

2019年度 前期(5月～10月)りぶら講座一覧表

4月22日(月) 14:00～ 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！
 受講を希望される方は、りぶら市民活動センター(0564-23-3114)にお申し込みください。
 定員になり次第締め切ります。教材費は当日徴収します。

主催:りぶらサポータークラブ 協力:岡崎市

5月分

No.	開催日		会場	時間	講座名	所属	講師	内容	定員	対象	持ち物	申込期限	教材費
1	5月7日	(火)	調理室	10:00～12:00	簡単、じいさんの和らんち		一生 学	自分だけのおにぎり他一汁一菜+その他	5～20	50歳以上男子	タオル3枚	4月末	500円
2	5月9日	(木)	103	13:30～15:00	セルフケアの勘違い!?	えがお元気整体	石川明	プロの整体師が教える目からうろこのセルフケア	20	18歳以上			
3	5月10日	(金)	スタジオ3	10:00～11:30	笑いヨガ体験会	笑いヨガクラブわらべ	山本孝太郎	笑いヨガ体操とヨガの呼吸法で健康に	20				
4	5月13日	(月)	スタジオ2	10:00～11:30	目から鱗!歌と声の「いろは」		栗田祐子	もっとやさしく歌ってみませんか?イタリア仕込みの講師のメソッド実践	10		バスタオル又はヨガマット。あれば今まで歌った事のある好きな楽譜、動きやすい服装	3日前	100円
5	5月14日	(火)	101	10:00～11:30	生活習慣と姿勢	カイロプラクティック内田	渡邊江利子	痛み、歪み、キレイ、スッキリは姿勢がカギ!	10		タオル		
6	5月14日	(火)	103	13:30～15:00	日傘にバラを描きましょう	オランダザンスフォークアウト会	林美香	簡単な一筆書きの技法で、日傘にバラを描きます。	4		絵を描く日傘(つるつるした素材)、エプロン、汚れても良い服装	3日前	
7	5月16日	(木)	103	13:30～15:00	はじめてのタブレット		岡田和代	超初心者向けにタブレットの電源の入れ方から操作方法まで基本を学びます。	12	シニア向け	筆記用具		300円
8	5月16日	(木)	和室	13:30～15:00	スウェーデンの撫でるタッチケア	女性専用訪問タクトゥール@ケア【おん】	コリ都三女	NHKためしてガッテン、あさイチ、BSで紹介。今話題のオキシトシンで、自律神経ケアを	2	心身に病気のある女性	背中が見えない上衣。腰回りの柔らかい下衣	3日前	500円
9	5月17日	(金)	スタジオ3	10:00～11:30	スクエアダンスを楽しもう		神戸哲男	スクエアダンスで脳トレと健康増進を図ろう!	10		上靴		
10	5月19日	(日)	スタジオ3	10:00～11:30	クンダリーニヨガ		森富美奈子	呼吸法、エクササイズ、瞑想、リラクセス、マントラなどが組み合わさったバランスのとれたヨガです	20		動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル可)飲み物(お水がおすすめ)		
11	5月20日	(月)	スタジオ3	10:00～11:30	なぜ骨盤が大切なのかを知る	日本カイロプラクティック連合会	板倉圭子	健康やダイエットに関係しているとは聞けられどなぜを体感・実感しよう!!	6		フェイスタオル、動きやすい服装		
12	5月20日	(月)	103	10:00～11:30	皮膚を引っ張って整膚で元気に	整膚あつたかい手	青木慶子	自分の指で皮膚をやさしく引っ張り、心身の疲れの癒しや首と肩の痛みが改善できます。	6	心身疲労や首肩痛の方	筆記用具		200円
13	5月21日	(火)	103	13:30～15:00	肩こり、腰痛は骨盤のゆがみから	カイロプラティック幸生堂	西本幸生	骨盤の歪みが腰を歪め背骨を歪め首を歪めます。骨盤の歪まない生活習慣を学ぼう	5		フェイスタオル	1日前	
14	5月23日	(木)	スタジオ3	13:30～15:00	オカリナ演奏体験講座	岡崎オカリナ合奏団	西本京子	認知症予防、リハビリに最適な癒しの楽器。初めての方歓迎!何度も参加は大歓迎!	10		オカリナを持っている方は持参、筆記用具	1日前	50円
15	5月23日	(木)	103	13:30～15:00	音楽に合わせて歩くスクエアダンス	ひよっこ岡崎スクエアダンスクラブ	太田よし子	軽快な音楽に合わせて歩くスクエアダンス。1日のパーティで1～2万歩歩きます。	32		上履き用靴(運動靴、ダンスシューズ)		
16	5月24日	(金)	101	10:00～11:30	中国語入門		山本徹雄	簡単な中国語を学びましょう	20	18歳以上			
17	5月26日	(日)	スタジオ3	10:00～11:30	脳も心もいきいき体操		川村博	体の健康、そして脳も心も元気になって自然治癒力をランクアップしませんか?	10		動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル		
18	5月28日	(火)	103	10:00～11:30	親子で「あ・そ・ぼ」	「あ・そ・ぼ」親子サークル	青木純子	親子で体を動かして遊んだり絵本の読み聞かせなど	3～20	未就園児親子	バスタオル・お茶		
19	5月28日	(火)	103	13:30～15:00	東公園物語	岡崎きり隊	新海真二	公園の初めは寺院を建立する目的であった。公園の歴史と「文化の散歩道」をご案内します。	25				
20	5月30日	(木)	103	13:30～15:00	味のある筆文字を書く(楽筆講座)	楽筆教室 光明	太田光明	上手に書かない、書こうとしない、心を込めて自分の個性のまま筆文字を書こう。	20	18歳以上	新聞紙、ティッシュペーパー、細筆1本	3日前	300円

