

令和6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	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 (半田)
6	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 (北牧)
7	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)
8	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)	
9	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	
10	3B体操 レクレーションダンス ウォーキング	・ストレッチ・音楽を使っでの運動 ・ウォーキング ・レクレーションダンス	朝比奈 章子 (渋川)
11	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 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 (中郷)
12	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)
13	ソーシャルダンスを 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 諦 寛 (吉岡町)
14	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)

No.	講座名	内容	講師名
15	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)
16	お箏の講座	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)
17	「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)
18	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 (北牧)
19	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 壯 人 (金井)
20	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）	
21	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	
22	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）を繰り返し科学的法則性を楽しく学ぶ。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)
23	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)
24	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)
25	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)
26	ロマンドール教室	紙粘土で作る人形、花など	照井富子 (半田)
27	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)
28	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)