



# 【まなびあい（講師登録制度）】

1 パンを作ってみませんか？(時々お菓子も作りましょう)				
大ジャンル	料理	小ジャンル	パン	
講師名	姉崎	講師料	5,000円	
講師居住地区	立山町			
開催地域	富山市	滑川市	魚津市	上市町
	舟橋村	上限人数		応相談
講座内容	初心者から始めるパン作りの基礎をお教えいたします。テキスト(レシピ)に基づいて作っていきます。手ごねと機械ごねの作り方をお教えします。			
講座の流れ	計量・こね → 1次発酵 → 分割・ベンチタイム → 成形 → 2次発酵 → 焼成。 (発酵時間含め計3時間弱)			
対象者	パンを作りたい方。子どもの場合は小学生以上で保護者同伴必要。			
可能曜日	応相談	時間帯	応相談	
会場について	オープンレンジのある調理室など、パン作りできる設備がある場所。			
必要設備	オープン。机または調理台。ボウル(大・小)、スケッパー、麺棒。あれば、発酵器。			
その他費用	1人1,000～2,000円(内容により変動)			
その他費用内容 (講師準備)	強力粉、薄力粉、ドライイースト、砂糖、塩、バター。 作るパンにより材料に追加あります。			
持ち物	持ち帰り用の入れ物、発酵時に使用するふきん、エプロン、手拭きタオル。			
講師自己PR	2～300種類のパンを作れます。パン作りに係る資格を活かし、現在カルチャーセンターで楽しく教室をさせていただいております。			
資格 経歴	パン教師、ブレッドライセンス、ケーキライセンス、豆腐マイスター、アイシングクッキー講師、栄養士、他 立山町みらいぶで、開催要望がある時にパン教室。カルチャーセンターでのパン教室 歴数年。			

講座コード:

9-1

## 2 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	・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。			
講座の流れ	・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			
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、幼稚園、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	《メディアでの紹介歴》【テレビ取材】KNB「ちょこミラ」、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			

※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



### 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 高岡市	滑川市 射水市	上市町 立山町 舟橋村
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 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
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!!		

講座コード:

16-1

## 5 みんなで楽しく！作って・遊んで！！《子育て・遊び編》

大ジャンル	子育て	小ジャンル	遊び(ベビー・キッズ)
講師名	朴木	講師料	5,000円
講師居住地区	高岡市	その他費用	100～200円(材料費)
開催地域	県内全域	時間帯	10～15時、夜も可。
講座内容	0歳～未就学児までのお子さんと一緒に遊んだり、手作り遊具を作ったりします。絵本読み聞かせ、パネルシアター、リズム楽器等で楽しく過ごします。		
講座の流れ	見本を見ながら、作品作りの説明 5～10分 → 実践 40分 → 作ったもので遊ぶ 10分 計1時間程度		
対象者	未就園児～大人まで	上限人数	親子10組
会場について	生協各センター、公民館、コミュニティセンター、学校、個人宅		
必要設備	ホワイトボード、テーブル、人数分のいす		
講師自己PR	現在「笑いの福袋」の名で3人組で、保育園や施設に出向いて、腹話術、バルーン、手品、歌、ゲームなどの活動をしています。チンドンメンバーとしては、チンドンコンクールに出場、敢闘賞2度受賞。瑞龍寺ボランティアガイド(保与の会)や、氷見線べるもんたの乗車ガイドもしています。		
資格 経歴	全日本腹話術協会1級、県立志貴野高校児童文化担当(紙芝居、遊具作り)、高岡市立能町小学校 花クラブ担当		

講座コード:

18-1

## 6 「わたし」を癒す む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	5,000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む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 → むりえワーク 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(色鉛筆でむりえができればOK)	上限人数	14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	土日祝:終日可。平日:午後希望。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。児童発達支援士。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



