 火・水曜日 午前中不可 (要相談) ----- 1時間30分 ～2時間 | 各自マウス(300 円)を購入・タオル・ 飲み物・シューズ |
| 3 | ウェルネス 健幸づくり | 廣中 主司 | 日南ひなた関節可動域UP(呼吸法・ストレッチ・ほのか体操・参加者に合わせたリズム運動) 認知症対策ステップ運動 | 中高生 以上 | 火・水曜日午 前中不可 (要相談) ----- 1時間 ～1時間30分 | タオル、飲み物 |
| 4 | ニュースポーツ | 壹岐 道子 | レクリエーショングッズを使用して体カ アップ 輪投げ・ラダーゲッター・ポッチャ・ フープゲッター | 全年齢 | 月～土 (休日は要相 談) ----- 1時間30分程 度 | なし |
| 5 | レクリエーション (学校・福祉) | 壹岐 道子 | レクリエーション・学校・地域サロン(福 祉) | 全年齢 | 月～土 (休日は要相 談) ----- 1時間30分程 度 | なし |
| 6 | レクダンス、そ の他 | 壹岐 道子 | レクリエーションダンス。イスやレクリ エーショングッズを使い曲に合わせて体 を動かします。 | 全年齢 | 月～土 (休日は要相 談) ----- 1時間30分程 度 | なし |
| 7 | コンディショニング ストレッチ・ ピラティス | 田中 荘子 | 姿勢を確認し、自分の心と体が喜ぶ体づ くりをしましょう。 | 小学生 以上 | 14時～15時 ----- 1時間 | マット、バスタオル、 飲み物(水分補給) |
| 8 | フラダンス | オリフラスタジオ | 楽しいフラダンス | 全年齢 | 昼間はいつでも可能 夜間は、月・木曜 第2・4金曜 ----- 2時間 | スカート(フレアー、 動きやすいスカート) |
| 9 | ボール・ バドミントン 初心者教室 | 新 修一 | ルール全般 | 成人・ 高齢者 | 午前中 ----- 2時間 | 体育館シューズ、※ ボールやラケットは貸 与します。 |
| 10 | 杖道(全日本剣 道連盟)・杖術 (神道夢想流杖 術) | 日南杖道橋会 | 全日本剣道連盟発行教本(英文あり)に 則り行います。 相対する太刀(木刀)の扱い方、刀法に ついて行う。 | 小学生 以上 | 随時 ----- 1時間程度 | 運動出来る服装 |

| 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 | |
| 11 | ソフトダンス (社交ダンス) | 森山 喜美子 | 対象者に準じて考慮する。男女組で表現するが、女性同士でも可能です。社交ダンスは世界に通じるダンスなので対象者に応じた指導方法で元気で仲良く学んでいただきます。 | 全年齢 | いつでも可能 (要相談) 2時間 | シューズ(上履き)・ 飲み物・運動ができる 服装 |
| 12 | レクリエーション ダンス | 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、体育館シューズ |
| 13 | こども体操教室 | 土田 高史 | キッズ体幹トレーニングや頭と身体を使った運動ゲームなどを楽しく行います。 | 幼児 小学生 | 特に制限なし 2時間程度 | 水筒、汗拭きタオル |
| 14 | 社交ダンス | 片山 寛美 | ・社交ダンス全10種目 ・タンゴ・ワルツ・スロー・クイック (スタンダード) ・ルンバ・チャチャチャ・サンバ/パソ ドブレ (ラテンアメリカ) | 小学生 以上 | 18時～ 21時30分 3時間30分 (休憩有り) | 運動シューズか社交ダンス専用シューズ、服装自由 |
| 15 | ヨガ教室 | 下村 博子 | ①ほぐし(足、手、首、股関節等) ②呼吸法(複式、胸式他)等、自律神経を整え免疫力upを目指します。 | 成人 高齢者 | 金 10時～11時 水・土 14時～15時30分 1時間30分 | ヨガマット、タオル、 飲み物、ブランケット (寒いとき) |
| 16 | 卓球講座 | 日南卓球クラブ | 硬式卓球・ラージボール卓球の基本練習 | 小学生 以上 | 水・土 19時～ 21時30分 2時間 | 体育館シューズ・チームラケット完備(私物OK) |
| 17 | 心と身体のバランスを整えるハワイアン・フラ | 黒木 ひとみ | ハワイアンの音楽にのって体を動かす | 全年齢 | 10時～ 15時 1時間30分 | なし |
