

11月12日(木)  
受付開始

# 平成27年度 後期(12月~3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、事前に何をやるかを確認したうえ、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。



まなびーぼー©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	講師	会場	講座名(所属)	内容	教材費	定員	対象	持ち物
1	12月11日(金)	10:00 ~ 11:30	伊藤ふで	会議室103	カードを使った脳トレ"さーま85" (四字熟語かるた)	4cm各カードを使い、文字の並び替えでできる言葉を作ろう!		30		
2		13:30 ~ 15:00	伊藤 毅	会議室103	成年後見制度を使って安心生活 (ほのぼの会)	成年後見制度を利用するための手続きや、具体的な事例をわかりやすく紹介します。	100円	20		筆記用具
3	12月21日(月)	10:00 ~ 11:30	板倉圭子	会議室101	骨盤と顔の歪みはつながっている (日本カイロプラクティック連合会)	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骨盤体操です。		6		フェイスタオル、体操のできる服装
4		13:30 ~ 15:00	石川 修	会議室101	iPhoneカメラはじめての一步 (デジカメパソコン教室はじめての一步岡崎校)	iPhoneカメラを使って色々な写真を撮ってみましょう!	500円	10	iPhoneをお持ちの方	iPhone
6	12月23日(水)	10:00 ~ 11:30	後藤千枝	スタジオ1	楽しいミュージックベル (ベルクラブYN)	ベルで楽しいクリスマスを!	200円	12	5才~大人	色鉛筆
7	12月24日(木)	13:30 ~ 15:00	山本直美	会議室103	おりがみ教室 (日本折紙協会)	お正月飾り(鶴のミニ門松と梅)を作ります。	200円	10	一人で折り紙が折れる方	ハサミ
8		19:00 ~ 20:30	黒田くろお	会議室103	元芸人が教える!会話術講座 (笑伝塾)	盛り上げ上手な芸人が何を意識して会話しているか?一般人にも実践可能な会話術を公開します。		15	20~50代	
9	1月12日(火)	10:00 ~ 11:30	山本育紀	会議室103	木育教室 木のおもちゃの遊び方 (ヘルペント・NPO法人暮らしの教育機構)	木育(もくいく)ってな~に?木のおもちゃの遊び方や魅力を体験する教室・同室託児有。	500円	親子10組	未就園児とその親	・大人のみ可 同室託児のため、講座申込時に託児申込みを。
5		13:30 ~ 15:00	西本幸生	会議室103	正しい姿勢で、生活習慣病の予防を (カイロプラティック幸生堂)	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しよう。		6		タオル1本
10	1月16日(土)	10:00 ~ 11:30	磯村修司	会議室101	遺言の書き方を知ろう。 (愛知県行政書士会)	遺言書が持つ力を知り、将来に備えた相続の対応法など、事例を参考に学びます。		20	高校生以上	筆記具
11		10:00 ~ 11:30	鈴木義明	会議室103	トランプマジック (名古屋奇術愛好会)	トランプマジックを覚えて、みんなをびっくりさせよう!		15		紙製のトランプとマット
33		13:30 ~ 15:00	西本京子	会議室103	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		筆記用具
12		10:00 ~ 11:30	鈴木君星	スタジオ1	サムライ体験・楽しい剣詩舞 (日本壮心流剣詩道君星会)	カッコいい剣舞。基本動作で貴方も剣士!詩舞は扇の芸術。体幹と集中力を鍛えます。		20	3才~90才 親子可	動きやすい服装、あれば足袋・男帯(角帯)
13	1月18日(月)	10:00 ~ 11:30	関原克之	スタジオ3	ウクレレで英語の歌を! (KATSU)	簡単なウクレレの演奏で、なじみの英語の歌を歌えるようにします。(2~3曲)		10		ウクレレを持ってきて下さい
14		13:30 ~ 15:00	梶村みどり	会議室101	♪お花に触れて癒しのひと時を♪ (花音)	ギフト対応可能なブライズフラワー作品作り。(ケース付)初心者の方でも大丈夫です。	3500円	10		ワイヤーの切れるハサミ
15	1月18日(月)	10:00 ~ 11:30	中根良一	会議室101	岡崎の公園を面白くする偉人たち	岡崎の公園には公園を設計した人から碑の建てられている人まで、多くの人が係っています。		20		
