

平成25年度 中期（9月～11月）「りぶら講座」一覧表

8月22日（木）
受付開始

りぶらから、学びのはじめの一步。楽しく学んで、楽しく教えよう！

岡崎市&りぶらサポータークラブ（岡崎市生涯学習シンクタンク）

受講を希望される方は、りぶら市民活動センター（23-3114）にお申し込みください。定員になり次第締め切ります。教材費は当日徴収します。

No.	開催日	時間	会場	講師	講座名	内容	教材費	定員	対象	持ち物
1	9/1（日）	13:30～15:00	会議室102	池田千恵	エンディングノート (愛知県司法書士会)	何をどう書く？ 書くべきことと書いてはいけないこと。		30		筆記用具
2		13:30～15:00	会議室103	みーおん	笑いヨガ (うれしい楽しい大好きおかざき笑いくらぶ)	笑うとからだがかわる。気分がかわる。行動がかわる。笑いヨガで元気を作ろう！		15	妊婦および術後3カ月以内の人以外	タオル、水分、動きやすい服装
3	9/5（木）	13:30～15:00	会議室101	西本幸生	正しい姿勢で生活習慣病の予防！ (日本成人病予防協会)	骨格の歪みから起こる慢性病を知り、正しい姿勢の作り方を学び生活習慣病を予防する。		10		
4	9/6（金）	10:00～11:30	会議室101	千賀真理子	福祉用具と介護食	障害になった時、補助具をつけて食事をすると食べやすくなる。種類を知る。		25		
5		13:30～15:00	会議室101	峯村栄子	自彊術の会 (公益社団法人 自彊術普及会)	呼吸法に基づき、老若男女誰でも出来る体操です。「自分の健康は自分で作る」が目的です。		20		バスタオル等敷物
6	9/9（月）	13:30～15:00	創作室	杉山 登	パソコン・デジタル活用 (スギ工房)	デジタル写真の取込みから整理保存印刷まで。		20		パソコン・デジタル・USBメモリ
7		16:00～17:30	創作室	平賀文子	大人のピアノ	一人一人のレベルに合わせて、弾きたい曲を指導します。初心者歓迎。		7	高校生以上	あれば弾きたい曲の楽譜、以前習った楽譜
8	9/12（木）	10:00～11:30	会議室101	柘植由香	～色とワタシ～カラー講座	色は心を映し出す鏡です。自分の心の色をのぞいてみませんか？	500円	20		色えんぴつ
9	9/15（日）	13:30～15:00	会議室102	石原且也 鈴木健司	新しい相続税と遺言・相続 (NPO・遺言・相続・何でも・相談センター)	大幅増税となる相続税法改正による遺言や相続について、専門家が分かり易く説明します。		45		筆記用具
10	9/16（月）	10:00～11:30	創作室	呉真儀	台湾文化と台湾茶道体験	台湾の日常生活・台湾文化と茶文化のお話。茶菓子（台湾の食べもの）も提供します。	700円	20		熱いお茶を持ち帰る水筒
11	9/17（火）	10:00～11:30	会議室103	濱田順子	社会貢献はじめの一步 (行政書士)	何かを始めたいけれど、どこから始めて良いかわからない方に、様々な方法を紹介します。	100円	30		筆記用具
12	9/19（木）	13:30～15:00	会議室103	市川愛美	カンタン♪肩コリケア講座 (あいの実)	おうちで簡単にできる、首や肩などの疲れやムクミをとるケア体験&予防対策について。	200円	15		タオル2枚
13		10:00～11:30	創作室	ARISA	チョークアートふち体験 (モニックチョークアート協会)	黒板にオイルパステルと指を使って描くPOPなアート。ぬり絵感覚で楽しめますよ。	600円	15		前日の15:00までに申込みください
14	9/20（金）	19:00～20:30	会議室101	神谷まゆみ	コミュニケーション色彩心理学	色と心の関係性を知り、あっと驚く色の活用法を楽しくお伝えします。		20		筆記用具
