

『日高市生涯学習まちづくり出前講座』メニュー（市民編）

令和8年5月1日現在

教育等一般

No.	講座名	講座内容
101	ダルクローズ・リトミック	ピアノの即興演奏による様々な音楽の変化に合わせ、皆で楽しく身体を動かし、複数の情報処理をすることで、身体機能・注意力・記憶力等を活性化させます。
102	異文化交流及び人間関係講座	約20年にわたる外国人支援とカウンセリング活動を通して、人が人として尊重され、豊かに交流できる方法の一端をお話しします。また、人間関係や親子関係で問題をかかえる人達とも参加型の集まりを持ってみたいです。
103	中国古典全般・漢文	中国古典（漢文）の魅力を伝えます。中国思想（特に諸子百家の思想など）
104	色彩の科学（3回講座）	色（色彩）とは何か、光と色の関係とその科学、色を作るテクニックについて3回に分けて講義します。（所要時間90分/回）
105	量子論にまつわる面白い話	デジタル技術を中心に量子コンピューターの基礎知識や、現在注目されている「ICT」「IoT」あるいは「AI」についても触れながら、高校や大学では教えない身近な問題をわかりやすく解説します。（ただし、量子力学の勉強ではございませんので、ご注意ください。）（所要時間90分）
106	宇宙論にまつわる面白い話	宇宙に関する斬新な説を中心に宇宙の誕生から、現在に至るドキュメントやビッグバン、ブラックホール、大規模構造、宇宙の形など最新の話題を易しく説明します。また、高校や大学では教えない身近な話題をわかりやすく解説します。（ただし、宇宙工学や電波工学の勉強ではございませんので、ご注意ください。）（所要時間90分）

人文・社会科学

No.	講座名	講座内容
201	①世界の歴史 ②近代のアジアと日本 ③世界の紛争の歴史的背景 ④20世紀を振り返る	私たちは、世界の歴史について、意外と知らないものです。過去に起こった出来事を振り返り、いっしょに学んでみましょう。（所要時間60分～120分）

自然科学

No.	講座名	講座内容
301	ますじいの理科教室	①DNAって？ ②バイオテクノロジーって？ ③量子論って？ ④宇宙の広がり ⑤地球46億年の気候変動と現実の温暖化 ⑥総合公園の生き物 ⑦生命誕生からヒトまで（各80分） 元中学校理科教師なので専門家ではありません。プレゼンテーションソフトを使い、豊富な画像でわかりやすく説明します。

芸術・文化

No.	講座名	講座内容
501	押し花	野の草花をまたお庭で育てたお花をきれいな押し花にして小物や花絵額などを作ります。色が変わらない技法を学んでいきます。
502	ボブ・ロス画法による油絵講座	ボブ・ロス画法は、短時間で誰にでも絵が描け、絵を描く喜びを楽しんでいただくための油絵です。
503	油絵、デッサン、水彩	描画材料の説明から、描き出しの手順、構図の考え方、立体感の出し方など。
504	日本画	日本画の写生と制作、墨絵
505	尺八	① 退職後の趣味の一つに「尺八」はいかが？2時間で音の出し方からよく知られた曲の演奏まで指導 ② 音の出し方から専門家に入門するまでの尺八の基礎を指導（要 ある程度の期間） ③ 教養としての尺八の歴史、構造、作り方などを指導（1～2時間、適宜）
506	大正琴	大正琴は数字符ですから音符が読めない人もやさしく楽しく演奏できます。ソロでも集団でアンサンブル演奏もでき、童謡から演歌、クラシックとレパートリーは広く楽しいです。
507	胡弓	胡弓（日本の楽器）演奏の基本から譜面の読み方、音の出し方、決まった曲が弾けるまで指導します。（楽器用意あり）
508	三味線	基本からバチの当て方・譜面の読み方、1つの曲が演奏出来るまで指導します。（楽器用意あり）
509	学校茶道 成人茶道（おもてなしの心得）	日本の伝統や文化の継承・発展を目的とし、児童、生徒を対象に、礼儀作法、「和敬清寂」について学び、デモレーション（点前）の見学、道具の説明、主・客の挨拶応答の説明、お茶・お菓子のいただき方を説明します。1人1人が実際にお茶を点て、お茶・お菓子をいただく実習をします。
510	茶道	心と形の所作（心をこめて人をもてなす）「礼儀作法」を学びます。
511	華道	古典生け花（桃山時代、江戸時代の華道）、自由花（伝統的なコミュニケーションの智慧を生かしながら、日常生活の中に取り入れる文化の生け花）を学んでいただきます。
512	いけばな	日本の伝統文化いけばなの歴史にもふれ、いけばなの技術指導をし、ひとりひとり実際に花器に花材を生けこみ作品を仕上げる。日本のいけばなの美しさを知るとともに、いけばなを飾る生活から心のゆとりを持っていただければと思います。
513	いけ花、フラワーアレンジ	身近な草花、身近な器に楽しんで学ぶお花の教室（金曜不可）
514	香道	香道総論及び香席体験
515	落語（枯葉亭山水）	落語（お笑いと言情が交差します。）
516	落語（工事屋現場）	落語（所要時間 30分～60分）
517	落語（三教亭南教）	落語
518	落語（頭下位亭志乃）	古典落語（寄席文字の講座も可能）

