

2019年 出前一日体験教室メニュー

| ジ ヤ 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)キャンバス、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！ | エプロンかスマ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一枚のハガキに。 | 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開催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、簡単で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 ヤ 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。「へタでいい へタがいい」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、世界につだけの作品を作つませんか？ | はさみ、えんぴつ、フェキのり、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」とか難しく思つていませんか。これらの事を実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 | 粘土で遊ぼう | 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造りを楽しみましょう。あなただけのイメージをご一緒にオンラインの形にしていきます。 | エプロン、ビニール袋、膨塑ペラ(持つていれば) | 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。 | サランラップ、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、ラジオベンチ、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。お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、あればラジオベンチ | 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し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、ステイックのり、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。 | | ステイックのり、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、完成したものを持って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、飾るだけではなく、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、ステイックのり、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 |
| スクラップブッキング | 11033東灘 | 女50代 | はじめてのスクラップブッキング | 写真を長い間いためずりに楽しんでいただけるよう、基礎知識をお教えします。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。 | エンビツ、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 | 干支カレンダーブル | 今年は「いぬ」年です。犬の型紙をつくり、顔は布地でくるみ、耳はフェルトで仕上げます。カレンダーから、顔をのぞかせていく「ワンワンカレンダー」机の上に飾ることも壁にかけることもできます。 | | 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 | 創作紙工芸一額に入った立体画 | 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していただきます。 | 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 | 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圧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パ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 | ペーパーナブ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 ヤ 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、プードル犬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 ブチ・ブリ・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、ジューンブライドのブーケ、夏の日の涼しげなリース、ハロウィンの秋色ボ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にあつ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 |
| 着物 | 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てはいかがでしょうか。 | | 着物、名古屋帯、前板、帯枕、帯あげ、帯締め、伊達結び、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 ヤ 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に楽しく着物を着事ができます。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、裾上げ、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 | |
| 手工芸 | 14025中央 | 女50代 | 手づくり小物(バレッタをつくろう) | 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、手芸用ボンド、はさみ | 10名程 | 500～700円 | |
| | 201921兵庫 | 女60代 | プレスレット作り | 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エルト化し、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。原毛から作るエルトの世界、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。用紙は手書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、ステイックのり、定規(30cm)、下敷(厚紙でよい)、新聞紙&チラシ、小さな容器(3個豆腐のパック可)、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、ステイックのり、定規(30cm)、下敷(厚紙でよい)、新聞紙&チラシ、小さな容器(3個豆腐のパック可)、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、組み合せます。 | カッターナイフ、牛乳パック、定規、ボンド | 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(動物や雑人形)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。 | エンビツ、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つて、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を取り入れた簡単で、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つたり、天プラ紙で袋を作つたりします。裂いた布でリボン飾りを付けます。工夫し、心をこめた包みと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 | デコパージュ石鹼 | 輸入ペーパーを使って、かわいく美しい飾り石鹼を作りましょう。(X'mas、バレンタイン柄など有り) | 工作用ハサミ、(エプロン)、(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(ジュタドー 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つ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 | 木の口ボットで木育 口ボ木づくり | 設計図をもとにロボ木9つの体の材料を組み立てます。木の実や枝で飾つたら完成。木はどんな音がするか、どんな香りか、さわって「スベスベ」「ザザザ」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 ヤ 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 | 絵画感覚で壁掛け、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 | コピ一代 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。きっ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 | コピ一代程度 |
| | | 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「旬のはがき」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 | コピ一代 20円 |
| | | 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)を丁寧な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 | 盲人の津軽三味線名人・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、バチの重さ三味線の重さを体验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。 | できればテープレコーダー | 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 ヤ 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、演奏を聞いてみよう | 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。伝統的な古典曲を聞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、それほどではなくなっています。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、生の音楽を聞き、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じで作られたたて笛)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 | 4030三木市 | 女70代 | みんなでうたおう童謡・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、皆さんの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、童謡を楽しんで歌おう！ | 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。歌舞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、どの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 | | | | | | |
| ピアノ | | 201911中央 | 女50代 | 名曲 タイムマシーン!! (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、音が流れるとき、殆どの方が口ずさみます。ジャンルに拘わらず、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必要です。 | 10~70名 (※指定無し) | |
| | | 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聞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。ご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いいと思います。 | 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で楽しい曲を1曲マスターし、音楽に触れる機会を持つってもらいます。 | キーボード(あれば)、五線紙、筆記用具 | 10名 | コピー代 100円 |
| | | 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、なつメロ等とりまとめて演奏します。 | 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)を楽しく | 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。皆さんとののしく、懐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 ヤ 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。少しづ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きます。 | 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歳までの子様と 保護者10組 | 無料 |
| フルート | 19023垂水 | 女60代 | マナビイコンサート | | お昼のひとときをフルートの演奏で楽しめませんか。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 | モンゴルのチエロ —馬頭琴体験教室— | | ・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くます。 | 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、人生笑いとばして楽しい時間を過ごしましょうよ！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 | 芸 | 第48作まで続いた、映画「男はつらいよ」で一天の寅が演じた、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見ませんか。 | 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 | | | | | | |
| ジ ャ ン ル | 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 |
| | | 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バベ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 |
| | 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・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 | コピ一代 |
| | 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 |
| ジ ャ ン ル | 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) |
| | 人生の転機にふり返る自分史づくり | 201831東灘 | 男80代 | | 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つて、懐かしい一時を。 | ハンカチ | 10名 | 無料 |
| | 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、聞く、話す、書くから成り立つている。 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た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 | 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 | | 和菓子と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 |
| フラワーアレンジメント | 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 | | スープ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 あらか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つ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、自然の雰囲気を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。 | ベンチ、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な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どちら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つてみましょう。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、ピン代) | |
| 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ブチトマトやキュウリ、バ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を育てたい」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けます。 | 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頂きます。 | 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 | 実際に基盤で自から手に基石を持ち打ちます。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、基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 | コピ一代 | |

