

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
絵画	水彩画	8009灘	女70代	水彩で楽しく	身近にあるものを水彩で描きますが、異質な物を使って少し変化を楽しみましょう。	水彩道具一式、手持の画用紙、のり、はさみ、鉛筆、雑布	10名	無料
		9031灘	女60代	かんたん！らくらく！ ぬり絵感覚の水彩画	下絵を準備しますので、ぬり絵感覚で楽しんで下さい。1時間から1時間半の講座の後には素敵な絵が出来上がります。	不要	5～20名	300円
		12019垂水	男60代	お気に入りの写真で水彩画を描こう！	各人のお気に入りの写真(風景、人物、花等)で水彩画を描きます。	画用紙(F4～F6)、水彩道具一式、モチーフ写真、えんぴつ(HB)、水入れ、雑巾、消しゴム	10名	無料
		13032京都市	女70代	水彩画	生の花を見ながら直接筆で描きます。	パレット、新聞紙	10名	300円
	油絵	14044北	女60代	初心者 油絵教室	これから油絵を始めたいと思われる方。リタイア後絵を描いてみたい方。	SM(サムホール)キャンパス、油絵の具、筆(軟毛筆)、紙パレット(牛乳パック可)、古布	10名	1000円
		20035長田	男60代	死ぬまでに一度は油絵を描きたい	タイトル名を言われ、私のアトリエ教室で油絵を始められた方が幾人もおられます。夢を実現される喜び。成作を通して生きるしあわせを実感していただく講座にしたい。	油絵が描けるもの	5～10名程度	テキスト代 300～500円
	似顔絵	4006兵庫	男60代	似顔絵教室	自分の好きなアイドルやスター、ご家族の顔を自分の絵として描きましょう。	不要	10～30名	100円
	絵や造形	4024兵庫	女60代	児童絵画教室 スグラフィードで表現しよう	クレパスを先のとがったつまようじ等で削るようなアートを楽しめます。	クレパス20色以上、黒のクレパスは1本新しいもの	5歳～小学児童 15名	150円
		14044北	女60代	子ども絵画・造形体験教室	布に描いて洗える絵の具で、Tシャツに自分だけの絵を描いてみましょう！ 世界で1枚だけの作品。今年の夏はヒーローだよ！	エブロンカスモック 汚れてもよい服装で	10名	600円 Tシャツ代
	絵画	20014東灘	女40代	ローズウインドウ 紙のステンドグラス	ステンドグラスの美しい光を身近に取り入れられるようにと広まった薄紙を重ね合わせて作る光の色彩を楽しむアートです。	筆記用具、ハサミ、スティックのり、両面テープ	15名	500円
	版画	18005垂水	男70代	楽々はがき木版画体験教室	手づくりの暑中見舞(7月) 手づくりの年賀状(12月) デザインは講師の方で用意しますが各自で考えて頂いてもなお結構。	特になし、彫刻刀はすでにお持ちの方は持参下さい	15名	300円
		10031長田	女70代	「絵のある手紙」で心を届けましょう	「ヘタでいい。ヘタがいい。」をモットーに気楽に楽しく。よく見て、ゆっくり、大きく。色付けして短い言葉を添えれば世界に1枚のハガキに。	水彩絵の具又は顔彩、筆2～3本、水入れ容器、パレット、ティッシュペーパー、硯、墨	10～20名	150～200円
		12030東灘	女70代	ハッピー絵手紙教室	「婦人会」「老人会」どんな集まりにも楽しくふさわしい絵手紙教室を展開させていただきます。	不要(全て講師が持参します)	5～20名	300円
		13060垂水	女80代	気軽に絵てがみ教室	「今日からハガキに描ける絵てがみ」をお気軽にと考えています。ゆっくりと自分らしさが出たら幸せですね。	絵の具(顔彩または水彩)、彩色筆、水入れ容器、皿、ティッシュ、中筆(書道用)、彩色用筆、描きたい物(果物または野菜など)	10～15名	ハガキ、紙、 200円
		14040灘	女60代	絵手紙遊び	絵の具や墨を、筆の他に綿棒、タオル、スポンジ、etc.を使って描いたり、のり、ハサミも使ったり。いくつかの手法をミックスすることで、簡単に味わいある季節の一枚が仕上がります。“できた！”の楽しさを大切に。	絵の具(あれば顔彩)、墨汁(あれば)、水入れ容器、筆、パレットになるもの、ティッシュ、その他材料(基本家庭にあるもの)	成人～10名	100円 手本のコピー、 はがきなど

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	絵手紙	17021北	女60代	届けよう え・て・が・み	心を込めてかいたてがみは必ず相手の心に届きます。「ヘタでいい ヘタがいい」あなたもかいてみませんか。	絵の具(顔彩又は水彩)、筆2～3本、水入れ容器、パレット、硯、墨(あれば)、ティッシュ、古新聞、描きたい物(持参できるもの)	10～20名	200円
		17034須磨	女60代	楽しい絵手紙	相手が受け取った時の顔を思い描いて、葉書に色画用紙と半紙を貼り、墨と絵具でカラフルな楽しい絵手紙を作りましょう。	絵の具(顔彩又は水彩)、古新聞紙、筆(彩色用1本、書道用小筆1本)、小皿1枚、ハサミ、ノリ、筆洗用容器	15名	200円
		19015垂水	女70代	笑顔で楽しむ絵手紙	始めてかいた方も“楽しかった”と言っていただけるよう、和やかなひとときの中で一枚を仕上げていただければうれしいです。	家にある絵の具(顔彩)、書道用中筆、ポケットティッシュペーパー	5～15名	200円 テーマの材料費、画仙紙(ハガキ)
		201922北	男80代	切手を用いた絵手紙	絵手紙から使用済み切手を使って彩るハガキ絵を中心に、また自分史のカットも使えるイラストも。見本に20種類用意しています。好きなものを選び、描くコツや色の塗り方等体験しませんか。	不要	5～10名	300円
	ちぎり絵	20010灘	女70代	和紙ちぎり絵	ちぎり絵とは…日本の伝統文化である手すき和紙を素材として、ちぎる、はぐ、貼るといった手法で制作します。手触りの良い和紙に触れながら、世界に一つだけの作品を作ってみませんか？	はさみ、えんぴつ、フエキのり、お手ふき、目打又は竹ぐし	20名	1日で出来上る簡単な教材 650～1080円
		20028西	女70代	ちぎり絵教室(和紙の温もり)	手すき和紙をちぎって色紙に貼りつけながら、四季の行事や草花、風景を描きます。“世界にひとつのあなたの作品”を楽しく創作しませんか？	鉛筆、お手ふき、裏が白い広告5～6枚、はさみ	幼児～シニア 5～15名	セット教材 (手すき和紙、型紙、色紙) 500～1000円
映像	写真	4049垂水	男70代	これで私もカメラマン	構図は？シャッターチャンスは？フィルムの選び方は？等を基本から勉強します。	最近写した中から、プリント数点	5～10名	無料
		16012灘	男70代	デジタルカメラ写真教室(初級者)	「カメラ操作は難しいなあ」「専門用語ばかりでなにがなんだか大変だなあ」とか難しく思っていないですか。これらの事を体験しながら解決するカメラ教室です。	カメラ等、お持ちであればご自身が撮影した写真	10名	無料
陶芸	陶芸	14009西	女60代	陶芸体験教室	400gの粘土でマグカップやお鉢など普段使えるものをつくります。世界に1つしかない自分だけのオリジナルの器をつくりましょう。白を基調に明るい色に仕上げます。	エプロン、タオル(手ふき用)	10名～ 小学校低学年～シニア	1500円 (粘土、焼成含む)
		19039西宮市	女60代	粘土で遊ぶ	粘土を使って、器、陶板、フィギュア、オブジェ等、素直な心で自由なものの造りを楽しみましょう。あなただけのイメージを一緒にオンリーワンの形にしていきます。	エプロン、ビニール袋、彫塑ペラ(持っていれば)	5名～	粘土代100～500円 焼成希望の場合実費(大きさによる)
	絵付け	11027三木市	女40代	ポタリーペインティング(お皿絵付け教室)	素焼きのお皿にカラフルなイタリア製などの下絵付け用絵の具を使って、お花や果物、オリジナルな絵付けを描いていただけます。	鉛筆、タオル	10名	2100円
手工芸・装飾	粘土造形	7017中央	女60代	ソフト粘土でバラの壁掛け鏡作り	柔らかい粘土を使ってバラの壁掛け鏡を作ります。失敗しても作り直せ、楽しめます。	サラララップ、木工ボンド、ハサミ、ストロー	小学4年生以上 15名	750円
		15009西	女70代	粘土工芸	市販のミニティッシュケースを使っておしゃれで可愛いバラのミニティッシュケースを作ります。ご自分だけの世界で1つのミニケースは飾っていてもお室が明るくなります。皆さんで楽しく作りましょう。	作品を入れる袋(紙袋)	20名位	600円 (ティッシュケース、粘土、レース、リボン等)
	ビーズアクセサリー	4010長田	女60代	ビーズネックレス	初心者にもトライできるモチーフを作りながら基本的なテクニックを習得していただきます。	お手持ちがあれば、ラジオペンチ、ハサミ	20名	800円
		14018北	女50代	ビーズアクセサリー(天然石のクローバーストラップ)	クローバーのチャームがポイントのストラップを作ります。好きな天然石をお選び頂きストラップに取り付けます。	ハンカチ、あればラジオペンチ	10名	800円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
紙工作		4010長田	女60代	牛乳パックで作るミニ屏風	1リットルの牛乳パックの印刷面を(2枚)アイロンで接着し、折り目を利用してミニ屏風を作ります。	ピンセット、はさみ、ポケットティッシュペーパー、新聞紙(2枚)	10名	180円
		8030灘	男70代	仕掛け紙工作(動く紙工作)	画用紙や厚紙をベースにちょっとした細工をして動く面白仕掛けの工作です。	カッターナイフ、はさみ、筆記用具	10～20名	500円
		13057須磨	女60代	紙飛行機体験教室	紙飛行機を折って部屋、広場で飛ばすことが目的です。空間の中で手から離れた物体がどのように舞って着地するかが楽しみの要因です。		20名	200円
		15047北	男70代	紙コップであそぼ	同じ紙コップ2個を使って起き上りコボシを作ります。2個共底出しします。重りにネンドをラップに包んでノリ付します。後は顔やハチ巻をつけて出来上りです。子供やお孫さんが喜んでくれます。	ハサミ、小型刃カッターナイフ	成人20名ぐらい	100円
		4006兵庫	男60代	貼絵カレンダー	季節のテーマで切り貼り絵のカレンダーを作ります。手作りのカレンダーは良いインテリアや手土産になります。	ハサミ、スティックのり、セロテープ(有れば)、ボールペン	10歳以上10～20名	台紙、色もよう紙、資料コピー代200円
折り紙		1251長田	女80代	日本の四季を折り紙で(春夏秋冬)	色とりどりの和紙で日本の四季を折り紙で作ります。	スティックのり、はさみ、つまようじ、お手拭き	15～20名	100～200円
		3031垂水	女50代	楽しく折り紙	四季の行事に関連した折り紙や、身のまわりの動植物などを楽しみながら折って、オリジナルの作品を完成させます。	のり、持ち帰り用袋	20名	50～200円
		15020東灘	女60代	楽しい折り紙	季節・生活など一年を通じて感じるものや便利なものを楽しい会話をしながらゆっくり作ります。完成しなくてもお手伝いし、完成したものを帰っていただきます。作品(うちわの中にうちわ)	はさみ、のり	成人15名	200円
		15021北	女20代	和紙創作折紙「四季折々の置物作り」	和紙を用いて四季折々の行事ものの置物を作ります。一つ一つのパーツを和紙で折ってそれを組み合わせて一つの土台に飾りつけます。和紙を用いるので出来上がりが丈夫で色合いがとてもきれいです。基本的な折り方なので初心者でも参加できます	はさみ	20名	500円(税込)
		18008西宮市	男70代	たのしい折り紙を皆さんと共に	特に花シリーズをモットーとしています。	不要	小学校低学年からお年寄りまで20名前後	折り紙代200円
		19025垂水	女60代	折り紙遊び	親子で折って遊ぶ・お孫さんにプレゼントなど、飾るだけでなく、動かして遊べるような折り紙もご紹介します。	はさみ、ボンド(のり)、筆記用具	成人15名または親子10組	200円
		201818灘	女70代	折り紙教室	かわいいキャラクター、季節行事に合わせたものなど、折ってみたいと思うものを作ります。簡単なものから少し難しいものまで、一緒に折り紙の楽しさを味わって欲しいと思います。小学生から高齢者まで楽しめますよ。	不要	10名	必要に応じて
手作り絵本		4036須磨	女60代	素敵な手作り絵本	製本から始め自由にイメージを膨らませて絵本を作ります。	カッター、スティックのり、はさみ、色鉛筆、筆記用具、ハンドタオル	20名	500円
		12041東灘	女80代	手づくり創作えほん	家族の絵本、幼児の成長記録を手作りします。親子の絆が豊かに育まれ、宝物として大切な思い出が残せます。	クレヨン、のり、はさみ	親子5～10組	100円
スクラップブック		11033東灘	女50代	はじめてのスクラップブック	写真を長い間いためず楽しんでいただけるよう、基礎知識をお教えます。簡単に楽しくミニアルバム(カード)が作れます。	はさみ、鉛筆、定規、写真、思い出の品(チケット等)	15～20名	800～1000円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	フォトフレーム	19013垂水	女40代	お気に入りの写真でフォトフレーム作り	お家の壁に飾りたい！そんな写真をお持ち下さい。かわいいフォトフレームにたくさんの材料から好みに合わせて飾りを足したら完成です♪	写真(2～5枚)、のり、ハサミ	15名	500～1000円
		201813垂水	男70代	フォトスタンド作り	楽しい思い出が蘇る。大切な写真をいつも見られるように、机の片端に立て掛けたり、壁に吊るします。自分の好みで素敵に飾られたフォトスタンドで楽しい思い出や可愛いペットの写真を飾りましょう。	エンピツ、消しゴム、物差し(30cm)、フレームに貼付けるお気に入りのシールやビーズ、接着剤は準備します	小学校4年生～成人	800円
	干支カレンダー	14025中央	女50代	干支カレンダーづくり	今年は「いぬ」年です。犬の型紙をつくり、顔は布地でくみ、耳はフェルトで仕上げます。カレンダーから、顔をのぞかせている「ワンワンカレンダー」机の上に飾ることも壁にかけすることもできます。	はさみ、紙・布用ボンド、えんぴつ	10名	500円
	ワイヤークラフト	4006兵庫	男60代	ワイヤークラフト教室	ワイヤーを自由に曲げて、動物、植物、花、乗物(バイク、飛行機)などをデザイン造形してみましょう。世界で一つだけの自作アートを作って楽しむことができます。	不要	10～30名	200円
	創作紙工芸	13040西	女60代	創作紙工芸―額に入った立体画	数枚の絵を切り抜き、立体的に貼り重ねて額に入れます。自然な動きや表情を出して、生き生きとした作品づくりを指導いたします。プレゼントにも喜ばれます。	お手拭き(濡れティッシュ)	15名	額・シート代込1000円
	トールペイント	13048西	女60代	ロシアのバラの花を描きましょう	ロシアの伝統的なフラワーペインティングであるジョストボペインティングの薫りを感じるバラのペイントをしてお気に入りのインテリア小物やプレゼントの品にさせていただきます。	キッチンペーパータオル、水を入れる容器(大・小)、開けた牛乳パック2～3枚	10名	1500円
	デコラペイント	13048西	女60代	バラの花を描きましょう	バラの花のペイントでポーチや手帳など日常使用の小物を自分のお気に入りやプレゼントの品に仕上げましょう。	キッチンペーパータオル、水を入れる容器(大・小)、開けた牛乳パック2～3枚	20名	500円
	手彫りガラス工芸	13040西	女60代	マイグラスを手づくりで	ガラスのコップにテープを貼り、絵を描いてカッターでカットします。テープをめくって高压の砂を吹きつけて制作します。あなただけの作品づくりが楽しめます。	鉛筆、はさみ	15名	1000～2000円
	編み物	4011須磨	女50代	指編み初体験	初めて指編みを習う人を対象に、2週間前までに10色の中から色を選んでもらいます。	筆記用具	10名	920円
		15058灘	女70代	編み物(手編み)	手と頭を使ってボケ防止にもなります。編むよろこび、着るよろこび、プレゼントするよろこびを味わいながら仲間づくりもできます。	編み針、毛糸があれば	不問	必要に応じて
	パッチワーク	1156垂水	女70代	つるし飾りとヨーヨーキルトのお雛様作り	①全長4cmの鯉のぼりと吹流し②ヨーヨーキルトを5段重ねたおひな様です※両方共、ちりめん細工です。	①糸、針、ボンド ②はさみ、手拭	20名	600円
		1241灘	女70代	パッチワークで作る野菜のコースター	人参やナスなどの野菜のコースターを作ります。組み合わせで壁掛けとしても利用できます。	針、糸、はさみ、定規、鉛筆	20名	400円
		3030灘	女80代	パッチワークでお花飾りのバスケースを作ります	先染布で本体を作り、パッチワーク用コットンでお花を縫って飾ります。名刺入れや、カード入れにも使えます。	針、待ち針、ハサミ、糸、筆記用具	15名	布代として200円
	造花・アートフラワー	1183加古川市	女60代	アートフラワー教室	アートフラワーでアレンジして、レースの小物入れを作ります。一部を自分色に染めます。	エプロン、ワイヤー切り	20名	1000円
		5007北	女60代	フラワーアート教室	ペーパーナプキンの可愛いメルヘン図柄を白い花器に転写プリントし、その花器で夢もある、フラワーアレンジメント作品を作ります。一緒に楽しみましょう。	幅広ハケ(100均でOK)	15名	1800円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	プリザーブドフラワー	6013須磨	女60代	プリザーブドフラワーバスケットアレンジ	プリザーブドフラワーとフルーツの組み合わせでバスケットアレンジを作ります。	はさみ、カッターナイフ、木工用ボンド	15名	1500円
		6060西	女60代	プリザーブドで作るアレンジ	カーネーションやバラ、キャンドル等を使って、ブードル状やクリスマスキャンドル等、季節に応じたアレンジをします。	はさみ、持ち帰り用袋	20名	1000円
		8020西	女50代	プリザーブドフラワーでタペストリーを作ろう	工作感覚で壁掛けの土台作りから取りかかり、プリザーブドフラワーや天然素材で飾りつけをします。	はさみ、持ち帰り用手さげ袋	15名	1700円
		9026須磨	女50代	プリザーブドフラワーで作る「コサージュ」	プリザーブドフラワーでコサージュを作ります。使わない時はフラワーインテリアとして、お部屋に飾って頂けます。	ハサミ、おてふき、持ち帰り袋	20名	1000円
		10004北	女50代	プリザーブドフラワーを使って和風にアレンジしてみませんか？	プリザーブドフラワー(保存された花)を使って、苔玉作りに挑戦！竹製の小物や小石も使って和風に仕立てます。	はさみ、持ち帰り用袋	20名	1500円
		10008大阪市	女60代	初めてのプリザ体験教室	初歩的な技法だけを使って、苔玉の上にバラ等のプリザをアレンジし、おひな様の飾りを作っていきます。	はさみ、ピンセット、持ち帰り用袋	15名	1200円
		14033中央	女50代	プリザーブドフラワー	クリスマスツリーをプリザーブドフラワーとアートフラワーを使って製作していきます。松ぼっくりの実なども使っていきます。	ハサミ、ニッパー、ボンド、持ち帰り用袋	20名	1800円
		15035明石市	女70代	プリザーブドフラワー プチ・プリ・ギフト体験教室	木の実やお花を使ってリースを作ってみましょう。	ハサミ、お持ち帰り用の袋	10名	1500円
		15039灘	女50代	季節を感じるプリザーブドフラワー	母の日の花かご、ジュンブライドのブーケ、夏の日の涼しげなリース、ハロウィンの秋色ポットなど季節を感じる花たちをプリザーブドフラワーで演出していきます。	ハサミ、木工用ボンド、新聞紙、エプロン、持ち帰り袋	10名前後	1500円
