

7月21(木)  
受付開始

# 平成28年度 中期(8月~11月)りぶら講座一覧表

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。  
初めての参加者を優先的に受け、定員になり次第締め切ります。教材費は当日徴収します。

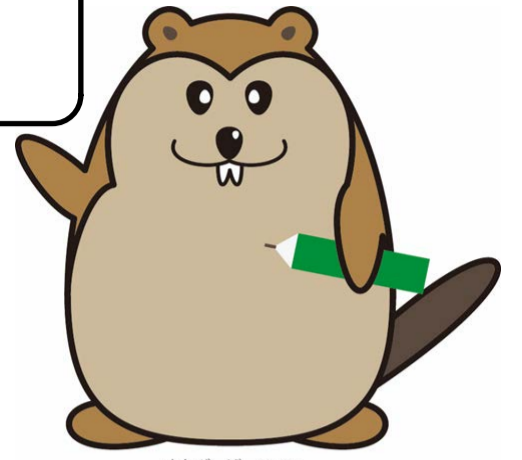
【受講のマナー】

- ・申し込み後に参加できなくなった場合には、必ずキャンセルの連絡を入れてください。
- ・他の受講者の迷惑になりますので、講座中の不要な会話、私語は控えてください。
- ・携帯電話はマナーモードで。通話をする場合は退室してからにしてください。
- ・同じテーマの講座でも、講師や受講される皆さんによって教える内容や、教え方は様々です。
- ・ただ聞いているだけでなく、積極的に講座に参加してください。
- ・個人的な質問は、講師が許した時を除いて、講座終了後に問い合わせてください。

【注意事項】

- ・りぶら講座は「お試し」的な講座のため、次の段階の学びができる講座や活動を講師から紹介されます。それらの講座は、市の主催から離れますので、受講・参加については、事前に何をするかを確認したうえで、自己責任に基づいて判断してください。
- ・講座終了後の片付けは、講師と受講者の皆さんでお願いします。
- ・講座の内容は、市の考えを表すものではありません。
- ・講座中の受講者の不慮の事故・怪我等につきましては、市民活動総合補償保険の適用の範囲内での補償は受けられますが、範囲外の内容については、市および講師は一切責任を負いません。(市民活動総合補償保険について、詳しくは岡崎市ホームページの「暮らし→相談・労働・市民活動→市民活動→市民活動総合補償保険制度」をご覧ください。
- ・「託児あり」の表記のある講座のみ託児を受け付けます(別途700円)。講座の1ヶ月前よりお申し込みください。(先着順)
- ・最新情報はHPをご覧ください

