

出前講座メニュー表

中央公民館では、ご要望に応じて様々な講座を紹介しています。この他にも講座開設に関する様々な情報を提供することができますので、気軽に相談下さい。

【システム「茨城の生涯学習」に登録のある講座】

NO.	講座名	内 容	対象者
1	ヤクルト 「おなか元気教室」	「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」をテーマに、おなか（腸）の働きと良い生活習慣について楽しく、分かりやすく紹介します。	子ども～ 
2	籐工芸	籐材料を使い、小物、アクセサリ、バックや季節の小物作り（干支、おひな様、鯉のぼり等）を使用目的にあわせて作ります。	子ども～
3	油絵・水彩画	○水彩・マーカー等によるスケッチ（風景、静物他）の指導。 ○身近なものから風景等、直接絵を描き基本を教え、個々の良さを引き出しながら指導。	
4	モラ （カリブの民族手芸）	パナマの先住民であるクナ族の民族衣装に施された、色鮮やかな多重アップリケ刺繍です。鳥や動物、花など意をモチーフにした図柄が特徴です。	
5	お金とキャリアの知識	お金の知識とキャリアは切っても切れない生涯必要な知識です。年齢に関係なくお金の知識を学びましょう。	
6	カイロプラクティック健康講座	「ゆがみを直せば若返る」カイロプラクティック健康講座・体操教室	人数5名以上
7	美容と健康のための体操	バレエ・ジャズ	3才～
8	楽器「トーンチャイム」の演奏	楽器「トーンチャイム」の演奏や、演奏に参加したりします。	10人～30人
9	フェイスストレッチング	顔の筋肉「表情筋」を正しく鍛えるエクササイズです。使われない表情筋は衰え、しわ、たるみ、肌荒れという症状が現れひいては顔のゆがみにつながることもあります。肌の活性化、顔のストレスから解放し素敵な笑顔を作るレッスンです。	
10	しゅぼしゅぼ簡単な真空ポンプを使った真空実験	かんたんなものづくり・工作	小学生～
11	生活習慣病予防食	成人病予防・栄養相談・健康づくり、生活習慣病予防食の講演、調理実習。	中高年 高齢者
12	楽しくストレッチ	呼吸を意識しながらストレッチを行うことで、柔軟性アップ！最後に瞑想タイムで、心と体をリラックス。	リフレッシュしたい方 

13	チーズ講座	チーズや食を通して生活を楽しく、豊かに、健やかにするエッセンスを伝えます。チーズ作りや世界のチーズを紹介	
14	コーヒー講座	コーヒーの歴史と文化、コーヒーの入れ方を学びます。	
15	人形劇公演・人形づくり	人形劇の公演及び脚本づくりから人形制作を行います。	乳幼児～
16	煎茶を楽しむ	食の大切さを学び、生活スタイルにあった各種日本茶の美味しい淹れ方を体験する。	
17	腰痛の根本改善に導く整体、再発防止のエクササイズ	慢性腰痛の根本原因にアプローチする施術と運動療法で再発させない整体をお伝えします。	中学生以上
18	野鳥の生態観察	1. 野鳥の生態観察の仕方 2. 双眼鏡や望遠鏡で観察 3. 鳥の識別の仕方 4. 環境学習を鳥で学習 5. デジカメで写真を撮ってバードウォッチングの楽しさ倍増	小学生以上
19	凧づくり	伝統凧（主に八つ凧・角凧・トンビ凧等）の制作や凧の揚げ方を学びます。	小学生以上
20	家庭で簡単！子供と一緒にツボ健康療法	家庭で簡単に出来る子供達の日常の健康に役立つツボ療法をお伝えします。「よい姿勢で生活しよう」「肩こり・眼精疲労のツボ解消」「スポーツによる痛みのツボ療法」「ストレス緩和・リラックスのツボ療法」など。	中学生以上 
21	風船で遊ぼう（バルーンアート）	バルーンアートを一緒に楽しみましょう。作って遊べる作品を中心に作成します。	子ども向け 
22	おもちゃを作ろう！	身近にある材料を利用して、びっくり箱、風船サッカーボール、ロケット、車など遊べるおもちゃを作ります。	子ども向け
23	キッズDJ体験	FMラジオ局のスタジオを再現。実際の機材を使用し「DJ」体験をします。	子ども向け
24	世界のボードゲームで遊ぼう！！	遊びながら世界の文化に触れられます。子どもから大人まで世代年齢を超えて、コミュニケーションにもびったりです。	子ども向け
25	認知症予防体操 スローエアロビック	椅子に座って体を動かしたり脳トレ、レクリエーションなどを取り入れ楽しく体と頭に刺激を与えて、健康意識を高めます。	
26	クチュールフローラ体験&クラフト教室	お花などを、ネイルのジェルで加工してアクセサリーを作る講座です。簡単ビーズやひも結びでストラップ、ネックレス等を作るクラフト教室も実施します。	中学生以上
27	くみひも&アクセサリー教室	くみひも体験やひも結びのアクセサリーを作ります。	子ども向け
28	レクリエーション・スポーツを楽しもう！	ダンスやゲームなどの、身体と心を楽しく動かすレクリエーション活動やニュースポーツの指導をしてもらえます。	子ども向け