	洋裁	5004中央	女70代	体型に合った洋服の直し方	着装の際の判断基準としてTPOにあった洋服の着こなし方法。	仕立て直したいもの	不問	必要に応じて
	和裁	12036長田	女60代	ミニ着物づくり	卓上のミニ着物です。説明書を読みながら一針一針縫って、かわいい着物を作りましょう。	針、糸、ハサミ、指ぬき	5、6名	800円
		1128北	女70代	きれいな着物の着付け方	洋服の時とは違った気分でお出掛けを楽しみましょう。	着物、帯、小物一式	不問	無料
		1241灘	女70代	着物の着方・名古屋帯の太鼓結び	着物の基本的な着方と名古屋帯の結び方を体験し、和服を着る機会を増やしてみたいかたがでしょうか。	着物、名古屋帯、前板、帯枕、帯あげ、帯締め、伊達締め、足袋等	10～15名	無料
		6055東灘	女60代	ゆかたの着付けと帯結び	基本的なゆかたの着付けと帯の結び方を学びます。初心者の方大歓迎です！	ゆかた、ゆかた帯(半巾帯)腰ひも3、帯前板、タオル2、ゆかた下	30名	無料
		6071須磨	女70代	簡単で楽な前結び着付け	着物を着て帯は前で結んで後に回します。お太鼓から変わり結びまで手結びで自分流に着装してみましょう。	着物、長襦袢、小物一式、帯、帯あげ、帯締め	女性10名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	着付け	8046西	女80代	「浴衣で行こうよ夏祭り」浴衣の着付け体験教室	音楽に乗せて、ゆかたの美しい着方と帯の結び方を学びます。花火大会、盆踊り、日本の夏を楽しみましょう。	ゆかた、ゆかた帯(半巾帯)、帯前板、腰紐、伊達締め、ゆかた下等	小学生～成人 5～20名	無料
		12025兵庫	女60代	ゆかたの着付	ちょっと変わった帯を結び、ご自分でゆかたを着て出かけてみませんか。ゆかたは1回のレッスンで必ず着ることができるようになります。	ゆかた、帯、ゆかた用下着、腰ひも3本、伊達じめ1、前板、タオル2枚	10名	無料
		201817北	女50代	粋でかっこいい着物の着付け	初心者大歓迎！きものを着こなす女性は粋でかっこよくおしゃれ！これからきものを楽しみたいと思っているあなた。着付けをマスターして着物で“女性磨き”してみませんか。	ひも3本、足袋、帯板、帯枕	10名	無料
		201921兵庫	女60代	着つけ	着物だけ着られるという人も、帯だけは結べるという人も、何も出来ない、一人で着られない人も楽しく着物を着る事ができます。まずは貴女が覚えて子供さん、お孫さんに着せてみませんか。(魅力を引きだす着方)	肌襦袢、裾よけ、長襦袢、腰紐3～4本、伊達締め2本、足袋、帯枕、帯板、帯揚げ、帯締め、襟芯、着物(なるべく身長に合ったサイズ)、名古屋帯、半幅帯(お稽古による)	月1～2回 10名位	無料
	手芸	14025中央	女50代	手づくり小物 (パレットをつくろう)	いろんなドレスに合うように、リボンやパールを使い、華やかに、上品に…楽しみながらつくりましょう!!	針、手芸用ポンド、はさみ	10名程	500～700円
		201921兵庫	女60代	ブレスレット作り	天然石で自分の手首に合ったブレスレットを作ってみませんか。石の名前を覚えて形、産地と楽しみながら作ってみませんか？又、色の順番もかえれます。		10名	天然石、ゴム 1800～2000円
		18006垂水	女60代	羊毛で作るカードケース又はお花のキーホルダー (バックチャームとしても使えます)	羊毛を縮絨液によりフェルト化し、カードケース、キーホルダーを作ります。又その他、ご要望で2時間位で作れる物のご相談に応じます。原毛から作るフェルトの世界、楽しんでみませんか。	フェイスタオル2枚、ハサミ、お持ち帰り用ビニール袋	10名	カードケース 羊毛、プラスチックホルダー 600円 キーホルダー 羊毛、皮ビーズ等 500円
		18031北	男80代	日本とアフリカの子供達の思考力	エコ工作体験教室での日本の子供達の想像力とアフリカの子供達の想像力を比較しながら、自由な発想で作った作品群を見ていただきます。	不要	約30名 (小・中学生含む)	無料
		201935東京都	男60代	手作りご朱印帖体験教室	わたしだけのオリジナルご朱印帖を作ります。用紙は手すきの和紙を使用します。表紙はご自身のお好みの布や紙類を使います。	ハサミ、カッターナイフ、スティックのり、定規(30cm)、下敷(厚紙でよい)、新聞紙&チラシ、小さな容器(3個豆腐のバック可)、筆記用具、細筆	小学校高学年 (保護者同伴) ～成人 20名	990円
	手作り癒しのLED行燈体験教室			蠟燭の淡い色からカラフルな光の世界のLED電球を使用します。夜間の防犯・誘導灯としても活躍します。	ハサミ、カッターナイフ、スティックのり、定規(30cm)、下敷(厚紙でよい)、新聞紙&チラシ、小さな容器(3個豆腐のバック可)、筆記用具、割箸(1膳)、絵の具または墨と筆	小学校高学年 (保護者同伴) ～成人	1990円	
	バルーンアート	18016中央	女60代	遊べる！飾れる！基礎から学ぶバルーンアート	かわいい動物、剣、花、帽子等を作ります。季節に合わせた作品を組み合わせる事も出来ます。カラフルな風船で空間を華やかに演出します。	持ち帰り用袋、ハサミ (ポンプはお貸しします)	親子5～10組 小学生～成人 5～20名	200円
	押し花	5068須磨	女70代	押し花雑貨作り (UV樹脂液使用)	紫外線硬化樹脂液(UV樹脂液)を使用し、マグネット、キーホルダー、絵皿等素敵な作品が作れます。	不要	30名	350～750円
		9029須磨	女60代	押し花で作る「暑中見舞い」「母の日の葉書」等	葉書に押し花を貼り、暑中見舞いを作ります。母の日や敬老の日に感謝の葉書を作ることもできます。	ハサミ	小学生～	300円
		4010長田	女60代	不思議なペーパークラフト	ポップアップカードを作ります。何枚かのモチーフをカッターで切り、組み合わせます。	カッターナイフ、牛乳パック、定規、ポンド	小学・高校生 以上25名	300円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	子ども手芸・クラフト	5068須磨	女70代	エコクラフト教室	再生紙を利用したカラーエコテープを使ってかわいい小物(動物や雛人形)から、コースター・エコバックなど実用的な物も作ります。子供から大人の方まで楽しめます。	洗濯バサミ5〜6個、はさみ、速乾性ボンド	10名から20名	作る物によって変わります お人形500円 バッグ1000円
		3040西	女50代	クラフト体験教室	ナブキンデコパージュ、コラージュ、UVレジンでアクセサリー、ジェルキャンドルなど最新のクラフトを楽しんで頂けます。		小学校低学年 ～成人 15名	ペーパーナブキンデコパージュ、コラージュ、UVレジン(300円～)、ジェルキャンドル(500円～)
		201813垂水	男70代	万華鏡作り	くるくる回せば、無限の美しい模様に変化する万華鏡。そこに一工夫して模様の素材を自由に入れ替えられるようにしました。自分だけの美しい模様を時を忘れて楽しんで下さい。	エンピツ、消しゴム、物差し(30cm)、中に入れる素材(ビーズやおはじき等、特に光を透過する素材、こちらでも少量準備します)	小学校4年生 ～成人	1000円
	押絵	5052垂水	女60代	押絵を楽しみませんか	絵馬におひなさまをつけた「押絵」に挑戦します。とても可愛い「押絵」です。	ボンド、はさみ、電気ゴテ(あれば)、筆記用具	20名	500円
	ドライフラワー	5068須磨	女70代	ドライフラワー雑貨作り	ドライフラワーを作って、かわいい小物やお部屋のアクセサリーを作ります。	不要	30名	500円～
	ラッピング	6005東灘	女60代	ラッピング入門	昔から伝わる折り紙の手法も取り入れた簡単で、初めての人にも包んでいただける方法をお伝えします。風呂敷の活用法も学びます。	カッターナイフ、はさみ、セロテープ	20名	300円
		201931灘	女40代	ラッピング (包んだり結んだりしましょう)	英字新聞や雑誌、広告でミニバッグを作ったり、天プラ紙で袋を作ったりします。裂いた布でリボン飾りを付けます。工夫し、心をこめた包みを一緒に楽しみませんか。	ハサミ、カッター	不問	200円 (新聞、紙、布代)
	デコパージュ	12004垂水	女70代	デコパージュ石鯨	輸入ペーパーを使って、かわいく美しい飾り石鯨を作しましょう。(X'mas、バレンタイン柄など有り)	工作用ハサミ、(エブロン)、(雑布)、持ち帰り用紙袋	20名迄	350円 or 400円
		20008西	女50代	デコパージュ(ジュタドル)で雑貨をデコレーションしよう	白い雑貨に絵柄のついたペーパーを切ってはって自由にデコレーションしていきます。世界で1つのオリジナル雑貨小物が完成します。	不要		500円
	ネイチャークラフト	20027西	男70代	木のロボットで木育ロボ木づくり	設計図をもとにロボ木9つの体の材料を組み立てます。木の実や枝で飾ったら完成。木はどんな音がするか、どんな香りか、さわって「スベスベ」「ザラザラ」を確かめます。	少量の毛糸やビーズ飾り、ボタン、端切れ等、水筒、タオル	親子10組	300円
		201813垂水	男70代	巣箱作り	野山でさえずる野鳥がヒナを育てる為の巣箱作りを通じてエコロジーへの関心も深めて頂きながら物づくりの楽しさや喜びを実感して頂きます。	ノコギリ、金ヅチ、メジャーか物差し	小学4年生以上 5～10名程度	800円
書道		1163兵庫	女50代	大きな文字を色紙に描く	大きな字(1文字または2文字)でも、小さな字(和歌など)でも、色紙に書いてお部屋に飾りましょう。	習字の用意、色紙	15名	無料
		7011灘	女70代	書道毛筆入門(点画)	基礎点画のポイント。横画、縦画、はね、転折、左はらい、右はらい、点曲、そりの勉強をします。	筆(中)、墨、硯、半紙(20枚くらい)、文鎮、下敷、墨汁	10名	無料
		10030垂水	女80代	楽しい書道	高齢者が手を使って書をかくよろこびを味わってほしいです。	筆、半紙、墨	10名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	書道	10047西	女60代	日常書道	絵画感覚で壁掛、色紙、年賀状、うちわ等オリジナル作品を作ります。ご希望で金封や芳名録の書き方も練習します。	書道用具	不問	500円
		11015淡路市	女70代	書道	熨斗書きからお手紙など日頃利用する実用書道を中心に楽しくお勉強したいと思います。「文は人なり書は心画なり」という言葉があります。美しい文字は人柄をより高めます。	ペン、筆ペン、半紙、小筆、墨、硯	10名	コピー代 50円
		12027北	女50代	書はこころ	書はこころ...半紙に好きな文字(1文字、2文字)を心をこめて、気持ちをこめて書いてみませんか。きつと癒されると思います。	習字道具、半紙、墨	不問	無料 (半紙代100円)
		14005須磨	女60代	実用書道体験教室	春は入園、入学、就職などお祝いごとの多い時期であります。のし袋は、ご自分の字で書いてみましょう。まず、名前からチャレンジです。	小筆(筆ペン)、下敷、硯または小皿、墨液、半紙	5～20名	コピー代程度
		14041長田	女60代	はがきに「書」 (季節だより)	季節に合った俳句やことばを心に感じたまま筆に託します。上手、下手は関係ありません。色鉛筆で色を添えると素晴らしい「旬はがき」になるはずです。	あれば 小筆、色鉛筆、墨、硯(手ぶらでOK)	10名	100円 私製はがき 5枚程度
		19005中央	女50代	はじめてのかな文字書道 (初心者対象)	いろは...からはじめて、小筆を使って半紙に和歌、百人一首や俳句を書いてみませんか？年賀状の毛筆手書きに挑戦しましょう。	小筆、硯、下敷き、文鎮、墨、筆記用具	成人15名	用紙代
		20022須磨	女60代	楽しい書道	生活に役立つ実用書道を中心に漢字・仮名の作品作りも楽しみましょう。墨も黒ばかりでなく、青墨など変化させるとより楽しいですよ。	大筆、小筆、筆ペン、半紙、墨	不問	無料 (半紙代100円)
		201834西	女60代	魔法の筆文字	いつでも、どこでも、誰でも書ける、心伝える魔法の筆文字。大切な人へ想いを伝えませんか？	筆ペン(お持ちの方)	10名	500円(見本、用紙) 筆ペンお持ちでない方は別途1000円
邦楽	篆刻	10024中央	男70代	篆刻 (印鑑と遊印の違い)	篆刻とはまずどんなことをするのか？自分で実際に刻んでみながら、印鑑(印章)と遊印の違いを、印相を勉強しましょう。	不要	成人20名	500円
	民謡	12033北	男80代	日本のふるさとを唄う	発声練習を十分に行い、唄の一節一節を丁寧に指導します。土地の持っているにおいを感じ、幼い頃の故郷を思い出し、青春時代に戻って唄っていただきたいと思います。	水分補給物	成人10～30名	コピー代 20円
	長唄	6023兵庫	女40代	はじめての長唄	長唄の代表曲「越後獅子」「花見踊」のサワリ(有名な箇所)を丁寧に指導で三味線に合わせて歌います。	筆記用具	20名	無料
	三味線	15005長田	男60代	津軽三味線と障害者理解	盲目の津軽三味線名人・初代高橋竹山がよく弾いておられた曲を、お話を交えて演奏します。その中で、皆さんが視覚障害者の持つ情報障害に対する理解を深めていただければ幸いです。	不要	相談	無料
		19003北	女70代	太竿三味線	触れていただき、パチの重さ三味線の重さを体験して楽しんでもらいたいです。	不要	不問	無料
	詩吟・吟詠	10009兵庫	男70代	美声を出して健康第一	楽しみながら健康づくり。体と心にあるストレス等は、大声で腹から発声することや、仲間との会話等によって無理なく解きほぐされます。	できればテーブルコーダー	成人20名	無料
	箏・三弦	6024垂水	女80代	琴演奏を聴こう	邦楽器の音色を楽しんで、「ほっ」とくつろいでいただければと思っています。	不要	子ども～成人 10名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		18004中央	女60代	お箏を弾いてみよう、演奏を聴いてみよう	初心者の方でもやさしい曲はすぐ弾けるようになります。唱歌やよく知られている曲と一緒に歌いましょう。伝統的な古典曲を聴いて邦楽器の音色を楽しんでください。	不要	10名	50～100円 (コピー代)
	一絃琴	14016長田	女60代	一絃琴入門	一絃琴は一本の絃の素朴な琴です。あけぼの会伝統の古典曲や親しみのある曲を通して、奥深く味わいのある音色を体験してください。シンセサイザーとの合奏もお楽しみ頂けます。	不要	10名程度	無料
	大正琴	1139中央	女60代	大正琴	初心者の方、譜面は苦手と思っている貴方、リハビリもかねて左の5本指を1、2、3、4、5の数字譜で歌にチャレンジしてみませんか。	お持ちなら大正琴	10名	200円
		1208西	女70代	はじめての大正琴	なつかしい曲を弾いてみたい方、大正琴の音色に興味をお持ちの方、すでに大正琴をお持ちの方、やさしい曲を2、3曲マスターできます。	筆記用具、お持ちなら大正琴、貸琴あり (事前に申し出)	10名	貸琴代 300円
	尺八	15044中央	男60代	尺八・聴いてみよう、吹いてみよう、作ってみよう	ZEN MUSICとして、欧米では非常に高く評価されている尺八ですが、日本においては、近年、接する機会の少なさからか、それほどはなくなってきています。数百年の伝統楽器である尺八の、童謡・民謡から虚無僧曲まで、生の音楽を聴き、実際の楽器を手にし、吹いて、音を出してみたいと思います。また、尺八は呼吸です。丹田呼吸(腹式呼吸)の健康法も合わせて実感してみてください。	手鏡(口もとがみられるもの)、楽器は用意いたします。もしお持ちでしたらお持ち下さい。	10名程度	無料
	ひょうたん笛・よし笛	201828垂水	男60代	珍しい楽器の「ひょうたん笛」又は「よし笛」を吹いてみましょう	珍しい楽器の「ひょうたん笛」(ひょうたんで作られたたて笛)又は、「よし笛」(琵琶湖周辺に生えているよしで作られたたて笛)を吹いてみましょう。息を入れると音が出ます。やさしい音色で童謡や思い出の曲を吹けると楽しいですよ～。	不要	7名程度	無料
洋楽	童謡・歌唱	4030三木市	女70代	みんなであう童謡・唱歌	懐かしい童謡・唱歌を中心にみんなで歌います。その曲の思い出話や紙芝居等、楽しいひとときをお楽しみ下さい。(リクエスト曲もおまちしています。当日即奏)	不要	幼児～成人 40名	無料
		6010灘	女60代	季節の童謡・唱歌でリラックス	簡単な体操、発声練習の後、季節の童謡・唱歌を歌います。曲の解説をし、手話や遊び等も取り入れます。	筆記用具	20名	50円
		8024灘	女70代	ヴォイストレーニング歌唱法	発声の仕組みを学び、より滑らかな響きのある声をだす練習をします。	筆記用具	15名	100円
		13013垂水	女60代	さあ、歌いましょう	童謡・唱歌や懐かしの歌謡曲等、皆さんがよくご存じの歌と一緒に歌いましょう。ピアノ等で伴奏します。楽しく歌って老化防止、リフレッシュ！曲にちなんだ話も交えて楽しいひとときを。	不要	不問	無料
		13014兵庫	男60代	童謡・唱歌体験教室	懐かしい童謡、新しい童謡を正しい発声で楽しく歌いましょう。	不要	20名	50円
		201942西宮市	女60代	昭和歌謡、童謡を楽しく歌おう！	キーボード、ギター演奏で皆さんで楽しく歌いましょう！プロ歌手のコンサートもあり、簡単な指導もあり、面白いトークもありの気軽な楽しい一日になると思います。	不要	30名迄	100円 (コピー代他)
		201828垂水	男60代	歌を歌って健康で生き生き生活	リラックスした雰囲気の中、少し身体を動かしながら童謡・唱歌を歌いましょう。歌う曲のエピソードや身体のしくみなど楽しく学びながら歌います。	不要	5名以上 何人でも可	無料
		201829北	女60代	楽しく歌う健康法	なつかしい名曲を楽しく歌いましょう。健康のために体を使って歌いましょう。生き生きと歌えるコツを学びましょう。	不要	成人	無料
		201905中央	女60代	♪思いっきり歌ってストレス発散いたしましょう♪	軽くストレッチをしたあと、のどを痛めないよう発声練習をします。なつかしい歌や聞いたことのある曲を思いっきり歌って、スッキリさわやかな時をいっしょに過ごしましょう。	不要	15名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		201911中央	女50代	名曲 タイムマシン!! (ジャンルに拘わらず)	タイトル聞いて知らないと思った曲でも、音が流れると、殆どの方が口ずさみます。ジャンルに捉われず、大正昭和の懐かしい曲を、再び皆様と引っ張り出し蘇らせましょう！人生のひと時をあなたと共に！	施設内にて通信カラオケ機が必要です。	10～70名 (※指定無し)	
	ピアノ	6013須磨	女60代	ピアノ演奏を聴こう	クラシック、ジャズ、ポップスなど色んなジャンルの音楽の演奏を聴いて楽しみましょう。	筆記用具	30名	無料
		14017灘	女40代	音楽、楽しもう ～街の音楽ハートステーションコンサート～	誰もがよく知っているクラシックの名曲や映画音楽の名曲を、ピアノ・ミュージックデータを使って演奏致します。また季節の童謡や懐かしの歌謡曲を皆様と一緒に歌います。一緒に音楽を楽しみましょう。	不要	成人20～30名	無料
		18033須磨	女50代	中高年から始めるらくらくピアノ	脳の活性化には手の指を動かすのが一番良いそうです。音名シールを貼った鍵盤、カナつきの楽譜。気軽にみんなで楽しくピアノを楽しみましょう。	不要	15名	無料
		201832兵庫	男30代	ピアノレッスン体験教室	クラシックやジャズだけでなく、皆さんのお好きな流行歌や音楽で、簡単にピアノを覚えましょう。歌の伴奏などから始めると良いと思います。	筆記用具	10名	必要に応じて コピー代