## 7 「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	5,000円
講師居住地区	富山市	その他費用	1人300円
講座内容	<p>【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、自分が気づいていなかった「わたし」が見えてきます。無心で色を塗る事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。</p>		
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
その他日時条件	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。		
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。児童発達支援士。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



## 8 歌って動いて脳トレ介護予防(音楽療法)

★リモート開催可

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	対象者	主に60～90代の高齢者向け
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		
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



## 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	県内全域		
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。 ※時短も可能です。ご希望の時間をお聞かせください。</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	県内全域		
講座内容	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。		
講座の流れ	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。		
必要設備	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。		
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 忙しいママのためのリフレッシュヨガ

★リモート開催可

大ジャンル	健康	小ジャンル	ヨガ
講師名	midori	講師料	1人500円※
講師居住地区	富山市		
開催地域	富山市	滑川市	上市町 射水市
講座内容	全身を心地よくのぼせるリフレッシュヨガです。初心者もOK! 子育て中のママの不調に多い、腰、肩まわりを中心に動かしていきます。		
講座の流れ	説明・体調確認 10分 → ヨガ 45分。時短も可。		
対象者	子育て中のママ	上限人数	5名程度(お子さん連れ可)
可能曜日	土曜以外可	時間帯	AM~15時
会場について	子ども連れ可で、人数分のマットが広げられる広さがある会場。		
持ち物	水分、バスタオル、あればヨガマット		
講師自己PR	理学療法士として10年以上勤務、小学生の子育て中の母でもあります。出産、育児、仕事とライフステージの変化の中で心身のバランスを崩しやすくなり、苦悩している中でヨガに出会いました。そんな自身の経験から頑張っているママが「身も心も少し元気になる」そんな時間を共に過ごせるようなレッスンを心がけています。		
資格	理学療法士、アンビリカヨガインストラクター		

※「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:

24-9

## 12 心がかよい合うコミュニケーションを楽しみましょう

大ジャンル	健康	小ジャンル	セルフ・カウンセリング®
講師名	生駒	講師料	5,000円
講師居住地区	滑川市	その他費用	1人400円
開催地域	富山市 立山町	滑川市 舟橋村	魚津市 黒部市 上市町
講座内容	セルフ・カウンセリングの方法を使って、自分の気持ち、相手の気持ちを共に生かしたコミュニケーションの発想について学びます。課題シート(例えば、日常生活の一場面)を使って、ご自分の思い(気持ち)をありのまま書き表していきます。書いたことをグループ(3~5人)で発表し合います。文章の上手、下手や文字の上手、下手は全く関係ありません。		
講座の流れ	説明→実践→発表(交流)を1セットとして2セット(約70分)と説明→実践を1セット(約40分) 計1時間50分		
対象者	大人	上限人数	20名
可能曜日	相談にて	時間帯	10~15時
会場について	駐車場のある場所	必要設備	机、いす(人数分)、マイク
その他費用内容	テキスト、課題シート代	持ち物	鉛筆、消しゴム
講師自己PR	私は、人とコミュニケーションをとることに苦手意識がありました。けれども、苦手意識を感じることなくコミュニケーションをとりたい気持ちはいつも持っていました。自分に合ったコミュニケーション法を学びたいと思っていたときに、このセルフ・カウンセリング®によるコミュニケーション・トレーニングに出会いました。この方法は、自分を大切に、相手を大切にしたいコミュニケーションを発想します。私はこのトレーニングのすばらしさに気づいて、深く学び続けたい願いと、この方法を周りの人に伝えたい願いを持つようになりました。1人でも多くの方と共に学ぶことができれば幸いです。		
資格 経歴 など	一般社団法人生涯学習セルフ・カウンセリング®学会指導資格、コミュニケーション・トレーナー、メンタルケア・アドバイザー、これまで、公民館や企業、市民塾で講座を開講。また、希望に応じてスクーリングを行っています。		

講座コード:

