

平成24年度 後期「りぶら講座」一覧表

11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。受講費は当日徴収します。

開催日	時間	会場	講座名	講師名	内容	受講費	定員対象	持ち物
12/18(火)	10:00～11:30	101	初歩のパソコンの使い方	杉山 登 (市民講師)	電源の入れ方から印刷までの使い方の学習 ※素材はデジカメ写真を利用	無料	20	あればパソコン(ノート)
	10:00～11:30	102	カラー&ファッション講座	関 広子 (市民講師)	生まれ持った肌の色と骨格を知ってメイクやファッションに活かすことで本来の魅力をアップ。	無料	10 女性	筆記用具
	10:00～11:30	103	朗読の基礎講座	青山 悦子 (市民講師)	発音や読み方の基礎を学び、作品を豊かに伝える練習をしましょう。	無料	20	
	10:00～11:30	201	手話体験	石原 甲子 (市民講師)	簡単な日常会話程度までの手話によるコミュニケーション方法を習います。	無料	15	
	13:30～15:00	101	ペン習字講座	石川 美恵子	簡単な挨拶文・氏名・のし袋の書き方。	無料	20	ボールペン あれば筆ペン
	13:30～15:00	102	私の生涯学習 (楽しさ発見、生き甲斐探し私の体験)	永松 美一 (市民講師)	30数年間、生涯学習を続けている。その面白さを紹介。『強く野に咲く福寿草』『人生バカラ色』『著名人3千人に聴く』著書紹介など。	無料	45	
	13:30～15:00	103	ナカナミ ヴォイス&カラオケ教室	中並 房子 (市民講師)	ヴォイストレーニングと歌のレッスン、楽しく1曲を歌えるようにします。	無料	30 シニア	あれば録音できるもの
	16:00～17:30	101	礼法 正月飾り(折形)	荒河 紀江 (市民講師)	お正月の床飾り	300円	20	長定規、はさみ、カッター
	16:00～17:30	102	新しい書道の取組に	田中 秀煌 (市民講師)	人のまねでなく、独自の発想での書作品の取り組み方について	無料	20	
	19:00～20:30	101	相続、遺言、成年後見講座	磯村 修司 (市民講師)	遺言書作成の必要性、作成に必要な準備調査、記載のときに気をつけること、その他疑問点などについて、実例をあげながら分かり易く解説いたします。	無料	60 中学生以上	筆記用具など
	19:00～20:30	102	色彩心理学	神谷 まゆみ (市民講師)	カラーブロックを使い、色から自分の心を読み解き、色と心の関係性を知り日常に活用しましょう。	無料	30	筆記用具
	19:00～20:30	201	1冊の本から広がる楽しみ ～「天地明察」の世界～	戸松 啓二 (りぶらサポータークラブ)	著者の他の作品や内容に関する様々なことや関連図書を紹介いたします。また、本を借りて読むだけではない図書館の活用法もお伝えします。	無料	20	

	開催日	時間	会場	講座名	講師名	内容	受講費	定員 対象	持ち物
13	12/23(日)	10:00～11:30	103	初めての俳句	村松 五灰子 (市民講師)	俳句の作り方、楽しみ方。	無料	20	ノート
14		10:00～11:30	201	アロマテラピーでキャンドル作り	いけがみたか子 (市民講師)	用途別の香りの説明付きで見た目もかわいいアロマキャンドルを作ります。低学年は保護者の手伝いが必要です。	800円	24 小学生以上	持ち帰り用袋 いらぬ布巾
15		13:30～15:00	101	証券投資の基本的講座	岩月 博 (NPOエイプロシス)	株式投資信託債券など(外国証券含む)金融商品の知識の修得目的とする。	無料	40	
16		16:00～17:30	101	「夏目漱石 岡崎との知られざる絆」	鈴木 素夫	①岡崎で新発見された漱石書簡をめぐって②漱石と交流のあった岡崎出身の人々	無料	45	
17		19:00～20:30	101	気持ちを切り替えるテクニック	長田 知之	イライラや落ち込みなどネガティブな感情を変える即効性のある方法をお伝えしていきます。	無料	45	筆記用具
18	1/6(日)	10:00～11:30	スタジオ1	ヨガ(調身、調息、調心で心身統一)	藤原 希恵 (市民講師)	ストレッチ、呼吸法、体力作り、ポーズ、瞑想法	無料	30	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