| 18 | フラダンス | 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 (障がいがある方も可) | 月・火・木 (日中) 1時間30分 | スカート |
| 19 | ヨガ&ストレッチ | 倉尾 由美子 | ヨガによって筋力と体幹を鍛えるストレッチにより、体を柔らかくしケガのリスクを減らす。 | 全年齢 | 日中 1時間 | ヨガマット・フェイス タオル・飲み物 |
| 20 | ノルディック ウォーキングで 楽しく健康に! | 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 |

| 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 | |
| 21 | 笑いヨガ、ゆるりストレッチ・体操 | 甲斐 早苗 | <ul style="list-style-type: none"> 手拍子とホホホ、ハハハの掛け声で体・筋肉を動かします。(手拍子、深呼吸、元気ポーズ、笑いの体操) 笑いを日常に取り入れて心身ともに。めざせ健康寿命(イスに座っても動き回ってもできます。) | 全年齢 | 9時30分～11時30分 13時30分～15時30分 1時間～1時間30分 | シューズ、飲み物 |
| 22 | 姿勢改善教室 | 若松 優果 | 呼吸と動作の仕方を見直すことで、姿勢の改善を図り、様々な不調と向き合っていきます。 | 全年齢 | 9時～17時 1時間 | ヨガマット、タオル、飲み物 |
| 23 | 女性のための護身術 | 良本 昭雄 | 金的蹴り、目打ち、手をつかまれた際のはずし方。抱き着かれた際の対処法 | 中高生 成人 高齢者 | 私用と重ならない限り対応可能 1時間～2時間 | 運動出来る服装、タオル、飲み物 |
| 24 | やさしい太極拳 | 原田 将司 | 健康を目的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ています！ | 高齢者 | 金曜日 11時～12時 1時間 | ヨガマット、シューズ(底が薄いもの)、飲み物 |
| 25 | ヨーガセラピー | 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。 | 小学生以上 その他(疾患を持っている方) | 要相談 1時間30分 | タオル、ヨガマット、飲み物 |
| 26 | コンディショニング | 蒲生 奈保子 | NCAコンディショニングは科学理論に基づき、筋肉の働きを回復させ体調改善や運動機能向上に導きます。 | 中高生、成人、高齢者 | 要相談 1時間30分～2時間 | ヨガマット、フェイスタオル(1枚)、飲み物、バスタオル(1枚) |
| 27 | フラダンス | ハラウ フラオ カマヌラニ | ダンス教室です。踊りながら若々しい姿勢を目指して腰痛の改善など行っていきます。楽しく健康に密着した教室です。 | 全年齢(男性も可) | 月・木・土(午前中) 1時間30分 | 動きやすい服装、飲み物、タオル |
| 28 | 子育て中のお母さんのためのヨガ | ヨガチドリ | 毎日、子育てを頑張っているお母さんをケアするためのヨガ。母子分離して、自分の体と心を大切にする時間を持ち、ストレスを緩和して日々のエネルギーを充電します。やさしいストレッチが中心です。 | 全年齢 | 9時～16時 1時間 | タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方) |
| 29 | 50代からのヨガ | ヨガチドリ | 体が硬くても、動かしにくい所があっても大丈夫！ずっと元気に動き続けるための体のメンテナンスするヨガ。やさしいストレッチと体幹やバランス感覚にアプローチする動きが中心です。 | 全年齢 | 9時～16時 1時間 | タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方) |
| 30 | はじめてのヨガと瞑想 | ヨガチドリ | ヨガの素晴らしさは、体と心が整って毎日が過ごしやすくなること。初心者向けのヨガと、はじめてでも効果を感じられる瞑想の手法をお伝えします。 | 全年齢 | 9時～16時 1時間 | タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方) |

