

市民が先生に～身近な先生と楽しく学ぼう～/ひたまる先生紹介<健康・国際交流>

健康・文化・福祉分野などで活躍する豊富な知識を持った方を「ひたまる先生」として登録し、先生と市民が「いつでも・どこでも・だれとでも」をキャッチフレーズに、気軽に楽しく学びあえる場を提供しています。

すでに登録している先生は、ヨガ・バレエ・ダンス・中国語会話などの知識を持つ63名。

これから学ぼうと思う内容もきっと見つかるはずです。

各講座の内容については、本庁市民協働課、各総合支所市民福祉課、公民館などに冊子で置いてあります。また市のホームページからも検索できますので、個人や団体でぜひご活用ください。

<健康>

氏名 (代表者名)	タイトル	講座詳細	連絡先
野上 紀美子	ヨガ・ストレッチ講座	ヨガ・気功・自然な体、自然な生活、心と体のカウンセリングなど、インドや今まで学んだことをすべて含め、幸せになるためのヨガを一緒に行います。肩こり・腰痛・便秘にも効果バツグン！体が固くても簡単にできるシンプルヨガ。ゆっくりゆったりです。	57-2982
堀 馨予	ストレッチ・バレエ	【ストレッチ】 年代別に必要な部位を鍛え、脳からの伝達をスムーズに行えるようフロアでのエクササイズも取り入れています(マットを使用したり立位から動きをつけたりしていきます)。 【バレエ】 フランスのメソッドを中心に、基本エクササイズからセンターレッスンまで行います。	58-2888
菊池 美也子	「聴き方」講座	「聴くこと」で幸せになれることを学びます。また、「聴いてもらう」体験をとおして「聴き上手」になりましょう。	54-1224
岩淵 克朗	すこやか超寿出前講座	健康リハビリ体操、頭の体操、楽しいレクリエーション、笑顔体操、健康生きがいづくり等の講座を開設します。	52-0655
飛田 恵美子	障がい者スポーツ指導講座	【障がい者スポーツ指導】 音楽や楽器などを使って運動やゲームなどの指導を行います。	090-4823-9205
掛札 肇	ターゲット・バードゴルフ講座	ターゲット・バードゴルフのスポーツとしての目的・ルール・実技についての講座を開催します。	56-2709
石崎 三枝子	スポーツ吹矢	スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。	53-1564
	ニュースポーツ	【屋内】 ユニカール、バッコー、シャッフルボード、輪投げ、オーバルボール、ラダーゲッター 【屋外】 ペタンク、ニチレク、グラウンドゴルフ	
木村 勉	ニュースポーツ	11種類のニュースポーツの指導を行います。交流を深めることで、スポーツの楽しさ、素晴らしさを体験していただきます。協議会・交流会にも参加できるよう指導します。	57-6641
河野 八枝子	ニュースポーツ (ユニカール、シャッフルボード、バッコー、オーバルボール、ニチレク、グラウンドゴルフ、ペタンク等)	いろいろな国で楽しまれている手軽で、誰でもすぐに覚えられ、楽しむことができるかんたんなスポーツです。初めての方でも楽しめるよう指導します。特にユニカールは、カーリングを絨毯上で行うよう改良されたもので、奥の深いスポーツです。	55-3158

氏名 (代表者名)	タイトル	講座詳細	連絡先
小口 弘之	バドミントン	バドミントンの指導等を行います。	57-3929
三次 弘行	ソフトテニス講座	ソフトテニスの実技と戦略・ルール・マナーなどの講習も含めて、実践対応の指導を行います。 ・小学5・6年生：男女で15名位まで ・中学生：男女10名で男女別指導 ・高校生：男女10名で男女別指導 初心者及びレクリエーションとして、楽しさと健康増進を目的に、趣味のサークルのような、和やかな雰囲気での指導を行います。	090-2651-9203
青木 はる子	楊名時太極拳	稽古カリキュラムに沿った「見とり稽古」を行います。真似をしながら一緒に動き、24の型を学びます。競い合うことなく自分の体に合わせ、ゆったりとした気持ちで動くことで、体と心の健康につながります。	55-2076
茅根 左敏	社交ダンス (初級・中級)	適度な運動習慣として社交ダンスは無理なく始められ、長く続けられます。初級用のステップ、ブルースやマンボ、ジルバ等から始めていきます。	080-5674-7401

〈国際交流〉

氏名 (代表者名)	タイトル	講座詳細	連絡先
鈴木 友子	中国語会話講座	中国語での会話を指導します。	mikyway77altair@yahoo.co.jp
国際交流 ボランティア ばらの会	外国人を対象とした日本語講座	初級日本語から検定試験(テキスト使用)までの日本語を指導します。	53-2531
	幼児・小学校低学年を対象とした日本語講座	絵本と国語教科書を使用しながら日本語を指導します。	
レインボークラブ 代表 鈴木 昌子	外国料理の紹介	7か国のメンバーによる母国の料理紹介をとおして、国際交流を図ります。	52-0063

- 利用方法 興味・関心のある内容の先生に直接相談のうえ、利用してください。
- 講師料 **1講座1回につき上限5,000円(交通費込み)**です。 ※各先生によって異なります。助手を伴う場合は、**1講座1回1人あたり上限1,000円(交通費込み)**です。なお、材料費や施設使用料は、利用者側の負担となります。
- 場所 ひたまる先生と相談のうえ、場所の選定から予約(必要施設のみ)まで受講者で行ってください。
- その他 市ホームページからもひたまる先生名簿を確認できます。

問 本庁 市民協働課市民協働G ☎52-1111 内線126

HP <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>

〈記号の見方〉

問: 問い合わせ **申込**: 申し込み先 **本庁**: 常陸大宮市役所 **山支**: 山方総合支所 **美支**: 美和総合支所 **緒支**: 緒川総合支所
御支: 御前山総合支所 **教委**: 市教育委員会 **教山**: 山方事務所 **教美**: 美和事務所 **教緒**: 緒川事務所 **教御**: 御前山事務所
かがやき: 総合保健福祉センター(かがやき) **社協**: 社会福祉協議会 G: グループ