19		13:30～15:00	スタジオ1	岡崎鶴の会 気功太極拳	山口 千代子 (市民講師)	ゆったりとした動きで体内に気をめぐらし足腰を鍛え心と体のバランス免疫力がアップします。	無料	35 初心・中級者	
20		16:00～17:30	スタジオ1	大人のピアノ	平賀 文子 (市民講師)	一人一人のレベルに合わせて弾きたい曲を指導します。	無料	7 高校生以上	あれば弾きたい曲、 弾いたことのある楽譜
21		19:00～20:30	スタジオ1	男ヨガ	天野 真子 (AUJAS～body works～)	男性向けヨガですが、体力をつけたい女性もできる内容です。ストレッチ、筋力アップ、リラクゼーション)ペアでの参加OK。	無料	20	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
22	1/10(木)	10:00～11:30	201	市職員出前講座「学び方」入門	早川 喜晴 (岡崎市文化活動推進課)	「生涯学習」最近よく耳にしますが、実際、何がそれで何をすればいいのか? その辺りを皆さんと考えたいと思います。	無料	20	
23		13:30～15:00	101	紙でつくるばらのアクセサリー ロザフィ	GoldMarry中根 (市民講師)	専用のペーパーを使って、ばらのお花づくり、写真立てに飾り、防水加工します。	500円	30	はさみ
24		13:30～15:00	スタジオ1	ヨーガでリラックス	後藤 ひとみ (岡崎さわやかヨーガの会)	ゆっくりとした動作と呼吸で体と心をリラックスさせましょう	無料	30 成人男女	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
25	1/12(土)	10:00～11:30	101	西洋書道ラテンカリグラフィーで バレンタインのカードを書こう!	外山 敦子 (市民講師)	ペンとインクを用いた中世ヨーロッパのアルファベットを書いてみましょう	1,000円	10 高校生以上	シャープ、定規、カッター、 不要ハガキ
26		13:30～15:00	101	マジック教室	布藤 俊武 (市民講師)	簡単な不思議なマジックを一人でも多くの人に。マジックの体験講座です。	無料	25	筆記用具
27		16:00～17:30	101	福沢諭吉のベストセラー「学問のすすめ」	八木 良一 (市民講師)	土農工商の身分制度から近代国家へ、変革期の日本人の心を捉え、独立心や科学の心を芽生えさせた「学問のすすめ」。	無料	45	
28		19:00～20:30	101	「300文字文学」300字小説の書き方	渡辺 正司	限定300文字以内で書く小説及び文芸作品の創作。	無料	15	筆記用具
29	1/14(月)	10:00～11:30	103	詩吟	山本 芳耀 (詩吟サークル芳耀会)	腹式呼吸で無理なく発声、歌謡吟を楽しみましょう	無料	20	筆記用具
30	1/17(木)	10:00～11:30	103	排泄と介護食	千賀 真理子 (市民講師)	高齢者が誤嚥・嚥下したらどうしたらよいか、を考えて知る。オムツの種類、選び方など…。	無料	40	筆記用具
31		13:30～15:00	103	楽しい大正琴 レベル1	浅井 マリ子 (琴伝流大正琴サウンドパール)	大正琴の説明と簡単な曲を演奏までのコース。	100円	10	筆記用具

	開催日	時間	会場	講座名	講師名	内容	受講費	定員対象	持ち物
32	1/24(木)	13:30～15:00	101	いくらかかる？ 「これからの介護」を考える	河村 利香 (株)ライフ・プラネット)	介護の現状や費用、認知症の予防の話など「これからの介護」について解決策を導きます。	200円	45	筆記用具
33		13:30～15:00	スタジオ1	ベリーダンス(はじめてのベリーダンス)	松崎 礼子 (AUJAS CLUB)	ベリーダンスの体験講座。初心者でもできる簡単な動きをアラビアのリズムに合わせて行っていきます。	無料	25 女性	動きやすい服装 水分補給できるもの
34		16:00～17:30	スタジオ1	手品教室	加藤 一男 (市民講師)	手品教室	300円	20 10歳以上	