15	9/22（日）	10:00～11:30	スタジオ6	中村和子	はじめての耳コピー (音楽&piano教室)	音楽のいろいろな聞き分け方と、それを楽譜に書くための入門編。		8		鉛筆HBかB
16	9/27（金）	10:00～11:30	会議室101	鈴木陽子	プリザーブドフラワー講座 (財)日本余暇文化振興会)	初心者の方も楽しんでできる、プリザーブドフラワーを使用した作品作り講座を行います。	3,000円	7		ピンセット、ワイヤーの切れるハサミ、セメダイン、持ち帰り用の袋
17	9/29（日）	13:30～15:00	会議室102	加納数正 梅田直宏	美しい姿勢と健康は骨盤がキメ手 (日本カイロプラクティック連合会)	なぜ骨盤が歪むの？骨盤が歪むと健康にどんな影響があるの？ギモンを全て解消します。		10		タオル、施術のできる服装
18		13:30～15:00	会議室103	中並房子	ヴォイス&カラオケ講座 (中並カラオケ教室)	ヴォイストレーニングをしっかりとって新曲を歌える様にします。声も歌も生まれ変わるよ。		30		えんぴつ
19	10/1（火）	13:30～15:00	会議室101	永松美一	日々ワクワク、楽しさ発見、伝授	38年間、各種講座受講、その回数3千回を記録。そのまともが『人生バラ色のコツ』。		20		
20	10/3（木）	13:30～15:00	スタジオ1	杉山美夜子	やさしいヨガでリラックス (岡崎さわやかヨガの会)	どなたでもできるヨガで、ゆったりくつろいで、身も心もリラックスしましょう。		30	成人男女	ヨガマット又はバスタオル
21	10/6（日）	13:30～15:00	会議室102	ARISA	KIDSチョークアートふち体験 (モニックチョークアート協会)	オイルパステルと指で描くPOPなアート。黒板に色ぬり&お絵かきしてみませんか？	600円	15	4歳～小学生・小学生未満保護者同伴	前日の15:00までに申込みください
22		13:30～15:00	スタジオ6	内藤すみ糸	絵本と歌を活用した楽しい譜読み (公財)音楽文化創造生涯学習音楽指導員研究会ネットワーク・愛知)	絵本から子どもたちの心に音関係をイメージさせ、楽譜と鍵盤の一致を歌とドリルで学びます。		10	5才～3年生	筆記用具、色えんぴつ、靴下着用
23	10/7（月）	14:00～16:30	調理室	富田武司	台湾コンテスト茶の世界 (茶業 店主)	店主が現地で入手するコンテスト入賞茶を中心に、お茶のテイasting中心の会です。	1,000円	8	女性のみ	筆記用具
24	10/8（火）	13:30～15:00	会議室101	富田武司	間違だらけのLED交換 (社団法人照明学会 照明コンサルタント)	LEDは本当に省エネ？毎朝鏡の顔色が悪いのはなぜ？電気店では教えてくれない話。		20		
25		16:00～17:30	会議室101	荒河紀江	暮らしの作法と折形 (装飾礼法研究会、装飾きもの学院)	心を大事にした現代の儀式が人と人をつなぎ直す手がかりになります。	300円	20		ハサミ、カッター、定規
26	10/10（木）	10:00～11:30	会議室101	富田武司	本宿法蔵寺近藤勇首塚の謎 (茶業 店主)	法蔵寺に伝わる近藤勇首塚について、様々な角度から検証します。		20		
27		16:00～17:30	会議室101	竹内栄重	ゴム動力飛行機のご紹介 (中部フリーフライトクラブ)	ゴム動力機の歴史、特徴としくみ、やさしい飛行の理論、作り方と飛行の調整。		10		