28-1



### 13 美しさと健康を追求する女性のためのエイジングケア～食と体のメカニズム～

大ジャンル	健康	NEW!	小ジャンル	食と健康
講師名	竹山		講師料	3,000円
講師居住地区	魚津市		上限人数	20人程度
開催地域	富山市	滑川市	魚津市	黒部市
	朝日町	上市町	立山町	舟橋村
講座内容	体のメカニズムと食事の関係をj知ることjで、自分に合った食事がわかり、どんなものを食べたらよいか、正しく選択することができる。			
講座の流れ	①パワポ等の資料を使った講話 約1時間 → ②簡単ミニ体操 講話の前後又は合間で10分程度 → ③まとめ 5分 (計80分～90分)			
可能曜日	月～金		時間帯	9:30～16:00ぐらいまで(応相談)
その他日時条件	祝日は申込都度応相談		持ち物	筆記用具
会場について	できればプロジェクターの準備できる施設(少人数の場合は、紙媒体のみも可)。降雪時期は山間部での開催は避けたい。			
必要設備	プロジェクター、机、いす、ホワイトボード(必須ではない)			
その他費用	500円(全体で)印刷資料(依頼者又は生協で印刷される場合は無し)			
講師自己PR	調理現場(病院、保育所)で相談業務を経験し、健康の維持、増進のための具体的なアドバイスを行います！食事内容は離乳食～高齢者向けなど幅広く受け付けます。テレビや雑誌で取り上げられている情報に惑わされることなく、本当に自分の体に必要な食事を選択することが大切です。なかなか身近に食と体の事を聞ける専門職はいないと思うので、話しやすい、なんでも聞きやすい栄養士として活用してください。			
資格	管理栄養士、調理師、中学家庭科(2種)			

講座コード:

29-1

### 14 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
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

## 15 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

## 16 A:ストレッチポール&ひめトレ、B:エクササイズ+フラ

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	入善町
	朝日町	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薦めです。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どなたでも気軽に参加できます。				
講座の流れ	【Aコース】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 【Bコース】エクササイズ20分 + フラダンス30分				
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。ただ乗って寝た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



## 17 幼児から年代を問わず、いきいきダンスうんどう

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	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	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



## 18 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



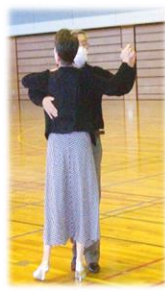
## 19 心と体を解きほぐし楽しむ社交ダンス(8種対応可)

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	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量を良くし、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



## 20 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	対象者	初心者、初級者
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	日時条件	月曜午後、火曜午前、金曜午前は不可。
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		
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



## 21 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300円※ リモートは1人200円
講師居住地区	富山市	時間帯	10時～12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	応相談
講座内容	・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。		
講座の流れ	振り伝え 15分 → 実践 1時間 → 質問・復習 25分 → 清掃・片付け 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	悪天候及び諸事情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、鏡があり、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。動きがしっかり見える鏡。		
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。初心者、シニア世代、大歓迎です!		
経歴	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

## 22 楽しく社交ダンス

大ジャンル	運動	小ジャンル	ダンス
講師名	稲垣	講師料	5,000円
講師居住地区	上市町	可能曜日	水曜日
開催地域	県内全域		
講座内容	社交ダンス教室		
講座の流れ	3人であれば約1時間、5人なら1時間半など。		
会場について	音楽を流してよい環境。40㎡以上の広さ。床張り。		
必要機材	人数分のいす	持ち物	ダンスシューズ
講師自己PR	協議会に出場経験あり。引退後は楽しく社交ダンスができるよう、各地区センターにて指導しています。		
資格	JDC(公益社団法人日本ダンス議会)ダンス教師資格		

講座コード:

35-7

## 23 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	「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。		
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Aでシード権保持中。 全日本武術太極拳大会 集団の部、剣の部、総合の部で入賞多数。 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。 両親のサポートの為、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



## 24 にこにこバランスボール 楽しく体を動かそう！！

NEW !

