

平成25年度 前期 (6月～8月) 「りぶら講座」一覧表

5月23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。受講費は当日徴収します。

No.	開催日	時間	会場	講座 (所属)	講師	内容	受講費	定員	対象	持ち物	
【受講のマナー】							【注意事項】				
<ul style="list-style-type: none"> 申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。たとえ内容やレベルが皆さんの期待していたものでなくても、その中からご自分にとって「なるほど」と思えるところを探してみてください。 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。 							<ul style="list-style-type: none"> 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。 				
1	6月2日 (日)	10:00～11:30	和室	冥想入門 (如来冥想道 禅の会)	藪田美紀子	日常生活と異なる時空間に身をおいて、心身のゆとりを取り戻します。		10		バスタオル1枚	
2		13:30～15:00	会議室102	魅力発見! カラーコーディネート (NPO日本パーソナルカラー協会)	澤田由実	綺麗な秘密は色。色にはあなたを変える力があります。キレイカラーを探してみましょう。	600円	30			
3		13:30～15:00	会議室103	ヴォイス&カラオケ講座 (中並カラオケ教室)	中並房子	ヴォイストレーニングをしっかりとやって、歌をみっちり教えます。楽しく曲を覚えます。		30		録音できるものと120分テープ (ある人のみ、) えんぴつ	
4		16:00～17:30	会議室102	300文字小説、文学の書き方。 (プラクトピア・カフェ)	渡辺正司	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	
5		16:00～17:30	会議室103	スクエアダンス体験コース (岡崎ファミリースクエアダンスクラブ)	杉浦 豊	カントリーのメロディーにのって踊る、とっても楽しいウォーキングダンスです。		15	小学生以上		
6		19:00～20:30	会議室102	メンタルメンテナンス	長田知之	脳科学を根拠にしたメンタルのコントロール方法を、わかりやすく伝えます。		48		メモできるもの	
7		19:00～20:30	会議室103	ラウンドダンスの体験 (岡崎ラウンドダンスサークル)	檜垣隆司	軽快な音楽に乗って、頭と体の運動になるラウンドダンスの初心者向け体験講座。		20	10～60代	上履き	
8	6月3日 (月)	10:00～11:30	和室	茶道 (抹茶)	峯澤叶美	茶のいただき方・マナー・実生活での応用など。流儀：表千家	300円	20			
9		13:30～15:00	会議室303	楽しい俳句	中村正幸	句会を通して、はじめての人からベテランの人まで俳句を楽しみましょう。		20		筆記用具	
10	6月4日 (火)	10:00～11:30	会議室303	NPOで社会貢献 (行政書士)	濱田順子	NPOの基礎と設立方法、具体的な社会貢献の実例について、わかりやすく解説します。	100円	30		筆記用具	
11		19:00～20:30	会議室103	スクエアダンスビギナー教室 (岡崎SCARECROW SDC)	岡田 悟	カントリーミュージックに合わせて、ダンスを楽しく踊りながら脳トレをします。		8		身軽に動ける靴	
12	6月6日 (木)	10:00～11:30	和室	琴をひく◇初心者向け入門講座 (生田流宮城社、菱田琴・三絃教室 主宰)	菱田知子	琴で「さくら」の演奏にチャレンジ♪やさしい楽譜を使って、楽しく弾いていただきます。	1,000円	5	女性	お持ちの方のみ琴爪	
13	6月7日 (金)	13:30～15:00	会議室101	デジカメ[写真活用] (スギ工房)	杉山 登	パソコンでデジカメ写真を楽しむ		20		ノートパソコン (あれば)	
14	6月9日 (日)	13:30～15:00	会議室102	忘れられた芸術家 近藤孝太郎	鈴木素夫	近代岡崎の生んだ異才芸術家、近藤孝太郎! 新発見の資料をもとにその実像に迫る。		20			
15		13:30～15:00	和室	茶道 (いっぶくいか) (宗徧流初風会)	柴田宗苗	茶道でのマナー、歩き方座り方会話、お抹茶とお菓子の頂き方、歴史など。	400円	15	15歳～60歳	白くつ下	
