

# 十和田市生涯学習出前講座

この講座は、市内にお住いの様々な特技・資格をお持ちの方や知識・経験を役立てたい方が講師となり、市民等の団体が主催する集会等に出向き、楽しく学べる生涯学習講座を行うものです。様々なメニューがございますので、ぜひご利用ください

## ★★★★★ 講座実施までの流れ ★★★★★

### 講座選択、申込・日程確認



- ①講座を選択し、スポーツ・生涯学習課へ「申込書」を提出します。
- ②受講後、スポーツ・生涯学習課が講師の日程を確認します。

### 決定通知書送付・打ち合わせ



- ③スポーツ・生涯学習課から申込書へ「決定通知書」を送付します。
- ④申込者と講師が内容等の打ち合わせを行います。

### 講座実施・実施報告書提出



- ⑤講座を実施します。
- ⑥講座終了後、申込者がスポーツ・生涯学習課へ「実施報告書」を提出します。

#### ◆申し込みができる方は？

市内に在住、在勤または在学する概ね10人以上で構成された団体、グループなどです。

#### ◆開催場所は？

市内に限ります。ただし、会場の手配や事前の準備などは申込者をお願いします。

(メニューによって、会場に制限がございます)

#### ◆開催時間は？

午前9時から午後9時までとします。(メニューによって、講座時間が違います。)

#### ◆申込方法は？

実施日の3週間前までに、申込書をスポーツ・生涯学習課へ提出してください。

(FAXでの申込も可) ※日時などご希望に沿えない場合もあります。

#### ※注意事項

次のようなときは利用できません。

- ①公の秩序を乱し、又は善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ②政治、宗教又は営利を目的とした催し等を行うおそれのあるとき。
- ③出前講座の目的に反し、その受講が適当でないとき。

○- 芸術・趣味 -○

1	ボタニカルクラフト教室 Green Rose 【講師】 花木 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】	5,000円+交通費						
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単な「ワイヤークラフト」「ボタニカルキャンドル」「苔玉」「スワッグ」も指導可。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>						
	<table border="1"> <tr> <td>【講師から】</td> <td>植物を楽しみましょう♪</td> </tr> <tr> <td>【活動日、時間帯】</td> <td>要相談</td> </tr> <tr> <td>【オンライン講座】</td> <td>不可</td> </tr> </table>	【講師から】	植物を楽しみましょう♪	【活動日、時間帯】	要相談	【オンライン講座】	不可
【講師から】	植物を楽しみましょう♪						
【活動日、時間帯】	要相談						
【オンライン講座】	不可						

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						
【講座時間】	要相談						
【講師料】	無料						
【備考】	・交通費有						
	<table border="1"> <tr> <td>【講師から】</td> <td>季節のお花で楽しく生けましょう</td> </tr> <tr> <td>【活動日、時間帯】</td> <td>要相談</td> </tr> <tr> <td>【オンライン講座】</td> <td>不可</td> </tr> </table>	【講師から】	季節のお花で楽しく生けましょう	【活動日、時間帯】	要相談	【オンライン講座】	不可
【講師から】	季節のお花で楽しく生けましょう						
【活動日、時間帯】	要相談						
【オンライン講座】	不可						

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						
【講座時間】	1時間～1時間30分						
【講師料】	要相談						
【備考】	・レク指導者養成も可。						
	<table border="1"> <tr> <td>【講師から】</td> <td>花を手に心なごむ時間を一緒にしましょう</td> </tr> <tr> <td>【活動日、時間帯】</td> <td>平日19:00～21:00土日祝日9:00～21:00</td> </tr> <tr> <td>【オンライン講座】</td> <td>不可</td> </tr> </table>	【講師から】	花を手に心なごむ時間を一緒にしましょう	【活動日、時間帯】	平日19:00～21:00土日祝日9:00～21:00	【オンライン講座】	不可
【講師から】	花を手に心なごむ時間を一緒にしましょう						
【活動日、時間帯】	平日19:00～21:00土日祝日9:00～21:00						
【オンライン講座】	不可						

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）						
【備考】	・持ち物・・・特になし。・材料費・・・500円～3,000円						
	<table border="1"> <tr> <td>【講師から】</td> <td></td> </tr> <tr> <td>【活動日、時間帯】</td> <td>主に平日土・日・祝日は要相談</td> </tr> <tr> <td>【オンライン講座】</td> <td>不可</td> </tr> </table>	【講師から】		【活動日、時間帯】	主に平日土・日・祝日は要相談	【オンライン講座】	不可
【講師から】							
【活動日、時間帯】	主に平日土・日・祝日は要相談						
【オンライン講座】	不可						