大ジャンル	運動	小ジャンル	バランスボール
講師名	須藤 りか	講師料	5,000円
講師居住地区	射水市		
開催地域	高岡市 射水市 氷見市 小矢部市 砺波市 南砺市		
講座内容	バランスボールを使って運動します。小さいお子様～シニアの方まで行うことができます。音楽に合わせて、ストレッチや脳トレ、運動(ダンス)、筋トレなど、体に負担が少なく運動することができます。		
講座の流れ	説明 10分 → 参加者の方に合わせたメニュー		
対象者	2才～シニア(運動制限されていない方)	上限人数	5人
可能曜日	月～金	時間帯	13時～
その他日時条件	祝日は申込都度応相談		
会場について	1人分のスペースとして新聞紙1枚、畳一帖分の広さ。和室、洋室(フローリング)可。		
必要設備	対象年齢により、パイプ椅子(1人2脚)、あればマイク		
その他費用	1人500円(ボール代、保険加入)		
講師準備	バランスボール、ヨガマット、空気入れ、スピーカー		
持ち物	動きやすい服装(スカート、デニム不可)、水分補給用飲み物		
講師自己PR	元保育士で2人の子供を育てる母です。自身がバランスボールに出会い、体だけではなくココロも変えられることができ、このバランスボールの良さを広く知って頂きたいです。現在は、射水市を中心に、子育て支援センター、児童館、企業などをまわり、バランスボールを伝える活動をしています！ぜひ一緒にやりましょう！		
資格	一般社団法人体カメンテナンス協会認定バランスボールインストラクター、体力指導士		

講座コード:

37-1

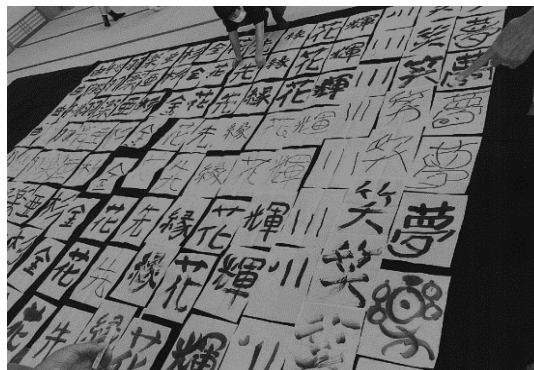
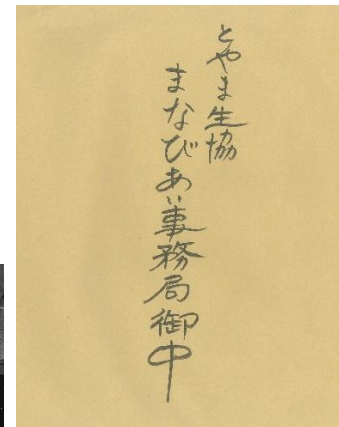


## 25 楽しみま書

大ジャンル	工芸美術工作	小ジャンル	アート書道		
講師名	前田	講師料	5,000円		
講師居住地区	小矢部市	その他費用	1人500円		
開催地域	高岡市	射水市	氷見市	小矢部市	砺波市
	南砺市				
講座内容	自分の好きな漢字一字を決め、いろいろな筆の持ち方や筆以外の物で半紙一枚に一字を大きく書き、文字の変化や面白さを楽しむ。上手に描くことより、おもしろがる事・楽しむ事が大事です。				
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	小学生から高齢者	上限人数	20人		
可能曜日	火～日(祝日可)	時間帯	10時～17時、19時～21時		
必要設備	机	費用の内容	書道具レンタル代		
服装	持ち物は特になし。汚れてもいい服装で。				
講師自己PR	書道教室歴50年。お手本どおりに書くだけでなく、自分だけの創作文字や前衛書を出展。山の公園で自然の風・音・空気を五感で描くワークショップ「大空の下で大字を描こう」主催。依頼があればどこへでも行ってワークショップを行います。				
資格・経歴	書道教室主宰。玄土社常任同人。書学会師範。				

