

## ④市民の部

メニュー表に記載されている材料費の金額はひとりあたりです。詳細は講師にご確認いただきますようお願いいたします。

★ ★ ★ やってみよう！ ★ ★ ★

|                                                                                                       |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| A-1                                                                                                   | <b>徳永きもの着付教室</b><br>徳永きもの着付教室主宰 徳永 信子 |
| さあ、はじめましょう！たんすの中に眠っている着物に袖を通して気分もリフレッシュしましょう。<br>※着物が無い方は、講師が無料でお貸します。<br>対応日時 要相談      材料費 2,000 円程度 |                                       |

|                                                                                                      |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| A-2                                                                                                  | <b>華道(池坊)</b><br>若林 千代子 |
| お正月、お盆、誕生日、入学、卒業など行事のお花を生けましょう。<br>対応日時 要相談      持ち物 花器、剣山、はさみ等<br>講座時間 2時間程度      材料費 お花代 1,500 円程度 |                         |

|                                                                                                                                                |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 新講座<br>A-3                                                                                                                                     | <b>・楽しく学べる！<br/>いけばな、フラワーアレンジメント<br/>・親子で楽しむ花あしらい</b><br>播磨 純江 |
| お花を使った、どこにでも飾れる簡単でステキなお花のお稽古です。シーズンに合わせた行事のお花もいけていただけます。<br>対応日時 要相談      持ち物 はさみ等<br>材料費 お花代 1,500 円程度<br>対象 ハサミの使える方(未就学児には保護者の付き添いをお願いします。) |                                                                |

|                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| A-4                                  | <b>俳句</b><br>曠野俳句会 小菅 信一 |
| 句会による俳句の添削指導です。<br>対応日時 月～日 9 時～17 時 |                          |

|                                                                                                             |                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| A-5                                                                                                         | <b>いきいきそろばん(シニア世代対象)</b><br>日本珠算連盟近江八幡支部 奥野 やす |
| そろばんを使った簡単な計算や暗算をして、右脳、左脳を元気に！そろばん玉を使うゲームで、集中力を高めます。<br>対応日時 平日 10 時～11 時<br>持ち物 そろばん、筆記用具      対象年齢 65 歳以上 |                                                |

|                                                                                                                                       |                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| A-6                                                                                                                                   | <b>笑顔健康法</b><br>笑顔コミュニケーター(笑顔案内人)<br>西村 ますみ |
| 顔をほぐす体操を中心にを行います。効果は美容、ごえん予防、脳トレなどです。そして笑顔は体にも脳にも顔にも効果があること体感していただきます。<br>対応日時 要相談<br>必要物品 ホワイトボードまたは黒板(開催場所によってはパワーポイントを使用するので機材が必要) |                                             |

|                                                                                                                                         |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| A-7                                                                                                                                     | <b>笑いヨガで元気に！</b><br>笑いヨガ認定ティーチャー 西村 ますみ |
| イスに座ってできる笑いの体操です。笑いヨガには、ごえん予防、有酸素運動、脳トレ、美容効果、子育てなど、幅広い年代の健康に対応する楽しい運動です。<br>対応日時 要相談<br>必要物品 ホワイトボードまたは黒板(開催場所によってはパワーポイントを使用するので機材が必要) |                                         |

|                                                                                                                          |                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| A-8                                                                                                                      | <b>レクリエーションで<br/>健康寿命と幸福寿命を延ばそう</b><br>レクリエーションコーディネーター 樋口 一 |
| レクリエーション活動で人をつなぎ、健康寿命と幸福寿命を延ばします。いろいろな場所でレクリエーションゲーム、クラフト、ニュースポーツ等の活動で楽しみましょう。子供から高齢者まで楽しめます。<br>対応日時 要相談      必要物品 マイク等 |                                                              |

|                                                                                                                                        |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| A-9                                                                                                                                    | <b>体 操</b><br>大内 幸子 |
| 自分で自分に全身マッサージ、ストレッチ、筋トレ、タオルを使った筋膜ほぐし、ごえん予防の歌声体操などを行います。<br>対応日時 土日 10 時～15 時(その他は要相談)<br>対象年齢 50 才以上<br>必要物品 CDラジカセ(あれば)<br>対象地区 能登川地区 |                     |

