

分類と講座番号	講座名	講師名	ページ
芸術・趣味			
1	ポタニカルクラフト教室 Green Rose	花木 ゆみ	-1-
2	楽しい花遊び	木村 則子	
3	青山御流いけはな教室	田中 伸子	
4	押し花・アートフラワー・生花で作品作り講座	東大野 美穂子	
5	池坊いけばな教室	松田 ツヤ	
6	気軽に楽しむ茶道	松田 ツヤ	-2-
7	茶道教室	目時 明子	
8	足半(あしなか)布ぞうり教室	中西 章子	
9	能楽への招待	高橋 美和子	-3-
10	バルーンアート体験	豊川 和恵	
11	短歌入門「わくわく短歌」	中里 茉莉子	
12	創造力と遊ぼう「遊ぶは生きる力」	若澤 智	
13	楽しく奏でよう♪	山本 恵美	
14	書を楽しまししょう「紅樹書道会」	蝦名 美樹	
15	クラフトバンド教室	田中 律子	-4-
16	3色パステルアート教室、デコパージュクラフト教室、毛糸ぼんぼんクラフト教室	田中 直子	
17	防災講座	小林 閣則	
科学			
18	理科工作講習会	昆 國雄	-4-
19	出前実験ショー 	南 豊	
歴史・文化			
20	ずっばど民話講座	大久保 すえ	-5-
21	「わの会」民話鑑賞	一本松 きよ	
22	大人も楽しめるお話し会	小野寺 功	
23	地域の馬の歴史・文化とスポーツ流鏑馬	十和田流鏑馬観光連盟	
24	やまちゃんのかみしばい	山本 智志	
25	落語・手話落語を楽しもう 	遠田 康久	-6-
家庭・生活			
26	妊娠・出産・育児・子育てに関する教室	佐々木 悦世	-6-
27	クマガイックッキングスタジオのお料理学	豊川 彰子	
28	手打ちそば教室	中野渡 勝高	
29	ハーブとアロマの楽しみ方教室	沼内 美加子	
30	着付教室	目時 明子	-7-
31	ペットアロマホームケア	蝦名 美樹	
音楽・ダンス			
32	クラシックギター二重奏鑑賞	川村 智幸 他1名	-7-
社会・環境			
33	一本木沢ビオトープで生き物たちを観察しよう！	一本木沢ビオトープ協議会	-7-
34	人を育てる3つのMが未来を変える	岡部 あゆみ	-8-
スポーツ・健康			
35	アロマのある生活	蝦名 美樹	-8-
36	健康体操、介護予防体操、エアロビクス、親子ピクス、キッズピクス	加藤 智子	
37	体を整える健康教室	佐々木 佳史	
38	骨盤体操教室	佐々木 佳史	
39	コアキッズ体操教室	佐々木 佳史	
40	楽しく三本木小唄おどりましょう	花柳 寿々美岳	-9-
41	音楽レクリエーション、音楽療法	山本 恵美	
42	ポッチャ体験	太田 修身	
43	笑顔になれる、ライフキネティック	森 俊	
46	レベルアップ体操 	小笠原 良乃	-10-
47	親子レベルアップトレーニング 	小笠原 良乃	
48	妊娠中から産後・子育て中のママケア講座 	細谷 清江	
49	料理教室(親子・減塩・介護予防・介護職・離乳食等)、栄養講話教室 	白山 八千代	
語学・教養			
44	年金ってなあに。	山岸 孝行	-10-
45	コミュニケーションサポート入門	山岸 孝行	

○- 芸術・趣味 -○

1	ボタニカルクラフト教室 Green Rose	【講師】 桜木 ゆみ
【内 容】	生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー、プラントハンガーで心がときめくお花のアレンジメントを作りましょう。	
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】 植物を楽しみましょう♪
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	5,000円＋交通費	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・材料費は要相談 ・「ボタニカルキャンドル」「苔玉」「スワッグ」も指導可。 ・コケリウム、ハーバリウム、クリスマスリース作りがオススメです。 ・プラントハンガー（鉢植えをつり下げる物）…麻ひも、綿ロープで編んで作ります。	