35	2/2(土)	13:30～15:00	和室	やさしい詩吟入門	棚橋 精泰 (三河岳精会岡崎地区連合会)	古今の素晴らしい詩(漢詩)を朗唱する。和歌、俳句、新体詩も吟じれます。	無料	20	
36		13:30～15:00	201	自分を見つけるカラーセラピー	小霜 紗悠美	14本のカラーボトルを使ってご自身の今の気持ちを観察していきます。	無料	8 18歳以上	筆記用具 色えんぴつ
37		13:30～15:00	103	いきいき！遺言教室	濱田 順子 (市民講師)	遺言や相続についての基礎知識を楽しくわかりやすく解説します。	100円	30	筆記用具
38		16:00～17:30	103	フランス語・フランス社会に触れる	藤澤 秀平	フランス語学習の動機づけ、導入とフランス社会の一端を紹介する。	無料	20	
39	2/3(日)	10:00～11:30	201	子どもの可能性を引き出すコーチング	若林 かおり (市民講師)	相手の可能性を引き出す会話コミュニケーションスキルであるコーチングを、子育てに取り入れる実践型の講座です。	無料	10 子育て中の親	筆記用具
40		10:00～11:30	和室	妊婦さんのためのアロマクラフト&ヨガ	箕浦 陵子 (岡崎生涯学習サークル"きらり")	リラックスした気持ち良い出産に向け、日常生活に簡単に取入れられるアロマスプレーとアロマバスソルトを作った後マタニティヨガを行います。	600円	6:妊婦5か月以降の方で、医師の許可・ご家族の承諾を得ている方	ヨガマットと大きめのバスタオル1枚、またはバスタオル2枚、飲み物
41		13:30～15:00	和室	茶道(抹茶)	柴田 宗苗	茶席でのマナー。茶道に親しむ。茶道そうへん流初風会	300円	18 15歳以上の女性	白くつした
42		13:30～15:00	302	元気の出る話	市川 敏雄 (市民講師)	19年間継続、5500回登頂達成の村積山登りの体験を通して、健康の保持のことや、蓄積のある生活を楽しむ話。	無料	40	
43	2/7(木)	10:00～11:30	創作室	ギフトのためのかご作り	内田 のり子 (市民講師)	バレンタインデーが近いので、チョコレートやクッキーに似合う小さめのかごを編みます。初心者大歓迎！	300円	10 小学校高学年以上	タオル、メジャー 万能バサミ
44		13:30～15:00	103	心と体のリフレッシュ体操	市川 水青 (公社)日本3B体操協会)	ストレッチ、簡単エアロビクス、脳トレ、やさしい筋トレ等。	無料	15	運動のできる服装、タオル、お茶、敷物、室内シューズ
45		13:30～15:00	101	イギリス小説を映画とともに楽しむ講座	杉浦 千秋	シェイクスピアからカズオ・イシグロまで、映画化されたイギリス小説の楽しみ方。	無料	30	
46		13:30～15:00	スタジオ1	楊名時太極拳	稲垣 照子 (市民講師)	太極拳24式、八段錦の指導	無料	30	水分補給のためのお茶 又は水、タオル等
47		16:00～17:30	スタジオ1	易しいヨーガ	杉山 美夜子 (岡崎さわやかヨーガの会)	ゆっくりとした動作と呼吸で易しいヨーガを行きましょう。	無料	30 成人男女	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
48	2/9(土)	10:00～11:30	101	こころのルネッサンス(再生・復活) 遺言・相続勉強会	石原 且也 (遺言・相談・なんでも相談センター)	別紙に記載させて頂きました。	無料	30	筆記用具
49		10:00～11:30	スタジオ1	スクエアダンスで遊ぼう	神戸 哲男 (岡崎スクエアダンスクラブ)	身体と頭を使うウォーキングダンスです。若々しく踊り続けられ運動不足解消にもなります。	無料	32	上靴

	開催日	時間	会場	講座名	講師名	内容	受講費	定員 対象	持ち物
50	2/10(日)	10:00～11:30	創作室	子どもの心を育てる花育講座	中野 美世 (フラワーサークル花・花)	子どもの感性を高めるための講座です。今回はバレンタインのアレンジをお花や資材で自由に表現します。	1,000円	20 幼、小、中	はさみ、持ち帰りの袋、筆記用具
51	2/12(火)	13:30～15:00	103	楊名時八段錦、太極拳	村松 美智子 (市民講師)	イスに腰掛け、深く長い呼吸法。ゆっくり動き足腰を鍛え生涯元氣。	無料	35	水分補給のため飲み物、運動可能な軽装