16		16:00～17:30	会議室102	遺言って必要なの? (愛知県司法書士会)	池田千恵	相続の基本と上手な遺言のすすめ。		30		筆記用具	
17	6月10日 (月)	10:00～11:30	会議室101	アンニョンハセヨ。韓国語	申 美京	韓国語の文字や日常で使える簡単な会話など、ゆっくりと楽しく勉強しましょう。		20		筆記用具	
18		13:30～15:00	会議室101	私のワクワクする暮らし方	永松美一	最高のぜいたくはワクワクする日々。38年間体験した生涯学習のあれこれを紹介いたします。		45			
19		14:00～16:30	調理室	台湾お茶コンテストの世界入門 (茶楽 代表)	富田武司	産地でも入手困難な台湾茶コンテスト入賞茶を中心に、評茶師気分て台湾茶を堪能する。	500円	10	女性限定	筆記用具	
20	6月11日 (火)	10:00～11:30	会議室101	初めての方の手話	石原申子	手話に興味のある方、聞こえに不自由な方とコミュニケーションを取りたい方の日常手話。		20		筆記用具	
21		10:00～11:30	会議室103	スクラップブック	原賀可奈	お気に入りの写真を可愛くデコレーションして、思い出に残すクラフトです。	1,000円	15	子供・赤ちゃん同伴可	写真5～8枚	
22		13:30～15:00	会議室101	美しい姿勢と健康は骨盤がキメ手 ((医) 日本成人病予防協会)	加納数正 西本幸生	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? など疑問を解消します。		10			
23		13:30～15:00	会議室103	オカリナ初心者講座 (オカザキ オカリナ合奏団)	西本京子	オカリナ楽器体験を通して、癒しの楽器、手軽な楽器を経験し、脳の活性化をはかる。	100円	10		ハンカチ、オカリナ。楽器をお持ちでない方は貸出します。	
24		16:00～17:30	会議室101	礼法と折形 (装賀礼法研究会、装賀きもの学院)	荒河紀江	礼法の変遷と折形の基本。	300円	20		ハサミ、カッター、定規	
25	6月13日 (木)	10:00～12:30	調理室	ゴキブリ駆除、ホウ酸だんご作り (岡崎暮らしの会)	保浦滋子	1匹見かけたら20匹はいると思え! 繁殖力の強い生き物は、見つけたら早目に退治。	300円	20	小学生以上		
26	6月16日 (日)	13:30～15:00	会議室102	新しい相続税と遺言書の書き方 (NPO・遺言・相続・何でも・相談センター)	石原且也 鈴木健司	新しい相続税法はどのように変わったのか。遺言書や相続の、具体的な問題を考える。		45		筆記用具	
27		16:00～17:30	会議室102	福翁自伝と一緒に読もう (愛知県行政書士会・岡崎市シルバー人材センター)	八木良一	福沢諭吉の自伝で、青春を謳歌した大阪の緒方適塾での話を中心として。		48			
28		19:00～20:30	会議室102	恋愛講座 Lタイプ? Rタイプ?	長田知之	人は2つのタイプに分けることができます。より相手を理解でき、恋愛上手になれるかも。		48		メモできるもの	
29	6月17日 (月)	10:00～11:30	会議室103	「親子であ・そ・ぼ」 (親子サークル「あ・そ・ぼ」)	青木純子	親子の遊びや季節の工作、絵本の読み聞かせ・パネルシアター・エプロンシアターなど。		親子で15組	未就園児親子	お茶、バスタオル	
30		10:00～12:30	調理室	簡単においしく作れる韓国料理	申 美京	外はカリッ中はもちりのチヂミ。定番からアレンジまでおいしさ3種類のチヂミを作ります。	600円	20		エプロン、ふきん	
31	6月20日 (木)	10:00～11:30	和室	きもの体験講座	小森喜美代	自分で簡単にぎられる浴衣の着付の練習をして、花火やお祭りの夏を楽しんでください。		15～20	女性のみ	浴衣、半幅帯、履ひも3本、だて締め1本、帯板1、フェイスタオル2本	
32	6月21日 (金)	10:00～11:30	会議室201	ブリザーブドフラワー講座	鈴木陽子	初心者の方も楽しんでできる、ブリザーブドフラワーを使用した作品作り講座。	3,000円	10		ピンセット、ワイヤーの切れるハサミ、木工用ボンド、持ち帰り用の袋	
33		13:30～15:00	会議室201	自然治癒力のしくみと磨き方講座 (ネイチャーセラピー&スクールしずくや)	柴田千代	自律神経の不調・アトピーアレルギーなどの悩みの原因を学び、予防対策を提案します。	300円	15		筆記用具・タオル	