講座コード:

46-1



## 26 脳が喜ぶ！心が笑う！臨床美術

大ジャンル	工芸美術工作	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	射水市	氷見市
	小矢部市	砺波市	
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、いきいきサロン・介護予防教室、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



## 27 バルーンアート

大ジャンル	工芸美術工作	小ジャンル	バルーンアート
講師名	マチコさん	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	上限人数	15人
講座内容	バルーンでの作品づくり	時間帯	10時～12時
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	とやま生協 [富山センター、東部センター]	必要備品	机、いす
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



## 28 みんなで楽しく！作って・遊んで！！《バルーンアート編》

大ジャンル	工芸美術工作	小ジャンル	バルーンアート
講師名	さくら純	講師料	5,000円
講師居住地区	高岡市	その他費用	100～200円(材料費)
開催地域	県内全域	時間帯	10～15時、夜も可。
講座内容	風船で小動物や花、キャラクターを作ります。		
講座の流れ	見本を見ながら、作品作りの説明 5～10分 → 実践 40分 → 作ったもので遊ぶ 10分 計1時間程度		
対象者	小学生～大人まで	上限人数	親子10組または大人10人
会場について	生協各センター、公民館、コミュニティセンター、学校、個人宅		
必要設備 機材	ホワイトボード、テーブル、人数分のいす		
講師自己PR	現在「笑いの福袋」の名で3人組で、保育園や施設に出向いて、腹話術、バルーン、手品、歌、ゲームなどの活動をしています。チンドンメンバーとしては、チンドンコンクールに出場、敢闘賞2度受賞。瑞龍寺ボランティアガイド(保与の会)や、氷見線べるもんたの乗車ガイドもしています。		
資格 経歴	全日本腹話術協会1級、県立志貴野高校児童文化担当(紙芝居、遊具作り)、高岡市立能町小学校 花クラブ担当		

講座コード:

50-2

## 29 ブリオッシュ地のスヌード

NEW!

大ジャンル	手芸	小ジャンル	編み物
講師名	岩城	講師料	1人1,000円※(材料費含)
講師居住地区	高岡市	上限人数	5人くらい
開催地域	高岡市 射水市	会場について	和室ではない公民館の部屋
講座内容	輪針でスヌードを編みます。ブリオッシュという編地を、2本の糸を交互に使いながら、ユニークでリバーシブルな編地を作ります。輪針使用で、必ず問題となる捻じれを解決する方法を、録画映画と実技で体験する。		
講座の流れ	簡単なアンケートを含む説明と実技。スヌードはマフラーを作るよりずっと短時間で完成しますが、講座時間内で終わらせるのは無理です。最後の一周は(一目ゴム止め)という技法で終わりますが、段の始まりが通常の表目作り目から始まっていないので、これを宿題でなく、講座内で体験できるよう、講師が練習用キットを用意します。		
対象者	初心者～針座折者・ブリオッシュ編初心者		
可能曜日	木	時間帯	14時～16時
その他日時条件	祝日は申込都度応相談	必要設備	電源(コンセント)、プロジェクター
その他費用の内容 (講師が準備)	針と毛糸、形状保持テープ		
受講者が購入準備	自分の使いたい糸、針を持ってきてくださっても結構ですが、何も持たなくても講師が用意した材料で原則受講して欲しい。		
講師自己PR	2017年刊行の「ナンシー・マーチャントのブリオッシュ編み」に出会い、挑戦するもすぐに挫折。どんなに注意深く扱っても、輪にすると捻じれたり、段の変わり目が乱れて美しくならなかったりして克服できませんでした。よって、段の始まりを裏目になるよう作り目する、作り目するとき、輪針にテープを添える、で解決しました。理由はPC画像で見ていただきたいと思います。		
資格・経歴	関連する免許や指導歴は特にありません。		

※「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:

53-1



### 30 クリスタルアトリウム

NEW!