		キーボード	10028西	女50代	キーボードを楽しもう	誰もが知っているような簡単に楽しい曲を1曲マスターし、音楽に触れる機会を持ってもらいます。	キーボード(あれば)、五線紙、筆記用具	10名
	18002北		女50代	音楽キーボード演奏と脳トレ	なつかしいメロディーを弾きます(童謡や昭和歌謡)。いっしょに歌いましょう！途中で手足を動かしたり、クイズをしたり楽しい脳トレーニングも準備します。さあ一緒にリフレッシュしましょう!!	不要	部屋の大きさに入るまでOK	無料
	マンドリン	1118中央	女50代	マンドリンを聴こう	曲目はクラシック、映画音楽、なつメロ等とりまぜて演奏します。	不要	40名	無料
	コントラバス	12044長田	男50代	コントラバス (ダブルベース)を楽しむ	コントラバスをやさしく、弱い力で、楽しく演奏するためのコツを、知識やテクニックとともに具体的に学んでいただきます。名曲数曲を演奏しながら解説します。	ムービー収録ができる携帯電話	中学生～	無料
	リコーダー	9014垂水	男70代	リコーダーを楽しもう ～ドレミだけでも演奏できる～	アルトリコーダーの持ち方・吹き方・ドレミの指使いを教えます。これだけですぐにリコーダーの演奏を体験できます。	お持ちの方はアルトリコーダー・なしでもOK	5～20名	無料
		17002中央	女60代	リコーダー	初心者も大感激。ソプラノリコーダーでアンサンブルを楽しみましょう。わらべ唄等、簡単な曲を演奏します。	ソプラノリコーダー (貸出OK)	約15名	必要に応じて コピー代
	ギター・ハーモニカ	14008兵庫	男70代	童謡をハーモニカで歌おう	昔の童謡・唱歌は心のふるさとです。素朴な楽器ハーモニカ伴奏で童心に返り、至福のひとつときを楽しみましょう。	不要	20名	無料
		20023垂水	男60代	アコースティックギターで弾き語ろう	アコースティックギターを弾きながら、古懐かしいフォークソングやビートルズの歌を歌いましょう。	アコースティックギター (クラシックギター可)、ピック	30名	無料
		11008須磨	男70代	カラオケ演歌	発声の過程、プロとアマの違いを図で説明します。簡単な発声練習の後、最近の演歌を皆さんと一緒に唄い覚えていただきます。	カラオケ機材	成人20名	無料
		14027西	女60代	カラオケ	腹式呼吸法、発声練習を指導します。皆さんとたのしく、懐かしい歌や演歌を歌いましょう!!	不要	不問	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	カラオケ・歌謡曲	15057明石市	女70代	カラオケ	声出し、歌唱指導。カラオケは続けると自分の声の変化も実感できますし、覚えることで達成感もあります。少しずつ上達するためのお手伝いになればと思います。	不要	不問	無料
		15058灘	女70代	カラオケ	歌によって心が救われると思います。歌によって心と体も元気になり、共に声を出すことで若返ってほしいと思います。一緒に歌いましょう。	不要	不問	無料
		20030灘	男70代	カラオケ	作詞、作曲家の気持ちを表現できるように、一曲一曲を大切に楽しく歌いましょう。	不要	5～10名	無料
		18007中央	男60代	カラオケ教室	日本の心、演歌、ムード歌謡をお腹の底から声を出し、メリハリをつけ、人の心に届くように歌います。	メモ・水分補給	40名	無料
	音楽鑑賞	12050東灘	男70代	歌は世につれ、世は歌につれ	特に団塊世代の方、一度は耳にしたことのある懐かしい音楽を通して、昭和の良き時代を振り返り、元気を取り戻し、これからの第二の人生に向かって進みましょう。	不要	20名	200円
	ウクレレ	5019尼崎市	男80代	下田ウクレレ教室	ウクレレ演奏でハワイの歌、日本の歌などを唄います。初心者でも楽譜が読めない人でも、簡単なコードを使い、その日のうちに弾けるように指導します。	あればウクレレ	15名	無料
	草笛演奏	5014須磨	女70代	草笛教室	環境や文化の変化で廃れてゆく野遊び文化の名残り“草笛”を知って下さい。生きた葉っぱ一枚の美しい不思議な音色が人の心に迫ります。	不要	興味をもって下さる方 5～15名	無料
	口笛演奏	19022西	男70代	お気軽、どこでも口笛教室	初歩からていねいに。個人も指導致します。	筆記用具、メモ用紙	5～10名	200円 (コピー代他)
	クラリネット	8001北	男70代	「ミュージック・ブリーズ」 クラリネットコンサート	私はクラリネット1本で演奏します。心の癒しの一時を、クラリネットの音と共に過ごしてください。初心者者のクラリネット指導も可。	不要	15～50名	無料
	オカリナ	10005須磨	男80代	オカリナ教室	やってみると面白い。私にも吹けます。	オカリナ(アルトC、12穴)	6名～	コピー代
		19017東灘	男70代	オカリナを始めませんか	興味をもっておられる方、これから始めたい方に分かり易く解説し、オカリナの魅力や楽しみ方を知っていただけます。	不要 (オカリナを持っておられる方はお持ち下さい)	5～10名	100～200円
	リトミック	10028西	女50代	リトミック	リトミックは体全体、五感すべてを使って体の中に音感、リズム感を育てていくことです。親子、子供、大人とそれぞれグループに分かれて歌ったり踊ったり、ゲームをしたり楽器を演奏したりします。大人の方には懐かしい唱歌等も取り入れますから脳の活性化にも是非参加してください。	不要	20名	コピー代
201821加古川市		女40代	親子でリトミック	楽しい音楽と、手や目、指先を使う折り紙やクラフトでお子様の表現力を伸ばします。お母さんと触れ合いながら“親子のつながり”“心の絆”を深められる内容です。	折り紙、のり、はさみ	0～3歳までのお子様と保護者10組	無料	
フルート	19023垂水	女60代	マナビィコンサート	お昼のひとときをフルートの演奏で楽しみませんか。季節の歌やポップス、クラシック、映画音楽など幅広いジャンルから音楽をお届けします。	不要	約30名	無料	
馬頭琴	19016須磨	男40代	モンゴルのチェロ ー馬頭琴体験教室ー	・馬頭琴の説明 ・馬頭琴の演奏体験 ・その他	不要	小学校1年生～20名	無料	

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	和洋アンサンブル	1209北	女70代	「生き物いっぱい」命の大切さを音楽で知らせる	0才～小学3年生までの親子さん達と童謡・唱歌をうたいながら、合奏しながら、私達の(命)生き物の(命)の大切さを知らせる。	のみ物、ハンカチ、有れば小楽器(タンブリン・鈴)持参でも!!	親子で10～16名	無料
舞踊	日本舞踊	5051灘	女70代	黒田節でエクササイズ!	日本舞踊の基礎、扇の扱い方、立居振舞い、足運びなどを丁寧に指導します。	ゆかた・足袋(洋服も可)	15名	無料
				新舞踊・詩舞	日本舞踊を通じて、基本的な立居ふるまい、扇の扱い方を楽しく学びましょう!	ゆかた、足袋(洋服も可)	子供～成人15名	無料
		13002垂水	女60代	和やかに楽しく踊りましょう!	すぐに覚えられる簡単な踊りで輪になって楽しく踊ります。曲目は同級会音頭、他。男性の方も踊れます。	不要	20名	無料
演劇	エプロンシアター	1005東灘	女70代	お話しエプロンでお腹いっぱい	皆の知っている話、楽しい話をエプロンの中からどしどし出していきます。	不要	親子15組	無料
	能楽・謡曲・仕舞	20003北	男80代	謡曲・仕舞入門	講師の用意した「仕舞型附」により謡曲の発声および仕舞の基本の型を稽古して、謡曲および仕舞とはどういうものかを体験していただきます。	白たび、扇(33cmの舞扇)扇の無い方は用意します。	8名迄	仕舞型附テキスト1部150円程度
演芸	落語	1101尼崎市	男50代	壽文寿の「笑いの寺小屋」	笑いは健康の源です。しかめ面をするよりは、人生笑いとはして楽しい時間を過ごしましょう! 落語は頭の体操にもなります。	不要	10名以上	無料
		8005西	男70代	落語を楽しもう	落語の面白さを説明します(落語家の用意するもの、まくら・本題・小ばなし・オチ等について。「落語」を一席)。	不要	5名～	無料
	漫談・漫才	15014須磨	男60代	漫談・漫才を楽しみましょう	笑いはストレスを解消し、血液の循環を円滑にして新陳代謝を良くし、健康にとっても良いそうです。長生きの源です。漫談や漫才を演じて、一瞬でも嫌なことを忘れ、笑って頂いて場を盛り上げます。	不要	不問	無料
		18011垂水	男80代	演芸	第48作まで続いた、映画「男はつらいよ」でフーテンの寅が演じた、セリフや口上を述べ、皆さんに大いに笑っていただきます。	元気な笑い声	20～30名	無料
	奇術	1008須磨	男80代	中級程度の奇術習得講習会	ワンランクレベルアップした内容を実演してそれが皆さんに演じられるように解り易く解説、教習していきます。	トランプカード1組、筆記用具、ハンカチ	30名	無料
		1222東灘	男80代	身近にあるものでマジックをしませんか	いつも手許にもっているティッシュペーパー・ハンカチなどでマジックをやってみませんか。	ハンカチ、ティッシュペーパー、ハサミ	10名	200円
		1226加古川市	男80代	マジックと演技指導	ロープ又はカードマジックの用具の作り方と演じ方を指導します。又講師の得意なマジックを披露します。	のり、はさみ	15～20名	400円
		11017須磨	女70代	マジック教室	楽しいマジックを体験してみましょう。	筆記用具、ハサミ、のり	5～10名	200円
		11029東灘	男80代	簡単なマジックを楽しもう	保育園・幼稚園の年長組、及び小学校低学年の児童のみなさんに、簡単なマジックを楽しみながら覚えてもらいます。また、保育園・幼稚園・福祉施設の依頼で出演し楽しんでいただけます。	鉛筆、ハサミ	20～30名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		12020北	男70代	楽しいマジック	初心者向けの楽しいマジックを伝授します。		15名	300円
		14003須磨	男90代	奇術体験教室	簡単なマジックの初心者用としてロープ1本(1m位)、シルク(15cm角)1枚でロープの多様な変化技を扱います。	ハサミ、のり(ボンド可)、セロテープ若干	10名	無料
	腹話術	6052灘	女70代	腹話術を楽しもう	人形欣ちゃんと一緒に歌ったり踊ったりかわいいパペットも使って腹話術を楽しみましょう。	不要	親子20組	100円
	大道芸	6061西	男80代	南京玉すだれと皿まわし	①南京玉すだれ技、色々な型をつくる。楽しく分かり易く指導します。②皿の回し方分かり易く指導します。	玉すだれ、皿お貸しします、運動しやすい服装	20名	無料
	コマ回し	10036垂水	男70代	伝統芸コマ回し	誰でも少しの練習で楽しく回せるようになります。グルーブレッスンで回し方を指導します。	動きやすい服装、タオル	5～10名	無料
	銭太鼓	16002灘	男80代	シルバー世代の生きがい に銭太鼓を	ボランティアで、高齢者施設等の友愛訪問をして下さる部員を募っています。これまで演芸などに全く縁のなかった方でも、月三回の練習で、一年後には出演できます。シルバー世代の生きがいとして、またボケ防止にも最適です。	スラックス着用、お膝の悪い方は折りたたみ式の正座椅子等お持ち下さい	8名	無料
文 芸 ・ 文 学	短歌	6067須磨	女70代	短歌を作ってみよう体験教室	日常生活の中で心を動かされることを、5・7・5・7の短歌の形にまとめてみよう。	筆記用具、あれば国語辞典(電子辞書でも可)	初心者20名	無料
	俳句	10025兵庫	男90代	初めての俳句	特に高齢者には脳の活性化に最適の勉強であり、文章や文字を覚えられる楽しさも加わります。	ノート、筆記用具	成人5～10名	無料
	川柳	13010須磨	男80代	川柳を作ろう	* 川柳の生い立ちと歴史の説明 * サラリーマン川柳の紹介 * 有名川柳家の句の紹介 * 虫食い川柳の体験を通じて川柳の特徴を理解してもらおう * 親しみやすい川柳の創作体験と講評	筆記用具	10～15名程度	コピー代
	植物と文学	17006明石市	男20代	神戸の野草文化を楽しもう	古来、人々は野に咲く草花を和歌や俳句などを通じて愛でてきました。神戸には様々な野草文化が残されています。和歌、俳句を通して神戸の野草文化にふれてみませんか。	筆記用具	20名	無料
	漢詩	16020西	女70代	シルクロードの旅 西安からカシュガル	長安からカシュガルまでの漢詩の旅をプロジェクターで漢詩も交えて、お話しします。現地で入手した品々も持参します。	筆記用具		200円
	自分史出版	2014西	男80代	自分史	ふだん着の文章で自分史を書いてみませんか。	筆記用具	15名	無料
		20024伊丹市	男50代	物語から綴る自分史	戦後、高度成長期を送った青春時代。その頃に観た映画、ドラマ、読んだ小説をもとに当時のエピソードと一緒に綴りましょう。	筆記用具、メモ帳	10名	300円
		20032北九州市	男50代	自力出版	「いつかは本を出版したい」という夢をかなえます。原稿の執筆から、校正、デザイン…。印刷以外の全てのことを自分ですることにより、桁はずれに安く本が出版できます。当講座でそのプロセス・ノウハウを解説します。	筆記用具	20名～	700円 (レジメ、サンプル書籍)
		201831東灘	男80代	人生の転機にふり返る自分史づくり	総論 第1章 年表作成 第2章 アルバム作成(写真整理) 第3章 記録に残る人生の場面と物語 第4章 あなたらしい自分史づくり	筆記用具	総論多数可 各論5～7名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	朗読	20033淡路市	女50代	Ruikatu(涙活) ～朗読編～	戦争中、幼かった頃の体験談や、お盆や彼岸の頃には、愛おしい故人との思い出話などを、音や映像とともに朗読します。 あなたもタイムトラベラーとなって、懐かしい一時を。	ハンカチ	10名	無料
	文章術	6050芦屋市	男60代	コミュニケーションとは？	コミュニケーションは、聴く・話す・書くから成り立っている。 話すことは鋭敏な人間を作る。書くことは正確な人間を作る。聴くことは重厚な人間を作る。上手い文章が書ける人はお喋りも上手いが、文章が下手な人でお喋りが上手い人はいない。日常・非日常の経験・体験を、自分の言葉で定着し発信するためどのように論理的に言葉を使い、発信手段として活字を用い文章化することを学ぶ。結果的に、説得力あるお喋りもできるようになる。	国語辞典、筆記用具 できれば200字詰め原稿用紙	15名前後	200～300円
茶道・華道	茶道	1005東灘	女70代	お抹茶	盆のお点前を稽古します。どこでも気軽にお茶会を楽しんでいただけます。	袱紗、懐紙(ある方)	10名	400円
		3028北	女60代	気軽にテーブルお茶席	テーブル席で気軽にお茶のお手前を楽しんでいただけます。	不要	子ども～成人 20名	500円
		8007中央	女70代	茶道体験教室	和菓子和カテキンいっぱいのお抹茶を気軽に楽しんで頂きます。	不要	10～15名	200円
		10003京都市	女70代	韓国茶道教室	簡単な韓国語を学びながら、韓国茶道(高麗茶道)でおもてなしをします。正しい姿勢で礼節マナーを体得します。	不要	成人10名	500円
	華道生け花	6048中央	女60代	ワイングラスで気軽に生け花	初めて生け花をする人でも自由に、手軽に活けられる『たてる型』を図示して説明します。自由なセンスで楽しみましょう。	筆記用具、花ばさみ (なければ普通のはさみ)	15名	700円
		15034兵庫	女60代	四季を楽しむ花活	四季を感じる機会が昔に比べて少なくなっている今、行事やしきたりを知り、先人達の心を感じながら、季節の移ろいを感じてみましょう。	花ばさみ(クラフトばさみ)	10名	1000円 (オアシスと花材費として)
				子供(学生)のためのいけばな体験教室	お花やいけばなに興味を持つ子供たちのための体験教室です。日本の美、「間」を大切に、扱いやすい花材でいけてみましょう。作品は自宅ですぐに飾ることができるようにして、持ち帰ります。	筆記用具、タオル	5～10名	800～900円 花材費、オアシス、ラッピングペーパー
		2061須磨	女70代	フラワーアレンジメント	季節の果物、野菜、パン等を使ってフラワーアレンジメントを指導します。	生け花用はさみ、持帰り用袋、古新聞(1日分)、筆記用具	20名	2000円
		6048中央	女60代	お花で素敵にクリスマス	スーパ皿を用いて花材は赤・白・緑のクリスマスカラーでまとめ、シンプルにも華やかな感じで仕上げていきます(小原流)	はさみ	15名	700円
		6055東灘	女60代	フラワーアレンジ入門	フラワーアレンジの基本をわかりやすく説明します。その後、各自個性を生かし作品を仕上げます。花の名前も覚えましょう。	はさみ(花用)	小学生以上 5～30名	花材代 1300円
		6060西	女60代	フラワーアレンジ あらあら簡単母の日ギフト	何種類かのお花を使って、母の日のプレゼントにぴったりのアレンジをあっという間に作ります。	花切りばさみ、持ち帰り用マチ付袋	20名	2000円
		7023東灘	女60代	季節のフラワーアレンジメント	季節の花を使って、自然の雰囲気のアレンジに活かして生けこんでみましょう。	はさみ、カッター、持ち帰り用底付袋	10名	1000円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	フラワーアレンジメント	14033中央	女50代	フラワーアレンジメント・ミラーデコ	今はやりのデコアレンジで手鏡のウラに造花やラインストーンなどでデコレーションしていきます。	ペンチ、ボンド、ハサミ	20名	1500円
				フラワーアレンジメント	カーネーションを使ってキティーちゃんのアレンジを作ります。とってもかわいいですよ。	花切ばさみ、アレンジを持ち帰る時の袋	20名	1500円
		15035明石市	女60代	楽しみながら作る、贈って喜ばれる可愛いプリザーブドフラワーアレンジメント	プリザーブドフラワーを使って、小さなアレンジメントから大き目のアレンジメントまで、色々な作品を楽しみながら作ることができます。生花では無いカラーも楽しめます。作る楽しみ、プレゼントする楽しみも味わえます。	はさみ	30名迄	2000円 (花材による)
		201921兵庫	女60代	ハーバリウム	ハーバリウムとは植物標本の集積という意味です。花の色がボトルに反射する日の光りが心を癒し又生花とちがって臭い花粉がなく、お見舞いなどにも最適です。相手の事を思いながら作る事で大変よろこばれます。	持ち帰り用の袋	5名	約2200円 (ボトル、花びら、花、専用液)
		201936西	女40代	誰でも！かんたん！ 手作りハーバリウムアート	ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使って自分だけのオリジナルのハーバリウムを作ってみましょう。自宅のインテリアにはもちろん、お祝いギフト、プレゼントとしても喜んで頂けます。1年ぐらいいは品質保持でき、キレイな状態で観賞して頂けます。	はさみ、除菌ウェットシート	5～10名	2000円 (花材、オイル、ビン代)
園芸	園芸	11009兵庫	男50代	親子で作る野菜の寄せ植え	長方形のプランターにプチトマトやキュウリ、パジルなどの野菜を寄せ植え、育て方を説明します。親子で野菜作りが楽しめます。		15名	500円
		201816西	女60代	苔玉で小さな自然を作ろう	「花、みどり、里山と人との関係をもっと親しく、もっと楽しくすることで自然環境と近づき、住み良い環境を築く心育てたい」をテーマに苔を使って苔玉を作り、苔の成長を知ることで自然を感じる体験をしていただく。	不要	小学生～成人 20名程度	500～1000円
