

11月17(木)  
受付開始

# 平成28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。これらの講座は、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	会場	講師	講座名(所属)	内容	定員	対象	持ち物	教材費
1	12月8日(木)	13:30~15:00	スタジオ1	横山希	心と体のリラックス フラダンス (フラ オ マナオラナ)	ハワイアンミュージックに癒されながら、ゆったり優雅にフラダンス。初心者大歓迎。	15	女性	動きやすい服装、水分、タオル	
2	12月12日(月)	13:30~15:00	101	栗野佳浩	心理的心をリラックスさせる方法 (すまいるすてっぴ)	心理学的要素を取り入れた心を、簡単にリセット・リラックスさせる方法を紹介します。	15			
3	12月17日(土)	10:00~11:30	102B	岩瀬学	支え合いのボランティア講座 (岡崎市ボランティア連絡協議会)	誰もが安心して暮らせる街にするため、あなたもできるボランティアをご紹介します。	20			
5	12月19日(月)	10:00~11:30	101	畑中さつき	コミュニケーションを楽しむ (NPO法人日本交流分析協会中部支部)	表情や態度・言葉の使い方、相手への伝わり方が違う事を心理学の視点で学びます。	12	託児あり	筆記用具	
6	12月19日(月)	13:30~15:00	101	安形カヨコ	美肌や冷えに効く 整膚つまみ体験	やさしく引っ張るだけなのに、美肌や肩こり・冷えにも効果がある整膚を体験できます。	6	女性		
7	12月20日(火)	10:00~11:30	101	早川順子	生活に生かせる!やさしい心理学 (中日センター講師)	「良好な人間関係を作るポイント」を知り、心地よい対人関係に役立てましょう。	20		筆記用具	300円
8	12月22日(木)	13:30~15:00	101	伊藤秀子	季節の煎茶を楽しむ (薫風流西三河支部)	季節のお茶を楽しみながら、おいしく淹れるコツを学ぶ。	10		筆記用具	300円
9	12月22日(木)	13:30~15:00	103	荒河紀江	礼儀作法と折形 (装束きもの学園・装束礼法研究会(小笠原流礼法))	小笠原流礼法によるお正月の迎え方・お正月飾り	15		長定規、ハサミ	300円
10	12月24日(土)	10:00~11:30	103	鈴木利夫	骨盤ダイエット!! 痩せ体質作り!! (全国健康生活普及会)	ポッコリおなか、下半身太りをなんとかしたい!! そんなあなたにコツを伝授!!	6		タオル、運動のできる服装	
11	12月24日(土)	10:00~11:30	スタジオ1	三上直	子ども手品教室入門	手品を通して、表現する楽しさを味わいましょう。引っ込み思案の子も集まって。	20	小学生 1,2年生は保護者付添	トランプ、ハンカチなど	200~300円
12	12月24日(土)	13:30~15:00	103	出口哲也	花サロン体験 (MOA 岡崎健康生活ワーク)	手作り花器や生活雑貨を使った花器で、一輪の花を楽しみ、花のある生活を提案します。	10		はさみ、ふきん2枚	500円
13	12月26日(月)	13:30~15:00	101	梶村みどり	フラワーアレンジメント 体験講座 (「花音」 Kanon)	お正月らしい花材を使い、迎春用のアレンジメントを行います。	10	大人	生花が切れるハサミ	2500円
14	1月6日(金)	10:00~11:30	101	稲垣晴菜	子育てママの骨盤ケア・施術体験 (全国健康生活普及会)	歪んだままにしておくで将来大変!なぜ産後の骨盤ケアが必要か、学んでみませんか?	6	託児あり	タオル1本・運動できる服装	
15	1月7日(土)	10:00~11:30	101	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
16	1月7日(土)	10:00~11:30	103	山本芳耀	詩吟 (詩吟サークル芳耀会)	肺が元気になる発声法で、詩吟・和歌を体験してみませんか。	30			
17	1月7日(土)	13:30~15:00	103	松浦大祐	初めてのTOEIC講座	試験の対策の立て方、問題の解き方にふれてみませんか。	30	未受験もしくは初級レベル	筆記用具	
18	1月8日(日)	10:00~11:30	和室	川端三和	セルフケアで健康になろう! (佐藤式リンパケア)(国際ウルク協会)	佐藤式リンパケア筋肉リリースを使ったセルフケアで、痛みのない体になろう	12		バスタオル又はヨガマット1枚	
19	1月8日(日)	13:30~15:00	103	黒木英隆	エウレカ!の話、ご存知ですか? (イフトムHMS部会オブザーバー)	アルキメデスが、浮力の原理を発見!通説とは違う発見までの流れを初めて明らかに。	30	中学生以上		