大ジャンル	暮らし		小ジャンル	フラワーアレンジメント	
講師名	茶木		講師料	4,000円	
講師居住地区	富山市		開催地域	富山市	
講座内容	型ケースの中にプリザーブドフラワーを入れて、硬化促進剤を入れたオイル2種類を流し込んで固めるクリスタルアトリウム				
講座の流れ	説明 10～20分 → 実践 1時間～1時間20分 計およそ2時間前後				
対象者	大人	上限人数	3名		
その他場所条件	講師自宅使用可	可能曜日	火・金	時間帯	10時～15時
その他日時条件	祝日は申込都度応相談				
会場について	テーブルに2人ぐらいつつ		必要設備機材	机、いす、黒板	
その他費用	1人1,000円～(内容によって変動)				
講師が準備	クリアーカップ、ストロー、スケール、ストップウォッチ、型ケース、硬化促進剤、固めるオイル2種類				
持ち物	汚れてもよい服装またはエプロン				
講師自己PR	クリスタルアトリウムテクニカルデザインコースを修了したばかりで勉強中ですが、皆さんに知ってもらえたら嬉しいです。				
資格	2023/7/5 クリスタルアトリウムテクニカルデザインコース認定講座修了				

講座コード:

60-3

### 31 フラワーアレンジメント

NEW!

大ジャンル	暮らし		小ジャンル	フラワーアレンジメント	
講師名	横山 美智代		講師料	1人500円※	
講師居住地区	射水市		その他費用	応相談	
開催地域	県内全域	その他場所条件	公共交通機関で行きやすい場所		
講座内容	吸水スポンジを花器に入れて、生花または造花を挿して飾る。				
講座の流れ	生け方説明10分 → 実践1時間 → 交流20分 計1時間30分				
対象者	小学生～大人(社会人)		上限人数	30人くらい	
可能曜日	応相談		時間帯	応相談	
その他日時条件	祝日は申込都度応相談		必要機材	ホワイトボード	
会場について	とやま生協の各センター(組合員が使用できる部屋)または、コミュニティセンター、公民館など				
その他費用の内容(講師準備)	応相談				
持ち物	花材を切るハサミ				
講師自己PR	市の生涯学習講座で正月花、クリスマス、バレンタインデー、母の日など、フラワーアレンジメント教室を開催しています。				
資格	公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会講師				

※「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:

60-4



### 32 みんなで楽しく！《お花編》

大ジャンル	暮らし	小ジャンル	生花関連
講師名	朴木秀翠	講師料	5,000円
講師居住地区	高岡市	その他費用	1人2,000円以内
開催地域	県内全域	時間帯	10～15時、夜も可。
講座内容	生花、プリザーブドフラワー、押し花、ドライフラワーを使って作品作り。クリスマス、お正月など四季折々のガーデニングも可。		
講座の流れ	見本を見ながら、作品作りの説明 5～10分 → 実践 40分 → 出来上がりを鑑賞 10分 計1時間程度		
対象者	未就園児～大人まで	上限人数	親子10組または大人10人
会場について	生協各センター、公民館、コミュニティセンター、学校、個人宅、水場のあるところ		
必要設備	ホワイトボード、テーブル、人数分のいす		
その他費用内容	生花、プリザーブドフラワー、正月花、クリスマスリース等		
持ち物	花ばさみ、持ち帰り袋		
講師自己PR	草月流生花は中1の頃に始め、今日まで50年以上続けています。プリザーブドフラワー、生花については富山情報専門学校で15年間、花の検定資格取得の授業を担当。瑞龍寺ボランティアガイド(保与の会)や、氷見線べるもんたの乗車ガイドもしています。		
資格 経歴	草月流生花師範、NFD日本フラワーデザイナーズ協会講師、JFA国際フラワーアレンジメント協会フラワーコーディネーター、日本切花装飾普及協会カットフラワーアドバイザー、花倶楽部(押花)インストラクター、高岡市立能町小学校 花クラブ担当		

