

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代	
美術	水彩画	はじめての水彩画	身のまわりに美しいものがたくさんあります。それを見つけることと、筆で写しとってみることに楽しみを得ていただきたいと願っています。	200円	No. 8009・灘区	女・80代	
		かんたん！らくらく！ぬり絵感覚の水彩画	風景、花、動物等四季折々の下絵を準備します。ぬり絵感覚で水彩を楽しんでください。1時間ほどの講座の後には素敵な絵が出来上がります。[参加者の持参するものは不要。手ぶらで体験。定員は5名～20名]	300円	No. 9031・灘区	女・60代	
		水彩画教室	簡単に描きやすい水彩画。線描・色彩・余白がつくる淡彩画。どちらも奥が深く、そのコツを学べば油絵やパステル画に通じる絵画の要素を身に付けられます。楽しくレッスンしましょう。	300円	No. 12019・垂水区	男・60代	
		水彩画	絵筆を持つのが初めての方や、自信のない方も素敵な花が描けます。一緒に絵画を楽しみましょう。そして皆様との交流を私も楽しみにしています。	300円	No. 13032・京都市	女・70代	
	絵画・紙こより画	似顔絵・貼り絵・マンガ・イラストで楽しもう！	うまい似顔絵は表情や顔のよい点をとらえています。もらった人が喜ぶます。ハサミとのりだけで広告チラシ等が美しい貼り絵になりカレンダーに仕立てれば喜ばれます。また、マンガ・イラストで表現伝え名人になろう。	100円	No. 4006・兵庫区	男・60代	
		子ども－児童画教室 大人－絵画（油絵・水彩等）教室	子ども児童画→クレパス・水彩・コンテ・色エンピツ等で創造力豊かな作品に仕上げます。大人絵画→本人の使用したい画材で静物、人物スケッチ等(抽象画)で描くことで、新しい自分を発見してください。画材はすべて個人で持って来てください。	無料	No. 4024・兵庫区	女・70代	
		絵画造形表現	3歳～大人の方の、絵画造形表現活動をお手伝いします。水彩、パス、色鉛筆等で、平面や立体(しかけカードや紙工作等)の作品を提案します。	100～500円	No. 5038・東灘区	女・50代	
		障がい者への絵画指導	心身に障がいをもつ方たちの自己表現として絵画制作を行う中で、個々の持つ才能を引き出し、交流の場としていきたい。	無料	No. 12051・三木市	男・70代	
		児童の絵画・造形 大人の油絵	子ども達に絵の基本を楽しくカリキュラムに添って指導します。平面作品や立体作品を工夫してもらいながら各々の個性を大切に伸ばします。大人の方には、油絵の基本からお教えいたします。	600円	No. 14044・北区	女・60代	
		マインドフル アート	マインドフルネスの瞑想練習で集中力をつけいろいろな創造的作品作りを体験します。深い精神性を経験し、心を練りながら深い所からわきおこる色や形を表現しましょう。	300円	No. 19012・東灘区	女・70代	
		トリックアートを楽しもう！	錯覚や錯視等による面白い「だまし絵」や「かくし絵」等のいろんな「トリックアート」を楽しんで、簡単な「トリックアート」を作製します。「トリックアート」は小学生から大人までレベルに合わせます。	200円	No. 201927・北区	男・60代	
		笑顔になるパステルアート	「え？簡単に絵ができるって本当？」パステルの粉を削って、指でくるくる紙に擦ってみると... 色んな色や形ができて、絵が完成するのです！是非一度体験してみませんか？	600円	No. 202021・垂水区	女・50代	
		指で描く簡単パステル画と自分発見	子どもから高齢者まで楽しみながら描けるパステル画です。指でくると描きやす。語り合いながら描くと心も元気になります。ご自分の新しい面も発見できます。世界でただ一つの作品であり自尊心が育まれます。	200円	No. 202024・須磨区	女・60代	
		指で描く簡単パステル画と自分発見	指でくると、簡単に描けるパステル画です。子どもから高齢者まで楽しめます。上手に描くことよりも、描くことで心が充実し、新しい自分に出会うことが目的です。世界でただ一つの作品と自分に出会いましょう。	200円	No. 202025・大阪市	女・60代	
		色紙及び小色紙絵	描きたい物(花でも何でも、或いは自分で写した写真や以前に描いた絵でも可)を持参してください。それをスケッチし、色紙に合わせて構図をきめ下絵を作る。カーボンで色紙に写し、線書きをして着彩する。	1000円	No. 202026・灘区	女・80代	
		みんなで描く紙こより画	ティッシュペーパー1枚を「こより」にして、その先に墨を浸して描き、彩色して仕上げます。子どもから高齢者まで遊び心で思いのまま描いていただきます。誰でも絵を描くことができる楽しさを味わって頂ければと思います。	無料	No. 202106・大阪市	男・60代	
		みんなで描く紙こより画	ティッシュペーパーをこよりにし、その先を墨汁に浸して描いていく画法。誰もが手軽に、絵を描く喜びや楽しさを味わっていただけるものです。	無料	No. 202107・茨木市	男・70代	
		ちぎり絵・切り絵・はり絵	ちぎり絵 (改頂流和紙絵画)	手芸としてではなく、美術としてのちぎり絵で、絵筆の代わりに世界に一枚しかない微妙な色合いの手染め和紙を使い四季の風物を表現します。美しいちぎり紙の世界で感性も豊かになります。	1000円	No. 1181・松原市	女・40代
			和紙ちぎり絵	日本独特の手鹿ぎ和紙を、ちぎったり剥いたりして四季折々の美しい花や風景を制作します。又子どもむけや、年配者むけのやさしくて楽しい教材も沢山あり、多くの方々によるこんでいただいております。	1000円	No. 20010・灘区	女・70代
			和紙で楽しくちぎり絵	染めがそれぞれ違う手染めの和紙。切ったりちぎったりして、花・風景・四季の行事を描きます。和紙の染めを見ながら、花びら一枚一枚貼っていくと花に表情が生まれ楽しくなります。完成すると誰もが笑顔で嬉しそうです。	800～1000円	No. 20028・西区	女・70代
切り絵	切り絵の制作を楽しみましょう。切り抜きたい絵をコピーしてそれを黒い紙にとめます。そしてカッターナイフで切っていく、切り抜いた作品をカラーの色紙で色づけします。きっと素晴らしい切り絵作品になりますよ。		500円	No. 1106・西区	女・70代		
ローズウィンドウ 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。色を選ぶ・折る・写す・切る・貼るといった工程で作る楽しさと作品を飾る楽しみがあります。		600円	No. 20014・東灘区	女・40代		
暮らしをいろいろる切り絵・はり絵	ハガキサイズの台紙に四季折々のミニ歳時記を表現しましょう。素材は身のまわりの色々な紙、新聞紙(カラー頁)、洋紙折り紙等を使ってユニークな作品づくりを一緒に楽しみませんか。		100～200円	No. 1251・長田区	女・80代		
絵手紙	「絵手紙」っていいな		「絵手紙」は絵や字が苦手でも、形式にとらわれず気楽に描くことができる。温かい優しい気持ちを遠く離れて暮らす家族や友人に届けましょう。描いて楽しい、もたらす嬉しい元気の二重奏……絵手紙っていいな。	100円～	No. 10031・長田区	女・70代	
	絵手紙人生バラ色	絵手紙はやさしい心を届け、元気をもらいます。私は絵手紙で人生がバラ色になりました!!さあ、一緒に楽しい絵手紙描きましょ!!子供会、婦人会、高齢者施設等ふさわしい講座ご用意できます。経験豊富です。	100円	No. 12030・灘区	女・70代		
	絵手紙遊び	絵具や墨を、筆・綿棒・タオルを使って描いたり押ししたり、千代紙や布地等のりやハサミを使ったりして、手法をミックスすることで、簡単に味わいのある季節の1枚が仕上がります。成人～10名くらい。	100円	No. 14040・灘区	女・60代		
	届けよう え・て・が・み	「へたがいい。へたがいい」。心を込めて描いたてがみは必ず相手の心に届きます。さああなたも一緒に描いてみましょう。季節を感じながら描いてみましょう。	200円	No. 17021・北区	女・70代		

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代	
		笑顔で楽しむ絵手紙	初めて描いた方も“楽しかった”と言っていただけのように、和やかなひとときの中で、自分だけの絵手紙を仕上げたいと思います。きつとすてきな絵手紙になりますよう指導いたします。	200円	No. 19015・垂水区	女・70代	
		古切手を用いた絵手紙	絵手紙や使用済み切手を使ったハガキ絵。植物・静物・動物・人物を見本にして描くハガキ絵を体験してみませんか。絵を描く楽しみで心が癒されると思います。絵手紙歴は30年です。	300円	No. 201922・北 区	男・80代	
		絵手紙を描きませんか	絵手紙は、『描く楽しさ』と『喜んでもらえる嬉しさ』があります。ワイワイ楽しく絵手紙を描いてみませんか。	100円	No. 202129・垂水区	女・50代	
彫刻・版画	写 真	もらって嬉しい、作って楽しい版画	図案を考え自らの手で彫り摺りまでの創作版画、作る楽しさを三度も体験できます。年賀状、暑中見舞いを作りましょう。それぞれ個性あふれる小さな芸術作品にチャレンジしましょう。	300円	No. 18005・垂水区	男・70代	
		デジカメを楽しもう	カメラと言えば今やデジカメ。デジカメは機能満載で使いこなすのは容易ではありません(真に奥が深い)が、マスターできればデジカメを使う楽しみも増えます。一緒にデジカメを楽しみましょう。	無料	No. 5023・垂水区	男・80代	
		初心者のデジカメ写真	デジカメ写真撮影でカメラの操作等に悩んでいませんか。風景写真・人物写真等を「もっと上手に撮影をしたい」と思っている初心者の方を対象とした、写真撮影の基本を理解する講座内容です。	無料	No. 16012・灘 区	男・70代	
		楽しい写真の時間	デジカメの普及によって、写真はより身近なものになりました。一緒に街に出て、もっとアートな写真にしてみませんか。できれば、デジタル一眼レフかコンパクトデジカメのご準備を！	実費	No. 17025・西 区	男・70代	
陶芸	陶芸	世界に1つしかないものを作ろう	粘土に触れて、作る楽しさを知ります。400gの粘土で何ができるでしょうか？焼成前の粘土に色をつけて絵を描くこともできます。	1500円	No. 14009・西 区	女・60代	
		みんなの陶芸「あなたのこころをかたちにしよう」	粘土を手にとってイメージを膨らませ、心がとらえたさまざまな印象を、みんなと一緒に楽しみながらも自分だけの粘土の作品に作り上げましょう。(本焼き希望の場合、別途に材料費150円～500円)	500円	No. 19039・西宮市	女・70代	
手芸・工芸	粘土造形	誰でも楽しい手作り粘土作品～ソフト粘土 石粉粘土～	★アクセサリ・かご・花・インテリア小物・壁かけ・人形等、誰でも気軽に楽しめます。【ソフト粘土】軽くて壊れにくく、手の汚れが少なくて子どもでも楽しめます。【石粉粘土】焼かずに陶器等の風合が楽しめます。	800円	No. 7017・中央区	女・60代	
		キラキラかわいいアクセサリづくり	キラキラパーツを使って、アクセサリづくりをしませんか？大人のファッションアクセサリをはじめ、子どもが作れるキーホルダー、ヘアアクセなど。オリジナルのお気に入りアイテムを一緒に作りましょう。	1000円	No. 17040・東灘区	女・40代	
		1本のワイヤーで作る世界	アルミワイヤーの1本で、いろんな物を立体的に造ります。思いがけない工夫ができます。指うごきとアイデアだけで、他には無いものを作りましょう。	200円	No. 4006・兵庫区	男・60代	
		自分で絵を描いたり、色をつけて世界に一つのマイバックを作ります。	無地のコットンの袋と布に描けるクレヨンやハンコを準備します。自由にイラストや模様を描いてマイバックを作ります。描き方や作り方は楽しくアドバイスします。子どもさんやお孫さんと一緒でもOKです。	300円	No. 15018・明石市	男・60代	
		ネイチャークラフト	スギ、ヒノキの間伐材や木の枝、実等里山の自然の素材を生かして巣箱型貯金箱や森の時計屋さん等の工作。ミニひな飾り、森の妖精等ドングリクラフト。端材で車づくり等手づくりで自然と楽しくふれあえます。	200～900円	No. 20027・西 区	男・70代	
		木を使つての玩具や日用品作り	生活に潤いをもたらす木、それを素材に暮らしの道具や玩具等を作ってみませんか？できた作品は、愛着のあるいつまでも傍に置いておきたい逸品になることでしょう。道具の使い方もこの機会に学びましょう。	1000円	No. 201813・垂水区	男・70代	
		廃材を使つて恐竜を作ろう	廃材を使って、恐竜を作ります。恐竜を作った残りの木から各々工夫して更に作ります。創造力を育みましょう。	200円	No. 202128・北 区	男・80代	
		ゆかいな工作、おもしろマジック	ゆかいな工作はブービー風船、ピョン蛙、コマ、Xマスリース等、自然の素材や身近な材料で作ります。おもしろマジックは、お化けハンカチ、コイン、つながるハンカチ、腕を素通しするロープ、トランプ魔術があります。	無料	No. 202130・宝塚市	男・70代	
		紙飛行機	大空に向けて飛ばそう、紙飛行機	大空に向かって飛ぶ紙飛行機は、私たちの夢を乗せて優雅に舞います。大人も子どもも無心になって紙を折り、かっこいい紙飛行機に仕立てて楽しみましょう。そしてワクワクしながら大空に向けて飛び立たせましょう。	100円	No. 13057・須磨区	女・60代
		折り紙	折り紙あそび	1枚の平面の紙から立体へと広がる世界、手遊びの楽しさと脳を鍛える効果もあり、四季折々の行事や小物等を手作りし日々の暮らしの工夫で心豊かにすごしましょう!! 美しい紙との出会い素敵な時間を一緒に!!	100～300円	No. 1251・長田区	女・80代
	たのしく折り紙	四季折々の行事に関連した折り紙作品や花・動物・虫などを一緒に楽しみながら折って、オリジナルの作品をつくりましょう！	50～200円	No. 3031・垂水区	女・60代		
	五色鶴を折ろう	縁起のよい五色に分かれた鶴を折ってみませんか？頭、羽、尾とそれぞれ違う色に仕上がりとでもきれいです。また色の選び方によっても雰囲気異なる鶴になります。世界に1つの自分だけの鶴を作りましょう。	100円	No. 12021・西 区	女・60代		
	楽しい折り紙	季節を感じるものや生活に役立つもの等を折ります。明るい会話をしながら、ゆっくりとたつぷりと時間をかけて作ります。そして折り方を少しずつ広げていけたら、ますます楽しくなりますね。	無料	No. 15020・東灘区	女・60代		
	創作和紙折り紙	和紙を使って創作の折り紙作品を制作します。作った作品は玄関等のちょっとしたスペースに飾れるものとなっております。色々な折り方をしますので初心者の方でも素敵な作品ができます。	500円	No. 15021・北 区	女・20代		
	一枚の色紙から花・動物等の作品作り	四季の花や五節句・干支・ミッキー・マウス・ペコちゃん等幼稚園児からお年寄まで楽しんで作品作りをします。いつでもどこでも楽しめる折り紙を極め、アートの世界に広げます。	100円	No. 18008・西宮市	男・70代		
	折り紙	シンプルな折り紙で、お部屋に彩りを。お隣さんと声かけあって、教えたり教えられたり、わいわいがやがや、やっと完成した時の皆さんの笑顔を楽しみにしています。	100円	No. 19025・垂水区	女・60代		
	フォトフレーム作り	写真の雰囲気ぴったり合う「フォトフレーム」を作ります。フォトフレームの種類はご相談ください。作ったフォトフレームは、お家に帰ったらそのまますぐに飾っていただけます。	500～1000円	No. 19013・垂水区	女・40代		

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代
アート	ガラス工芸	手づくりのマイグラスとシャドーボックスアート	サンドブラストという手法でガラスのコップに絵を描き模様を彫ります。又、シャドーボックスは、絵を切り抜き、カットしたパーツを特殊なもので貼り立体的に仕上げます。どちらもプレゼントにも喜ばれます。	1000円	No. 13040・西 区	女・70代
	ペインティング	トールペイント・クラフト講座	お好みの材料にペイントをして雑貨や小物を作ります。最新のクラフトを大人からお子様まで楽しんでいただけます。UVレジンやペーパーナブキンを使ったデコナブやコラージュ等。	1000円	No. 3040・西 区	女・50代
		バラのデコラティブペイント or ロシアンフラワーペイント	バラの花のペイントは手順さえ分かれば誰にでも簡単に描くことができます。ロシアの伝統的フラワーペイントを日本のインテリアにアレンジして、どちらも生活小物にペイントしてみましょ。	1500円	No. 13048・西 区	女・60代
	編み物	楽しい手編み・指編み	指編み、かぎ針編み、棒針編みを楽しんでみませんか。マフラーやコースター等の色々な作品を提案します。小物作りを体験しながら基礎を学習することができます。ぜひ自分で編み上げていく喜びを感じてみてください。	1000円	No. 4011・須磨区	女・60代
		編み物(手編み)	手と頭を使って認知症予防にもなります。編む喜び、着る喜び、プレゼントする喜びを味わってほしいと思います。一本の糸により大きな輪が広がります。	無料	No. 15058・灘 区	女・70代
	小物手芸	手縫いのよさをお伝えしたい。子どもたちにも広げたいと思います。かんたんのできる、1日手芸(小物手芸)をお教えます。その活動を経験していただき、手縫いの面白さやあたたかさを感じてください。	500円	No. 1241・灘 区	女・70代	
	アートフラワー	お花のある生活	室内の装飾、装身用の花を作ってみましょう。アートフラワーは布でできた花です。枯れてしまう花とは違いその状態を保つことができます。世界に一つしかない花を作りましょ。	1000円	No. 1183・加古川市	女・60代
		アーティフィシャルフラワーを使ったインテリアになるお花のアート	主にアーティフィシャルフラワーを使用しながら、お部屋のインテリアとして飾れるアレンジメントを心がけています。器に刺すだけでなく、リースやオブジェとして花を楽しんでみませんか。	1500円	No. 202102・東灘区	女・60代
	ブリザーブドフラワー	生花のようなブリザーブドフラワーにふれてみて■♥	今流行の特殊加工により自然な風合いのままのバラ等を使って、ワンランク上のアレンジを楽しんでみませんか？大切な思い出も一緒に閉じ込めて、季節ごとの作品作りにチャレンジしてみましょ。予算等応相談。	1500円	No. 6060・西 区	女・60代
		ブリザーブドフラワーで作る「コサージュ」	ブ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、お部屋に飾っていただけます。	1000円	No. 9026・須磨区	女・50代
		ブリザーブドフラワーアレンジメントを楽しもう	ブリザーブドフラワー・アートフラワーを使ってリースや置物インテリア・ハーバリウム等を洋風・和風にアレンジします。ご予算に応じて誰でも気軽に楽しんでいただける講座を沢山ご用意しております。	1500円	No. 10004・北 区	女・50代
		心に1本の赤いバラを!!	バラは、自分の夢・希望を象徴するものとして、自由にアレンジしていきます。ひとりひとりの思いを大切に、アレンジの方法、テクニックをお伝えしながら、1つの作品を仕上げっていきます。	1500円	No. 10008・大阪市	女・60代
		癒しのフラワーデザインとインテリアデザイン	ブリザーブドフラワーや造花、ドライフラワー等を使い、さらに小物も加えたアレンジメント作品を作っていきます。他にもビーズやワイヤーで作った花も使って、インテリアやブーケのアレンジも楽しめます。	1800円	No. 14033・中央区	女・50代
		季節を感じるブ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等季節を感じる花たちをブリザーブドフラワーで演出していきます。	1500円	No. 15039・灘 区	女・50代
		ハーバリウム	ハーバリウムは太陽の光が花の色・ポトルに反射して心を癒やしてくれます。大切な人を思いながら作ることで気持ちが伝わります。又、生年月日や星の数字を用いて、色に変えポトルに入れることができます。	1800円	No. 201921・兵庫区	女・70代
誰でもかんたん！手作りハーバリウムアート		ドライフラワーやブリザーブドフラワーを使ってオリジナルのハーバリウムを作ってみましょ。自宅インテリアはもちろんお祝いギフトやお見舞のお花の代わりに喜んでいただけます。キレイな状態で長く観賞していただけます。	1500円	No. 201936・西 区	女・40代	
ブリザーブドフラワー&フローラルハーバリウム		心がほっこりする日常を創り出すために、ブリザーブドフラワーやハーバリウムを勉強しませんか。美しい姿の生花に特殊な保存加工をし長く楽しめるブリザーブドフラワーやハーバリウム。あなたの日常が変わります。	1500円	No. 202022・中央区	女・60代	
手芸		手芸	乳飲料の容器で犬を作ったり、コーヒーフレッシュ容器にマグネットを付けてブローチやいろいろな物を作ったりします。季節に合わせて物も作ります。子どもから大人まで、一緒に作って楽しみましょ。	500円	No. 1106・西 区	女・70代
手作り絵本	製本の方法、絵本が完成するまでの手順を、楽しく学び、オリジナルの手作り絵本を作りあげます。	500円	No. 4036・須磨区	女・60代		
心のこもった手作り装飾	干支、喜び事、四季折々の行事を題材に着物生地等を使って色紙大の押絵。装飾用・贈答用にと手作りで喜ばれる作品です。額一つあれば作品の入れ替えで年中季節感が味わえます。作品は2時間ぐらいで仕上がります。	700円	No. 5052・垂水区	女・70代		
手づくり創作絵本 (紙芝居・絵本・読み語り)	日常人と人が話し言葉か視覚することで心を伝える方法を手作り絵本で表現します。母と子との絆がより豊かに育まれ、作り手に宝物として大切な思い出作りが残せます。紙芝居・絵本の読み語りも製作に役立つヒントとなります。	100円	No. 12041・東灘区	女・80代		
手づくり小物	リボンや布で箱や瓶等を飾れば、ステキなオリジナル作品ができ、お部屋は華やかに!! リボン・パール・ビーズを使えば、かわいいヘアアクセサリーやネックレスが出来上がり!! ハンドメイドでおしゃれを楽しみませんか。	600円	No. 14025・中央区	女・50代		
新聞紙を使用したアート作品	身近な新聞紙を使って色々な絵や立体・半立体作品を作ってみましょ!身近なもので楽しく工作ができるので、親子のふれ合いにも利用できます。	300円	No. 14044・北 区	女・60代		
A 手作り小物 B タマネギの皮を使って「草木染」	A(着物洋服の)古布を使って、ネックレスやブックカバー等いろいろ作れますよ。 Bタマネギの皮を煮出したところへ模様を細工した白いハンカチを入れ、さらに煮て模様付け、ミウバンで色の変化を楽しみます。	500円	No. 18038・北 区	女・60代		
気持ちを包むラッピング	日常のちょっとした贈り物やおすそ分けを身近にある紙や布で包んでみませんか。贈り物が楽しくなります。気持ちも一緒に包んでみませんか。	300円	No. 201931・灘 区	女・50代		
①手作り御朱印帖 ②手作りムーンライト(行灯)	①あなただけのオリジナル“御朱印帖”を作りませんか。表紙は和紙や「誕生日の花」。 ②桧材と和紙で組み立てる本格的なムーンライト。LED電球の使用によりカラフルな光の世界が出現、お部屋も素敵に演出しましょ。	①900円 ②1600円	No. 201935・東京都	男・60代		
癒しの“ハンドメイド” ~美しいものづくり~	新型■♥固まるハーバリウム・ハーバリウムオイルランプ・ハーバリウム全般★アクセサリーやチャーム等の様々な“ものづくり”体験が可能です。美しい作品を制作し与える心理作用や癒しの効果と一緒に感じてみませんか。	1500円	No. 202009・東灘区	女・40代		