28	10/13（日）	14:00～16:30	調理室	鈴木真砂代	おうちで手軽に・カフェメニュー (M-yan kitchen)	ふんわりフレンチトーストに、手作りのコンフィチュールを添えて、ちょっとお洒落に！	700円	8	18歳以上	エプロン、ふきん、タオル
29	10/18（金）	10:00～11:30	会議室101	安形カヨコ	美容と健康の「セルフ整膚」 (世界整膚連盟整膚美容師会)	整膚は、優しく皮膚を引っ張ることで美肌から健康まで効果がある方法です。初心者入門。		15	女性	あれば手鏡
30		19:00～20:30	会議室101	渡辺正司	300文字小説、文学の書き方 (プラクトピア・カフェ)	300文字以内で書く小説、エッセイ、物語などの書き方。	200円	15		筆記用具
31	10/21（月）	10:00～11:30	和室	藪田美紀子	冥想入門講座 (如来瞑想道 禅の会)	一日一禅せいたくな時を過ごしませんか。心身のリフレッシュと栄養を。		10		
32	10/22（火）	13:30～15:00	会議室101	加納数正 梅田直宏	誰でもできる整体技術入門編 (NPO法人日本カイロプラクティック教育諮問委員会)	簡単でしかも安全、即効性のある肩と腰の技術と歪みの検査法もあわせて学びます。		4	女性または男女ペア	タオル、運動のできる服装
33	10/24（木）	13:30～15:00	会議室201	鈴木義明	始めてみよう！トランプマジック (名古屋奇術愛好会)	トランプをつかった不思議なマジックを覚えましょう。		20		紙製のトランプ (100円トランプOK)
34		13:30～15:00	スタジオ1	西本彦羊胡	オカリナ 演奏体験講座 (岡崎 オカリナ合奏団)	オカリナ楽器の説明と演奏の仕方を楽しく学び、当日は簡単な曲が吹けるようになります。	50円	10		ハンカチ、筆記用具
35		16:00～17:30	スタジオ1	鈴木尚子	3Bジュニア・ダンス (公社)日本3B体操協会)	初心者対象で、楽しくパーレッション&ダンシングです。		20	園児～小3まで	タオル
36		19:00～20:30	スタジオ1	陳 佳平	氣功と太極拳 (連尺さわやかいきいきクラブ)	練功+八法（前と後）、香功（初級と中級）、太極拳（二十四式）等。		50		
37	10/27（日）	13:30～15:00	会議室102	鈴木素夫	余談ですが、漱石と鴎外と岡崎と	文豪夏目漱石と森鴎外！二人の知られざる交遊関係と、地元岡崎との奇妙な縁が今明らかに。		20		
38	10/29（火）	13:30～15:00	会議室101	いけがみたか子	暮らしの中のアロマセラピー	香りの活用を知り、ミニサイズのアロマデコとアロマクレンジャーを手作りします。	1,000円	20	小学生以上 小学生保護者同伴	新聞紙、ポリ袋小3、持ち帰り用紙
39	11/14（木）	10:00～11:30	会議室201	藤城幸江	プリザーブドフラワー講座	プリザーブドフラワーのアレンジを楽しんでいただきます。	3,000円	20		ワイヤーの切れるハサミ、持ち帰り用の紙袋（小）
40		13:30～15:00	会議室303	神野修彰	初体験の麻雀教室 (日本健康麻将協会)	初めて体験する方を対象に、ゲームの仕方や楽しみ方を習得。		12	初心者限定	定員12名中、4名は見学、8名は実践
41	11/22（金）	13:30～15:00	会議室103	浅井マリ子	楽しい大正琴！入門編 (琴伝流大正琴 サウンドパール)	簡単なアンサンブルで歌謡曲を弾いてみましょう。		10		
42	11/23（土）	10:00～11:30	会議室103	相川有美	男性のためのアロマセラピー講座 (香りの創造空間Aroma veil)	男性の身だしなみや、心と体をケアするためのアロマ精油の活用術とハンドマッサージ体験。	大人500円	10	男性、夫婦、カップル、 パパのお子様連れ可	筆記用具