

百文字楽文

提案年度：令和4年度

(文芸 - その他文芸)

登録者No. 45

ねらい：自分の思いを心を開き合い表現する。

内容：人類の生み出した言葉。その最高の発明品を話し言葉を援用し、コミュニケーションを取り合いながら書いていく。

対象：問わない

会場：

小・中学校：可
での開催

必要機材：

曜日：平日

時間帯：夜間

費用負担：300円程度（内訳：）

時間/回数：2時間 /

定員：20人

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：

百文字楽文

提案年度：令和3年度

(文芸 - その他文芸)

登録者No. 45

ねらい： 思いを簡単に書き、しゃべり合ってコミュニケーションし、脳を活性化しよう。

内容： 二百字の原稿用紙に、半分でき事を書き、二人一組で音読し合い、しゃべり合う。その後、思いを残り半分を書いて完成し、皆に発表する。

対象： 問わない

会場： 教室

小・中学校：
での開催

必要機材： -

曜日： 平日

時間帯： 午前・午後・夜間

費用負担： 500円程度（内訳：資料代）

時間/回数： 2時間 / 5回

定員： 20人

謝礼： 交通費・弁当代程度

備考： NHK学園(国立市)で5年間実践中

楽しい小説実作

提案年度：令和3年度

(文芸 - その他文芸)

登録者No. 45

ねらい：小説を実作し、人とのコミュニケーションを図る

内容：三十枚以内くらいの小説を書き、それを参加者と講師で批評し合っていく。

対象：問わない

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：-

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：1,000円程度（内訳：コピー代ほか）

時間/回数：2時間 / 6回

定員：10人

謝礼：要相談

備考：文藝学校、NHK学園で講師

子どもたちに人気のおすすめ絵本～子どもたちと一緒に楽しむ絵本時間～

提案年度：令和3年度

(文芸 - その他文芸)

登録者No. 49

ねらい：絵本を子どもや孫、兄弟、姉妹などに読んであげたい、絵本とのひとときを豊かに過ごしたいと思っている人たちへ魅力を実演しながら届けます。一緒に楽しみましよう！

内容：近年では小学校の朝の会でも読み聞かせの時間があると聞いています。これまで低年齢の子どもたち向けのお話会をしています。(絵本をジャンル別に紹介します)絵、ことば、色、音の響き、描かれる情景…ふれてみませんか。

対象：問わない

会場：定員人数が座れる部屋

小・中学校：可
での開催

必要機材：マイク、ブックラック

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：応相談

謝礼：予算に応じます

備考：「楽しもう！絵本の読み聞かせ～心のおくりもの～」 「絵本の魅力～おはなし会を通して～」

絵本でめぐる春夏秋冬

提案年度：令和3年度

(文芸 - その他文芸)

登録者No. 49

ねらい：数々ある絵本作品の中から季節や情景絵本に焦点を特に当て、各作品を紹介実演します。それぞれに感じて、なつかしいぬくもり 出会ってみませんか

内容：春.夏.秋.冬…どんな思い出がありますか。音だったり、匂いだったり、声だったり、絵だったり、思いだったり…あしあとをたいせつに。絵本を通して、心地よいじかにやさしい語りかけに出会いましょう。

対象：問わない

会場：定員人数が座れる部屋

小・中学校：可
での開催

必要機材：マイク、ブックラック

曜日：平日

時間帯：午後

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人程度

謝礼：予算に応じます

備考：「楽しもう！絵本の読み聞かせ～心のおくりもの～」 「絵本の魅力～お話を通して～」

懐かしの洋楽で英語を学ぼう！

提案年度：令和3年度

(語学 - 英語)

登録者No. 8

ねらい：1960～90年代の洋楽（ロック）から、基本的な文法と使える表現を学ぶと共に、その曲が生まれた時代的、社会的背景を考察します。

内容：1. 60年代：反体制としてのロック
2. 70年代：ロックの多様化とパンク・ムーブメント
3. 80年代：新自由主義とMTVの誕生
4. 90年代：反グローバル化とインディーズ降職

対象：問わない

会場：教室

小・中学校：
での開催

曜日：休日（土・日）

必要機材：CDプレイヤー（外部音声入力端子があるもの）、延長コード

時間帯：午後

費用負担：-（内訳：-）

時間/回数：2時間 / 4回

定員：20人

謝礼：無償

備考：シルバー大学英会話講座講師、元サマー学童英会話講座講師

カーペンターズの歌で英語を学ぼう！

提案年度：令和3年度

(語学 - 英語)