その他	イベント	201901中央	女50代	司会引き受けます	地域のイベント、セミナー等でプロの司会者が華やかに和やかに司会を進行させていただきます。	不要	不問	無料
	囲碁・将棋	7004芦屋市	男80代	囲碁入門(子ども)	これから囲碁を始めたい人に、楽しく取り組めるように、囲碁のルール等、わかりやすく説明します。	筆記用具、メモ用紙	20名	無料
		20001北	男60代	家族・クラスメートとはじめる囲碁	実際に碁盤で自から手に碁石を持ち打ちます。ゲームを始めから終局までやってもらい、その途中、随時ルール等も教えます。より身近に囲碁が分かります。	参加人数が5名以上の場合、碁盤セットが複数必要 2人で1セット(9路盤使用)	5～20名	2人に1セット必要 紙の市販製品有り 1セット300～500円
		4026灘	男70代	実践将棋(子ども)	将棋の基本事項と歴史と効用の説明をします。平手による生徒同士及び講師による指導と実戦対局を行います。	不要	20名	無料
	健康麻雀	18014垂水	男60代	健康麻雀	賭けない、吸わない、飲まないをモットーに、健康麻雀を通じて、指先や頭・脳を使うことにより認知症防止に役立ちます。人間同士のふれあいと楽しいお話により、ストレス解消にもなります。点数計算から覚えると上達します。	不要	8名位	無料
	手相学 姓名学 運勢暦 家相学 九星気学 四柱推命学	7044須磨	女70代	手相学入門	初めて手相を学ぶ方に、自分自身の手相から、仕事運、健康運や金銭運を知り、今この時代の開運法としてお役立てください。	筆記用具	20名	無料
		10041東灘	女60代	初めての易占	易占は偶然に出た結果によって占います。なじみの薄い易占をわかりやすく説明し、コインの裏と表を使って占っていただきます。	10円玉1枚	成人20名	コピー代

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
球技		16036垂水	女70代	手相で開運	手相を書いて開運。なりたい自分になろう。	筆記用具	20名	100～200円
	ドッジボール	1230須磨	女60代	ソフトドッジボール	思いっきり体を動かしてもらえたらと思います。ドッジボール教室でも、大会でも、どんな形でいいと思っています。	水筒、タオル、体育館シューズ(屋内の時)	子ども～成人40名	無料
	テニス	7054北	女70代	ソフトテニス入門	ラケットの握り方、振り方等、基本的な事から、ボールを打てる楽しみを味わっていただきます。	運動のできる服装、水分補給物、汗拭きタオル、ラケット	子ども～成人10名	無料
		11006北	女70代	ソフトテニス入門	ラケットの握り方、振り方等、基本的な事から、ボールを打てる楽しみを味わっていただきます。	運動のできる服装、水分補給物、汗拭きタオル、ラケット	子ども～成人10名	無料
	キンボール	8038垂水	男50代	キンボールを体験しよう！	1m22cmの巨大な空気でふくらませたボールを使って、色々な遊びをし、本格的なゲームまで体験します。	運動の出来る服装、体育館シューズ	25～30名	無料
	スポーツトレーニング	17038灘	女40代	スポーツトレーニング(野球教室)	プロ野球選手も実践するトレーニングで、自分の体を思うように操つれるようになろう!! けがの予防、球速アップ、飛距離アップに最適です！	バット、グローブ、運動できる服装、運動靴、水分補給物、汗ふきタオル	小学生～プロ野球選手10名～	無料
体操・健康・スポーツ	健康体操	1169北	男80代	介護予防と健康長寿のために	人は動物です。体も頭も動かし使わなければ衰えてゆきます。体調・体力に合わせて体を動かしながら、歌い・しゃべり・ふれあって、笑顔で楽しく活動しましょう。	動きやすい服装、飲み物、タオル	介護施設、元気高齢者 人数制限無し	無料
		6003西宮市	女80代	歌レク体操	楽しく歌を唄い(童謡、ナツメロ)、昔を思い出しながら身体を動かし、仲間作りと健康作り(健康寿命を伸す)で1日でも元気で長生きしましょう。	タオル、水分	老若男女(どなたでもOK)	無料
		8008明石市	男40代	健康バランス再確認！	姿勢・体型等、どれかが偏ると日常生活の動作に支障をきたします。この機会にご自身の健康バランスを確認してみませんか。	運動靴、運動できる服装、バスタオル、水分補給物	15名	無料
		8025須磨	女60代	心と身体のリフレッシュと簡単な手当療法	正しい姿勢・呼吸の大切さを知っていただき、呼吸をベースにした体操で身体をほぐします。その後簡単な手当で癒し合うことにより、心も体もほぐれ幸せな気持ちになります。	運動のできる服装、タオル(下敷用)、水分補給物	20名	無料
		11023中央	女60代	フェロモンストレッチ	理想の自分をイメージして女性らしい美しい曲線美の体形を目指します。	動きやすい服装、汗拭きタオル	成人女性20名	無料
		11026東灘	女60代	ねたきりにならないらくらく体操	だれでも、どこでも、いつでも出来る簡単なマッサージ・からだほぐしと呼吸法で、身体と心のバランスを整え、いつまでも元気に過ごせるエネルギーづくりのお手伝いをいたします。	動きやすい服装、バスタオル、タオル	5～20名	無料
		12009北	女60代	骨盤体操でメタボ対策	股関節をゆるめ、ウエストの内燃筋を動かすことで、骨盤の安定が求められ、姿勢が良くなり、結果お腹まわりがスマートになります。	動きやすい服装	10名	無料
		13035垂水	女60代	だれにでもできる3B体操	親子でファミリーで3B手具を使って、楽しく体を動かしましょう。日頃の運動不足、コミュニケーション不足を気軽に楽しく解消しましょう。	上履き、汗ふきタオル、水分補給物	30名	3Bレンタル料 300円
		14012中央	女50代	みんなで楽しく3B体操	音楽に合わせて、3B体操の手具を使って、親子で、ファミリーで楽しく体を動かす健康体操です。みんなで楽しく体操しましょう。	上履き、汗ふきタオル、水分補給物、動きやすい服装	20名	3Bレンタル料 200円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		14022中央	男40代	インナーマッスル体操で肩こり・腰痛予防	身体の姿勢維持に重要なインナーマッスルを刺激する体操を行っていきます。簡単な体操で、ご自分の体重を利用した体操です。骨盤や体幹を安定させ、きれいな姿勢になると肩こり・腰痛も軽減してきます。	動きやすい服装、水分補給物、タオル	20名	無料
		15046兵庫	女60代	肩こり腰痛改善体操	いつも同じ姿勢で頑張っていないませんか。ストレッチや体操で身体バランスを整えながら、筋肉をほぐす方法をご紹介します。	動きやすい服装、タオル	成人20名	無料
		16013灘	男60代	体幹を整えて美しく歩く(体幹自力矯正法)	「健康な身体は姿勢から！」リズムにあわせて脳の運動中枢を刺激しながら、正しい姿勢を作って疲れない歩行法をマスターしましょう。脳を活性化させ、正しい体幹を身に付ければ、身体にも変化があらわれ、腰痛・肩こり・体質改善にも効果があります。	普段着(軽い運動のできる服装)	25名位迄	無料
		17032中央	女60代	ダイエット・アンチエイジングストレッチ	実年齢－10才を目指し、ボディーラインを美しく整えましょう。	タオル、お水	15名	無料
		19018明石市	男50代	ノルディックウォークトレッキング ～北欧スタイルでウォーキング革命	ノルディックウォークで“ハイキング”します。お近くの公園周辺、六甲山トレッキングルートをノルディックウォークで快活に歩いていきましょう！	トレッキング運動できる服装、紐付シューズ、水分、タオル	15名	ボールレンタル代600円
		20007垂水	女40代	経絡エクササイズ	経絡とは身体の中を通る気の通り道の事です。この流れをよくするよう体を動かすことにより、ご自身でほぐすエクササイズです。どなた様でもできるやさしいエクササイズです。ぜひリラックスしにきて下さい。	運動できる服装、タオル、水分補給物	10名	無料
	阿波踊り体操	12013東灘	女60代	阿波踊り体操	阿波踊りのリズムに合わせて体操しましょう。転倒防止や筋力アップの効果が期待できる楽しい体操です。「NHK番組今日の健康」で紹介された話題の体操です。	運動のできる服装、タオル、水かお茶	20名	無料
	太極拳	4042須磨	女70代	太極拳にチャレンジ	ゆっくりとした動きの中、呼吸・意識・動作を一つにする心と体の健康スポーツです。	動きやすい服装、運動靴	20名	無料
		16006東灘	男80代	氣功 健康太極拳	ゆっくりした動きで元気になる「氣功」健康太極拳を体験し自律神経のバランスをめざしませんか？	特になし、動きのできる服装、上靴(裸足でもよい)、水分補給	成人5～15名内外	無料
		16007大阪市	男60代	はじめての太極拳	運動が苦手な方、体力に自信のない方、太極拳なら誰でもできます。	動きやすい服装	成人20名	無料
		19011明石市	女50代	中国本場太極拳	健康のために。	動き易い服装、靴、水分補給用の水	5名以上	資料代100円
		6026須磨	女60代	ストレッチヨーガ	ゆっくりと丁寧な動きで体・息・心を調えます。子育てでの疲労・ストレス解消に最適です。	運動のできる服装、水分補給物、バスタオル	10名	無料
		10007西	女70代	肩こりすっきり楽しいヨガ(イスヨガ、指・眼ヨガ、介護予防ヨガ)	やさしい動きで体を楽にします。要望にあわせて、イスヨガ、指・眼ヨガ、介護予防ヨガなどをお伝えします。	動きやすい服装、汗ふき、飲み物	20～30名	無料
		201914中央	女60代	椅子ヨガ	一連の簡単やさしい60分の椅子ヨガレッスンで、自律神経を調整、爽快感を味わえます。東洋医学を取り入れています。心身の老化防止、ケガの予防、介護予防が目的です。	飲み水、汗拭きタオル、ヨガマット、パイプ椅子(折りたたみ式)	～20名	100円(資料代)
		12035西	女50代	ヨーガ・セラピー	呼吸体操や呼吸法を取り入れた、どなたにでも出来るやさしいヨーガです。肩こり、腰痛、冷え症、更年期障害、寝つきが悪い……という方もぜひ！	運動のできる服装、バスタオル、水分補給物	成人20名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
ヨガ		15038西	女40代	ヨガ	呼吸と共にゆっくりと動きます。簡単な動きを中心に体全体をほぐします。	運動のできる服装、床に敷くバスタオル・ヨガマットなど、水・お茶など飲み物	成人20名迄	無料
		18021垂水	女50代	ヨーガ	ゆっくりとした流れの中で、気持ちよさを感じていただける内容です。幅広い年代の方にご参加いただいているので、ご安心ください。	楽な服装、マット(敷物)、必要な方は水分	20名位迄	無料
		19027西	女40代	初歩のヨガ	身体のかたい方も無理なく楽しみながら呼吸と共に動きます。日常の運動不足解消になります。	運動できる服装、飲み物、マット(無ければ大きめのタオル等)	成人10名	無料
		201807垂水	女60代	ゆっくりヨーガ	ゆっくりした初歩のヨガで身体のバランスを整えましょう。リラックスして身体の内側に意識を集めることで心も体もすっきりさせましょう。	動き易い服装、床に敷けるバスタオル(有ればヨガマット)、飲み物	成人15名位迄	無料
				「ヨガを始めましょう」	ゆっくりした音楽の中で身体をほぐしていきます。リラックスして体を動かすことで、無理せず身体と心が安定していきます。ヨガを楽しみましょう。	動き易い服装、床に敷けるバスタオル(有ればヨガマット)、飲み物	成人15名	無料
		201810東灘	女30代	ママヨガ	子連れOKのママメインのヨガです。ヨガのポーズや、リンパマッサージ、ストレッチをして身体をほぐしましょう。忙しい日々を忘れ、ゆったりした呼吸をし、「自分」だけの時間を楽しんでいきます。	運動のできる服装、水などの飲み物、タオル、ある方はヨガマット、ない方はバスタオル	30名	無料
		201924灘	女30代	ヨガ	マタニティーヨガ、産後ヨガ、親子ヨガ(3カ月から3歳まで)。大人はリラックスヨガからパワフルヨガまでお任せ下さい。	動きやすい服装、飲みもの、タオル	50名	
				ピラティス	運動不足の解消やストレス発散。筋肉トレーニングを楽しくムリのないよう自分のペースでしていただけます。	動きやすい服装、飲みもの、タオル	20名	
		201934北	男30代	はじめてのピラティス 楽しいバレエ(子供～大人)	美しい姿勢を手に入れたい人集まれ～！呼吸法と自分の体重を利用します。「筋肉のバネ作用」で身体を動かすことで、関節や筋肉に余分な負担をかけずに、身体づくりができます。	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給物	年齢性別不問 ～20名	無料
		12046中央	女60代	笑いヨガ(笑い与健康)	たくさん動いてたくさん笑う！ヨガといっても難しいポーズは一切無し。体をほぐして温めて、腹式呼吸で、はずんで踊って楽しく笑う健康法。誰でも簡単にできます。	マット、水分補給物、筆記用具	30～40名	無料
		14007垂水	女50代	笑いヨガ・ポカポカ体験会	笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、誰にでも簡単にできる健康法です。さあ、笑って福を呼び込みましょう！まずは体験してみてください。	楽な服装、水分補給物、汗拭きタオル	10～50名	無料
		15005長田	男60代	笑いヨガ	笑いヨガは誰でもできる健康法です。笑いが身体に良い影響を及ぼすのはよく知られています。笑いヨガは、その笑いの量と場と機会を無理なく得ることができる健康法です。	楽な服装、水分補給物	8～50名	無料
		15006長田	女60代	笑いヨガ	笑って怒ることが減っていく。“笑いヨガ”をやって実感していただけたと思います。身体と頭の中まで笑いがやってくる感じ。体感してみませんか！	楽な服装、水分補給物	8～50名	無料
		17003灘	女50代	笑いヨガ	笑う門には福来たる！みなさんと楽しく笑いましょう！	タオル、飲み物	5～20名	無料
		19020西	女60代	「笑いヨガ」 子供の心で楽しもう！	「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しくなる」のです。この名言通りです。ぜひ体験してみてください。心身共にほぐれて元氣、やる気がわいてくる健康体操です。	楽な服装、水分補給物、汗拭きタオル	20名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		201820東灘	女60代	笑いヨガ 心も体も元気一杯	笑いヨガは、ヨガの呼吸法と笑い、ストレッチを組み合わせた、誰にでも出来るユニークな健康法です。体験してみてください。	汗ふきタオル、飲み物	5～30名	無料
	気功	10036垂水	男70代	ストレッチ気功	中国4000年の伝統に、従来のストレッチを組み合わせで開発した、独自のストレッチ気功を指導します。	動きやすい服装、タオル	5～30名	無料
	トランポピクス	7045東灘	女60代	トランポピクス	生涯スポーツとして、幼児から高齢者の方まで、その人の体力に合わせた運動(エアロピクス)を提供します。用具として、1人用トランポリン(直径86cm、高さ20cm)を使用します。トランポリンを使うことで、足の関節や腰への負担を軽減し、バランス調整力を養います。	上履き用靴、運動の出来る服装(ズボン)、水分補給物、汗拭きタオル	幼児(保護者付き添い必要) ～成人 5～20名	トランポリン使用料1台 200円
	リズム なわとび	14019西	男70代	リズムなわとび	従来のなわとび(とんだ回数や時間)と違い、音楽のリズムにあわせて楽しくとびます。自分のとべるとび方で、リズムにあわせてとびます。短なわ、長なわといろいろなとび方を指導します。	とびなわ(短なわ)、なわとびのできる服装、運動ぐつ	20名	無料
	シューフィッター	13006大阪	男70代	靴と健康	靴で歩くことの始まりは、きっちり立つことです。そして片足荷重の繰り返しで歩行しています。足の骨格、立ち方、歩き方をおさらいし、靴の科学を学んで履きこなすことが大切になります。	セロテープ(40センチ)、新聞紙1枚	30名	無料
	スラックライン	201919西	男30代	スラックラインで体幹&集中カトレニング	プロのスポーツ選手も取り入れている綱渡りのような新感覚スポーツ「スラックライン」を体験！幼稚園、小学校などの教育機関からリハビリ施設まで幅広く利用されています。今話題のスポーツで楽しみながら体幹や集中力を鍛えましょう。	運動靴(室内履き、※裸足でもOK)、動きやすい服、水分、タオル	10～40名	500円 (使用機材費)
	走り方	201906灘	女50代	お父さん、お母さんが教えられる“走り方指導法”講習会 ～親子で参加もOK～	自分の子どもさんに「かけっこ」を教えられたらすばらしいですか？ポイントはいたって簡単!!いくつかの大切なポイントと理想さえマスターすればパパもママもご自身の子どもさんの運動会が超楽しみです!!親子の絆も深まります!!	動きやすい服装	幼児～小学生 親子15組	無料
ダンス	リフレッシュダンス	4017垂水	女50代	リフレッシュダンス	DANCEの基礎をもとに体のすみずみまでストレッチをし、簡単なStepで最新の曲にあわせて楽しく踊ります。	動きやすい服装(Gパンは不可)、上靴、汗拭きタオル、水分補給物	20名	無料
	リズムダンス	11022北	女70代	リズムダンス	音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。誰でも知っている歌を唄いながら無理なく簡単にできます。	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給物	10名	無料
		201908大阪府	男60代	フォークダンス体験教室	学校で踊ったなつかしい踊りから、レクリエーションダンスやバルカン半島のチェーンドダンスまでやさしく楽しいダンスを紹介します。障がいのある方も、いっしょに楽しめる工夫をいたします。	動きやすい服、靴	20名程度	無料
	フラダンス	15051西	女80代	楽しいフラをはじめましょう	最近中高年の間で人気の高まっているフラ(ハワイアンダンス)をわかりやすく、とりつきやすくお伝えしたいと思います。一回で一曲仕上げます。御希望により日本語でもハワイ語でも。	からだを動かしやすい服装	20名位迄	無料
	エアロピクス	13047中央	女40代	親子でエアロピクス	前半は子供さんへのマッサージと親子でできるエクササイズ。後半はママメインでエアロピクスを楽しみます。親子の絆を深め、心と体を元気にします。	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給物	親子15組	無料
	ズンバ	17018北	女50代	ズンバ体験教室	ラテンをはじめ世界の音楽に合わせて面白く、時にセクシーに踊りましょう。初めてでも楽しめます。	スポーツウエア、タオル、飲み物、運動靴(室内履き)	不問	無料
	サルサ	17032中央	女60代	Kid'sモダンサルサ(ダンス)	ダンスがはじめての幼児から小学生まで、音を感じ、リズムに乗ってカッコよくLet's Dancing	お水、タオル	15名	無料
武道	空手道	2033芦屋市	男70代	武道・空手道	日本古来から伝わる空手道の形を学び、その術理を練習して、自分で自分を守ることの大切さを共に体験しませんか。きっと、何かを発見することが出来ます。	不要	5名以上	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