## ④市民の部

メニュー表に記載されている材料費の金額はひとりあたりです。詳細は講師にご確認いただきますようお願いいたします。

|                                                                                                                   |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>A-10</b>                                                                                                       | <b>健康脳トレ体操</b><br>大橋 久子 |
| 楽しく健康に脳トレ体操をして、普段あまり動かしていない体等をしっかり動かして、フレイル予防に力を入れましょう。音楽グループ リアンによる音楽活動(歌を歌ったり、体を動かしたり、脳トレ)もできます。詳しくは講師にご相談ください。 |                         |
| <b>対応日時</b> 土日 9 時～12 時                                                                                           |                         |
| <b>必要物品</b> ホワイトボード、机、イス等(要相談)                                                                                    |                         |

|                                                        |                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>A-11</b>                                            | <b>癒やし絵教室</b><br>大橋 久子 |
| 心が癒やされるやさしい、かわいい絵を、心がほっとする絵と一緒に書きませんか。簡単ですよ。見本もご用意します。 |                        |
| <b>対応日時</b> 土日 9 時～12 時(その他は要相談)                       |                        |
| <b>材料費</b> 200 円程度                                     |                        |
| <b>持ち物</b> 筆ペン、鉛筆、色筆ペン(色ペン・色鉛筆で代用できます。)                |                        |

|                                                                |                                              |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>A-12</b>                                                    | <b>楽しく歌おう<br/>脳トレ要素を取り入れて表現してみよう</b><br>灰谷 操 |
| 季節の歌、懐かしい昭和の歌を歌いましょう。体を使って、脳トレ要素を取り入れて歌ってみましょう。講師がキーボードを持参します。 |                                              |
| <b>対応日時</b> 月～土 10 時～16 時、日 午前中                                |                                              |
| <b>費用</b> 歌詞カードのコピー代、交通費(申込時にご確認ください。)                         |                                              |

|                                                                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>A-13</b>                                                          | <b>音楽療法</b><br>西川 一子 |
| 認知症予防と音楽(フレイル期の過ごし方)についての講座です。親しみやすい音楽を使用し、健康呼吸法・身体活動・回想法・脳トレを紹介します。 |                      |
| <b>対応日時</b> 要相談                                                      |                      |
| <b>必要物品</b> ホワイトボード、プロジェクター、スクリーン(あれば)                               |                      |

|                                                                                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>新講座</b><br><b>A-14</b>                                                           | <b>健康音楽呼吸法</b><br>西川 一子 |
| 身近にある楽器(鍵盤ハーモニカ)を使用して腹式呼吸をマスターし、日々のなんとなく不調を撃退。音楽レクリエーションを通して楽しめます。見て、吹いて、健康になりましょう。 |                         |
| <b>対応日時</b> 要相談                                                                     |                         |
| <b>必要物品</b> 鍵盤ハーモニカ(無ければ事前予約にて貸し出しできます(15 台まで)。衛生上、ホース付き唄口(400 円程度)は購入してください。)      |                         |

|                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <b>A-15</b>                          | <b>徳永押し花教室</b><br>徳永押し花工房 徳永 信子 |
| 四季折々の押し花を使い、ミニ額等の作品を作ります。            |                                 |
| <b>対応日時</b> 要相談 <b>材料費</b> 2,000 円程度 |                                 |
| <b>必要物品</b> ピンセット、ハサミ、新聞紙            |                                 |

|                                                                 |                                             |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>A-16</b>                                                     | <b>グラスアート(フィルムステンド)教室</b><br>グラスアート講師 徳永 信子 |
| グラスアートとは接着剤付きの鉛のリード線と特殊なカラーフィルムを一枚のガラスに貼って作品を作ります。フォトスタンドを作ります。 |                                             |
| <b>対応日時</b> 要相談 <b>材料費</b> 2,000 円程度                            |                                             |
| <b>必要物品</b> ピンセット、ハサミ、新聞紙                                       |                                             |

