

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～	
【メモ】	美しく変わる色の変化を楽しみませんか。	
2	ポタニカルクラフト教室 Green Rose	【講師】 栢木 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】	<ul style="list-style-type: none"> ・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」「スワッグ」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。 	
【メモ】	植物を楽しみましょう♪	
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	
【メモ】	季節のお花で楽しく生けましょう	
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。	
【メモ】	花を手心に心なごむ時間を一緒にしましょう	
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	
【メモ】	子どもから大人まで楽しく丁寧に教えます	
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 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・材料費…一人当たり500円	
【メモ】	やさしくていねいに本格的に教えます	
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 【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・材料費…抹茶、お菓子台として1人300円 ・送迎が必要 ・道具一式は講師が用意	
【メモ】	50年以上のキャリアあり。わかりやすく教えます。	

生涯学習出前講座メニュー

9	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 【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	要相談	
【備考】	・材料費…一人当たり2,000円	
【コメント】	完成するまで、ていねいに教えます。	
10	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 【講師料】 無料
【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）	
【コメント】	伝統芸能を身近に学べます。	
		オンライン講座 対応します
11	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 【講師料】 一人当たり1,500円～2,700円
【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】	・持ち物…タオル、筆記用具、空ペットボトル又は広口水筒（350cc）	
【コメント】	一杯のコーヒーで至福の時を楽しみませんか。	
12	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 【講師料】 1回5,000円
【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	
【コメント】	バルーンアートをつくりましょう！	
		オンライン講座 対応します
13	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 【講師料】 材料費のみ
【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	
【コメント】		
14	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 【講師料】 予算が無ければ無料でも可
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】	・レク指導者養成も可。	
【コメント】	十和田市こども劇団、劇団かしの会演出担当	
15	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、共感性、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 【講師料】 楽器レンタル料のみ
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】		
【コメント】	新体験しませんか♪療法士がお伝えします(^v)	
16	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 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】	半紙、墨汁、道具一式貸し出します。講師料込みで2時間1名あたり2,000円。	
【コメント】	文字の美しさ、リズムを感じましょう！	
17	アートの街 十和田市の現代建築と歴史を見る街歩き NEW!	【講師】 中村 あずみ
【内容】	アートの街「十和田市」の現代建築めぐり。十和田市の歴史を通して新しい十和田市の魅力を発見できます。県内外の旅先での建築めぐりが楽しくなります。	
【対象】	高校生以上	【講座時間】 2時間 【講師料】 要相談
【活動日及び時間帯】	午前又は午後	
【備考】	1回5名程度まで（超える場合は要相談）	
【コメント】	建築好き集まれ！	
		オンライン講座 対応します

生涯学習出前講座メニュー

48	クラフトバンド教室	NEW!	【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】	作品により材料費が違います(500円~3,000円)。お手拭き持参		
【メモ】	年齢を問わず楽しく製作することができます。		

★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	
【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。	
【メモ】	子ども会などの行事にも出前いたします。	

★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	
【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。	
【メモ】	お国言葉で楽しいひとときをすごしましょう。	

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	
【備考】	・講師料の他、交通費をいただいております。	
【メモ】	むが〜しむがしある所さ、楽しいよ!	

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、成人、	【講座時間】 30分	【講師料】 無料
【活動日及び時間帯】	月〜土(午後)		
【備考】			
【メモ】	お話を聞いて、至福の時を過ごしましょう。		

★家庭・生活

22	地域の馬の歴史・文化とスポーツ流鏑馬	【講師】 十和田流鏑馬観光連盟
【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鏑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】 2時間
【活動日及び時間帯】	月・水・木・金・土(夜間を除く)	
【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ます) ・十和田乗馬倶楽部での実施も可 	
【メモ】	写真や映像を使い年齢にあわせて解説します。	

オンライン講座
対応します

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	
【備考】	要相談	

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	
【備考】	・材料費…一人当たり500円~1,000円	
【メモ】	焼きたてのパンは格別です。	

25	クマガイ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	
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	
【メモ】	女子栄養大学の認定校です。	

オンライン講座
対応します

生涯学習出前講座メニュー

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		
【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。		
【メモ】	おいしい手打ちそばで年越を!!		