2	楽しい花遊び	【講師】 木村 則子
【内 容】	池坊の基本花、応用花の指導ほか、お花で動物などを作ります。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 季節のお花で楽しく生けましょう
【講座時間】	要相談	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	交通費有	

3	青山御流いけばな教室	【講師】 田中 伸子
【内 容】	対象に合わせ、生命ある花材の特徴を大切に、守(基本型)、破(応用型)、離(自由な発想、創造力を育む自由型)、各行事の生花を学び合います。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 花を手に心なごむ時間を一緒にしましょう
【講座時間】	1時間～1時間30分	【活動日及び時間帯】 平日19:00～21:00 土日祝日9:00～21:00
【講 師 料】	予算に合わせます	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・持ち物…古新聞紙、おしぼり、はさみ ・許状希望の方には資格を申請します。	

4	押し花・アートフラワー・生花で作品作り講座	【講師】 東大野 美穂子
【内 容】	押し花では小物、カレンダー、額等の作品作り、アートフラワーではマグネット等のアレンジ、生花ではフラワーアレンジメント講座を行います。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 主に平日 土・日・祝日は要相談
【講 師 料】	概ね5,000円以上 (10名以上の場合1人500円以上)	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・持ち物・・・特になし。 ・材料費・・・500円～3,000円	

5	池坊いけばな教室	【講師】 松田 ツヤ
【内 容】	花でウサギなどを作り、親子又は子供達だけで楽しむ内容と大人同士で楽しむ内容です。いけばなの基本と手軽に親しむお花を指導します。自然や四季を愛でる感性を磨いて心を豊かにしましょう。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 子どもから大人まで楽しく丁寧に教えます
【講座時間】	1時間～2時間	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	材料費・・・一人当たり800円～	

6	気軽に楽しむ茶道	【講師】 松田 ツヤ
【内 容】	親子又は子供達だけ、大人同士でも楽しみながら、茶道の基本と日常生活に役立つ応用編まで学ぶ内容です。立ち振る舞いが美しくなります。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 やさしくていねいに本格的に教えます
【講座時間】	1時間～2時間	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	水屋料…一人当たり500円	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・材料費…一人当たり500円 ・持ち物…白ソックス（洋服の場合）、服紗、扇子、懐紙（持っている方のみ）	

7	茶道教室	【講師】 目時 明子
【内 容】	茶道体験から日本の伝統文化や礼儀作法を学びます。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 50年以上のキャリアあり。わかりやすく教えます。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・材料費…抹茶、お茶代として1人300円 ・送迎が必要 ・道具一式は講師が用意	

8	足半（あしなか）布ぞうり教室	【講師】 中西 章子
【内 容】	天竺コットンを用いて足の健康を整えるための14cmサイズの布ぞうりを製作します。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 完成するまで、お手伝いさせていただきます。
【講座時間】	約2時間半	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	材料費…一人当たり2,000円	

9	能楽への招待	【講師】 高橋 美和子
【内 容】	能の歴史や鑑賞の仕方についての解説と能の音楽や舞を体験することにより、能楽について理解を深めます。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 伝統芸能の雰囲気を感じることが出来ます。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 土・日（平日は応相談）
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応します
【備 考】	持ち物…白足袋、舞扇（持っている方のみ）	

10	バルーンアート体験	【講師】 豊川 和恵
【内 容】	丸風船、細長い風船を使用した作品作りと遊びを行います。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 バルーンアートをつくりましょう。
【講座時間】	要相談	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	1回5,500円	【オンライン講座】 対応します
【備 考】	・材料費…作るものによって違います。 ・作品内容は要相談	

11	短歌入門「わくわく短歌」	【講師】 中里 茉莉子
【内 容】	よい短歌に触れ、初心者にも分かりやすく、朗読や短歌作りをします。	
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】 短歌で心も脳も若々しく！
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 第2日曜
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・材料費…コピー代、用紙代 ・持ち物…筆記用具、ファイル、ノート	

12	創造力と遊ぼう「遊ぶは生きる力」	【講師】 若澤 智
【内 容】	演劇体験やゲーム、遊びを通して表現力を高めます。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 十和田市こども劇団、劇団かしの会演出担当
【講座時間】	内容により長時間も可能です。	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	予算が無ければ無料でも可	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	レク指導者養成も可	