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
デコパージュ	デコパージュ	石鹸や綿棒ケースを可愛くデコレーション！	白い石鹸を輸入ナブキンペーパー(様々な柄あり)、専用のり、硬化液で変身させ美しい飾りになる石鹸の誕生。プレゼントもOK。綿棒ケースはレースキラキラを貼りふたの上にフェルトとフィギュアをのせて可愛く完成。	400～500円	No. 12004・垂水区	女・70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	まっ白な雑貨小物等に絵柄のついたペーパーを切ってはってデコレーションしていきます。重ねてはることもできてオリジナルのデコレーション雑貨小物が簡単にできます。世界に1つのオリジナル雑貨小物が完成します。	500円	No. 20008・西区	女・50代
	フェルトワークショップ	羊毛から作るフェルト小物	手作りフェルトの原料はふわふわの羊の原毛。これに縮絨液を掛けてごしごし擦れば繊維がからみフェルトに！羊の毛が縫い目のない小物入れになったり、アクセサリーになったりと自由に形づくれるのは魅力です。	500～1000円	No. 18006・垂水区	女・70代
	バルーンアート	遊べる！飾れる！簡単バルーンアート	専用のポンプを使って風船を膨らませば、どなたでも簡単にイヌやウサギが作れます。応用で人気のキャラクターも作れるかも？子どもたちの遊びにイベントの飾りに用途は無量大です。	200円	No. 18016・中央区	女・60代
	押し花	押し花	押し花を使って、しおり、コースター等簡単に製作できます。小さなお子様でも作ることができます。一緒に楽しく作ってみませんか。	300円	No. 9029・須磨区	女・60代
服飾	洋裁	体型にあった洋服とバリエーション	「お値打ちのあるお気に入り」のサイズが合わなくなった物を気心地よくしたり着物の残り布等で作った口ひも付き小型の巾着袋アイデアを楽しんだりしませんか。バリエーションが増えて嬉しいものです。	800円	No. 5004・中央区	女・80代
		和裁	和裁(ミニ着物)	手持ちのなつかしい着物から、ミニ着物を作りましょう。誰にでもできる方法で、和裁を楽しみましょう。	800円	No. 12036・長田区
	着付け	おばあちゃんの着付け術	自分や人に訪問着や留袖、振袖、袴、浴衣、男物、孫の七五三の着物を着付けたい、変わり帯結びをやってみよう。着物の知識を知りたい。着付けた後の歩き方、座り方、トイレの仕方、着物文化を伝えたいと思います。	無料	No. 1005・東灘区	女・70代
		着付け	タンスの底に眠っている着物を出して、着て出かけましょう。そしてお嬢様にも着せてあげましょう。	無料	No. 1128・北区	女・70代
		着物を着る楽しさ	自分で着物が着れる楽しさを学び覚え、着物を着て出かけましょう。日本の文化でもありますので、あなたの中にある変化が起こり、あなたは素敵に充実していくことでしょう。夏は、ゆかたの着付けを学びましょう。	無料	No. 1183・加古川	女・60代
		着物を楽しみましょう	☆ひとり着たい方。(お手持ちの和装小物で着付けます)☆人に着せてあげたい方。☆初心者からプロを目指したい方まで、レベル・目的に合わせてご指導いたします。	無料	No. 6055・東灘区	女・60代
		簡単に楽な前結び着付け	前結びで一人で簡単に着付けができます。帯は前で結んで後ろにクルッ！学生さんも覚えて！ゆかた姿もすく。洋服感覚で気軽に楽に！着物美人になって出かけてみませんか！お太鼓から変わり結びまですべて美しくできます。	無料	No. 6071・須磨区	女・70代
		「ゆかたで行こうよ夏祭り」ゆかた着付け体験教室(小学生～成人)	ゆかたの美しい着方と帯の結び方を学びます。小学校・中学校の授業の時は、男女一緒に学びます。少人数のグループでの学び等ご希望に応じて学ぶ内容を決めています。ゆかたで日本の夏を楽しみましょう。	無料	No. 8046・西区	女・80代
		きものの常識	日本の伝統を誇る第一礼装である和服の常識。着用する時期・場所・格式等知っているようで案外迷います。最低限の常識を守りオシャレに街着を楽しみましょう。タンスの中で眠っている着物に活躍の場を作りましょう。	無料	No. 11025・垂水区	女・80代
		着物が結ぶ縁	福祉活動を通して色々な方々から笑顔をいただいています。“着物が結ぶ縁”日本文化、民族衣装を大切に繋げていけたらと思っています。ゆかた・着物・七五三・女袴等、ご自分で着たり、着付けしたりしてあげましょう。	無料	No. 12025・兵庫区	女・60代
		着付け教室	初心者でも安心して着物が着れるようになり、やさしく楽しく丁寧に学べます。普段着から正装の着付けまで一通り個人個人のペースに合わせて進めていきますので、装うことの喜びを一緒に味わいましょう。	無料	No. 201817・北区	女・60代
		魅力を引き出す着方	着物だけ着れるという人も、帯だけは結べるという人も、何もできない人も、楽しく魅力的に着物を着ることができます。まずは貴女が覚えて子どもさん、お孫さんに着せてみませんか。	無料	No. 201921・兵庫区	女・70代
		書道	ペン習字	ペン習字教室	ペン字学習を初歩から系統的に学べるようにしています。点画の書き方、字形の整え方等の基本を最重点に段階的に高度な技術の習得ができるようにしています。上達の秘訣は初めの固い決心と不断の努力の積み重ねです。	500円
書を楽しみましょう	今の時代だからこそ、字を書くことを楽しみましょう。文字を書く一期一会、書の奥深さを感じ、きっと世界が少しずつ広がり、心が豊かになること、間違い無しです。出会いを、お待ちしております。			無料	No. 1157・北区	女・60代
書道	おもしろい書道		正しい字を知ることにより、くせ字を直すことができます。焦らずにゆっくりとおけいこをしましょう。行書、草書も書けるようになります。	無料	No. 1163・兵庫区	女・50代
	書道で心の余裕を!!		パソコン・スマホにたよっている昨今、大人も子どもも気持ちに余裕を持って筆、ペンの感触にふれながら、落ち着きの書道の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。自分の掛け軸を持つのもいいですよ。	無料	No. 5052・垂水区	女・70代
	書道～白と黒の世界を楽しもう～		日本の伝統文化「書道」を楽しみながら心身の豊潤な“ひととき”と一緒に過ごしませんか。漢字・かな・調和体等々、基本を大切にしつつも毛筆が醸し出す白と黒の美の世界を味わいましょう。	無料	No. 7011・灘区	女・70代
	書をたのしむ		年賀状や金封、芳名録等の文字が美しく書けるよう日常生活に役立つ実用書道です。長い間、筆を持っていなくても基本点画からポイントを練習しますので、久しぶりに「書」を楽しんでみませんか。	300円	No. 10047・西区	女・70代
	こころの書		自由に楽しく、文字を書いてみませんか。気分転換、手の運動にもなりますよ。そして文字を書くことに慣れ親んでいただいでいくうちに、文字が心を表すことにも気づいていただけることでしょう。	無料	No. 12027・北区	女・50代
	貰って嬉しい毛筆のハガキ		日常に役立つ実用書道から仮名文字、一字書、遊書と色々楽しんで書いていただけるよう指導いたします。筆ペンもOKです。さあ、一緒に作品づくりを楽しみましょう。	無料	No. 14005・須磨区	女・70代
	書道(毛筆・硬筆 大人～子ども)		指導できる内容:漢字(古典臨書～創作まで)楷行草隷篆書、半紙・半切)・実用書・仮名(入門)・硬筆・篆刻(基礎～制作)。筆の持ち方から作品指導まで。単発講座、定期講座等ご相談ください。土日祝日の活動です。	0～150円	No. 17024・須磨区	男・50代
	はじめてのかな文字書道		小筆を使って半紙に和歌・俳句を書いてみませんか。年賀状や暑中見舞等も毛筆の手書きに挑戦してみよう。ふだんの暮らしの中で役立つ書道をご一緒に楽しみましょう。	無料	No. 19005・中央区	女・50代

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
書道		楽しい書道	漢字・仮名だけでなく、日常生活に役立つ実用書道も楽しく学びませんか。基礎から始めますが時には創作にもチャレンジしましょう。1人ではなかなか持つ機会がない筆も皆と一緒に書く刺激を受けて楽しく上達しますよ。	無料	No. 20022・須磨区	女・60代
		かなと実用(硬筆、毛筆)の書	初心者の方には基礎的なところから入りますが進むにつれてその人の持つ能力、センスを伸ばせる様指導いたします。かなでは俳句、和歌(百人一首、万葉集等)短冊や色紙等に書いてお部屋に飾ってみてはどうでしょうか。	100円	No. 202028・長田区	女・70代
		リラックス書道	大人の方は、書道の前に着席ヨガでリラックス。書道は大人から幼いお子さんまで、基礎から丁寧に指導いたします。他とは比べずあなただけの1枚を仕上げましょう。ストレス解消、免疫力もアップします。	300円	No. 202112・須磨区	女・40代
		筆文字 筆ペンで冠婚葬祭のし袋書き等	書の精進と共に筆ペン字に魅せられ、筆ペンで書をかきたい思いで新しい道を選択しました。美しい文字は人柄をより高めます。楽しく学んでいただけますよう心をこめてご指導いたします。「文は人なり書は心画なり」。	100円	No. 11015・淡路市	女・70代
		魔法の筆文字	魔法の筆文字。礼状や、挨拶ハガキを出したいけれど、自分の字を見てやめてしまう。今さら習字を続ける自信がない、その方に、ぴったりの、いつでも、どこでも、だれでもできる筆ペンで書く書道です。	500円	No. 201834・西区	女・60代
篆刻		篆刻	今を大切に、男女年齢を問わず、共に制作を通じて心通わせ楽しく作品づくりを完結させましょう。作り上げた作品はいろいろな場面で活用できます。	300円	No. 1131・垂水区	男・70代
		篆刻・遊印	篆刻と言っても石に刻するもので、印鑑印章とは少し異なります。遊印とお考えいただき、らかな印とか自由な作品作りで楽しみましょう。	500円	No. 10024・中央区	男・80代
邦楽	長唄・長唄三味線 日本民謡・三味線	はじめての長唄	芸の面白さ奥深さを知り粋な人になろう！左手をフルに使う三味線はボケ防止に、腹式呼吸で大きな声で唄う長唄は健康に最適。又、小中学校での邦楽授業や演奏も行う。東京芸大邦楽科卒・長唄東友会師範・長唄協会会員	無料	No. 6023・兵庫区	女・40代
		唄って踊って 河内音頭	日本の伝統文化である日本民謡を三味線の伴奏で皆さんと一緒に生まれ育ったふるさとを思い出しながら歌います。又、河内音頭を唄ったり、踊ったり、健康に役立つ講座です。	無料	No. 12033・北区	男・80代
		太棹の響き	日本の伝統文化である三味線、民謡を三味線の音色で聴いて頂いたり、津軽三味線の響きを皆さんと共に味わっていただき、癒される講座になればと思っています。	無料	No. 12034・北区	女・60代
		津軽三味線	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、お話しを交えて演奏します。その中で、皆さんが視覚障がい者の持つ情報障がいに対する理解を深めていただければ幸いです。	無料	No. 15005・長田区	男・60代
		尺八 伝統楽器「尺八」	古代の雅楽尺八より近世の虚無僧尺八、そして現代尺八へ、脈々と日本の伝統を受けついでいる尺八。生の音色をお聴きください。	無料	No. 15044・中央区	男・70代
		詩吟 健康づくりの為に詩吟教室	健康づくりの為に、詩吟を始めませんか。お腹から大きな美しい声を出しますと、精神も肉体もスッキリ、明日への活力を生み出すことができます。お友達をおさそいで、是非、ご参加ください。お待ちいたしております。	100円	No. 10009・垂水区	男・70代
		箏 お箏を弾いてみよう 演奏を聴いてみよう	日本の伝統楽器の良さを弾いたり聴いたり実際に体験することによって伝えていきたいと思えます。よく知られている曲と一緒に歌ったり、古典曲を聴いたりして邦楽器の音色を楽しんでいただきたいと思います。	無料	No. 18004・中央区	女・60代
		一絃琴 一絃琴	一絃琴は、ひとつ緒の音色に籠められる日本古来の床しさに、清楚な潤いを得ます。「一絃琴あけぼの会五十周年記念演奏会」(平成23年11月吉日)の後は賛助会員として、「高砂」等の謡曲を誦わせて戴いております。	無料	No. 6073・中央区	女・70代
		一絃琴入門	一絃琴は一本の絃の素朴な琴です。伝統の古典曲や親しみのある曲を通して、奥深く澄んだ音色を味わってください。シンセサイザーとの合奏もお楽しみいただけます。共に心豊かな時を持ちたいと願っています。	無料	No. 14016・長田区	女・60代
		大正琴 大正琴	一曲一曲弾く楽しさを、知ってる歌と一緒に歌う？ハミングもよし、お友達作りにも利用していただいてもよし、一緒に同時間空間を楽しんで、頭の体操と5本指のフル活用をしてみませんか？	無料	No. 1139・兵庫区	女・70代
大正琴	入門から丁寧に教えます。童謡、民謡、歌謡曲、フォークソング等、演奏します。上級になると、ソプラノ、アルト、テナー、ベースによるアンサンブル演奏もできます。一人でも、グループでも楽しめます。	300円	No. 1208・西区	女・80代		
大正琴	楽器を弾くのは初めてと言う方も、楽しく弾くことができますよ。指先を使って音を奏するので頭の体操にもなると思えます。童謡、唱歌、歌謡曲、いろんな曲を気軽に一緒に演奏してみましょう。	300円	No. 202011・須磨区	女・60代		
篠笛		やさしい音色の「フルス」「よし笛」を吹いてみましょう	「フルス」(ひょうたん竹で作られたたて笛)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)を吹いてみませんか。やさしい音色で童謡や思い出の曲が吹けると楽しいですよ。又ソロ演奏もいたします。	200円	No. 201828・垂水区	男・60代
		癒しの篠笛	篠笛は篠竹の横笛です。演奏をお聴きいただくだけでなく、一緒に歌ったり、体験もできます。曲のジャンルは童謡、叙情歌、外国民謡等色々です。篠笛の優しい音色をお楽しみください。	無料	No. 17003・灘区	女・50代
洋楽	歌唱	歌おう会	童謡・唱歌・世界の民謡・カンツォーネ・シャンソン・オペラのアリア(イタリア語)等々～歌うの大好きな会です。簡単な楽典、DVDでの音楽鑑賞もし、とにかく音楽が大好き！になっていただくのが願いです。	無料	No. 1043・北区	女・80代
		みんなであうたおう 童謡・唱歌・叙情歌・愛唱歌	幼い頃母に教えてもらった歌、母が歌っていた懐かしい思い出の歌をシニアの皆様たちとあたたかい気持ちで懐かしんで歌うお手伝いをしたいと思っています。	100円	No. 1044・須磨区	女・80代
		みんなで歌おう童謡・唱歌	なつかしい童謡・唱歌を皆さんと一緒に歌います。その曲の思い出に因んだ皆さんからのリクエスト曲にもお応えします。元気なお声で笑顔になりましょう。マスク着用でOKです。	無料	No. 4030・三木市	女・80代
		歌唱指導 ～歌って元気～	フスラーの発声を使い呼吸や心肺機能の維持、改善等身体機能のリハビリテーションにつなげていきます。必ずやお役に立つことができます。	100円	No. 5013・北区	女・70代
		歌う喜び楽しいひととき	カラオケ、歌謡曲のテーマ曲を選定して皆さんとレッスンして歌う喜びと楽しみを見出し出していきたい。場所や機材の準備があれば伺います。カラオケボックスの利用etcも可能です。	無料	No. 5041・北区	男・80代
		童謡 唱歌を歌う会	先ず軽い体操で体を柔軟に声を出し易く、続いて少し脳も体操。音楽の基礎を踏まえて呼吸をシッカリ、気持ちを前進させましょう。知っている様で知らない童謡唱歌の世界をご一緒に訪ねてみませんか？	50円	No. 6010・灘区	女・60代

