

R6年度ながくて・学び・アイ講座 講師申込一覧(合計点順)

〈受講生を募集する講座〉

通し 番号	講 師 名	講 座 名	内 容	講 座 の 目 標	定 員	予 定 場 所	回	講座内容
1	ファン クウィン ウィン	ウインのヨガ体験	アメリカとインドのヨガを紹介し ます。続けたいヨガです。一緒にやってみませんか。	受講生:本物のヨガを体験する。 講師:本物のヨガを伝える。	10	和 風 会 議 室	① ② ③ ④	① ストレッチング ヨガ ② ヒップオープンング ヨガ ③ バックオープンング ヨガ ④ コア ヨガ
2	まつもと きみこ 松本 差千子	香りの中で楽しむフラ	ハワイの香りと一緒にフラを 楽しみます。基本ステップ から練習するので初心者さん も大歓迎です。	受講生:基本ステップができるように (1曲通して踊れる) 講師:フラを楽しみと思って続けてい きたいと思ってもらう	10	講 義 室	① ② ③ ④	① 基本ステップ(できたら曲に入っていく) ② フラノートにチャレンジ ③ フラノートを書く ④ 1曲通して踊る
3	いとう ななみ 伊藤七海 オ ペラミュージカ ルSPICA	朝うた！～日本 の歌・昭和歌謡 を口ずさむ～	古き良き日本の歌や昭和 歌謡を口ずさみながら、正 しい発声で健康に！	受講生:声を出し、音楽を楽しむこと で心を豊かにし免疫力UP 講師:音楽の楽しさを伝え、参加者 の心の満足度と健康を促進	未定	研 修 室	① ② ③ ④	① 初夏のうた みんなの「好き」を集めよう ② 夏のうた 思い出の昭和歌謡 ③ 季節を彩る四季のうた 思い出のうた ④ 秋のうた 思い出のうた
4	とくみ おにこ 深見 美子	アロマでセル ブ・ストレスケア 講座	心と体の状態に合わせた 精油を学ぶメディカルアロ マの活用方法。スプレー等を 各回作れるワークショップ。	受講生:メディカルアロマを知って もらい、日々の生活を豊かに過 ごしてもらいたい。 講師:講師として、受講生様にアロ マの知識を伝えられるようになる。	10	講 義 室	① ② ③ ④	① メディカルアロマとは ② メディカルアロマでスキンケア ③ メディカルアロマでリラックス ④ メディカルアロマ・美しいお肌のために・・・
5	まどか	心と身体と腸を 整えて幸せに なるリフレヨガ	セルフ反射区への心地よい 刺激と呼吸やポーズで 自律神経を整えスッキリ& リラックス！誰でも参加 可！	受講生:自宅でもご自身で行える健 康法を身につけて欲しい 講師:地域の皆様と仲良くなり、幸 せと健康に貢献したい	11	和 風 会 議 室	① ② ③ ④	① 体内循環を整えて気の流れをスムーズに ② 背中スッキリ 肩こり改善 ③ 足ほぐし、むくみを取ってスッキリ美脚に ④ 表情筋を使って脳活性
6	とーるべいんと こし たい ちゅう 講師 谷生 留 美子	楽しいやさしい トールペイント	幼い頃一度は楽しんだ塗り 絵。トールペイントはそんな 感覚で楽しんでいただけの 身近なアートです	受講生:久しくもってないかった絵筆を使 って、アクリルペイントで楽しく描く花や動物 達。完成した時に味わう達成感は格別で す。 講師:絵心が無いからよく言われますが、 どなたでも気軽にチャレンジできるのがト ールペイントです。同じ絵を描いてもお一人 お一人個性が出るのも楽しいです。	20	研 修 室	① ② ③ ④	① めり絵をしたあの頃を思い出していただき、アクリルペイントに慣れていただきます ② 下絵に色を入れていく作業の楽しさを知っていただきます ③ 第3回と第4回の2回で下絵に入った色に光や陰などの表現を学んでいただきます ④ 第3回の仕上げをこの回で丁寧にしていただきます