13	楽しく奏でよう♪	【講師】 山本 恵美
【内 容】	音楽療法で使う様々な楽器で、簡単な合奏体験をします。集中力、共感力、協働性を高めます。 ※除菌済楽器を使用します。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 簡単にできる楽器で楽しく体験しませんか(´・`)
【講座時間】	30分～2時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	要相談（楽器レンタル料のみ）	【オンライン講座】 対応します
【備 考】		

14	書を楽しみましょう「紅樹書道会」	【講師】 蝦名 美樹
【内 容】	書きたい文字を自由に書きます。書を楽しみましょう。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 楽しく自由に書きましょう
【講座時間】	1時間30分～2時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・半紙、墨汁、道具一式貸出、講師料込2時間2,000円（1人） ・道具を持っている方には割引いたします（要相談）	

15	クラフトバンド教室	【講師】 田中 律子
【内 容】	クラフトバンドを使いカゴや雑貨、バック等を製作します。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 年齢を問わず楽しく製作することが出来ます
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

保育園や学校の親子レク、介護施設や町内会など、



たくさんの団体にご利用いただいています♪



16	3色パステルアート教室、デコパージュクラフト教室、毛糸ぼんぼんクラフト教室	【講師】 田中 直子
【内 容】	3色パステルアートは赤・青・黄色のパステルで色づくりを楽しんでいただくアート。デコパージュは紙を木やプラスチックなどに貼るアート。毛糸ぼんぼんクラフトは毛糸でかわいらしいマスコットをつくるクラフト。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 カフェやイベントで教室を開催しています。
【講座時間】	30分～2時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	プログラムで違うので要相談。 目安 団体5,000円～10,000円、 個人1,000円～1,500円	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・交通費は要相談 ・パステルアート・デコパージュ・毛糸ぼんぼんクラフトの道具・材料等はこちらでほとんど用意できます。使い慣れたハサミなどを持ってくることもあります。	

17	防災講座	【講師】 小林 閣則
【内 容】	自分や家族・地域住民の防災や減災に対する、知識・技術向上を支援して、各団体や組織で活動できるよう、防災講演・ワークショップを開催しています。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 考えていますか？あなたができる防災と減災
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	要相談5,000円～15,000円	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	パソコンを使用して講演や講座をする場合、パソコン以外の機材が必要になることがあります。（打ち合わせで決定します）	

○ー 科学 ー○

18	理科工作講習会	【講師】 昆 國雄
【内 容】	紙工作・電気工作をし、遊びながら科学を学びます。	
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】
【講座時間】	1時間30分	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	材料費・・・紙工作は無料。電気工作は作るものによって違います。	

19	出前実験ショー	【講師】 南 豊	NEW!
【内 容】	実験を見て、その後説明して物理、化学の法則等を学びます。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	物事のナゼ？を解決しよう
【講座時間】	30分	【活動日及び時間帯】	相談にて都合が合えばいつでもOK！
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】	対応できない
【備 考】	・ホワイトボード ・家庭用電源		

「生涯学習出前講座」の市民講師を募集しています

【主な講義・指導分野】

芸術、文化、家庭、生活、スポーツ、健康、教養、その他生涯学習に関すること。

【対象は次の要件を満たす人】

- ・市内に在住または在勤する18歳以上の個人。または、市内で活動する主に市民で構成された団体。
- ・専門分野または特別な領域で優れた知識、経験、技術等を有していること。

【申し込み方法】

申請書を持参、郵送、FAXのいずれかの方法で提出してください。

申請書としおりはスポーツ・生涯学習課に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。



○- 歴史・文化 -○

20	ずっぱど民話講座	【講師】 大久保 すえ
【内 容】	南部弁で民話を聞かせたり、語りの指導を行います。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 お国言葉でたのしいひとときをすごしましょう。
【講座時間】	1時間以内	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	マイクの準備が必要	

21	「わの会」民話鑑賞	【講師】 一本松 きよ
【内 容】	十和田民話語りべ「わの会」が南部弁で昔話を語ります。希望があれば紙芝居を上演します。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 むがし〜むがし、あるとごさ・・・どっとはれ!!
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	交通費を頂いています	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	講師料の他、交通費必要	