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代
音楽	歌	歌 & 声 (ソング&ボイス)	歌が上手くなるにはこれ！ボイストレーニング。私たち一人一人は生来素晴らしい能力を持ちながら、無意識に可能性を制限しています。腹式呼吸による健康法、老いたダミ声にストップがかかります。カラオケも上達します。	無料	No. 8024・灘 区	女・70代
		新曲、歌謡曲を唄う	CD、テープを聞く。私が唄う。皆様と一緒に唄う。唄える人は、1人ずつ唄っていただきます。希望の曲が、ありましたら教えてください。	無料	No. 11008・須磨区	男・70代
		歌って楽しいひとときを	童謡・唱歌や懐かしの歌謡曲等、皆さんがよくご存じの曲と一緒に歌いましょう。ピアノやキーボードで伴奏します。楽しく歌って老化防止やリフレッシュ！曲にちなんだ話も交えて楽しいひとときを。	無料	No. 13013・垂水区	女・60代
		楽しい童謡を歌いましょう	昔の懐かしい童謡、新しい童謡、そして私自身が作詞、作曲した童謡を楽しく歌いましょう。正しい発声法、口のあけ方、呼吸法を丁寧にアドバイスします。	無料	No. 13014・兵庫区	男・60代
		楽しく歌おう、懐かしい歌	歌うことは健康増進。楽しく、元気になります。高齢者や歌の苦手な人も発声練習をすればいろんな歌を歌えるようになります。懐かしい歌心に残る歌を、一緒に、楽しく歌いましょう。	無料	No. 14027・西 区	女・60代
		カラオケ	歌唱は呼吸法の一つです。歌い続けることにより健康を保持し、心も体も若返ります。楽しく歌いましょう。楽しさも若返りのもとになります。	無料	No. 15058・灘 区	女・70代
		カラオケ教室	歌は人を明るくします。お腹から歌うとストレス解消にも効果的です。楽しく明るく、基本に忠実にしっかり！さあ歌いましょう。	50円	No. 18007・中央区	男・70代
		カラオケ	歌は世に連れ、世は歌に連れと申します。歌は生きてきた世相を反映しています。思い出しながらカラオケで発声することが健康増進になり、歌のリズムは脳トレに効果ありと言われていています。元気に歌いましょう。	実費	No. 20030・灘 区	男・70代
		歌を歌っていつまでも健康で生き生き！	懐かしい童謡・唱歌を歌って心も身体も元気になりましょう。高い音の出し方、響きのある美しい声の出し方、そして上手に歌えるコツを学びながら楽しく歌います。又、ソロ演奏もいたします。	100円	No. 201828・垂水区	男・60代
		名曲歌唱による健康法	色々な名曲を楽しく歌いましょう。歌うことは、健康の秘訣があります。体を使って声を磨くことができ、そして、いつまでも生き生きとした力を得るためのコツと一緒に学びましょう。どこへでもソロ演奏をいたします。	100円	No. 201829・北 区	女・60代
		♪思いつき歌ってストレス発散しましょう♪	軽くストレッチをしたあと無理なく声を出す発声練習をします。次になつかしい歌や「花は咲く」等聞き覚えのある歌を思いつき歌い、日頃のストレスを発散させましょう。音楽を楽しむことがポイントです。♪♪	100円	No. 201905・中央区	女・60代
		楽しく愉快に歌いまショー！	昭和歌謡に童謡に演歌にジャズにシャンソンと、ジャンルに拘らず、本音と立て前、世間話と笑いを交えながら、愉快に楽しく歌いまショー!!	無料	No. 201911・中央区	女・50代
		やすらぎの愛唱歌	「歌って楽しく健康に」を合言葉にした歌唱音楽健康法。講師のワンマンバンド又は、または伴奏楽器にあわせて多くの歌を声を揃えて唄い、ハッピーホルモンの湧き出る至福の時間を楽しむ。震災後2,800回の実績があります。	200円	No. 201940・須磨区	男・80代
		童謡・昭和歌謡を楽しく歌いましょう	いつまでも健康で毎日楽しく過ごせるよう、大きな声で懐かしい歌を歌います。脳トレになるリズム遊びや簡単な体操もします(リトミック)。キーボードの生演奏もあります。どうぞ皆さん、お気軽にご依頼ください。	無料	No. 201942・西宮市	女・60代
		ギター伴奏で楽しく歌おう	童謡から演歌まで懐かしい曲をギター伴奏で歌集を見ながら楽しく歌います。大きな声で歌ったり笑ったりすることはストレスを発散させ若さと健康維持の元です。歌好きの方、お集まりください。	無料	No. 202008・西 区	男・70代
キーボード	キーボードを使って歌の伴奏をします。また簡単な曲やコード等の指導もします。一緒に音楽を楽しみましょう。	無料	No. 10028・西 区	女・50代		
楽しいピアノ	幼児のみなさん大人の初心者の方、楽しくピアノを始めませんか？ソルフェージュや聴音も希望がおありの場合はいたします。クラシックからポピュラーまでいろいろな曲を弾いてみましょう。	500円	No. 6086・灘 区	女・50代		
音楽を楽しもう～街の音楽ハートステーションコンサート～	皆様がよくご存じのクラシック、映画音楽、ポピュラー等の名曲をピアノ演奏します。また、季節に合わせた唱歌や懐かしの歌謡曲をピアノ(キーボード)で伴奏し、皆様と一緒に歌います。一緒に音楽を楽しみましょう。	無料	No. 14017・灘 区	女・50代		
マンドリン	懐かしい名曲や思い出の映画音楽をマンドリンで聴いてみませんか？昭和のヒット歌曲も沢山あります。リクエストにも応じますのでお気軽にご相談ください。聴いて歌って楽しいひとときを過ごしましょう。	無料	No. 1118・中央区	女・60代		
ハーモニカ	童謡・唱歌・懐メロをハーモニカで、民謡は三味線で楽しく歌いませんか。1千曲を即興演奏。トークも衣装もお楽しみ。少人数でも大勢でも、初めての会場でも、毎月の会場でも、いつも明るく楽しく盛り上がりますよ。	無料	No. 14008・兵庫区	男・80代		
	唱歌や懐かしい曲をメドレーで聴いていただき、そのあとご希望の曲をご一緒に歌いましょう。高齢者や障がい者、そのご家族の相談にも対応できます。できればハーモニカでの重唱や歌のハーモニーを展開しましょう。	無料	No. 202005・兵庫区	女・70代		
リコーダー	ソプラノリコーダーが苦手な人は苦手でなくなるように。経験した人はさらに上達を。リコーダーの練習をしながら楽譜も読めるように指導します。対象は小学生から大人まで。障がいのある方もご相談ください。	100円	No. 17002・中央区	女・70代		
クラリネット	暑い時にそよ風が吹いて来て心がホッとする時がありますが、私の吹くクラリネットの音がそんなそよ風の様な音になって聞いてくださる方々に伝わってくれる様に願っています。	無料	No. 8001・北 区	男・70代		
フルート	フルートで季節の歌やクラシック、映画音楽等を演奏します。知っている歌はどうぞ一緒に口ずさんでお聴きください。音楽とおしゃべりどで、楽しいひとときを過ごしましょう。	無料	No. 19023・垂水区	女・60代		
コントラバス	コントラバスはダブルベースや弦バス等とも呼ばれていますが、楽しく弾ける楽器ですので気軽に無料で学んでください。ジャズの街「神戸」ではとてもかっこいい楽器ですのでぜひはじめましょう。演奏もしますよ。	無料	No. 12044・長田区	男・50代		
和洋アンサンブル	参加型の歌いましょうと、毎日を元気に過ごすにはおなかから声を出して歌い10分間体操を毎日する。日本の伝統楽器とのアンサンブルで、いろいろな曲を演奏して皆さんも参加して元気アップを!!子ども達とも交流!!	500円	No. 1209・北 区	女・70代		
音楽演奏	ピアノ弾き語りを中心として、他の楽器も併用しながら演奏します。曲の内容等を考え、尺八、ピアノ、リコーダー、沖縄トロンボーン、オカリナを混ぜて演奏するユニークな演奏形態が特徴です。	無料	No. 202103・垂水区	男・70代		

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
ギター	ギター	たのしいアコースティックギター	ビートルズのヒット曲を中心に、フォークソングや心に残る名曲を弾き語りでお聴きいただけます。音色を楽しむ。一緒に歌う。ギター持参も大歓迎。楽しいことにチャレンジしていきましょう。	無料	No. 20023・垂水区	男・60代
		ウクレレ	ウクレレやキーボードで、昭和歌謡曲懐かしの名曲を歌おう～脳トレも有り～	無料	No. 18002・北区	女・50代
		ウクレレ	ウクレレで楽しもう！	無料	No. 202104・中央区	女・60代
		ドラム	ドラムを楽しく学びましょう	1000円	No. 4060・大阪市	男・50代
		草笛	草笛演奏と吹き方指導	無料	No. 5014・須磨区	女・80代
		オカリナ	オカリナ演奏	コピー代	No. 10005・須磨区	男・80代
舞踊	舞踊	音楽に合わせて楽しくエクササイズ！	剣舞、詩舞、新日本舞踊、歌謡舞踊等幅広いレパートリーを、個性に合わせた指導で心豊かに楽しみください。最初は誰でも初心者です。	無料	No. 5051・灘区	女・80代
		楽しく踊りましょう～新舞踊、日本舞踊、新日本舞踊、民謡～	健康の為に踊りましょう！お遊びのつもりで気楽に踊っていると上手になります♪盆踊りや施設ボランティア活動で皆様から元気と勇気もらって帰ります。そしてまた私が笑顔と元気で返しをいたします。	無料	No. 13002・垂水区	女・70代
		舞踊	舞踊は心の和といわれ、とても楽しいものです。リズムに乗って体を動かしながら、わかりやすく教えていきます。心も体も元気になり、自分が変わっていくのが分かります。皆さん、和気あいあいと学びましょう。	無料	No. 5030・北区	女・70代
演劇	演劇	エプロンシアター	エプロンのポケットから、みんなの知っている童話や民話等の動物やお話の主人公等いろいろなものが、どんどん飛び出して、みんなをお話の世界に連れていきますよ。楽しい仕掛けが沢山ありますよ。	無料	No. 1005・東灘区	女・70代
		寸劇	子どもと楽しむ絵本の世界	100円	No. 12041・東灘区	女・80代
		能楽	能楽・謡曲・仕舞入門	100円	No. 20003・北区	男・80代
演芸	落語	落語講座	庶民の娯楽として親しまれる落語は、江戸時代に発祥して今日までその伝統が受け継がれた話芸でございます。生活の知恵・わが国の文化風習・人情の素晴らしさを初め、いろんな雑学や教養を笑いながら学べます。	無料	No. 1101・尼崎市	男・50代
		落語をたのしもう	笑いはストレスを解消する薬だといわれています。落語を中心に手まね歌やその他簡単な小ばなし教室的な落語実習もします。	無料	No. 8005・西区	男・70代
	漫談・漫才	漫談・漫才 (漫才コンビ名：Wおじさん)	主に漫談ですが、漫才もしております。昨年は、M-1グランプリに出演。ベストアマ受賞。漫談は時事漫談で、時の話題中心のネタで、新鮮なネタです。笑う門に福来たる。	無料	No. 15014・須磨区	男・70代
	奇術	マジックショーの出演及びマジックの講習会	幼稚園児から高齢の方までマジックを楽しく観ていただき、又易しく楽しいマジックの原理を理解し実演できるように講習会を実施していきます。	無料	No. 1008・須磨区	男・80代
		やさしい奇術	グループの集まりで簡単な奇術を披露して、参加者をアツと驚かせてみませんか。身近にあるハンカチ・ティッシュペーパー・ロープ・トランプ等で、いろいろなマジックができますよ、一緒にやってみませんか。	300円	No. 1222・東灘区	男・90代
		奇術(手品)	1. マジック(手品)ショーの開催 2. 子どもマジック教室の開催 3. 成人のマジックグループの育成 4. 幼稚園・保育所・老人会・デイサービス等への出演(約60分)	無料	No. 1226・加古川市	男・80代
		不思議な世界	楽しく不思議なマジックを披露いたします。一緒に体験されると今までにない好奇心まなざしが、あなたに注がれることでしょう。体験の場合は材料費が発生することもあります。	300円	No. 11017・須磨区	女・70代
		福祉施設の高齢者、小学校低学年の子ども会のためのマジックショー	高齢者福祉施設や小学校低学年のお楽しみ会と子ども会のイベント等で、マジックを披露します。一緒に楽しみましょう。マジックの不思議な展開に無心に集中して、この上なく楽しくなりますよ。	無料	No. 11029・東灘区	男・80代
		手品	見ている者があつと驚く変幻自在の演技です。一度手品をして見たい、習いたい初心者を指導します。福祉施設や児童館、障がい者施設でも活動指導しています。	無料	No. 14003・須磨区	男・90代
		おもしろマジック	おもしろマジックは、お化けハンカチ、コイン、腕を素通しするロープ、つながるハンカチ、トランプ魔術、手指切断ショー、お金変身ショー等、子どもから大人まで不思議な世界を無心に集中して楽しめます。	無料	No. 202130・宝塚市	男・70代
腹話術		楽しい腹話術	腹話術の出前・実演及び指導をご要望に合わせていたします。ご希望があれば「防災腹話術」という、腹話術を使った防災教育を行います。	無料	No. 9018・垂水区	男・70代
南京玉すだれ	見ため華やかでとても喜ばれています。手や足、身振り、いろいろな掛け声を使ってとても喜ばれています。一度体験してみませんか。いつでも歓迎いたします。	無料	No. 4057・兵庫区	女・70代		
大道芸	伝統芸コマ回し	伝統芸コマ回し、国内はもとより世界に広がっています。演技は集中力、体のバランス感覚を高めて健康的でリハビリ効果もあります。家族のふれあいに最適です。	無料	No. 10036・垂水区	男・70代	
演芸	演芸	笑いは健康の源。笑うことによって人生はバラ色に！山田洋次監督、瀧美清主演の「男はつらいよ」の「フー天の真」を演じて、大いに笑っていただきます。会合での笑いを提供しますので、お気軽に呼んでください。	無料	No. 18011・垂水区	男・80代	
文芸・文学	俳句で脳を活性	一度は詠んだことがある十七音詩。これから始める人も経験のある人も、脳の活性化にいいですよ。句会形式で愉しくお勉強。全句、講師が講評します。併せて秀句の鑑賞もしながら腕を上げていきましょう。	100円	No. 4049・垂水区	男・80代	

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
子ども	川柳	楽しい俳句	初学者を対象に俳句の楽しさを学びます。季節の中で、日々の暮らしの中で感じたことを、感動したことを、十七音の言葉で表現してみましょう。ふれあって・ころ・ゆたかに…俳句は座の文芸です。	無料	No. 7031・灘区	男・60代
		心に俳句	何でもない道端の草花に感動したことはありませんか。その小さな感動を十七文字で表現すると俳句になります。暮らしの中の心の動きを書き留めていきましょう。今迄気付かなかった自分に会えるかもしれません。	無料	No. 202020・須磨区	女・60代
		気軽に川柳を楽しみましょう	川柳歴10年余で、毎月1回定例会を開き15人程で楽しい時間をすごしています。紙と鉛筆一本で誰でも詠める川柳づくりの道にご案内させていただきます。五七五の世界を知ると視界が大きく開けますよ。やってみませんか。	無料	No. 202005・兵庫区	女・70代
		ガツンと来る川柳	川柳と言えば、生まれて生きて、出会いと別れの5・7・5。人間交差点そして曲がり角。川柳も道楽ならば楽しく長く、「ガツン」と来るのを詠みますか。	無料	No. 202105・灘区	男・60代
	読み聞かせ	読み聞かせ	正しい日本語、話し方や朗読を勉強しましょう。子ども達から高齢者まで、ことばを通して地域社会とのコミュニケーションを築き心の健康を自分のものにしましょう。初心者から易しく指導します。	無料	No. 15011・垂水区	女・70代
		楽しい脳トレ音読	童話、絵本、紙芝居等を声に出して読むことによって、美しい日本語の響きを実感できる講座です。脳トレにもなります。発声、発音の基礎練習だけでなく、食べる為に必要な筋肉を効果的に鍛える口の体操にも取りくみます。	無料	No. 15033・灘区	女・70代
		お話し会	デジタルな世の中にあって、子どもたちには“朗読”により、本の楽しさと心の世界の広がりを、大人の皆さんには“復活”により、心のデトックスを感じていただけます。あなたの心には癒しを！	無料	No. 20033・南あわじ市	女・50代
		だってだって楽しいだもんー絵本と語りのおはなし会	読み手も聞き手もウフフのフ。ここから生まれる夢・希望。ヒトから人間になるのです。そんな絵本や昔話の世界に、大人も子どもも一緒に浸ってみませんか。	無料	No. 201926・西区	女・70代
	自分史	自分史を編む、そして自費出版	人生を振り返り紡ぎます。庶民の伝記が自分史、あなたが作品の主人公です。どうやったら自分史にできるかをお伝えします。そしてご希望なら本の形にできます。自分で編集、データを型取り印刷製本。楽しみましょう。	自分史 500円 自費出版 500円	No. 20024・伊丹市	男・50代
		人生の転機にふり返る自分史づくり	定年・転職・就活・留学エッセイの作成等、人生のある時点を転機に前向きに生きる人達への指針となる自分史の作成とする。個々の目的に対応した個性が出せる自作自立書が作成できるガイドとしてゆきたい。	無料	No. 201831・東灘区	男・80代
	自費出版(自力出版)	「自費出版」で本を出版すると莫大なコストがかかります。印刷以外の全ての行程を自力で行う「自力出版」では桁違いに安いコストで本を出版できます。当講座では出版の夢をかなえるためのプロセスを解説します。	700円	No. 20032・北九州市	男・50代	
	野草と文化	神戸の野草文化を楽しみましょう	古来、人々は野に咲く草花を和歌や俳句等を通じて愛してきました。和歌、俳句、紙芝居等を通して神戸市で見ることができ身近な野草の文化にふれてみませんか。	500円	No. 17006・明石市	男・30代
		「アガサクリスティーの原書を読み、その時代の謎解きをしよう」	ミステリー界の女王、アガサクリスティーの著作(原文・翻訳)を参考に、自作のテキストを使用します。作品の魅力を歴史・地理等の見かたから、探っていきます。英語が苦手な方でもOKです。	500円	No. 201912・垂水区	男・60代
	茶道	ワンダフル茶道 裏千家	黙っていても、相手に気持ちが伝わる所作って何だろう。歩き方・座り方・立ち方「優雅な立ち居振る舞い」、美しく口にものを運ぶ姿、お辞儀の作法で相手の気持ちを察する。茶道から、知ってください。学んでください。	200円	No. 1005・東灘区	女・70代
日々是好日こころをこめて		一服のお茶にこめられたおもてなしの心、心静かに自分を見つめる一刻、節目節目、歳時や自然の風物に季節の情趣を感じる心を持ち、人として豊かに暮らしていく、楽しく一緒にお茶を飲みましょう。	300円	No. 1171・須磨区	女・70代	
茶道		着付け礼法と併用して行うプログラムは日常生活の中でも折にふれて活かされる要素を含んでいます。日本の伝統文化は日常から離れたものでなく、むしろ日常の中に生きています。楽しく学びましょう。(裏千家)	500円	No. 1181・松原市	女・40代	
茶道		伝統文化は何百年も大変厳しく形が守られてきましたが、本当は精神を伝えたかった訳です。形にとらわれ、その背景の心を理解する洞察力がなければ豊かにはなれないようです。実技指導、茶道の説明や話両方可可能です。	500円	No. 3028・北区	女・60代	
茶道(表千家)		利久から始まった日本古来からのお茶を季節の和菓子を楽しみながら一服のお抹茶をいただいでみませんか、心休まる一時間が得られることと思います。	250円	No. 8007・中央区	女・70代	
茶道(韓国高麗茶道)		韓国の茶道具を使って韓国特有のおもてなしの作法を学び、練習することによって身体全体の優雅な姿勢美が保たれますよ。歩く姿、座る姿、お辞儀する姿はチャングム！一度体験すると魅了！高麗抹茶が実においしい。	500円	No. 10003・京都市	女・70代	
中国茶		中国茶は1000種以上有り、青、緑、白、黄、赤、黒茶と6種類に分けられ、それぞれに淹れ方も異なります。現地での写真や資料を見ながら、皆様に飲んでいただきます。	500円	No. 16020・西区	女・70代	
華道	一輪のやすらぎ	摘み採られて一度は生命を失った花や木を、活けることによって蘇らせ、飾ることによってやすらぎをもらう、そういう活け花をいっしょに楽しみましょう。	1000円	No. 1171・須磨区	女・70代	
	華道	私が教えるのは独自のプログラムです。高い評価を得ているプログラムで、初心者の方にも少し経験のある方にも楽しんでいただけます。日々の生活のメリハリにお花を活けることでリズムを作りましょう。(未生流)	1500円	No. 1181・松原市	女・40代	
	華道(嵯峨御流)心粧華	天に星・地に花・人に愛・・・お花は生きています。一木・一草、一輪に宿る生命の輝きにつつまれて心が和らぎ、微笑みが生まれます。花を以って心を養うアーティストの一人として幸せのひとつときを過ごしましょう。	無料	No. 6073・中央区	女・70代	
	フラワーアレンジメント	生け込み・ブリザーブドフラワー、アートフラワーのアレンジ、季節のリース・ブーケ等の作品、レジアクセサリー・ハーバリウムや各アレンジ作品。おしゃれで素敵なワンランク上の作品づくりを楽しみましょう。	1500円	No. 5007・北区	女・70代	
お花で素敵にリフレッシュ	スーパ等身近な器を使って、クリスマスや四季のお花を彩り、可愛い雰囲気作品に仕上げていきます。きれいなお花を手にとって自由な感性で癒しの時間と心のおしゃれを楽しみませんか。	1000円	No. 6048・中央区	女・60代		
生活の中にお花を	アレンジメントの基本から、季節のアレンジ・ブーケ・コサージュなど、ご希望に合わせたレッスンです。プライダルブーケのみのレッスンもOKです。	1000円	No. 6055・東灘区	女・60代		
生のお花にふれてみて！	身近にあるコップやかごを使い、簡単に飾れるようになるために、基礎をしっかり覚えましょう。もちろん楽しく、季節のお花を感じながら、ゆったりとした心の時間を過ごしてみませんか？予算等相談に応じます。	1500円	No. 6060・西区	女・60代		