7	防災士・終活 トータルガイド すけのり ともみ 須藤 佳奈枝	防災対策×終 活で、くらしに 安心・豊かさを	非日常も日常も。「今」から 死後に至るまで。知識・コ ツ・すべきことをおさえ、前 へと進んでいきましょう。	受講生:広く「防災(減災)」対策、「終活」に 触れる。他5件 講師:受講生の状況に合わせた進行、説 明。他3件	20	学 習 室 1・ 2	① ② ③ ④	① 「防災」「終活」事業一なかなかな次へへと進めない理由 ② 「エンディングノート」「自伝史」をつくってみよう！一大躍進の「健」に挑戦 ③ 「社会資源マップ」をつくってみよう！ー「わたし」のルーツ、「今」をみつめる ④ 理想の未来はどんな未来？ー「今」へこれからを考える
8	おのだ はるこ 小野田 遥子	アンサンブルの 楽しみ～パロッ ク作品と共に～	大合奏を目指して合奏をし ます。いろんな楽器を知っ て、音を出すって楽しい！ を体験しましょう。	受講生:初學者は1人で演奏をするだけ でなく合奏の楽しさを気軽に味わい、上級 者は呼吸を合わせて演奏するコツを身に つける 講師:アンサンブルの楽しみを根なうこと無 く進行し、受講生とはより音楽的な関わり を目指す	15	研 修 室	① ② ③ ④	① 自己紹介、楽器の音を知る、音を合わせる ② 実践①曲を知ろう～パロック音楽とは ③ 実践②リズムと呼吸と楽器演奏 ④ 成果発表会
9	中日文化セン ター講師・俳 句結社主宰 宮崎 眞澄	はじめての俳句	テキスト「はじめての俳句」 で、基礎・ポイントを学びま す。あなたの詠んだ俳句を 添削しますので上達しま す。	受講生:テキスト「はじめての俳句」を理 解し、それに基づいて俳句を詠むことが できるようになる。また全回ともに出席し、自作を授 句し、添削を受ける。 講師:受講生にわかりやすく説明し、俳句 を詠めるようにする。句作の楽しさを知り、講座 が終わっても、俳句を一生の趣味にできるよ うにアドバイスする。	14	講 義 室	① ② ③ ④	① 俳句の基礎、添削・選評 ② 俳句の添削・選評 ③ 俳句の添削・選評 ④ 俳句の添削・選評
10	清水とき流正 教授 古田 薫	着くずれしない 浴衣の着付け でお出かけを	まったくの初心者大歓迎で す。少しは着られるけれど もっと上手に着られるポイ ントや、コツを知りたい方等 も	受講生:お祖母様、お母様、自分の でも。タンスに眠っている着物があつ たら出して着られる様にしましょう。 講師:民族衣装でもある着物を1人 で着られる様に楽しく伝えられる事 です。	11	和 風 会 議 室	① ② ③ ④	① ご自分に合わせタオルで補正をしたら浴衣を着ます ② 第1回目に加え、浴衣の帯で簡単に結べるリボン結び ③ これまでの復習(浴衣を着てリボン結び) ④ 1人で浴衣と帯をおさらいして着てみましょう
11	「おんぶ」濱地 香理・音楽健 康指導士美容 師	音楽の力でイキ イキと！若返り のヒミツ	懐かしい歌謡曲や唱歌を 歌い、歌に合わせて身体を 動かして心身ともにリフレ ッシュしましょう。	受講生:仲間と一緒に歌うことで喜び を分かち合い、心身共に若返りを目 指します。 講師:年齢を問わず、音楽を通じて イキイキと「歌って」「踊って」心も身 体もリフレッシュして充実した時間を 過ごしていくことを目指します。	15	研 修 室	① ② ③ ④	① 自己紹介、うたと音楽と健康について ② 懐かしい歌を歌います。小道具づくり(飾り物) ③ 脳のトレーニング、お遊びうた(おりがみ、花紙を使用します。) ④ ミニ発表会
12	たかはし けいこ 高橋 啓子	はじめての日本 舞踊	やさしい基本から始めま す。楽しく踊っている内に 美しい姿勢や所作が身に 付きます。	受講生:頭と体を使い、楽しく学びな がら日本の伝統と品格を身に付け る。 講師:礼儀や所作を身に付け、一曲 踊れるようにする。	10	和 風 会 議 室	① ② ③ ④	① 最初のあいさつ ② 美しい姿勢 ③ 正しく歩く ④ 曲に合わせて踊る