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 | | | | | | |
| | | 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 |
| 球技 | 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、どんな形でも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 |
| | キンポール | 8038垂水 | 男50代 | キンポールを体験しよう！ | 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、元気高齢者人數制限無し | 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。その後簡単な手当て癒し合うことでにより、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 ヤ 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 | ヨガ | 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、正しい姿勢を作つて疲れない歩行法をマスターしましょう。脳を活性させ、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 | 実年令-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 | ポールレンタル代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 | 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 |
| ヨ ガ | ヨガ | 6026須磨 | 女60代 | ストレッチヨガ | ゆっくりと丁寧な動きで体・息・心を調えます。子育ての疲労・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 ヤ 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 | 初步のヨガ | 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ヶ月から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(笑いと健康) | たくさん動いてたくさん笑う！ヨガといつ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ると思います。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！ みなさんで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。ぜひ体験してみて下さい。心身共にほぐれて元気、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 | | | | | | |
| ジ ャ ン ル | | 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。体験してみて下さい。 | 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て開発した、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 |
| | トランポビクス | 7045東灘 | 女60代 | トランポビクス | 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(エアロビクス)を提供します。用具として、1人用トランボリン(直径86cm、高さ20cm)を使用します。トランボリンを使うことで、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 | トランボリン使用料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＆集中力トレーニング | 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くないですか？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!!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す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 |
| | エアロビクス | 13047中央 | 女40代 | 親子でエアロビクス | 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ビクスを楽しめます。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。 | スポーツウェア、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、何かを見つけることが出来ます。 | 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・レジャリー | 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 | 市立海釣公園を使用して、釣りを安全かつ楽しく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、仕掛け等あれば)、タオル | 子供～成人(男女問わず、初心者～経験者) | 海釣公園入園料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、投げ方をお教えします。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します。 | | 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ましょう。 | | 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、千支の山等々まで、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お教えします。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 | 10019北 | 女60代 | 実践英語基礎ぱ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) |
| | | | 英語で小噺 | 日本文化の落語・小噺に英語で挑戦します。まずは小噺という一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 | | | | | | |
| 人文科学 | 英語 | 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 | 導入一jes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に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ど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。文字の起源を知るこ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 |
| | 歴史 | 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 ヤ 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りたい、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、瀧山町バス停に乗り、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、エイプリルフール、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、盂蘭盆、中元、仲秋の名月、彼岸、十三夜、誓文払、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 | |
| スッタニパート | 14031灘 | 男70代 | 「スッタニパート」 四章・五章を読む | まず、インド思想全般の話をします。次に「スッタニパート」とは何なのかをという内容にれます。さらに「スッタニパート」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 | ・日常の中の佛教 ・「佛教」の考え方 ・「般若心経」を例にとって ・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 | 佛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 | | | | | | |
| | | 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 |
| 法律 | 法律・遺言・相続 | 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 ヤ 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 | | | | | | |
| 数学 | 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 | |
| | 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 | |
| | 201801西 | 男70代 | 紙コップ相撲大会 暮らしを支える電波の不思議を楽しい実験でまなぶ ※オプション:ラジオ工作 | 紙コップとモータ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。 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い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) | 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 | |
| | 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 | 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したいと思います。 | 筆記用具 | 5名~ | 50~100円 (資料作成他) | |
| | 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) | |
| | 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と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 | 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ただきたいと思います。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、三角巾、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、簡単に手早く出せる料理を作ります。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 | | | | | | |
| | | 16005明石市 | 女50代 | 難しくない！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、塩分を気にしなくて良いソーセージをいっしょに作りましょう。 | エプロン、三角巾、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」「麵のばし」「麵切り」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しょう。 | 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(オーブ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、おしぶり | 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、原因を見つけて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 | 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、人間関係や生き方までも変化改善させることができます。 | 筆記用具 | 20名 | コピ一代程度 |
| | | 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 | 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合など、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 | コピ一代 |
| | | 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けます。（※）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、抗ウイルス、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、音楽に合わせたり、歌を歌つたりして、赤ちゃんと楽しくオイルマッサージをしていきます。 | 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すか？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お油です。 | 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、生活中で抱える様々な痛みがつまようじでツン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。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 | | | | | | |