生涯学習市民講師 登録者名簿【芸術・文化】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代
		花養生アレンジメント	お花がそこにあるだけで心が和みます。お花のもつ色と香りと形から受ける心理効果で、お花と触れ合うのがもっと楽しくなります。飾る花、贈る花に少し工夫をしませんか。メンタルケアに活かしませう。	1000円	No. 6066・尼崎市	女・50代
		花のある暮らし	生花をいけて、日々の暮らしを豊かにしましょう。ちょっとあるだけでも、花の美しさは私たちを癒し、また活力を与えてくれます。私たちの感性も豊かにしてくれます。一緒に楽しみましょう。	1500円	No. 7023・東灘区	女・60代
		お花とおしゃべり	お花の大好きな方、楽しい毎日を過ごしませんか？お花は人の心を優和してくれる力があります。じっと見つめると自然に綺麗と言う言葉が出てきます。物を大事にする心がめばえてきます。色彩感覚も身につきますよ。	1000円	No. 13002・垂水区	女・70代
		癒しのフラワーデザイン	生花、プリザーブドフラワーや造花等の花を使用してフラワーアレンジメントを楽しく作っていきます。花には癒し効果があります。フラワーアレンジメントや花束、ブーケ等あなただけのアレンジを楽しみましょう。	1600円	No. 14033・中央区	女・50代
		四季のお花で楽しむ いけばな	四季折々のお花で、お部屋に季節感と癒しをプラスできます。花ばさみ、剣山、花器等の用具はこちらでも用意できます。できた作品は、フローラルスポンジに挿しかえて持ち帰り、すぐに飾っていただくことができます。	1000円	No. 15034・兵庫区	女・60代
		フラワーアレンジメント	お花は生活の中に潤いを与えてくれます。四季折々の美しいお花に囲まれた毎日を素敵な時間をお花のある暮らしを楽しみましょう。大好きなお花をあなたの手で美しくアレンジしてみませんか。	1200円	No. 202022・中央区	女・60代
園芸	園芸	多肉植物の寄せ植え	園芸の楽しみ方は、まず基礎をしっかり覚えることから始め、野菜・草花・果樹等へと分野に目を向け、実りの多い喜びを得る中で各自のできる範囲分野を見極め、それらのお手伝いをしたいと思います。	1000円	No. 4007・西 区	男・80代
		植物・野菜の育て方	花や木の手入れ、野菜作り、観葉植物、育苗等、手作り園芸すべてについて説明いたします。なお、庭木の剪定、施肥、害虫予防等についてもお手伝いします。	500円	No. 11009・兵庫区	男・50代
イベント	司会進行	イベントを成功させるコツ	せっかくなら参加する人も主催する人も共に楽しい時間を持てるよう、そして私もその空間にご一緒させていただければうれしいです。創りあげる楽しさがあればと思います。	無料	No. 1230・須磨区	女・60代
囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀	楽しむ囲碁	「どのように習えば、囲碁が強くなるのか楽しむことができるのか」についてお教えします。死活・定石・布石等の基本から棋譜並べややりのAIの囲碁等についても分かりやすく解説します。	200円	No. 3025・須磨区	男・80代
		囲碁を楽しむ	これから囲碁を始めたい方、少しランクアップしたい方それぞれおられると思いますが初心者には基礎から、ランクアップしたい方はランクに合った指導をします。そして実戦の中で「次の一手は」の指導もいたします。	無料	No. 7004・芦屋市	男・80代
		囲碁入門から、中級者の上達まで	〈入門者向〉 団体講習 5～20名 * 今から碁を覚えたい方向け 〈中級者向〉 (1)個人講習 1～3名程度 (2)団体講習 5～10名程度	無料	No. 20001・北 区	男・60代
		囲碁・将棋で充実人生	囲碁・将棋を通じて思考力を磨き、生涯の趣味として育てていただきたい。小学生は学力向上の一環となり、高齢者には頭脳の老化を防止し、活性化を促進します。	無料	No. 5041・北 区	男・80代
麻雀	麻雀	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。初心者大歓迎です。	無料	No. 18014・垂水区	男・60代
		占 手相学	初めて手相を学ぶ方に、自分自身の手相から、仕事運、健康運や金銭運等を知り、今の時代の開運法を、人生の道しるべとして、お役にたください。	無料	No. 7044・須磨区	女・70代
占	易学	初めての易占い	易占とは「易経」の教えをもとに偶然の結果から未来を占います。万物は陰と陽から成り立つことを分かり易く解説。コイン1枚で各自実占していただきます。易は人生の天気予報。偶然は天からの贈物。開運に導きましょう！	コピー代	No. 10041・東灘区	女・70代
		天然石	オラクルブックを作りましょう！	オラクルブックをお気に入りのノートで作成日々の占いのように自分へのメッセージノートを作り、気分で読み取ることができます。絵や文字を自分らしい表現をしてみましょう。天然石の選び方や効果効能もお伝えします。	無料	No. 18028・兵庫区

生涯学習市民講師 登録者名簿【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代
球技	ドッジボール	ボール1つあれば、楽しいスポーツ	みんなが1度はしたことがある遊び・スポーツ。それがドッジボール。ボールをもって走って投げて、ボールをよけて、頭をつかってチームワークが大事。ドッジボールを通していろんなことを伝えたいです。	無料	No. 1230・須磨区	女・60代
	ソフトテニス	ソフトテニス	「ラケットを握り」「ボールを打つ」「走ること」もできて、生涯を通して運動する楽しみを持つことができるものと思われま。太陽の下で、何かするということのスタートになればいいですね。一人でするのではなく相手もいますよ。	無料	No. 7054・北 区	女・70代
	テニス	ラケットでボールを打つ楽しみ	ラケットの握り方、振り方等、基本的なことから、ラケットでボールが打てる楽しみを味わいましょう。そしてルールを説明しますので、ゲームができるようにしましょう。	無料	No. 11006・北 区	女・70代
	キンボール	キンボールスポーツをやってみよう！	1m22cmの巨大な空気であらまされたボールを使って、色々な遊びをし、本格的なゲームまで体験します。	無料	No. 8038・須磨区	男・50代
	ゴルフ	ナイスな仲間とナイスパー！	ゴルフの楽しさを味わってみませんか。ゴルフの基礎やルールをお教えします。生涯現役を目指し、仲間と共に健康で楽しいゴルフ生活をエンジョイしましょう!!プレー費等はご自分の負担となります。	無料	No. 5007・北 区	女・70代
体操・健康・スポーツ	太極拳	太極拳で心と体の調和を	ゆったりと全身をリラックスして行う太極拳は呼吸、意識、動作を一つにし無理なく体力に応じてできる心と体の健康スポーツです。転倒予防につながり機能を良くし、落ち着いた気分になりストレス解消になります。	無料	No. 4042・須磨区	女・80代
	気功	ストレッチ気功	ストレッチは誰でも気軽にでき、気功は中国4000年の伝統があり、その両面の長所を組み合わせた独自のストレッチ気功をお伝えして、実践しています。皆様の健康増進のため、一緒に取り組みませんか。	無料	No. 10036・垂水区	男・70代
	中国健康法	気のちから(勁)で健康づくり	ゆっくりと、長く、深く息を吐く長生(息)き呼吸で、「気・血・水」の流れをよくし、無理しない、がんばらない、気功・太極拳を楽しみながら、一緒にしませんか！	無料	No. 16006・東灘区	男・80代
	健康太極拳	健康太極拳	医療の発達、介護の充実等により年々、日本人の寿命が伸びていますが、認知症や転倒による骨折等が原因で本意に長生きされている方が多いのが実情です。太極拳は、心身の健康寿命を伸ばすのに最適な体操です。	無料	No. 16007・大阪市	男・60代
	李イン太極拳	李イン太極拳	日常生活での、ちょっとした意識をもって、気のめぐりを整え、バランス感覚を養い、血行をよくし、しかも筋肉を鍛えながら、丈夫な体づくりを、めざしませんか？一歩踏みだすのは、あなた！健康な体を!!	無料	No. 19011・明石市	女・50代
	やさしい気功 (からだの声を聴こう)	やさしい気功 (からだの声を聴こう)	気功は誰にでもできる簡単な調身法です。楽に動き、感覚を味わい、ゆるむ。3つを意識して、単純な動きを繰り返すことでリラックスを段々と深めていきます。無理せず自分でケアする方法と一緒にしましょう。	無料	No. 202019・北 区	男・60代
	簡単、楽しい気功	簡単、楽しい気功	高齢者も楽しくゆったりと身体を動かすことで毎日を過ごすことができるようになります。簡単、楽しい気功と一緒に取り組みましょう。	無料	No. 202111・兵庫区	女・70代
	健康体操	健康体操	健康体操の太極拳、練功十八法、整体を学びながら、男女問わず仲間の輪を広げていきましょう。そして日々の健康に効果が表れてくるのを楽しみましょう。	200円	No. 1131・垂水区	男・70代
	シェイプアップ体操&チェアエクササイズ	シェイプアップ体操&チェアエクササイズ	着替え不要！椅子に座って楽しく運動！心の緊張をやわらげ、ストレッチと呼吸法をシンプルな動きで『身体の内芯』の筋力アップ！毎日の生活をもっと輝いて生きたい貴方の『美しい体づくり』を応援します。	無料	No. 1213・中央区	女・60代
	健康体操 (歌レク体操)	健康体操 (歌レク体操)	今流行の歌、心に残る歌、季節感のある歌を唄い、脳の活性化を図ります。次に手指、上肢下肢と徐々に体をほぐしながらエアロ、フォークダンス等も楽しめます。障がい者、車イス、男女にかかわらず仲間作りもできます。	無料	No. 6003・西宮市	女・80代
	心と身体とリンパ リハビリ体操	心と身体とリンパ リハビリ体操	身体のリハビリを楽しくリズムをもって行います。身体の中を柔軟にしていって無理のないリハビリです。自分の身体は自分で守りましょう。	無料	No. 6038・中央区	女・80代
	健康バランス再確認！	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。	無料	No. 8008・明石市	男・40代
	健康体操+簡単な手当て	健康体操+簡単な手当て	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で癒し合うことにより、心も身体もほぐれ、幸せな気持ちになります。	無料	No. 8025・須磨区	女・60代
顔・心・身体を若々しく健康にする	顔・心・身体を若々しく健康にする	女性限定講座で、運動経験の無い方、高齢者の方でも大丈夫なストレッチを中心とした体操です。女性特有の顔・体・心の不調を顔筋トレーニング、体の筋肉トレーニング、呼吸法で総合的に整えていきます。	無料	No. 11023・中央区	女・60代	
楽しく健康体操	楽しく健康体操	ゆっくりとした簡単で楽な動きで全身をほぐし、呼吸法とマッサージで心もリラックス。いつまでも健康で明るく元気に過ごせるお手伝いをします。椅子に座っての動きが中心で、車椅子対応もいたします。	無料	No. 11026・東灘区	女・60代	
骨盤体操でメタボ対策	骨盤体操でメタボ対策	簡単な体操です。一人ひとりにお伝えします。時間は2〜3分です。股関節を柔軟にします。骨盤のずれを正します。ウエストの内臓筋を動かすことで、骨盤の安定が求められます。そして、体幹もきたえられています。	無料	No. 12009・北 区	女・60代	
阿波おどり体操 (AWA-odori EX)	阿波おどり体操 (AWA-odori EX)	今や世界にもその名を知られる阿波踊り、その阿波踊りを基本にした体操です。手と足を同時に動かし、脳トレ、筋力アップに効果バツグン！体操を続けていると、阿波踊りも踊れるようになります。さあ笑顔で一緒に。	無料	No. 12013・東灘区	女・60代	
親子フィットネス	親子フィットネス	親子で楽しめる運動をご紹介します。遊びの中で、お子様の自然な運動発達を促し、ママ(パパ)の身体をメンテナンスします。マッサー、ストレッチ、リズム体操、エアロビクス等。対象:0才〜幼児と保護者。	無料	No. 13047・中央区	女・40代	
みんなで楽しく3B体操	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。	100円	No. 14012・中央区	女・50代	
お腹お尻体操	お腹お尻体操	ご自分の体重を利用した体操で、身体の姿勢維持に重要なインナーマッスルを刺激していきます。腰と骨盤を安定させて、首や腰・膝への負担を軽くしていきます。そして全身を運動させ上手に使えるようにする体操です。	無料	No. 14022・中央区	男・50代	
かんたん、筋トレ体操	かんたん、筋トレ体操	長年の看護師経験・医療の立場から、日常の運動習慣の重要性を分かりやすく、楽しく、お話しします。血管、血流の改善体操、若返り体操、だれでもできる簡単筋トレ、ストレッチ体操を実施します。	無料	No. 14027・西 区	女・60代	
親子健康体操&姿勢改善ピラティス	親子健康体操&姿勢改善ピラティス	親子でふれ合いじゃれ合いながら、ストレッチ体操やバランス運動、体幹トレーニングを行います。また姿勢改善のエクササイズも行います。大人は腰痛改善、肩こり改善、お腹のひきしめでリフレッシュしてください。	無料	No. 15043・灘 区	女・40代	

生涯学習市民講師 登録者名簿【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代		
健康	健康	健康体操 (リラクゼーション)	普段使われていない筋肉を無理なく動かし、身体の機能改善を目指します。楽しく有酸素運動、笑顔が生まれる脳活性化プログラム、肩こり腰痛等の改善、気持ちよくリラックスできる気功体操等みんなが笑顔になれます。	無料	No. 15046・兵庫区	女・70代		
		体幹を整えて美しく歩く (姿勢改善)	健康な身体は全て姿勢からなのです！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ば、身体にも変化が表われ体質改善にも効果あり！	無料	No. 16013・灘 区	男・60代		
		阿波おどり	両手をあげて、足を運べば、阿波おどりが簡単に踊れます。2拍手のリズムでどんな曲でも踊れます。いすに座ってても踊れます。団扇踊り・提灯踊り・輪踊り・総踊りも踊れます。皆さん笑顔で楽しく一緒に踊りましょう。	無料	No. 18014・垂水区	男・60代		
		ストレッチヨガ	体を伸ばし、呼吸を入りやすくし、体の上から下までほぐし終わるころにはポカポカするようになっていきます。冷え性の方にもお勧めです。まさに心肺機能を高め健康に役立つストレッチヨガです。	無料	No. 20007・垂水区	女・50代		
		健康体操と呼吸瞑想	簡単な体操を年齢男女を問わずお伝えします。足が痛い方は椅子に座ってでもできます。身体を動かしたいいきいきと健康で呼吸と瞑想で心もすっきりするお手伝いをします。	無料	No. 202010・灘 区	女・60代		
		心と身体とリンパリハビリ体操	身体のリハビリを楽しくリズムをもって、身体の中を柔軟にしていって無理のないリハビリです。自分の身体は自分で守りましょう。心と身体をリフレッシュ!!	無料	No. 202110・東灘区	女・60代		
		健康体操	道具を使わず、自ら動いて、身体を伸ばしたり、手足を動かしたり、たいたたり、簡単な体操で頭、身体が健康になり、笑顔になるお手伝いをします。	無料	No. 202121・大阪市	女・60代		
		体幹トレーニングと簡単ストレッチ	はじめてでもできる体幹トレーニングと簡単ストレッチで腰痛予防していきましょう。お1人ずつレベルに合わせた指導で安心して受講していただけます。	無料	No. 202127・中央区	女・30代		
		ピラティス	ピラティス	ピラティスで身体メンテ・楽しいバレエ	ピラティスの動きは、肩こりや腰痛、膝や股関節の痛みをやわらげます。「筋肉のバネ作用」を使って、関節や筋肉に余分な負担をかけない身体づくりや、ダイエット効果も期待できます。身体メンテをはじめませんか？	無料	No. 201934・北 区	男・30代
				ほぐすピラヨガ・ママヨガ	リンパマッサージとヨガを通してリラックスするママメインのお子様連れOKのママヨガ、ピラティスとヨガを融合したレッスン等ご希望に合わせて。宅トレでもできる内容なので、しっかり心もリフレッシュしましょう。	無料	No. 201810・東灘区	女・30代
				ストレッチヨーガ・ヨーガダンス	いつでもどこでもだれでも簡単に行えるストレッチヨガ呼吸に合わせてあらゆるポーズを伸ばしていきます。音楽に合わせてダンスをしたり笑いヨガをとり入れたり年齢層に応じてやらせていただきます。	無料	No. 6026・須磨区	女・70代
				楽しくゆうゆうヨガを	参加者にあわせて、ゆるやかに身体を整えていきます。基本のポーズ以外に、床に座るのが苦手なら、介護予防のイスヨガ、大きく動かない指ヨガや眼ヨガも。楽しく動いて、こりや疲れをとりましょう。	無料	No. 10007・西 区	女・70代
				整体ヨガ	リンパ、血流等身体の経路を分かり易く話しながら、ポーズへと繋げていきます。首の筋違い、ぎっくり腰、ひざ痛等もご自身で治せるよう、筋の伸ばし方、ツボ等を伝えながら身体を動かしていきます。	無料	No. 12017・須磨区	女・60代
				ヨーガでリラックス	どなたでもできる簡単な動きと呼吸で、心と体をリラックスさせます。最近寝つきが悪くなった、いつも緊張がとれない、手足が冷えるという方、ヨーガで心と体のコリを解消しましょう。	無料	No. 12035・西 区	女・50代
				ヨガ	普段意識していない筋肉や全体的に目を向けて、ゆっくりと呼吸しながら動きます。気持ち良く動きながら体のバランスを整えましょう。簡単な動き中心で、男女年齢を問わず楽しんでいただけます。	無料	No. 15038・西 区	女・40代
				心と体 ゆったりYoga	ゆっくりとした流れの中で、「今」の状態に気づいていきます。体を感じ注意深く向き合うことで、病気になりにくい体へと導いていきましょう。年代不問。	無料	No. 18021・垂水区	女・50代
				初めてのヨガ	いつまでも健康な毎日を過ごす為、簡単な動きと呼吸から始め、気持ちよく心と身体をほぐしていきます。	無料	No. 19027・西 区	女・40代
				「ヨガを始めましょう」	優しい音楽の中で身体をほぐす事から始めて、ゆっくりとした動きで身体のバランスを整えていきます。呼吸と共に初歩のヨーガを行うことで、心もストレスから解放され、心身ともにスッキリさせましょう。	無料	No. 201807・垂水区	女・60代
		笑いヨガ	笑いヨガ	美と健康ヨガ・体づくりピラティス (初心者の方から)	ご自身の心と体に耳を傾けてみませんか？自律神経を整えながら呼吸を落ちつかせます。体を伸ばすとほぐす心地のいい動きを行います。ご自身と向き合うことで心や体の状態が分かり楽しく動いていける時間です。	無料	No. 201924・灘 区	女・30代
				元気はつらつ!! 笑い簡単ストレッチでエン ジョイライフ	心と身体はつながっています。笑顔で過ごす毎日は健康への近道！笑いヨガと簡単なストレッチを組み合わせたエクササイズで、楽しく元気で、はつらつとした生活を送れる身体にしていきたいと思います。	無料	No. 12046・中央区	女・60代
笑いヨガでリフレッシュ!	笑いヨガは、誰にでもできる笑いの健康体操です。座ったままでも、動き周りながらでもできます。軽く身体を動かしながら「ハハハ」と声を出すだけで、心身が軽やかになります！楽しみながらできる健康法です♪			無料	No. 14007・垂水区	女・50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。さあ、一緒に笑いましょ。			無料	No. 15005・長田区	男・60代		
笑いヨガ	笑って！怒ることが減っていく！「笑いヨガ」をやっている実感していることです。身体が笑い、頭の中まで笑う。「ホホ・ハハハ！ イエーイ！」言って、一緒に笑いましょ。			無料	No. 15006・長田区	女・60代		
楽しい笑いヨガ	「笑う門には福来たる」笑いヨガは、年齢、体力など関係なく、どなたでも楽しめる手軽な健康法です。身体を動かしながら、リフレッシュできます。生活に取り入れやすい体操や脳トレ等もご紹介します。!!			無料	No. 17003・灘 区	女・50代		
笑いヨガ (誰でも楽しめる笑いの健康 体操)	よく笑っていた頃の子どもの心で想像力豊かに笑います。軽く身体を動かしてハハハハハハと皆んなで声を出していくうち、深い呼吸ができて自然に身体が軽くなり心もスッキリします!!笑うから楽しくなり元気・健康になります。			無料	No. 19020・西 区	女・70代		
気軽に出来る健康体操ラフ ターヨガ	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。やり終わると心も体も軽くなり、人間関係も楽になります。さあ、一緒にやってみましょう!			無料	No. 201820・東灘区	女・60代		
笑いヨガ (ラフターヨガ)	笑いヨガは、誰にでもできる健康法です。たっぷり深い呼吸することを目ざしています。呼吸が変われば、心が変わります。一緒にやってみましょう。心が変われば、人生は変わります。			無料	No. 202001・中央区	男・70代		