レクリエーション・レジャー	フィッシング	17007垂水	男70代	親子海釣り教室	安全な場所での投げ釣りを楽しみましょう。	簡単な投げ釣り道具	10名	貸し竿エサつきにて約1300円
		18034中央	男60代	釣り教室	釣りをやってみたいと思っている人、子供に教えてあげたい人、初めての人大歓迎です。神戸市立海づり公園内での釣り教室です。	タオル	～10名	海づり公園入園料 1200円 貸竿セット 1300円
		201909須磨	男50代	釣り教室	海釣り公園を利用し、安全に釣りを楽しみながら、自然と触れ合い、命の尊さを知ってもらいたいと思います。初心者大歓迎です。親切丁寧に指導致します。	タオル(手ふき用)、クーラーボックス(あれば)	子供～成人 (初心者、女性1人でも参加可能)	海釣り公園入園料 1000～1200円 貸竿料金 1300円(割引あり)
		201915東灘	男30代	釣り教室	須磨又は平磯海釣り公園を使用して安全を第一に釣りの楽しさや自然の良さを知ってもらいたいです。初心者の方も大歓迎です。	タオル、クーラーボックス、レジ袋	子供～成人	海釣り公園入園料 1000～1200円 貸竿セット 1300円(駐車場等は別途)
		201918北	男50代	釣り教室	市立海釣り公園を使用して、釣りを安全かつ色々な事を学んでいただきたいと思います。親切丁寧に指導いたします。	釣り具(竿、仕掛等あれば)、タオル	子供～成人 (男女問わず、初心者～経験者)	海釣り公園入園料 1000～1200円 貸竿料金 1300円
		201933須磨	男30代	海釣り教室	海釣りに興味を持っている人、釣りが初めての人、また、子供達に教えてあげたい人大歓迎です。ファミリーフィッシングから、本格的な釣りまで、全てご説明致します。実釣体験では、海釣り公園等でもご説明致します。一緒に釣りを楽しみましょう!!	簡単な釣り道具等又は筆記用具	10名	実釣体験では海釣り公園入園料 1200円 貸竿セット 1300円
	ダーツ	17015灘	男70代	ダーツ体験教室	ダーツの起源をお話し、投げ方をお教えます。そして基本ゲームを楽しみましょう。	運動のできる服装	15名	無料
		201835長田	女50代	はじめてみませんかウエルネスダーツ(初心者対象)	ウエルネスダーツは誰にでもできるニュースポーツです。自分にあった無理のない運動で楽しく脳活ができます。ゲームにチャレンジしてみませんか。	動きやすい服装、運動ぐつ、タオル、水分補給物	6名(初心者)	300円
	お手玉	201808兵庫	女70代	お手玉あそび体験教室	昔の「おじやみ」、この頃の「お手玉」、皆で楽しくあそびましょう。希望者にはお手玉作りもお教えます。	不要	10～15名	お手玉を作る方は1コにつき100円
	こま	201822北	女50代	コマ教室	小学1年生の教材でコマ廻しがあります。糸巻きの基礎から、長廻しや箱入れなど集中力をつけながら楽しく体を動かしてみよう。	不要	5～20名	無料
	山を語る	201823垂水	男70代	百・二百名山達成者が語る日本の名山	空前の日本百名山ブーム。信仰がベースであった古代の日本三名山、日本四名山、…。江戸百名山から、スポーツ登山全盛の現代の日本百・二百・三百名山、花の百名山、日本百富士、干支の山等々まで、いろいろな日本の名山について概要を紹介します。山に登る人も登らない人も楽しく理解できます。	筆記用具	5～50名	100円 (資料代)
	船旅	201903中央	男60代	船旅へのいざない	陸の旅から海の旅へ。一度は船旅をしてみたい方に乗船してから船内での生活(服装、食事等)、心配ごとが解消するようにわかり易く、また最新客船情報をお話します。	筆記用具	不問	無料
	競技かるた	201826中央	男40代	競技かるた体験教室	競技かるたのルール、マナー、上達のコツなどを実演や試合体験などを通して丁寧に教えます。競技かるたを始めてみたい方、ぜひ一度ご体験下さい！	Tシャツ、ジャージなど動きやすい服装	応相談	100円
言語	英語・英会話	10019北	女60代	実践英語基礎ばっちりトレーニング 入門・初級・中級	英語の運用に必要な要素は3つ。発音・文法・語彙を学び、瞬発力と流暢さをトレーニングによって鍛えます。〈入門〉は中学1・2年生レベル、〈初級〉は中学2・3年生レベル、〈中級〉は中学レベルの英語を難なく駆使できるレベルを目指します。日常英会話、旅行英会話に効果が期待できます。	筆記用具、辞書	中高生～成人 15名迄	CDブック 各レベル1冊2000円位、文法問題集1冊2000円位 (希望者のみ)
				英語で小喃	日本文化の落語・小喃に英語で挑戦します。まずは小喃という芸を身につけながら楽しんで流暢な英語を学びましょう。話題づくりや国際交流に役立てましょう。	筆記用具	15名	資料代 100円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		19012東灘	女60代	英語(TOEIC対策)	英語を学ぶにあたって、就職、入試から企業内で求められるTOEICです。楽しく対策していきましょう。リスニング、文法、リーディングと一緒に取り組みます。	筆記用具	～15名	300円
		19036三田市	女50代	楽しい英語のゲームと絵本のよみきかせ	親子でまたは友だちといっしょに楽しみながら英語にふれましょう。いろいろなゲームのあとは絵本をよみます。時期によりイースター、ハロウィン、クリスマスなどにちなんだ活動もします。	動きやすい服装、季節行事活動の場合は、のり、はさみ等	幼児+保護者含め20名位迄 小学生 40名位迄	無料 季節行事活動の場合は200～300円
	児童英語	9034明石市	女60代	通じる英語はリズムから	導入→ジェスチャーを交えて歌を2曲歌います。会話→役に立つフレーズを曲にあわせてダンスします。絵本「BrownBear」を読みます。	不要	幼稚園児+親、又は小学低学年	無料
	ドイツ語	3036北	女60代	はじめてのドイツ語	発音、あいさつ、自己紹介などの基本的な表現の練習と、ドイツ語を身近に感じてほしいという趣旨のお話をします。	筆記用具	10名	無料
	中国語	2040中央	男60代	中国語会話入門	中国語はアジアで最もメジャーな言語です。漢字がわかる日本人にとって学びやすいのがポイントです。	ノート、筆記用具	20名	無料
	韓国語	14024尼崎市	女60代	楽しくハングルを話してみませんか	入門から中級、そしてハイレベルまで会話中心の授業を行います。覚えにくい単語は日本と韓国のよく似た文化から探りながら、親しみを持って楽しく学んでいきます。CD、DVDをどんどん取り入れて、実践練習をたくさんするように勉強します。	筆記用具	20～25名	資料代 100円
	言語学	5015灘	女50代	色々なことばにチャレンジ	世界の色々な言葉にチャレンジしてみます。ゲーム感覚で色々な言葉を身近に感じて話していきます。	不要	親子10組	100円
		11001長田	男80代	遊び心で古代漢字	現在の漢字の祖先に当る甲骨文字や金文などの古代漢字を面白く紹介します。漢字が嫌いな人でもこれを見ればいっぺんに好きになること受合いです。	筆記用具(カラーペンがあればなおよし)	15名位	200円
		14041長田	女60代	古代漢字 ものしり講座	甲骨文字などの古代文字を解き明かし、漢字の面白さを知りましょう。文字の起源を知るとは古代人の世界感を知ることにつながり、形式的な漢字のとらえ方ではない面白さを発見できます。	筆記用具	10名迄	30円 コピー代 (用意いただければ無料)
	日本語	18015中央	男30代	楽しい作文	文章を書く事はとても楽しいことです。読む人の心に響く簡潔でも深い文章、後から読み返して自己慢足できる文章を書いてみましょう。	筆記用具	応相談	無料
		17030西	女40代	アナウンサー司会養成講座	正しい日本語と話し方のマナーを勉強しましょう。	筆記具	13名以上	無料
人文科学		201938西	男60代	世界遺産と文化財	現在、日本では22地域が世界遺産に登録されています。世界遺産の理念や目的を学び、世界遺産に登録されることの意義や課題について考えてみたいと思います。	筆記用具	～50名	100円 (但し、コピーして頂ければ無料)
		1100灘	男90代	歴史探訪	現代から過去の神戸へタイムスリップ。歴史の薫りを感じてみましょう。	動きやすい服装	20名	無料
		1223中央	男80代	地名おもしろ講座	私達が住んでいる所の地名は、何の疑問ももたず口にしてしています。町名にふくまれている意味を考えてみましょう。	筆記用具	50名	無料
		10018須磨	男70代	保久良神社について	年始の初詣の神社として身近な保久良神社は、古代の巨石信仰である「いわくら」と呼ばれる巨石が境内のあちこちに残っています。	ノート、筆記用具	20～30名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	郷土史	10037北	男80代	神戸の歴史あれこれ(口伝より)	昔から古老達から口伝されてきたことを伝えます。神戸が昔から国を形成する上で重要な地であったことを知ってもらいます。	神戸市地図、メモ用紙	50名	コピー代のみ
		19001灘	男60代	文化財建造物を通して知る神戸の魅力	神戸に残されている様々な文化財建造物は歴史の生証人とも言える遺産です。この建造物を通して新たな神戸を知っていただき、更に神戸を好きになっていただきたい。	筆記用具	30名	200円(資料代)
		19006北	男80代	義経逆落しの崖現地案内	鶴越末端にある3段の崖を登り、平家の山の手の陣と大輪田泊を見下しながら、戦の情景を語ります。市バス65、阪急150に乗り、滝山町バス停に集り、高さ100mの丘を登ります。	高齢者は杖が必要	20名前後	無料
		20006灘	男70代	江戸期の朝鮮通信使と兵庫津	①朝鮮通信使とは ②朝鮮通信使の旅 ③朝鮮通信使との交流 ④現代の「ゆかり」の地の観光まちづくり	筆記用具	教室定員の上限迄	無料
		201823垂水	男70代	神戸の大路、山陽道、西国街道の物語	神戸を東西に貫く山陽道・西国街道。道の上に都が築かれたこと、兵庫津の発展により道筋が変えられたこと、神戸開港により迂回路たる徳川道が作られたこと等々神戸の歴史そのものと言えるこの道の歴史について紹介する。	筆記用具	5～50名	100円(コピー代)
	縄文地名	6018北	男70代	縄文地名について	身近な縄文地名から、元の地名の意味と古代人の考え方を画像(パソコンによるプロジェクター映像)で説明します。	筆記用具	50名	100円
	歴史学	2046西	男70代	歴史学(西区を中心に)	人間の生活は永い営みや経験の中で成り立っている。西区の現在は過去の延長線上にあり、現在の問題点の解決が未来を表している。歴史をこの様な角度より観ると楽しく面白い。一緒に西区の過去へ旅しましょう。	筆記用具	40名	無料
	暦の話	1110灘	男80代	年中行事	土用の丑、恵方巻、節分、雛祭、十日恵比寿、エイプリルフル、セントバレンタインズデー、マザーズデー、端午節、時の記念日、七夕、孟蘭盆、中元、仲秋の名月、彼岸、十三夜、誓文弘、七五三、除夜等年間の行事を30項目程お話する。	筆記用具	不問	無料
	論語	5041北	男70代	やさしい論語のお話	内容は、論語とは、論語の内容、孔子の教育法etc	関心をもつ心	30名前後	200円
	魏志倭人伝	4004東灘	男70代	魏志倭人伝平成の解説	魏志倭人伝の原文全文(百納本)のコピーを提供し、1ページずつ解説した後、自由討論をします。	筆記用具	30名	200円
	スッタニパータ	14031灘	男70代	「スッタニパータ」四章・五章を読む	まず、インド思想全般の話をします。次に「スッタニパータ」とは何なのかをという内容にふれます。さらに「スッタニパータ」四章・五章と現代人の心の関係について言及します。	岩波文庫「ブッダのことば」	20名	250円
	哲学	19009西	男70代	人工知能は人間を超えられるか	人工知能の動作と人間の精神機能を比較すると、目に見える世界と目に見えない世界に行きつく。重力、電磁気力はいいとしても、楽しみ、快感が人工知能に理解できるか。	不要	10名	無料
	心理学	201824東灘	男60代	アドラー心理学を学ぶ	アドラー心理学は生きることの心理学です。アドラーメガネをかけて自分のものの見方・考え方を見直してみましょう。人間関係が希薄になった現在、自分の周りから笑顔をふやしていきましょう。	筆記用具	5～20名	無料
	宗教	19022西	男70代	仏教文化	・日常の中の仏教 ・「仏教」の考え方 ・「般若心経」を例にとりて ・法事の仕方、あり方 ・お経の「読み方」、「意味」他	筆記用具	5～10名	200円
		20001北	男60代	「愛別離苦・怨憎会苦」を静かに受け止め対処する	仏教の四聖諦の滅諦より2苦への対処法を探っていきます。	筆記用具	10～100名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
法律	法律・遺言・相続	20023垂水	男60代	神道文化	日本の文化の基礎である神道は多くの作法や流儀の元になっています。神社でのお参りのし方、玉串の奉り方、神棚の祀り方などを学びましょう。	筆記用具	50名	無料
		201904東灘	女50代	任意後見契約	将来の老いの不安に備えた、老い支度、老後の安心設計としての任意後見契約について、ご説明します。	筆記用具	30名	100円 (資料印刷代)
		13055西宮市	男80代	遺言・相続・成年後見等の講演会と相談会	高齢化社会に対応し、遺言・相続・成年後見等についての正しい理解と家族間のトラブルを回避する予防策の助言と指導を特に老人会・自治会・ふれあいまちづくり協議会の皆様にお話したいと思います。	筆記用具	50～100名	無料
		18037芦屋市	男80代	税金と遺言の教室	税を知らないことにより不利益を被ることがないよう、又遺言書がなかったために遺産争いにならないよう、税と遺言について解説します。	筆記用具	不問	教材 100円
		20004須磨	男40代	争族にならない遺言9ヶ条～タイプ別遺言書案付き～	遺言書は終活の手段のひとつです。争族にならないためのスムーズな遺言9ヶ条を学びながら、タイプ別遺言書集をベースに、自身で遺言書を書いてみましょう。	筆記用具、ノート	40歳以上 定員不問	無料
		20018灘	男70代	「終活ノート」エンディングノートを書いてみよう！	「悔いのない人生はない、でも悔いの少ない人生はある」自分らしい生き方や楽しみながら感謝の日々を送る為に終活ノート(エンディングノート)と一緒にまとめてみませんか？	筆記用具		無料
		20028西	女70代	終活セミナー(エンディングノートの書き方)	終活とは、自身の人生をみつめ直し、伝えたいことを整理し、より自分らしく生きる活動です。エンディングノートと一緒に書いてみましょう。	筆記用具	5～20名	無料 (エンディングノート希望者は500円)
		201906灘	女50代	“笑顔相続エンディングノートを書こう!!”本当に書いておいてほしいことは？	金融コンサルタントのプロを卒業し、相続・終活において本当に大切なことは財産のことなんかじゃない。想いを～繋ぐ～エンディングノートを作りましょう。	筆記用具	30名	無料
		19008東灘	男60代	相続問題を考える	争いのない相続のための5大ポイントを解説します。①遺言作成 ②遺言執行者の指定 ③家族信託契約 ④成年後見制度 ⑤法定相続情報証明制度	不要	不問	資料コピー代 (A4サイズ13枚)
		20019西宮市	男60代	相続・遺言の講演会・相談会	超高齢社会に対応し、相続・遺言について解説します。	筆記用具	20名程度	無料
201941芦屋市	男70代	遺言・相続・婚姻等に関する法律問題の講演会と相談会	特に、遺言、相続、婚姻関係、公正証書作成方法、その他一般の法律問題について相談に応じます。	筆記用具	～30名	無料		
自然科学	気象・気候学	12023東灘	男60代	実生活から宇宙への気象科学	今、これからの天気から、明日への防災、将来への地球温暖化問題まで、人間生活全てに係わる大気現象である気象・気候を楽しくキャッチしよう。	筆記用具	5～数千名	無料
	地質学	14011中央	男40代	六甲山の成り立ち	身近なハイキングスポット、六甲山の成り立ちと、そこで採れる御影石について、わかりやすく解説します。足元をじっくり観察すると神戸の太古の歴史がわかります。	不要	20名	無料
	生物多様性保全	201916須磨	男70代	植物ふしぎ発見	植物は環境に応じていろいろなやり方で対応します。葉を中心にその戦略と知恵を学び、植物のふしぎを見つけます。	不要	中学生以上 制限無し	無料
葉っぱで生きものづくり				25種ほどの押し花と5色の丸シールで魚や昆虫、動物などの生きものづくりをしましょう。完成品は額に入れて持ち帰り。	不要	子ども・幼児は保護者同伴 5～15名	100円 (額代)	

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		15030長田	男60代	「生きもの面白クイズ」で自然のすばらしさを考えよう	生き物の体のしくみや暮らしの知恵はそれぞれの生き物が長い間先祖から子孫へと生命を受け継いだ中で、自然に身につけたものです。自然の中で暮らす生き物の不思議を知るためにクイズを利用して、考えながら理解を深める。	筆記用具	10～30名	無料
	数学	201925西	男70代	数学を楽しもう	学校で習うか習ったのは数学の一分野だが、社会では色々な数学が重要な役割をしている。数学発展の歴史・エピソード、数学と思えない新分野を知り、数学パズルなどを中心に数学の魅力を知り、理論的に考える楽しさから数学を見直す。	筆記用具	中学生以上30名	無料
	電子工作	201801西	男70代	紙コップ相撲大会	紙コップとモーターでお相撲さんを作り、牛乳パックで作ったリモコンで操作します。参加者同士で相撲大会をします。材料は2体分用意します。1体は会場で作成し残りの1体分は自宅で組立てて相撲大会を楽しんでください。	はさみ、クレヨン(絵具類)、1リットル紙牛乳パック(洗浄後)、作品を持ち帰る袋	15名	1000円
				暮らしを支える電波の不思議を楽しむ実験でまなぶ ※オプション:ラジオ工作	わたしたちの便利な生活を支えている、ラジオ、テレビやスマホなどは電波を使っています。その電波の不思議を楽しむ実験で学びましょう。(30分～1時間) 希望によりラジオ工作を追加できます。(1時間～2時間)	筆記用具 工作を追加した場合: 作品を持ち帰る袋等	小学校高学年以上10名	実験は無料 ラジオ工作は1000～2000円(相談)
	理科教室	201928長田	男30代	ペットボトルで顕微鏡をつくる理科教室	ペットボトルを使って顕微鏡づくりをおこない、生物試料などを観察します。そこから理科の考え方、捉え方、楽しさについて学びます。ご希望にあわせて入門からアドバンスドまで内容をご用意しますので、まずはお気軽にご相談下さい。	あれば洗浄剤の500mlペットボトル	年齢不問(小学生以下は保護者同伴)～50名(学校など教員が手伝える場合制限無し)	1人約1000円 (内容に応じて準備物が異なる為、減額できます)
その他	海運と船員	201814北	男60代	海運とそこで働く船員について	海国日本と言われていますが、実は余り知られていないのが、海運とそこに働く船員の実態です。まずは簡単な事からお話したいと思います。	筆記用具	5名～	50～100円 (資料作成他)
	旅行地理	201930西	男70代	旅行地理	過去の旅行地理検定の問題集を用い、各地と一緒に旅してみませんか?地図帳を使って旅行地理検定4級の過去問題を解いていきます。自然景観(湖・高原・山岳・岬・河川他)、温泉、観光地等を地図帳で確認しながら知識を深めていきます。	地図帳	15名	10円 (コピー代)