6月分

21	6月3日	(月)	103	10:00~11:30	短歌に親しむ	中央市民センター きさらぎの会	阿部啓子	万葉集から現代までの恋の歌をいっしょに詠みましょう。	20		筆記用具		
22	6月4日	(火)	101	10:00~11:30	元気な時にしかできない遺言	木下佐代乃税理士 事務所・行政書士 事務所	木下佐代乃	民法改正により、利用しやすくなった自筆証書遺言の作成方法をお伝えします。	20		筆記用具	2日前	
23	6月4日	(火)	103	13:30~15:00	古典を楽しむ～春ってあけぼのよ	言葉の海	阿部久美子	「枕草子」から世の中を明るく見るコツを。古典文学は現代を生きる知恵の宝庫です。	20	小さいお子様連れの方も歓迎	筆記用具(手元にある方は「枕草子」を)	1日前	100円
24	6月6日	(木)	103	13:30~15:00	四国遍路を楽しむ		渡辺治男	四国遍路と全国各地の新四国の紹介と巡り方を体験を基に解説します	30				
25	6月8日	(土)	101	13:30~15:00	胎内記憶について語ろう	ソウルコネクション	斉藤正光	幼い頃、多くの子どもが持っている胎内記憶についての体験談お話し会	30			7日前	
26	6月9日	(日)	103	10:00~11:30	スマホ首・猫背・巻き肩・肩痛改善	高宮治療整体	高宮文治	スマホ使いすぎは体に悪影響！スマホ首・猫背・巻き肩・肩痛などの改善方法を体験	6	親子もOK	フェイスタオル		
27	6月11日	(火)	103	10:00~11:30	知って得する楽しい介護	市民講師	千賀真理子	高齢者の身体機能の特徴を知り嚥下障害誤嚥性になったときの食事の種類介護食料理などを知る	20				
28	6月11日	(火)	101	10:00~11:30	すいみんとねがえり	カイロプラクティック 内田	内田市子	レム睡眠、ノンレム睡眠出一日の活動が決まります。寝返りを打って疲れ取る	10		タオル		
29	6月16日	(日)	101	10:00~11:30	不調は姿勢が原因？体を知ろう！	馨和整体院	鈴木利夫	体の不調が発生する仕組みと自ら出来る姿勢チェック方法と予防法を伝授します。	6		フェイスタオル、運動のできる服装	1日前	
30	6月16日	(日)	スタジオ3	10:00~11:30	はじめてさんOK!やさしいヨガ		小出久美子	体がカタイ人、ヨガ初めての人もOK。年齢、性別問わず誰でも参加できるヨガです。	10	中学生以上	ヨガマット(レンタル有。1枚100円 ※要予約)、飲み物、汗拭きタオル	1日前	
31	6月17日	(月)	103	10:00~11:30	自分の歪みを知る(骨盤体操)	カイロプラクティック にこり	片桐真理子	骨盤の歪みを整えて腰痛や肩こりを解消するゴムバンドを使った体操をします	6		フェイスタオル	2日前	
32	6月18日	(火)	101	10:00~11:30	糸かけ曼荼羅体験会	糸かけ曼荼羅趣味 の会	都築卓子	身近にある糸やひもを使ってぐるぐる童心にかえって巻いてみませんか。	10			1日前	1000円
33	6月22日	(土)	103	10:00~11:30	スクエアダンス体験講座	ファミリースクエア ダンス	杉浦豊	ゲームのように楽しく踊って、頭と体をリフレッシュ、健康と仲間づくりにもいいですよ！	10		動きやすい服装で		
34	6月23日	(日)	103	10:00~11:30	(新)漱石とホームズとポー		鈴木素夫	漱石は「シャーロック・ホームズの冒険」を、一高の英語の授業で教えていた！？	20		筆記用具		100円
35	6月27日	(木)	103	13:30~15:00	ゆるゆるダイエット講座	トータルケアサロン ひとみ	茂田ひとみ	こんなお腹とはさよならしたい方！今日からゆるゆるダイエットしましょう！	5		フェイスタオル、動きやすい服装		
36	6月28日	(金)	101	10:00~11:30	プリザーブドフラワー制作講座	スタジオ・ソレイユ・ フルール主宰	鈴木陽子	初心者の方も楽しんでできる、プリザーブドフラワーを使った作品作り講座を行います。	10		①ワイヤーの切れるハサミ②ピンセット(あれば)③普通のはさみ(にぎりハサミでも)④持ち帰り用袋(まちのある物)又は箱	7日前	3000円
37	6月30日	(日)	103	10:00~11:30	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楽しいラウンドダンスの体験講座	15	15歳以上	動きやすい服装と靴		

