

2022年度 まなびあい（講師登録制度）講座リスト

2022/5/13現在

	大ジャンル	小ジャンル	講座タイトル (※省略してあるものもあります)	講師料	講座コード	リモート開催
1	子育て	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	5,000円	11-2	可
2	子育て	ベビーサイン	ベビーサインを体験	5,000円	12-1	可
3	子育て	リトミック	音楽を楽しもう（リトミック）	5,000円	14-1	-
4	子育て	子育てフォト	おひるねアート体験会	3,000円	16-1	不可
5	健康	セラピー	ぬりえアートセラピー	3,000円	20-2	可
6	健康	セラピー	同上【リモート】	3,000円	20-3	可
7	健康	セラピー	歌って動いて脳トレ介護予防（音楽療法）	5,000円	20-4	-
8	健康	マッサージ	台湾式 足もみ健康法 官足法入門	4,000円	21-1	不可
9	健康	ヨガ	ヨーガセラピーで健やかに	1人500円※	24-5	可
10	健康	ヨガ	笑って元気！	1人500円※	24-6	可
11	運動	エアロビクス	ダンス系エアロビクス	1人500円※	31-1	可
12	運動	体操	健康体操	1人500円※	33-1	可
13	運動	ストレッチ	ストレッチボール&ひめトレ	1人1,000円※	34-1	-
14	運動	ダンス	いきいきダンスうんどう	1人500円※	35-1	可
15	運動	ダンス	フラダンス	5,000円	35-2	可
16	運動	ダンス	心と体を解きほぐす社交ダンス	1人500円※	35-4	可
17	運動	ダンス	ダンススポーツ（社交ダンス）初中級	1人500円※	35-5	不可
18	運動	ダンス	初心者のためのゆるふわジャズダンス	1人500円※	35-6	可
19	運動	太極拳	太極拳 と 練功十八法	1人500円※	36-1	可
20	工芸	カービング	フルーツカービング	5,000円	47-1	不可
21	工芸	カービング	ソーブカービング	5,000円	47-2	不可
22	工芸	臨床美術	脳が喜ぶ！心が笑う！臨床美術	5,000円	48-1	不可
23	工芸	臨床美術	脳が喜ぶ！心が笑う！わくわくアート講座	5,000円	48-2	不可
24	工芸	バルーンアート	バルーンアート	1,000円	50-1	-
25	暮らし	ガーデニング	寄せ植えて季節をたのしむ！（安らぎと癒し	5,000円	62-2	-
26	暮らし	スクラップブック	すてきに残そう！我が家の家族史	3,000円	64-1	-
27	暮らし	カード制作	大切な方に手作りカードを送ろう	3,000円	65-1	-
28	暮らし	文字	カリグラフィー	5,000円	66-1	不可
29	日本の伝統	華道	季節の生花教室	1人500円※	71-1	不可
30	日本の伝統	華道	子どもにお花を活ける楽しさを伝えたい	1人500円※	71-2	不可
31	音楽	歌唱	音楽を楽しもう（コーラス）	5,000円	82-3	-

※「単価 x 人数 > 5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

【まなびあい（講師登録制度）】

1 ママとベビーの絆がぐーっと深まるベビーマッサージ					★リモート開催可	
大ジャンル	子育て		小ジャンル	ベビーマッサージ		
講師名	濱崎		講師料	5,000円		
講師居住地区	富山市	開催地域	県内全域	可能曜日	月～金	
講座内容	<p>・お洋服の上から触れ合う手遊び ・オムツ1枚(はだかんぼ)でオイルを使って全身マッサージ。マッサージは季節やお悩みに応じてピックアップしてご紹介。 ※オンラインの場合は、オイルなしでお洋服の上からマッサージを行います。</p>					
講座の流れ	<p>・自己紹介5～10分 ・オイルテスト15分 ・手遊び5分 ・ベビーマッサージ20分 ・赤ちゃんの水分補給(授乳等)20分</p>					
対象者	生後2か月～2才くらいまでの赤ちゃん和妈妈			上限人数	5組	
会場について	和室、クッションマットなど赤ちゃんが寝転がれるお部屋。					
その他費用	1人500円 オイル代10ml(ベビーマッサージ約5回分使用できる量です)					
持ち物	バスタオル、フェイスタオル、赤ちゃんの水分補給用のお飲み物、いつものお出かけセット					
講師自己PR	高校生、小学生、3歳、3人の子育て中の母です。3人の子育てを通じて、ふれあい・親子のコミュニケーションの大切さを実感しています。ベビーマッサージで、赤ちゃんと一緒に豊かで楽しい時間を過ごしましょう♪夜泣きや便秘にも効果的ですよ。					
資格経歴など	<p>《メディアでの紹介歴》(テレビ取材) BBT 富山いかがde show、(雑誌インタビュー)とやまママの本 《活動紹介》ファボーレ、イオン高岡、イオン砺波、魚津アップルヒルなどキッズ撮影会やイベント撮影等多数 《資格》・ベビーマッサージ ・ベビースキンケア ・ファーストサイン ・ベビグラファー(ベビーフォト撮影) ・キッズグラファー ・おくるみタッチケア ・初級ハンドマッサージ修了 ・初級リフレクソロジー修了 ・セラピスト検定3級 ・RTA認定ゴールドライセンス取得</p>					

※新型コロナウイルス感染症対策として、対面講座は少人数開催とします。

講座コード:

11-2

2 ベビーサインを体験しよう!					★リモート開催可	
大ジャンル	子育て		小ジャンル	ベビーサイン		
講師名	栗山		講師料	5,000円		
講師居住地区	富山市		上限人数	3～5組		
開催地域	富山市	滑川市	魚津市	舟橋村		
講座内容	<p>赤ちゃんとのお話、待ち遠しいですね。発声でのお話ができる前の赤ちゃんともお話する育児法があります。「ベビーサイン」です。それって何?どうするの?ベビーサインを始める前に知っておきたいベビーサインの「い・ろ・は」の「い」。まずはベビーサインとはどういったものか体験してみましょう。手遊び、お歌の時間はもちろん、〇×クイズや、疑問にもお答えします!</p>					
講座の流れ	<p>《45分体験会》ベビーサインって何?どんなことをするの?等説明15分 → 手遊びをしてベビーサインをやってみよう!実践20分 → 質疑応答・交流(〇×クイズetc)10分計45分</p>					
時間帯	午前のみ		場所条件	駐車場のある所		
日時について	3候補日ほど挙げていただき、決定させていただけたらと思います。					
会場について	親子の組数によるが、10畳以上の広さがベスト。					
必要設備	ホワイトボード、CD、DVDデッキ(モニター含む)、あればマイク					

