

生涯学習出前講座メニュー

★芸術・趣味

1	七宝焼・フュージング教室	【講師】 乙供 亮子
【内容】	七宝焼またはフュージング（ガラス工芸）によるアクセサリー作りをします。	
【対象】	特定しない	【講座時間】 2時間 【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	月・火・木・金（午前中）水（第1・3以外）・土・日は時間指定なし	
【備考】	・材料費…1,000円～	
2	お花でトキメキましょう♪	【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	【講座時間】 2時間 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・簡単な「切り絵」「ワイヤークラフト」や、「ポタニカルキャンドル」「苔玉」「かんたんマスク作り」も指導できます。 ・「コケリウム」「ハーバリウム」「クリスマスリース」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。	
3	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	【講座時間】 要相談 【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・交通費有	
4	青山御流いけばな教室	【講師】 高木 淑子
【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	【講座時間】 1時間～1時間30分 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】	・持ち物…古新聞紙、おしぼり ▪ 許状希望の方には資格を申請します。	
5	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	【講座時間】 2時間 【講師料】 概ね5,000円以上 (10名以上の場合1人500円以上)
【活動日及び時間帯】	主に平日 土・日・祝日は要相談	
【備考】	・持ち物・・・特になし ▪ 材料費・・・500円～3,000円	
6	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も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	【講座時間】 1時間～2時間 【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・材料費…要相談	

生涯学習出前講座メニュー

7	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	【講座時間】 2時間
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・材料費…一人当たり500円	
8	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	【講座時間】 2時間
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・材料費…人数によって違います ・送迎が必要 ・道具一式は講師が用意	
9	組紐教室	【講師】 関口 律子
【内容】	角台を使用し、自分好みの組紐を作成します。	
【対象】	特定しない	【講座時間】 2時間
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】	・材料費…3,500円（無地）～5,000円（ぼかし）	
10	布ぞうり教室	【講師】 中西 章子
【内容】	天竺コットンを用いてやわらかな履き心地の布ぞうりを製作します。	
【対象】	特定しない	【講座時間】 要相談
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・材料費…一人当たり2,000円 ・完成するまでお手伝いさせていただきます。	
11	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	【講座時間】 2時間
【活動日及び時間帯】	土・日（平日は応相談）	
【備考】	・持ち物…白足袋、舞扇（持っている方のみ）	
12	コーヒーを楽しむ教室（ドリップコーヒーの淹れ方）	【講師】 富樫 孝則
【内容】	コーヒーに関する基礎学習やカリタ式ペーパードリップコーヒーの淹れ方の実習を行います。	
【対象】	高校生以上	【講座時間】 1時間30分
【活動日及び時間帯】	・水～土は14時～16時と18時～20時 ・日～火は時間を特定しない（第3月曜・第4日曜は対応不可）	
【備考】	・材料費…一人当たり1,500円～2,500円 ・持ち物…タオル、筆記用具、空ペットボトル又は広口水筒（350cc）	
13	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	【講座時間】 要相談
【活動日及び時間帯】	要相談	
【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	
14	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、朗読や短歌作りを支援します。	
【対象】	小学生以上	【講座時間】 1時間30分
【活動日及び時間帯】	第2日曜（13時30分～15時00分）	
【備考】	・材料費…コピー代のみ ・持ち物…筆記用具、ファイル、ノート	

生涯学習出前講座メニュー

15	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	【講座時間】 1時間30分以上
【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
【備考】	・レク指導者養成可。	

16	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	【講座時間】 30分～2時間
【活動日及び時間帯】	特定しない	【講師料】 楽器レンタル料のみ
【備考】		

17	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。学童は検定を受けることも可能です。	
【対象】	特定しない	【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
【備考】		

★科学

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
【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。	

★歴史・文化

19	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（依頼者の希望金額に合わせる場合もあります）
【備考】	・マイクの準備が必要・講師料について、依頼者の希望金額に合わせる場合もあります。	

20	「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
【備考】	・講師料の他、交通費をいただいております。	

21	大人も楽しめるお話し会 NEW!	【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.	【講座時間】 2時間以上
【活動日及び時間帯】	月～土（午後）	【講師料】 無料
【備考】		

生涯学習出前講座メニュー

22	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わりや、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（資料代のみ）
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> ・資料代…1部300円 ・DVD上映あり（機材が無ければパソコンを持ち込みします） ・十和田乗馬倶楽部での実施も可 		

★家庭・生活

23	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
【備考】			

24	手作りパン教室	【講師】	富樫 トメ
【内容】	生地作りから又は用意した生地でのパンの成型、焼成、試食を行います。		
【対象】	特定しない	【講座時間】	2時間
【活動日及び時間帯】	特定しない	【講師料】	レシピありは別料金
【備考】	・材料費…一人当たり500円～1,000円		

25	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しています。		
【対象】	特定しない	【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
【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		

26	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
【備考】	・材料費…一人当たり800円 ・そば道具一式（4セット）は講師が準備します。		

27	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。なお、オンライン対応講座についても相談に応じます。		
【対象】	小学生以上	【講座時間】	2時間
【活動日及び時間帯】	特定しない	【講師料】	<ul style="list-style-type: none"> ・2時間5,000円～ ・10名以上は材料費のみ
【備考】	・材料費…一人当たり500円～		