| 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 | |
| 31 | 真向法体操 | 佐師 章子 | 呼吸を意識して体を動かして自律神経を整える（ストレッチ） | 成人 高齢者 | 19時～ 20時30分 昼間要相談 1時間30分 | 5本指の靴下、飲み物、マット、タオル |
| 32 | ハイキング・初級登山 | 日南山の会 | 体験を通して、山登り技術をご指導いたします。また色々な場所で行うことで地域活性を図ります。 | 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 |
| 33 | ボルダリング・リードクライミング | 日南山の会 | 登り方やロープを扱うすべての技術をご指導します。 | 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 |
| 34 | 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。 |
| 35 | はじめてのフラ | WJHA 田中 味香 | フラの基本ステップを覚えて簡単なフラを踊ってみましょう。 | どなた でも参 加可能 | 月・水・土 (要相談) 1時間30分 | 飲み物、タオル、スカート |
| 36 | はじめての運動教室 | Flow運動教室 | 体幹の安定や手足をうまく使えるように遊びながら楽しく身体を動かして行きます。ケガの予防にもつながり、運動や遊びの中達成感を感じてもらいます。 | 幼児 小学生 | 月曜16時30分～ 17時30分 1時間 | タオル、ヨガマット※ 5枚まで貸出可 |
| 37 | ストレッチヨガ教室 | 健康教室Flow | 日々の身体のケアとして、ストレッチや軽い筋トレをヨガのポーズを交えて行います。 | 幼児（親 子参加 可）、 小中高 生、成人 | 火・木・金・土 (17時30分以 降) 1時間 | タオル、飲み物、ヨガ マット、動きやすい服 装 |
| 38 | エアロビクス、ズンバ、有酸素運動や筋力トレーニング | 鳥越 康平 | 筋力トレーニングをはじめとした、運動からストレッチまで詰め込まれていて、楽しく身体が動かせます。 | 成人 高齢者 | いつでも可能 (要相談) 1時間 | なし |
| 39 | 楽しく学ぶ健康体操 | Jパーソナルスクール | 身体の仕組みと正しい動きを学び、身体機能高める即効性のある体操を行います。 | 成人 高齢者 | 10時～16時 1時間～2時間 | 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル（ヨガマットは2枚まで貸出可） |
| 2 音楽 | | | | | | |
| 40 | 楽しい民謡 | 松 勝美 | 日本各地にある民謡をとおして広く親んでもらいます。 | 全年齢 | 月～金 (日中) 2時間 | 筆記用具、録音可能な機材 |

| 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 | |
| 41 | 三味線 | 松 勝美 | 日本の伝統芸能を普及するべく、親しみやすい楽曲から始めていきます。 | 全年齢 | 月～金（日中） 2時間 | 特になし |
| 42 | 日南楽しいハーモニカ | 郡司 吉男 | 初級～複音ハーモニカ21穴音階・童謡の練習 中級～半音練習、ベース奏法の練習 歌謡曲に挑戦 | 小学生以上 | 要相談 1時間30分 | 複音ハーモニカC 持っている人は持参、 筆記用具、飲み物 |
| 43 | カラオケ | 上田 政次 | 腹式呼吸、発声・リズム・音程・発声・表現力などを指導します。 | 全年齢 (リズム・音程がずれる人) | 第1・3日曜 10時～15時 月曜19時～21時 2時間 | お茶、のど飴 |
| 44 | 箏 | 黒木 秀葉 | 簡単な曲を初心者や経験がある方にも、わかりやすく楽しみながら指導します。 | 小学生以上 | 要相談 小学生30分 中学生以上1時間 | 持っている方は、箏、 箏爪 |
| 45 | 合唱 | 黒木 秀子 | 年齢に合わせて選曲します。 | 小学生以上 | 要相談 1時間 | なし |
| 46 | みんなで歌おう♪ | 川越 早苗 | 朝ドラの主題歌や今まで流行った曲・唱歌を歌いましょう！（講師がキーボードを持参できます） | 小学生以上 | 日中 第1・3日曜と 第1～4木曜を除く 1時間～ 1時間30分 | なし |