講師自己PR	「赤ちゃんがお手ででしゃべる？そうだったら楽しいだろうな」そのような気持ちで始めたベビーサイン。そして、2ヵ月後本当に「ベビーサイン」ができました。それからの得意気に絵本を自ら持ってきてサインを披露する姿は忘れられません。ベビーサインコミュニケーション、楽しいですよ！
資格 経歴 など	日本ベビーサイン協会リーダー認定講師 富山市、魚津市にて定期クラス、プレクラスを開催の他、子育て支援センターやショッピングセンターでのベビーサイン体験会も担当。2017年地域功労賞受賞。

講座コード: 12-1

3 音楽を楽しもう(リトミック)

大ジャンル	子育て	小ジャンル	リトミック
講師名	土井	講師料	5,000円
講師居住地区	滑川市		
開催地域	富山市	滑川市	魚津市 上市町 立山町
講座内容	リトミック、手遊び	講座の流れ	実践40～50分→交流10分
対象者	幼児(親子)	上限人数	10人
可能曜日	月～土	時間帯	9:30～14:00
会場について	音を出せる部屋、電源	必要備品	机、いす
持ち物	タオルが必要な場合もあり		
講師自己PR	音楽を通してリフレッシュしましょう♪		
資格・経歴	リトミックディプロマB指導資格、コーラス教室指導25年		

講座コード: 14-1

4 おひるねアート体験会

大ジャンル	子育て	小ジャンル	子育てフォト
講師名	中田	講師料	3,000円
講師居住地区	富山市	資格	日本おひるねアート協会認定講師
開催地域	富山市	滑川市	上市町 立山町 舟橋村
	高岡市	射水市	
講座内容	・おひるねアートの簡単な説明 ・講師作品での撮影 ・講師持参の材料を好きなように並べて撮影(実践) 撮影は基本的にママ本人が行います。お友達同士で撮影してもよいです。交代しながら撮り放題です。		
講座の流れ	説明10分、その後の実践はその場で相談しながら臨機応変に行いますので、時間は参加人数によります。		
対象者	小さなお子さん、お孫さんのいる方。ハイハイ前のお子さん、またはポーズの取れるお子さんが撮りやすいですが、基本どんな子でもOKです。(上のお子さんの参加もOK)		
上限人数	5～6組(講師作品の撮影のみで良いならそれ以上でも可)		
可能曜日	平日	時間帯	11～15時 会場 10帖以上
必要機材	折りたたみいすなど台になるもの(会場に1つあればいいですが、複数あった方がスムーズ)		
持ち物	カメラ(スマホ可)、動きやすい服装、使いたい小物(あれば)		
講師自己PR	かわいい我が子をほんの少しだけ凝った写真で残したい。だけど、どうしたらいいかわからない、そんな方にピッタリです。誰でも気軽に作れます。季節や、ハーブバスデー、百日祝いなどのイベントにも要望があればおこたえます！！		

5 「わたし」を癒す めりえアートセラピー ★リモート開催可（講座コード20-3参照）

大ジャンル	健康	小ジャンル	セラピー
講師名	有若	講師料	3,000円
講師居住地区	富山市	その他費用	1人300円
開催地域	富山市	立山町	高岡市 射水市
講座内容	講師の指示でテキストにめりえを自由に進めるだけで、自分が気付いていなかった「わたし」が見えてきます。無心で色を塗ることでのストレス発散作用と、色彩の持つ癒しの作用を楽しみませんか？ ※既に一度以上受講されたグループには別の内容でご案内いたします。		
講座の流れ	説明 15分 → めりえワーク 1時間 → ワークシェアリングや個別説明 30分 計1時間45分		
対象者	4才～シニア(色鉛筆でめりえができればOK)	上限人数	10名ほど
その他場所条件	駐車場がある場所(有料パーキング可)		
可能曜日	水曜以外(平日は午後希望。土日祝は終日可。応相談。出来る限り対応します。)		
必要備品	テーブルまたは長机、いす。座れる会場であれば座卓可。		
その他費用	テキスト、画用紙代。(貸し出し:色鉛筆、クーピー、クレパス等)		
講師自己PR	アートセラピスト。自身がアートセラピーで救われた経験から、絵や色が持つ癒しの効能を広く知ってもらいたく、絵画教室やワークショップで活動中。		
資格 経歴 など	メンタルアートセラピスト。テクニカルアートセラピスト。自宅にて、こども絵画教室を開講中。不定期でワークショップ開催。 《メディアでの紹介歴》北日本新聞(2019.8月)、KNBラジオ「でるラジ ゴールデン」(2019.9月)		

講座コード:

20-2

6 「わたし」を癒す めりえアートセラピー【リモート】 ★対面講座あり（20-2参照）

大ジャンル	健康	小ジャンル	セラピー
講師名	有若	講師料	3,000円
講師居住地区	富山市	その他費用	1人300円
講座内容	【Aコース】 事前にお送りする「めりえテキスト」に、講師の指示でめりえを進めます。 【Bコース】 お手持ちの用紙にサインペンや鉛筆で自由に描画したものを講師がカウンセリングいたします。 A、Bどちらも、自分が気付いていなかった「わたし」が見えてきます。無心で色を塗ることでのストレス発散作用と、色彩の持つ癒しの作用を楽しみませんか？ ※既に一度以上受講されたグループには別の内容でご案内いたします。 ※Bコースの場合はテキスト代は発生しませんが、自由描画はめりえよりもセラピー要素が高い為、講師料とは別途カウンセリング料として頂戴いたします。		
その他費用内容	Aコース:テキスト、画用紙代。(事前に送ります。)※郵送の場合、別途送料。 Bコース:カウンセリング料 【リモート】の場合は、色鉛筆は自前でご用意ください。		
講座の流れ	説明 15分 → めりえワーク 1時間 → ワークシェアリングや個別説明 30分 計1時間45分		
対象者	4才～シニア(色鉛筆でめりえができればOK)	上限人数	10名ほど
日時について	平日は午後希望。土日祝は終日可。応相談。出来る限り対応します。		
講師自己PR	アートセラピスト。自身がアートセラピーで救われた経験から、絵や色が持つ癒しの効能を広く知ってもらいたく、絵画教室やワークショップで活動中。		