	経済学	201827東灘	男70代	ドラマで学ぶ経営学教室	テレビや映画のドラマは、事業経営の様々な人間模様を描くことが多い。この教室では、単なる鑑賞の域を超えて、経営学の立場から見たとき、そのドラマはどのような意味を持つのかを一緒に考えたいと思います。	筆記用具(参考資料のコピーを配布)	成人約20名	1人あたり100円
食生活	料理	1121明石市	女70代	新・おさかなクッキング	地元で捕れる新鮮な魚をカンタン、ヘルシー、おしゃれに調理実習します。子どもや若い人またお年寄りにパパッと作れて喜ばれる楽しいメニューです。	エプロン、三角巾、食器ふき、台ふき、筆記用具	15名	800～900円
		8048中央	女70代	作ってみよう韓国家庭料理	韓国料理が手軽に家庭でつくれるよう学びます。毎日の食卓の一品に彩ってみませんか。	エプロン、食器ふき、台ふき、三角巾	20名	1000円
		10001中央	女60代	ふれあいクッキング	共に食する楽しさを体験し、ふれあいの場にしていきたいと思います。親子のケーキ教室等も実施します。	エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具	12名～	500～600円
		11027三木市	女40代	イタリアパン・フォカッチャ	外はパリッと中はもっちりチーズがたくさん入ったオリジナルフォカッチャを作りましょう。	エプロン、三角巾、タオル	20名	1000円
		13036明石市	女50代	親子クッキング	家庭でもできるように簡単な料理を親子で作ります。	エプロン、三角巾	10名	1000円
		14039中央	女60代	料理	近くのスーパーや市場で手に入る材料で毎日食べる家庭料理、少しおしゃれな料理、男性でも出来る料理など、皆さんの要望にお答え出来るようなメニューを考えていきたいと思っています。	手拭き、三角布、エプロン	20名前後	材料費 上限800円 (メニューによります)
		15053西宮市	女70代	楽しい料理	旬の食材を使って、簡単に手早く出きる料理を作ります。盛付を工夫する事で楽しい食卓になります。	エプロン、三角巾、食器ふき、台ふき、筆記用具	12名	1000円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
食生活		16005明石市	女50代	難しい！誰でもできる！ 糖尿病の食事	生活習慣病の中でも増加している糖尿病。カロリーや塩分制限を指示されても、三度の食事ごとに考えるのは面倒で、血糖値のコントロールがうまくいかない……。カロリーを抑える簡単な工夫をお伝えします。	筆記用具、エプロン	30名	800円
		16011中央	女70代	薬膳料理	大腸癌にならない食事とは。薬膳についてお話します。	エプロン、三角巾	20名	500～700円
		19028北	女60代	可愛い！面白い！そして美味しい！ デコ巻きずし体験教室	金太郎飴の様に絵柄の入ったデコ巻きずし。お好みの柄を選んで下さい。楽しんで巻いてみましょう。	エプロン、持ち帰り容器(タッパー等)	子供～成人10名(10組程度)	柄1種 材料費1000円～
		201825中央	女50代	離乳食期から食べられる安心ソーセージとスパイスの効いた大人用ソーセージ作り	赤ちゃんもだんだんと大人が食べているものに興味がわいて来てみんなと同じものを食べたがります。そんな時、添加物、塩分を気にしないで良いソーセージをいっしょに作りましょう。	エプロン、三角布、食器拭き、台ふき	15名	1000円(材料費)
	手打ちうどん	15007中央	男70代	ふれあい手打ちうどん作り教室	自治会・学校・各種同好会等の人達を対象に、地域の交流センターや学校等で、講師が事前に準備する手打ちうどんの生地(小麦粉を塩水で練り固めたもの)を、全員で「足踏み」・「麺のばし」・「麺切り」までの工程を実際に体験し、自分達で仕上げた生麺を茹でて、講師手作りの「特製つけだし」で試食する。試食は、『釜揚げ』『ざる』『釜玉』『ぶっかけ』等各自の好みで食べる。	うどん作りの出来る服装(エプロン・三角巾等)	約10～30名位迄	1人あたり約500円(試食分のみの費用) ※土産用も作る場合は別途材料費(5食分で約500円)
	手打ちそば	15028須磨	男60代	そば打ち体験教室	コミスタこうべで6年前に「そば打ち研究会」を立ち上げ、毎月第2木曜日に、そば打ち教室を開催中。要請により各種団体へ出向き、1日体験教室、春秋の講座を実施しています。	エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具	20～30名	900円
		19001灘	男60代	そば打ち体験教室	出石から取り寄せたそば粉を使って、みんなで美味しいそばを打ちましょう。	エプロン、三角巾	20名	800円
	紅茶 コーヒー	6016宝塚市	女50代	おいしい紅茶のいれ方	英国式ゴールデンルールに基づいた、正しい紅茶の入れ方を、基本からわかりやすくお教えします。至福の1杯を実際に淹れてみましょう。	エプロン、ふきん、筆記用具	15～20名	400円～
		201820東灘	女60代	焙りたてコーヒー講座	コーヒーは生鮮食品です。生鮮食品としてのコーヒーを美味しく飲んでみましょう。生豆を自分で焙煎してみましょう。そしておいしくいただきます。	不要	5～8名	1000円(資料、材料)
	菓子作り	7048灘	女50代	ふわふわフルーツロールケーキ	卵・砂糖・小麦粉を使い、泡立て方、混ぜ方をわかりやすく説明します。失敗しないスポンジ生地をマスターしましょう。	エプロン、食器ふき、三角巾	10名	400円
		201920西	女40代	米粉のクッキーを作ろう♪	米粉の性質についての簡単な説明や水溶きテストをしながら、コロコロクッキーを作ります。卵、乳製品を使わずに作ります。	エプロン、三角巾、食器ふき、台ふき	子供～成人10名(オープンの数により応相談)	400円
		19041中央	女60代	和菓子でティータイム	小豆・きなこ・青のり 3色のおはぎを作ります。出来上がったおはぎをお好きな飲み物でいただきます。	エプロン、三角巾、ラップ、おしぼり	10名	300円
	ハーブの利用法	11009兵庫	男50代	ハーブティーを楽しむ	ハーブティーの味と香り、利用法を楽しみながら説明させていただきます。			
健康		15012垂水	女60代	カウンセリング	健康、経済、家庭内の悩み事、原因を見つけ解決出来るようやさしく指導いたします。実践を続けていただければ、必ず解決いたします。	筆記具	5名以上	無料
		15050東灘	女50代	自分さがしにでかけよう	本当の自分らしさって何だろう？ いろいろな心理ワークをしながら、「自分さがし」にでかけましょう。悩みを抱えた方も、きっと解決の糸口がみえてくるはずです	筆記用具	20名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	メンタルケア	16033中央	女60代	あなたの悩みを解決する『心と体と生き方の健康診断』	チェックシートから、人の性格、考え方や心のクセ、ストレスの種類、食事傾向、体の状態など、自身の全体像が見渡せるだけでなく、人間関係や生き方でも変化改善させることができますようになります。	筆記用具	20名	コピー代程度
		18020垂水	女60代	あなたはほんとうの自分が選びたいものを選んでいますか	人はいつも選択をして生きています。右、左、行く、行かない。自分で決めて正しく選んでいると思っています。でもほんとうにそうなのでしょうか。	不要	6名	無料
		19024北	男20代	メンタルケア 「気持ちを変えれば身体は変わる」	スポーツ選手だけでなくストレス社会で生活する全ての人に対し、メンタルトレーニングを行うことによりその人の最高の能力を引き出し、夢や目標を実現できるようにサポートします。	筆記用具	不問	200円
	タッチ カウンセリング	15050東灘	女50代	タッチで心も身体も健やかに	ゆったりとしたタッチケアとカウンセリングで、心も身体も健やかに……。ベビーマッサージから障害者、お年寄りの介護の場など、それぞれの状況に合った指導を施します。	不要	10名程度	無料
	音楽療法	8006北	女60代	音楽で遊んでハツラツ元気	歌って身体を動かして遊んで頭も使って、皆で楽しみほっこりしましょう。	動きやすい服装	5名～	無料
		13013垂水	女60代	音楽で楽しく元気に健康に	リズムに乗って早口言葉、曲に合わせて身体表現、声を元気にイロイロ運動。そして歌を歌ってリフレッシュ！音楽で楽しく元気に健康づくりをしましょう。	あれば小物打楽器	不問	無料
		13063北	女60代	音楽でリフレッシュ！	どんな時にどんな曲(音楽)が合うのか、音楽の処方箋をもとに歌をうたったり、曲を聴いたり、曲に合わせて体操したり、打楽器を使ったりしてリフレッシュしましょう。	不要	親子・子ども・ 成人 20名	コピー代
		201940須磨	男80代	やすらぎの愛唱歌 (歌唱健康法)	講師のワンマンバンドを伴奏に、声を揃えて多くの歌(※)を唄い、歌にまつわる話を聞き、ハッピーホルモンの湧き出る至福の時間を体験していただく。 (※)唱歌・童謡・歌謡曲のほか世界の民謡・名歌をとりあげます。	のどを潤す飲みもの、筆記用具 (2時間コース)	高齢者 (歌好きならなお結構) 30～40名	200円 (資料、プリント代)
		19002東灘	女60代	笑顔でリフレッシュ	ピアノに合わせて体を動かしたりマッサージをしたり、姿勢を正しく保っていきましょう。ご希望に合わせて指導致します。	不要	15名	無料
	アロマテラピー	6066尼崎市	女50代	アロマテラピーとストレスケア	アロマテラピーで使う精油の使い方と香りの楽しみ方について説明します。活用度大の“芳香スプレー”を手軽に作ります。	筆記用具	15名	800円
		201937垂水	女60代	手軽に楽しむアロマテラピー	簡単に作れて、気軽に香りを楽しめるアロマスプレーを作ります。香りのお好みや、目的、用途に合った精油選びを楽しみましょう。(例:虫よけ、抗菌、抗ウィルス、デオドラント、リフレッシュなど)	筆記用具	10名程度	800円
		10004北	女50代	「ベビーマッサージ」 親子で絆つくりしませんか？	アロマの香りに癒されながら、音楽に合わせてたり、歌を歌ったりして、赤ちゃんと楽しくオイルマッサージをしています。	バスタオル2枚、フェイスタオル2枚	親子10組	1000円
		14042兵庫	女40代	アロマテラピー 美肌化粧水体験教室	健康のパロメーターであるお肌、アロマテラピーを活用して、お肌のお悩みに合わせたオリジナル化粧水を作ります。(講座では、皮膚の構造と精油の吸収ルートの説明も詳しく解説します。)	筆記用具	5～10名	800円 (容器代含む)
		16005明石市	女50代	つらい肩こり解消のための オイル作り	パソコンなどを使っていると肩が張ってつらい時がありませんか？とてもよい香りの天然の精油を使って肩こりや腰痛に有効なブレンドオイルを作ります。心も体もいやされる素敵なオイルです。	筆記用具	20名	1000円 (オイル+ビン代)
		16033中央	女60代	『つまようじセラピー』	頭・眼・肩・腰・膝など、生活の中で抱える様々な痛みがつまようじでツツツンするだけで改善できる、とっても簡単なセルフケアを学びます。エコでカンタンな方法なのにバツグンの効果です。ご一緒に楽しく学びましょう。	筆記用具(つまようじはご用意しております) ※靴下が脱げるラフな服装でお越し下さい。	成人20名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		201943	尼崎市 女40代	ハンドセラピー	手からの癒し...あたたかくて優しい手の温もりをご自身に。テレビを見ながらでも、いつでもできるマッサージ。ツボなどを刺激して肩こり、目の疲れの改善には、ハンドセラピーはたいへん効果的です。			300円 (オイル代)
		20016	中央 男70代	アロマスプレーとアロマストーンを作ろう	植物の花や葉、果皮などから抽出した精油・芳香物質には多くの作用が備わっています。ここでは、殺菌・消毒作用や心身を癒す働きがある精油を使ってアロマスプレーとアロマストーンを作り、精油の働きとその歴史を学びます。	筆記用具	15名	500円
		201936	西 女40代	リラックス&リフレッシュ！ 楽しいアロマクラフト作り	心と身体に働きかけるアロマセラピーの基礎知識と活用方をお伝えします。クラフトはお好きな香りを使用し、春：ルームスプレー 夏：シャンプー 秋：バスソルト 冬：ボディオイルを作成します。	筆記用具	5～10名	800円 (精油、容器代)
		201819	西 女50代	アロマセラピー セルフハンドトリートメント	健康維持、ストレスの解消に役立つ、自分でできるアロマハンドトリートメントの方法が学べます。アロマは自分に合った香りが選べます。アロマセラピーの基礎講座付。生活にアロマを取り入れて幸せ度を高めましょう。	タオル2枚(オイルがついてもいいもの)	20名	500円 (容器、精油、オイル)
	メディカルハーブ	201812	西 男60代	メディカルハーブの世界 (薬用植物)	市販されているメディカルハーブ(薬用植物)で健康・美容維持を！ハーブに含まれる成分を楽しくわかりやすく、学びましょう。	筆記用具	15名	100～300円
	アートセラピー	19012	東灘 女60代	アートでリフレッシュ 「絵巻物を作ろう」	記念になるお手製の“絵巻物”を作りましょう。内容は、好きな物語。子供の時読んでもらったお話など。その他(最近のストーリーも可)	筆2本(小筆、習字用)、ボロ布かティッシュ、 参考の写真か本	5名	300円 (絵巻物の素材、絵の具、 墨等)
	カイロプラクティク	2040	中央 男60代	『体の歪みと肩こり・腰痛』	とても多くの人が悩んでおられる肩こりと腰痛。実は姿勢と深い関連があります。自分自身のひどかった腰痛を克服した経験や、19年にわたり3,000人以上の施術実績をふまえ、実技を交えながら、楽しくお話しさせていただきます。	不要	20名	無料
		2042	西 女50代	姿勢バランステストと運動	老若男女関係なく姿勢が悪くなっています。自分のバランスの目安を知って、今後の対策としてください。	動きやすい服装	20～30名	無料
		8033	兵庫 女50代	姿勢を正して若返り	身体のバランスとれていますか？背筋を伸ばせばあなたも姿勢美人。ちょっとした日常の工夫で身体様々なトラブルを予防できます。	動きやすい服装、タオル	30名	無料
		10022	兵庫 女30代	姿勢と健康 ～健康で長生きするために～	姿勢を作っている骨格、姿勢からくる腰痛や肩こりとその原因と予防、自分の体の歪みを知ろう。	不要	成人20～30名	無料
		11019	灘 男30代	正しい姿勢で健康な毎日	姿勢からおこる様々な体のトラブル！腰痛・肩こり・頭痛等正しい知識を身につけることで予防、改善しましょう！家庭で簡単に行える姿勢チェックやエクササイズをお教えます。	動きやすい服装	不問	無料
		13037	北 男30代	姿勢と健康体操	より健康な身体、美しい姿勢になるための秘訣を分かりやすく説明します。心身ともに元気になるような簡単なエクササイズをお教えます。	動きやすい服装	10～50名	無料
		201913	須磨 女50代	ツボ&お灸セラピー	不眠、肩こり、腰痛、膝痛等の改善に役立つかんたんツボ押しや、火を使わないお灸、かつさなど季節に応じた健康法を実践していきます。かんたんで気持ちよく老化予防、認知症予防になり、普段の生活に取り入れられます。	動きやすい服装、飲み物、スプーン・れんげ (両方、もしくはどちらか一つ)	5～20名	100円 (コピー代、テキスト代)
		201907	中央 男40代	お灸教室 ～かんたんお灸で健康に！～	ひと昔前はちょっとした体調の不調などでは家庭でもお灸をしていたと言われています。よもぎからもぐさを作る体験やツボへのお灸をしてお灸について学びましょう！簡単で熱くないお灸で健康な体質を目指してみませんか？	肘から先と膝から足先までが出せる服装が のぞましい	5～30名	300円 (プリント代、お灸代)
		201932	灘 男40代	お灸と気功教室	昔の日本では、一般の方が自分で自分にお灸をして健康を守っていました。煙の出にくい、温かいスモークレス灸は薬局で一般の方向けに販売されています。誰でも出来るお灸の方法と気功をお伝えします。お灸文化を復興させましょう。	肘から先、膝から下の露出できる服装	10名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	東洋医学健康法	7036中央	女50代	東洋医学(ツボ)で健康美容法	東洋医学の考え方、家庭で簡単に出来るツボ療法や、食事養生法を体質別に取り入れた健康美容法をご紹介します。	筆記用具	30名	無料
		19032北	女60代	東洋医学 ツボ押し健康法 介護予防にも	気軽にできるツボ押し。数ヶ所のツボを覚えて全身の代謝を整えましょう。東洋医学的な養生法を知って健康に生活致しましょう。そして認知症や転倒などのリスクを減らし介護予防につなげていきましょう。	筆記用具	10名～	無料
		13017中央	女50代	ストレスとがん予防 (ツボ療法)	過度のストレスは健康に悪影響を与えるだけでなく、免疫力の源となるリンパ球が減少してしまう。免疫機能が低下すると、がん細胞の発生まで招いてしまう。免疫機能を高めるツボをわかりやすく教えていきたいです。	筆記用具、メモ	10～30名	無料
		14010中央	女50代	季節に応じた健康へのツボと食養生	季節によって変化している身体に合わせた食養生の話と共に、簡単なツボ押しやストレッチで、より健康な生活をめざしてみませんか。	筆記用具	20名迄	無料
		20026西	女50代	かんたん薬膳つぼ講座	ご自分や家族のために、毎日の食事やケア方法をお伝えします。ただ栄養があるものを食べるのではなく、今、体に必要なものや料理方法等がわかると効果がでます。	筆記用具	20名 (お子様のいらっしゃる方や健康に感心のある方)	無料
		20031灘	女60代	季節の養生法 (春、夏、秋、冬)	その季節におこる人体への影響を知り、バランスを整えることで不調を改善して病気を防ぐ過し方をしましょう。(薬膳とつぼを提案します)	筆記用具	5～10名	無料
		1110灘	男80代	健康維持	頭の健康／心の健康／体の健康と三つ揃ってはじめて健康な人と言える。年齢とともに退化して行く三つの健康を、どうすれば退化を防げるか、またどうすれば退化した健康を取り戻せるか、を説明します。	筆記用具	不問	無料
		1169北	男80代	転倒予防の楽々・いきいき体操	楽しみながら体作りをして、いきいきと活動を目指して体を動かしましょう。リズムに乗って、ゆっくりと体を動かします。	運動できる服装、お茶、タオル、空のペットボトル2本、敷物	15～20名	無料
		7014北	男70代	老化防止運動	運動が生活習慣病予防と老化防止に役立つ仕組みを説明し、健康と美容に良い手軽な運動方法をご紹介します。	運動の出来る服装、水分補給物、タオル1枚	20名	無料
		201929北	女50代	脳トレ体験教室 (シナプソロジー)	簡単なゲームなどで心身共に刺激を与え、程よく脳を混乱させ楽しく脳活性化をめざしましょう。	不要	20名程度	無料
		201927北	男60代	錯覚、たまし絵からヒューマンエラーを楽しく学ぼう！ 「うっかりミスはどうして起きる？」	私達は普段の生活でうっかりミスをします。原因の1つに老化や錯覚などで人間が事実を間違える事(ヒューマンエラー)があります。錯覚を体験したり、たまし絵を鑑賞してヒューマンエラーを楽しく学びましょう。	エンピツ、消しゴム、ハサミ、ボールペン、定規(10cm)、プロジェクタ(パソコンに接続します)、スクリーン	小学校高学年～成人 30名迄	100円 (カラーコピー代)
		12017須磨	女60代	アーユルヴェーダ健康法	日々食べているものが体を作ります。食事のあり方について季節の過ごし方、体質論について、アーユルヴェーダの基礎の話をしてします。	筆記用具	成人30名	無料