16		13:30 ~ 15:00	深津智子	会議室101	中高年こそ、やっぱりiPhone	スマホを使ってみたい。でも何をどう選んでどう使ったらいいのか?お悩み解決します。		15	中高年50歳以上	あればご自身のiPhone
17		19:00 ~ 20:30	磯貝 健	会議室101	本気でやせたい?りぶら講座編♪ (ウェルネスクラブいそ東岡崎)	3ヶ月で10キロも減量できたダイエットアドバイザーが、本気でやせたい方にだけ教えます。	100円	10		筆記用具、裸足になれる服装
18	1月19日(火)	13:00 ~ 14:30	新海真二	会議室101	幕末維新の岡崎藩 (岡崎きらり隊)	家康公生誕の地である岡崎藩が、激動の幕末維新にどう行動したか見てみましょう。		20		
19	1月22日(金)	10:00 ~ 11:30	廣瀧満美子	会議室101	※講師都合により中止 フラワーかごバック作り 春使用 (カラーリーフ)	人気のストローバックに、アートフラワーや小物をつけた、春向けのバックを作ります。	3300円	10		申し込みは1/12(火)までに、お願いします。託児有(要予約・1ヶ月前より先着順)
20		13:30 ~ 15:00	川合 海	会議室101	ぬりえセラピー講座 (ドローイングセラピー協会)	ぬりえセラピーの効果と、ぬった色からわかる心と体のメッセージをお伝えします。	300円	20		色鉛筆、筆記用具
21	1月24日(日)	10:00 ~ 11:30	内藤すみゑ	スタジオ1	絵本と歌を活用した楽しい譜読み (公益財団法人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~ 小学3年生	筆記用具、色えんぴつ、靴下着用

NO.	開催日	時間	講師	会場	講座名(所属)	内容	教材費	定員	対象	持ち物
22	1月29日(金)	10:00 ~ 11:30	内田美音子	会議室101	お手軽&簡単!シャドーボックス(ラ・ラ・ブーケ)	複数の絵を切り重ねて、イチゴの立体ペーパーアートの壁飾りを作ります。	1300円	10		はさみ
23		13:30 ~ 15:00	山本純子	会議室101	スリランカの光と影	「おかざきニュース」を通じて、スリランカの歴史紐解き未来展望を語ります。		20		筆記用具
24	1月31日(日)	10:00 ~ 11:30	安形カヨコ	会議室101	整膚つまみでアンチエイジング!	自分の指だけで簡単にできる美容&健康法。美肌だけでなく、目の疲れや冷えにも効果的です。	100円	10	女性	手鏡、筆記用具
25		10:00 ~ 11:30	中並房子	会議室103	中並ヴォイス&カラオケ講座(中並カラオケ教室)	ヴォイストレーニングとともに、新曲を覚えましょう。		50		えんぴつ
26	2月1日(月)	10:00 ~ 11:30	水野久仁子	会議室103	親子おんがくタイム♪きらめき音遊空間☆RIRIN	未就園児親子向けの音楽活動です。一緒に楽しいひとときを。1才~3才おすすすめです。		親子15組	未就園児さんとママ	バスタオル1枚
27		13:30 ~ 15:00	長坂利永子	会議室103	りんりん歌声サロン♪きらめき音遊空間☆RIRIN	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です。		40		必要な方のみ、飲み物
28	2月5日(金)	19:00 ~ 20:30	物肌おかみマサヨ	会議室101	手肌しっとり・ハンドマッサージ(フェイスバキりの小径)	街のエステティシャンが優しく技術を教えます。帰る時はツルツル手肌!人気の入門講座です。	1000円	12	女性	フェイスタオル1枚
29	2月6日(土)	10:00 ~ 11:30	田中健二	会議室101	人間関係を良くする傾聴入門講座(おかざき傾聴の会)	良いお話し相手になるために、傾聴の意味と意義を学びましょう。		40		筆記用具
30		13:30 ~ 15:00	出口哲也	会議室101	花サロン体験(MOA岡崎健康生活ネットワーク)	生活雑貨や手作り花器を利用して、気軽に気楽に花のある生活を始めませんか?	500円	10		はさみ、ふきん2枚
31	2月8日(月)	10:00 ~ 11:30	岡本由香里	会議室101	四季を楽しむデコパージュ体験(ラ・ラ・ブーケ)	紙と粘土を使い、お雛様やお花等の壁飾りを作ります。	800~1300円	10		
32		13:30 ~ 15:00	市川敏雄	会議室101	元気の出る話	22年間の継続と記録による6000回余の村積山登山を通して、健康と元気の秘訣を教えます。		30		
34	2月9日(火)	10:00 ~ 11:30	梅田真貴子	会議室101	姿勢バランス調整	あなたの姿勢は大丈夫?カラダとココロを軽くする姿勢調整をします。		10		
35		13:30 ~ 15:00	山岡由奈	会議室101	バレンタインの香りを創ろう!(日本調香技術普及協会)	精油と香り玉を使って、おいしい香り?!を調香してみませんか。	1200円	6		筆記用具