資格 経歴 など	メンタルアートセラピスト。テクニカルアートセラピスト。自宅にて、こども絵画教室を開講中。不定期でワークショップ開催。 《メディアでの紹介歴》北日本新聞(2018.8月)、KNBラジオ「でるラジ ゴールデン」(2018.9月)
----------------	---

講座コード:

20-3

7 歌って動いて脳トレ介護予防(音楽療法)

大ジャンル	健康	小ジャンル	セラピー
講師名	岡島	講師料	5,000円
講師居住地区	黒部市	その他費用	内容による。
開催地域	県内全域		
講座内容	歌いながら体を動かしていただきます。体の動きが脳を活性化させる動きにもなっていて、脳トレ、筋力アップ、ストレス発散など、介護予防につながる内容になっています。		
講座の流れ	説明 5分 → ストレッチ・発声 5分 → 音楽に合わせて体を動かす内容 50分 計1時間		
対象者	主に60～90代の高齢者向け		
上限人数	上限なし。(過去最高人数は100人)		
会場について	参加者全員が、いすに座って手を広げた時にぶつからない程度の広さ。		
必要設備	ホワイトボード、スピーカー、電源コンセント		
持ち物	動きやすい服装、水分補給用飲み物		
講師自己PR	仁愛女子短期大学音楽学科音楽療法コースを卒業し、その後、名古屋音楽大学でピアノや歌を中心に勉強してきました。音楽療法を基礎とした音楽を使った介護予防をしています。		
資格 経歴 など	音楽療法士二種、リトミック指導資格、脳トレピアノ®講師資格など。音楽療法士としての指導歴10年。保健センター、市役所福祉課、社協、各公民館、サロンなどからのご依頼を受け、年間20か所ほどで指導しています。【メディア出演】みらーれテレビ(ケーブルテレビ)の「みんなで介護予防体操!!」に準レギュラー出演。		

講座コード:

20-4

8 台湾式 足もみ健康法 官足法入門

大ジャンル	健康	小ジャンル	マッサージ
講師名	石川	講師料	4,000円
講師居住地区	高岡市	資格	官足法指導員
開催地域	富山市	高岡市	射水市
	小矢部市	砺波市	南砺市
		対象者	小学生以上
		上限人数	7人
講座内容	誰でもカンタンにできる足もみ健康法です。普段の生活に取り入れやすい方法もお伝えしていきます。体らくらく、足スッキリ！一緒に楽しく免疫力アップしましょう！		
講座の流れ	説明 20分 → みんなで実践 60分 → 白湯を飲みながら質問タイム 10分 (計1時間30分)		
会場について	8帖程度の広さがあれば、和室・洋室どちらでも可。		
必要設備	洋室の場合は人数分のいす。		
持ち物	ひざ上10cm程度まで上げられるズボン着用、汗拭きタオル、使い古したバスタオルまたはタオル、白湯500cc。		

講師自己PR	官足法足もみで、自身の不調が改善しました。この経験から多くの方に足もみ健康法の良さ、予防の大切さをお伝えできたらと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。
--------	--

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

21-1

9 ヨーガセラピーで健やかに！ ★リモート開催可

大ジャンル	健康	小ジャンル	ヨガ		
講師名	朝野	講師料	1人500円※		
講師居住地区	滑川市	持ち物	あれば各自ヨガマット。なければバスタオルでもよい。		
開催地域	富山市	滑川市	魚津市	黒部市	入善町
	朝日町	上市町	立山町	舟橋村	
講座内容	<p>ヨーガセラピーは、受講者の体調にあわせて、ゆったりとした呼吸とともに、手足を簡単動作で動かします。自分の体に向き合い、内側の変化を感じながら、いつのまにか、体も心もゆったり、スッキリしていることに気づかれると思います。アンチエイジング効果やNK細胞を活性化して免疫力を高めます。介護予防効果あり。コロナ禍の今、ヨーガセラピーで免疫力をアップして、コロナに負けない体作りをめざしましょう。</p>				
講座の流れ	<p>説明 5分、実習(体操と呼吸法)55分、計1時間程。最初に体調をうかがって、無理のない体操を指導します。</p>				
会場について	<p>人数分のマットが広げられる大きさであればOK。あるいは、いすに座って体操や呼吸法もOKです。畳でもOK。いすに座って行う場合は、ヨガマットは必要なし。</p>				
講師自己PR	<p>私は、2002年にストレスで自律神経が乱れて、体調をくずし、つらい時期がありました。ヨーガセラピーに出会って、散々に乱れていた心を落ち着け、ゆったりとした呼吸と体を整えることができました。以来、ヨーガセラピーにご縁して、学んで、指導もさせてもらっています。現代はストレス社会、心身の不調にはヨガがいいですよ。さらに、笑いヨガに出会い、ラフターヨガリーダーとして、歌リズム体操も取り入れ、健康な方はもちろん、病気の方にも明るく温かい気持ちになっていただけるように、一期一会を大切にしています。</p>				
資格	(社)日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士、ラフターヨガ リーダー				