生涯学習市民講師 登録者名簿【スポーツ・レジャー】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
スポーツ	ヨガ	笑いヨガ・親子もOK! (ラフターヨガ)	笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた「新しい健康法」です。「10分の笑い」が30分の有酸素運動と同じ効果が得られるエクササイズです。老若男女問わず皆で一緒に笑ってみませんか～？笑	無料	No. 202009・東灘区	女・40代
		笑いヨガ	笑いヨガは、冗談、コメディ、ユーモアを使わない、どなたにでもできる笑いの健康体操です。呼吸に合わせて声を出していくことで血流がよくなり、元気になります。笑って体も心もスッキリ元気になりますか？	無料	No. 202014・西 区	女・50代
		笑いヨガ (笑う＝健康＝幸せ)	笑いヨガは、ハハハの呼吸と、ストレッチや、有酸素運動を合わせたり、遊び心やストレスを吹き飛ばす要素を組み合わせたたりして、笑う動作をする健康体操です。笑いのスイッチを入れれば心も身体もぽっかぽかです。	無料	No. 202115・垂水区	女・70代
	スポーツ	トランポビクス	一人用のトランポリンを使うエアロビクス。幼児から高齢者までその人の体力に合った運動を提供する生涯スポーツ。基本はウォーキング。トランポリンを使うことで足腰に負担をかけず良い姿勢を作ります。	200円	No. 7045・東灘区	女・60代
		リズムなわとび(長・短なわ)	「いつでも・どこでも・だれとでも・いつまでも」リズムに合わせて、楽しいなわとびを指導します。従来のとんだ回数や時間等は競いませません。あなたの今とるとび方で、音楽のリズムに合わせて楽しくとびましょう。	無料	No. 14019・西 区	男・70代
		走り方教室	どんなスポーツでも基本である走り方を、正しく学ぶことで運動会でもすばらしい走り方をしませんか？公認ジュニアコーチが丁寧に指導することで生涯忘れないどんなスポーツでも役立つことができます。	無料	No. 201906・灘 区	女・50代
		スラックラインで楽しくカラダづくり!	今話題の綱渡りのようなスポーツ「スラックライン」を体験。高さ30センチのスラックラインを使って楽しみながら体幹・バランス感覚を鍛えましょう。子どもからシニアまで、スラックラインで健康的なカラダづくり!	500円	No. 201919・西 区	男・30代
ダンス	ダンス	始めての人でも大丈夫 踊ってみよう 簡単ダンス	どの年齢の方でも、一度も踊ったことのない方もあつという間に踊ることができるのが、簡単ダンスです。音楽に合わせてみんなと一緒に体を動かすことはとても楽しいです。リズムに合わせてダンスすれば、若返り効果絶大です。	無料	No. 202119・垂水区	女・40代
	ジャズダンス	はじめてのジャズダンス	音楽に合わせて身体を動かし、心身共にリフレッシュしましょう! 全身のストレッチと軽い筋トレをした後、簡単なステップで最新の音楽に合わせて踊ります。子どもからシニアまで年齢に応じた内容です。	無料	No. 4017・垂水区	女・60代
	ズンバ	簡単ズンバエクササイズ	ズンバはラテンを中心とした世界の音楽に乗って踊るエクササイズです。ここでは難しい振付は封印。手を叩いたり足踏みしたり、簡単な動きで楽しめるプログラムをご用意します。	無料	No. 17018・北 区	女・50代
	フォークダンス	世界を踊ろう (バルカンダンス)	フォークダンスは世界中の踊りを楽しめます。だれでも楽しく仲良く踊れる簡単な踊りです。でも地方ごとの特徴があり音楽もバラエティーに富みます。エスニックなエアロビとしても楽しめます。	無料	No. 201908・豊中市	男・60代
	フラダンス	笑顔で踊るフラダンス	フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思いきり笑顔になりましょう。初心者の方を対象に、優しくレッスンします。足腰の弱い人!是非!楽しく踊りましょう。	無料	No. 12052・須磨区	女・70代
		楽しいハワイアンフラ	癒しの音楽に合わせて踊るハワイアンフラは健康増進によいと今また人気が高まっています。しっかりと大地を踏み、風・花・想いを手で表現仲間と学ぶフラはとても楽しいです。私たちとアロハをご一緒しませんか?	無料	No. 15051・西 区	女・80代
武道	空手道護身術	子ども等に対する「いじめ」の未然防止教室	学校や職場で毎日のようにいじめが発生しています。一旦いじめが起これば、登校拒否、出社拒否、ひきこもり、自殺等人生が破壊される、これは悲劇です。「負けのための術理」を学び毅然とした強い心を持つのです。	無料	No. 2033・芦屋市	男・70代
スキー	スキー (基礎スキー)	「一人だけでも・仲間と一緒にでも楽しめる」大自然の雪山の中、運動神経にかかわらず子どもから大人まで、歩くことができれば自分の体力の範囲で楽しむことができます。初心者の方にも親切丁寧に指導いたします。	無料	No. 14019・西 区	男・70代	
レクリエーション・レジャー	フィッシング	海釣り教室キャッチ&イート! 楽しく釣って美味しく食べる。	初心者には優しく海釣りの魅力を伝え、エキスパートには目から鱗の再発見を! 釣った魚を美味しく食す為の処理の仕方や調理の手引きまで、全てお伝えいたします。	500~1000円	No. 201909・須磨区	男・50代
		海釣り教室	釣りをしてみたい人、どうしたら良いのかわからない人、子どもに釣りをさせたい人等々、初心者でも優しく海釣りの楽しさ、面白さをお伝えいたします。	500~1500円	No. 201915・東灘区	男・40代
		海釣り教室~楽しく釣ってキャッチ&イート! 美味しく食べる	初心者、お子様に親切丁寧に海釣りの魅力を伝え、釣った魚を美味しく食べるための処理の仕方や調理の方法をお伝えします。きっと楽しくなります。	1000円	No. 201918・北 区	男・50代
		初めての方でも楽しめるフィッシング!!	初めての方でも楽しめる釣り方の説明を行いながら実釣していただき、また針の結び方や、糸と糸との結び方などの説明もさせていただきます。もちろん、仕掛の作り方もお伝え致します。海釣りに少しでも興味を持てる内容です。	1000~1500円	No. 201933・須磨区	男・40代
	野外活動・キャンプ	野外活動・キャンプ	野外活動やキャンプは、自然の大切さを学び、そして自然の中で生きる知恵や助け合いの交流することを学びます。現代社会で忘れかけたものを、楽しみながら学んでいきます。	無料	No. 12051・三木市	男・70代
近くの公園で楽しめるネイチャーゲームを体験しましょう		まちの中の公園で子どもや孫たち、地域の子も達と楽しめるネイチャーゲームをご紹介します。体力はいりません。里地里山でも楽しめます。実際に子ども達と一緒にでもOKです。	無料	No. 15018・明石市	男・60代	
海外旅行バック・パッカー		バン格拉デッシュ、台湾、タイ、カンボジア、マレーシア、シンガポール、ミャンマー、インド、スリランカ、中国、トルコ、ベトナム、ラオス等一周の経験を踏え人種、言語、生活様式、環境について知ってもらいたい。	無料	No. 202002・北 区	男・80代	
山を語る	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。信仰がベースの古代の名山から、スポーツ登山全盛の現代の百・二百・三百名山、花の百名山、千支の山等々まで種々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めます。	100円	No. 201823・垂水区	男・70代	
競技かるた体験教室	競技かるた体験教室	コミックや映画などで大人気! 百人一首を用いた競技、それが競技かるたです。ルールや上達のコツを丁寧に教えますので、ぜひ一度ご体験ください! ステップアップご希望の方には、地元の練習会もご紹介できます。	100円	No. 201826・中央区	男・40代	
伝統的遊び	コマ教室	コマ廻しは小学校の授業にもあり幼児からお年寄りまで楽しく体を動かせる身近な遊びです。糸の正しい巻き方を覚えていろんな技に挑戦してみましょう。Let's Try!	無料	No. 201822・北 区	女・50代	
ダーツ	楽しいスポーツダーツ	ダーツは、健全な身体と豊かな心を育みます。狙いを定めた的に刺さった達成感。ルールとゲームを覚え仲間の輪を広げましょう。	無料	No. 17015・灘 区	男・70代	

生涯学習市民講師 登録者名簿【教養】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代
言語	英語	児童英語教授実践紹介	幼児や小学校児童が自然な英語を学ぶためには、教師自身が正しい英語の発音と基礎英会話を使いこなせることが必要です。楽しい歌やゲームを英語で導入することで、子ども達は本当の英語らしい表現を身につけてゆきます。	無料	No. 1215・長田区	女・70代
		通訳	英語を使う仕事をしたい、国際機関で働きたいというビジネス志向から、道案内のボランティア等身近な国際交流まで、英文速記メモの取り方や通訳のコツをわかりやすく指導します。	無料	No. 8033・兵庫区	女・60代
		児童英語 通じる英語はリズムから	単語だけ知っていても、正しいリズムでなければ英語は伝わりません。頭の前からつま先まで身体全部を使って、英語を体得してください。歌って踊って、楽しく英語を身につけましょう。	無料	No. 9034・明石市	女・60代
		実践英語習得に必須 シャドーイングの正しいやり方	シャドーイングは瞬発力と流暢さを鍛える実践英語を習得する為に欠かせないトレーニング方法です。正しいやり方でリスニング力とスピーキング力を向上させましょう。英語で小喃や落語にも挑戦します。	100円	No. 10019・北 区	女・60代
		英語・英会話～そして通訳	日常英会話を楽しく学びましょう。小学生には絵本や歌など。中学生・高校生には話し合いや時事英語、英語圏の文化等も学びます。大人には旅行英語等も役立ちます。イベントの通訳もできます。	無料	No. 15003・東灘区	女・40代
		英語であそぼう	親子で又は友だちと一緒に楽しみながら英語にふれましょう。いろいろなゲームや絵本の読みかきかせをします。イースター、ハロウィン、クリスマスなどにちなんだ活動や、高齢者むけの講座もしています。	100円	No. 19036・三田市	女・50代
		楽しく、やさしい英会話	小学生のみなさん笑顔で簡単な英会話を学びましょう！ シニアの方々と日常会話、海外旅行英会話をわかりやすくマスターできます。Let's Enjoy！	100円	No. 202004・須磨区	女・80代
		ビジネス英語	ビジネス英語を学びながら、英語での効果的なコミュニケーションスキルを高めることを目標とします。実際のビジネスメール等を例に使用し、すぐに使えるフレーズ等を紹介しします。人とのつながりが広がります。	無料	No. 202108・東灘区	女・60代
		元外資系CAと学ぶ生きた英会話	旅行先で、また普段のちょっとした一言等日常の生きた英会話を、元外資系CAと共に楽しみながら学びましょう。初級から中級者向けです。講座はオンライン(Zoom)で行います。	無料	No. 202118・灘 区	女・50代
中国語	中国語	初心者向中国語発音指導	全くの初心者に中国語の発音をゼロから指導します。中国語の発音記号(ピンイン)と声調(四声)の練習をして、3ヶ月で簡単な日常会話ができるように指導します。高齢者向の外国語学習に最適です。	50円	No. 202012・兵庫区	男・70代
ドイツ語	ドイツ語	はじめてのドイツ語	発音やあいさつ、自己紹介等の基本的な表現の練習と、日常の事象をドイツ語で紹介したり日本とドイツのつながりの歴史を伝えたりして、ドイツ語を身近に感じてほしいという趣旨のお話しをします。	100円	No. 3036・北 区	女・60代
ハンゲル(韓国語)	ハンゲル(韓国語)	楽しい&わかりやすい!ハンゲルと韓国文化に触れよう!	ハンゲルの仕組とは?韓国文化を通してハンゲルのあいさつや、語源を通してのかんたんな言葉を楽しみましょう。	100円	No. 14024・尼崎市	女・60代
		韓国語(ハンゲル)を楽しもう!	韓国生まれ、ソウル育ち!正しい発音と役立つ簡単な会話を学びます。楽しく韓国語を学び、ことばを通して韓国文化等の理解をより深めることを目指しています。「Well begun is half done」	100円	No. 202125・中央区	女・60代
中南米	中南米	中南米の人たちとやさしいことば	やさしい会話を通してスペイン語やポルトガル語に触れてみましょう。英語とは違う、人の温かみがある表現にほっとします。特に、男性の愛情表現はすばらしい。日本人との違いも「なるほど。」と、なります。	100円	No. 202109・東灘区	男・70代
日本語	日本語	声に出して覚えよう日本語	ひらがな、カタカナ、ローマ字を覚えて、大きな声を出して日本語を話しましょう。単語をたくさん覚えてフレーズにのせて文章を話しましょう。授業の終わりには日本の歌を歌います。	100円	No. 202131・須磨区	女・50代
漢詩	漢詩	漢詩を音読して楽しもう	漢詩の故郷、中国の各地、モンゴル、西安からシルクロードのカシュガル、秦嶺山脈越えて四川までと古の中国各地を旅した写真、資料を見ながら、漢詩を音読して、楽しみましょう。	100円	No. 16020・西 区	女・70代
言語学	言語学	言語学・世界の言葉と話そう	誰でも環境さえあれば年齢は関係なく、いくつでも言語習得は可能です。一緒に挑戦してみませんか?赤ちゃんのように自然に言葉を習得する理論をお話します。	無料	No. 5015・灘 区	女・50代
人文科学	宗教文化	世界の宗教とその文化	大きな宗教、ユダヤ教/キリスト教/イスラム教、バラモン教/ヒンドゥー教/仏教のほか、ゾロアスター教、ジャイナ教、儒教/道教、アニミズム/シャーマニズム、神道などの発生/経緯/現況を考える。	無料	No. 1110・灘 区	男・90代
		最古の仏典『スッタニパータ』四章、五章でブッダは何を語っているか	ブッダは何を語ったのでしょうか?最古の仏典『スッタニパータ』四章、五章を原典であるパーリ語をひも解きながら、説明します。現代人に示唆を与える内容がたくさんあります。	300円	No. 14031・灘 区	男・70代
		初期仏教が伝える「苦と苦悩から抜け出す法」	日常生活での悩み・ストレス・不安等には原因があります。その原因を取り除くため、お釈迦様の残された言葉から「生老病死」の様な苦しみの根本的治療法に耳を傾け、心落ち着く人生を目指しませんか・・・。	無料	No. 20001・北 区	男・60代
		くらしの中の神道	神社のお参りや正式参拝の仕方・作法・言葉の中に生きている神道を通して豊かな日常生活のあり方を考えてみましょう。雅楽の「ひちりき」も一緒に楽しんでいただきます。	無料	No. 20023・垂水区	男・60代
郷土史	郷土史	郷土史(地名の話・文化財)	難読地名・歴史地名・珍地名・崩壊地名・気候地名、地名にまつわる興味深い話。私達が住んでいる町の歴史も地名から読み取れる。地名との関連で文化財ウォッチングも郷土への愛着が倍増することでしょう。	無料	No. 1223・中央区	男・80代
		日本一美しい港町・神戸発展の歴史	平清盛が愛した都を置いた地、美しい六甲山が背景にあり世界中の船乗りが愛した町神戸、神戸港。150年前に初めて海外へ港を開き外国人の住む街神戸。歴史を学び誇りをもち神戸で暮らす喜びを一緒に考えよう。	無料	No. 2046・西 区	男・80代
		神戸の郷土史	神戸は現代的な街と思われているが、その底には古い文化が残っている。近世の酒倉や西国街道、中世の兵庫津だけでなく、古代の保久良神社等興味深い。これらの史跡をたどりながら、未来の神戸を考えたい。	無料	No. 10018・須磨区	男・70代
		神戸の歴史あれこれ(口伝より)	古老達から語り伝えられてきた事を、後生の方達にも語り伝えていただきたくて、特に神戸は歴史の通り過ぎた街として、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たいのです。	無料	No. 10037・北 区	男・80代
		神戸の文化財建造物の魅力	神戸の文化財や歴史的建造物を通して、神戸の魅力を変えて学びませんか。神戸と言えば異人館のまちですが、北区・西区には多くの茅葺民家が残されています。我が国現存最古の民家は実は神戸にあります。	無料	No. 19001・灘 区	男・60代
		ふるさとの歴史講座	神戸はこれ迄の郷土史では開港以降が中心であったが、江戸時代以前にも活潑な人の営みがあった。本講では記紀時代以降の山陽道、港、六甲山、暴れ川、お城、古刹、民族芸能、六甲越古道等々の歴史を紹介しします。	100円	No. 201823・垂水区	男・70代

生涯学習市民講師 登録者名簿【教養】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代	
歴史	歴史	だんじりの歴史	神戸市東部の神社のお祭にはだんじりが引き出され盛り上がりします。いつごろから始まったのか。お神輿とどう違うのか。おはやしの意味は？またお祭のしきたりはどうなっているのでしょうか。庶民の思い等を探ります。	100円	No. 202109・東灘区	男・70代	
		年中行事の話	五節句をはじめいろいろな年中行事の由来と意味を考える。七草粥、賽日、土用の丑、恵方巻、セントバレンタインズデイ、エイプリルフール、マザーズデイ、時の記念日、盂蘭盆、中元、仲秋節、亥子餅、十三夜、誓文弘、等30項目。	無料	No. 1110・灘区	男・90代	
		原文精読魏志倭人伝	日本の古代の歴史を当時の中国の歴史書から客観的に解く。その代表的魏志倭人伝の原文を精読する事により、卑弥呼の時代の日本の様子を1頁ごと解説。これが終われば、次の中国歴史書原文にて続々と解き明かす。	100円	No. 4004・東灘区	男・70代	
		縄文語による地名	縄文語はアイヌ語に引き継がれた。従って各地の地名がアイヌ語地名用語で解説できて地形の特長を述べている場合が多くあり縄文地名であることが分かります。各地に同名の地名があり広く共通の縄文語が使われていた。	無料	No. 6018・北区	男・70代	
		応仁・文明の乱以降の近世初期と戦国武将の出自	歴史は決して暗記物でなく、時間の流れや人のつながり、考え方の違い等から見ると筋が通ってよく理解できて面白いものです。戦国武将の登場にも流れがあるのです。武将の登場により各作法各行事が変化をしました。	100円	No. 6051・須磨区	男・80代	
	地理	旅行地理	過去の旅行地理検定の問題集を用い、各地を一緒に旅してみませんか？地図帳を使って旅行地理検定3級4級の過去問題を解いていきます。自然景観、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。	100円	No. 201930・西区	男・70代	
		世界遺産の魅力と課題	日本では今年の百舌鳥・古市古墳群等、世界遺産登録を目指す動きが続いています。世界遺産の理念や目的を知り、これまで登録された日本や世界各地の遺産の例から、世界遺産の魅力や課題について学びます。	100円	No. 201938・西区	男・70代	
	法律・遺言・相続	遺言・相続・成年後見の相談	少子高齢化の傾向が一段と強まっており、それに対応すべく遺言・相続・成年後見の講演や相談を実施いたします。相続法の改正・施行があり、その全般概要もお伝えします。みなさん一緒に勉強しましょう。	無料	No. 13055・西宮市	男・80代	
		なるほど、遺言・相続	遺言、相続をお考えのあなた。準備は大丈夫でしょうか。思わぬ落とし穴、注意事項や新しい法制度等について、講師歴が豊富な講師が、具体例を挙げて楽しく解説します。	300円	No. 15017・垂水区	男・70代	
		相続税・生前贈与	国税庁の冊子「暮らしの税金情報」等を教材として、相続税、贈与税をはじめ市民に役立つ最新情報を解説します。又、遺産争いを防ぐ遺言書について解説します。認知症になったときの対策についても解説いたします。	500円	No. 18037・芦屋市	男・80代	
		相続法改正に伴う遺言作成ポイント	相続法改正により自筆証書遺言作成方法が、大幅に緩和されました。緩和されたポイントをわかりやすく解説します。	無料	No. 19008・東灘区	男・60代	
		終活4大準備とエンディングノート作成	終活には4大準備があります。その第一がエンディングノート。その他の3項目も併せて、なぜ必要なのか理由を交え分かりやすく説明し、それを踏まえて実際にエンディングノートを書いてみる講座です。	無料	No. 20004・須磨区	男・50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？	無料	No. 20018・灘区	男・70代	
		相続・遺言の講演会・相談会	相続・遺言・成年後見に関して、これだけは知っておいていただきたいことを皆様にお伝えすると共に、常日頃から抱いておられる疑問に答え、相談に応じます。超高齢社会に対応し、相続・遺言について解説します。	無料	No. 20019・西宮市	男・70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。	無料	No. 201906・灘区	女・50代	
		遺言の書き方、遺産分割協議の進め方	私は弁護士で、特に遺言・相続・婚姻関係の問題解決に関心が高いので、これらの法律関係について講座を開催することができます。正しく勉強して人間関係がこじれないようにしましょう。	500円	No. 201941・芦屋市	男・80代	
		“ザ・相続” あなたは最後まで家族を守れますか	相続はお金持ちだけの問題という誤った認識が、一般家庭の相続準備を怠り、問題を複雑にしています。「相続」が「争族」にならないように、生前から相続問題や想いを残す大切さをお伝えします。	無料	No. 202117・須磨区	男・60代	
	自然科学	数学	認知症の家族がいると、できない相続って！	相続人の中に認知症の方がいると相続の手続きをスムーズに進めることが難しくなります。いざという時に慌てないように元気なうちに安心して終活を進めるきっかけとなれば嬉しいですよ。	無料	No. 202122・中央区	女・50代
			論語	論語の教養で人生の指針を！	「論語」は私たちの日常生活において大切な人生の生き方考え方のポイントを教えています。500からなる教訓の中から適宜紹介しながら日々の生活に活かしていただきます。	無料	No. 5041・北区
理科		数学	インド式計算で遊ぼう	2ケタ以上の数の計算を早く楽しんでみましょう。計算が早くなると、合理的思考になります。数字のマジックとそのしかけを見てください。頭のマッサージになります。	無料	No. 4006・兵庫区	男・60代
		数学	数学	学校で習った数学は数学分野の一部分にすぎない。数学発展の歴史・数学エピソードを語り、数学と思えない新分野を紹介。数学パズルを中心に理論的に考え答えを出す楽しさを味わって、数学の魅力を新発見する。	無料	No. 201925・西区	男・70代
		気象と防災、環境問題	教養として楽しい気象のこと、そして日常生活において気象との利用法をご案内します。そして非常時である台風等の防災、異常気象の対応、また講師自身の観測経験、防災体験も併せて臨場感をもってお伝えします。	無料	No. 12023・東灘区	男・60代	
		宝石で知る鉱物の不思議	誕生石を使って、鉱物についての解説をしながら、鉱物標本作りを行います。また、六甲山地の成り立ちについての講座や、光や音、生き物等の理科全般について気軽に楽しむ講座も行えます。	100円	No. 14011・中央区	男・40代	
		身近な生物多様性を学んでみましょう。きっと、役立ちます。	毎日の暮らしと生物多様性のつながりや今、直面している危機を判りやすく学んで、私たちが未来のためにできることを考えます。わかりやすい写真を一杯使ったスタイルで講座を進めます。	無料	No. 15018・明石市	男・60代	
		虫たちとなかよくなるよう！	講座の趣旨としては、チョウを中心に虫とふれあい親しむ体験活動を通して、自然を大切に育てる心を持って。効果として、虫に親しみをもってもらい、自然の不思議さ・大切さを理解できる人を育てる。	100～200円	No. 15030・長田区	男・60代	
		楽しい理科実験と電子工作	光・電気・電波を使った不思議で楽しい実験と「虹を見る箱、電子回路、ロボット、光電話、ラジオ等」の工作の組合せで科学技術への興味と理解を深めていただきます。工作なしで実験の場合は無料。	1000円	No. 201801・西区	男・70代	
		①大人対象：植物のふしぎを見つけよう ②子ども対象：葉や実で工作、自由研究	身近な植物(主に樹木)の「葉や花、実」等の形態やはたらきを知り植物のふしぎを学びましょう。また「押し葉や実」等で「生きものの模型づくり」「葉のつき方や形のいろいろ」等の自由研究をしましょう。	100円	No. 201916・須磨区	男・70代	