体育・スポーツ・レクリエーション

No.	講座名	講座内容
601	ヨガ（シニア・マタニティ・産後）	ヨガレッスン（通常のヨガ以外にもシニア・マタニティ・産後の方対象なども） マットの上で全身運動ができます。リラックス、リフレッシュ、ストレス解消、筋力アップ、心身のケアに。
602	現役ダンサーが教えるHIPHOPダンス講座	ストレッチ、リズムトレーニング、体幹トレーニング。簡単なステップをマスターできるようになります。振り覚えて音楽に合わせて楽しく踊りませんか？
603	健康ノルディック・ウォーキング	2本のポールを使ったウォーキングです。手軽にできて全身運動効果の高いウォーキングです。自分に合ったポールの選び方、正しい歩き方やストレッチなど基礎的な知識を学びます。（所要時間 120分）
604	楊名時健康太極拳	日常のストレスを解消し、活気ある心と体を作る楊名時太極拳のカリキュラムを行います。（所要時間 90分）
605	からだ整え体操	運動が苦手な人でも手軽にできる体操や体を整えるためのセルフケアを行います。明るく楽しく体を整えていく講座です。（所要時間 60分）
606	モルック	モルックは子どもから高齢者まで気軽に楽しめるスポーツです。モルックのルール、競技方法については体験しながら学習します。
607	気功整体操 太極拳	高齢者を中心に、介護予防に役立つ気功や整体術をご紹介！初心者から上級者まで、幅広くご対応いたします。（所要時間 60分～120分※レベルに合わせて。メニューによってはフェイスタオルを各自持参。）

家庭生活・趣味

No.	講座名	講座内容
701	①手づくり石けん ②手づくりリップクリーム	天然素材とアロマオイルを使って、お肌にやさしい石けんや、リップクリームを作ります。
702	工作おもちゃを作って遊ぼう	工作おもちゃを一緒に作りましょう。おもちゃを作りながら育児の楽しさを再確認しましょう。
703	絵手紙	誰でも描ける絵のある手紙（ハガキ）
704	3色パステル	パステル3色を使って、絵心がなくても誰にでも絵が描けるアートセラピー（所要時間60分～90分）
705	ブリザードフラワーアレンジメント	季節に応じたアレンジメント(お花等)をいたします。 例：お正月飾り・ひな飾り・端午の節句・母の日のお花・クリスマスリース 日常生活にお花を取り入れた生活をしていただきたいので、沢山のアレンジをお教えします。（所要時間60分）
706	赤ちゃんと一緒にならいごと「ママトキ」	ベビーマッサージやベビーマッサージ、産後エクササイズの講座です。（所要時間60分・対象：乳児）