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

24-5

10 笑って元気！ ★リモート開催可

大ジャンル	健康	小ジャンル	ヨガ		
講師名	朝野	講師料	1人500円※		
講師居住地区	滑川市	会場について	いすに座って体操や呼吸法もOKです。畳でもOK。		
開催地域	富山市	滑川市	魚津市	黒部市	入善町
	朝日町	上市町	立山町	舟橋村	
講座内容	<p>コロナ禍の今、ストレス解消と免疫力アップ効果大の笑いヨガが注目されています。笑いヨガとは、子供から高齢者まで誰でもできる笑いの体操と呼吸法を組み合わせた笑いの健康法です。さらに、歌リズム体操も加えて、楽しく体を動かして心も体も元気になりましょう。</p>				
講座の流れ	<p>笑いの効果の説明 → 笑いヨガ → 歌リズム体操 → 呼吸法 (計1時間) ※時短も可能です。ご希望の時間をお聞かせください。</p>				
必要設備	<p>ヨガマットは必要なし。いすを人数分用意。さらにホワイトボードと磁石があればなおよい。</p>				

講師自己PR	笑いヨガに出会い、ラフターヨガリーダーとして、歌リズム体操も取り入れ、健康な方はもちろん、病気の方にも明るく温かい気持ちになっていただけるように、一期一会を大切にしています。			
資格など	(社)日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士、ラフターヨガ リーダー			

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

24-6

11 ダンス系エアロビクス

★リモート開催可

大ジャンル	運動		小ジャンル	エアロビクス	
講師名	大塚		講師料	1人500円※	
講師居住地区	富山市	開催地域	富山市	上限人数	30人
対象者	あらゆる年代に対応		可能曜日	(午前可)水・金、(終日可)日	
講座内容	流行の音楽に合わせて動いて、脂肪燃焼、体力向上、筋力向上、脳トレを同時に目指します。				
講座の流れ	準備運動(20分) → エアロビクス(30分) → 整理運動(10分) 計約1時間				
会場について	広めのフロア(鏡があれば尚良し)		必要設備	電源(コンセント)	
持ち物	水分、動きやすい服装				
講師自己PR	エアロビクス指導歴30年以上。富山市内地区センター3ヶ所に教室を持ち、毎週指導しています。				
資格	健康運動実践指導者、日本フィットネス協会インストラクター				

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

31-1

12 健康体操

★リモート開催可

大ジャンル	運動		小ジャンル	健康体操	
講師名	大塚		講師料	1人500円※	
講師居住地区	富山市	開催地域	富山市	上限人数	30人
対象者	興味のある方どなたでも。		可能曜日	(午前可)水・金、(終日可)日	
講座内容	健康寿命を延ばす運動。				
講座の流れ	ストレッチ → 筋トレ → 脳トレ → ストレッチ (計60分)				
会場について	広めのフロア(マット敷きでも、いすに座ってでも)				
持ち物	動きやすい服装、水分				
講師自己PR	ヨガ歴30年以上。富山市内地区センター5ヶ所に教室を持ち、毎週指導しています。幼児から高齢者の方まで対応いたします。				
資格 経歴	健康運動実践指導者、日本フィットネス協会インストラクター 保健所・介護施設・富山市長寿福祉課より講師依頼を受けております。				

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

33-1

13 ストレッチポール&ひめトレ エクササイズ

大ジャンル	運動		小ジャンル	ストレッチ	
講師名	愛場		講師料	1人1,000円※	
講師居住地区	朝日町	可能曜日	火、土、日	時間帯	夜間も可
開催地域	富山市	滑川市	魚津市	黒部市	朝日町
	入善町	上市町	立山町	高岡市	

講座内容	姿勢と動きのチェック、簡単エクササイズで背筋や肩の痛みを改善していきます。ストレッチポールに乗り簡単な動作を行い背筋改善を行います。「ひめトレ」ポールを使用し骨盤底筋群を刺激するレッスンをを行います。産後の体型を戻したい方、腰痛、肩凝り、尿漏れが気になる方にお勧めです。動きは簡単です。椅子に座って骨盤底筋の意識を引き出す内容なのでなたでも気軽に参加できます。		
講座の流れ	体操(体を温める)→背筋チェック→ストレッチポール→ひめトレ→背筋チェック 計1時間		
対象者	椅子に座ることのできる成人女性	上限人数	8人
会場について	音楽を流せる部屋	必要設備	椅子
持ち物	動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物、ある人はヨガマット(なくてもOK)		
講師自己PR	フラダンスを通じて背筋の重要性に気が付きストレッチポールと出会いました。ただ乗って寝るだけで身体が楽になり背筋改善に役立つ感動を1人でも多くの方に伝えたいと思っています。		
資格	JCCAベーシックインストラクター、JCCAいろは体操普及員、スイングストレッチトレーナー		

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

34-1

14 幼児から年代を問わず、いきいきダンスうんどう

★リモート開催可

大ジャンル	運動	小ジャンル	ダンス
講師名	島竹	講師料	1人500円※
講師居住地区	富山市	開催地域	県内全域
		日時条件	月・金曜以外
講座内容	～幼児からおばあちゃんまでどなたでも～ 健康を維持するために、年齢・体力に応じてダンスを効果的な運動として行います。スピードやレベルアップは目的に応じて選択することができます。		
講座の流れ	ウォーミングアップ10分→ステップの説明と実践を交互に1時間30分(内休憩10分間)→クールダウンとおしゃべり交流10分。 運動+頭を使うという二つのことを同時に行うエクササイズが衰えがちな脳の萎縮を抑え、記憶力を改善することができると言われていています。運動と頭を同時に使うと認知症の予防につながります。		
会場について	運動靴で動き回ることができる広さ。大きな音量で音楽を流すことができる部屋。		
必要機材	リモコン付CDプレーヤー(なければ講師が持参します)、音楽を流せる設備・機材		
持ち物	タオル、水分補給飲料		
講師自己PR	現役競技選手としての経験、医療従事者として約40年間勤務した経験とパワーを全開し、“加齢”を“華麗”な人生に置き換えて楽しむという思いで活動しています。出会うご夫婦や友人とのつながりを大切に、踊る事で身体を動かして血流を良くし、頭を働かせて、健康で楽しめる人生を送りましょう。		
資格 経歴 など	①看護師、助産師免許(産科・NICU[新生児集中治療室]・救急センター・小児科等に約40年間勤務) ②ダンススポーツ特定指導員(国家公安委員会承認指導員プロ資格) ③JDSF(A級技術認定員) ④DSCJ(全日本統一A級)		