通し 番号	講 師 名	講 座 名	内 容	講 座 の 目 標	定員	予 定 場 所	回	講座内容
13	けいこ KEIKO ヨガイ ンストラクター	身体と心の豊 かさを満たすヨ ガ	呼吸と共に身体を動かすこ とで心を満たし自分自身の 力で癒していきましょう。	受講生:自分自身の身体の感覚に 気づいていく。ペアワークでクラスの 方と繋がりを持っていく。 講師:受講生の皆さんの心に伝わる 言葉表現する。	10	和 風 会 議 室		① 呼吸と共に動く ② ハタヨガをしましょう ③ ハタヨガをしましょう ④ ハタヨガをしましょう
14	みやした ともお 宮下文夫(み やした音楽教 室ギター科)	クラシックギ ターで昭和歌 謡を楽しもう♪	やさしい歌謡曲ギター曲集 を使い、「くちなしの花」と 「北国の春」のメロディーが 弾けるようになります♪	受講生:クラシックギターで昭和歌謡の 名曲のメロディーが弾けるようになり、そ の楽しさを実感して頂くこと。 講師:クラシックギターで昭和歌謡を弾く ことの楽しさをお伝えし、実感して頂き、 クラシックギターを楽しく続けて頂くため のきっかけを提供すること。	16	研 修 室		① 「くちなしの花」のメロディーが弾けるようになります ② 「くちなしの花」のメロディーと伴奏が弾けるようになります ③ 「北国の春」のメロディーが弾けるようになります ④ 「北国の春」のメロディーと伴奏が弾けるようになります
15	あれた なほし 太田直 高校 英語課程二級 免許(南山英 米科)	著名人のス ピーチから学ぶ 通じる英会話	キング牧師の“I have a dream”等の名スピーチを 教材に話せる英語を学び ます。音読発音を学び直し ます。	受講生:私たち日本人の苦手な発音 を克服し、外国の人々と話す事な く話せる様にする。 講師:日本人の英語のレベルは高い のに(読・書)いざ話すとすると苦手。 それは発音が原因です。基本から学 び直します。	12	学 習 室 1・ 2		① Icebreakerとして各自英語で自己紹介 ② 「とにかく音読」声に出して名スピーチを読もう。 ③ チャールズ・チャップリンの映画「独裁者」の名演説を音読 ④ 最終回は生徒さんが各自がミニスピーチを。
16	もりた ゆたか 森田 裕	安全に登山を 楽しもう	最低限のルールを知り守る 事でトラブルを回避して、 楽しく満足感を得る事がで きます。初心者も経験者も 歓迎	受講生:登山の基礎的な事項を豊富な実例 画像を交えて知り、日々の体力作りや入山 時の注意、事が発生した場合の初期対応 の仕方の習得を目指します。 講師:近年山中で見掛ける事が多くなった マナーの悪さや、ルール無視でのトラブル 発生や、危険回避策の啓蒙。安全に登下山 出来る迄の知識を身につけていただく。	10	学 習 室 1・ 2		① 登山とは ② マナーとルール ③ 計画と準備 ④ 山中での出来事と対応
17	シェルビーナ ヴィエラ	ウクライナ人が 教えるバレエ講 座	初心者も経験者も歓迎！ ダンスの基礎である回転 (シエネ、ピルエット、アンデ ダン、フェット等)を学びま す。	受講生:回転ができるようになる 講師:初心者もそうでない人も皆均 等に教える	10	学 習 室 2		① 自己紹介、回転の準備 ② バランスの準備 ③ 回転、バランスをみんなでやってみる ④ 回転をマスターしよう
18	ゆき YUKI	季節のヨガ～秋 ～	季節に合わせたヨガのボー ズ、ストレッチを紹介してい きます。やさしい動きで全 身を整えます。	受講生:各々のペースで体を動かす ことを楽しむ。一部のストレッチ、ツボ 押しをご自宅でも行っていただけた らうれしい。 講師:さまざまな世代の方が心地よ く、楽しく体を動かせるヨガクラスを提 供する。	10	和 風 会 議 室		① 秋といえど？ ② 秋に意識したい臓器の紹介(肺・大腸) ③ 秋の季節をより心地よく過ごしていくために /