36	2月15日(月)	10:00 ~ 11:30	高間栄子	会議室101	世界の歌とことばのプレゼント!(ヒッポファミリークラブ岡崎)	どんな言葉でも吸収する力を持って生まれてくる赤ちゃん。孫&子どもと一緒に広い世界を!		10組		
37	2月26日(金)	13:30 ~ 15:00	平賀文子	会議室103	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。		7	高校生以上 お子様連れ可	あれば弾きたい曲の楽譜、今まで習った楽譜
38	2月28日(日)	10:00 ~ 11:30	片桐真理子	会議室101	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。骨盤調整の体験有!!		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
39		13:30 ~ 15:00	高宮文治	会議室101	さとう式リンパケア体験	フェイスアップの効果をその場で体感できて、バストアップ・むくみ改善。美と健康が実感できます。		6	女性	タオル、筆記用具
40		16:00 ~ 17:30	加藤エリザベス	会議室101	イギリスのママと英語で遊ぼう!	ダンス、絵本、しゃぼん玉、パペット、歌、パラシュートなどを使って遊びます。	500円	20	4歳まで	
41	2月29日(月)	10:00 ~ 11:30	後藤ひとみ	スタジオ1	ヨガでリラックス(岡崎さわやかヨガの会)	ゆっくりとした動作と呼吸で、心と体をリラックス。初めての方も気軽にどうぞ。		20	中学生以上	ヨガマット(バスタオル等でも可)
42	3月1日(火)	10:00 ~ 11:30	澤田由実	会議室101	美人の秘訣は'似合う色'(NPO日本パーソナルカラー協会)	貴方の魅力を引き出す似合う色を見つけましょう。参加者全員の似合う色を診断します。	500円	10		
43		10:00 ~ 11:30	鈴木素夫	会議室103	今改めて聴き返す『昭和歌謡曲』	時代を写し、時代を越え、人の心をとらえてきた昭和の歌謡曲。今その歴史と意義を問う。		20		
44		10:00 ~ 12:30	たかき千夏	調理室	定番メニューからの変身料理(調理師、岡崎の料理教室「スーリール」)	献立のポイントが知りたい、いつもの味ばかりを卒業したい初心者さん向けクッキング。	2000円	12	女性	エプロン、ふきん1枚、三角巾、ハンドタオル1枚
45	3月5日(土)	10:00 ~ 11:30	杉浦仁美	会議室101	岡崎の季節の野鳥を知る(LSC:りぶら いきものみつけ隊)	りぶらから岡崎公園を巡り、地元で見られる野鳥を楽しみましょう。カワセミにも遭えるかも!!		15		
46		10:00 ~ 11:30	稲打智志	スタジオ1	ゆる体操入門(NPO法人日本ゆる協会)	体をゆずって緩め、解きほぐしていく体操です。心身がリラックスでき、体が若返ります。		25		運動できる服装、敷物
47	3月7日(月)	10:00 ~ 11:30	橋詰真子	会議室101	ローズウインドウ(エス・トゥル・ボワン)	ヨーロッパの工芸品で、紙を切り絵のように作るステンドグラス。色と光を楽しみましょう。	1000円	20	ハサミが使える方	手提げ袋
48		13:30 ~ 15:00	千賀真理子	会議室101	知って得する楽しい介護(市民講師)	オムツの種類とつけ方など、オムツ体験してみませんか!排泄と介護の話します。		10		
49	3月12日(土)	10:00 ~ 11:30	杉浦豊	スタジオ1	スクエアダンス講座(岡崎ファミリースクエアダンスクラブ)	アメリカ生まれのフォークダンス。年齢・性別・言葉を越えた、生涯スポーツです。		10		運動のできる服装で
50	3月15日(火)	10:00 ~ 11:30	早川順子	会議室101	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いただくための、お手軽な体験会です。	800~1300円	10		
51	3月21日(月)	13:30 ~ 15:00	永松美一	会議室101	人生バラ色、美意延年、自己実現	一生懸命にやり通すと、人生バラ色になります。		20		
52	3月22日(火)	10:00 ~ 11:30	山本芳耀	会議室103	詩吟サークル芳耀会	呼吸法で声の変化を体験。詩吟「岡崎城」、和歌「箱根路を」合吟します。		30		
53	3月28日(月)	16:00 ~ 17:30	林もとこ	会議室101	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)	お花の色を選んでいただき、お子様でも簡単に素敵なアレンジが作れますよ!	800円	40		