22	大人も楽しめるお話し会	【講師】 お話し会十和田
【内 容】	絵本・紙芝居・朗読などで、ゆったりとしたお話しの時間を楽しめます。	
【対 象】	小・中学生、高校生、成人、高齢者	【講師から一言】 お話を聞いて、至福の時を過ごしましょう。
【講座時間】	30分	【活動日及び時間帯】 月～土（午後）
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

23	地域の馬の歴史・文化とスポーツ流鏝馬	【講師】 十和田流鏝馬観光連盟
【内 容】	南部駒の歴史から馬産地十和田市と馬の関りや、現在も地域の文化として行われるスポーツ流鏝馬の魅力について解説します。	
【対 象】	小・中学生、高校生、成人	【講師から一言】 写真や映像を使い年齢にあわせて解説します。
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 月・水・木・金・土 夜間を除く
【講 師 料】	無料（料料費のみ300円）	【オンライン講座】 対応します
【備 考】	・材料費…資料代1部300円 DVD上映あり（無ければパソコン持ち込み） ・十和田乗馬倶楽部での実施も可	

24	やまちゃんのかみしばい	【講師】 山本 智志
【内 容】	民話童話のかみしばい、ストーリーテリング、一人芝居。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】
【講座時間】	30分	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応します
【備 考】	その他、アナウンス教室、演劇のメイクアップ教室もやります	

25	落語・手話落語を楽しもう	【講師】 とわだ演芸協会	NEW!
【内 容】	どなたでも楽しめる垣根の無い落語をお楽しみいただけます。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	林家とんでん平師匠もおじゃまするかも・・・
【講座時間】	1時間30分	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	1回10,000円	【オンライン講座】	対応できない
【備 考】			

○- 家庭・生活 -○

26	妊娠・出産・育児・子育てに関する教室		【講師】 佐々木 悦世
【内 容】	出産準備・パパ・ママ・孫育て・離乳食教室や妊婦体操、ベビーマッサージ、親子・産後ヨガなど申請者に合わせた内容を行います。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	楽しく子育てハッピーライフ!!
【講座時間】	30分～1時間30分	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】	対応できない
【備 考】			

27	クマガイクッキングスタジオのお料理学		【講師】 豊川 彰子
内 容	「何をどれだけ、どのように食べて生きていくか？」 文部科学省、農林水産省、厚生労働省後援の家庭料理技能検定の学習内容をベースにライフステージに合わせた家庭料理をおつたえています。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	女子栄養大学の認定校です。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	7,000円	【オンライン講座】	対応します
【備 考】	・ 講義のみも可能 ・ 料理の場合の持ち物…エプロン、三角巾、材料費		

28	手打ちそば教室	【講師】 中野渡 勝高
【内 容】	手打ちそばについての講習・実演後、そば作りをし、試食を行います。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 おいしい手打ちそばで年越しを！！
【講座時間】	2時間以上	【活動日及び時間帯】 なるべく土・日・祝日
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	・材料費…一人当たり800円 ・そば道具一式（4セット）は講師が準備	

29	ハーブとアロマの楽しみ方教室	【講師】 沼内 美加子
【内 容】	アロマとハーブを使って、生活やスキンケアに役立つクラフト作りやハーブ料理の教室、また認知症予防や介護に役立つ講座、子供のためのハーブ教室を行います。	
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】 香と食で未病改善のお手伝いをします。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	2時間5,000円～（応相談）	【オンライン講座】 対応します
【備 考】	材料費…1人当たり500円～	

30	着付教室	【講師】 目時 明子
【内 容】	着付体験から日本の伝統文化や礼儀作法を学びます。「前結び着付け」なので簡単に着付けられます。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 前結びで、どなたでも簡単に着付けが出来ます。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	送迎が必要	

31	ペットアロマホームケア	【講師】 蝦名 美樹
【内 容】	飼い主さんと一緒にエッセンシャルオイルを使いリラックス。ちょっとしたトラブルにも対応できます。飼い主さんだからこそできる「ペットアロマホームケア」を学びます。	
【対 象】	成人、高齢者	【講師から一言】 飼い主さんの手でペットにできるホームケア
【講座時間】	1時間30分	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	1回3,000円（材料費含む）	【オンライン講座】 対応します
【備 考】		