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

35-1

15 フラダンス

★リモート開催可

大ジャンル	運動	小ジャンル	ダンス
講師名	摺崎	講師料	5,000円
講師居住地区	射水市	開催地域	富山市 高岡市 射水市
講座内容	簡単なステップでハワイアンに合わせてフラダンスをします。		

講座の流れ	ウォーミングアップ 5～10分、ステップ練習 30分、曲に合わせて踊る 60分 休憩含め1時間50分		
その他場所条件	駐車場があるところ。講師自宅スタジオ使用可。		
可能曜日	月・火・土・日	時間帯	月・火は18時以降、土日祝は終日可。
その他日時条件	他に対応できる日もございますので、ご希望の日があれば、一度ご相談ください。		
会場について	一人ひとりが両手を広げられる十分なスペースがある部屋。鏡があると尚良し。		
持ち物	動きやすい服装。お持ちの方はパウスカート。水分補給用の飲み物。		
講師自己PR	フラダンスによって、曲に込められた物語を伝える。ただ踊るだけでなく、踊り手はもちろん、見てくださっている方々を、《幸せな気持ちにできるように》をモットーにレッスンしています。		
経歴	富山新聞文化センター、開進堂カルチャー教室にて講師をしております。		

講座コード:

35-2

16 心と体を解きほぐし楽しむ社交ダンス

★リモート開催可

大ジャンル	運動	小ジャンル	ダンス
講師名	島竹(夫妻)	講師料	ペアで1,000円※
講師居住地区	富山市	開催地域	県内全域
		日時条件	月・金曜以外
講座内容	ペアで身体を動かします。ご夫婦はもちろん、同性同士のペアでも結構です。認知症予防にもなります。基本ステップを学び、ジルバ・マンボ・ルンバ・ワルツ・タンゴ等を踊ります。コロナ禍で行動制限される中、ご夫婦と一緒に身体を動かしてみませんか。社交ダンスを踊りましょう。 ※ペア2組以上からお申し込みください。		
講座の流れ	ウォーミングアップ 10分 → ステップの説明と実践を交互に 1時間30分 → クールダウンと交流 10分 (計1時間50分)		
対象者	歩く事ができる方はどなたでも。年齢制限はありません。		
会場について	運動靴で動き回ることができる広さ。大きな音量で音楽を流すことができる部屋。		
必要機材	リモコン付CDプレーヤー(なければ講師が持参します)、机1台、マイク		
持ち物	汗拭きタオル、内履シューズ、動きやすい服装、水分補給用飲料		
講師自己PR	現役競技選手としての経験を楽しむという思いで活動しています。出会うご夫婦や友人とのつながりを大切に、踊る事で身体を動かして血流を良くし、頭を働かせて、健康で楽しめる人生を送りましょう。シャル ウィー ダンス?		
資格など	①ダンススポーツ特定指導員(国家公安委員会承認指導員プロ資格) ②JDSF(A級技術認定員) ③DSCJ(全日本統一A級)		

※「単価×人数>5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

35-4

17 ダンススポーツ(社交ダンス)初中級

大ジャンル	運動	小ジャンル	ダンス
講師名	岩見(夫妻)	講師料	1人500円※
講師居住地区	南砺市	日時条件	月曜午後、火曜午前、金曜午前は不可。
開催地域	高岡市(戸出) 高岡市(福岡町)	小矢部市	砺波市
	南砺市		
講座内容	パーティーダンス(ジルバ、ブルース等)と、ラテンダンス(ルンバ、チャチャチャ、サンバ等と、ワルツ、タンゴ、スロー等)を基本からレッスンします。		
講座の流れ	説明 → 準備体操 → ダンススポーツの基礎 → ダンススポーツの初級		
対象者	初心者、初級者		
会場について	20畳以上。畳の和室不可。		

必要設備	ラジカセ用電源コンセント、ラジカセを置くテーブル
持ち物	運動のできる服装。シューズは滑りやすい運動用内履き(底裏がゴムの物は回転しにくいです。裏が金属でない革靴・パンプスOKです。)
講師自己PR	日本スポーツ協会公認指導員コーチの夫と一緒に指導します。
資格	JBDF(日本ボールルームダンス連盟)指導員 JDSF(日本ダンススポーツ連盟)指導員

※「単価×人数>5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

35-5

18 初心者のためのゆるふわジャズダンス(音楽を楽しもう)

★リモート開催可

大ジャンル	運動	小ジャンル	ダンス
講師名	Tonton	講師料	1人500円※ リモートは1人300円
講師居住地区	富山市	時間帯	16時～18時希望ですが、応相談。
開催地域	富山市	対象者	初心者
		可能曜日	火・木
講座内容	<p>・準備運動(ゆっくりの音楽に合わせてストレッチ) ・アップテンポの曲に合わせてダンス(体を温める) ・短い振り付けを繰り返し練習した後、音楽に合わせて踊ってみる ・クールダウン ☆無理なく、楽しく進めていきます。</p>		
講座の流れ	説明 15分 → 実践 1時間 → 質問・復習 25分 → 清掃・片付け・おしゃべり 10分 計1時間50分		
上限人数	4人(広い会場であれば5人)		
その他日時条件	悪天候などでキャンセルされる場合は、早めにご連絡をお願いします。		
会場について	密にならないよう、なるべく広めのスタジオ。可能であれば、床材は足を痛めにくい木がベストです。大きな音量で音楽を流せる部屋。		
必要設備	音量を大きく出せるオーディオ。動きがはっきり見える鏡。		
持ち物	しっかり体を動かせる服装。つま先の屈伸ができる運動用シューズ(持っているもので、自分が使いやすい物でOK)		
講師自己PR	若い頃は、グループで舞台に立っていましたが、今は主に振り付け(創作)をしています。歳を重ね、体重もかなり増えました(笑)。下手でもいい! 下手がいい! 年齢も性別も関係なく、心に沁みる音楽に合わせて踊る楽しさを伝えていけたらと思います。		
資格 経歴 など	Fanaticというジャズダンスチームで踊っていました。その後は、振り付け中心の活動。海外(アジア)でkids dance、大人の初心者には振り付け・指導。		