生涯学習市民講師 登録者名簿【教養】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代
		電子工作入門	電子工作をやってみたいけど、なにから始めたらいいかわからないというあなた、簡単な電子部品の組み合わせで楽しく遊べたり、日常的に役に立つツールのようなものを作れたりできるようにお手伝いします。	1000円	No. 202003・西区	男・70代
		再生可能エネルギー発電システムの概要と課題	再生可能エネルギーを利用した発電システムの概要と無停電システムのリチウムイオン電池活用等による今後の再生可能エネルギー発電システムの課題についての説明する。	無料	No. 202006・須磨区	男・60代
		楽しい電子工作	ラジオ作り、LEDを使ったイルミネーション、モーターで簡単なロボット等電子工作を通してもの作りの楽しさを体験しましょう。	1000円	No. 202007・西区	男・70代
		電子教室	初級アマチュア無線技士の資格を取得するための勉強をしたり、ラジオ等の電子工作をしたりして電波について学んでみませんか。	1000円	No. 202018・明石市	男・60代
音楽	楽典	音楽を楽しく！ ～楽譜からわかるようになりましょう～	楽譜は読めないと思いませんか。階名(ドやレ等)も音符や休符の名前もコツをつかめばすぐ読めるようになります。リズムも同じです。音楽(歌う・演奏する)がきっと楽しくなると思います。	100円	No. 17002・中央区	女・70代

生涯学習市民講師 登録者名簿【家庭生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代	
食生活	料理	明石の魚 タイ・タコ・サバ教室	今、大人気の「サバ」を使って(10月～2月)、「タコ」を使って(6月～9月)、「タイ」を使って(通年)、新鮮な材料を準備して出張いたします。	1000円	No. 1121・明石市	女・70代	
		省エネクッキング～三色おはぎ、煮物、ローストビーフ、中華おこわ、ホワイトシチュー、デカプリン等～	毎日の私たちの命を支える食事と環境とのつながりに気付いていただけるプログラムを用意しました。幼児・小学生・中学生・大人・親子等、どなたでも活動できます。また単品でも複数のメニューでもOKです。	1000円	No. 4050・垂水区	女・70代	
		韓国家庭料理	ヘルシーで美味しい韓国料理を作ってみませんか？毎日一品は韓国メニューを食卓に並べてみませんか。意外に簡単で美味しい料理にチャレンジしましょう。	1000円	No. 8048・中央区	女・70代	
		料理教室 ～ちょっとおしゃれな家庭料理～	素材を活かして、いつもの家庭の食卓より、ちょっとおしゃれに仕上げましょう。何をどれだけ摂取すればよいのか、バランスよく仕上げましょう。手軽で簡単なお菓子、デザートを作りましょう。	800円	No. 10001・中央区	女・70代	
		ハーブの利用	ハーブ料理・ハーブティー等、いろんな種類のハーブの味と香りを楽しみながら一緒に学んでいきましょう。ハーブを利用したクラフト、石鹸、ローソク等の作り方も説明します。	無料	No. 11009・兵庫区	男・50代	
		食生活改善	食材の魅力を知り、健康的な食生活を送りましょう。食材の特徴や効能、保存方法等をお伝えし、体の栄養・心の栄養になる最強の食事法を考えていきます。	無料	No. 14025・中央区	女・50代	
		家庭料理の基本	昆布と鰹で取った出汁でお味噌汁を作ってみませんか？ハンバーグ・マーボ豆腐・ミートスパゲティ・焼売・餃子。家で作ると熱々で柔らかくておいしいですよ！和洋中の家庭料理で毎日の食卓に変化を持たせましょう。	800円	No. 14039・中央区	女・60代	
		そば打ち出前教室	各種団体の要請により道具材料を持ち込み、そば打ち教室を開催。出石のそば粉を使い、二八そばと一緒に打ち、その場でつゆと薬味で食べます。打ちたての美味しいそばが味わえ、そば打ちの手順が良く解る出前教室です。	800円	No. 15028・須磨区	男・70代	
		そば打ち	出石ソバ、「水まわし」「こね」「のぼし」「きり」「ゆがき」と実習します。その打ったソバを、挽きタテ、打ちタテ、ゆがきタテの三タテで、お昼に試食します。	900円	No. 15044・中央区	男・70代	
		たのしい料理	身近な食材を利用して、簡単に手早くそしてバランスのとれた美味しい料理を作りましょう。日々の食事がひと工夫することで、おしゃれな楽しい食卓になります。あなたの暮らしに役立ててください。	1000円	No. 15053・西宮市	女・70代	
		簡単にできる介護食	健康寿命をのばすために、元気を取り戻す介護食を学びましょう。少しの工夫でえん下しやすく、栄養バランスのとれた食事が作れます。生活習慣病、フレイル予防に役立ち、よい食習慣を身につけるポイントを伝えます。	800円	No. 16005・明石市	女・50代	
		薬膳料理・マクロビオティック料理	自分自身の経験、病気からの回復のポイントを勉強して「食」がいかに大事か分かりました。薬膳やマクロビオティック料理の研究を続けています。どうぞ一緒に楽しく実践しましょう。	1000円	No. 16011・中央区	女・80代	
		エコクッキング	保温熟成調理法、少ないエネルギーを使いおはぎ、キーマカレー、デカプリンなどを作って皆さんと一緒に食べましょう。美味しいですよ！	500円	No. 18038・北区	女・60代	
		手打ちそば作り	秋から冬にかけて「そば」が旬の季節。秋に新そばが出回り、年末の「年越しそば」で最盛期を迎えます。そばは冬の季節語でもあります。日本人の食文化を語る上で欠かせないそばと一緒に打ちませんか。	1000円	No. 19001・灘区	男・60代	
		可愛い！美味しい！ デコ巻きずし体験教室	金太郎飴の様にどこを切っても絵柄が出てくるデコ巻きずし。古典柄、季節の柄、キャラクター柄。お好きな柄を巻いてください。子ども、親子、大人、各々レッスン対応します。楽しんで巻いてみましょう。	1000円～	No. 19028・北区	女・60代	
		栄養食生活で健康作り	離乳食からフレイルまで食の大切さや栄養の楽しみをお話や調理実習(離乳食・幼児食・簡単ソーセージ・簡単味噌作り・パッパクッキング・お出汁等)管理栄養士と一緒に食生活について楽しく学びましょう。	700円	No. 201825・中央区	女・60代	
		見直しませんか、あなたの食生活	学童期から中高年生まで健康を保ち、免疫力を高める食事や栄養の知識を解りやすくお話しします。ごはん料理・介護食・作り置きおかず・レンジ調理等のレシピ紹介や、調理指導を管理栄養士が行います。	600円	No. 202113・西区	女・60代	
		紅茶	紅茶を楽しむ	一杯の紅茶から会話が弾む楽しいひとときは日々の生活と心を豊にしてくれます。紅茶に関する基礎知識からおいしい淹れ方、楽しみ方を学び、至福のティータイムをご一緒しましょう。	600円～	No. 6016・宝塚市	女・60代
			ハーブTeaの効果効能	ハーブの意味やハーブTeaの選び方・効果効能を説明します。実際にハーブTeaを飲んでいただきハーブの親しみやすさを感じてわかってくださることと思います。	400円	No. 18028・兵庫区	女・50代
		コーヒー	コーヒー焙煎体験	難しいと思われがちなコーヒー焙煎。実は、家庭でお気軽にできます。ご自身で焙煎したコーヒーを味わってみましょう。美味しいお菓子もご用意いたします。	1000円	No. 201820・東灘区	女・60代
美味しく楽しいお菓子作り	美味しく楽しいお菓子作り。わかりやすいレシピとご自宅でも再現しやすい作り方。焼菓子、ロールケーキ、冷たいお菓子等、TeaTimeのお菓子と一緒に作ってみませんか。		600円	No. 7048・灘区	女・50代		
季節のかんたん和菓子	四季折々の和菓子を、レンジや蒸し器を使って手軽にスピーディに作ります。子どもから大人まで楽しみながら、オリジナルなお菓子を作製しましょう。		500円	No. 19041・中央区	女・60代		
健康	心身の健康管理	米粉のおやつ・和のおやつ	米粉のおやつでは 米粉の性質についての説明をしながら卵・乳を使わずにクッキーを作ります。和のおやつは かわいいモチーフのねりきり成形や市販の餡やレンジを使った簡単レシピで和菓子をお作りいただけます。	500円～	No. 201920・西区	女・50代	
		花セラピー&カラー心理セラピー	あなたが選んだ色は何色？何気なく見ている色を意識することや、花をイメージすることで、その時の心の状態や気分を表現し勇気づけられ、楽しさが広がります。	無料	No. 1213・中央区	女・60代	
		心身の健康で明るい人生	私たちの人生において悩みや問題に直面することが多々あります。それらの課題に対して受容・共感・傾聴の精神をもって共に考え解消していきましょう。	無料	No. 5041・北区	男・80代	
		自分でできるカウンセリング 自分を知るアートセラピー	自分で自分を癒す方法を知っていることで、ずいぶん楽になります。簡単に自分でできるカウンセリングの方法を学び、またアートセラピーにより知らなかった自分に気づき、魅力あふれる日々の流れをつくりましょう。	無料	No. 6019・東灘区	女・60代	
健康寿命を延ばす生活習慣	高齢化社会で健康寿命が重視される時代です。自分の健康は自分で守る気持ちと共に生活習慣の改善を図り、体と心のバランスを整えることが大切です。前向きで健やかな思いが健康寿命を延伸すること等お話しします。	無料	No. 7014・北区	男・70代			

生涯学習市民講師 登録者名簿【家庭生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
		毎朝スッキリ目ざまし体操	毎朝起きる前、寝床で15分、全体の知識を取り入れた簡単な体操を続けていくと、自律神経と身体も整いスッキリした1日のスタートができます。一緒に始めましょう！	無料	No. 8025・須磨区	女・60代
		50才からの健康管理法	めざせPPK！ いつまでも動ける体づくりのノウハウ、介護サービスが必要でない生き方を伝授します。	無料	No. 9008・三木市	女・70代
		美しく健康な身体はキレイな腸から腸活メソッド講座	腸活、美腸、腸育等、美と健康の鍵は腸が握ると言われます。「腸活とは？」や身体の中から健康を促進するための「食事法」「エクササイズ」美腸に欠かせない「腸内細菌の育て方」を、すぐに実践できるようにします。	料理指導の場合 500～800円	No. 12046・中央区	女・60代
		靴と健康	巧みな足の骨格構造に合わせる靴選びを提案します。体は足の上にあるとよく言われます。そして足の下に靴があると。靴を選ぶことは決して簡単なことではありませんが、足骨格を知ると靴選びがうまくなります。	無料	No. 13006・大阪市	男・70代
		セルフ・リンパマッサージ	リンパは目にはみえないけれど私達の体にある大切なものです。リンパの素晴らしい働きや流れを知って自分の身体を自分でケアし毎日の体調を整えて暮らしてみませんか。きっとリンパの持つ力に感動を覚えますよ♪	200円	No. 13008・垂水区	女・60代
		フットマッサージ	足のツボは、体全体の大切なツボがたくさんあります。膝から下、足の裏までのマッサージをします。	無料	No. 13032・京都市	女・70代
		「感情」とのつき合い方・活かし方	「怒りやイライラ」自分の感情と上手につき合う方法を提案します。「感情はどのように生まれるか」「感情に振りまわされない方法」を知り、自分自身だけではなく、周りの人とも上手に関わっていく方法を学べます。	無料	No. 13044・垂水区	女・60代
		季節の東洋医学健康法と薬膳茶	季節に応じて気になる症状、それに対して役立つツボ治療やストレッチを実践してみませんか。また食養生のポイントをつかみ、家庭で簡単に楽しめる薬膳茶を作って飲んでみましょう。	500円	No. 14010・中央区	女・50代
		姿勢と健康	「健康とおしゃれの基本は美しい姿勢から」、姿勢が悪いと腰痛・肩こり・頭痛！の原因となります。あなたの姿勢を一度チェックして、健康なからだづくりをしませんか。正しい知識を身につけて、予防しましょう。	無料	No. 14019・西区	男・70代
		楽に生きる生き方	健康、経済、人間関係等あらゆる問題や悩みを高次元の原理に基づいて、あなたの思考パターンを紐解いて解決していくお手伝いをさせていただきます。みなさん全く新しいご自分に変容されていらっしゃいます。	無料	No. 14020・須磨区	女・60代
		予防医学(健康生活)	我々は、いくつになっても健康で自立した生活を送りたいと願っています。健康をめぐる現状や健康に関する意識について探ります。日々生活の中で取り組んでいける食や運動についてのアドバイスもいたします。	無料	No. 14025・中央区	女・50代
		医療講座と健康体操	長年の看護師経験を活かして医療の立場から臨床の話をお話して、日常の食と運動、生活習慣の重要性を分かりやすく、楽しくお話しします。血管、血流の改善方法、だれでもできる簡単筋トレ、ストレッチ体操を実践します。	無料	No. 14027・西区	女・60代
		聴力低下とコミュニケーション法	よくわかるきこえのしくみ、きこえの健康づくりのためにできることをお話しします。聴力低下に悩むご本人、ご家族やまわりの人に役立つコミュニケーション法や取り組み、補聴器の選び方、使いこなし等テーマ色々。	100円	No. 14030・中央区	男・40代
		メンタルカウンセリング	健康、経済、家庭内の悩み等、原因を見つけ一緒に解決できるようにやさしく指導いたします。原因に対し実践を続けている間に見事に霧が消えます。グループでお集りいただき個人指導いたします。お気軽にご相談ください。	無料	No. 15012・垂水区	女・60代
		メンタルケア	今の私、精神バランスは？ 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」をしていきましょう。悩みを抱えた方も、きっと解決の糸口が見えてくるはずです。	無料	No. 15050・東灘区	女・50代
		脳の機能向上と認知症予防	誤った脳機能の情報に氾濫している中で、「～したら脳にいいらしいよ」ではなく、どうすれば脳の老化を防ぎ機能を向上させることができるのか、「脳機能の低下や認知症」を防ぐ正しい方法をお教えします。	無料	No. 16013・灘区	男・60代
		怒りのコントロール入門講座	アルコール依存の父親を反面教師として、アンガーマネジメントを研究。不要な『怒り』から自由になれる！アンガーマネジメントの手法をメンタルトレーニングカウンセラーの私が丁寧に伝えます。	50円	No. 16032・垂水区	男・50代
		『つまようじセラピー』	頭痛・肩こり・首の凝り・膝痛・腰痛・鼻づまり。こんな悩みがつかようじでツツンするだけでスーッとラクになる、とても簡単なセルフケアを学びます。エコでカンタンなのにびっくりするほどバツグンの効果です。	無料	No. 16033・中央区	女・60代
		介護予防運動教室	寝込まないように、ストレッチ、筋カトレ、脳トレ、リズム運動、歌体操、口腔機能向上プロ(舌体操・発声・合唱等)を通して、体力及び機能の急速な弱体化を防ぎ、心身の元気アップに共に努めましょう。	無料	No. 17004・中央区	男・70代
		良い姿勢で正しい歩行	健康は歩くこと！しかし、良い姿勢で正しい歩行をしないと効果はありません。姿勢は今からでも改善できます。転倒しない正しい歩き方を覚えましょう。そして、元気な百歳を皆様とご一緒に迎えましょう。	無料	No. 17005・北区	男・70代
		健康で幸せに生きるためには	10人いれば10通りの健康法があるはず。心、体、食から、それを一緒に見つけていきましょう。＜キネシオロジー(オリング)、酵素栄養学、心理学等を使います＞	無料	No. 18020・垂水区	女・60代
		色彩健康法	カラーセラピーと中医学薬膳の色を利用した講座です。色えんぴつを使ったワークもします。色への理解が深まり日常に役立ちます。・栄養素「ミネラル」講座・アロマセラピー講座・ストーンセラピー講座も開きますよ。	無料	No. 18028・兵庫区	女・50代
		鍼灸とアンチエイジング	鍼灸はいつごろ始まったのか？鍼灸はどうして体にいいのか？何にいいのか？鍼灸師は患者さんの何を見ているのか？などについての講演です。アンチエイジングの最新情報とツボ押しマッサージの実習つき。	無料	No. 19004・兵庫区	男・40代
		メンタルケア	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いたします。	200円	No. 19024・北区	男・20代
		東洋医学ツボ押し健康法 介護予防にも	気軽に出来るツボ押し。数ヶ所のツボを覚えて全身の代謝を整えましょう。老化や認知症予防に。ツボ押しの他、ストレッチ、手軽な薬膳等、免疫力を高める東洋医学の養生法を普段の生活にとり入れてみましょう。	無料	No. 19032・北区	女・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ことがわかります。	無料	No. 19037・大阪市	男・60代
		かんたん薬膳、つぼ講座	体に良い物を食べても消化出来なければ栄養になりません。気になる症状や季節にあわせた食べ物や料理法、自宅で出来る簡単なつぼの使用法をお伝えします。ご自分やご家族の為に役立ててください。	無料	No. 20026・西区	女・50代