| アロマセラピー | 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テ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 | アロマテラピー 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。アロマテラピーの基礎講座。生活中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) | |
| カイロプラクティック | 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頂きます。 | 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の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～ | 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します。 | 動きやすい服装 | 10~50名 | 無料 | |
| お灸 | 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、かっ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 (コピ一代、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、温かいスマーチ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 ヤ 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、食事養生法を体质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できます。 | 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 | 季節の養正法 (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 | |
| その他 | 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いく3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 | 運動が生活习惯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、だ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、だ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、定期(10cm)、プロジェクト(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、体质論について、アーユルヴェーダの基礎の話をします。 | 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 ヤ 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 | みんなで元気あつぶ体操を！ (介護予防運動教室) | みんなで元気あつぶ体操を！ (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。」が真実味を持つてしまっています。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まの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 | 姿勢や身体の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、体験してみて下さい。 | 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 | |
| 補聴器 | 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、具体的に解明します。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、整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。きこえ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 ヤ 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)、おしつこ対策シーツ | 親子20組 | 100円 |
| 子育て | | 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リフレッシュ。出産後のゆるんだ体を引きし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つ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 |
| | | 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 |
| 生活経済 | | 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どりトミック・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!! | 水どう、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、会話の仕方や間わり方も学べます。 | 筆記用具 | 20名迄 | 100円 (テキスト代) |
| | | 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 | ライフプランと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、事前に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 —子どもと大人との愛着の絆づくりを通して— | 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 |
| | | 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 |
| コミュニケーション | | 13044垂水 | 女60代 | 幸せを引き寄せる潜在意識の智恵 | 「潜在意識って何？ どのように活用していくべき？」ということを明らかにし、「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せんか。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) |
| | | 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ましょう | 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ょう | 「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 | ナプキン、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ょう” | 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 | 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 ～私の色イメージ～ | “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 | | | | | | |
| セルフケア | | 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。エコでカント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付き、修正することで、こうありたいと思う自分に近付いていくことができます。 | 筆記用具 | 20名 | 50～100円 (コピ一代) |
| おしゃれ | | 13044垂水 | 女60代 | イラ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ぐれます。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 |
| その他 | | 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頂き、天然石の各々の意味をお話ししていきます。 | 筆記用具 | | 100円 |
| 環境 | 布ぞうりコンポスト | 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しく作りましょう。 | エプロン、手ふき | 7名 | 500円 |
| | | 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りませんか。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 | ロープ代 100円 |
| | | 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 |
| 無駄ゴン見つけた隊 | | 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きます。 | 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。まとめに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 ヤ 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 | | | | | | |
| | | 3015東灘 | 男70代 | 知つて得する情報!!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頂きます。 | 筆記用具、メモ用紙 | 20名 | 無料 |
| 福祉 | 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を求めて | 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ぽいに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る場合があります。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つたら…。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ご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す。 | 筆記用具 | 応相談 | 無料 |
| | | 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 |
| 安全 | 危機管理 | 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の笑顔が、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 | たつた一つの命を守るために | 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 |
| | | 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 |
| 防災・震災・ 気象灾害 | | 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、防災意識を持ち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ことです。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タ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 ヤ 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、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、資金調達の手法をご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はどの様な事か、企業が溜め込んでいる留保金とはどの様なものか、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。必要に応じて初步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っ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震災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 | | 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 | デイベート～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ってもらうことで、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応対の事例を通じて、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 | 電子アルバムの作成 | 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、パソコンが必要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。絵ご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”ということを、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。一度体験をしてみませんか。 | 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。 | パソコンかアイフォン | 20名 | 無料 |

2019年 出前一日体験教室メニュー

| ジ ヤ 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、編集のイロハを手ほどきします。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(持ってみたいけど、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 |