※「単価×人数>5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

35-6

19 自分の軸を意識した優しい太極拳 と 練功十八法

★リモート開催可

大ジャンル	運動	小ジャンル	太極拳
講師名	大塚	講師料	1人500円※
講師居住地区	富山市	対象者	小学生から2足歩行できるお年寄りまで。
開催地域	富山市	滑川市	高岡市 射水市
講座内容	<p>「練功十八法」とは日本で言うラジオ体操のような感じで、体をほぐします。太極拳と合わせて練習する事で体の可動域が増えます。一度お試しください。「太極拳」では自分の足裏を意識して使うことにより、重心のかけ方が変わってきます。足裏の血行を良くして、重心が正しい位置に来ると、筋肉の使い方も変わり、体の傾きが正しくなってきます。太極拳を通して、自分の軸を正しく使い、肩こり・腰痛を改善し、気持ち良く生活できるように指導します。</p>		
講座の流れ	足裏をほぐすための足もみ、足首まわし、簡単なストレッチ、練功十八法(40分) → 太極拳の形を使って動いてみて呼吸とともに気持ちよく体を動かす(50分)		

会場について	少人数なら10畳くらいの多目的室。10人以上の場合はそれ以上の広さ。
持ち物	水分、タオル。 和室の場合は裸足でやるか、五本指ソックス。洋室であれば底の薄い運動靴(このとき靴下は五本指ソックスがベストだが、なくても可)
講師自己PR	全国スポーツレクリエーション大会 太極拳個人の部で2回優勝。 全日本武術太極拳大会 簡化24式女子Bでシード権保持中。 全日本武術太極拳大会 集団の部で入賞多数。 大阪太極拳協会専任講師を10年以上勤め、多数の昇段位者を育成。 父の認知症サポートの為、全ての教室を協会に返して帰省。
資格 経歴 など	公益社団法人 日本武術太極拳連盟公認 太極拳A級指導員資格 公益社団法人 日本武術太極拳連盟公認 太極拳一級審判員資格 公益社団法人 日本体育協会公認 スポーツ指導者、アシスタントマネージャー取得 技能検定 4段位取得 太極拳指導歴 30年以上

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

36-1

20 はじめてのフルーツカービング

大ジャンル	工芸	小ジャンル	カービング
講師名	中島	講師料	5,000円
講師居住地区	富山市	その他費用	Aコース:1,200円、Bコース:1,700円
開催地域	富山市 舟橋村	滑川市 高岡市	魚津市 射水市
講座内容	「フルーツカービング」の説明、「カービングナイフ」の使い方説明 ★★★AコースかBコースどちらかご選択ください★★★ Aコース【りんごカット】初心者向けですがステキなデザインです。 Bコース【メロンバスケット】親子にもオススメ♪		
講座の流れ	説明 15分 → みんなで実践 1時間45分		
対象者	15歳以上の初心者	上限人数	15人位
日時条件	第2・第4火・水不可。祝日不可。	時間帯	9時～16時
会場について	テーブル、いすのある部屋		
その他費用内容 (講師が準備)	A:フルーツカービング専用りんご、ナイフ貸し出し料 B:フルーツカービング専用メロン、ナイフ貸し出し料		
持ち物	・おしぼり用ハンドタオル1枚 ・ラップ(持ち帰り用)		
講師自己PR	タイの伝統工芸です。小さな専用ナイフ1本で繊細な草花にカットします。食卓に飾ったり、プレゼントに最適です。老若男女問わず、初心者の方でも簡単にカットできるデザインです。お気軽にご連絡ください。		
経歴	カービング教室「いろは」主宰 北日本新聞カルチャー教室、hi-s教室開講		

講座コード:

47-1

21 はじめてのソープカービング

大ジャンル	工芸	小ジャンル	カービング
講師名	中島	講師料	5,000円
講師居住地区	富山市	材料費	1人1,500円
開催地域	富山市 舟橋村	滑川市 高岡市	魚津市 射水市

講座内容	お好みの色の石けんを選んでいただき、カービングナイフを使って素敵にカットしてもらいます。仕上げにビーズを飾り、お持ち帰りいただきます。		
講座の流れ	説明 15分 → 実践 1時間45分 計約2時間		
対象者	中学生以上初心者	上限人数	10人
日時条件	第2・第4火・水不可。祝日不可。	時間帯	9時～16時
必要設備	テーブル、いす	持ち物	ハンカチ、ラップ
講師自己PR	富山、高岡(北日本新聞カルチャー)にてフルーツカービング教室を開いています。 ・ソープカービング ・フルーツカービング ・キャンドルカービング ・ベジタブルカービング		
資格 経歴 など	カービング歴10年 《メディア紹介歴》フリーマガジン『まんまる』(北日本新聞)表紙掲載、ケーブルTV富山『プライド』出演、富山テレビ、北日本テレビ、チューリップテレビ取材あり。		

講座コード:

47-2

22 脳が喜ぶ！心が笑う！臨床美術

大ジャンル	工芸	小ジャンル	臨床美術
講師名	前田	講師料	5,000円
講師居住地区	小矢部市	材料費	1人500円
開催地域	高岡市	氷見市	小矢部市 砺波市 南砺市
講座内容	上手も下手も関係なく、誰もが楽しみながら作品を作ることができるアートです。独自のアートプログラムに沿って創作活動を行うことにより、脳が活性化します。自分は絵が下手だと思っている人でも夢中で手を動かしたくなるような、そんな自由で楽しいアートです。		
講座の流れ	導入 10分 → 制作 1時間10分 → 鑑賞会 10分 (計1時間30分)		
対象者	2才～高齢者、親子可、どなたでも。	上限人数	10人
必要備品	ホワイトボード、机		
資格 経歴	臨床美術士3級。福祉施設5ヶ所、高岡・砺波・南砺市包括、小矢部市生涯学習、アートハウス、自宅などで活動。学校や単発イベントなどでも体験会開催。		

講座コード:

48-1

23 脳が喜ぶ！心が笑う！わくわくアート講座

大ジャンル	工芸	小ジャンル	臨床美術
講師名	武部	講師料	5,000円
講師居住地区	南砺市	その他費用	1人500円～2,000円
開催地域	高岡市	射水市	砺波市 南砺市
講座内容	臨床美術、およびそれを応用した内容になります。どのような方でも、安心して制作に入れるように、特に描きはじめを明確に設定しています。臨床美術は、認知症の改善や予防だけでなくご自身の心のケアや子供の感性教育、家族や地域社会のコミュニケーションの深まりなど様々な効果が期待できます。図画工作がとても苦手な方、要支援2程度までの方、また、0歳からの乳幼児対象のベビーアート、5歳以上対象のキッズアートなど、幅広くどなたでも楽しめるプログラムを用意しています。		
講座の流れ	プログラムの説明10分→実践90分→講評20分 計120分程度		
対象者	0歳児からの乳幼児から要支援2程度の方まで		
上限人数	15人程度 多い場合は、午前・午後2回に分けて実施可能		
時間帯	9時～17時 (※南砺市は、冬季以外21時まで可。)		
その他日時条件	冬季以外呉西地区であれば、実施時間を21時までとします。		

会場について	換気が十分できるような会場の広さが必要です。それ以外は、場所に合わせたプログラムの選択が可能です。
必要設備	ホワイトボード、机、いす
持ち物	作品を持ち帰れる袋など。汚れても良い服装。
講師自己PR	月2回南砺市と砺波市でシニア対象に講座を実施しております。他に地域包括支援センターからの派遣講師として各地区のシニアのサロン、ガールスカウトのリーダー研修、夏休みや冬休みの親子教室にもでむいています。 高校の現場で美術教員として38年間勤務いたしました経験から発達障害や不登校の方への訪問講師、企業のリラクゼーション講座も賜ります。
資格 経歴 など	・NPO法人日本臨床美術協会会員 ・認定臨床美術士 ・モダンアート協会会員 ・富山県洋画連盟会員

※「単価×人数＞5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

48-2

24 バルーンアート

大ジャンル	工芸	小ジャンル	バルーンアート
講師名	橋場	講師料	1,000円
講師居住地区	富山市	材料費	1人100～200円
開催地域	富山市 滑川市 魚津市		
講座内容	バルーンでの作品づくり		
講座の流れ	作品説明(5～10分)→バルーン作品づくり(60分)	持ち物	はさみ
会場について	富山県生協 [富山センター、東部センター]	必要備品	机、いす
上限人数	15人	時間帯	10時～12時
講師自己PR	皆さんと楽しく指の運動やストレス発散を出来たらいいなと思います。		

講座コード:

50-1

25 寄せ植えで季節をたのしむ！(安らぎと癒し)

大ジャンル	暮らし	小ジャンル	ガーデニング
講師名	松井	講師料	5,000円
講師居住地区	上市町	その他費用	内容による。
開催地域	滑川市 魚津市 上市町 立山町 舟橋村		
講座内容	寄せ植えづくりを行います。まず、花材・植え込みについて説明や注意事項をお話します。みんなで実践した後に、家での育て方や管理について説明します。		
講座の流れ	説明 15分 → 実践 45分 → 育て方・管理説明と後片付け 30分 計1時間30分		
上限人数	20人		
その他場所条件	とやま生協東部センター、または公民館などの公的施設、屋根のあるところであれば屋外可。		
日時条件	夏用寄せ植え(5月末～6月)、冬用寄せ植え(10月末～11月)、その他通年可。		
必要設備	ホワイトボード、あれば後片付け用掃除道具		
講師が準備して く材料等	寄せ植え一式(プランター、花苗、培養土、肥料他)		
持ち物	シャベル、軍手(手袋)、タオル、はさみ、エプロン		
講師自己PR	(公)花と緑の銀行の理事、及び、花と緑の指導者(グリーンキーパー)として、花のまちづくりや学校などの緑化活動に努めています。		

資格 経歴 など	(公)花と緑の銀行の新拠点創出支援事業(新規花壇づくり)および、寄せ植え教室講師。コンテナガーデンコンテストにて大賞、優秀賞、特別賞受賞。富山国際職藝学院にてガーデニングを学。上市町教育委員会「ふるさと町民学園園芸講師。
----------------	--

講座コード:

62-2

26 すてきに残そう！我が家の家族史(写真整理とアルバム作り)

大ジャンル	暮らし	小ジャンル	スクラップブック		
講師名	川瀬	講師料	3,000円		
講師居住地区	入善町	材料費	1人1,200円		
開催地域	富山市	滑川市	魚津市	黒部市	入善町
	朝日町	上市町	立山町	舟橋村	
講座内容	スマホやパソコンにデータのまま残っている写真はありますか？思い出は、消えてなくなってしまううちに出力してアルバムに残しましょう。写真にエピソードやその時の気持ちを添えて、いつでも開きたくなるような、ステキなアルバムを作ります。誰でも簡単に出来て、センス良く見えるコツ(写真の貼り方など)をお伝えしています。				
講座の流れ	説明15分、作成作業60～80分、交流20分～				
対象者	小学生以上	上限人数	10人		
会場について	いす、机、工作のできる部屋	材料費内容	アルバム台紙、カバーなど		
持ち物	アルバムに残したい写真5～8枚、ハサミ、ノリ(スティックタイプ)				
講師自己PR	写真を撮るのが好き。カメラが好き。日常の中にドラマを見つけるのが得意。・・・から始まったスクラップブックです。家族の笑顔や思い出を、その時のエピソードを添えて心温まるフォトアルバムにすることが大好きです。				
資格	・NPO法人、日本交流分析協会、認定インストラクター(心理学) ・クリエイティブメモリーズジャパン公認、アルバムアドバイザー				

講座コード:

64-1

27 大切なあの方に笑顔のプレゼント！(手作りカードを送ろう)