		12034北	女60代	民謡で健康づくり	幼少の頃を懐かしんで日本民謡にふれながら健康づくりを行います。大きな声で唄ったり民謡にあわせて身体を動かします。指遊び、言葉遊びで認知症予防に役立てます。	運動のできる服装、タオル、水分補給物	成人10～30名	無料
		12051三木市	男70代	ボケ防止には	高齢社会の中で何より重要なことは“健康”ですが、加齢とともに老化する脳の働きを活性化させ、ボケを防ぐにはどうすればいいのかを学びます。	不要	高齢者30名	無料
		13017中央	女50代	老化と認知症の予防	認知症の予防や再発防止のためには、脳内血流の改善が必要です。老化と認知症の予防効果があるツボをわかりやすく教えていきたいです。また健康相談を行います。	メモ、筆記用具	10～30名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
健康管理・健康	17004中央	男70代	みんなで元気あつぷ体操を！ (介護予防運動教室)	ストレッチ・舌体操、ダ液腺マッサージ、発声等の口腔機能向上プログラム・脳トレ・歌体操などで、全身の各筋群の元気アップをはかりましょう。イス体操を中心に一緒に介護予防につとめましょう。	運動のできる服装、水筒、タオル	年齢65歳以上の方で自宅から会場まで1人で来れる方 ～15名		
	14027西	女60代	教養 医療・健康	長年の看護経験から見た医療現場の病気の実態を映像で観て頂き、日常の食生活、運動習慣の大切さを、笑いあり、歌ありで、楽しく分かりやすく講演している。テーマ(生活習慣・糖尿病・家庭の救急対応・認知症等)	筆記用具	多数	無料	
	16013灘	男60代	脳の機能向上と認知症予防	脳機能の研究は比較的新しいため、誤った情報が先行してしまい、「～したら脳に良いらしいよ。」が真実味を持ってしまう。どのようにすれば脳は老化し、どのようにすれば機能を向上させる事が出来るのか、若い脳を出来るだけ維持するお話をしましょう。	不要	25名位	無料	
	17005北	男60代	良い姿勢で正しい歩行をマスターしよう	良い姿勢で正しい歩行は最適な健康づくりです。そして健康力は“いつまでも”歩ける力です。ねこ背やねじれの曲がった姿勢を治して正しい歩行をマスターしよう。	不要	15名	無料	
	201910明石市	女40代	猫背改善・スタイルアップ！ 健康美ウォーキング	猫背改善・スタイルアップ！姿勢・歩き方の講座。きれいな姿勢と歩き方のコツをお伝えします。歩き方が美しくなる簡単なエクササイズも行います。日常での歩くことがエクササイズになり、見た目にも健康にも美しい歩き方を体験してみませんか。	動きやすい服装、水分補給の飲み物、手ぬぐい(又はタオル)	20名迄	無料	
	19018明石市	男50代	いまの歩き方を安全に！ ～ウォーキングチェックとウォーキングミニセミナー	ウォーキングプログラムを使っている歩き方が安全かどうか分析します。その分析から改善できるエクササイズを紹介しします。	運動できる服装、紐付シューズ、水分、タオル	20名	分析シート代 600円	
	201934北	男30代	ピラティスで身体メンテ 健康・美しい姿勢	姿勢や身体歪みを整えることで、身体の不調は改善できます。ピラティスの動きは、肩こりや腰痛、膝や股関節の痛みを解消していきます。また、ダイエット効果も抜群です。みんなで身体メンテ、はじめませんか？	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給物	年齢性別不問 ～20名	無料	
	18028兵庫	女50代	健康美肌の作り方	健康的で美しいお肌は日常生活の中のちょっとした気づかいと、お手入れから出来ます。ほんの少し、自分にやさしくなれる時間を作りませんか？	手鏡、筆記用具	15名	無料	
	17038灘	女40代	バイバイ関節痛 (痛みと健康)	肩・腰・膝・股関節の痛みが良くなる「魔法の体操パワーライン」!! 「パワーライン」で痛みのない健康な体になりましょう！ぜひ、体験してみてください。	運動できる服装、ヨガマット又はバスタオル、水分補給物、汗ふきタオル	関節痛に悩んでいる方、 どなたでも10名～	無料	
	19004兵庫	男40代	ストレスマネジメントと鍼灸	ストレスに対処する方法(ストレス・コーピング)と、実はストレス管理にもいい鍼灸についてのお話。ご自宅や職場でできる自律訓練法などの実習つき。	筆記用具	成人10～30名	無料	
	19037大阪市	男60代	入れ歯と健康	入れ歯の不具合を徹底的に分析して、具体的に説明します。また、入れ歯の噛み合わせによる健康状態の悪化を探っていきます。あらゆる病気の原点は歯の噛み合わせによって起こっている事がわかります。	不要	30名	無料	
	201802須磨	男70代	人工関節の話し(講演)	人工関節はどんなものか、どんな時適用か、どんな手術で術後はどうなるのか、などについて解説します。講演後質疑応答OK。	筆記用具	不問	無料	
	8025須磨	女60代	毎朝スッキリ目ざまし体操	毎朝起きる前、寝床で10分、全体の知識を取り入れた簡単な体操を続けていくと身体も整いスッキリした1日のスタートができます。一緒にはじめましょう！	運動できる服装、タオル(下敷用)、水分補給物	20名	無料	
補聴器	14030中央	男40代	はじめての補聴器講座	耳鳴りや難聴をそのままにしておくことで脳への悪影響が報告されています。きこへの仕組みと補聴器での対策について分かりやすく説明します。	不要	不問	無料	

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
家庭	リズム遊び表現遊び	5065灘	女40代	ちょっと不思議なダルマさんが転んだ	「だるまさんがころんだ」を活用し、身近な食べ物、動物、事柄等を、自由に体で表現することで、体の緊張を取り除きます。	動きやすい服装	小学生以上30名	無料
	親子体操	5015灘	女50代	赤ちゃんの言葉のプロセス	赤ちゃんがいつからお話を始めるのかを探り、言葉の自然なプロセスを発見して楽しい子育てをしましょう。	不要	20名	無料
		5041北	男70代	子どもの育て方を学ぼう	文部科学省が発行している「家庭教育ノート」に基づき、一緒に正しい子どもの育て方を学んでいきます。	不要	5～10名	無料
		10030垂水	女80代	楽しい子育て	子育ての悩みの相談にのって、安心して楽しい子育てができるようにしたいです。	不要	10名	無料
		13008垂水	女60代	赤ちゃんもママもハッピー！ ベビーマッサージはすばらしい！	赤ちゃんの喜ぶ顔を見てママも育児に自信が持てるようになり、同時に母子の絆が深まりますよ。赤ちゃんの健やかな成長は家族をハッピーにしてくれます。	バスタオル、タオル、おむつ、赤ちゃんの飲み物(おっぱいでも可)、おしっこ対策シート	親子20組	100円
		15024東灘	女60代	ベビーマッサージサロン	持参したバスタオルに赤ちゃんを寝かせ、語りかけながらベビーマッサージを行います。赤ちゃんの心と体がすくすく育つサポートをしながら、お母さん方がゆとりや自信を持って、思いやりの子育てを楽しむことを目指します。	バスタオル	親子	100円
		201810東灘	女30代	ママとベビーのヨガ＆ベビーマッサージ	ベビーちゃんのごきげんにあわせて、親子のふれあいを大切にするヨガ、ベビーマッサージを行います。育児による疲れをしっかりとリフレッシュ。出産後のゆるんだ体を引き締めながらヨガのポーズで育児に必要な体力をつけていきます。ママが笑うと家族も幸せに♥	タオル、水分、電子音以外のおもちゃ、ヨガマットorバスタオル	10組程 (特に希望無し)	無料
		15043灘	女40代	親子エクササイズ	お母さんも健康一番、体を見つめる時間を持ってもらえればと思います。だっこやおんぶで骨盤、お腹、お尻のエクササイズや、疲れをとるストレッチをしていきます。	運動のできる服装、水分補給の飲み物、バスタオル	1歳～未就園児と保護者10組	無料
	子育て	13044垂水	女60代	ママ応援塾	子育てで大事なことは、まずママが笑顔でいること。コーチングや心理学的アプローチで、ママがゆとりを持って子育てをするためのヒントを提案いたします。	筆記用具	母親25名	100円
		15054垂水	女70代	不登校の心に寄り添う	「不登校」の理由は一人ひとり皆違います。学校に行きたくても行けない子どもの気持は、計り知れません。学校に行けないことで自分を責め、自己否定をする子どもたちが、以前の笑顔を取り戻せるためには、まず「不登校」の状態像を理解し、子どもたちの心に寄り添うことから始まります。発達障害も含めて考えていきます。	筆記用具	50名迄	100円
		18002北	女50代	親子ふれあいあそびとリズム・パネルシアター	親子でふれあいながらあそびましょう。音楽にあわせて動いてみたり、ゲームをしたりして親子で楽しいひとときを。最後には子供たちの大好きなパネルシアターもしますよ。くぎづけの子多数!!	水とう、タオル	教室で動けるまで可	無料
		19031灘	女50代	心と心が通い合う親子コミュニケーション	子どもとの関係がよりスムーズになり、会話の仕方や関わり方も学べます。	筆記用具	20名迄	100円 (テキスト代)
	生活経済	201806垂水	男60代	ライフプラン・リタイアメントプラン作成(キャッシュフロー表の作成)	ライフプラン及びリタイアメントプランを作成する上で、概要を学びます。また、モデルケースからのキャッシュフロー表の作成を通じて基本的知識を習得します。	筆記用具、電卓	10名迄	約200円 (資料代、コピー実費)
		201811中央	女60代	ライフプランを一緒に考えましょう	人生を長期的視点で見渡すと、必要になるお金とそれを準備する為にどうしたら良いか一緒に考えましょう。	筆記用具、電卓	5名	300円
		201833垂水	男50代	わかりやすい初歩の株式投資体験教室	認定テクニカルアナリストの資格者が株式投資の魅力や取引方法を、わかりやすく初歩から教えます。株式投資は正しく学べば有効な資産運用ですよ。	筆記用具	初心者5名～	500円 (資料)

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		201902灘	男50代	子育て世代のお金の勉強会	子育て世代の為のお金の勉強会を行います。世帯主の方に万一の事があった場合の公的保障のしくみについて。主婦の方がパートで働く場合の注意点について。大学等への進学マネープランについて、などお話しします。		30名程度	無料
住居	住まいのリフォーム	16022西	男70代	住まい(建物の耐震及び維持管理等)	阪神大震災より体験を通して学んだ事や、40数年間の職業経験を生かし、耐震及び、維持管理等について、事前を知る事の大切さをお話します。マグニチュード(M)、震度(K)、地震力(W)の関係。基礎、柱、防蟻等のお話。	筆記用具	5～30名	資料コピー代 1人50円
		18003中央	女60代	住まいのプランニング講座	間取りプランや模様替えが好きな方へのプランニング入門講座です。コツをつかめば収納上手にもなれ家事が楽しくなれます。自分らしい住まいづくりをしましょう。住まいの相談も承ります。	筆記用具	8名迄	50円/枚 (プランニング用紙)
交際	マナー	6001中央	女60代	マナー教室	日常生活、学校生活、社会生活で身に付けておきたい大切な「マナー」を、実技中心で体験していただきます。(身だしなみ、言葉遣い、挨拶、お辞儀、立居振舞等)	不要	園児・児童・生徒・学生・教職員・保護者、定員特に無し	無料
		10022兵庫	女30代	接客マナー	マナーの5つのポイント(あいさつ・言葉遣い・身だしなみ・表情・姿勢)について、それぞれ例を挙げて話をします。	手鏡	成人20～30名	無料
		16033中央	女60代	“心のクセ”カウンセリング『形でわかる！心のクセ』	ストレス、体調不良、トラブルは、心のクセから生まれます。チェックシートからご自身の心のクセ(形)を発見しましょう。ご自分やお相手の心のクセがわかると心も体もとても軽くなり、人間関係もウソのようにラクになります。	筆記用具 (色鉛筆・定規)	成人15名	無料
		201921兵庫	女60代	カウンセリング	心の悩み、お友達との付き合い方で悩んでいる人、どうしたら良いのかと思うだけでは解決しません。愚痴がたまればストレスに、一度話してみませんか？個人でも、みんな一緒にワイワイ。		10名位 一人一人時間差で	無料
		15033灘	女70代	話し方マナー、読み聞かせ	発声・発音、自己紹介の仕方、スマイルトレーニング、音読	筆記用具	30名迄	無料
		201926西	女70代	子どもの自立ー子どもと大人との愛着の絆づくりを通してー	子どもを青年期に社会に巣立ちさせること、これは親やまわりの大人の役目です。子どもの誕生から巣立ちまでの過程を「愛着の絆づくり」を通して考えたいと思います。	筆記用具	年齢不問 10名～	無料
	コミュニケーション	7031灘	男60代	聞き手上手のススメ	聞き手上手は幸せ上手。ふれあい豊かなコミュニケーションで身近な関係を育みましょう。	不要	15～30名	50円
		13044垂水	女60代	幸せを引き寄せる潜在意識の智慧	「潜在意識って何？ どのように活用していけばいいの？」ということをはっきりと、「人生をより幸せに生きていくため」のヒントを提案します。	筆記用具	成人20名	100円
		17026西宮市	男70代	コミュニケーションスキルアップ	1)コーチング 2)ファシリテーションを使ってコミュニケーションのスキルアップをしましょう。	筆記用具	20名	無料
		20034中央	女50代	実践！上手なおしゃべり	しゃべる事を苦手と思っていますか。今の時代コミュニケーション能力のアップは大切です。実際に喋ってみて自分の長所を伸ばしてみませんか。	筆記用具	10～20名	無料
		201819西	女50代	聴く力、気持ちを上手に伝える力を身につけよう	身近な人(夫・妻・親・子供)の話をしっかり聴けていますか？気持ちが伝わっていますか？聴く力、気持ちを上手に伝える力が身につくと相手との距離が縮まり、不平不満が解消し、コミュニケーション力もUPします。	筆記用具	50名	50～100円 (コピー代)
	アートセラピー	6019東灘	女60代	楽しいアートセラピー	講師が言ういくつかの物(山や川等)を描き、風景を構成し、クレパスや色鉛筆で色を塗ります。	クレパスまたは色鉛筆、筆記用具	20名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
	絵本セラピー	201939西	女70代	大人のための絵本セラピー	大人が絵本を読んでもらうと無意識に『心を投影』するという心理がおこる。それを利用し、テーマにそって選んだ絵本を自由に楽しみながら自分の内面に向き合い意識する作業“気づくことは変化の第一歩”		成人 5～10数名	
	話し方	9008三木市	女60代	話し上手になろう	挨拶の仕方、言葉遣い、態度、身だしなみなど、子どもから大人まで基本的な指導を的確に解り易く、楽しくお伝えします。	不要	20名	500円
		18015中央	男30代	美しく正しい声を出してみよう	少しのテクニックと訓練で「イイ声」は出るようになります。その訓練の手助けをします。	筆記用具	応相談	無料
		11025垂水	女80代	折角だから楽しく生きましよう	「折角」とは広辞苑によると「わざわざ。骨を折る。」とありました。奇跡的に同世代に生きる者同士、楽しく生きたいです。自分の心を相手に届け、大切な方の心を受け取り、宝物を増やしていきたいと思います。	不要	20名	無料
その他	テーブルコーディネート	1248西	女50代	女子力アップ (テーブルコーディネート&テーブルマナー)	しなやかな女性になるためには、おもてなし上手でなければいけません。基本とコーディネート術を伝授いたします。	筆記用具、カメラ	結婚前の女性または最近結婚された方 15名	ナブキン、お茶、お菓子代 1000円
	カラー コーディネート	2057中央	女50代	カラーコーディネート	自分の魅力を引き出す色(パーソナルカラー)についてお話します。“色のパワーで素敵に輝きましよう”	筆記用具	30名	無料
		12021西	女60代	カラーコーディネートと折り紙のコラボセミナー	配色技法や色の歴史などの話のあとに、折り紙で「五色鶴」(一羽の鶴が五色に分かれています)を作ります。とてもきれいで縁起が良いものとされています。さあ、あなただけの五色の鶴を折りながら、色を楽しみましょう。	のり、はさみ	15名	200円
		13050北	女40代	コミュニケーション上手になろう！	心と色。性格と色。色は、私たちの内面をいろいろと気づかせてくれます。自分を知ることで相手を知りたくなります。そして、コミュニケーションにつながっていきます。上手なコミュニケーションを学んでみませんか。	筆記用具	20名	無料
		16016中央	女50代	パーソナルカラー講座	パーソナルカラーとは似合う色調のこと。顔色がよく健康的に見え、より輝かせてくれるものです。パーソナルカラーの理論を知り、モデルをたてて実際に分析していきます。より色を身近に感じる楽しい講座です。	筆記用具	30名	プリント等の材料費 300円
	色彩学入門	5042長田	女50代	色彩学入門 「色を楽しむ為に」	『色を知る』事の入門編です。実際にカラーペーパーを切ったり貼ったりしながら色になじんで頂く講座です。	スティックのり、はさみ、定規	20名	300円
	色彩心理学	9025垂水	女50代	色彩心理学入門 ～色は心を映し出す～	何気なく手にとる色は心を映し出し、元気にしてくれます。クレヨンを使った心理テストを通して“今ここのあなた”を感じてみませんか？	筆記用具、12色のクレヨン	20名	600円
		13050北	女40代	似合う色で素敵になりましたよう	ご自分の魅力を引き出してくれる色、それが「パーソナルカラー」です。色を上手に取り込んでより素敵に輝くコツをお伝えいたします。	筆記用具	30名	無料
		16016中央	女50代	「楽しい色彩心理セラピー」講座 ー私の色イメージー	“色は無意識からのメッセージ” クレヨンを使った色の心理ワークから“自分の気持ち”に気づいてみませんか？色は心と身体のパロメーターでもあります。「気づくこと」が始まる特別な時間を共に過ごしませんか	筆記用具、12色クレヨン	20名	材料費 500円
	メイクアップ	15016中央	女60代	フェスアップレッスン ～呼吸法でさらに美しい表情に～	生活習慣からくる顔にかかるマイナスの力と癖に気づき、顔にかかったマイナスの力を解放するための呼吸洗顔法と呼吸法を毎日続けられるようにお伝えします。	鏡(顔全体が見えるもの)、普段使用しているメイク道具(ある人のみ)	30歳以上の女性 ～20名位	無料
		18025須磨	女40代	簡単キレイな時短メイク	忙しい朝のメイクの時間が少しでも短くなったら。簡単なメイク法を知りたい。時短メイクのコツやポイントをわかりやすくお伝えします。簡単なのにキレイ。毎日のお出かけや人に会うのが楽しくなりますよ。	顔全体が見える鏡、なくてもOK(化粧下地、コンシーラー、ファンデーション、アイブロー(パウダー)、ほお紅、くち紅、アイカラー)	15名	200円 使用化粧品代金として

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		16033中央	女60代	『エステセラピー』	5歳以上若々しい美肌を手に入れる美容レッスンです。キレイになるための美容ツボ＆エステ技術を学びます。エコでカンタンなのにバツグンの効果です。一緒にキレイの近道を楽しみましょう。	首～顔が映る鏡、ヘアピン大2本、タオル2本、お手入れ後のメイクアップ化粧品 ※お肌の弱い方はご自分のスキンケア化粧品をご持参下さい。	成人女性15名	300円 (スキンケア化粧品代)