| 47 | 楽しいコーラス | 田中 導代 | 受講前にお好きなジャンルや曲をお尋ねしてできるだけご希望に添えるように選曲いたします。 | 小学生以上 | 要相談 1時間 | なし |
| 48 | キーボード・ピアノ・アンサンブル | 田中 導代 | 楽器に触れていただく体験がはじまりになります。初めての方々には、個別で指導いたします。経験のある方々には、合奏、アンサンブルを楽しんでいただきたいと思います | 小学生以上 | 要相談 1時間 | アンサンブルご希望の場合は、演奏可能な楽器をご持参ください。 リコーダー、ハーモニカ、ピアノ等 |
| 49 | 大正琴・アンサンブル | 田中 導代 | 楽器に触れていただく体験がはじまりになります。初めての方々には、個別で指導いたします。経験のある方々には、合奏、アンサンブルを楽しんでいただきたいと思います | 小学生以上 | 要相談 1時間～ 1時間30分 | なし |
| 50 | 民謡 | 倉尾 由美子 | 三味線、尺八の伴奏付きで民謡を教えます。（年に数回慰問しています） | 全年齢 | 日中 1時間30分 | 鉛筆・消しゴム |

| 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 |
|-----|------------------|--------|--|---------------|--|-------------------------------------|
| 51 | 三味線 | 倉尾 由美子 | 三味線のひき方を教えます。 | 全年齢 | 日中 ----- 1時間 | 三味線一式 |
| 52 | 楽しい鍵盤 ハーモニカ講座 | 鈴木 康子 | 幼児期に初めてふれる楽器。お家に1台あるかも？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を！ | 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・メロディオン等 飲み物、タオル、筆記用具 |
| 53 | 童謡セラピー &アロマ講座 | 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！いぎ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 |
| 54 | 尺八講座 | 佐伯 虚風 | 日本古来の伝統楽器、尺八の普及・発展に努め男女を問わず初心者から指導いたします。尺八の魅力を伝えたいと思います。 | 小学生以上 男女不問 | 13:00～ 15:00 ----- 1時間30分 | 尺八（お持ちでない方はプラスチック尺八を貸し出します。） |

3 美術・書・写真

| | | | | | | |
|----|------------------|--------|-----------------------------------|-----------|--------------------------------------|------------------|
| 55 | 絵画 | 平井 春利 | 全病院の先生と子供達に教える。 | 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 |
| 56 | 絵画 | 黒木 房子 | 楽しく絵を描こう（水彩・色鉛筆・鉛筆） | 全年齢 | 要相談 ----- 2時間 | 絵具セット一式 |
| 57 | ペン字（硬筆） 小学生以下 | 倉尾 由美子 | | 幼児 小学生 | 日中 ----- 1時間30分 | 筆記用具 |
| 58 | 暮らしを彩る書 | 原 通伸 | 実用的な書から、小作品まで、暮らしに彩りを添える書をご提案します。 | 全年齢 | 都度相談 ----- 1時間～ 2時間 | 都度相談 |
| 59 | 絵画 | 黒木 南々子 | 夏休み等の子どもたちの課題や大名の静物画導入等 | 全年齢 | 平日は18時以降 土日は午前・午後 ----- 2時間 | 鉛筆、消しゴム、絵の具セット |
| 60 | 写真教室 | 実写 太郎 | デジタルカメラ、スマホなどの撮影の基礎を勉強します | 中高生以上 | 10時～12時 ----- 2時間 | カメラ、スマホ、メモ帳 |