|                                                                                              |                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>A-17</b>                                                                                  | <b>ポーセラーツ(ポーセリング)教室</b><br>ポーセラーツ講師 徳永 信子 |
| 絵を描くのが苦手でも大丈夫。シール感覚で使える「転写紙」をデザインし、貼りつけるだけで、素敵な作品が作れます。(転写紙は選んでいただけます。)電気ガマにて焼成し、後日お渡しとなります。 |                                           |
| <b>対応日時</b> 要相談                                                                              |                                           |
| <b>材料費</b> 2,000 円程度                                                                         |                                           |
| <b>必要物品</b> ピンセット、ハサミ、水をいれるためのタッパー、新聞紙                                                       |                                           |

## ①市民の部

メニュー表に記載されている材料費の金額はひとりあたりです。詳細は講師にご確認いただきますようお願いいたします。

|                                              |                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>A-18</b>                                  | <b>ゆるふでもじとパステルを楽しむ</b><br>小澤 祐子 |
| 紙袋やうちわ等にふでペンでゆるやかな文字を書き、パステルを使って癒される作品を作ります。 |                                 |
| <b>対応日時</b> 月火水土 10 時～18 時                   |                                 |
| <b>材料費</b> 600 円程度 <b>対象年齢</b> 小学生以上         |                                 |

|                                             |                                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>A-19</b>                                 | <b>DECOクレイクラフト(粘土工芸)</b><br>奥 時子 |
| 初心者や子どもさんにも手軽に体験していただける粘土講座です。              |                                  |
| <b>対応日時</b> 要相談(午前中のみ) <b>材料費</b> 1,000 円程度 |                                  |
| <b>対象年齢</b> 小学生以上 <b>必要物品</b> 工作ばさみ、タオル     |                                  |
| ※開催日の2カ月前までに申し込んでください。                      |                                  |

|                                    |                                                |
|------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>A-20</b>                        | <b>リサイクル(牛乳パック、その他)</b><br>施設ボランティア であい 小松 安希子 |
| 牛乳パックや身近な材料(広告紙、ストロー)を使った作品作りをします。 |                                                |
| <b>対応日時</b> 要相談 <b>対象地区</b> 能登川地区  |                                                |
| <b>対象年齢</b> 幼児から                   |                                                |

|                                                                                                                |                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>A-21</b>                                                                                                    | <b>イキイキ！豊かな心を育もう</b><br>NPO 法人 あったか演劇研究会<br>奥井 容佳 |
| いじめや引きこもりの増加など多くの子ども達が生きづらさを抱えている現状の中、感性や想像力、思いやりや考える力、コミュニケーション力といった子ども達の将来の生きる力に繋がる、豊かな心や人間力を育むためのワークショップです。 |                                                   |
| <b>対応日時</b> 要相談 10 時～18 時                                                                                      |                                                   |
| <b>対象年齢</b> 3歳から中学生まで                                                                                          |                                                   |

|                                                                |                                   |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>A-22</b>                                                    | <b>そば打ち体験</b><br>琵琶湖そば打ち愛好会 立花 伸也 |
| 3～5人のグループで交代でそば打ちの体験ができます。打ったそばは分けて持ち帰ります。調理室があれば、その場で試食も可能です。 |                                   |
| <b>対応日時</b> 平日(時間、土日は要相談) <b>必要物品</b> 長机                       |                                   |
| <b>材料費</b> 600 円程度 <b>対象人数</b> 30 人まで                          |                                   |

