

学び合い、教えあって 団体活動を活性化!!

皆さんが主催する学習会などへ、ボランティア講師が向かい、さまざまな講座をお届けする「生き生き楽習」を受講する団体を募集します。自治会、会社、PTA、子ども会、サークルの活動などで、気軽に申し込みください。

開催時間 午前9時～午後9時の間のおおむね2時間以内
会場 主催者側が準備する会場(市内に限ります)
講座内容 下表のとおり
対象団体 市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上の団体
料金 無料(講座に必要な材料

費などは実費負担)
申込方法 開催希望日の1カ月前までに申込書(生涯学習課または市ホームページ(ID=1031)にあります)に必要な事項を記入し、生涯学習課へ
問合せ先 ■生涯学習課(☎2500)へ。

令和5年度「生き生き楽習」講座一覧

No.	講座名	内容	講師
1	茶道	季節の点前	朝比奈 草子
2	3B体操、レクレーションダンス、ウォーキング	ストレッチ、音楽を使つての運動、ウォーキング	
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
4	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
5	着付	ゆかたから礼装までの着方、着せ方	志野 幸子
6	簡単!自分史でづくり講座	あなたの自叙伝(人生アルバム)を作りませんか?	小倉 圭子
7	歩ける足を維持するために一足のケア-靴選び編	足のケア方法や靴の選び方を伝授します	木嶋 千枝
8	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?	
9	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いいの?	
10	歩ける足を維持するために一爪編	爪の適切な整え方をお伝えします	飯塚 衛一
11	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	
12	マジック教室	どなたでも楽しめるマジックショーとマジック講座	大矢 勝恵
13	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	
14	アロマフィットネス	理論と実技(希望によりローションやクリームづくり)	
15	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	七五三木 安英
16	笑いヨガ(健康体操)	笑うことと、ヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操	
17	ストレスケア、キュラティブ(治癒的)ヨガ	ストレスによる心身のダメージを癒やし、ケアするヨガ	新後閑 瑞恵
18	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・楽しく覚えよう	山口 諦寛
19	楽しく踊るハワイアンフラ	基礎から指導(幼児~)、歌を1曲仕上げる	村田 育代
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
21	邦楽(三曲=箏・三絃・尺八)を楽しむ	三曲の歴史や合奏などについて初歩から楽しみ方まで	岸 壯人
22	貨幣(日本)の歴史を学んで見よう	我が国でどのような貨幣が存在したのかを解説	
23	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鑑賞	新井 光雄
24	「渋川市の歌(力合わせて)」を歌いましょう!	作詞の想いを解説し、参加者と歌唱します	
25	日本の歌百選を歌い継ごう	童謡・唱歌のうち約20曲の歌唱指導と作詞者・作曲家紹介	島田 實貴男
26	楽しい科学(仮説実験授業体験)	仮説実験の手順を繰り返し科学的法則性を楽しんで学ぶ	山田 益夫
27	レザークラフト教室	皮革革を利用し、オリジナルの作品づくり	小池 千香子
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	幸野 弘子
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など	布施 知子
30	ロマンダー教室	紙粘土で作る人形、花など	照井 富子
31	ペーパークラフト(紙の彫刻)	かたい洋紙を使った子ども用から大人用の作品作り	松村 美明
32	切り絵	うちわ、ハガキ、A4版のカラー作品作り	山田 友子
33	パステルアート講座	クレヨンを削り、指を使って絵を描きます	小倉 圭子