登録者No. 8

ねらい：カーペンターズの名曲を聴いて、歌って、楽しく英語を学びましょう。

内容：1回の講座で2つの楽曲を取りあげて、基礎的な文法や使える表現を学びます。歌詞の聞き取りや歌うことにも挑戦しましょう。

対象：問わない

会場：教室

小・中学校：
での開催

曜日：休日(土・日)

必要機材：CDプレイヤー(外部音声入力端子があるもの)、延長コード

時間帯：午後

費用負担：-(内訳：-)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：20人

謝礼：無償

備考：シルバー大学英会話講座講師、元サマー学童英会話講座講師

英語朗読会

提案年度：令和3年度

(語学 - 英語)

登録者No. 17

ねらい：英語の話を上手に朗読できるように、楽しみながら練習する講座です。
表現することの素晴らしさを学びます。

内容：発音や抑揚などの原則を音読して学び、さらに間や強弱を意識することで、聞かせる読み方を練習します。リラックスした雰囲気の中で作品を楽しみながら、様々な登場人物と出会い、気持ちをきちんと伝えられるように学習します。

対象：高校生以上

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：ホワイトボード、マイク

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担： - (内訳：プリント実費)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：予算に応じます

備考：

英語絵本朗読会

提案年度：令和3年度

(語学 - 英語)

登録者No. 17

ねらい：家庭で英語絵本の読み聞かせができるスキルを学ぶ講座です。

内容：朗読はネイティブレベルである必要はありませんが、英語の発声原則を練習し、実践できることが不可欠です。ネイティブとのギャップを埋めるスキルをやさしくお教えします。さらに、間や強弱、気持ちを伝える表現力を練習します。

対象：青年～高齢者、お父さん・お母さん

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：ホワイトボード、マイク

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担： - (内訳：プリント実費)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：予算に応じます

備考：

脳を活性化する英会話

提案年度：令和6年度

(語学 - 英語)

登録者No. 77

ねらい：必要最低限の文法でリスニング能力、スピーキング能力を高める。

内容：ディクテーションでリスニング力を高め、シャドウイングで英語のリズム、流れに乗った発語・スピーキング力を高める。英語の正しい発音のコツも伝授します。

対象：中学生・高校生・青年・壮年・高
年齢者

会場：最大20人くらいの小会議室

小・中学校
での開催：可

必要機材：パソコン等を持参

曜日：平日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：1時間1000円（内訳：受講料・テキスト代）

時間/回数：1回1.5時間 / 複数回

定員：20人

謝礼：予算に応じます

備考：立川の中学校で実践中。大人向けの講座を開催中。外国人向けの日本語指導を同じ手法で実践中。

油絵教室(中級～上級)

提案年度：令和3年度

(絵画 - 油彩画)

登録者No. 13

ねらい：自分らしい形や色を工夫して、表現することにより、ワンランクアップした作品を制作する。

内容：・立体表現または平面表現における強調と省略の技法を学ぶ。
・主調色を効果的に用いてテーマを明確に表現する。

対象：壮年・高齢者

会場：教室

小・中学校：
での開催

曜日：平日

必要機材：テーブル、椅子・水道と流し (もしあれば
イーゼル)

時間帯：午後

費用負担：1,000円程度※(内訳：)

時間/回数：2時間 / 3回

定員：20人

謝礼：予算に応じます

備考：6号キャンバスと油絵用具は各自で持参してください。元東京都公立学校美術科教諭、主体美術協会
会員、日本美術家連盟会員

やさしい油絵(体験)

提案年度：令和3年度

(絵画 - 油彩画)

登録者No. 13

ねらい：油絵の基礎を学びながら、小品を描いて楽しむ。

内容：用具の扱い方や描き方の基礎を練習し、それがすぐに役立つ作品を描きあげて飾る。

対象：壮年・高齢者

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：テーブル、椅子、水道と流し

曜日：平日

時間帯：午後

費用負担：1,000円程度（内訳：油絵の具・溶油等）

時間/回数：2時間 / 3回

定員：20人

謝礼：予算に応じます

備考：元東京都公立学校美術科教諭、主体美術協会会員、日本美術家連盟会員

だれでも簡単に描ける似顔絵、肖像画

提案年度：令和3年度

(絵画 - デザイン・レタリング・イラスト)