生涯学習市民講師 登録者名簿【家庭生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
		薬膳、ツボ、整膚美容、助健容運動療法で予防養生	薬膳で食品の効能を知り養生、ツボで内臓養生、整膚で血流養生、助健容運動療法で身体養生。これらで身体のバランスを整えて、アンチエイジング、病気の予防につなげましょう。	料理(薬膳)のみ 800円	No. 20031・灘区	女・60代
		人工股関節の話(講演)	京大・整形外科と15年以上共同で人工関節を開発してきました。この経験をもとに、人工関節とはどのようなものか、どのような手術になるのか、手術後の生活はどうなるのか等について、分かりやすく解説します。	無料	No. 201802・須磨区	男・70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の不調等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・熱くないお灸で健康体質を目指しませんか？	無料	No. 201907・中央区	男・40代
		美姿勢・スタイルアップ！ 健康美ウォーキング	美姿勢・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。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。	無料	No. 201910・明石市	女・50代
		ツボ&お灸セラピー	不眠、肩こり、腰痛、膝痛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」等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。	50円	No. 201913・須磨区	女・50代
		うっかりミスはどうして起きる？	家庭や仕事でうっかりミスをします。原因の1つにヒューマンエラー(加齢、錯覚、錯視等で人間が事実を誤認すること)があります。面白いだし絵や性格診断等を交えてヒューマンエラーを楽しく学びます。	200円	No. 201927・北区	男・60代
		シナプソロジー(脳トレ)	発声を伴い、手遊びや楽しくゲームを行います。できることを目的にせず、できなくても、基本的動作により新しい刺激(感覚器、認知機能への刺激)に反応することで、脳を活性化することができます。	無料	No. 201929・北区	女・50代
		英語で脳トレ	脳トレにも色々ありますが、英語で脳トレにチャレンジしてみませんか？難しい事は無し。まちがってもワッハッハと笑って次に進みましょう。使っていない脳の部分をトレーニングしましょう。	コピー代	No. 202120・須磨区	女・60代
		お灸と気功教室	誰でも出来る簡単なお灸と気功をお伝えします。肘から先と膝から下を露出できる服装でご参加ください。煙の出にくいスモークレス灸を体験してみましょう。	無料	No. 201932・灘区	男・50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	No. 201943・尼崎市	女・40代
		健康寿命を延ばす食事と運動 ～認知症予防～	いつまでも健康で生き生きと生活したいですね。ちょっとした食事の知識と適度な運動&リラックスで認知症や成人病の予防ができます。認知機能と食べ物の話、簡単な気功体操と呼吸法で「健康力」をつけましょう！	無料	No. 202017・長田区	男・50代
		自分に自信をもつための心理学	自己肯定感とはとてもたいせつです。自分も他者も尊重して生きる土台です。自分の境界線や気持ちを伝えるコミュニケーション法を例話を交えてわかりやすく話します。男女共同参画の視点も取り入れて語ります。	100円	No. 202024・須磨区	女・60代
		傾聴講座	自分の素直な気持ちを上手く伝えられれば、人との関係が良くなり、しんどさが和らぎます。爽やかな伝え方を知る事で、爽やかな関係が作れます。まず自分の気持ちに気付くことから始めましょう。	100円	No. 202025・大阪市	女・60代
音楽療法	音楽療法	音楽を意図的に使い心身の活性化を目指して身体運動を導き出していきます。音楽により感性も磨かれてそれに伴い身体の動きが滑らかになっていくのが分かります。	無料	No. 5013・北区	女・70代	
	音楽を使って楽しく健康に	歌を歌ったり、体を動かしたり、頭を使ったりして気楽に音楽の時を楽しみましょう。回想や脳トレ、楽器演奏等、音楽をいろいろコーディネートします。	無料	No. 8006・北区	女・60代	
音楽健康法	大人の健康音楽	季節の童謡唱歌、歌謡曲等を使い、歌う、打楽器の演奏、ベルの演奏、簡単な振りで踊ることをしています。又、音楽ゲームや手遊び等、盛り沢山のメニューで楽しんでいただきます。	50円	No. 10028・西区	女・50代	
	歌は世につれ、世は歌につれ	昭和歌謡や唱歌を参加者と一緒に歌いながら昔に戻り若返ってもらい明日への活力となるよう又、デュアルタスクトレーニング等を行ない認知予防になる体操等を行ないます。	無料	No. 12050・東灘区	男・70代	
	音楽で楽しく元気に健康に	リズムに乗ってお口の体操、曲に合わせて身体表現、気持ちをこめて童謡・唱歌・懐かしの歌。そして歌にまつわる話や回想で脳を活性化。音楽で楽しく健康維持や改善を図りましょう。	無料	No. 13013・垂水区	女・60代	
	音楽でリフレッシュ！	歌を歌ったり曲に合わせて体操をしたり打楽器を使う時もあります。幼児から年配の方まで心の健康維持・回復・リフレッシュできるように音楽を使います。色々なジャンルの曲を使いながらお手伝いいたします。	コピー代	No. 13063・北区	女・60代	
	音楽健康法	音楽にかこまれて、空間づくりをしてみませんか。体の姿勢から呼吸そして、大きな口をあげて、声を出したり、いろいろなことをしてみたりしませんか？大きな声を出すことが一番です。	無料	No. 19002・東灘区	女・60代	
アロマセラピー	アロマセラピーとストレスケア	ストレスを香りによって改善し、心と体の病気の予防に役立てることが出来ます。日常生活の中で、どのように香りを活用していけば良いかについて、一緒に学んでいきたいと思えます。色々な香りを楽しみましょう。	800円	No. 6066・尼崎市	女・50代	
	香りを楽しむアロマセラピー	アロマクラフト作り(練り香水、ルームスプレー、WAXサシェ等)、アロママッサージ、ハーブを使った料理教室やメディカルハーブティーの試飲会等幅広い内容でアロマの魅力をつたつとってお伝えします。	1000円	No. 10004・北区	女・50代	
	香りを楽しみ癒されるアロマセラピークラフトづくり体験	植物は昔から香りや働きで心や体を癒してきました。心地の良い香りを体感してメカニズムを学びます。クラフト例①室内用スプレー ②ローション(顔か体用) ③ボディオイルなどから1種類選んでいただけます。	1500円	No. 14042・兵庫区	女・50代	
	健康維持のためのメディカルアロマセラピー	心身の不調時に真価を発揮する精油があります。仕事や介護、人間関係で疲れた時、フランスの薬局基準の質の高い精油が心を癒してくれます。肩こりやストレス時にフレッシュな香りを、手作り化粧品にも応用できます。	800円	No. 16005・明石市	女・50代	
	アロマグッズ作り	宝石入りのアロマリードディフューザーを作り、宝石の魅惑的な色と輝きによる癒しの効果と精油の豊かな香りによる癒しの相乗効果によって、心と体の健康維持に努めませんか。	1000円	No. 20016・中央区	男・70代	
	メディカルハーブを学ぶ	メディカルハーブ(薬用植物)を用いて健康美容に役立つ方法を解りやすく楽しく学びましょう！即、日常生活に取り入れられるハーブの活用法と一緒に作って楽しさを体験しましょう。	200～400円	No. 201812・西区	男・60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。	500円	No. 201819・西区	女・50代	

生涯学習市民講師 登録者名簿【家庭生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
		リラックス&リフレッシュ！ 楽しいアロマクラフト作り	心身に働きかけるアロマセラピーの基礎知識と活用方法をお伝えします。クラフトは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。	800円	No. 201936・西 区	女・40代
		カイロプラクティック	若返りは姿勢から！ あなたの身体歪んでいませんか？ スポーツ経験・知識豊富で運動機能学を学んだ私が、姿勢評価の方法と日常にできる改善のための運動や対策をお教えます。目指せ姿勢美人！	無料	No. 8033・兵庫区	女・60代
		姿勢と健康講座	テレビ・雑誌等の健康・姿勢・体操等の情報を分かりやすく整理し提供します。また、新しい姿勢・健康の情報やかんたん体操の指導も行います。	無料	No. 13037・北 区	男・30代
家庭	ベビーマッサージ	ベビーマッサージを楽しく！！	ベビーマッサージは、スキンシップを通して親子の絆を深め、ベビーにリラックスや安眠、健やかな成長を促します。助産師の立場でやさしく教えます。ママもリラックスして、子育てを楽しみましょう。	300円	No. 6009・須磨区	女・70代
		ママもにっこりほっこりベビーマッサージ	赤ちゃんに語りかけ触れ合うベビーマッサージは、親子の温かいコミュニケーションです。赤ちゃんの心と体がすくすく育つサポートをしながら絆を深め、にっこりほっこりの時間を一緒に楽しみましょう♪	100円	No. 15024・東灘区	女・60代
		タッチカウンセリング	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ご家庭でのコミュニケーションの方法として、又障がい者やお年寄りの介護の場等、それぞれの状況に合った指導をします。	無料	No. 15050・東灘区	女・50代
親子遊び		リズム・表現遊び	家庭でできる表現遊びをテーマに身近な何かを思い浮かべ自由に表現します。きっと体と心の緊張が和らぎ楽しい気分になります。「あそび」の中から自分らしい表現方法を見つけ自己の表現力を養うきっかけにしましょう。	無料	No. 5065・灘 区	女・40代
		リトミック (親子・幼児向け)	音楽に合わせて歌ったり、踊ったりしましょう。ボールやフープを使い、楽しく動きます。季節の歌に合わせて合奏や簡単な工作も入ります。	50円	No. 10028・西 区	女・50代
		音楽で親子遊びとパネルシアター！	音楽に合わせて親子でふれあい遊びをしましょう。手遊びや皆と一緒にゲーム、クイズ、最後にはエプロンシアターかパネルシアターも必ずします。お子様たちの目がキラキラ輝きますよ。ニコニコ笑顔大爆発！遊ぼう！	無料	No. 18002・北 区	女・50代
		0さいからのわくわくリトミック	美しいピアノの音色が子ども達の創造力を広げます。お母さんと触れ合いながら、身近な動物、自然、生活をテーマに季節感あふれる内容で豊かな自己表現力を育みます。ことば、数、音楽力も遊びながら身に付きます。	無料	No. 201821・加古川市	女・40代
保育		保育・子育て	幼児教育ボランティア活動の体験をまじえ、市民のグループ活動やイベント等の手助け・保育等をしてほしいです。介護のボランティアもさせてもらっています。	無料	No. 4029・兵庫区	女・80代
		子育て・赤ちゃんの言葉のプロセス	赤ちゃんはまだ話せないと思いませんか。生まれて初めてオギャーと泣いた時から次第に赤ちゃんは色々な声を出しはじめます。赤ちゃんの素晴らしい力を改めて考えてみませんか？	無料	No. 5015・灘 区	女・50代
		楽しい子育て	子育てを辛いと思うか楽しいと思うかで、親子関係もずいぶん違ってきます。お母さんが明るく自由で肩の力を抜いて、子どもに向きあう事が大切。家族や夫婦のあり方を考えながら向きあう子育て方法をお伝えします。	無料	No. 6019・東灘区	女・60代
		脳と子どもの発達 —大人と子どもの愛着の絆を通して—	子どもと大人との「愛着の絆」は人を信頼する力になり、子どもの心や脳の発達に欠かせないものです。青年期に社会に巣立って行くためにも重要な基礎です。そんな「愛着の絆づくり」についてお話したいと思います。	無料	No. 201926・西 区	女・70代
		わらべうたと絵本 心も身体もホッカホカ	「わらべうた」は、歌いながら身体が多様な部分を使って遊びます。短い旋律で誰でも歌え、お手玉や人形、草花等も使います。最後は、「絵本の読み聞かせ」です。ことばと絵が想像を膨ませ「ほっこり」とします。	無料	No. 202027・北 区	女・60代
生活経済	ライフプラン	高齢社会を生きるためのライフデザイン	高齢社会の中で、心身共に健康で不安のない幸せな人生を送り、心豊かに終焉を迎えたいと思います。健康、経済、介護、心の持ち方等、高齢人生の、ライフデザインを考えるための、話題を提供したいと思います。	200～300円	No. 1086・中央区	男・80代
		シニア世代のライフマネージメントのコツ	シニアライフワークの「いざ」という時(介護、入院等)のために、マネージメントの必要性を実体験をふまえながら説明します。	コピー代	No. 14004・大阪市	男・50代
		人の一生とお金の流れ	人生100年時代。生まれてから幕を閉じる迄の間に要する各タイミングのお金を、事前に長期的に捉えることで、より充実の人生を送れるように、若年者も人生の先輩も改めて確認し合い、自他共の為に役に立てましょう。	300円	No. 201811・中央区	女・60代
		生前整理とライフプラン	相続、生前整理、終活等の重要な問題は、シニアのライフプランの中で、早めの情報収集と準備が必要です。具体的にどう進めればいいのかを、わかり易く説明します。	200円	No. 202013・須磨区	男・70代
		金融資産運用ナビ	ライフプラン(生涯生活設計)実現の支えとなる金融資産運用について、ポイントや注意点をわかりやすく説明します。株式・債券・投資信託を対象に、知見を広げ理解を深める場としてお役に立てればと思います。	100円	No. 202015・中央区	男・50代
		未来社会を資産運用で変革する。	ファイナンシャルプランに基づき将来の資産運用について具体的に説明します。若い方の老後資産の在り方。高齢者の方には現在保有している資産の考え方。一緒に未来社会を資産運用で変革しましょう。	無料	No. 202023・北 区	男・70代
		ハッピーエンディング ～よりよい人生・よりよい最期	さらば老後の不安！あなたの人生をハッピーエンディングに導きます。カードゲームを楽しみながら、リスクを確認し、どのように生きるのかを考えていく。自分にとって必要な備えや生き方が見えてきます。	無料	No. 202117・須磨区	男・60代
		アフターコロナにおける家計診断	各家庭において、人生には、様々なリスクがあります。ライフプランの実現に向けて、お金の悩みを解決していくお手伝いをしております。今現在でも将来においても安心した生活を送れるようにアドバイスいたします。	100円	No. 202126・長田区	女・50代
		住まい		家電製品の効率の良い使い方を 楽しもう	家電のことを知って電気代・CO2排出を押さえよう！電気のことを知って目からウロコ、ライフスタイルの見直しで地球温暖化防止にも一役。小さな実践の積み上げが大きな成果に！中学生・高校生・大人にお勧めです。	無料
日曜大工	ホームセンターで木材を切ってもらって、あとは接着剤や木ねじで組み立てるだけでイメージどおりのものができたらいいですね。そのための設計方法や切ってもらうのに必要な「部品一覧表」の作り方を覚えましょう。			無料	No. 15004・長田区	男・50代
耐震・耐久性住宅の工夫と備え	住宅の①プラン②施工品質③増改築④維持管理等、設計から入居後の建物メンテナンス方法について、経験を通してのお話。併せて伝統建築(法隆寺、清水寺等)から、耐震・耐久性方法について、工夫と実践を学び合います。			無料	No. 16022・西 区	男・70代
心に伝えるテーブルコーディネート	家族の誕生日や記念日等に大活躍するテーブルコーディネートで大切な方々をおもてなしをして、喜んでいただけたら嬉しいと思いませんか！おもてなしの心を伝えるテーブルコーディネートを一緒に楽しみましょう！			500～1000円	No. 1248・西 区	女・50代

生涯学習市民講師 登録者名簿【家庭生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内 容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代
美容	カラーコーディネート	ワタシ色を見つけて素敵に輝こう！	自分の魅力を引き出す似合う色とデザインを知りそれを基に自身に合う髪型・メイク・服装でトータルコーディネートすれば、素敵に美しく印象アップし、外見も内面からも生き生きと輝いて明るく豊かな人生が送れます！	無料	No. 2057・中央区	女・50代
		パーソナルカラーコーディネート	ご自分の一番似合う色を見つけ出し、楽しみながら、メイクアップ、オシャレアップを目指しましょう。	100円	No. 4036・須磨区	女・60代
		生活を彩る色について	色彩の基本的理論を学び、さらにそれらが心理的におよぼす効果を知って、生活を楽しく美しく彩りましょう。また、色の名前等文化的な価値を探究することにもチャレンジしましょう。	300円	No. 5042・長田区	女・50代
		色彩心理とカラーコーディネート&アート・カウンセリング	ご自身を外からも内からも美しく魅せる色を見つけましょう。又、心の表現としての絵画は同時に心を解放します。色や絵画でご自身のケアや心の癒しの効果と一緒に学びましょう。	無料	No. 6066・尼崎市	女・50代
		日本の「色」を考える	日本の色彩文化は世界に類を見ないと言われていました。日本の歴史を「色」から見たり、インテリアやファッションを「色」から考えてみましょう。毎日の暮らしを彩り豊かに楽しみましょう。	100円	No. 12021・西 区	女・60代
		カラーコーディネート・色彩心理	色のパワーをご存知ですか？似合う色で素敵に輝けます。気になる色で心のメッセージが分かります。色でコミュニケーション上手にもなれます。色の魅力をご一緒に体感してみませんか？	無料	No. 13050・北 区	女・50代
		色彩心理セラピー講座	あたりまえに存在する色ですが、色は心と連動して選ぶ色は今の心と体のバロメーターです。今の本当の気持ちに気づくと、自分の思い込みや殻を破るきっかけにもなります。色ぬりて心の声に気づいてみませんか？	200円	No. 16016・中央区	女・50代
	美容法	表情筋美顔ストレッチ	脳の疲れを取り、顔のリンパ・血液の流れを促進し、美しく若々しい表情を作る筋肉ストレッチです。-15才を目指し、顔のしみ・しわを改善し、特に「ほうれい線」を浅く薄くします。安心・安全・0円美顔術です。	無料	No. 11023・中央区	女・60代
		呼吸洗顔法	心身共に健やかにし、ストレスを解放するための呼吸法・顔にかかったマイナスの力を解放し、本来の美しい表情をとり戻すための呼吸洗顔とフェイスアップメイク法など毎日実践できるものをお伝えします。	無料	No. 15016・中央区	女・60代
		『エステセラピー』	サロン通いと同じくらい、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理論・ツボ・エステ技術を学びます。エコで簡単なのに抜群の効果！ご一緒に「若さとキレイ」への近道を手に入れましょう。	300円	No. 16033・中央区	女・60代
		簡単キレイな時短メイク	たった5分でいつもよりランクアップしたメイクのコツ等をお伝えし、ご自分でもできるようにアドバイスいたします。お使いのメイク用具と顔が映る程度の置き鏡をご用意ください。一緒に楽しくキレイにメイクしましょう。	300円	No. 18025・須磨区	女・40代
		健康美肌の作り方	お肌のお手入れの基礎知識と方法を解説し、実際にローションを用いてその使い方や洗顔を指導いたします。肌によって又季節によってお手入れや使うものが違うこと等、ていねいに説明いたします。	350円	No. 18028・兵庫区	女・50代
		アロマ手作り化粧品	化粧水・乳液・クリーム・美容液・リップ等、アロマを使って自分の肌に合った化粧品作りをします。肌の状態は人それぞれ。自分専用の化粧品を楽しみながら作りましょう。何を作るかはお選びいただけます。基礎講義あり。	500～800円	No. 201819・西 区	女・50代
東洋医学美容法	眉デザイン	女性はいつになっても美しくありたいと心の中で願っています。でも上手く描けない自分でデザインできれば、一日が爽やかに、化粧しなくても楽しく過ごせます。一度挑戦してみませんか？	300～500円	No. 201921・兵庫区	女・70代	
	美容で「運氣」アップ！	自分のバランスを整える、道具も使わないタッチマッサージからスタート。『顔』は自分を表現できる所、パーツ(目眉口)のプロポーションも整い変化することで体の臓器も正しく働いて、美と健康が増進し運氣アップ！	500円	No. 201923・灘 区	女・60代	
	眉塾・美肌塾・つやメイク塾	美は1日にしてならず！自分の肌質を知って正しいスキンケア方法を学んだり、メイクのコツやアレンジ法を覚えたりして見た目年齢が5歳若返るテクニックを伝授いたします。お使いのメイク用品と置き鏡をご用意ください。	100～500円	No. 202114・中央区	女・40代	
	かんたんツボ美容	東洋医学の理論を元に、ご家庭で簡単に続けられるツボ押しやストレッチ法を学んでみませんか？シミ、シワ対策等季節にあわせた美容法をご紹介します。	無料	No. 14010・中央区	女・50代	