大ジャンル	暮らし	小ジャンル	カード制作		
講師名	川瀬	講師料	3,000円		
講師居住地区	入善町	材料費	1人500円		
開催地域	富山市	滑川市	魚津市	黒部市	入善町
	朝日町	上市町	立山町	舟橋村	
講座内容	クリスマス、バレンタイン、お誕生日など、メッセージを贈りたい機会に笑顔の写真を添えて、手作りのカードを贈りましょう！簡単で、見栄えが良く、相手が「わあ」と驚くような、ステキなカードを手作りすることができます。				
講座の流れ	説明15分、作成作業60～80分、交流20分～		上限人数	10人	
会場について	いす、机、工作のできる部屋		材料費内容	カードキット	
対象者	年齢不問(年齢小さいお子様は、親子で参加いただけます)				
持ち物	写真(贈りたいもの)1～2枚、ハサミ、のり(スティックタイプ)				
講師自己PR	写真を撮るのが好き。カメラが好き。日常の中にドラマを見つけるのが得意。・・・から始まったスクラップブックです。家族の笑顔や思い出を、その時のエピソードを添えて心温まるフォトアルバムにすることが大好きです。				
資格	・NPO法人、日本交流分析協会、認定インストラクター(心理学) ・クリエイティブメモリーズ ジャパン公認、アルバムアドバイザー				

講座コード:

65-1

28 カリグラフィー(西洋の書道ともいわれ、アルファベットを美しく書く技術) カードを作ります

大ジャンル	暮らし	小ジャンル	文字
講師名	谷口	講師料	5,000円
講師居住地区	富山市	材料費	1人1,500~2,000円
開催地域	県内全域	材料費内容	テキスト、練習用紙、清書用紙、ペンなど
講座内容	母の日前の「thank youカード」、クリスマス前の「クリスマスカード」、年賀状やバレンタインなど1回で仕上げられるカード制作が基本です。特に指定がなければサンキューカードを作ります。		
講座の流れ	説明 10~15分、実践 1時間30~45分、交流10~15分。カリグラフィーについての説明をした後、実践します。カードなど仕上げてみなさんと一緒に見せ合い、総括します。		
可能曜日	月~金	時間帯	午前9時半から午後2時までの間で約2時間
対象者	中学生以上	上限人数	15名程度
会場について	机、いすのある部屋	持ち物	メモを取る為の筆記用具
講師自己PR	西洋の書道といわれる「カリグラフィー」アルファベットを美しく書く技術のことです。少し敷居の高いイメージもあるかと思いますが、身近に普段使いできるカリグラフィーを書いてみませんか？		
経歴	指導歴14年 自宅教室、富山市民プラザのカリグラフィー教室で講師をしています。		

講座コード:

66-1

29 季節の花を楽しもう♥生花教室 ~お正月なら万年青など~

大ジャンル	日本の伝統	小ジャンル	華道
講師名	横山 美智甫	講師料	1人500円※
講師居住地区	射水市	花代	1人1,100円(税込)
開催地域	富山市	高岡市	射水市
講座内容	季節の生け花		
講座の流れ	①花材説明(5分)、②生け方見本(15~20分)、③自分で生けてみる(30分) 計約1時間		
可能曜日	月~土	時間帯	(月)~(金)は夜間、(土)は10~15時
対象者	中、高校生。社会人	上限人数	20人
会場について	各地域コミュニティセンター	持ち物	ハサミ、花器(瓶や水盤)、剣山
講師自己PR	地域のコミュニティセンターで、季節ごとの生け花指導をしています。年末、コミュニティセンターの閉館前日には、毎年CO・OPとやまの正月花を注文して40~50杯利用しています。		
資格	嵯峨御流、師範正教授(横山美智甫)。自宅やコミュニティセンターで基礎的内容指導歴有り。		

※「単価×人数>5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

71-1

30 子どもにお花を活ける楽しさを伝えたい

大ジャンル	日本の伝統	小ジャンル	華道
-------	-------	-------	----

講師名	能沢 一代	講師料	1人または親子1組当たり500円※
講師居住地区	黒部市	可能曜日	月・水・金
開催場所	黒部市(講師自宅にて)		
講座内容	花育です。花からやすらぎがもらえます。その手助けをいたします。 《制作例》①思い出の花器に思いをこめて活けてみる。②野外で大自然をバックに、野の花や自然の物で活ける。③涼を求め、竹を活ける。④ナチュラルistの方との散策。⑤クリスマスパーティーとアレンジ(1品もちより)。⑥お正月のしつらえ、2種(年末に花材の生け方を教えます)。		
講座の流れ	説明10分 → みんなで活けてみる1時間 → 交流(講評他)30分 → 後片付け10分 計約2時間		
対象者	小学生以上の子ども、親子、 大人		
上限人数	【子ども(小学生以上)クラス】10人、【親子クラス】10組、【大人クラス】20人		
時間帯	【子ども(小学生以上)クラス】午後5時以降、【親子クラス】午後7時以降、【大人クラス】午後7時半以降		
受講者準備	ご自宅の庭に咲いているもので十分間に合いますので、どうぞお金をかけずに気軽に受講してください。		
持ち物	①活ける花材(自分で用意する。自分の家にあるものでもいいし、花屋で買って来てもいい)、②花ばさみ、③新聞紙、④水切り用の小さいバケツ、⑤レジャーシート。(あれば⑥水盤、⑦剣山) 花器、剣山は貸し出ししますのでなくてもいいです。		
講師自己PR	小学校からお花を活けることが好きで、今までずっと一緒でした。特に野の花や木々に心をひかれます。お金をかけずに花や木々を活けることで、心が落ち着きます。		
資格 経歴	未生流師範、元北日本いけばな創々会会員、未生会員、富山県華道連合会員、県民カレッジ8回目、東京青山教場にて副家元教授してもらう。		

※「単価×人数>5,000円」の場合でも、1回の上限は5,000円。

講座コード:

71-2

31 音楽を楽しもう(コーラス)

大ジャンル	音楽	小ジャンル	歌唱
講師名	土井	講師料	5,000円
講師居住地区	滑川市		
開催地域	富山市	滑川市	魚津市 上市町 立山町
講座内容	コーラス	講座の流れ	実践40~50分→交流10分
対象者	成人	上限人数	10人
可能曜日	月~土	時間帯	9:30~14:00
会場について	音を出せる部屋、電源	必要備品	机、いす
持ち物	タオルが必要な場合もあり		
講師自己PR	音楽を通してリフレッシュしましょう♪		
資格・経歴	リトミックディプロマB指導資格、コーラス教室指導25年		

講座コード:

82-3