りぶらから、学びの一步。  
楽しく学んで、楽しく教えよう！



まなびーばー © LSC

主催:りぶらサポータークラブ 協力:岡崎市

NO.	開催日	時間	会場	講師	講座名(所属)	内容	定員	対象	持ち物	教材費
1	8月6日(土)	10:00~11:30	スタジオ1	小嶋正昭	ソーシャルダンスエクササイズ (ナチュラルセラピー虹のたね)	呼吸と歩きから始めるソーシャルダンスの体験とアロマとハーブでリフレッシュ!!	10		動きやすい服装・シューズ・スポーツタオルとバスタオル	500円
2	8月7日(日)	13:30~15:00	スタジオ1	Lenka	アイソメトリック ヨガ (日本ヨーガ・ニケタン)	関節と筋肉の強化に加え、ホルモン分泌を促す為、高い若返り効果が期待できます。	20		ヨガマット 又はバスタオル、飲み物、動きやすい服装、タオル	
3	8月9日(火)	13:30~15:00	会議室201	板倉圭子	骨盤と顔の歪みはつながっている (日本カイロプラティック連合会)	骨盤の歪みを整えると、顔の歪みも軽減!? 生活の中で無理なく取り入れられる体操。	6		フェイスカ、靴下、体操のできる服装	
4	8月9日(火)	16:00~17:30	会議室201	高宮文治	水素風呂の凄い効果を見て実感! (高宮治療整体)	飲むより100以上を吸収、アトピー、糖尿病、シミ、美白、冷え、薄毛に驚く効果!	20		筆記用具	
5	8月13日(土)	10:00~11:30	会議室101	片桐真理子	子育てママのための骨盤ケア (全国健康生活普及会)	産後の歪みやすい骨盤のケアの大切さを知って、歪みを整えて維持。骨盤調整の体験。	6	子育て中のママ パパの同伴も可	フェイスタオル、施術のできる服装	
6	8月13日(土)	19:00~20:30	会議室103	黒木英隆	エウレカ!の話、ご存知ですか? (IFTOM Permanent Commission of HMM, Observer)	アルキメデスが浮力の原理を発見!でもどうやって?そのプロセスを初めて明らかに。	30	中学生以上		
7	8月14日(日)	10:00~11:30	会議室101	杉浦仁美	りぶらいきものみつけ隊自然観察 (りぶらサポータークラブ)	身の回りの季節の変化を感じながら、身近ないきものを探して生物多様性を考えます。	20		筆記用具、あれば双眼鏡等	
8	8月14日(日)	10:00~11:30	創作室	石原和幸	ペーパークラフト講座	ペーパークラフトの作り方を、ご紹介させていただきます。ぜひお気軽にご参加下さい。(申込締切8/12(金))	12組 24名	親子向け 就園児~ 小学生とその保護 者の方		500円
9	8月15日(月)	10:00~11:30	会議室101	金田漁月	初めてのペン習字 (桃花会)	初めてペン字を習う、クセ字を直したい方などを対象とした初心者向けの講座です。	20	高校生以上	使い慣れた万年筆・ボールペン等	
10	8月15日(月)	10:00~11:30	会議室103	鈴木和子	おやこのふれあい体操 (おやこのあそび保育~ふたば~)	親子で楽しく体を動かして遊びます。また、お子様のコアを鍛える体操も行います。	5組 10人	1歳以上の親子	動きやすい服装、タオル、飲み物、お子様のケア用品等	100円 貸マド代
11	8月27日(土)	19:00~20:30	会議室103	加藤伸雄	尺八や篠笛で歌謡曲を吹こう。 (Y・y倶楽部)	篠笛や尺八入門から、唱歌・童謡・歌謡曲まで楽しく演奏してみませんか。	10			
12	9月2日(金)	10:00~11:30	会議室101	梶村みどり	フラワーアレンジメント体験講座 (「花音」 Kanon)	ブリザーブドフラワーの扱い方からLEDドームへのアレンジを体験できます。	10	大人	工作用ハサミで可	2500円
13	9月5日(月)	10:00~11:30	会議室103	井上ゆきえ	親子で「あ・そ・ぼ」!! (「あ・そ・ぼ」親子サークル)	親子ふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど、親子で楽しい時間を過ごしましょう!	25組	未就園児親子	お茶・バスタオル	
14	9月5日(月)	13:30~15:00	スタジオ1	水野久仁子	りんりん歌声サロン♪ (きらめき音遊空間☆RIRI)	皆さん集まって一緒に歌いましょう!童謡唱歌~昭和歌謡曲~現代まで。リクエストOK	50			
15	9月6日(火)	10:00~11:30	会議室101	安形カヨコ	マイナス5歳肌になる美肌つまみ	自分の指だけで簡単にできる、アンチエイジングに最適な方法。目の疲れや耳鳴りにも。	12	女性	手鏡	100円
16	9月6日(火)	13:30~15:00	会議室101	新海真二	岡崎市制100周年の原点 (岡崎きり隊)	真の明治維新は、明治4年の廃藩置県から始まった。その状況を調べてみましょう。	20			
17	9月12日(月)	10:00~11:30	会議室101	新實映子	シャドーボックス&デコパージュ (ラ・ラ・ブーケ)	シャドーボックスとデコパージュがどんな物かを知って頂く為のお手軽な体験会です。	10			800~ 1300円
18	9月20日(火)	10:00~11:30	会議室103	早川順子	生活に生かせる!やさしい心理学	自分のコミュニケーション能力を知り、対人関係を円滑にする手がかりを見つけよう!	20			300円
19	9月22日(木)	10:00~11:30	会議室101	橋詰真子	ローズウィンドウを作ろう! (Onden認定講師)	専用の薄い紙を切って貼り合わせて作る、紙のステンドグラス。色と光を楽しもう。	15	鏡が使える人		1000円
20	9月24日(土)	10:00~11:30	スタジオ1	内藤すみゑ	深く音楽を理解し、楽しむために。 (全国生涯学習音楽指導員協議会 愛知支部)	楽譜を理解するために譜読み、リズム、楽典の基礎を学び、音楽的な自立の第一歩を。	10	小学生高学年 (4~6年生)	筆記用具、色えんぴつ、靴下着用	
21	9月27日(火)	10:00~11:30	会議室101	山本純子	生花とハーブで季節のリース作り (虹のたね)	ハーブティーの試飲とお皿に生花とハーブでリース作りをしていただきます。	5		花切ハサミ、Φ18~20cmの皿・台拭き・新聞紙	1000円
22	9月27日(火)	13:30~15:00	会議室101	西本幸生	正しい姿勢で若返りと元気な体を (カイロプラティック幸生堂)	正しい姿勢は美容と若返りの効果と共に、肩こり・腰痛・頭痛の予防をしましょう。	6		タオル1本	
23	9月29日(木)	13:30~15:00	スタジオ1	西本京子	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。	10		筆記用具	50円

