

①市民の部

市民ボランティア講師による講座です。メニュー表に記載されている材料費は1人当たりです。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	徳永きもの着付教室 徳永きもの着付教室主宰 徳永 信子
<p>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。</p> <p>※着物が無い方は、講師が無料でお貸します。</p> <p>対応日時 要相談 材料費 2,200 円</p>	

A-2	華道(池坊) 若林 千代子
<p>初心者のためのやさしい華道です。小学生のお子さんから楽しく受講していただけます。</p> <p>対応日時 要相談 持ち物 花器、剣山、はさみ等</p> <p>講座時間 2時間程度 材料費 お花代 1,500 円程度</p>	

A-3	楽しく学べる いけばな 播磨 純江
<p>なまのお花を使用した、どこにでも飾れる簡単でステキないけばなのおけいこです。シーズンに合わせた行事のお花もいけていただけます。</p> <p>対応日時 要相談 持ち物 器、花留、はさみ等</p> <p>材料費 お花代 1,500 円程度</p> <p>対象 はさみの使える方(未就学児には保護者の付き添いをお願いします。)</p>	

A-4	俳句 曠野俳句会 小菅 信一
<p>句会による俳句の添削指導です。</p> <p>対応日時 月～日 9時～17時 持ち物 筆記用具</p>	

A-5	シニア向け いきいきそろばん 日本珠算連盟近江八幡支部 奥野 やす
<p>そろばんでの簡単な計算や暗算をして、左右の脳に働きかけ元気に！そろばん玉を使うゲームで、集中力を高めます。</p> <p>対応日時 平日 10時～11時30分</p> <p>持ち物 そろばん、筆記用具 対象年齢 65歳以上</p>	

新講座 A-6	ちゃーちゃんと遊ぼう 堤 久江
<p>高齢者向けの歌、クイズ、パネルシアター、ストレッチ体操(介護体操)を通じて楽しく過ごしましょう。乳幼児向けに手遊び、ふれあい遊び、リズム(踊り)、パネルシアターなどもできます。</p> <p>対応日時 要相談 対象年齢 高齢者、乳幼児</p> <p>必要物品 ホワイトボード、マイク等</p>	

A-7	3秒で変わる笑顔健康法 笑顔コミュニケーター(笑顔案内人) 西村 ますみ
<p>①笑顔の作り方(笑顔ストレッチ、ジャンケンゲーム、鏡の持ち方)</p> <p>②笑顔の効果(美容、脳トレ、子育て、ビジネス、接客)</p> <p>③笑顔が良い意味(笑顔がある時、ない時など)</p> <p>※必要であれば、資料もあります。学習者側でコピーしてください。</p> <p>対応日時 要相談</p> <p>必要物品 ホワイトボード(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)</p>	

A-8	笑いヨガで元気に！ 笑いヨガ認定ティーチャー 西村 ますみ
<p>イスに座ってできる笑いの体操です。ごえん予防、脳トレ、美容効果、有酸素運動、子育てなど、幅広い年代に対応できる楽しく笑う運動です。</p> <p>※必要であれば、資料もあります。学習者側でコピーしてください。</p> <p>対応日時 要相談</p> <p>必要物品 ホワイトボード(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)</p>	

①市民の部

市民ボランティア講師による講座です。メニュー表に記載されている材料費は1人当たりです。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-9	レクリエーションで 健康寿命と幸福寿命を延ばそう レクリエーションコーディネーター 樋口 一
<p>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。子どもから高齢者まで楽しめます。</p> <p>対応日時要相談 必要物品マイク等</p>	

新講座 A-10	健康長寿体操 理学療法士 辻 直季
<p>健康で長生きしたい！体の痛みを改善したい！そのような願いを科学的根拠に基づいてサポートします。</p> <p>対応日時火木 15時以降、日曜 終日 費用資料のコピー代 ※開催日の2か月前までに申し込んでください。</p>	

A-11	健康・脳トレ体操 大橋 久子
<p>笑顔のしわがたくさん増えるよう、楽しく声を出しながら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、認知症予防に力を入れましょう。</p> <p>対応日時土日 9時～12時 必要物品ホワイトボード、机、イス等(要相談)</p>	

A-12	こころの癒やし絵 大橋 久子
<p>心がほっとするかわいい絵や癒やされる絵と一緒に書きましょう。簡単です。見本もご用意します。</p> <p>対応日時土日 9時～12時(その他は要相談) 材料費 200円程度 持ち物筆ペン、鉛筆、色筆ペン(色ペン・色鉛筆で代用できます。)</p>	

A-13	楽しく歌おう 音楽で脳を活性化！！ 灰谷 操
<p>季節の歌、懐かしい昭和の歌を歌いましょう。脳トレ要素を取り入れて音楽を表現しましょう。講師がキーボードを持参します。</p> <p>対応日時月～土 10時～16時、日曜 午前中 費用歌詞カードのコピー代、交通費(地区ごとに異なります。申込時にご確認ください。)</p>	

A-14	音楽療法 西川 一子
<p>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、歌う健康呼吸法、身体活動、回想法、脳トレを紹介します。</p> <p>対応日時要相談 必要物品ホワイトボード、プロジェクター、スクリーン</p>	