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						
【講座時間】	1時間～2時間						
【講師料】	無料						
【備考】	材料費・・・一人当たり700円～						
	<table border="1"> <tr> <td>【講師から】</td> <td>子どもから大人まで楽しく丁寧に教えます</td> </tr> <tr> <td>【活動日、時間帯】</td> <td>要相談</td> </tr> <tr> <td>【オンライン講座】</td> <td>不可</td> </tr> </table>	【講師から】	子どもから大人まで楽しく丁寧に教えます	【活動日、時間帯】	要相談	【オンライン講座】	不可
【講師から】	子どもから大人まで楽しく丁寧に教えます						
【活動日、時間帯】	要相談						
【オンライン講座】	不可						

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】 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、時間帯】 要相談
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 不可
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料費…一人当たり500円</li> <li>・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）</li> </ul>	

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】 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、時間帯】 要相談
【講師料】	無料	【オンライン講座】 不可
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料費…抹茶、お茶代として1人300円</li> <li>・送迎が必要</li> <li>・道具一式は講師が用意</li> </ul>	

8	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	【講師から】 完成するまで、お手伝いさせていただきます。
【講座時間】	要相談	【活動日、時間帯】 要相談
【講師料】	無料	【オンライン講座】 不可
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料費…一人当たり2,000円</li> </ul>	

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】 伝統芸能を身近感じることが出来ます。
【講座時間】	2時間	【活動日、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】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持ち物…白足袋、舞扇（持っている方のみ）</li> </ul>	

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】 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、時間帯】 要相談
【講師料】	1回5,000円	【オンライン講座】 対応します
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料費（1人300円～）…作るものによって違います。</li> <li>・作品内容は要相談</li> </ul>	

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、朗読や短歌作りを支援します。	
【対象】	小学生以上	【講師から】 短歌で心も脳も若々しく！
【講座時間】	2時間	【活動日、時間帯】 第2日曜（平日は応相談）
【講師料】	材料費のみ	【オンライン講座】 不可
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料費…コピー代のみ</li> <li>・持ち物…筆記用具、ファイル、ノート</li> </ul>	

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】 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、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】 不可
【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】 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、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】 不可
【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。学童は検定を受けることも可能です。	
【対象】	特定しない	【講師から】 文字の美しさ、リズムを感じましょう！
【講座時間】	1時間30分～2時間	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 不可
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・半紙、墨汁、道具一式貸出、講師料込2時間2,000円（1人）</li> <li>・道具を持っている方には割引いたします（要相談）</li> </ul>	

15	アートの街「十和田市」の現代建築と歴史を巡る街歩き	【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よ。	
【対象】	高校生、成人	【講師から】 建築好き集まれ！
【講座時間】	2時間	【活動日、時間帯】 特定しない（午前、午後）
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 対応します
【備考】	5人程度（超える場合は相談）	

16	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】 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、時間帯】 特定しない
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 不可
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 作品により材料費が違います（500円～3,000円）。</li> <li>• お手拭き持参。</li> </ul>	

17	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】 家庭でできる予防ケアを学びましょう！
【講座時間】	2時間	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	その時に使用する材料、	【オンライン講座】 対応します
【備考】		

48	3色パステルアート教室、デコパージュクラフト教室、毛糸ほ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。毛糸ほ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】 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、時間帯】 特定しない
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 不可
【備考】	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 交通費は要相談</li> <li>• パステルアート・デコパージュ・毛糸ほ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きていただくこともあります。</li> </ul>	

○- 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	【講師から】 子ども会などの行事にも出前致します。
【講座時間】	1時間30分	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	無料	【オンライン講座】 不可
【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	【講師から】 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、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があります）	【オンライン講座】 不可
【備考】	・マイクの準備が必要	

20	「わの会」民話鑑賞	【講師】 一本松 きよ
【内容】	十和田民話語りへ「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】 むが～しむがしある所さ、楽しいよ！
【講座時間】	1時間	【活動日、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】 不可
【備考】	・講師料の他、交通費必要	

21	大人も楽しめるお話し会	【講師】 お話し会十和田 小野寺 功
【内容】	絵本・紙芝居・朗読などで、ゆったりとしたお話しを楽しめます。	
【対象】	小・中学生、高校生、 成人、高齢者	【講師から】 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、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】		

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 上村 鮎子
【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】 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、時間帯】 月・水・木・金・土 夜間を除く
【講師料】	無料（材料費のみ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	

47	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】 大人が見ても楽しい紙芝居です。
【講座時間】	30分	【活動日、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	

○- 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	【講師から】 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、時間帯】 特定しない
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 不可
【備考】		

24	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	【講師から】 女子栄養大学の認定校です。
【講座時間】	2時間	【活動日、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 1人800円ほど	

25	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】 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、時間帯】 なるべく土・日・祝日
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 不可
【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	

26	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】 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、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 一人当たり500円～	

27	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】 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、時間帯】 要相談
【講師料】	無料	【オンライン講座】 不可
【備考】	・送迎が必要	

49	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】 「まず、自分を守ろう」、防災は訓練が大事です
【講座時間】	1時間	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 不可
【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）	