NO.	開催日	時間	会場	講師	講座名(所属)	内容	定員	対象	持ち物	教材費
24	10月3日(月)	10:00~11:30	会議室101	鈴木陽子	ブリザーブドフラワー講座 (スタジオ・ソレイユ・フルール主宰)	初心者の方も楽しんでできる、ブリザーブドフラワー使用の作品作り講座を行います。	10	成人女性 託児有	ワイヤーの切れるハサミ、ピンセット、作品を持ち帰るの袋	3000円
25	10月3日(月)	10:00~11:30	会議室201	堀栄恭子	魅力を引き出す幸せメイク講座 (マドフェイスプロスベール上里)	いつものメイクにプラスするだけで魅力をアップさせるコツをレッスンします。	15	託児有	いつも使っているメイク道具、顔の映る鏡	300円
26	10月6日(木)	13:30~15:00	会議室103	久米明美	高齢者の誤嚥を防ぐには!! (慈恵福祉保育専門学校)	食事を摂取するメカニズム・誤嚥予防策を、わかりやすくお伝えします。	25			
27	10月9日(日)	10:00~11:30	和室	川端三和	セルフケアで健康になろう! (国際ヘルス協会)(佐藤式リパケア)	佐藤式リンパケア筋肉リリースを使ったセルフケアで、元気な体を作りましょう。	10		バスタオル又はヨガマット1枚	
28	10月9日(日)	13:30~15:00	和室	石原且也	遺言書があったら!相続のしくみ (NPO遺言・相続・何でも相談セター)	家族が争続にならないために。自分の人生のあかしとして遺言=結い言の大切さを学ぶ。	20		筆記用具	
29	10月11日(火)	13:30~15:00	会議室103	小嶋馨	良質な睡眠があなたの元気を作る (日本カイロプラクティック連合会)	朝が辛い・枕コレクターになっている方、睡眠の質を向上させるためのコツを学ぼう。	6		フェイスタオル、靴下、ご使用の枕(枕フェック希望者)施術のできる服装	
30	10月13日(木)	10:00~11:30	会議室103	高間栄子	子どもと一緒に海外ホームステイ (ヒップファミリークラブ岡崎)	子どもと一緒にだから楽しさ100倍。親子で異文化体験して、夢と未来を広げちゃおう。	10組			
31	10月14日(金)	10:00~11:30	会議室201	稲垣晴菜	ムクミ・冷え性に悩むあなたへ!! (日本カイロプラクティック連合会)	長年、体質と思いあきらめていませんか?骨盤の歪みを整えることで体質改善。	6	託児あり	フェイスタオル、靴下、体操のできる服装	
32	10月14日(金)	13:30~15:00	会議室101	鈴木義明	トランプマジックを覚えよう! (名古屋奇術愛好会)	普通のトランプで不思議なマジックができます。	15		紙製のトランプとテーブルマット	
37	10月15日(土)	10:00~11:30	和室	青木純子	「ここにこ子育て」乳幼児期 (「あ・そ・ぼ」親子サークル)	親子でふれあい遊びを通して、乳幼児期の子育てを楽しもう。	12	未就園児親子	お茶・バスタオル	
33	10月16日(日)	13:30~15:00	和室	藪田美紀子	男性の為の冥想入門 (如来冥想道 禅の会)	仕事から離れて時と空間を越えて、心身を解放する作業はイノチの洗濯。	12	男性対象 60歳代まで		
34	10月18日(火)	10:00~11:30	会議室103	岡本由香里	シャドーボックス&デコパージュ (ラ・ラ・ブーケ)	シャドーボックスとデコパージュが、どんな物かを知って頂く為の体験会です。	10			800~1300円
35	10月20日(木)	13:30~15:00	会議室201	山本直美	おりがみ教室 (日本折紙協会)	折り紙ストラップと整理箱を作ります。	10	一人で折紙が折れる方	定規・鉛筆	100円