市民生活・国際関係

No.	講座名	講座内容
801	韓国語講座	韓国語をまだ習った事のない方から対応できます。（所要時間60分～90分）
802	相続・遺言・空き家対策がよくわかる講座	①相続まるわかり講座（相続の基本から手続きまで） ②遺言まるわかり講座（遺言の種類・比較・事例や活用方法など） ③みんなの相続講座（過去の事例と対処法） ④空き家対策講座
803	老後の安心講座	遺言書には種類があるの？ 相続人は誰？ 遺言書がないと困る場合ってどんな時？ 遺言書を書く時に注意する事は？ エンディングノートって何？ 後見制度って何？ 福祉信託って何？
804	遺言・相続、消費者問題、裁判手続き等の解説	弁護士が法律問題や裁判等について解説します。①相続問題、遺言書の書き方など ②訪問販売などによる被害防止、多重債務など消費者問題 ③その他法律、裁判にかかる事項
805	終活セミナー	シニア世代を安心して過ごすため、また自分らしくよりよく生きていくための知識を分かりやすくお話しします。
806	知れば怖くない認知症～認知症の予防と理解～	少子高齢化の現状と招来を捉えたうえで、急増している認知症をどう理解し、予防すればいいのかを体験的に学びます。
807	とりあえず志向とキャリア形成	人生をより豊かに生きていくために、自覚的にキャリアを形成していくことの重要性について学術調査結果を踏まえて学びます。簡単なワークショップを行います。
808	終活・エンディングノートの書き方セミナー	「お墓をどうしよう」など、必ず訪れる「最期」を考えて、元気なうちに決めておくべきこと、そうすることで今後をよりよく生きていくための「終活」について考えます。 お墓のこと、相続のこと、エンディングノートの書き方などご要望にお応えいたします。（所要時間 約60分）
809	日頃の「イライラ」について考えてみよう -アンガーマネジメントの考え方-	日頃感じる「イライラ」「怒り」はどこからくるの？怒りの感情とうまく付き合うために、怒りの正体を考えてみましょう。また、様々なハラスメントについても考えます。（所要時間 約60分）
810	終活のススメ【相続・遺言編】 ～もしもあなたが何も残さずに亡くなってしまったら～	相続の手続きにおける遺産分割協議の進め方や、亡くなった後の備えとして遺言書の作成について学びましょう。（所要時間 60～90分 ※パソコン・プロジェクターのご用意（あれば）、参加人数分の資料印刷をお願いいたします。）
811	終活のススメ【成年後見編】 ～もしもあなたが認知症になってしまったら～	2つの成年後見制度（法定後見制度と任意後見制度）の利点や弱点を知り、上手に利用を検討できるように学んでいきましょう。（所要時間 60～90分 ※パソコン・プロジェクターのご用意（あれば）、参加人数分の資料印刷をお願いいたします。）
812	みんなの自主防災活動（自助・共助・公助）	首都圏直下大地震に備える減災対応として、自分の身は自分で守る（自助7項目）隣近所の助け合い（共助6項目）被災時の避難所運営（公助）について、サンプル展示や実体験を行う「ワークショップ」形式の講座です。 事例：【自助】①家具の転倒防止のやりかた②非常時持ち出し品のサンプル③水・食料10日間の備蓄方法（ローリングストック）とは④災害伝言ダイヤルの使い方⑤家庭用火災警報器の取り付け方⑥キッチン火災消火器具噴射体験⑦家屋の耐震診断 【共助】①転倒家具下敷き者の車両ジャッキでの救出法②簡易担架の作り方と搬送法③消火器の使い方体験④応急措置（止血・添え木・非常用救急箱）⑤簡易トイレの作り方と使い方⑥炊出し用袋炊事の作り方 【公助】避難所の運営と被災者の使用心得をテーマに体験を含めて学んで頂きます。 （所要時間120分）

※市民編講師は、市に登録されたボランティア講師の皆さんです。講座内容については、事前に、講師とよく相談し、実施してください。
また市民講座の活動条件（曜日、時間、対象）、教材費の有無、準備品、事前申込期限等は、講師によって異なりますので、生涯学習課へお問い合わせください。