29	ガラスアート職人体験 ～オリジナルグラス作り～	工具（ルーター）を使って、ガラスのコップにイラストやお名前、日付などを彫刻します。デザインする事とガラス職人体験が同時に学べます。	子ども向け
30	タイルプレートを作ろう	ひらがな、アルファベット、イラストタイルで名前や好きな文字をプレートに貼り、まわりをカラフルなモザイクタイルで装飾して色彩感覚やデザインを学びます。	子ども向け
31	親子で楽しむ天文講座 ～138億光年宇宙の旅～	星や宇宙の不思議を映像を用いて、季節の星座の見つけ方・天体観測のコツや楽しみ方や宇宙の最新情報などを、楽しくわかりやすくお話しします。パソコンソフトMitakaによる宇宙旅行（3Dも可）や質問コーナー、夜の時間であれば天体観望会も可。	子ども向け
32	環境劇 「白雪姫のりんご」	身近な環境問題について劇でわかりやすく伝え、いのちや健康、自然環境を守るにはどうしたらよいか、ともに考えます。	子ども向け
33	チアダンス	子供達にチアダンスの楽しさ、素晴らしさを伝えます。	子ども向け
34	タグラグビー	ラグビーリーグを基にした、年少者、初心者向けの球技です。「タックル」の代わりに腰にマジックテープをとめた飾り紐である「タグ」を取ります。ルールも簡単なので、年齢や性別、経験にかかわらず楽しくプレイできます。	
35	いのちのコンサート ～動物とピアノから感じる命のぬくもり～	捨てられた犬猫を迎えて看取った経験をもとに制作したオリジナル絵本やオリジナルフォトエッセイのスライド投影を、あたたかい優しい音色のピアノ演奏にのせて、命のぬくもりを伝えます。	小学生～
36	体のすべてが楽器です！楽しいボディパーカッション	手拍子を打ったり、ひざやお腹を叩いたり、体全体を打楽器にしてリズムを奏でる活動です。楽譜が読めなくても、歌や楽器が苦手でも、誰でも音を楽しむことができます。	
37	視覚障害者によるフルートとギターのコンサート	フルートとギターの生の楽器の音を聴きながら点字のこと、盲導犬のこと、日常生活で工夫していることや、視覚障害者について、オリジナルの曲の演奏とともにお話しします。	16歳～
38	PC、スマホの使い方から機種乗り換え、セキュリティ、トラブル対応まで	パソコン、スマートフォン、google、SNS、クラウドなど、便利な使い方、安全安心な使い方をわかりやすく学べます。トラブル対応、機器の更新等も教えてもらえます。	初心者、PC、スマホを活用したい方
39	折り紙	折り紙の折り方を学びます。	子ども～
40	スマホで上手に写真を撮ろう	画質はきれいでも写真が上手に撮れないのは、画質と光の問題かも？誰でも簡単にできるテクニックを楽しく学べます。	子ども～