| 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 |
|----------------|---------------------------------|-------|---|---------------------------|---|---|
| 4 手芸・工芸 | | | | | | |
| 61 | 和裁（ゆかた等）、手芸（ちりめん古布） | 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 (5人～ 10人) | 9時～ 11時50分 ----- 1時間30分 ～2時間 | 裁縫道具、お持ちの布 |
| 62 | デコアート クラフト 装飾粘土工芸 (初級) | 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。生活に喜びとうるおいを。 | 全年齢 | 要相談 ----- 2～3時間 | 材料代（実費） |
| 63 | 紙バンド講座 | 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 |
| 64 | 木彫り | 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本を最低本数 |
| 65 | フラワー アレンジメント | 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 |
| 66 | フラワーワーク | 上村 美保 | 生花、ドライフラワー、プリザーブドフラワーを使ってアレンジメント、リース、その他装飾品を作ります。 | 小学生 以上 | 要相談 (18時以降) ----- 1時間～ 1時間30分 | はさみ |
| 67 | ハーブ・アロマ 講座 | 畠中 留美 | ハーブやエッセンスを使って、日々の生活に役立つものを作ります。 | 小学生、中 高生、 成人 | 要相談 (19時以降) ----- 1時間程度 | 制作するもので変わりますが、特にありません。 |
| 68 | 陶芸 | 黒木 房子 | 陶芸粘土でお皿や花瓶、置物等の形づくり | 全年齢 | 要相談 ----- 2時間 | 特になし |
| 69 | 七宝焼 | 黒木 房子 | ペンダント、ブローチ、キーホルダー等は釉薬を塗り七宝焼窯で焼く | 小学生 以上 | 要相談 ----- 2時間 | 特になし |
| 70 | 紙漉き・一閑張 | 黒木 房子 | 楮、みつまたや牛乳パックを使って和紙を作る。かごやダンボールに和紙を貼っての一閑張 | 小学生 以上 | 要相談 ----- 2時間 | 特になし |

| 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 所要時間 | 準備物 |
|-----|-----------------------------|--------|--|------------|-----------------------------|---------------------------|
| 71 | 陶芸教室 | 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） |
| 72 | フラワーアレンジメント | 川越 真理 | フラワーアレンジメント | 全年齢 | 要相談 1時間～2時間 | 新聞紙、ビニール袋、ハサミ、タオル、コップ |
| 73 | フランス刺繍、ハーダンガー刺繍 | 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。 | 成人 | 月曜日の午後 2時間～3時間 | 刺繍枠、針（布や糸は作品により変わります） |
| 74 | 自然由来のワックスを使ったアロマキャンドル・サシェ作り | 後藤 尚子 | 大豆WAXや蜜蝋など自然由来のWAXを使ってアロマキャンドルやサシェを作っていきます。 | 全年齢 | 9時～16時 1時間30分～2時間 | 持ち帰り用の袋 |
| 75 | 七宝焼 | 黒木 南々子 | 七宝焼のキーホルダーやブローチ作り | 全年齢 | 平日は18時以降 土日は午前・午後 2時間 | 材料費1,000円 |