A-15	健康音楽呼吸法 西川 一子
<p>鍵盤ハーモニカを使用した呼吸法です。楽譜は使用せず、メロディグラフ(映像)で楽しく演奏しましょう。</p> <p>対応日時要相談(土は不可) 必要物品鍵盤ハーモニカ(無ければ事前予約にてレンタルできます(15台まで)。レンタルの場合、衛生上、唄口(400～500円程度)は当日、購入してください。)</p>	

A-16	徳永押し花教室 徳永押し花工房 徳永 信子
<p>四季折々の押し花を使い、ミニ額等の作品を作ります。</p> <p>対応日時要相談 材料費2,200円程度 必要物品ピンセット、はさみ、新聞紙</p>	

①市民の部

市民ボランティア講師による講座です。メニュー表に記載されている材料費は1人当たりです。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-17	ガラスアート(フィルムステンド)教室 ガラスアート講師 徳永 信子
<p>ガ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る技法です。この講座ではフォトスタンドを作ります。</p>	
<p>対応日時 要相談 材料費 2,200 円程度</p>	
<p>必要物品 ピンセット、はさみ、新聞紙</p>	

A-18	ポーセラーツ(ポーセリング)教室 ポーセラーツ講師 徳永 信子
<p>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。</p>	
<p>対応日時 要相談 材料費 2,200 円</p>	
<p>必要物品 ピンセット、はさみ、水を入れるためのタッパーハンカチ、新聞紙</p>	

A-19	ゆるふでもじとパステルを楽しむ 小澤 祐子
<p>ふでペンでゆるやかな文字を紙袋やうちわ等へ書き、パステルを使って癒される作品を作ります。</p>	
<p>対応日時 月火 10 時～18 時(土日は要相談)</p>	
<p>材料費 600 円程度 対象年齢 小学生以上</p>	
<p>対象地区 八日市地区</p>	

A-20	デコレーションを楽しむ 小澤 祐子
<p>花や動物、果物、クリーム等でフレームや貯金箱、マグネットにデコレーションをして、世界にひとつの作品を作りましょう。</p>	
<p>対応日時 月火 10 時～18 時(土日は要相談)</p>	
<p>材料費 600 円程度 対象年齢 小学生以上</p>	
<p>対象地区 八日市地区</p>	

A-21	リサイクル(牛乳パック、その他) 施設ボランティア であい 小松 安希子
<p>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。</p>	
<p>対応日時 要相談 対象地区 能登川地区</p>	
<p>対象年齢 幼児から</p>	

A-22	イキイキ!豊かな心を育もう NPO 法人 あったか演劇研究会 奥井 容佳
<p>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。</p>	
<p>対応日時 月～日 10 時～18 時</p>	
<p>対象年齢 3歳から中学生まで</p>	

A-23	そば打ち体験 琵琶湖そば打ち愛好会 立花 伸也
<p>3～5人のグループで交代でそば打ちの体験ができます。調理室があれば、その場で試食も可能です。</p>	
<p>対応日時 平日(土日は要相談) 必要物品 長机</p>	
<p>材料費 600～700 円程度 対象人数 30 人まで</p>	

★ ★ ★ 聞いて学ぼう! ★ ★ ★

A-24	東近江市と郷土の歴史と文化の紹介 大橋 健児
<p>歴史、文化のお話でも堅苦しくありません。東近江市のなりたち、みなさんのお住まいの地域や自治体の歴史・遺産について楽しくお話します。2026 年 NHK 大河ドラマ「豊臣兄弟!」の裏話もちよこつとお話できます。</p>	
<p>対応日時 月～日 10 時～19 時</p>	
<p>費用 資料のコピー代 500 円程度 対象年齢 15 歳以上</p>	

㊤市民の部

市民ボランティア講師による講座です。メニュー表に記載されている材料費は1人当たりです。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-25	住み慣れた地域で 安心して暮らさつづけるために 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。	
対応日時 要相談 必要物品 プロジェクター、スクリーン	

A-26	氏神様と氏子について 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。	
対応日時 要相談	

A-27	保険全般セミナー 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。	
対応日時 火木(時間は要相談)	

A-28	心理学講座 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。	
対応日時 要相談	

A-29	生活習慣病予防講座 メンタルヘルスケア 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。	
対応日時 要相談	

A-30	お薬の話 お薬と正しく付き合うために 津田 愛子
医薬品(お薬)を正しく使ってもらうためのお話です。健康食品やサプリメントについてのお話も可能です。事前に資料を送付しますので、学習者でコピーをお願いします。	
対応日時 要相談 必要物品 プロジェクター、スクリーン 費用 パンフレット代及び送料等 ※開催日の2~3か月前までに申し込んでください。	

A-31	老後の「もしも」に備えるために (相続・遺言・成年後見) 福井秀男司法書士事務所 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いただき、老後の「もしも」に備えていただきます。	
対応日時 要相談 必要物品 ホワイトボード	

★ ★ ★ 鑑賞しよう ★ ★ ★

A-32	尺八の演奏を聴いて演奏法を学ぼう 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。	
対応日時 要相談 対象年齢 9歳以上	

A-33	マジック&トークショー シン・イ・ベン(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ショーを展開します。ハトの出現・消失、観客との共演等、ふしぎな手品の数々を披露します。	
※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。)	
対応日時 要相談 対象人数 30~400人 材料費 要相談 必要物品 脚長机2脚、ホワイトボード、イス	