	セルフケア	201819西	女50代	心のセルフケア 自分発見！	心理検査で、自分の性格と潜在意識を知り本当の自分を発見します。今の状態を知ることで、生き辛さから開放され、理想とのギャップに気づき、修正することで、こうありたいと思う自分に近づいていくことができます。	筆記用具	20名	50～100円 (コピー代)
		13044垂水	女60代	イライラ感情と上手に付き合う方法	怒りの感情に振りまわされなくなる方法。自分の感情と上手に付き合う方法をお伝えします。自分自身と相手のストレスを軽減し、良好な人間関係を作る方法を提案いたします。	筆記用具	子供～成人5名～	
	おしゃれ	201921兵庫	女60代	眉デザイン	女性はいくつになっても美しくありたいと心の中で願っております。自分自身の手でデザイン出来れば化粧しなくても楽しくすごせます。一度挑戦してみませんか。	眉用のカミソリ、カットはさみ、いつも使っている化粧水(10cc)、眉ペンブラシ、鏡	10名	無料
		201923垂水	女60代	きらめくためのリラ・メイク法 男女共にリラメク美しさ教室	“開顔法”という新しい「お顔のケアとメイク法」。瞑想的なリラクゼーションを組み合わせた、健康と美的効果(若く・自分らしく)を目的としています。本当に美しいあなたに出会えます。男性ももちろんご参加下さい。	自分の顔をうつせるサイズの手鏡	12名	500円
	その他	18028兵庫	女50代	天然石のふしぎ	天然石にふれながら、自然のものと人工的なものの違いを感じて頂き、天然石の各々の意味をお話していきます。	筆記用具		100円
		201920西	女40代	季節を感じるねりきり和菓子	ねりきり飴で季節のモチーフを成形します。生地はご用意しますので、調理室は必要ありません。机をご準備いただければ、どこでも体験いただけます。出来上がったねりきりは皆でいっしょにいただきます。かわいく、美しい、ねりきりをわいわい楽しく作りましょう。	エプロン、手ふき	7名	500円
	環境	布ぞうりコンポスト	4050垂水	女70代	親子で布ぞうりを作ろう！	使い古した布を再生して愛らしい布ぞうりを作ませんか。布ぞうりは丈夫で、履きながら床のお掃除ができ、洗濯機で洗えます。とっても気持ちの良い履き心地で、エコロジーライフにつながります。楽しく作り上げましょう。	はさみ、定規(30cm)、5本指の靴下とズボン着用、古いバスタオル(3cm幅に裂く)、カラフルな薄手の木綿の布(6cm幅×64cm×5本、6cm幅×150cm×2本)	親子10組
18039北			女50代	布ぞうり作り	古バスタオル、シーツ、服を使って履き心地の良いぞうりを作ります。	ハサミ、ものさし	10名	600円
18038北			女60代	ダンボールコンポスト	みかん箱を使って生ゴミの減量化	不要	15名迄	400円
無駄ゴン見つけた隊		4050垂水	女60代	無駄ゴン見つけた隊～家庭の中のエネルギー体験～	家庭内の家電製品の効率的な使い方を提案します。分かりやすく待機電力、使用電力などを計測して、簡単な計算式で計算してみます。楽しい時間を過ごしながら身の回りのエネルギーについて気づいていただけます。	電卓、光熱費の領収書、筆記用具	20名	無料
地球環境問題		12023東灘	男60代	地球温暖化をストップ	環境とは私たちの身の回りのこと、私たち自身のことです。環境保護とは自分の身を守ることそのものです。地球温暖化について、気象コンサルタントとしてのノウハウを持って語ります。一緒に温暖化防止について考えましょう。	筆記用具	5～数千名	無料
		15018明石市	男60代	絵本から学ぶ環境問題	国連の子ども向け図書に選ばれた絵本「海と空の約束」(自費出版)を使って、どう読み聞かせ、どう振り返り、話し合うかを体験し、判りやすい環境教育を学びます。	筆記用具	10～50名	無料
				身近かな自然でネイチャーゲーム	公園や川原、学校園庭でネイチャーゲームを楽しんで、自然体験学習を満喫します。まとめて自然をテーマにした紙芝居を観て頂きます。	野外で歩ける恰好、タオル、飲物	5～20名 (5歳～成人)	無料
				世界に一つのマイバックづくり	布製無地のマイバックに、布用クレヨンで絵やイラストを描いて世界に一つのマイバックを作ります。	タオル、お絵画きのできる恰好	5～20名 (5歳～成人)	200円 マイバック材料、画材

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コメント	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
福祉		3015東灘	男70代	知って得する情報!!クイズ??	やさしいクイズを通して、エコライフ、幸せな家庭環境とは何かを「住まいと環境」の視点で提案させていただきます。	筆記用具、メモ用紙	20名	無料
	ボランティア	1041北	男70代	ボランティア活動を通して健康と生きがい求めて	明日のためにボランティア活動を考える。どんな活動にデビューしたらよいか、そのためには自分にあった特技興味を考えてみよう。明るい実りのある健康人生を考える。	筆記用具	5～10名	200円 (室代、コピー代)
	高齢者福祉	19005中央	女50代	筆に親しむ	最近筆で文字を書いたのはいつですか？ 久しぶりにお習字をしてみませんか。好きな字、季節の花や言葉、皆さんの書きたいものを半紙にいっぱい自由に表現してみてください！	書道用具(施設等でご用意下さい。100均で揃えられる程度で可。)	不問	半紙代
	介護	18029垂水	女50代	ハンドベルとリズムミック体操	ハンドベルやボディパーカッションなどで楽しく音楽を体験しましょう。どなたでも楽しんでいただけますし、認知症予防にもなりますよ。	運動しやすい服装、筆記用具	成人25名	コピー代 50円
		19004兵庫	男40代	認知症予防と健康体操	国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動プログラムです。「運動は苦手だな」という人もOK！一緒に始めてみませんか？	筆記用具、動きやすい服装	20～25名	無料
		15004長田	男50代	介護保険制度と障害者自立支援制度	現在、我が国の公的介護制度は「介護保険制度」によるものと「障害者自立支援制度」によるものの2本立てになっています。前者はよく知られていますが、後者はあまり知られていないのが実情です。介護保険を受給している人も障害者自立支援制度からも支給を受けることができます。両制度を比較しながら説明をしますので、介護を受ける人にとってよりよい介護のあり方を考えていきましょう。	メモ、筆記用具	成人100名	無料
		2014西	男80代	介護を考える	高齢の親、伴侶が倒れ寝たきりになったら…。私の老々介護、ケアメン(男性介護)の体験を失敗談を中心にお話し、家族介護のあり方を一緒に考えたいと思っています。	筆記用具	15～20名	無料
		18015中央	男30代	在宅介護のすすめ	老後を自宅で過ごし最期を迎えるにも知識が必要です。介護現場の経験者の立場から共に考え、知識やアドバイスを伝えま	筆記用具	応相談	無料
	危機管理	1086中央	男80代	家庭内の危機意識	安全で安心な生活を送るために、地震・自然災害や、身近な家庭内防災について考えるきっかけづくりの話をします。	筆記用具	10～30名	無料
		16022西	男70代	防災教育 震災体験の継踵	震災体験から、事前に備える。建物応急危険度より、耐震方法を学びます。防災、災害に備える地域づくりを考え、次世代へ教訓を継踵する大切さを学びましょう。	筆記用具	5～50名	無料
		9018垂水	男70代	腹話術入門 (防災腹話術)	腹話術を覚えて、楽しい人生を送りませんか。実演が出来るようになるとたくさん笑顔が、おみやげに頂けます。防災腹話術で防災教育も出来ます。		15名	
		4050垂水	女70代	たった一つの命を守るためには	阪神淡路大震災を長田区で体験し、又、震源地淡路の実家の様子などを見て学んだこと等をベースに、最近の大型化する自然災害に対して備えるとともに、家族と防災、減災の情報を共有化することの大切さを学びましょう。	不要	10～100名	無料
安全	防災・震災・ 気象災害	12023東灘	男60代	阪神大震災の教訓	阪神大震災の体験、気象コンサルタントとしての防災ノウハウを持って、今後の震災・気象・海洋災害等の自然災害を未然に防止しよう。	筆記用具	5～数千名	無料
		17028垂水	男70代	「家庭」から防災を考える	「災害は忘れてころにやってくる」と言われるが、防災意識を持続けることは結構難しい。そこで、防災の第一歩として家庭でできる防災についてあらためて考える。	不要	30名以内	資料の印刷費用 50～100円
	DV防止	16032垂水	男50代	「あなたの今、子どもたちの明日のために ～男のDV防止授業～」	DVは恋人や夫婦など、カップルの間におきる暴力の事です。今回は、DVの中でも、交際中の若いカップルの間で起きるデートDVを中心に、DVの理解と解決と支援についてお話しします。	不要	不問	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
労働	就職・進路指導	201805須磨	男70代	キャリアデザインの描き方	キャリアの概念を学び、キャリアデザインを描きます。自己概念を知り、社会と働くことの意義を考え、目的・目標の設定とその戦略、具体的行動を模索していきます。	筆記用具	20名	無料
社会経済	経営・コミュニティビジネス	11003北	男50代	中小企業白書・施策セミナー	地域経済の担い手である中小企業の皆様、街づくり関係の皆様には、経営をとり巻く環境の変化や、国の施策の動向などを、中小企業白書を通じて勉強しませんか。不透明な現代社会にアンテナを立て、店づくり、街づくり、ものづくりなどの経営のサブリメントになる時間をつくりましょう。	筆記用具	5～50名	200円
		14004大阪市	男50代	活動資金の調達方法 助成金申請を考えよう！	市民活動での企画を考えながら、資金調達の手法を一緒に考えましょう。	筆記用具	5～20名	100円 (資料代、コピー代)
		201902灘	男50代	経済ニュース	経済ニュースを会計的視点で解説します。日銀の金融緩和とは具体的にどのような事か、企業が溜め込んでいる留保金とはどのようなものか、など、会計知識の無い方が理解できる様わかりやすくお話しします。		30名程度	無料
		201917東灘	男60代	消費者志向経営	社会の持続的発展に不可欠な消費者志向経営について、わかりやすくお話しします。消費者志向経営は「売り手よし 買い手よし 世間よし」で知られる近江商人の三方よしとも相通じる考え方です。	筆記用具		
	消費者問題	13023垂水	男60代	建築・不動産関連の消費者問題	住宅の建築や購入・賃貸に伴う諸問題について、事例を通じて学習いたします。	不要	5名以上	無料
国際関係	国際理解	1110灘	男80代	日本人の常識・非常識	日本人の常識が外国で通らないことがあります。その事例を考えることで、日本文化の再発見にもつながります。	筆記用具	100名	無料
		12043垂水	男70代	タイ事情談議	タイ国との業務取引5年と、学生、学校に対する奉仕活動の経験談を通し、タイの国民性、仏教、王様との関係を語ります。必要に応じて初歩的なタイ語にも踏み込みます。	不要	成人50名	150円
		201925西	男70代	国際交流と日本語	英語学習が盛んだが学習容易な言語もある。交流相手国により使用言語が違う。一方、日本への興味や留学等で世界的に日本語学習者が急増。話すだけなら日本語は簡単なので国際交流の共通語に非常に適している事を話す。	筆記用具	中級程度の日本語が出来る外国人 30名程度	無料
生涯学習	生涯学習	11025垂水	女80代	～古希から夢を～ 忘れ物さがしの旅	長寿社会に生かされている今を感謝して、60歳～70歳代を自分の人生として明日に向けて歩んでみませんか。仕事を始めるに遅いことはありません。私、夢見る夢子は今も夢の実現に向っています。	筆記用具 漏れ	不問	無料
		13044垂水	女50代	自分の魅力・夢を再発見しよう！	コーチング、心理学的アプローチにより自分自身の魅力、強み、夢を再発見していきます。	筆記用具	成人25名	100円
教育	防災教育	5036北	男70代	安全に生きるための防災とは	安全に安心して生活するために我々は何をするべきか。防災とは何なのか。何が大切かを考えていきましょう。	不要	5名～	無料
		9018垂水	男70代	瓦礫のまちにひまわりを	阪神大震災及び中越大地震のボランティア体験談、双方の被災地に大量に咲いたひまわりの意味するところを語ります。	不要	5名～	無料
	幼児教育	8009灘	女70代	親子で作って遊びましょう	身近にある包装紙・リボン・のりを使って、飾りを作り、それを遊びの材料にして共に楽しんでみます。	不要	親子10組	無料
	文章術	6050芦屋市	男60代	言語活動コミュニケーション(文章術)	作文・論文・手紙文・エッセー等の文章言語活動の、共通基礎基盤となる文章作成7原則をもとに、基礎から上級編までを学びます。	国語辞典、レポート用紙、原稿用紙、筆記用具	15名	500円

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
教育全般	教育全般	10015北	男80代	今の時代にどう生きる－知恵	人間関係のあり方を見つめ、より充実した自分作りに挑戦し、いつでも必要な経済観念と健康維持への具体例を演習を通じ学びます。	筆記用具	15名	無料
		17027東灘	男60代	ディベート～世相講談～	今日の社会問題について賛成・反対のグループに分かれて討論し、その内容を深め、多様にして多面的なものの見方(考え方)を身につけましょう。	新聞等	10名程度	未定
		15018明石市	男60代	童話・絵本・紙芝居づくりと読み聞かせ教室	童話や絵本、紙芝居を自作して子ども達や親子に読み聞かせや公演をしています。自分で作ってみたい方から読み聞かせや紙芝居を地域で活動したい方まで、一緒に学び楽しみましょう。	筆記用具	5～50名	無料
		19034須磨	男30代	ストレスマネージメント教室	臨床心理士による認知行動療法、ストレスマネージメント等分かりやすく実践的に行います。	筆記用具	5～30名	資料代 200円
		201902灘	男50代	子供の為のお金の勉強会	子供の為のお金の勉強会を行います。小学校高学年を対象に銀行の貸出による貨幣創造や生産性の向上など経済のしくみを簡単なお芝居を小学生にやらせてもらうことで、楽しく簡単に理解してもらいます。		30名程度	無料
	エイズ教育(性教育)	6009須磨	女70代	いま若者の性意識にどのような変化が起きているのか	助産師の立場から、映像を通して医学的に説明し、エイズが訴える“人生の価値”や“生命の尊さ”等を考えあいたいと思います。	筆記用具	100名	無料
	マナー	13023垂水	男60代	ビジネス電話マナー教室	ビジネス現場における電話対応の事例を通じて、マナーを学習します。敬語、謙譲語等の使い方が学べます。	不要	5名以上	無料
情報	パソコン	5023垂水	男70代	電子アルバム作成	デジカメで撮影した写真をパソコンに取り込み、ウェブ・ブラウザで見ることができる電子アルバムを作成します。	不要	デジカメのある人 5名	無料
		8017北	男70代	家計簿の作成	家計簿を作成することでパソコンの活用が広がり、パソコンが必需品となっていくのが実感できます。	筆記用具	5名～	200円
		10005須磨	男80代	ワード・エクセルの基礎	パソコンの起動及び切り方から始め、文章作成の中で、ワードやエクセルの決まりごとなど基本を覚えてもらいます。	パソコン	成人10名	無料
		20029須磨	女70代	パソコン“ワードでお絵描”	ワードについている図型を使ってお絵描。絵どころがなくても楽しい絵が描けます。	USBメモリー、パソコン	10名	500円
		15004長田	男50代	クラウドサービスを体験してみよう	「クラウドサービス」とは、インターネット環境(回線、PC、ブラウザ)があれば特別なプログラムをインストールすることなく、いろいろな機能(ワープロ・表計算・会計処理など)を提供するWebサービスのことです。この教室では、Word・Excelとほぼ同機能を実現している無料サイトを紹介し、「クラウドサービス」を体験してみます。	LAN対応のPC(有線でも無線でも可)、メモ、筆記用具	成人10名 (Word・Excelの基礎的な操作ができること、Google IDを持っていること)	無料
		16001中央	男80代	わかるパソコン教室	パソコンの疑問・魅力を一緒に考えたいと思います。	ご自分の使用しているノートパソコン	5名程度	無料
		17025西	男60代	パソコン超入門教室	パソコンは、非常に便利な道具です。“パソコンでこんなことができるよ”ということ、案内文・年賀状・名簿・家計簿・インターネットなど例を挙げながら一緒に勉強します。一度体験してみてください。	パソコン、筆記用具	8名程度	無料
		20002長田	男40代	気軽に学ぼうパソコン講座	パソコンで何ができるか学んでみませんか？インターネット、メール、写真加工など。	パソコンか 아이폰	20名	無料

2019年 出前一日体験教室メニュー

ジャンル	登録分野	講師情報		体験教室名	コ メ ン ト	参加者の持参するもの	対象・定員	材料費(程度)
		登録番号・居住区・性別・年代						
		13007東灘	男50代	認知症予防のためのプログラミング講座	2020年から小学校にも導入されるプログラミング。80代の女性がゲームアプリを開発して世界的な話題にもなっています。想像力・創造力を使うプログラミングは認知機能を高めることも期待できます。初心者でも大丈夫！（4時間）	パソコン（windows7以降）	シニア 10名程度	2800円 （テキスト代）
		201809灘	男60代	パソコンの入門	パソコンの起動から終了までの基本的な操作やエクセルの基礎を指導します。	パソコン	高齢者の初心者5～6名	無料
	インターネット	7002須磨	男70代	インターネット利用の心得	インターネットを利用して、迷惑を蒙ったり、かけたりしないための具体的な措置方法について学習します。	筆記用具	初心者の中高年齢者	無料
	情報紙づくり	10017北	男70代	情報紙づくり入門	情報紙や広報紙を発行したいグループに、編集のいろはを手ほどきします。実際に記事を書いたり、レイアウトをします。	メモ用紙、筆記用具	5～15名	無料
		201912垂水	男60代	「新聞切り抜き」と「まわし読み」	ふだん読んだことのない新聞を読んで興味ある記事を切り抜きます。台紙にはった記事を全員で読み返し、何が面白かったか発表しましょう。	新聞紙（あれば）	20名程度	150円程
	デジカメ	13007東灘	男50代	デジカメ写真のらくらく整理術	デジカメで撮った写真、撮りっぱなしでカメラやパソコンに溜まっていますか？デジカメ写真をパソコンに取り込み、撮影日や内容ごとに分類・整理しましょう。	パソコン、デジカメ、（写真データが20枚以上入っているもの、付属ケーブル）、もしくはデータの入ったSDカード	成人10～20名	800円 （テキスト、DVD ※保存用）
	スマートフォン	16003北	女40代	スマートフォンの1・2・3	スマートフォンを持ったけど、よく分からない（持てみたいけど、不安…）という方、皆さんと疑問を共有しながら、理解を深めましょう。	スマートフォンをお持ちの方は、持参	～10名	無料
	ニュース解説	17028垂水	男70代	アベノミクスと消費税	アベノミクスは目下、順調に成果を上げています。しかし、4月からの消費税の引き上げで変化が予想されます。体験教室の開催時期にもよりますが、その時の実情を踏まえて解説します。	不要	不問	10円 資料コピー代
	アマチュア無線	201801西	男70代	アマチュア無線入門	アマチュア無線の楽しみ方、資格の取得などのお話。電波の不思議な実験を見ていただきます。	筆記用具	15名	無料