生涯学習市民講師 登録者名簿【社会生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
環境	環境問題	住まいと環境	やさしいクイズからエコライフ、幸せな家庭とは何かを考え、住まいの正しい役割と子育て問題等又アトピー、シックハウス症候群等人工環境からくる弊害も皆様と一緒に考え、原因と対策を追求し、改善策を提案します。	100円	No. 3015・東灘区	男・70代
		わかりやすく学ぶ環境問題	環境問題は幅広く分かりにくいので、分野をご相談して分かりやすく解説します。ベテランの環境カウンセラーをしています。地域や学校園でよく講演しています。	無料	No. 15018・明石市	男・60代
		残された自然	自然破壊が叫ばれる昨今、本講では太陽、日本周辺の海(海洋資源)、里山(里山資本主義)、地震直後の東北(ボランティア活動)、後進国の山(ヒマラヤ・ボルネオ・台湾の山行)を取り上げて残された自然を紹介する。	100円	No. 201823・垂水区	男・70代
	エコロジー	リサイクル物作りを楽しむ！～布ぞうり、牛乳パック工作、その他～	いらなくなった物「ごみ」を生活の中でまた役に立てる、楽しめるものに変身させる。もの作りは楽しい！ゴミ問題も身近になりますよ。親子でも楽しませるか、ぜひ一緒にリサイクルに取り組みましょう。	100円	No. 4050・垂水区	女・70代
		エコクラフト	エコテープを使って、子どものペンギン筆立て又はミニカバン、花、ティッシュペーパー入れ、といういろいろな小物や大人用バッグを作ります。所要時間は作品によって変わりますが達成感の得られる物を作りたいと思います。	500円	No. 5068・須磨区	女・70代
		A ダンボールコンポスト作り B 古布ぞうり作り	A 生ゴミが資源に生まれかわる方法。それが「段ボールコンポスト」です。段ボールと基材(ピートモストくん炭)を使い堆肥作り。 B バスタオル・ゆかた布の古布を使い布ぞうり作りに挑戦。	500円	No. 18038・北区	女・60代
地域	まちづくり支援	まちづくり支援	各地域の取り巻く環境・課題を考えながら、各地域の財産(人・文化・史跡等)を掘り起こしながら地域社会における新たな仲間づくりとまちづくりについて、皆様とご一緒に考え、お手伝いができることを願っています。	無料	No. 14004・大阪市	男・50代
		まちづくりに向け“楽習”の輪を広げましょう!!	無縁社会といわれる今、人と人が繋がり、協力し助けあう「共助」で地域の様々な課題を解決することが求められています。公務員としてこの実践に携わった私とその具体的な方法を一緒に「楽しく」学び、「近助」の輪を広げてみませんか？	無料	No. 202123・東灘区	男・60代
社会福祉	高齢者福祉	ありすぎる教養「今日用」と教育「今日行く」	教養「今日用」と教育「今日行く」が沢山あって、ピンピン元気で、コロコロと逝ってしまう。皆に憐れみを受けながら生き延びるより「お先に」と言って見送らせる。そのために介護を知って、上手に使ってみませんか。	無料	No. 1005・東灘区	女・70代
		高齢者介護・介護予防	健康的な老後を過ごすにはどのようなことに気をつければいいのか、また認知症の方とどのようにコミュニケーションをとればいいのか、さまざまな高齢者の生活問題について共に考えます。	無料	No. 14025・中央区	女・50代
		介護	介護は専門家が決めた通りに受けるものだと思っていませんか？介護サービスの種類や特性を理解することで、本人や家族の性格や事情に合ったプランを自分で作りましょう。そのために必要な知識や手順を伝授します。	無料	No. 15004・長田区	男・50代
		高齢者向けカイロプラクティック	腰痛、肩こり、手足のしびれは生活習慣の姿勢によることが多いのです。症状をお聞きし原因を探り健康体になるまで指導いたします。服用薬等の効用、副作用等もお教えします。お気軽にご相談ください。	無料	No. 15012・垂水区	女・60代
		高齢者福祉(認知症予防と音楽療法)	ハンドベルを演奏したり、音楽に合わせてボディパーカッション等をしたりしながら、皆さんと楽しく音楽を感じていただき、頭を使って楽しく認知症予防をしていきましょう。	無料	No. 18029・芦屋市	女・50代
		高齢者 デイサービス・レクリエーション(お習字・書道)	デイサービス・レクリエーションのひとつとして、筆で何かを書いてみませんか。好きな文字、季節の花や言葉等、皆さんの書きたいものを半紙いっぱい、自由に表現してみてください。	100円	No. 19005・中央区	女・50代
		人生100年時代 認知症にそなえる家族信託	信託法の改正により家族等信頼できる人との間で信託できるようになりました。認知症になる前に財産を信頼できる家族等に託して、認知症になった後も財産を有効利用できる「家族信託」にしましょう。	無料	No. 19008・東灘区	男・60代
		健康長寿のツボ	健康長寿は皆の願いです。それには準備が必要です。食べ方・動き方・住み方・人との関わり方・医療や介護保険の使い方等、ケアマネジャーで働いた経験から、解りやすくお話していきます。	無料	No. 202113・西区	女・60代
手話	手話講座 一子どもも大人も手で話してみよう	私は聴覚障がい者です。手話は音声言語にはない、深い視覚的言語の世界があります。子どもから大人まで、楽しく手でお話してみませんか？会話手段が増えると世界が広がりますよ!! 手話を通じて安全にスポーツ(バレーボール)をしよう!	0~500円	No. 202101・京都市	女・30代	
資源・安全	防災	災害の特殊性、防災の大切さを知ろう	長年にわたって培った経験や体験を多くの皆さんに知っていただき、地域防災に役立てていただくと共に、安全で快適な家庭生活を送っていただきたい。	無料	No. 5036・北区	男・80代
		あなたも出来る被災者支援	震災ボランティアの体験談。阪神～中越～東日本～熊本と長期的な被災者支援を重ねてきました。その体験を通した被災者支援の手法等のお話をします。通称名「ひまわりおじさん」です。	無料	No. 9018・垂水区	男・70代
		防災・震災	特に地震での防災・減災の方法や、日頃の取り組み方、防災教室等具体的に学んでいただきます。又、阪神・淡路大震災の語り部として、各地に出かけて活動しています。	無料	No. 12051・三木市	男・70代
		阪神大震災の教訓を地域で語りつごう	防災士です。小学校・中学校・高校で防災学習を進めています。地震だけでなく水害や土砂くずれ等、一人一人がしっかり学び地域で生かしていくことが子ども達やお年寄りも守ります。語りつごうことをご紹介します。	無料	No. 15018・明石市	男・60代
		巨大災害への備えと防災工夫(耐風、耐震)	阪神大震災から学んだことと震度の大小による建物被災度を想定した事前知識は共に大切です。この講座では地盤、建物、給水設備等の備えを学んでいただきます。自然災害と建物への減災について経験を通してお話します。	無料	No. 16022・西区	男・70代
労働	就労	働くことの目的と意義 働く心構えと必要な作法	・なぜ働くのか目的と意義、学校と職場の違い、進路の選択、職業探しは自分探し、将来の夢、希望につなごう。 ・働く心構えと必要な作法を修得する。	無料	No. 1041・北区	男・80代
		就職・進路指導	大学や専門学校で多くの学生へ職業指導をしてきました。どこで働くかではなく、まず何がしたいのか？自分の適性は？等を分析し、自分にあった仕事探しを指導します。又、現在社会人の方にも指導します。	無料	No. 1202・東灘区	男・60代
		働いて人として生きること 人生設計、就活進路指導	大学や専門学校で多くの学生へ就活指導しています。自身の人生設計など組み立てながら将来をみすえ、就活、進路指導します。又現在、社会人の方にも指導します。	コピー代	No. 14004・大阪市	男・50代
		キャリアデザイン	キャリアとは何かを学び、将来のキャリアデザインを描きます。自分の強さ・弱さを知り、社会で働くことの意義を考えます。具体的に目標設定、戦略、行動レベルについて考えていきます。	無料	No. 201805・須磨区	男・70代
社会経済	消費者問題	世界で課題になっているプラスチック問題を解決するのは消費者です。	環境カウンセラーです。ごみ問題やプラスチックの問題について取り組んでいます。様々な団体の勉強会や学校でお話しています。私たち一人一人の消費者が変わることが必要です。みんなで学び実践しましょう。	無料	No. 15018・明石市	男・60代

生涯学習市民講師 登録者名簿【社会生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代
ジャンル	経営・コミュニケーションビジネス	中小企業白書セミナー	中小・小規模企業経営者の皆様、街づくり関係の皆様、国の動向や支援施策の動向などを学びませんか。不透明な現代社会にアンテナを立て、経営のサブプリメントになる時間を一緒に学びます。	200円	No. 11003・三田市	男・60代
		簿記・会計&経営コミュニケーションビジネス	初めて簿記の学びをされる方でも、分かりやすくお話させていただきます。会計実務も学べます。組織としての広報・人事・運営戦略、助成金調達までの総合的なコンサルティングを含めた指導、教授いたします。	100円	No. 14004・大阪市	男・50代
		ドラマで学ぶ経営学	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ると、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。	100円	No. 201827・東灘区	男・70代
国際関係	国際理解	日本の常識と外国の常識	日本人の常識と外国の常識とが異なっている例をいくつか挙げて、外国では何故そうなのかを考える。携帯電話、車内のマナー、鴛鴦、鰻の蒲焼き、足組み、サングラス、帽子、自販機、スーパーマーケット、食事、禁食、等30項目。	無料	No. 1110・灘区	男・90代
		ベトナム実習生の日本語学習の実際	日本に仕事学習に来ているベトナム人実習生の日本語と日本語学習の様子を日本人に伝え、日本文化とベトナム文化の違いを知っていただき、実習生の日本での実習を意義あるものにする手伝いをしたい。	無料	No. 4050・垂水区	女・70代
		国際理解と交流	ゲームや音遊びを中心に世界には色々な言葉があることを知り、コミュニケーションの根本的な力を肌で感じ楽しく過ごす。100ヶ国の方々とホームステイや出会いを通じて肌で感じてきたことを楽しく話します。	無料	No. 5015・灘区	女・50代
		タイ国北部アカ族子供「輝く瞳に会いに行こう」	北タイ山岳に住むアカ族子供に生活支援と就学支援して12年間。瞳を輝かせて学ぶ姿と今日も極貧な子供たちに何の支援が必要かを分り易くお話しをさせていただきます。すべては世界平和に通じる一隅を照らす奉仕談です。	無料	No. 12043・垂水区	男・70代
		アメリカの文化～楽しいクイズとゲーム～	スライドやクイズを楽しみながらアメリカと日本の文化のちがいをについて考えます。小学生向けから高齢者向けまで世代にあった内容を紹介いたします。希望によりゲームや歌、絵本の読み聞かせもします。	プリント代	No. 19036・三田市	女・50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ことを話す。	無料	No. 201925・西区	男・70代
		国際企業人から見たお国事情	世界三大・・・をベースに各国の特長(風景・料理・文化・生活環境)、外国人の思考等を出張先19ヶ国のお国事情について説明する。	無料	No. 202006・須磨区	男・60代
		国際文化交流	私は西アフリカにあるギニア出身で国費留学生として中国の西安交通大学を業し、徳島大学で博士号を取りました。その後カナダに永住した。西アフリカの文化や言語や日本に再び来たいこと、楽しかった話を話したい。	無料	No. 202030・灘区	男・50代
ライフワーク	ライフワーク	人生の忘れもの探しの旅	70～80歳は花盛り。古希から夢を探しましょう。幼ない頃、不確かな現実の中でかすかに見た夢、青少年期憧れた夢、見失った夢を探し、大きな花を咲かせましょう。私自身70歳の時、娘の一言で夢に再会し今を楽しんでいます。	無料	No. 11025・垂水区	女・80代
		人生を豊かにする「自分再発見」	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・自分軸・夢を再発見していきましょう。自分らしさや本来の望みに気づいて、自分を活かし、人生をもっと豊かに楽しむ方法を提案します。	無料	No. 13044・垂水区	女・60代
		百歳まで生きるため	百歳まで生きるため、食生活、運動、生き甲斐、災害に備えてのテーマについて、具体的に検討していきます。もし、百歳まで生きれた場合、その時には、その時の別のテーマが浮かんでくるでしょう。	無料	No. 19009・西区	男・80代
		デジログ(デジタル+アナログ)生活の勧め	SNS(デジタル)と新聞(アナログ)を掛け合わせることで、思わぬ世界が広がります。両方の長所を足すより、掛けてみましょう。脳の活性化に役立つデジログ生活をお教えます。	200円	No. 201912・垂水区	男・60代
教育	幼児教育	子育てサークル活動	子育て中の母親が自分らしさを見つけ、地域社会での居場所づくりや仲間づくりをすることは、子育てを楽しむためのポイントと考えます。その大切さや方法について同じ母親の立場で皆様と共に考え学び合いたいと思います。	無料	No. 5065・灘区	女・40代
		巧ちゃん先生と楽しく歌いましょう	幼稚園、保育園、幼児教室を訪問し、歌、リズム遊び、読みきかせを行い、幼児の感受性を養います。特に童謡の歌唱指導は多くの幼稚園、保育園で高い評価を得ています。講師は幼稚園教諭の資格を得ております。	無料	No. 13014・兵庫区	男・60代
		生きものと地球のことを考えます	幼稚園・保育園・子ども園に年間30～40回、お話しに行きます。地域の集りにも呼ばれます。紙芝居や分かりやすい写真を使ってお話しします。大人の人に幼児教育の大切なことを解説もできます。幼児教育は大切です。	無料	No. 15018・明石市	男・60代
		幼児教育	幼稚園・保育所を訪問し、長年指導してきた楽器のアンサンブル指導にお役に立てれば…。また、リトミックやボディパーカッションなどで楽しく音楽を好きになるお手伝いができれば…と考えています。	無料	No. 18029・芦屋市	女・50代
		お子様が伸びる母の楽しい子育て講座	保護者の方の関わり方で、お子様の自己肯定感は変わってきます。お子様がのびのびと個性を伸ばしながら自立へ向かうお手伝いができる関わり方等をお伝えいたします。	無料	No. 202119・垂水区	女・40代
		EQ(非認知能力)を高める	早期教育よりも幼児期にEQ(非認知能力)を高めることが大切です。自己理解、他者理解、コミュニケーションについても、すぐに実践する方法について説明します。親子・保護者向け各種相談。ZOOM対応可。	500～1000円	No. 202124・兵庫区	女・50代
		進学指導	21世紀に向けて、これまでのように学校名を中心とした進学から学習目的を考えた進学が必要となってきています。多くの経験から、これらの進学指導を実施したいと思います。社会人の進学にも相談に応じます。	無料	No. 1202・東灘区	男・60代
進学指導教育全般	進学指導教育全般	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。	無料	No. 10015・北区	男・80代
		ママ応援塾	ママの笑顔を支えます。コーチングや心理学的アプローチで、ゆとりや笑顔が増える子育てのヒントを提案します。「子どものタイプ別ほめ方・関わり方」「AI時代の子育てに必要なこと」「子どもを伸ばす言葉かけ」等。	無料	No. 13044・垂水区	女・60代
		「不登校」という生き方	私達は何故学校に行き続けたのでしょうか？今不登校の子どもが年々増え続けていますがその子どもたちを支援する法律ができました。自分で考え自分で決める事を大切にする不登校の子どもと法律の関係を学びましょう。	100円	No. 15054・垂水区	女・70代
		防災、域災を工夫し、歴史を継承する	阪神淡路大震災の体験、危険度判定から耐震方法を知り、生活復旧への備えを学び合います。そして災害に備える地域活動について考えましょう。次世代へ継承する震災の教訓、「奇跡の一本松」を唄い語り合います。	無料	No. 16022・西区	男・70代
		海運(船と船員)について	日本は海に囲まれ、資源の輸入等を海運に依存しています。しかし船やそれを支える船員については、馴染みが薄いようです。海運や船舶や船員について分かりやすく伝えていきたいと思っています。	無料	No. 201814・北区	男・70代

生涯学習市民講師 登録者名簿【社会生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等(程度)	登録番号・居住地	性別・年代	
心理学	民間校長 奮闘記	民間校長 奮闘記	公立高等学校で4年間、民間校長として実践した、「生徒一人ひとりが個性を活かし、にこにこ わくわく しっかりと、自ら主体的に学び、考え、行動し、総合力を高める」ユニークな学校経営を説明します。	無料	No. 201917・東灘区	男・60代	
		ストレスマネジメント教室	臨床心理士による認知行動療法、ストレスマネジメント等分かりやすく実践的に行います。心の理解、学校や職場、家庭での対応、非行犯罪について等、心理学全般、お気軽にご相談ください。	200円	No. 19034・須磨区	男・30代	
		聴いてもらいたい人と聴けるようになりたい人のための講座	「聴いてもらってスッキリした。」という方は多くの方が実感しています。特に今その要望は多くなっています。まず自分がそれを満たし、そして、次の人にそれができるようになるために聴き方を学ぶ講座です。	無料	No. 202116・北区	女・50代	
	マナー教育	販売促進教育	明るく楽しい販売促進はさすががしい対応が一番、話し方、姿勢、服装、日常の心がけ等の勉強をして心と心のベルトをかけ生活に夢と幸せをもたらす販売促進の話を身につけよう。	無料	No. 1041・北区	男・80代	
		美しい立ち居振る舞いと言葉遣い	身だしなみ、お辞儀、挨拶、茶菓の出し方・いただき方、食事(和・洋)のいただき方、電話、物の扱い方、履き物、椅子の立ち座り、ドア・引き戸の開閉、言葉遣い、自己紹介等実技中心でわかりやすくお伝えいたします。	無料	No. 6001・中央区	女・60代	
		『接客対応』(販売・サービス)	お客様が店舗や商品を選ぶのも、欲しいと思購入するのも、すべて人の『心』が決めています。お客様に満足を提供するための考え方や行動を学び、おもてなしの心とかたちを育てる講義と実習をします。	無料	No. 16033・中央区	女・60代	
	戦争体験	もう戦争はいやだ、平和がいちばん	74年前の戦争の時は国民学校3年生で学童集団疎開。飢えとシラミとの戦いでした。防空頭巾とモンペ姿の人形を見せて当時の様子を語り継いでいます。「二度と飢えた子供の顔は見たくない！」(野坂昭如)。	無料	No. 17035・東灘区	女・80代	
		戦争の悲惨さを体験から語る	旧満州(奉天)で敗戦を迎え、父はシベリアに抑留され、母に連れられ親子4人で佐世保に引揚げ、以来、成人するまで極貧の生活を生き抜きました。やっと■歳近い今、穏やかな日々をボランティア活動に精出しています。	無料	No. 202005・兵庫区	女・70代	
	交際	コミュニケーション	話し方(コミュニケーション)	「脱3か条」の恥ずかしい・自信がない・どうしようを取り除くことが最大のポイントです。複数のディスカッション方式により自己の長所や短所、癖を発見することが、楽しく生き生き話せる「きっかけ」を作ります。	無料	No. 5065・灘区	女・40代
			話し上手になろう	話し方は、人間関係にはとても大切な手段です。あいさつの仕方・言葉遣い・態度・身だしなみ等、子どもから大人まで基本的な指導を的確に分かりやすく楽しくお伝えいたします。ご利用ください。	無料	No. 9008・三木市	女・70代
聴き手が話し手を育てる			一番小さい社会、一番大切な社会、それは家庭。コミュニケーション能力の基礎は家庭で育まれます。聴いてあげようとする心、聴く耳を持つことによって、話し手の会話力が育まれます。	無料	No. 11025・垂水区	女・80代	
心地良い会話が続くコミュニケーション術			「人みしりで、うまく話せない」「会話が続かない」という方へ。自然に会話を楽しめるコツを身につけませんか。気軽に雑談したり、心地良い会話が続けたりするコツをお伝えします。仕事や婚活にも役立ちます。	無料	No. 13044・垂水区	女・60代	
『心のクセセラピー』			ストレス、体調不良、人間関係等の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を発見しましょう。自分や相手の心のクセがわかると心も体も軽くなり、人間関係がとても楽になります。	無料	No. 16033・中央区	女・60代	
ハッキリと綺麗に言葉を伝えよう!			コミュニケーションの基本は話すことです。せっかく会話していても発した言葉が相手に伝わりにくいとお互い気まずいものです。1に伝わる発音発声。2に応用として綺麗な発音の基本をレッスンしてみませんか。	無料	No. 18015・中央区	男・40代	
実践!上手なおしゃべり			しゃべることを苦手と思いませんか。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。	無料	No. 20034・中央区	女・50代	
情報			パソコン	電波の不思議な実験と楽しいアマチュア無線入門	スマホやIoTなど情報社会を支えている目に見えない電波について不思議な実験をします。また個人で電波を使って通信や実験をすることができるアマチュア無線の始め方や楽しみ方を紹介します。	無料	No. 201801・西区
	パソコン(デジタル映像)	写真・ビデオも今やデジタル。それを楽しむためにはパソコンが必須です。しかしパソコンが苦手なデジタルカメラで撮った写真をどうしたらよいのか困っている、という方はいらっやいませんか。お手伝いします。		無料	No. 5023・垂水区	男・80代	
	インターネット利用の心得	パソコンは難しいものと諦めていませんか?基本が分かれば後はやる気と根気で習うより慣れるです。パソコンはいろいろなことができる不思議な魔法の玉手箱です。私と一緒に「まなびすと」しましょう。		無料	No. 7002・須磨区	男・80代	
	プログラミングに挑戦! ~認知症予防のために~	80代の女性がゲームアプリを開発して世界的話題になり、学校教育にも導入されたプログラミング。論理的な思考力や創造力を育むプログラミングは、認知機能を高めることも期待できます。初心者でも大丈夫ですよ!		600円	No. 13007・東灘区	男・60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ます。「クラウドサービス」を体験してみます。		無料	No. 15004・長田区	男・50代	
	パソコン相談室	ますます複雑に進化していくパソコンですがお困りのことがありましたら、できるかぎりお一人お一人のご希望に合った答えをご一緒に解決していきましょう。		無料	No. 16001・中央区	男・80代	
	楽しいパソコンの時間	今やパソコンは生活に便利で不可欠なツールになりました。ワードやエクセルを使って、名簿・年賀状・一行日記・自分史など自分の生活に役立つ情報をまとめることを、皆さんの立場でサポートします。		100円	No. 17025・西区	男・70代	
	簡単に楽しいワードの講座	楽しくできるポスターやチラシ作りを簡単にわかりやすくお教えします。1人1人に丁寧にかかわります。ご自分のアイデアが上手に活かせるようにアドバイスいたします。和気あいあいと勉強しましょう。		無料	No. 20029・須磨区	女・70代	
	初心者の為のパソコン入門	パソコンを今まで扱ったことのない初心者を対象にパソコンの起動方法、終了方法やインターネットへの接続方法等をお教えいたします。		無料	No. 201809・灘区	男・60代	
	デジタル工作とプログラミング	コンピュータやプログラミングの仕組みを学びます。また、簡単な電子工作で光や音を操ったり、ロボットを動かすプログラムを作ったりしてみませんか。		1000円	No. 202029・西区	男・60代	
スマートフォン・タブレット	楽しいスマホ&タブレット講座	スマホやタブレットの、基礎から便利で楽しい使い方まで丁寧にご指導いたします。又、意図的な迷惑メールを受けないような、必要以上に料金がかからないような安心安全な使い方も勉強していただきます。	500円	No. 8017・北区	男・70代		
	スマホ・タブレット教室	スマホやタブレットの使い方を入門から応用までお話します。気楽に質問したり皆でワイワイと楽しく使い方を1つずつ知っていける教室です。のんびりゆっくり一緒にチャレンジしましょう!	無料	No. 16003・北区	女・50代		

生涯学習市民講師 登録者名簿【社会生活】

ジャンル	登録分野	講座名	内容	材料費等 (程度)	登録番号・居住地	性別・年代
社会生活	タブレット	賢いスマホの使い方	便利なスマホですが、多くの人々がスマホの中を整理できていません。そのため手間がかかって却って不便になっています。日頃から整理しておくことが、上達のコツでもあります。	500円	No. 20002・長田区	男・40代
	情報紙づくり	「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。企画・取材から、編集・発行まで。実際に記事を書いたり、写真を撮ったり、レイアウトを考え、見栄えのよい新聞づくりを体験してもらいます。	無料	No. 10017・北区	男・70代
	図書館	図書館は人生の「宝石箱」 —使い方を学び、生活に輝きを！—	図書館は単に本を借りるだけでなく、皆様そしてお住まいの地域の課題の解決を支える「情報拠点」の役割を果たす施設です。公共図書館に長年勤務した私と一緒に図書館の新たな活用を学び、日々の生活をより輝かせましょう！	無料	No. 202123・東灘区	男・60代
	時事問題	時事問題	学校(専門学校・大学等)で一般教養として時事問題を担当しています。この科目は、とっつきにくく難しく思われますが、新聞等具体的な教材を使い、誰にも分かりやすく説明します。	無料	No. 1202・東灘区	男・60代
	時事問題	学んでみよう!! 時事問題	30年あまり新聞記者をしましたが、この歳になって知らないことが多いのに気づきました。政治、経済や国際関係等一緒に学んでみませんか?「情報紙づくり」もお手伝いします。知識は荷物になりません。	50円	No. 17028・垂水区	男・70代