34	6月22日 (土)	10:00～11:30	創作室	親子で英語であそぼう! (ラボ教育センター)	柴田春江	マザーグース (英語のわらべうた) の手遊びや、ゲーム・絵本の読み聞かせ。		親子10組	園児とその親	ホワイトボード、ラジカセ	
35	6月23日 (日)	13:30～15:00	会議室102	犬のワガママ・無駄吠え矯正講座 (動物愛護 あしあどクラブ)	宇野哲安	動物病院長による、犬のワガママや問題行動を治すための方法。		30		筆記用具	
36	6月24日 (月)	10:00～11:30	会議室101	チョークアートふち体験 (モニークチョークアート協会)	ARISA	オイルパステルと指を使って描くPOPな黒板アート。ふち体験してみませんか?	600円	15		エプロン又は汚れてもよい服装	
37		13:30～15:00	会議室101	色と私 ～カラー講座～	柘植由香	色に関する知識や、色の持つ心理効果などの大切さを知る。	500円	20		色えんぴつ	
38		13:30～15:00	スタジオ1	大人の脳トレ「若返りのリトミック」 (育遊空感べらすず)	村田由香里	音楽の通じて、記憶力を高めるなど、脳の活性化をはかる。		20			
39		19:00～20:30	会議室101	連尺さわやかいきいきクラブ (連尺さわやかいきいきクラブ)	陳 佳平	気功・香香・18連功・太極拳など、体力知力気力を養う目的に、講師の手本見ながら行う。		30			

No.	開催日	時間	会場	講座(所属)	講師	内容	受講費	定員	対象	持ち物
40	6月25日(火)	10:00~11:30	会議室103	詩吟(歌謡吟) (詩吟サークル芳耀会)	山本芳耀	腹式呼吸で発声練習後、おめでたい歌謡吟「黒田節」を全員で練習。希望者は個人発表。		35		
41		13:30~15:00	会議室103	やさしい詩吟入門 (三河岳精会岡崎地区連合会)	棚橋精泰	漢詩の解説と吟詠指導。古今の素晴らしい漢詩の朗唱。		20		
42	6月27日(木)	10:00~11:30	会議室101	家族関係心理士に学ぶ心理法則 (NPO法人ファミリーカウンセリングサービス)	成瀬智子	この心理法則を知って、自分自身に自信を持ちあらゆる人間関係に活かしていきましょう。	500円	40		筆記用具
43		13:30~15:00	会議室303	初めてのかたの麻雀(入門編) (日本健康麻将協会)	神野修彰	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	4名は見学 8名は実践	
44	6月28日(金)	10:00~11:30	会議室101	介護食と高齢者の食育	千賀真理子	高齢者が低栄養にならないために、高齢者の食育を考え、介護食の大切さを知る。		20~30		筆記用具
45		13:30~15:00	会議室103	歌おう!ゴスペル! (ワンボイス岡崎)	林 美和	映画「天使にラブソングを」のように、リズムにのってお腹の底から歌う一体感!最高!		15		筆記用具、飲み物
46	7月1日(月)	10:00~11:30	会議室101	ペン・筆ペン講座 (日本ペン習字研究会)	石川恵湖	暑中見舞い・残暑見舞い・住所・氏名・のし袋の書き方のポイントを習う。		20		ボールペン、筆ペン
47		10:00~11:30	創作室	フレグランスデザイン(調香) (KAZU Fragrance Art)	伊藤多世	虫除け効果の高い天然香料を使用して、お子様にも安心な虫除けスプレーを作ります。	1,200円	8		筆記用具
48		13:30~15:00	会議室301	マジック (市民センター定期講座講師)	布藤俊武	実用的な初心者向けの簡単なマジックを、5~7種類位教えます。	200円	20		筆記用具、ハンカチ、ハサミ
49	7月2日(火)	10:00~11:30	会議室301	親子で遊ぼう!世界のことば (ヒッポファミリークラブ)	高間栄子	世界は広い!いろんな国のことばや音楽を使って、親子で楽しく遊んじゃおう!		親子10組	親子	
50	7月7日(日)	13:30~15:00	会議室102	国際協力・異文化理解セミナー (歩く仲間)	柴田英知	歩きながら考える、住んでみたいドイツ・エリトリア・東ティモール・フィリピンなど。		45		
51		16:00~17:30	会議室102	遺言+任意後見契約のお勧め (愛知県行政書士会・コスモス成年後見サポートセンター)	磯村修司	将来に備えた対応は大切です。遺言+任意後見契約等について分かり易く説明します。		40	高校生以上	筆記用具
52	7月9日(火)	10:00~11:30	会議室201	ハーブ&アロマde夏を快適に☆ (香りの創造空間Aroma veil)	相川有美	夏を快適に過ごすための、ハーブ&アロマの活用法の紹介とアロマスプレー作り。	1,000円	10		