登録者No. 23

ねらい：身近な人を描きプレゼントしよう（人物・ペット）

内容： やわらかい、あたたかい感じの似顔絵や肖像画を色鉛筆で描きます。

対象： 問わない

会場： 5～10人の部屋/ロビー

小・中学校：
での開催

必要機材： モチーフ（描く対象）持参

曜日： 平日・休日

時間帯： 応相談

費用負担： 500円程度（内訳：紙代、色鉛筆、消しゴム）

時間/回数： 応相談 / 応相談

定員： 5～10人

謝礼： 要相談

備考： 数多くの人物画、動物を描いている

きりえで作るカレンダー

提案年度：令和3年度

(絵画 - きりえ)

登録者No. 6

ねらい：気軽にきりえを楽しむ。

内容：半年分、例えば1、2月で1作品。3枚の小品をつくりカレンダーにします。(絵はハガキサイズ) A
4サイズのカレンダーに仕上げます。

対象：問わない

会場：室内

小・中学校：
での開催

曜日：休日

必要機材：工作バサミ(なくてもよい) エンピツ、消しゴム

時間帯：午後

費用負担：500円程度(内訳：材料代)

時間/回数：3時間 / 1回

定員：10人

謝礼：原材料費等実費程度

備考：立川きりえ友の会、シルバー大学講師

きりえでグリーティングカードを作ろう

提案年度：令和3年度

(絵画 - きりえ)

登録者No. 6

ねらい：御祝いやプレゼントにひとこと添えて。

内容：ハガキ大のカードを切り抜いてメッセージを入れます。（入学祝い、新築祝い、結婚祝いにメッセージと一緒にきりえをそえて）

対象：問わない

会場：室内

小・中学校：
での開催

必要機材：工作バサミ、筆記用具

曜日：休日

時間帯：午後

費用負担：500円程度（内訳：材料代）

時間/回数：3時間 / 1回

定員：10人

謝礼：原材料費等実費程度

備考：

きいえで作る年賀状

提案年度：令和3年度

(絵画 - きりえ)

登録者No. 6

ねらい：短時間で遊び心を生かして、ハガキ大に心をこめよう！

内容：ハガキサイズに、いくつかの切り絵型を用意して組み合わせて色も自由に作ってもらう。

対象：問わない

会場：室内

小・中学校：
での開催

必要機材：文具（のり、ハサミ、セロテープ、ホチキス、ペン等）

曜日：休日

時間帯：午前・午後

費用負担：500円程度（内訳：材料代・資料代）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：原材料費等実費程度

備考：子どもの場合は親子教室で実施可能

楽しい30分スケッチ

提案年度：令和3年度

(絵画 - その他美術)

登録者No. 13

ねらい： ハガキ大の紙に早がきスケッチをして楽しむ。

内容： ・30分でしあがる色や形の基礎練習。
・自分の作品を額に入れて楽しむ。

対象： 壮年・高齢者

会場： 教室

小・中学校：
での開催

必要機材： テーブル、椅子、水道と流し

曜日： 平日

時間帯： 午後

費用負担： 200円※（内訳：-）

時間/回数： 2時間 / 3回

定員： 20人

謝礼： 予算に応じます

備考： 水彩用具または色鉛筆や鉛筆は各自持参してください。元東京都公立学校美術科教諭、主体美術協会会員、日本美術家連盟会員

かたちあそび・いろあそび

提案年度：令和3年度

(絵画 - その他美術)

登録者No. 13

ねらい：自然にできる形や色の変化を楽しみながら、自分の世界を表現して楽しむ。

内容：オートマチックや転写などで形あそび、色あそびをたくさんしてから偶然にできたものをもとに作品化して楽しむ。

対象：障害者（介助員なしで自立的に活動できる方）

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：ブルーシート、水道と流し

曜日：平日

時間帯：午後

費用負担：1,000円程度（内訳：絵の具、用紙、用具類等）

時間/回数：2時間 / 3回

定員：10人

謝礼：予算に応じます

備考：元東京都公立学校美術科教諭・主体美術協会会員・日本美術家連盟会員

やさしい水彩画

提案年度：令和3年度

(絵画 - その他美術)

登録者No. 13

ねらい：水彩画の基礎を学びながら描き、飾って楽しむ。

内容：形の描き方や色のつくり方の基礎練習がすぐにそのまま作品を制作するのに役立つ。

対象：壮年・高齢者

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：テーブル、椅子、水道と流し

曜日：平日・級汁

時間帯：午後

費用負担：300円程度※（内訳：）

時間/回数：2時間 / 3回

定員：20人

謝礼：予算に応じます

備考：水彩用具は各自で持参してください。元東京都公立学校美術科教諭、主体美術協会会員、日本美術家連盟会員

鉛筆で絵を描く

提案年度：令和3年度

(絵画 - その他美術)