| 76 | 癒しの苔庭づくり | 三城 有希 | 手のひらサイズの鉢に、小さな石と苔を配置してあなただけの小さな苔庭を作りませんか？苔は水やりが少なくていいのでとっても育てやすいです。 | 全年齢 | 9時～20時 1時間 | 材料費あり |
| 77 | 布の花びら つまみ細工講座 | 三城 有希 | つまみ細工とは、正方形の布を折りたんで花びらを作る技法です。季節の花やクリスマスリースなど、現代的にも作れます。できた作品を飾って季節を感じてみませんか？ | 小学生以上 | 9時～20時 30分～2時間 | なし |
| 78 | ほっこりかわいい！消しゴムはんこ | 三城 有希 | 消しゴムで好きなモチーフのはんこが作れます！年賀状のデザインにも大活躍します！小さい子向けにスタンプ感覚で遊べる作り方もありますよ♪ | 幼児、小中高生、成人 | 9時～20時 1時間 | あれば彫刻刀、スタンプ台、別途材料費がかかります。 |

5 伝統・地域文化

| | | | | | | |
|----|----------|-------|---|-------|-----------------------|---------------------------------|
| 79 | 気軽に日本舞踊 | 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） |
| 80 | いけばな 小原流 | 椎屋 敏恵 | いけばなを基本から学べます。季節の花を使って基本の花型からいろんな行事まで幅広く床の間、玄関などを美しく飾ります。 | 小学生以上 | 水・土 1時間～2時間 | 材料代（実費）・道具の無い方は、こちらで用意します。 |

| 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 ----- 所要時間 | 準備物 |
|-----|--------------------|-------------------|--|-------------------------|---|-------------------------------------|
| 81 | 草月流 いけばな | 平澤 沙香 | 初心者から上級者までどなたでも学べる いけばなの基本から創造のいけばなまで 幅広く勉強します。 | 小学生 以上 | 9時～17時 ----- 1時間～1時間 30分 | ハサミ、筆記用具 |
| 82 | 小原流華道教室 | 佐藤 みち子 (豊妙) | 華道を通して伝統や歴史を体験します。 | 小学生 以上 | 13時～15時 ----- 2時間 | 華道用ハサミ他 |
| 83 | 着付講座 (礼法含) | 佐藤 みち子 | 伝統の着付を通して礼法や美しい着姿を 身に着けます。 | 中高生 以上 | 13時～15時 ----- 2時間 | 小物一式、帯、着物 (下着含) |
| 84 | 茶道 | 三浦 宗睦 | 初級のお点前(益略手前)、珠茶の頂き 方、お菓子の取り方、お辞儀の使い方 | 小学生 以上 | 19時～20時 ----- 1時間 | 懐紙、帛紗、扇子 (小) |
| 85 | 楽しく日本舞踊 に親しむ | 藤間 萌樹 (藤間流萌樹会) | 着物を着て親しみのある曲を踊ります。 振り付けも日本舞踊の基本を使いつつ、 簡単に覚えやすいように工夫しているの で、楽しく踊れます。 | 全年齢 | 10時～20時 ----- 1時間 | 着物(浴衣可)、足袋 (靴下可)、帯、扇 (持っている方) |
| 86 | 気軽に楽しむ茶 道(裏千家流) | 米良 知佐子 | お茶の所作を日常生活に生かし気軽にお 抹茶を楽しみましょう。(お子さんも 可) | 全年齢 | 18時～20時 ----- 2時間 | ふくさ、懐紙、扇、白 色ソックスまたは足袋 |
| 87 | 将棋 | 川西 啓司 | 初心者から楽しみたい人、強くなりたい 人 | 小学生 以上 | 土曜日 (要相談) ----- 2時間～ 3時間 | なし |
| 88 | 民踊民舞 | 金丸 富士子 | 学校行事または地域の行事等に必要な踊 りを指導します。全国各地のいろいろな 民踊や民舞等をわかりやすく指導しま す。 | 小中校 生、成 人、高 齢者 | 平日 (水曜は要相談) ----- 1時間～ 1時間30分 | 動きやすい服装・ シューズ |
| 89 | 将棋の一步 | 浅野 秀彦 | ・将棋のマナー、ルール、駒の動き、詰 め将棋 指導対局(駒落ち) ・駒と盤を使った他のゲーム(山崩し、 ハサミ将棋等) | 全年齢 | 午前中 (土・日は除く) ----- 2時間 | なし |