講座コード:

61-2

### 33 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	上限人数	20人	その他費用	花材による。
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				
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	通年可ですが、【夏用寄せ植え】5月末～6月、【冬用寄せ植え】11月中旬～12月中旬が適時。				
必要設備	ホワイトボード、あれば後片付け用掃除道具				
費用の内容	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。2022年、2023年富山県花のまちづくりコンクールにて優秀賞受賞、富山国際職藝学院にてガーデニングを学ぶ。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

### 34 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)カードを作りました

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15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



### 35 自然散策して自然保護を学ぼう

大ジャンル	暮らし	小ジャンル	自然を楽しむ
講師名	川上	講師料	1人1,000円※
講師居住地区	高岡市	その他日時条件	天候により中止の場合有り。
開催地域	富山市	高岡市	射水市 小矢部市 砺波市
講座内容	県内の散策できる道で、歩きながら自然を学び、自然保護を考える。 ※現地集合・解散です。		
講座の流れ	行動の流れの説明 5分 → 散策 1時間20分 → 振り返り 15分 (計1時間40分)		
対象者	自分の足で1時間以上歩ける人	上限人数	8人
講師自己PR	戸外を歩くことは健康によく、観察やおしゃべりをする事でより楽しくなります。いっしょに楽しみましょう。		
経歴	10年以上富山県のナチュラリストとして活動してきました。ナチュラリスト研修にも積極的に参加して知識を身に付けることができました。		

※「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:

68-2

### 36 書道(小中学生、大人)

大ジャンル	日本伝統文化	小ジャンル	書道
講師名	柏	講師料	1人1,000円※
講師居住地区	富山市	開催地域	富山市 立山町
講座内容	[小中学生]夏休みの出品課題や、冬休みの課題の練習、清書をします。[大人] 初心者から経験のある方に応じた、書道の練習。		
講座の流れ	書道の基本 → おけいこ(1時間) → 片付け (計1時間40分)		
持ち物	書道用具一式。課題、新聞紙、雑巾、練習用紙持ち帰り袋。汚れてもよい服装で。		
講師自己PR	書道は芸術で個性だと思います。得意な事があると力になります。書道が好きになれるように手助けしていきたいと思っています。		
資格	所属団体にて師範。		

※「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:

70-4

### 37 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	日本伝統文化	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	1,200円(税込)
開催地域	県内全域		
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		
対象者	子供～大人	上限人数	30人
可能曜日	月～土	時間帯	応相談
会場について	応相談	持ち物	ハサミ、花器(瓶や水盤)、ケンザン
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。年末には、毎年とやま生協の正月花を注文して40～50杯利用しています。正月花の万年青(おもと)の生け方教室は若い方からご年配の方までとても人気があります。		
資格 経歴 など	嵯峨御流、師範正教授(横山美智甫)。自宅での指導、コミュニティセンターでのサークル指導、市の生涯学習講座講師経験あり。		

※「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

### 38 お花との出会い★生花&アレンジ★

大ジャンル	日本伝統文化		小ジャンル	華道	
講師名	大坪		講師料	1人1,000円※	
講師居住地区	高岡市戸出		その他費用	1人1,000円	
開催地域	高岡市	射水市	氷見市	小矢部市	砺波市
	南砺市				
講座内容	季節の生け花、アレンジ花、リースなど参加者のご要望にあわせて指導します。				
講座の流れ	挨拶・説明(15分) → 実践(45分) → 拝見と交流(20分) 片付け(10分) 計約90分				
対象者	大人、親子、子ども		上限人数	10名	
可能曜日	金・土・日		時間帯	9～16時、19～21時	
会場について	4名までは講師自宅使用可(全員分駐車可)。机、いす、水場のある会場。				
その他費用内容	生花、アレンジの場合:オアシス、リースなど				
持ち物	タオル、新聞紙、[貸出可:花ばさみ、花器、剣山](あればご持参ください。)				
講師自己PR	生け花を通して40年以上、花とふれあってきました。お花と語らう楽しさを多くの皆さんに体験していただけたらと思っております。共に楽しんでお花を生けましょう!				
資格・経歴	池坊引立教授、富山県華道連合会会員、生花教室、児童センター・学童などでの指導				