52	2/14(木)	13:30～15:00	101	一人で出来るメンタルタフネス養成講座	吉田 徹 (愛知トータルフィットネス研究所)	家庭で出来る簡単な体操を通して、各種のストレス(感情面、精神面、肉体面)のタフネスを養成いたします。	無料	20	あればバスタオル1枚
53		13:30～15:00	スタジオ1	やさしい健康体操	盛田 輝子 (岡崎市健康体操連盟)	高齢者向けの健康体操、筋カトレーニング、ストレッチ	無料	30 65歳以上	運動のできる服装、室内シューズ、お茶、タオル
54	2/16(土)	10:00～11:30	和室	沖縄三線を弾いてみよう	豊田 恵子 (音楽のおもちゃ箱)	沖縄の楽器、三線、三板(さんば)の演奏体験	50円	10 小学生以上	三線・バチ 無料貸出有り
55		13:30～15:00	301	プリザーブドフラワー講座	鈴木 陽子 (市民講師)	“コサージュ”卒業、入学時、結婚式にもさっそく使えます普段はそのままインテリアにも！	3,000円	20	ワイヤーの切れるハサミ、紙切りバサミ、持ち帰る袋
56	2/17(日)	10:00～11:30	和室	レカンフラワー(花の宝石箱)	近藤 貴子 (市民講師)	BOXパックミニ:台紙やデコパーツなど装飾バリエーションでかわいくデザインをする。乾燥剤入りで長期間楽しめます。	2,800円	20 中学生以上	はさみ、各自ゴミ袋(ビニール小)
57	2/19(火)	10:00～11:30	101	フレグランスデザイン(調香)	伊藤 多世 (市民講師)	花粉症の季節を快適に。ユーカリをはじめ花粉症に有効に香料を使用してルームスプレーをつくります。	1,200円	8	筆記用具
58		10:00～11:30	102	魅力発見！カラーコーディネイト	澤田 由実 (市民講師)	カラーコーディネイト	600円	30	
59		10:00～11:30	201	チョークアート体験講座	ARISA (市民講師)	オイルパステルと指を使ってグラデーションを作って描くチョークアートのプチ体験です。	600円	10	エプロン
60		13:30～15:00	101	簡単に身につく四字熟語	伊藤 ふで (市民講師)	四字熟語が書かれたカード取り。読み、意味、漢字、、類語、対語を知る。	無料	30	
61		13:30～15:00	102	言わなくてもやる子に変身！子育てコーチング講座	長田 知之	どうすれば自分からやるようになるのか子育てに使えるコーチングスキルをお伝えしていきます。	無料	45 子育て中の親	筆記用具
62		13:30～15:00	201	麻雀の楽しみ方	神野 修彰 (市民講師)	仲間をつくりながら、楽しくできる脳トレ入門体験編	無料	8 +見学者2名	
63		16:00～17:30	101	ゴム動力飛行機のご紹介	竹内 栄重 (市民講師)	ゴム動力機の歴史、機体の紹介(講師持参)、飛行のしくみの説明、飛行機工作教室の進め方紹介	無料	10	
64	2/21(木)	13:30～15:00	101	親子ヨガ	水越 智穂子 (市民講師)	5か月～未就園児のお子さんとお母さんと一緒にふれあい遊びや動物にみたてたヨガポーズを行いスキンシップをはかる。	無料	10 5か月～未就園児とお母さん	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
65	2/24(日)	10:00～11:30	103	ことばは「習うより慣れよう！」	高間 栄子 (ヒッポファミリークラブ)	赤ちゃんはどのようにしてことばが育っていくの？ことばの育つ秘密を「多言語」を交えてお伝えします。	無料	40	
66		13:30～15:00	303	初級英会話	佐藤 詠子	海外旅行等でちょっと使える英会話を目指し、基礎的英語力とリスニングを学ぶ	無料	30	筆記用具 辞書
67		16:00～17:30	303	地球温暖化防止パートⅡ	長坂 進 (市民講師)	福島原発事故を体験し、現在の日本の電力供給事情を考え、改めて省エネ活動、エコ活動について考えてみる。	無料	60	
68	3/24(日)	13:30～15:00	103	「生涯学習」学び方講座	戸松 啓二 (りぶらサポータークラブ)	自分の成長につながる学び方や活かし方について、また、学び方の作法についての講座です。	無料	50	