○- 音楽・ダンス -○

32	クラシックギター二重奏鑑賞	【講師】 川村 智幸 他1名
【内 容】	映画音楽、クラシック、内外ポップス、日本の歌など、参加者に合わせた選曲での演奏を行います。	
【対 象】	誰でも	【講師から一言】 癒される音楽を提供します♪
【講座時間】	1時間程度	【活動日及び時間帯】 いつでも
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

○- 社会・環境 -○

33	一本木沢ビオトープで生き物たちを観察しよう！	【講師】 一本木沢ビオトープ協議会
【内 容】	ビオトープとは、野生生物が生息できる空間をいいます。北里大学の先生に教わりながら、一本木沢ビオトープに暮らしているトンボや水鳥、ホタルなど、いろいろな生き物について観察したり詳しく学び、自然環境の大切さを考えます。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 みんなで守ろう！～私たちの生き物と自然～
【講座時間】	1時間30分	【活動日及び時間帯】 要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応します
【備 考】	服装や持ち物については、時期や内容に応じて、要相談となります。一本木沢ビオトープ現地での講座（観察など）と、学校などでの座学といずれも対応可能ですが、できれば現地を見ていただきたいと思います。	

34	人を育てる3つのMが未来を変える	【講師】 岡部 あゆみ
【内 容】	私の娘は、不登校から退学し、通信高校へ入学しなりました。そこから専門学校に入学しましたが明らかに変わったきっかけがありました。それは私でもなく家族でもなく友人でもなく、一人の先生の言葉や態度でした。これは子育てに悩んでいる人や子育てに悩んでいる社会人の方にもおススメの講座です。	
【対 象】	成人	【講師から一言】 人間関係がうまくいかなくて悩んでいる方へ
【講座時間】	要相談	【活動日及び時間帯】 月・火・水・木・金・土
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】 対応します
【備 考】	ホワイトボード又はプロジェクターを用意していただけたら嬉しいです。	

○- スポーツ・健康 -○

35	アロマのある生活	【講師】 蝦名 美樹
【内 容】	植物が持っている自然な力（エッセンシャルオイル）を使います。ちょっとした不調に、心とからだのケアに、美容に、おそうじに。健康的な生活を続けるために家庭に簡単に取り入れる方法を学びましょう。テーマに合わせたクラフトづくりもします。	
【対 象】	成人	【講師から一言】 心地よい空間で自分をいたわりましょう。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	一人1回1,500円（材料、オイル代込）	【オンライン講座】 対応します
【備 考】		

36	健康体操、介護予防体操、エアロビクス、親子ビクス、キッズビクス	【講師】 加藤 智子
【内 容】	ストレッチ、エアロビクス、ウエイトトレーニング、簡単体操などを行います。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 運動の正しい知識をお伝えします！！
【講座時間】	1時間～1時間30分	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	8,000円～（要相談）	【オンライン講座】 対応します
【備 考】		

37	体を整える健康教室	【講師】 佐々木 佳史
【内 容】	一般の方向けの骨盤体操や骨格を整える運動、筋力トレーニングを行います。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 軽体操・筋力トレーニングで楽しく体づくり
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	1時間10,000円程度	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

38	骨盤体操教室	【講師】 佐々木 佳史
【内 容】	女性向けの骨盤中心の体操を行います。	
【対 象】	女性向け	【講師から一言】 骨盤を整えてシェイプアップ&不調解消!!
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	1時間10,000円程度	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

39	コアキッズ体操教室	【講師】 佐々木 佳史
【内 容】	年長～小学生向けの体幹トレーニング、コアキッズ体操を行います。	
【対 象】	年長～小学生	【講師から一言】 体幹を鍛えて体の土台をつくろう!!
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	1時間10,000円程度	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

40	楽しく三本木小唄おどきましょう	【講師】 花柳 寿々美岳
【内 容】	三本木小唄、新舞踊（歌謡曲に合せた踊り）を楽しく教えます。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 三本木小唄、笑顔がつなぐふるさとの踊りを一緒に！
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応します
【備 考】		