※「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:

71-6

### 39 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	対象者	成人	上限人数	10人
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	
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		必要機材	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

## 40 歌とギターで時をこえて名曲を

NEW!

大ジャンル	音楽	小ジャンル	ギター	
講師名	「和田音楽工房」ギター 和田敬三		講師料	5,000円
講師居住地区	高岡市	上限人数	50人程度	
開催地域	高岡市	射水市	小矢部市	砺波市
講座内容	ギターの弾き語りコンサートを聞いていただく、ギターの豆知識のお話、ギターに合わせて皆さんと一緒に楽しく歌いましょう。			
講座の流れ	準備(集合時間前)機材のセッティングに20分 → 実践 40~50分 → 片付け(解散後)20分 合計 1時間30分程			
対象者	アコースティックギターの音色と歌で楽しみたい方			
可能曜日	応相談	時間帯	応相談	
その他日時条件	祝日は申込都度応相談	講師準備	歌詞カード	
会場について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10帖程度の広さから、会議室、ホールなど</li> <li>・演奏者のスペース3帖と受講者のスペースがあるといい</li> <li>・演奏者の後ろにコンセントが2個あるといい</li> <li>・演奏してもよい環境</li> </ul>			
必要設備	受講者用のいす	その他費用	(例 10人の場合) 1人 110円	
講師自己PR	10才より独学でギターを始める。ギターマンドリンクラブ、軽音楽クラブを経て、よりギターの面白さに目覚める。クラシック、ジャズ、洋楽、昭和歌謡のカバー等、様々なジャンルを演奏する。演奏曲のアレンジを全て手掛けている。高岡市からの依頼で作曲も行った。歌うようなギタープレイには定評がある。ウイング・ウイング高岡でのサロンコンサートは満席の大盛況となっている。			
資格経歴など	2016年から叔父と姪(ボーカル講師)とのユニット「和田音楽工房」として活動している。昭和歌謡、ポップスを中心として、福祉施設、保育園、小学校や公民館、市民文化事業団、パープルからの依頼を受け、コンサートを行い、音楽の楽しさを伝えている。			

講座コード:

83-1



## 41 はじめての論語

大ジャンル	人生	小ジャンル	論語
講師名	中崎	講師料	1人500円※
講師居住地区	富山市	可能曜日	日・祝日
開催地域	県内全域	対象者	4歳～シニア
講座内容	「論語」の素読をし、章句を取り上げて解説をします。日常の中に論語の内容がいたるところにあることを参加者の方と共有します。日本人の生活・意識が論語の世界観と近い事を確認します。		
講座の流れ	素読 5～10分 → 章句の解説(2～3章句) 20～30分 → 意見交換 20～30分		
会場について	駐車場がある場所	必要設備	机、いす、ホワイトボード
持ち物	筆記用具		
講師自己PR	会社の社員教育の中に「論語」を取り入れています。論語の持つ考え方と実践は、人間が人間である限り有効であると思っています。幼児から論語を学べば、もっと早くに気付いた事がいっぱいあったらと思うています。「論語」は私たちに「知と実践」の大切さを教えてくれます。		
資格経歴	論語指導士取得、キャリアコンサルタント(国家資格)、論語の普及活動を児童養護施設にて実施。大人の論語勉強会、論語教育普及講習等に参加。		

※「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: 710-1