36	10月25日(火)	13:30~15:00	会議室103	平賀文子	大人のピアノ	レベルに合わせて、弾きたい曲をご指導します。ピアノは脳トレに最適!初心者歓迎。	8	高校生以上	あれば弾きたい曲の楽譜、今まで習った楽譜	
38	11月1日(火)	10:00~11:30	会議室101	伊藤ふで	脳トレ”さーま85” (四字熟語かるた)	手・指を使いカードを選び出し、並び替えて、社会の出来事・人・物の名前を作る。	30	85歳位まで		
39	11月1日(火)	13:30~15:00	スタジオ1	三田淳子	さあはじめようフラダンス (ナ・プア・ハリア アロハ)	ストレッチから始まり、ハワイアンミュージックにあわせて体を動かします。	15	女性	動きやすい服装あればバウスカート(フラ練習用可)、水分、タオル	
40	11月8日(火)	10:00~11:30	会議室101	鈴木素夫	漱石の美術世界と桃源郷	漱石没後百年によせて、画工小説「草枕」をテキストに、漱石の美術世界を読み解く。	20		もしお持ちならば「草枕」をご持参下さい。	100円
41	11月11日(金)	10:00~11:30	会議室103	松保恵美	かんたん楽しく書ける己書 (ごえん己書道場 岡崎)	筆ペンを使って、年賀状を書きます。書きたい言葉でも大丈夫です!!	8			500円
42	11月18日(金)	19:00~20:30	会議室103	星野安祐美	名前がしるす「私の取扱説明書」 (心ケア&睡眠改善スクール「ねむりな」)	名前に込められる50音のことだまを知ると、人生がスムーズに流れていきます。	20			
43	11月21日(月)	10:00~11:30	会議室103	澤田由実	マイ美人カラーを見つけよう! (NPO日本パーソナルカラー協会)	美人の秘密は色にあり。好きな色と似合う色は別。参加者の似合う色を診断します。	20		筆記用具	600円
44	11月22日(火)	10:00~11:30	会議室101	内田美音子	デコパージュ(3Dアート)体験 (ラ・ラ・ブーケ)	切った紙に粘土を入れて、立体的なクリスマス用や好みの絵柄で、壁掛けを作ります。	10			800~1300円
45	11月22日(火)	10:00~11:30	会議室103	美空はるみ	「ここにこ子育て」幼児編 (「あ・そ・ぼ」親子サークル)	親子で楽しく過ごすには・・・親子での幼児期の楽しみ方を一緒に考えましょう!	20	園児以下の 子育て中の方	お茶・バスタオル、筆記用具	
46	11月23日(水)	10:00~11:30	会議室103	朽肌おかみ マスヨ	人気!ハンドマッサージを覚えよう (日本エステティック協会認定エステティシャン)	プロのエステティシャンが、直接教えます。すぐ使える!人を癒せる!素敵な技術です。	8	女性	フェイスタオル2枚	1000円
47	11月23日(水)	13:30~15:00	会議室103	田中幸穂	ほのぼの終活☆基礎講座 (ほのぼの会)	終活(エンディングノートなど)役立つ知識を、わかりやすくお伝えします。	30		筆記用具	100円
48	11月23日(水)	16:00~17:30	会議室103	林もとこ	ブリザーブドで作る一輪アレンジ (日本ブリザーブドフラワー協会)	お花の色を選んで頂き、お子様でも簡単に素敵なアレンジを制作していただけますよ!	20			800円
49	11月29日(火)	10:00~11:30	会議室101	鈴木扇帆	エンディングノート作成 (ねこかん)	いつか書こうと思いませんか?今一緒に書きましょう。	20		筆記用具	500円

## 次回平成28年度後期りぶら講座募集

次回、平成28年度後期りぶら講座募集案内です。

期	開催期間	講師募集受付	受講者募集受付
後期	12月~3月	10/1(土)~10/13(木)	11/17(木)~



りぶらーのマーク