41	SNSの楽しさと危険性	SNSは楽しいだけじゃない。その裏に潜む危険性を知り、安全にSNSを楽しもう。実際に起こりうる問題やトラブルを知ること、危険を回避しよう。	子ども～
42	季節の草木で染め物体験	世界に一つだけの作品作りのお手伝いをいたします！	
43	外国語	韓国語 イタリア語	
44	音楽療法に関する講座	講話・レクリエーション・音楽療法療育・介護予防の方法などを学びます。	子ども～
45	環境教室	リサイクル品を使って、資源が有効活用できることを体験します。 ①牛乳パックでリサイクル～紙すきで「はがき」を作ろう～ ②リサイクルについて学ぶ、エコすごろくゲーム ③森ってすごい！間伐材でお箸を作ろう	
46	減災教室	地震や津波、台風、洪水などの自然災害の被害を少しでも軽減させるため「心構え」や「備え」をクイズやカードゲームなどで学びます。	
47	南極講話	日本南極観測隊の経験談〈南極の自然・環境・基地での生活の様子など〉をお話しします。防寒着の試着、南極の石やパネルの展示も行います。	小学4～6年生
48	音楽講座	生演奏によるジャズ音楽の楽しさを知る。	
49	健康で長生きするための温泉を見つけましょう	日本独特の温泉文化が世界中から注目を浴びています。温泉は娯楽とみられがちですが、温泉は体の健康と心の癒やしに効果があるという視点から、温泉法に定められた療養泉、昔ながらの湯治、厚生労働省が勧める現代湯治、合わせて魅力的な秘湯を紹介します。	
50	東日本大震災を忘れない	福島、宮城、岩手県被災地の概況や、震災1、2、3年後の各3月、被災地の写真をパワーポイントで紹介し、解説します。震災の概要と避難成功事例、避難失敗事例などを解説します。	
51	配偶者との冷静打破「コミュニケーション術」	男性と女性の思考の方向性、構造が違います。「なぜ、夫が話を聞いてくれないの？」「なぜ、妻がマシンガントークするのか？」その理由を学びます。	
52	ママ友と適度な距離を保つ「タイプ別、地雷を踏まない方法」	ママ友・知人・友人・親戚など、周囲の人々との程よい距離を保つ方法。相手の「地雷を踏まない」ことにより、周囲との円満な関係を保つ方法を教えます。	
53	心と体に潤いを！”魅力の日本茶”	お茶の歴史、各種日本茶、おいしい煎茶の淹れ方1、2、3と効能、生活スタイルにあったお茶選びについてお話しします。	

54	電気安全と省エネルギー	「一般財団法人 関東電気保安協会」が、電気を安全に使用するために、コード類の扱いや、アースの必要性を学びます。	
55	作ってみよう！アロマでセルフケア	いい香りでリラックスしながら、風邪ウイルス予防、ホルモンバランスや自律神経ケアなどの健康増進や、あせもや虫刺されなどの肌ケア、スキンケア・ハウスクエアに役立てられたメディカルアロマセラピー。体のしくみを学んだり香りの違いを体験しながら、スプレー、ジェル、乳液、パウダー、石けん、リップ、入浴剤などを作ります。	10人～
56	手話	手話を通して身体障害者との行事に参加します。	
57	カラーセラピー (色彩療法)	14色のカラーボールを使用し、自分の心のカラーと癖を理解することで、自分自身を知ることに関与します。自分自身と対話し、大切に思うことは相手を思いやる気持ちに通じます。	
58	日常着のファッションコーディネート術	より自分に「似合う」デザイン、素材、コーディネートの方をワークショップをまじえて骨格診断から読み解き、より若く美しいイキキとして生きるための装いを学びます。	
59	はじめての著作権講座～知らなかったではすまされない著作権～	普段聞いている音楽や、小説の絵画などの作品を通じて、意識しないで利用している著作権について、改めて考える講座です。知らずして違法行為を行わないために、著作権について理解し、正しく利用するための手続き等について学びます。	
60	野口雨情について	野口雨情の人生観とその背景、詩の朗読、雨情の童謡や歌曲について、お話しします。	