19	はせがわ まちこ 長谷川真知子	運動不足を解 消して健康な体 を作るヨガ	一人ではなかなか続かない 運動ですが、仲間と一緒に 無理なくやさしいストレッチ をして健康な体作りをし ます	受講生:体の巡りを良くし、健康な体 を作る 講師:一人でも多くの方に健康な体 になっていただく	20	研 修 室		① 自分の位置を知る体を知る ② 呼吸に意識を向ける ③ 体を動かすことの気持ちよさを知る ④ 体の変化を感じる
20	もりかわ ひで雄 森川 英雄	楽しいハーモニ カ	楽器演奏は、究極の脳トレ です。複音ハーモニカを 使って、楽しく脳トレをはじ めましょう。	受講生:1. 数字符を理解し、音階や簡単な 曲が吹け、ハーモニカが大好きになる。2. 三度奏法を理解し、和音やベース奏法など 応用の入口を知る。 講師:1. 数字符に慣れてもらい、全員が簡 単な曲が吹け、ハーモニカを楽しんでもら う。 2. 楽しい 雰囲気の中で学べ、ハーモニカを大好 みになってもらう	15	研 修 室		① 脳トレを兼ね、ハーモニカの楽しさを知ってもらう ② ハーモニカを吹いて、楽しさを感じてもらう ③ 少しむずかしい曲に挑戦してみよう。 ④ 三度奏法などに挑戦してみよう。
21	バランスボー ルインストラク ター あゆみ Ayumi	バランスボール で楽しくエクサ サイズ！	バランスボールを使って、 有酸素運動・筋トレ・ス トレッチを音楽に合わせて楽 しく行います。	受講生:バランスボールで楽しくエク ササイズすることで、運動不足の解 消や健康の維持・増進につなげてもら う。 講師:バランスボールで弾む楽しさ や効果を知ってもらい、自分の講師 としての経験を深めたい。	10	和 風 会 議 室		① バランスボールで弾むときの基本姿勢について ② バランスボールで弾んで楽しもう ③ 体幹やバランス感覚を鍛えよう ④ しっかり動いてエクササイズ
22	れいりこ Lei Liko 福岡 和美	楽しいフラダン スを一緒に踊り ましょう！！	ダイエットにも、運動不足に も、友達作りにも、また人生 を楽しむためにもフラは本 当におすすめですよ♪	受講生:フラを通してコミュニケーションをとり、 楽しい時間を過ごす 講師:地域の方々とフラを通し交流を深めて 頂く	15	講 義 室		① はじめてのフラダンス フラの説明・基本ステップ ② 基本ステップとフラのハンドモーションを知る ③ 課題曲の練習 ④ 講座のお仕上げ
23	わかばやし 若林 めぐみ	元気になる♪ 歌声広場☆	元気になる呼吸法、楽しく 声が出せるようになる発声 練習、脳を活性化させる脳 トレを取り入れ楽しく歌いま す。	受講生:深い呼吸や楽に声を出すた めの身体の使い方をつかみ、楽しく 歌う 講師:受講生同士、楽しい雰囲気 の中、歌の活動ができるように進める	25	研 修 室		① 元気になる深い呼吸と楽しい発声練習 ② 今後のための歌唱・声が出るようになるための歌唱は、正しい使い方です日常生活にも活かします。 ③ 大きな声を出して、仲間と声を合わせて歌う喜びを味わいましょう /
24	さんぽ お散歩カメラ クラブ代表 みずたに 水谷 諭	リニモdeお散歩 カメラ	入門者からカメラがスッパリ 理解できるよう丁寧に指 導！リニモ周辺を撮る実践 指導でカッコイイ写真を撮 ろう	受講生:写真撮影の創造性を楽しん でもらい、長久手のロケーションの中 に新しい発見があるなど各自の趣味 にしてみようこと。 講師:カメラをよりシンプルに理解し てもらい、フォトライフが楽しいものだ と思ってもらえるようにすること。	15	講 義 室		① 各自のカメラの使い方を解説(座学) ② リニモ「はなみずき通駅」→常照寺→図書館通りなど撮影 ③ リニモ「長久手古戦場」周辺撮影→(リニモ)ー「愛・地球博記念公園駅」 ④ 撮った作品の講評会とまとめ