★ ★ ★ 聞いて学ぼう！ ★ ★ ★

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <b>A-23</b>                    | <b>東近江市にある歴史文化遺産の紹介</b><br>大橋 健児 |
| 市内の歴史と文化遺産の紹介、お住いの旧町の歴史を紹介します。 |                                  |
| <b>対応日時</b> 火水木土日 13 時～19 時    |                                  |
| <b>費用</b> 資料のコピー代              |                                  |
| <b>対象年齢</b> 16 歳以上             |                                  |

|                                           |                                                         |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>A-24</b>                               | <b>住み慣れた地域で<br/>安心して暮らしつづけるために</b><br>東近江ロータリークラブ 花戸 貴司 |
| 暮らしについての医療、介護、福祉、地域のつながりについて学びます。         |                                                         |
| <b>対応日時</b> 要相談 <b>必要物品</b> プロジェクター、スクリーン |                                                         |

|                        |                                        |
|------------------------|----------------------------------------|
| <b>A-25</b>            | <b>氏神様と氏子について</b><br>東近江ロータリークラブ 奥田 素之 |
| 神社について、楽しくお話しします。      |                                        |
| <b>対応日時</b> 要相談        |                                        |
| ※開催日の3カ月前までに申し込んでください。 |                                        |

|                                          |                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>A-26</b>                              | <b>保険全般セミナー</b><br>東近江ロータリークラブ 山田 竜一 |
| 保険(家計の見直し、交通事故セミナー、保険加入の見直し)について、お話しします。 |                                      |
| <b>対応日時</b> 火木(時間は要相談)                   |                                      |

## ④市民の部

メニュー表に記載されている材料費の金額はひとりあたりです。詳細は講師にご確認いただきますようお願いいたします。

|                                        |                                |
|----------------------------------------|--------------------------------|
| A-27                                   | <b>心理学講座</b><br>滋賀県健康管理士会 森 範巳 |
| 自立や居場所探しについてお話しします。<br><b>対応日時</b> 要相談 |                                |

|                                                                  |                                                  |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| A-28                                                             | <b>生活習慣病予防講座<br/>メンタルヘルスケア</b><br>滋賀県健康管理士会 森 範巳 |
| 生活習慣病予防、食生活、認知症、介護予防について、ストレッチも取り入れながらお話しします。<br><b>対応日時</b> 要相談 |                                                  |

|                                                                                                                                                                                                        |                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| A-29                                                                                                                                                                                                   | <b>お薬の話<br/>正しくお薬と付き合うために</b><br>津田 愛子 |
| 正しく薬(医薬品)を使ってもらうためのお話です。健康食品やサプリメント、薬物乱用についてのお話も可能です。事前に講座内容の配布資料を送付しますので、学習者でコピーをお願いします。<br><b>対応日時</b> 要相談<br><b>必要物品</b> パソコン、プロジェクター、スクリーン<br><b>費用</b> 資料の郵送料(レターパック)<br>※開催日の2～3カ月前までに申し込んでください。 |                                        |

|                                                                                  |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| A-30                                                                             | <b>老後の「もしも」に備えるために<br/>(相続・遺言・成年後見)</b><br>福井秀男司法書士事務所<br>司法書士 福井 秀男 |
| 相続・遺言と成年後見制度の基礎知識を学んで頂き、老後の「もしも」に備えて頂きます。<br><b>対応日時</b> 要相談 <b>必要物品</b> ホワイトボード |                                                                      |

★ ★ ★ 鑑賞しよう ★ ★ ★

|                                                                     |                                 |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| A-31                                                                | <b>尺八の演奏を聴いて奏法を学ぼう</b><br>八木 信博 |
| 尺八の演奏を聴いて、尺八の基本や演奏法を学びます。<br><b>対応日時</b> 火～日9時～22時 <b>対象年齢</b> 9歳以上 |                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                    |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| A-32                                                                                                                                                                                                                               | <b>マジック&amp;トークショー</b><br>森井 勉 |
| 幼児から高齢者まで楽しめる笑いのあるマジックトークショーを展開します。観客との共演もあり、ハトの出現・消失等、時間も忘れる不思議な手品の数々を披露します。<br>※事前に会場確認等の打合わせが必要です。また、当日準備に1時間、片付けに30分ほどかかります。(冬季は積雪のため、出向けないこともあります。)<br><b>対応日時</b> 要相談<br><b>対象人数</b> 30～400人<br><b>必要物品</b> 足長机2脚、ホワイトボードか黒板 |                                |