| 90 | 抹茶を楽しむ | 高妻 千佳 | 抹茶の点て方、飲み方の実践。抹茶に関 する歴史やエピソードの紹介 | 幼児以 上 | 平日、休日要 相談 ----- 1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 | |
| 91 | 華道 いけ花 (龍生派) | 中武 和鳳 | 剣山だけでなく、コップや箱等、身近にあるものを使って、簡単に楽しく生けます。「私にもできた!」という満足感が味わえます。地域のふれあい活動や幼稚園・保育所・小・中・高校の体験活動にも出向きます。 | 全年齢 | 午前9時30分～12時 午後2時～8時 1時間 | 花ばさみ(ある人のみ)、花材代 |
| 6 料理 | | | | | | |
| 92 | お菓子作り (洋・和) パン作り 一般料理 | 佐藤 敬子 | 簡単で美味しい、お菓子を作ります。 | 小学生以上 | 第2・4土曜以外 (要相談) 2～3時間 | エプロン、ハンドタオル(その都度連絡します) |
| 93 | 健幸づくり、食生活改善のための料理教室 | 三浦 真寿恵 | 元気で楽しく過ごせるように皆さんと料理を楽しみましょう。 | 全年齢 | 日中 2時間～3時間 | 調理師、給食用特殊料理専門調理師、技能特殊料理調理作業 |
| 94 | お料理教室 | 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 | 10時～18時 2～4時間 | エプロン・三角巾 |
| 95 | 手づくりパン講座 | 内村 伸代 | 手ごねでパンを作ります。 | 小学生以上 | 何時でも可能 3時間 | 実費(材料代) |
| 96 | 好きな形に作ろう! 和菓子の「練り切り」 | 三城 有希 | 粘土のように白あんを好きな形に作って楽しく和菓子に触れてみましょう!季節のお花等もできます。子どもさんにもおすすめです。 | 全年齢 | 9時～20時 1時間 | 材料費あり |
| 97 | 家庭で重宝する無添加料理の提案 | MINAMI | 無添加で砂糖を使わない料理の提案です。基本は私の実演と来場者がメモして試食するスタイルです。 | 中高生・成人・高齢者 | 11時～16時 2時間 | 材料費・調理のできる会場・筆記用具・飲み物(水分補給用) |
| 98 | おうちでできるお菓子作り | 田中 美智子 | 簡単にできるお菓子等を作り、お茶会等に持参できるように指導します。 | 中高生・成人 | 9時～13時 3時間～4時間 | 個人で使用する材料、備品は準備していただきます。 |
| 7 歴史・文学 | | | | | | |
| 99 | 日南地方の歴史・小村寿太郎伝 | 長友 禎治 | 日南地方の中世から近現代までの歴史。小村寿太郎伝 | 中高生以上 | 月～金(10時～16時) (休日は要相談) 2時間 | ノート、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 所要時間 | 準備物 |
|--------------------------|--------------------------|-------------|--|--------------------|--|------------------------------|
| 8 自然・環境・園芸 | | | | | | |
| 100 | 森林浴を 楽しもう! | 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 |
| 101 | 環境全般 | 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 | |
| 102 | 植物の魅力を 知って楽しむ | 和田 元 | 植物は物を言わずじっとしているが、日向で光合成をしてでんぷんや酸素を作り、生物の営みを支えつつ、時々刻々と変化する環境の中でたくましく生きている。この講座では、植物の持つ魅力や不思議な世界を知って楽しむ。 | 全年齢 | 月～金 (10時～17時) 1時間30分～ 2時間 | 飲み物、動きやすい服装、タオル、帽子 |
| 9 情報・教育・コミュニケーション | | | | | | |
