

## 令和7年度「生き生き楽習」講座 一覧

| No. | 講座名                            | 内容  | 講師名                  |
|-----|--------------------------------|---|----------------------|
| 1   | 漢方養生教室                         | 季節に応じた養生方法<br>薬膳(座学)、漢方薬(日頃の飲み物～漢方茶)、<br>経絡マッサージ、ツボ押し、気巡り体操など   | 諸田 千恵子<br>(吹屋)       |
| 2   | 健康つぼ教室                         | 自分の健康は自分で守る。その方法のひとつとしてツボ押しの方法を実践を通してお伝えします   |                      |
| 3   | ガーデニング講話                       | 造園、ガーデニング講話、実技  | 都 丸 政 行<br>(赤城町上三原田) |
| 4   | きもの着付<br>きものに関する教養講座           | きもの着付講習会(振袖の着付及び帯結び)<br>日本の文化きもの教養講座  | 小 林 正 江<br>(渋川)      |
| 5   | 着付                             | ゆかたから礼装までの着方、着せ方<br>(着物による心の交流をとおして、生きがいつくりを)   | 志 野 幸 子<br>(阿久津)     |
| 6   | 歩ける足を維持するために                   | 「自分の事は自分でしたい」そんな思いをサポートできる足のケア方法を伝授します  | 木 嶋 千 枝<br>(半田)      |
| 7   | バルーン教室                         | 子どもから高齢者まで、どなたでも楽しめるバルーン教室を行います   | 飯 塚 衛 一<br>(北牧)      |
| 8   | ダンベル健康体操<br>日常ながら運動<br>ストレッチ体操 | 理論と実技、食事のとり方をやさしく学ぶ   | 大 矢 勝 恵<br>(半田)      |
| 9   | アロマフィットネス                      | 理論と実技<br>(希望によりマッサージローションやクリームづくり)  |                      |
| 10  | ソフトエアロビック<br>スローエアロビック         | 理論と実技、食事のとり方をやさしく学ぶ   |                      |
| 11  | 笑いヨガ(健康体操)                     | 笑うことは心と身体に良いと証明されています。<br>笑いヨガは、おもしろい事に頼ることなく笑うことと、ヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です！<br>自ら積極的に笑うことで、自分で自分の健康を作りましょう！               | 七五三木 安英<br>(中郷)      |
| 12  | ヨガで健康、リフレッシュ！                  | 健やかな体と精神的な安定をもたらすヨガ健康法は、深い呼吸とヨガの動きで気の流れや筋肉骨格あるいは自律神経等を整えて、心身の健康維持と促進が期待できます。また、動きの一つ一つを個人のレベルに合わせて、無理なく気持ち良く行う事が可能です。 | 山本 江利子<br>(吹屋)       |
| 13  | アーユルヴェーダ教室                     | アーユルヴェーダってなに？<br>日常生活にちょっとアーユルヴェーダを取り入れて、こころもからだも健康にすごしましょう。  | 堀部 真理子<br>(赤城町津久田)   |

| No. | 講座名  | 内容  | 講師名              |
|-----|--|---|------------------|
| 14  | ソーシャルダンスを<br>楽しく覚えよう                                 | ラテン、スタンダード各種を、正しく・楽しく・かたんに覚えよう  | 山口 諦 寛<br>(吉岡町)  |
| 15  | 楽しく踊るハワイアンフラ   | 基礎から指導（幼児～）<br>歌の内容をはじめ、ハンドモーション、ステップについて指導し、歌を1曲仕上げる<br>身体をつくるストレッチ体操も         | 村 田 育 代<br>(前橋市) |
| 16  | (新) リズムジャンプ教室<br>(R7.10追加)                           | 音楽のリズムに合わせて、ジャンプを行う運動。音を聞いて体を動かすことで、運動能力やリズム感、集中力や判断力、自己表現や協調性を養います。            | 下 田 耕 大<br>(渋川)  |
| 17  | (新) 子ども向け運動遊び<br>バランスボールエクササイズ<br>コグニサイズ<br>(R8.1追加) | 小さい子どもから親子で楽しくできる運動遊び。子どもから大人、シニア向けに楽しい運動習慣が身につくバランスボールを使ったエクササイズや椅子を使ったコグニサイズ。 | 塚 田 愛<br>(石原)    |
| 18  | マジック教室・マジック公演  | 子どもから高齢者まで、どなたでも楽しめるマジックショーとマジック講座を行います   | 飯 塚 衛 一<br>(北牧)  |
| 19  | お箏の講座  | 初心者を対象にお箏の演奏を練習し、合奏を楽しむ   | 狩 野 節 子<br>(八木原) |
| 20  | 渋川市の歌や昭和歌謡を歌い<br>ましょう！                               | 市の歌の作詞者として、作詞への想いを解説併せて昭和歌謡などを参加者と歌唱します   | 新 井 光 雄<br>(渋川)  |
| 21  | 日本の歌百選を歌い継ごう   | 平成18年文化庁とPTA全国協議会が親子で長く歌い継いでほしいと定めた童謡・唱歌のうち、約20曲の「歌唱指導」及び「作詞者・作曲家」の紹介など         | 島 田 實貴男<br>(北牧)  |
| 22  | 邦楽（三曲＝箏・三絃・<br>尺八）を楽しむ                               | 邦楽の一分野、三曲の歴史や三曲合奏などについて初歩からその楽しみ方まで<br>(必要に応じて鑑賞、実演、体験も)                        | 岸 壯 人<br>(金井)    |
| 23  | 懐かしい<br>SPレコードを聴こう                                   | 昭和初期から30年代半ば頃までの流行歌を主体にした話と鑑賞   |                  |
| 24  | 貨幣（日本）の歴史を<br>学んで見よう                                 | 我が国の長い歴史の中で、どのような貨幣が存在したのかを、実物や写真により解説（お金の歴史）                                   |                  |
| 25  | (新) 徐福の渡来伝説<br>(R8.2追加)                              | 「徐福の渡来伝説」の読み語りと、問答  | 堀口 芳雄<br>(石原)    |
| 26  | レザークラフト教室  | 牛皮革を利用し、オリジナルの柄、色、形で作品づくり（バッグ、財布、小物（キーケースなど）、アクセサリ）                             | 小 池 千香子<br>(前橋市) |

| No. | 講座名                | 内容   | 講師名          |
|-----|--------------------|--|--------------|
| 27  | フラワーアレンジ           | 花を素材の中心として、各種アレンジ物を作ります。（置物、かべかけetc）<br>季節感を取り入れて作ります（おひなさま、クリスマス、お正月など）。プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーなどを多く使用します。できあがったときの喜びと作っているときの楽しさを感じてほしいです | 幸野弘子<br>(半田) |
| 28  | 押し花で小物づくり          | キーホルダー、ハガキ、うちわなどの小物づくりから、絵画のような額づくりまで（幼稚園生～大人まで）   | 布施知子<br>(渋川) |
| 29  | ロマンドール教室           | 紙粘土で作る人形、花など   | 照井富子<br>(半田) |
| 30  | ペーパークラフト<br>(紙の彫刻) | かたい洋紙を使った子供用の簡単なモビールから大人用に高度なカットが必要な「仏面」「般若面」や「燈籠」「モビール」4本足で立つ「鹿」「牛」や「置物」など  | 松村美明<br>(金井) |
| 31  | 切り絵                | 練習用の下絵にそって切る、色の入れ方などを学び、作品づくり（うちわ、ハガキ、A4版のカラー作品）   | 山田友子<br>(半田) |