

## 令和5年度「生き生き楽習」講座 一覧

No.	講座名	内容	講師名
1	茶道	季節の点前	朝比奈 章子 (渋川)
2	ガーデニング講話	造園、ガーデニング講話、実技	都丸 政行 (赤城町上三原田)
3	きもの着付 きものに関する教養講座	きもの着付講習会(ゆかた) 日本の文化きもの教養講座	小林 正江 (渋川)
4	着付	ゆかたから礼装までの着方、着せ方 (着物による心の交流をとおして、生きがいづくりを)	志野 幸子 (阿久津)
5	簡単！自分史づくり講座	あなたの自叙伝(人生アルバム)を作りませんか？ご自身の人生で思い出のある写真をお持ちいただき作ります。和気あいあいと自分史作りのコツが学べます	小倉 圭子 (北橋町真壁)
6	歩ける足を維持するために 一足のケアー靴選び編	「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や靴の選び方を伝授します	木嶋 千枝 (半田)
7	ファーストシューズのタイミングと選ぶポイント	ファーストシューズっていつ頃準備したらいいの？兄弟のお下がりでいいの？ハイカットの方がいいのはどうして？ そんな疑問にすべてお答えします 対象：お子さんが歩き始め～3歳の親	
8	大切な子供の足育！ 成長や発達を守ろう	成長や発達に応じてどんな靴を選んだらよいか。ドイツの国家資格者より学んだ現役ナースと一緒に学びましょう 対象：～3歳グループ、4～7歳グループ、それ以上 (子ども・大人どちら対象でも可)	
9	歩ける足を維持するために 一爪編	爪の手入れで転倒予防！爪トラブルが身体に及ぼす影響を学び、爪の適切な整え方をお伝えします	
10	ハルーン教室	子どもから高齢者までどなたでも楽しめるハルーン教室を行います	飯塚 衛一 (北牧)
11	ダンベル体操 日常ながら運動 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 (半田)
12	アロマフィットネス	理論と実技 (希望によりマッサージローションやクリームづくり)	
13	ソフトエアロビック アクアエアロビック 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	
14	3B体操 レクリエーションダンス ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ・音楽を使っでの運動</li> <li>・ウォーキング</li> <li>・レクリエーションダンス</li> </ul>	朝比奈 章子 (渋川)

No.	講座名	内容	講師名
15	笑いヨガ（健康体操）	おもしろいこと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	七五三木 安英 （中郷）
16	ストレスケア キュラティブ（治癒的）ヨガ	現代社会でのストレスによる心身のダメージを癒やし、ケアすることを目的としたヨガです	新後閑 瑞恵 （高崎市）
17	ソシアルダンスを 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・かんたんに覚えよう	山 口 諱 寛 （吉岡町）
18	楽しく踊るハワイアンフラ	基礎から指導（幼児～） 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 身体をつくるストレッチ体操も	村 田 育 代 （前橋市）
19	マジック教室	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 （北牧）
20	お琴の講座	初心者を対象にお琴の演奏を練習し、合奏を楽しむ	狩 野 節 子 （八木原）
21	邦楽（三曲＝箏・三絃・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 （必要に応じて鑑賞、実演、体験も）	岸 壮 人 （金井）
22	「渋川市の歌（力合わせて）」を歌いましょう！	市の歌の作詞者として、作詞への想いを解説併せてCDにより参加者と歌唱します	新 井 光 雄 （渋川）
23	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・作曲者」の紹介など	島 田 實貴男 （北牧）
24	貨幣（日本）の歴史を 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）	岸 壮 人 （金井）
25	懐かしい 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	
26	楽しい科学 （仮説実験授業体験）	仮説実験の手順（問題→予想→理由・意見発表・討論→実験）を繰り返して科学的法則性を楽しんで学ぶ。題材は自然科学（理科）や社会科学。小学生を対象に簡単なものづくりも実施できる	山 田 益 夫 （半田）
27	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 （前橋市）
28	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） 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 （半田）

No.	講座名	内容	講師名
29	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～）	布施知子 （渋川）
30	ロマンダー教室	紙粘土で作る人形、花など	照井富子 （半田）
31	ペーパークラフト （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 （金井）
32	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 （半田）
33	パステルアート講座	クレヨンをけずり、指で描いていく手法を使って絵を描きます。絵の苦手な方でも楽しめます	小倉圭子 （北橋町真壁）

## 応援します！あなたの生涯学習

【しぶかわ出前講座】 みなさんが主催する学習会などへ、市の職員が様々な希望に応じた内容を“出前”するというものです。自治会、会社、学校、PTA、子ども会、グループ、サークル活動などでお気軽にご注文ください

- メニュー 令和5年度は57講座をご用意しました。
- 出前時間 午前9時から午後9時までのおおむね2時間以内（市役所閉庁日の場合は事前に相談してください。）
- お届け先 市内に限ります。会場は主催者側で用意してください。
- 対象団体 市内に在住・在勤・在学している団体であればおおむね10人以上の団体
- 料金 講師料は無料。ただし、材料費などを実費負担していただく場合があります。
- 申込方法 開催希望日の1カ月前までに申込書を生涯学習課へ提出してください。  
※講座メニュー及び申込書は生涯学習課（第二庁舎）にあります。市HPからも印刷できます。

【しぶかわデータバンク】生涯学習情報ガイド「しぶかわデータバンク」により、みなさんが何かを学びたいときの参考になるよう、市内外で活躍している講師や団体・サークルをご紹介します。多くの方々の登録をお待ちしております。

- 登録分野 スポーツ、芸能、趣味、一般教養など生涯学習に関するもの。
- 申込方法 登録していただける講師や登録団体・サークルを随時募集しています。申請書は生涯学習課（第二庁舎）にあります。市HPからも印刷できます。
- 利用方法 ガイド誌「しぶかわデータバンク」は生涯学習課、市内各公民館にあります。講師や団体・サークルへ連絡を希望する方は生涯学習課へお問い合わせください。

問い合わせ先：渋川市教育委員会生涯学習課 TEL22-2500