28	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	【講座時間】	2時間
【活動日及び時間帯】	要相談	【講師料】	無料
【備考】	・送迎が必要		

生涯学習出前講座メニュー

★音楽・ダンス

29	クラシックギター鑑賞	【講師】 川村 智幸
【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】	特定しない	【講座時間】 1時間程度
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

30	レクダンス・社交ダンス講習会	【講師】 昆 國雄
【内容】	楽しみながら踊りをし、体力づくりにもつなげます。 ※新型コロナウイルス感染症の予防と拡大防止のため、社交ダンスはしばらくお休みします。	
【対象】	小学生以上	【講座時間】 1時間30分
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】	・持ち物…ダンスシューズまたはズック	

31	タップダンス	【講師】 中野渡 正喜
【内容】	基本ステップを練習し、ワルツやタンゴなどの曲に合わせてタップステップを楽しみます。	
【対象】	特定しない	【講座時間】 要相談
【活動日及び時間帯】	月～土、時間帯は要相談	
【備考】	・持ち物…ストレッチ用バレシューズ、タップシューズ、タオル、動きやすい服装	

★社会・環境

32	エコヘルス学のすすめ【SDGs2030 今我々の向かう道】	【講師】 小林 裕志
【内容】	「農を軸とした循環型十和田市の創出」、「子どもが自慢できる故郷づくり」などの内容を講義します。	
【対象】	高校生以上	【講座時間】 1時間～2時間
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

33	一本木沢ビオトープで生き物たちを観察しよう！ NEW!	【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	【講座時間】 1時間30分
【活動日及び時間帯】	要相談	
【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	見守り活動で地域とつながりましょう	【講師】 吾郷見守りたい
【内容】	「吾郷見守りたい」は町内の資源ゴミを収集し、それらを活動資金に活用して、声かけ見回り、夏休みラジオ体操、町民との交流会等を実施しています。地域活動の一例として、その活動を皆さんにお伝えします。	
【対象】	成人	【講座時間】 1時間
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】	コピーをお願いすることもあります。	

生涯学習出前講座メニュー

35	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すすめの講座です。	
【対象】	成人	【講座時間】 依頼に合わせます 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	月～土、時間帯は曜日により要相談	
【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

36	アロマカフェ NEW!	【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	【講座時間】 2時間 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

37	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	【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	【講座時間】 1時間 【講師料】 8,000円～（要相談）
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

38	体力作り講習会	【講師】 昆 國雄
【内容】	楽しみながら体力づくりができます。	
【対象】	小学生以上	【講座時間】 1時間30分 【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】	・持ち物…ズック	

39	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	【講座時間】 1時間 【講師料】 1時間10,000円程度
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

40	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	【講座時間】 1時間 【講師料】 1時間10,000円程度
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

41	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	【講座時間】 1時間 【講師料】 1時間10,000円程度
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

生涯学習出前講座メニュー

42	楽しく三本木小唄おどりましょう	【講師】 花柳 寿々美岳
【内容】	三本木小唄、五輪音頭、八幡馬、炭坑節、産馬音頭、十和田音頭など盆踊りを中心にした踊りを楽しく教えます。	
【対象】	特定しない	【講座時間】 1時間 【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

43	リラックスヨガ	【講師】 古間木 栄美子
【内容】	一般ヨガ、シニアヨガ、キッズヨガなど対象者に合わせたプログラムを行います。	
【対象】	小学生以上	【講座時間】 2時間 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	・1回10,000円（交通費込み）～・大人数の場合は要相談	
【備考】	・持ち物…ヨガマット、バスタオル、動きやすい服装	

44	ノルディック・ウォークで健康寿命を延ばそう	【講師】 山田 イワオ
【内容】	「平均寿命」より「健康寿命」を延ばそう。	
【対象】	中高年	【講座時間】 講義1時間、ウォーキング1時間 【講師料】 5,000円（講師2名）
【活動日及び時間帯】	夜間以外	
【備考】	・テキスト代…一人当たり1,000円・ポールレンタル料…300円 ・冬場は駒っこだろでスノーウォーキング	

45	音楽レクレーション、音楽療法	【講師】 山本 恵美
【内容】	換気、間隔等飛沫予防に配慮し療育・介護・認知症予防・リハビリに特化した音楽活動を行います。（対象の方に合わせてプログラムを作成します）	
【対象】	特定しない	【講座時間】 1時間～2時間 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

★語学・教養

46	教養としての生活化学	【講師】 渡辺 清隆
【内容】	化学を身近に感じてもらうために、生活に深くかかわる①色（空・海・植物・動物の色）、②食べ物（穀物・野菜・果実・水産物・畜産物）、③酒（アルコール代謝や酒の造り方・歴史）、④水（地球の水の存在状態や水を利用した発電）、⑤鉄（鉄器文明、生物と鉄）について化学的切り口で易しく説明します。参照：HP「枕石漱流」(https://www.chinseki.com)	
【対象】	特定しない	【講座時間】 1時間 【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		

47	Let's Talk	【講師】 蝦名 美樹
【内容】	英会話を学んでみたいが、英会話教室に通うまでまだ決められない方など、英語を話す楽しさを感じましょう。	
【対象】	特定しない	【講座時間】 1時間 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		