

『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4年6月1日現在

教育等一般

No.	講座名	講座内容
101	シニアのためのダルクローズ・リトミック	ピアノで即興される音楽を聴きながら、動いたり歌ったりすることで、心身の健康や仲間との楽しいコミュニケーションを目指すグループ活動の指導。
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のです。
103	日本近代文学、短歌	明治期、啄木を中心として勉強します。読書の楽しみ。
104	文学	小説、エッセイ、詩等サークルづくり
105	中国古典全般・漢文	中国古典（漢文）の魅力を伝えます。
106	漢字一般	漢字の歴史や成り立ち、漢字の誤り（誤記、誤用、誤った字体）を楽しく学びます。手書きをすることで脳の活性化にも役立ちます。漢検受験指導（10級から2級）も可能です。
107	色彩の科学	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。
108	色知覚と錯覚の科学	色覚メカニズムのプロセスと目の錯覚が起こす様々な現象について講義します。
109	カラーマネージメントシステムの活用方法	デジカメで撮影した画像はそのままでは使えないことが多いです。そこで、画像作成のプロセスを理解して、プリントアウトまでどのように処理したらよいか講義します。（関連する基本ルールも含まれます。）
110	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。）
111	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、宇宙の形など最新的话题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。）
112	無限の宇宙をはじめから丁寧に紐解く話	宇宙の成り立ちから終焉までの講義です。宇宙に関する最新的话题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、宇宙の終焉など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テーマを丁寧に解説します。
113	物理の基礎をはじめから丁寧に紐解く話	理科系に興味を持ち、将来理系を目指すための講義です。物理、化学を中心に理科系に関する基礎知識やそれらの応用分野などについて説明します。（有名な公式や法則・理論なども盛り込んでいます。）また、高校や大学では教えない身近なテーマを丁寧に解説します。
114	量子論を楽しくするために丁寧に紐解く話	量子論を基礎として、コンピューター関連を目指すための講義です。量子論（光、原子、素粒子、量子コンピューターなど）を基礎として、またそれらに関連する内容も織り込んで説明します。また、高校や大学では教えない身近なテーマを丁寧に説明します。
115	パラオ：日本人開拓と「親日感」と戦禍の跡	戦前、日本の領土であったパラオについて、当時あった開拓村の人々の生活の事象、戦争の跡、現在でも残る戦前日本の名残（親日感など）についての講座です。3回シリーズまで可能。

人文・社会科学

No.	講座名	講座内容
201	歴史	通説に疑問をもつことから、本当の研究が始まります。人生経験豊かな人が多数参加して、意見を出してくれれば、真相が明らかになってくるのではないのでしょうか。
202	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。

自然科学

No.	講座名	講座内容
301	ますじいの理科教室	①宇宙の姿 ②量子論概説 ③相対性・量子・超ひも理論の宇宙像 ④地球46億年の気候変動と現在の温暖化 ⑤間氷期の現在と温暖化 ⑥DNAとタンパク質 ⑦細胞・ES・iPS細胞 ⑧ゲノム編集 ⑨日高総合公園のいきもの ⑩蝶の北上に見られる日本列島の温暖化 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。

産業・技術

No.	講座名	講座内容
401	やさしいコンクリートの話	社会資本の基盤材料であるコンクリートについて、その使用材料、製造方法、施工方法、試験方法、性質の基本を簡潔に述べ、土木・建築分野のいろいろな種類のコンクリートをわかりやすく紹介します。

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。色の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	初心者尺八教室	誰でもすぐに音が出せて吹けるようになります。尺八の歴史、特色、構造、吹き方なども説明します。安く、簡単な、自前の尺八の作り方も教えます。（楽器用意あり）
506	大正琴	大正琴は数文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	日本民謡、三味線	民謡、三味線の指導を行います。
510	なつメロ、唄歌	昔を思い出しながら若返って元気に歌いましょう。
511	短歌	短歌実作
512	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、デモストレーション（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。
513	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。
514	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。
515	小原流いけばな	生け花、フラワーアレンジメントを指導します。
516	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、心のゆとりを持っていただければと思います。
517	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
518	香道	香道総論及び香席体験
519	落語（枯葉亭山水）	落語
520	落語（工事屋現場）	落語
521	落語（三教亭南教）	落語
522	落語（頭下位亭志乃）	古典落語（寄席文字の講座も可能）
523	グラフィックデザイン	ポスター、チラシ、ハガキ、名刺等の作り方
524	カラオケ①	カラオケ講座、サークルづくり等
525	カラオケ②	カラオケで健康づくり、腹式呼吸で大きな声を。
526	カラオケ③	体を使ってリズムをとり、生涯現役で楽しむカラオケ。

体育・スポーツ・レクリエーション

No.	講座名	講座内容
601	エアロビクス ウォーキングダンス	エアロビクス、ウォーキングダンス
602	津軽ねぶた会（民踊）	伝統的な津軽民踊を、皆さんと一緒に大いに楽しみましょう。
603	楽しいトータルフィットネス	ストレッチ、軽い有酸素運動、基礎代謝を上げる筋力アップ。ダンス、骨盤底筋体操、ボール、ベルト、椅子を使った体操。ご希望を伺います。
604	寝たきりにならないための予防運動	転倒防止・老化防止のための講義と実技など、ご要望にお応えします。
605	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。
606	現役ダンサーが教えるHIP HOP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。振りを覚えて音楽に合わせて楽しく踊りませんか？
607	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。
608	楊名時健康太極拳	八段錦（気孔）で動かなくなった体をほぐし、24式太極拳でくつろいだ心身をつくります。
609	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。
610	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。

家庭生活・趣味

No.	講座名	講座内容
701	手編み①	オリジナルニットのウェア、小物の作成。ベスト（4回コース） 小物（1回コース）
702	手編み②	手編みの基礎からオリジナルニットの作成まで優しく楽しく指導します。
703	アメリカン・フラワー	ワイヤーと樹脂で作るアートフラワー
704	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。
705	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。
706	フランス伝統手工芸 「カルトナージュ」	厚紙を組み立て、きれいな布を貼り、オリジナルの小物を作ります。
707	絵手紙	誰でも描ける絵のある手紙（ハガキ）
708	ベビーマッサージ教室	2ヶ月から1歳頃までのお子さんにベビーオイルを使ってマッサージを行います。マッサージをすることによって母子の絆を深めます。ベビーオイルを使わない場合は、服の上からのマッサージを教えます。お母さんの産後のうつへの軽減にも役立ちます。
709	麴のはなし	日本酒をはじめ酢・みりん等意外と知らない麴の歴史・栄養と働きなどのお話をします。また希望により簡単な麴料理の実習もします。
710	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
711	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。

市民生活・国際関係

No.	講座名	講座内容
801	町おこし（活性化）	町・村商店街活性化、町おこし等
802	英会話	学生時代を思い出しながら、楽しく指導します。
803	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。
804	人間の活動と地球環境問題を 考えてみよう！	地球環境問題とは何かを概説し、それに対する人間の活動の関わりを解説する。また、特に地球温暖化ガス排出低減の為に人間の活動のあり方を日常生活を中心にわかりやすく解説する。
805	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
806	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？
807	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
808	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ます。
809	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。
810	いつでも、どこでも、何度でも 行えるキャリアデザイン	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。
811	誰でも作れる自分史入門講座	自分史の魅力とメリットを知り、思い出の写真を見ながら「一枚の自分史」作りを体験し、書き方のポイントを学びます。

※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。