20	1月8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		
21	1月9日(月)	10:00~11:30	101	伊藤ふで	簡単に身に付く四字熟語 (四字熟語かるた)	四字熟語のかるた取りです。対語・類語・諺等知る事ができ、皆さん楽しんでます。	30	4歳以上		
22	1月9日(月)	13:30~15:00	101	梅田真貴子	意外に知らない姿勢の話 (日本姿勢科学学会)	疲れにくい姿勢って、どんな姿勢?姿勢が悪いのは、なぜいけないの?などのお話です。	6			
23	1月12日(木)	13:30~15:00	103	山浦義人	唄ってみませんか?相撲甚句 (三河相撲甚句会)	日本の伝統芸能である相撲甚句の、代表的なものをみんなで唄ってみる。	10	15歳以上 男女問わず	あれば録音するもの	
24	1月15日(日)	10:00~11:30	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	
25	1月15日(日)	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	

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
26	1月19日 (木)	13:30~15:00	103	西本幸生	正しい姿勢で若返りと元気な体を (カイト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・頭痛の予防となります。	6		タオル1本	
27	1月23日 (月)	13:30~15:00	101	新海真二	二十七曲りの歩き方 (岡崎きりぎり隊)	二十七曲りとは何か?そしてその歩き方をご案内します。	20			
28	1月27日 (金)	10:00~11:30	101	堀栄恭子	魅力を引き出す幸せメイク講座 (マナ・フェイシャルの「プロスペール上里」)	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	普段使っているメイク道具、顔の映る鏡	300円
29	1月28日 (土)	10:00~11:30	101	高宮文治	「奇跡のベルト」で美と健康を! (高宮治療整体)	ベルトを巻くだけで、ウエストダウン・バストアップ・脚も痩身。腰・肩痛等にも効果	8		フェイスタオル	500円
30	2月4日 (土)	10:00~11:30	101	杉浦千秋	はじめての狂言入門 (岡崎で狂言を楽しむ会)	古典芸能として敷居が高く思われがちな、狂言のおもしろさ・おかしさを紹介します。	20		筆記用具	
31	2月4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)	生活習慣改善の為に、エクササイズ&ハーブティーの試飲と、ソーシャルダンスを体験	10	小学生以上	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
32	2月5日 (日)	10:00~11:30	スタジオ1	檜垣隆司	ラウンドダンスの体験 (岡崎ラウンドダンスサークル)	軽快な音楽に乗って、頭と体の運動になる楽しいラウンドダンスを紹介します。	20	10~60代	動きやすい服装、上履き	
33	2月6日 (月)	10:00~11:30	101	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		タオル、運動のできる服装	
34	2月6日 (月)	13:30~15:00	101	市川敏雄	元気の出る話	継続と記録による日記と、6500回余の村積山登山を通しての、健康と元気の出る話。	30			
35	2月13日 (月)	10:00~11:30	101	望月哲子	わたしはどんな人? (NPO法人日本交流分析協会中部支部)	エゴグラム質問紙を使って、自己分析をしてみましょう。	10	託児あり		
36	2月16日 (木)	10:00~11:30	103	美空はるみ	「にこにこ子育て」幼児編 (「あ・そ・ぼ」親子サークル)	幼児期の子育てにとっても大切な事、仲間づくりと共に一緒に考えましょう。	20	幼児期の子育て中の方	筆記用具	
37	2月16日 (木)	13:30~15:00	103	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	
38	2月21日 (火)	10:00~11:30	101	小嶋馨	ムクミ・冷え性に悩むあなたへ!! (日本カイロプラティック連合会)	長年、体質と思いきやありませんか?!骨盤の歪みを整えることで体質改善。	6		タオル、運動のできる服装	
39	2月23日 (木)	13:30~15:00	103	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