53		13:30~15:00	会議室201	誰に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)	加納敦正 西本幸生	簡単でしかも安全な、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べます。		4	女性または男女ペア	タオル、運動のできる服装
54		19:00~20:30	会議室201	初心者のためのトランプ手品 (名古屋奇術愛好会)	鈴木義明	誰でもできる!トランプを使って手品を覚えて家族をおどろかせましょう。		20		トランプ(プラスチック以外のもの)
55	7月11日(木)	13:30~15:00	スタジオ1	深い呼吸を意識して健康作り (揚名時八段錦太極拳大空会)	村松美智子	一歩ふみ出し仲間の方と一緒に楽しく身体を動かしましょう。心・息・動・の心。		35		水分補給、体育館シューズ
56		16:00~17:30	スタジオ1	やさしいヨガ (VI AURA Inc.)	吉田奈央	自分のペースに合わせることを大切にしながら、じっくりと体を動かしていきましょう。		10	20~50代の女性	ヨーガマット(なければバスタオル)、タオル、水分、動きやすい服装
57	7月12日(金)	19:00~20:30	会議室201	色彩心理学	神谷まゆみ	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		
58	7月14日(日)	13:30~15:00	会議室102	子育てコーチング	若林かおり	子どもと信頼関係を築くためのコミュニケーションのコツを学び、身につけます。		15	子育て中の親	筆記用具
59	7月15日(月)	10:00~11:30	会議室101	簡単に身につく四字熟語 (四字熟語かるた)	伊藤ふで	四字熟語が書かれた親カードを見ながら、同じ子カードを探すかるた。		25		
60		10:00~11:30	会議室103	大人のピアノ	平賀文子	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
61	7月15日(月)	10:00~11:30	スタジオ1	フラダンス クベクベ (カレオオロカイアパナカバフオカイエイ)	米田聊美子	ハワイアンにのって優雅にフラを踊ってみませんか?年代に関係なく楽しめます。	500円	20	園児から大人まで親子参加可	Tシャツ、スカート
62		13:30~15:00	会議室103	楽しい大正琴!入門編 (琴伝流大正琴サウンドパール)	浅井マリ子	レッスン1:初めての方のために、大正琴の弾き方と、簡単なアンサンブル演奏まで。		10	なし	なし
63		13:30~15:00	スタジオ1	絵本と歌を活用した楽しい講義 (公財)音楽文化創造 生涯学習音楽指導員ネットワーク・愛知)	内藤すみ糸	絵本から子どもの心に音関係をイメージさせ、楽譜と鍵盤の一致をドリルで学びます。		10	年長~3年生	筆記用具、色えんぴつ、靴下着用
64		14:00~16:30	調理室	旬の食材を使った家庭料理	鈴木真砂代	旬の野菜や果物を中心に、手軽に、そしてちょっとしたオシャレな家庭料理を作ります。	1,000円	16	18歳以上	エプロン、タオル
65		16:00~17:30	スタジオ1	ヨーガでリラックス (岡崎さわやかヨーガの会)	後藤ひとみ	ゆっくりとした動きと呼吸で、心身をリラックスさせましょう。初めての方もお気軽に。		30	中学生以上男女	ヨーガマット等敷物
66	7月19日(金)	10:00~11:30	会議室201	カリグラフィーでサマーカード (カリグラフィーワークスアトリエ モンベシェ ミニヨン)	外山敦子	ペンとインクを使って美しいアルファベットを書くカリグラフィー。今回は暑中見舞です。	1,000円	10	高校生以上	筆記用具、定規、はさみ、弱粘着のテープ
67	7月21日(日)	13:30~15:00	会議室102	親子で考えるスマホとの付き合い方 (愛知学泉短期大学)	神谷良夫	ゲーム・スマホによる子どもへの健康・生活習慣上の問題について親子で考えます。		30	小・中学生と保護者	筆記用具
68		16:00~17:30	会議室102	フランスの「今」を読む	藤澤秀平	子供向けに比較的平易なフランス語で書かれた新聞を読む。		3名以上	中級程度のフランス語を既習の方	仏和辞典
69	7月22日(月)	10:00~11:30	会議室103	初めての大正琴 (琴伝流大正琴 琴美会)	岡田久江	大正琴ってどんな楽器?どんな音がさせるの?一緒に弾いて楽しみましょう。		10		筆記用具