41	音楽レクレーション、音楽療法	【講師】 山本 恵美
【内 容】	対象の方の目的に合わせて音楽を使った体操、レクレーション、脳トレ、歌唱、合奏、ゲームなどの活動を行います。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 心も身体も音楽でリフレッシュしませんか♪
【講座時間】	1時間～2時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】 対応します
【備 考】		

42	ボッチャ体験	【講師】 太田 修身
【内 容】	2026あおもり障スポ競技のボッチャを体感してみよう。	
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】 皆でつながろう！一緒があたりまえの社会
【講座時間】	1～1時間30分	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	5,000円	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】	日本ボッチャ協会公認審判員/日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ指導員	

43	笑顔になれる、ライフキネティック	【講師】 森 俊
【内 容】	ライフキネティックとはドイツ発祥の「脳トレ」×「運動」×「視覚」のエクササイズで、年齢を問わず簡単な動きを組み合わせ、楽しむことが出来ます。脳が活性化され笑顔が生まれることにより集中力、メンタルヘルス、認知力の向上、認知症予防が期待できます。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 楽しみながら、能力アップ♪
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	団体20名前後10,000円、個人1人1,500円(料金は相談に応じます)	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

46	レベルアップ体操	【講師】 小笠原 良乃	NEW!
【内 容】	運動するのに必要な基礎体力・能力を楽しく養います。小学校の体育の準備にぜひ！！		
【対 象】	乳幼児、小・中学生	【講師から一言】 楽しみながら「できた！」を増やします	
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 曜日は特定しない、時間は午前・午後	
【講 師 料】	1講座10,000円	【オンライン講座】 対応します	
【備 考】	小さいカラーコーンやミニハードルなどはこちらで用意します。 その他に使用したい用具は準備していただき、事前にお知らせいただくと助かります。		

47	親子レベルアップトレーニング	【講師】 小笠原 良乃
【内 容】	親子でできる運動の基礎トレーニングをします。親の運動不足解消と子どもの運動神経をレベルアップする簡単だけど楽しい＆難しい運動です。	
【対 象】	乳幼児、小・中学生・成人	【講師から一言】 親子で一緒に楽しめます！
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 曜日は特定しない、時間は午前・午後
【講 師 料】	1講座10,000円	【オンライン講座】 対応します
【備 考】		

48	妊娠中から産後・子育て中のママケア講座	【講師】 細谷 清江
【内 容】	1. 産後のママの体のケアと発達を促す赤ちゃんの抱っこについて 2. 妊娠中から産後の体の変化について、これからのセルフケアの方法と簡単なストレッチ 3. 骨盤底筋のメカニズムと予防・改善を目指す生活習慣と体操のレクチャー 4. こどもの発達段階を知ると子育てが楽になる。親子でできるふれあいあそびの紹介	
【対 象】	乳幼児、成人、高齢者	【講師から一言】 十和田市出身、理学療法士の3児の母です。
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 月～土
【講 師 料】	1講座10,000円	【オンライン講座】 対応します
【備 考】		

49	料理教室（親子・減塩・介護予防・介護職・離乳食等）、栄養講話教室	【講師】 madeko認定栄養ケア・ステーション
【内 容】	ご希望の内容に沿ったメニュー等、調整してオーダーメイドな料理教室を実施。栄養に関する知識も学べるよう講話もあります。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 管理栄養士にお気軽にご相談ください！
【講座時間】	希望に依る	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

○- 語学・教養 -○

44	年金ってなあに。	【講師】 山岸 孝行
【内 容】	分かりやすさをテーマにした講座で複雑な年金制度を理解してもらい、外国の子どもたちと同様に、早くから年金を中心とする金銭感覚・生活観を身につけます。	
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】 40才からの幸せのメカニズムを知ろう！
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

45	コミュニケーションサポート入門	【講師】 山岸 孝行
【内 容】	対人関係の要であるコミュニケーションの課題をとり上げ、適切な対話によって心と考え方の共有を目指します。	
【対 象】	特定しない	【講師から一言】 身につけよう！やさしく聴く力・話す力
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】 特定しない
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】 対応できない
【備 考】		

出前講座と市民講師の申込先

034-8615
 十和田市西十二番町6番1号
 十和田市教育委員会 スポーツ・生涯学習課 生涯学習係
 電話：58-0186 FAX：24-3954 mail：spogak@city.towada.lg.jp