40	2月28日 (火)	10:00~11:30	101	山本純子	ハーブで&お花とお茶会 (ナチュラルセラピー虹のたね)	ハーブティーをいただいて、季節のハーブとお花でコースージュ作り。ドライ飾りにも。	5	小学生以上	ワイヤーバサミ、花バサミ、ミニシート、ふきん	1000円
41	3月2日 (木)	13:30~15:00	103	西岡清美・山村たか子	親子でおもちゃをつくろう!! (慈恵福祉保育専門学校)	親子で楽しくおもちゃ作りをします。子育て相談もお受けします。	20組	親子での参加		
42	3月2日 (木)	13:30~15:00	スタジオ1	後藤千枝	楽しいミュージックベル (ベルクラブYN)	よく知っている曲を歌ったり、ベルで演奏したりします。	12	音楽が好きな方	筆記用具、色鉛筆	200円
43	3月4日 (土)	13:30~15:00	103	中村克美	丹田呼吸健康法 (公益社団法人調和道協会)	丹田呼吸の初歩について説明し、実修指導し体験していただく。	10		軽い運動しやすい服装	
44	3月5日 (日)	13:30~15:00	103	澤田由実	マイ美人カラーを見つけよう! (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。	10		筆記用具	600円
45	3月7日 (火)	10:00~11:30	103	山田裕子	親子でふれあい体操あそび!! (慈恵福祉専門学校)	親子で遊びながら体操をし、スキンシップを図ります。一緒に楽しみましょう。	20組	親子での参加		
46	3月9日 (木)	13:30~15:00	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	
47	3月11日 (土)	13:30~15:00	103	阿部久美子	古典を楽しむ「春はあけぼのよ」	学生時代、嫌だった人も、楽しく学びなおしませんか?枕草子を楽しみましょう。	15	高校生以上	筆記用具	100円
48	3月13日 (月)	10:00~11:30	101	鈴木陽子	ブリザーブドフラワー製作講座 (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	女性 託児有	ワイヤーの切れるハサミ、ピンセット、作品を持ち帰る袋	3000円
49	3月16日 (木)	13:30~15:00	101	千賀真理子	知って得する楽しい介護 (市民講師)	排泄とオムツの種類。オムツ体験してみませんか?楽しい介護を考えましょう。	10		筆記用具	
50	3月17日 (金)	10:00~11:30	101	鈴木素夫	漱石とホームズとポー	探偵嫌いの漱石、名探偵ホームズ、探偵小説の元祖ポー。三人の知られざる関係とは?	20			100円
51	3月18日 (土)	10:00~11:30	スタジオ1	杉浦 豊	スクエアダンス体験講座 (岡崎ファミリースクエアダンスクラブ)	カントリーミュージックに乗って、8人が手を取って踊る、さわやかな踊りです。	10		上履き	
52	3月18日 (土)	10:00~11:30	和室	青木純子	「にこにこ子育て」乳幼児期 (「あ・そ・ぼ」親子サークル)	乳幼児期の子育てにとっても大切な事、発見・気づきと共に仲間づくり&親子遊び	10組	乳幼児期の親子	お茶・バスタオル	
53	3月18日 (土)	19:00~20:30	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3/16)	12	大人向け(小学生以上) 小学生以上は保護者同伴		500円
54	3月21日 (火)	10:00~11:30	101	阿部啓子	短歌に一步踏み出してみませんか (中央市民センターきさらぎの会)	短歌の入門の入り口です。難しく考えることはありません。春の歌を鑑賞しましょう。	20		筆記用具	
55	3月23日 (木)	10:00~11:30	103	高間栄子	「多言語」聞き比べ大実験!! (ヒップファミリークラブ岡崎)	「語学が苦手」と思い込んでいるのはなぜ?アプローチ方法を変えて楽しんでみよう。	15			
56	3月24日 (金)	10:00~11:30	103	井上ゆきえ	親子で「あ・そ・ぼ」!! (「あ・そ・ぼ」親子サークル)	親子ふれあい遊びや手遊び、絵本の読み聞かせなど	20組	未就園児親子	お茶・バスタオル	
57	3月30日 (木)	10:00~11:30	103	長坂利永子	ことばをうながす発語音楽療法 (きらめき音遊空間☆RIN RIN)	歌えれば話せるの最短コース。障がい児の療育として実績のある堀田療法の体験会です。	親子15組	未就園児とパパママ(言葉を伸ばしたいお子様)	バスタオル	
58	3月30日 (木)	13:30~15:00	103	星野安祐美	名前の音でわかる性格と相性 (心ケア&睡眠改善スクール「ねむりな」)	名前の音から、ストレスのない人間関係を築くためのヒントをご紹介します。	20			