70		10:00~11:30	創作室	KIDSチョークアートふち体験 (モニークチョークアート協会)	ARISA	オーストラリア生まれのPOPな黒板アート。黒板に色ぬり&絵描きしてみませんか?	600円	15	3歳(保護者同伴)~小学生	エプロン又は汚れてもよい服装
71	7月23日(火)	10:00~11:30	会議室101	なりたいたい自分になる魔法の質問 (しつもん財団認定 魔法の質問キッズインストラクター)	夏目礼子	ゲーム感覚で講師の質問に答えたり、参加者同士で質問し合う中で考えたりする。		24	小学生(親の見学可)	筆記用具
72	7月25日(木)	13:30~15:00	スタジオ1	トロタイコ (土呂太鼓)	笠井トモ子	民謡や演歌などのテープに合わせて振り付けをした太鼓です。	500円	10		バチ(ある方)
73		16:00~17:30	会議室102	ゴム動力飛行機のご紹介 (中部フリーフライトクラブ)	竹内栄重	ゴム動力飛行機の歴史、特徴としくみ、やさしい飛行の理論、作り方と飛ばし方など。		10		
74	7月26日(金)	13:30~15:00	会議室201	大人も子供もアロマを楽しもう!	いけがみたか子	香りの働きについてのお話と、ミニサイズのアロマスプレーとアロマデコを手作りします。	900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
75	7月28日(日)	13:30~15:00	会議室102	旅行に役立つフランス語	小林祐季	パリの観光などをメインに、要所ですぐ使えるフランス語を分かりやすく教えます。		15		筆記用具、ノート
76	8月2日(金)	13:30~15:00	創作室	いっしょに絵を画こう会 (白土会(日本画))	鈴木由紀子	花や静物画を自由に楽しく、いろんな画材を使って画こう。	100円	10		紙、絵具、筆、筆洗etc.、鉛筆
77	8月3日(土)	10:00~11:30	スタジオ1	やさしいヨガ (楽趣味倶楽部ZEROYGA)	藤原希恵	ストレッチ、呼吸法、体力作り、ポーズ、瞑想法。		30		敷物、タオル、飲み物
78		13:30~15:00	スタジオ6	はじめての耳コピー (音楽&piano教室)	中村和子	「曲を聞く→楽譜に書く→編曲→演奏」の内、「曲を聞く→楽譜に書く」を行います。		8		鉛筆(HBかB)
79	8月5日(月)	13:30~15:00	スタジオ1	武術太極拳の24式太極拳の前半 (愛知県武術太極拳連盟)	浅井康二郎	ストレッチ15分、24式太極拳の部分練習と前半の通し練習。		25		体育館シューズ等底の薄いもの
80	8月13日(火)	13:30~15:00	会議室101	俳句をあそぼう	市川敏雄	作品鑑賞を通して、俳句文芸の形や約束ごと、特徴ある表現方法を知る。句作を試みる。		20	初心者	筆記用具
81	8月18日(日)	10:00~11:30	創作室	しあわせのこけ玉づくり (こけくみ)	加納一恵	苔の生態の勉強と、土を使わずに苔玉の作り方を教えます。	1,000円	30		タオル
82		13:30~15:00	創作室	ミニタオルでタペストリーを作る (表装、一樹会)	荒木行栄	ぜんきゅうさんの「はげましミニタオル」を使い、楽しいタペストリーをつくりませんか?	600円	20		アイロン、30cmものさし、エンピツ
83	8月19日(月)	13:30~15:00	スタジオ1	心と体のフレッシュ体操 (公社)日本3B体操協会)	市川みさお	3B用具(ボール・ベル・ベルター)を使用して行う、健康のための体操。		20	健康な方	室内シューズ、タオル、敷物(バスタオル等)
84	8月20日(火)	10:00~11:30	会議室101	子どものやる気を引き出す質問 (しつもん財団認定 魔法の質問キッズインストラクター)	夏目礼子	ゲーム感覚で講師の質問に答えたり、参加者同士で質問し合う中で考えたりする。		24	大人(親)	筆記用具
85	8月25日(日)	16:00~17:30	会議室102	地球温暖化防止で電力を考える (岡崎市地球温暖化防止隊)	長坂進 加藤秀美	電力の自由化に向けて、エネルギーの地産地消など地球温暖化防止の視点から考える。		30		
86	8月26日(月)	10:00~11:30	会議室101	「手品教室」(初心者対象) (フレンド・マジック)	加藤一男	手品を通して楽しいひと時を過ごし、笑顔でいっぱい初心者向けの手品教室です。	300円	20	12歳以上	筆記用具
87		13:30~15:00	スタジオ1	カラオケ講座 (健康カラオケくらぶ)	富田陽子	今歌っている曲を、もっと上手に歌いたい方、ポイントを勉強しましょう。		30	公開レッスン可の方優先(10名)	オリジナルテープ持参