7~10月分

38	7月7日	(日)	スタジオ2	10:00~11:30	絵本と歌による楽しい譜読み	全国生涯学習音楽指導員協議会愛知支部	内藤すみゑ	絵本を通して子どもの想像力を高め、楽譜と鍵盤の一致を歌とドリルで学びます。	10	5歳~小学3年生	筆記用具、色鉛筆、靴下着用		
39	7月8日	(月)	調理室	13:30~15:00	季節の煎茶を楽しむ	薫風流西三河支部	伊藤秀子	冷茶をおいしく淹れましょう	10		筆記用具	1日前	500円
40	7月15日	(月)	103	10:00~11:30	子育てママの骨盤ケア講座	カイロプラクティックカーブ	安藤祥子	産後の骨盤ケアがなぜ必要なのか、現役子育てママがお伝えします。	4		タオル1本、動きやすい服装	1日前	
41	7月16日	(火)	103	10:00~11:30	四字熟語や脳トレで頭スッキリ！！	四字熟語かるたと頭の体操	伊藤ふで	カードを並び替え回想に依って答えを導き出す。誰でも簡単に向き合えるゲーム？	30				
42	7月27日	(土)	調理室	10:00~12:30	からだにやさしいインド菜食	エルベアモ キッチン	藤原尚子	スパイスから作るインドのベジタリアン料理ひよこ豆のカリー他サラダなどを作ります。	20	中学生以上	エプロン、ふきん2枚、バンダナ、筆記用具	5日前	1000円
43	8月10日	(土)	103	10:00~11:30	ヘウレーカ！の話ご存知ですか？	IFTOMM HMMS委員会常任委員	黒木英隆	アルキメデスが浮力の原理を発見?!でも世界的に勘違いがあったようです。では真相は？	20				
44	8月11日	(日)	103	19:30~20:30	睡眠+姿勢で、内臓脂肪低減方法	健康サロンカイロ	福井 靖	健康知識不足は、人生の栄養不足。栄養、姿勢、運動、睡眠のサイクルで健康管理。	6		持ち物 フェイスタオル、動き易い服装、水分補給(飲み物)	2日前	
45	8月19日	(月)	101	13:30~15:00	木枠で作るローズウインドウ	eS trou	橋詰真子	透ける紙で作るスタンドグラス。木枠を使って作ります。色の光を楽しみませんか？	10	はさみが使える方	手提げ袋	1日前	1500円
46	8月20日	(火)	103	10:00~11:30	大人のピアノ		平賀文子	一人ひとり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。	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		10円×枚数
47	8月25日	(日)	103	16:00~17:30	マイコンプログラムの同好会	YYサークル	山本幸宏	2種類のマイコンを使って電子工作で遊ぼう	10	12歳以上	筆記用具	1日前	100円
48	8月31日	(土)	101	10:00~11:30	カラーとアロマでリラックス		日笠唯子	かんたんなカラーセラピーとお好みのアロマを選んで、自分だけの色と香りのお守りを作ります。	10	中学生以上	色鉛筆		700円
49	9月10日	(火)	101	10:00~11:30	5分で整う骨盤調整	カイロプラクティック内田	内田一	人間の土台である骨盤について勉強しよう	10		タオル		
50	9月22日	(日)	スタジオ3	13:30~15:00	マジックショーとマジックの話	マジックを楽しむ会	三上直	マジックは人を変えます。大人も子どもも引込み思案の人もマジックに親しみましょう。	20				
51	9月29日	(日)	103	13:30~15:00	家族信託で財産管理	愛知県司法書士会・一般社団法人家族信託普及協会	池田千恵	認知症対策や老後の財産管理に、家族に託す「家族信託」をご紹介します。	30		筆記用具		
52	10月5日	(土)	調理室	10:00~12:30	野菜たっぷり！ヘルシー餃子を作しましょう		禰津恵子	キャベツや春雨などヘルシーな食材をメインにした餃子。見た目はひまわり風にかわいく仕上げます。	24		エプロン、ふきん2枚、保冷バッグ	1日前	1000円