## ○- 音楽・ダンス -○

28	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】 癒される音楽を提供します♪
【講座時間】	1時間程度	【活動日、時間帯】 いつでも
【講師料】	無料	【オンライン講座】 対応出来ない
【備考】		

29	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。※新型コロナ感染予防と感染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	【講師から】
【講座時間】	1時間30分	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	無料	【オンライン講座】 不可
【備考】	・持ち物…ダンスシューズまたはズック	

## ○- 社会・環境 -○

30	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 佐藤 幸一
【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】 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、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考えています。	



31	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】 人生100年時代 お金の長寿術！
【講座時間】	1時間	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	無料	【オンライン講座】 不可
【備考】		

32	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】 孤独には安心感が、孤立には不安感がある。
【講座時間】	1時間	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	無料	【オンライン講座】 不可
【備考】		

33	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おしました。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	【講師から】 人間関係がうまくいなくて悩んでいる方へ
【講座時間】	要相談	【活動日、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 -○

34	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】 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、時間帯】 特定しない
【講師料】	8,000円～（要相談）	【オンライン講座】 不可
【備考】		

35	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	【講師から】 高齢者の方も無理なく楽しめます。
【講座時間】	1時間30分	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	無料	【オンライン講座】 不可
【備考】	・持ち物・・・ズック	

36	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】 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、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】 不可
【備考】		

37	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】 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、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】 不可
【備考】		

38	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】 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、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	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、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】 三本木小唄、笑顔が伝わるさとの踊りを一緒に！
【講座時間】	1時間	【活動日、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】		

40	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	【講師から】 ココロと体をリフレッシュ！快適な日常へ
【講座時間】	2時間	【活動日、時間帯】 要相談
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 対応します
【備考】	・持ち物…ヨガマット、バスタオル、動きやすい服装	

41	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	【講師から】 生活習慣病・認知症・メタボの予防、改善に
【講座時間】	講義1時間、ウォーキング1時間	【活動日、時間帯】 夜間以外
【講師料】	1人5,000円 資料（テキスト代）1,000円、ポールソール代300円	【オンライン講座】 対応できない
【備考】		

42	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】 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、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】		

43	パラスポーツ体験	【講師】 太田 修身
【内容】	種目は「ボッチャ」、「卓球バレー」、「フライングディスク」があります。※卓球バレーは卓球台がある環境であれば可能です。	
【対象】	小学生以上	【講師から】 パラスポーツを体験してみよう
【講座時間】	1～2時間	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	要相談	【オンライン講座】 不可
【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	

44	笑顔になれる、ライフキネテック	【講師】 太田 修身
【内容】	種目は「ボッチャ」、「卓球バレー」、「フライングディスク」があります。※卓球バレーは卓球台がある環境であれば可能です。	
【対象】	特定しない	【講師から】 楽しみながら、能力アップ♪
【講座時間】	1時間	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	1回10,000円,20名前後	【オンライン講座】 不可
【備考】	楽しみながら体を動かし、脳力アップ♪	

45	Let's Talk	【講師】 蝦名 美樹
【内容】	英会話を学んでみたいが、英会話教室に通うことをまだためらっている方、もっと気軽に学んでみたい方など、英語を話す楽しさを感じてほしい。	
【対象】	特定しない	【講師から】 「楽しい」から「できる」へ
【講座時間】	1時間	【活動日、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】		

46	英語検定・仏語検定教室	【講師】 後藤 幸雄
【内容】	日本人講師とともに行うワークショップ（双方向）形式の英語（あるいはフランス語）力（話す、聞く、読む、書く）スキルアップ教室	
【対象】	もっと英語（仏語）力を高めたい人であれば誰でも歓迎	【講師から】 やる気があり中学生以上であればOKです
【講座時間】	1時間	【活動日、時間帯】 特定しない
【講師料】	ケースバイケースで相談に乗ります	【オンライン講座】 対応します
【備考】		

## 新型コロナウイルスの感染予防のためのお願い

新型コロナウイルスの感染予防のため、十和田市生涯学習出前講座をご活用される場合は下記の対応をお願いいたします。不自由をおかけしますが、ご理解の上、ご協力をいただきますようお願い致します。

- ◆引き続き油断することなく、マスクの適切な着用や手洗い・手指消毒、換気など場面に応じてしっかりと感染予防対策をとる
- ◆熱、のどの痛み、せきなどの症状がある場合は外出を控える

引き続き、お一人お一人がお互いを思い  
守り合う小道で、必要な感染防止対策を  
徹底するよう重ねてお願い申し上げます。



自治会や、子ども会、  
職場の学習会などにも  
ご活用ください！

○-○-○-○「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、若しくは、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

### 【申込方法】

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。

※申し込みは随時受付しております。

### ◆申込・問合せ先◆

十和田市教育委員会  
スポーツ・生涯学習課 生涯学習係  
〒034-8615  
十和田市西十二番町6番1号  
TEL：0176-58-0186  
FAX：0176-24-3954