【民間事業者等】

NO.	講座名	内 容
1	新聞紙でエコバック作り	「しまんと新聞ばっく関東支部チームいばらき」さんから新聞紙で作るエコなバック作りを教えてくださいます。 
2	公演	落語、健康づくり etc・・・。 

【中央公民館が紹介できる講座】

NO.	講座名	内 容	
1	ヨガ・ストレッチ	初心者の方や運動の苦手な方でもできます。	
2	料理・パン作り 和菓子作り	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理 ・メンズクッキング ・パン作り ・薬膳料理 ・和菓子作り 	
3	フラワーアレンジメント	寄せ植え、フラワーアレンジメント	
4	プリザーブドフラワー	生花を長期間楽しめるように保存加工（プリザーブド加工）を施したお花を使って季節に合わせた飾り作り、ハーバリウム作り。	
5	わらいヨガ	笑って元気！笑いヨガとは、笑いの健康体操です。	
6	お茶会・抹茶	茶道を通しておもてなしの心を学びます。	
7	スクエアステップ	スクエアステップは、筑波大学で開発したエクササイズです。高齢者の転倒予防・認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくりに最適です。	
8	エコクラフト	リサイクル素材の紙バンドから、実用性のあるおしゃれでかわいい雑貨を作る、ハンドメイド講座です。	
9	ぬりえ	無色の図柄に色を付けると、無心になり、ストレス発散や脳の活性化が期待できます。	
10	ワイヤークラフト	針金を自在に曲げて、インテリアなどを作ります。	
11	ポスチャーウォーキング	階段の上り方や下り方、背中、二の腕が細くなる腕の振り方など、美しく正しい姿勢で全身の筋肉を効果的に使って歩き、美ボディを目指します。	
12	太極拳	ゆっくりとした動作を行う全身運動で、主に脚筋力、バランス能力、全身持久力の向上に効果的です。	
13	生け花	季節の花や草木を、お気に入りの器に自由に生けてみましょう。できるだけ少ない数の花や草木で空間を生かした作品を作ります。華やかさだけではない美しさや感性を磨くことができる、日本の余白の美に触れることができます。	
14	押し花	小花、果物、野菜など、色とりどりの植物を押し花にする事ができます。小物作りや絵画を作ります。	
15	終活講演	相続、シニアライフ、エンディングノートなどの講演をします。	

16	パステルアート	パステルをパウダー状にして描いていくアートです。誰でも簡単に描けます。
17	デコパージュ	薄い紙を専用の接着剤でメガネケースや植木鉢などに貼ってアレンジします。紙を切り貼りして小物をリメイクします。
18	英会話	ネイティブの講師が教えてくれます。英語でのコミュニケーションを学びます。
20	自宅の簡単片付け術	実家や自宅の簡単片付け術を、実家片付けアドバイザーから学びます。
22	わら細工	わらを使ってクリスマスからお正月の玄関飾りまで使えるリースを作ります。
23	ハンドメイド	針と糸で作品を作ります。
24	革細工	かわいい小物やアクセサリーを作ります。
25	太極拳	ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れバランス感覚を養い、転倒防止に繋がります。初心者でも簡単にできる動きを学びます。
26	囲碁	初めての方でも楽しく学べます。
27	合唱・発声	発声や呼吸法、楽しく歌うコツが学べます。



問合せ先 中央公民館 ☎52-0673
 山方支所 ☎57-2111
 美和支所 ☎58-2111
 緒川支所 ☎56-2111
 御前山支所 ☎55-2111
 生涯学習課 ☎52-1111 (内線334)