| 103 | 性教育（赤ちゃんとのふれ合い交流会） | 堀田 江理 | 赤ちゃんとその家族との交流を通して命の尊さを感じ、考える時間に使いたと思います。また、将来、自分が親になることのイメージや子育ての幸福感を感じてもらえると思います。 | 小学生 中高生 | 午前中 1時間程度 | 特になし |
| 104 | いきいき パソコン講座 | 寺田 千賀子 | 初心者や高齢者の方を対象に、ワードで基礎を学習して日記や年賀状、名刺、メッセージカード等を作成します。エクセルによる住所のデータ作成、管理をします。エクセルで関数等を使って家計簿、手帳、カレンダー作成します。 | 高齢者 パソコン 初心者 | 水曜日中・木 曜日午後 3時間 | ノートパソコン（ワード・エクセルインストール済みのもの） |
| 105 | シニア向けの基本操作！簡単スマホ・タブレット講座 | 高橋 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時) 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 |
| 10 語学 | | | | | | |
| 106 | 韓国語 (韓国の文化) | 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) 1時間～ 2時間 | 筆記用具 |
| 107 | ジミーと一緒に アンニョンハセヨ | ユン ヨンファン | 会話・文法 | 小学生 以上 | 19時～ 1時間30分 | ノート、筆記用具、あればレコーダー |
| 108 | 中国語体験 | 高妻 千佳 | 初心者向けテキストを使って、中国語の初歩的な文法、発音を楽しく学ぶ講座です。難しいイメージから「私もできるかも?」と感じてもらおう講座です。 | 小学生 以上 | 平日 1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 ----- 所要時間 | 準備物 |
|--------------------|--------------------|--------|---|------------|---|------------------------|
| 1 1 福祉・介護予防 | | | | | | |
| 109 | 音楽療法 | 松 勝美 | ハンデを持つ方々に少しでも音楽に触れあってもらい残された能力の現状維持に努めています。 | 障害を持つ方 | 月～金 日中 (夜間は除く) ----- 2時間 | 特になし |
| 110 | 手話講座 | 藤原 トキ卫 | 聴覚障がい者への理解と手話言語の普及。歌やカルタなどのゲームも入れて楽しく学びます。 | 全年齢 | 午後 ----- 1時間30分～ 2時間 | 筆記用具 |
| 111 | 健康寿命延伸めざして | 池田 千恵 | ADL体操（自立生活体操）。痛みを緩和する体操。貯筋運動で体力向上を目指そう。楽しい身体活動で認知症予防。 | 小学生以上 | 月～金 (午後) ----- 要相談 | 運動のできる服装、室内運動靴、飲料水、タオル |
| 112 | 健康教室、認知症講座、コーチング講座 | 平原 一寿 | ・地域の中で自分を見つめ直す時間や心身を整える機会、人が集まり安心して過ごせる居場所づくり。 ・コーチングや音楽、運動を通じて自分を知り、認め、元気になれる時間を共有できるセルフケア（オルゴール使用） | 成人 高齢者 | 午後 ----- 2時間 | 動きやすい服装、タオル、飲み物 |
| 113 | 脳活楽 | 藤原 トキ卫 | クイズ・歌・手指・体を動かして脳を楽しませる。 | 中高生、 成人 | 平日午後 (休日は要相談) ----- 1時間30分～ 2時間 | なし |
| 1 2 その他 | | | | | | |
| 114 | 元気になれる入浴法 | 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。元気になれる入浴法や温泉の効能、効果的な入浴法を伝えます。 | 小学生以上 | 9時～17時 ----- 1時間 | 動きやすい服装 |
| 115 | 脳トレ、頭の体操に最適、数独 | 日高 貢一郎 | 2・3問皆さんと一緒に問題を解きながらポイントを説明し理解を深めていきます。楽しんで解いてもらえればOKです。 | 小学生以上 | 土曜、午前中 ----- 2時間 | 筆記用具、雑誌・新聞等の解いていない問題 |