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		
【備考】	・材料費…一人当たり500円～		
【メモ】	香りと食で未病改善のお手伝いをします。		

**オンライン講座
対応します**

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		
【備考】	・送迎が必要・持ち物など、事前の打合せが必要です。		
【メモ】	前結びで、どなたでも簡単に着付けができます。		

★音楽・ダンス

29	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】	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】			
【メモ】	癒される音楽を提供します♪		

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スリッパ		

★社会・環境

31	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	【講師料】	無料
【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か				
【メモ】	できれば現地を見ていただきたいと思います。				
【メモ】	みんなで守ろう！～私たちの生き物と自然～				

**オンライン講座
対応します**

32	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
【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。		
【メモ】	人間関係がうまくいかなくて悩んでいる方へ		

**オンライン講座
対応します**

33	年金ってなあに。 NEW!	【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	【講座時間】	1時間
【活動日及び時間帯】	特定しない		
【備考】			
【メモ】	年金コンサルタント歴30数年!		

生涯学習出前講座メニュー

34	コミュニケーションサポート入門 NEW!	【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】		
【コメント】	あなたのステキな対話力の向上に…	

★スポーツ・健康

35	アロマのある生活 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（材料費別途）
【活動日及び時間帯】	特定しない	
【備考】	内容によりますが、講師料、材料費全て込みで、1名あたり2,000円以内です。	
【コメント】	家庭でできる予防ケアを学びましょう！	

オンライン講座
対応します

36	健康体操、介護予防体操、エアロピクス、親子ピクス、キッズピクス	【講師】 加藤 智子
【内容】	ストレッチ、エアロピクス、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】		
【コメント】	運動の正しい知識をお伝えします!!	

37	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	
【コメント】	高齢者の方も無理なく楽しめます。	

38	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】		

39	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】		

40	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】		

41	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】		
【コメント】	三本木小唄、笑顔がつかなくふるさとの踊りを一緒に！	

オンライン講座
対応します

生涯学習出前講座メニュー

42	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
【活動日及び時間帯】	特定しない	【講師料】	1回10,000円（交通費込み）、少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		
【メモ】	コリや歪みが取れて、日常が快適になるヨガ		

オンライン講座
対応します

43	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
【活動日及び時間帯】	夜間以外	【講師料】	5,000円（講師2名）
【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 ・冬場は駒っこだんでスノーウォーキング		
【メモ】	生活習慣病・認知症・メタボの予防、改善に		

44	音楽レクリエーション、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】	1～2時間
【活動日及び時間帯】	特定しない	【講師料】	要相談
【備考】			
【メモ】	個別、集団何でもどうぞ♪楽しく体験しませんか♪		

オンライン講座
対応します

45	パラスポーツ ポッチャ体験	NEW!	【講師】	太田 修身	
【内容】	「ポッチャ」の楽しさを体験しませんか。すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツです。				
【対象】	小学生以上	【講座時間】	1～2時間	【講師料】	無料
【活動日及び時間帯】	特定しない				
【備考】	学校や地域の公民館・集会所、社内での交流まで対応いたします。 大人数の場合、用具準備に若干の料金が必要となります。				
【メモ】	日本ポッチャ協会公認審判員				

★語学・教養

46	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
【活動日及び時間帯】	特定しない	【講師料】	1名あたり1時間1,000円
【備考】			
【メモ】	「楽しい」から「できる」へ		

オンライン講座
対応します

47	英語検定・仏語検定教室	NEW!	【講師】	後藤 幸雄	
【内容】	実用英語技能検定や実用フランス語技能検定の合格を目指す語学教室です。英語、仏語で情報発信・受信（SNS）したい人向けの講座もあります。				
【対象】	特定しない	【講座時間】	1時間	【講師料】	1人あたり1時間2,500円 （準1級・1級は3,000円）
【活動日及び時間帯】	特定しない				
【備考】					
【メモ】	英検仏検同時1級合格したオジさんです。				

オンライン講座
対応します