登録者No. 13

ねらい：
・鉛筆で絵を完成まで描く。
・初心者からベテランまでが描いて楽しむ。

内容：
・鉛筆の選び方と扱い方と練習
・鉛筆画の基礎技法の練習
・鉛筆画の実作と鑑賞のし方

対象： 壮年・高齢者

会場： 教室（30名位入る）

小・中学校：
での開催

必要機材： 机や椅子・説明用黒板（白板）

曜日： 平日・休日

時間帯： 午後

費用負担： 200円程度（内訳：用材、用具）

時間/回数： 2時間 / 3回

定員： 20人

謝礼： 原材料費等実費程度

備考： 元東京都公立学校美術科教諭、主体美術協会会員、日本美術家連盟会員

手早く絵が上手になるレッスン

提案年度：令和3年度

(絵画 - その他美術)

登録者No. 44

ねらい：油絵、パステル、絵手紙など、ジャンルを問わず、ご自分の絵画の技術を手早く向上させたい方に、上手に見える絵の法則と、ご自分のチカラで描くための技術をお教えします。

内容：上手に見える絵には共通の法則があり、ひとつひとつ分かり易くご説明します。その場で簡単な絵を描いて、法則を知る前とあとの絵のうまさを比較してもスグ発見があります。それを意識していれば、描くたびにさらに画力がステップアップしていくでしょう。

対象：中学生以上

会場：実習室など絵の具の汚れ等に強い場所

小・中学校：
での開催

曜日：平日・休日

必要機材：プロジェクター等の設備(特にスクリーン) 無い場合は、

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担： - (内訳：)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：予算に応じます(1,000円×人数分など)

備考：2010年ユニクロUTカンヌライオンズGPファイナリスト。教育学修士(美術) 美術学士。現在、国立大学法人東京学芸大学講師及び学校法人慈慶学園講師。

視覚デザインとは何か？ Wordで作るア ピールするチラシ

提案年度：令和3年度

(絵画 - その他美術)

登録者No. 44

ねらい：今や印刷物はコピーより安くなり誰もがパソコンで作れるようになりました。デザインのノウハウが無い方に、印象が良く、かつアピールする「デザインの原理」を伝授します。

内容：「好感度の高いデザインの秘密」「思い通りの印象を作る」「目立つデザイン技術」「伝えるデザイン技術」「印刷の基礎知識」「Wordの便利な隠し技」「著作権で困らないために」「見出しと本文による編集テクニック」「グラフィックデザインの本当の役割」など

対象：中学生以上

会場：少し広めの場所

小・中学校：
での開催

曜日：平日・休日

必要機材：プロジェクター(特にプロジェクタースクリーンの設備。各自Wordの入ったノートパソコン)

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 3回

定員：10人

謝礼：状況による、要相談

備考：2010年ユニクロUTカンヌライオンズGPファイナリスト。教育学修士(美術) 美術学士。現在、国立大学法人東京学芸大学講師及び学校法人慈慶学園講師。

フルイドアート

提案年度：令和3年度

(絵画 - その他美術)

登録者No. 50

ねらい： 絵心がなくても、自由に色を使い、自由な発想でアートをして心を開放し楽しむ。

内 容：

対 象： 問わない

会 場： 教室、作業室など

小・中学校：
での開催

必要機材： アクリル絵の具、ポーリング、キャンパス

曜 日： 応相談

時 間 帯： 応相談

費用負担： (内訳：)

時間/回数： 2時間 / 応相談

定 員： 応相談

謝 礼： 要相談

備 考：

トールペイントでおひな様

提案年度：令和3年度

(工芸 - トールペイント)

登録者No. 12

ねらい：トールペイントはヨーロッパの伝統工芸です。下絵があり、初めての方にも描く事ができます。絵が描きたいけれど描けない方に満足して楽しみ持ち帰り、家族との会話がはずむ事を望みます。

内容：①筆の種類、使い方の説明。②色の混合等、色についての説明。③作品がおひな様であれば由来等を話す。

対象：問わない

会場：水道が使用可能な所

小・中学校：
での開催

必要機材：バケツ2個（絵具洗いのため）

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：700円程度（内訳：材料代）

時間/回数：2時間 / 1~2回

定員：15人

謝礼：交通費・弁当代程度、予算に応じる

備考：オランダでレンブラントの光賞受賞（油絵）以降毎年ヨーロッパにて展示（油絵）

ビニール袋中で行う藍染め体験

提案年度：令和3年度

(工芸 - 染織工芸)

登録者No. 38

ねらい：藍染めは化繊には染められず、綿や麻・レーヨン製品に染色できます。染色は化学作用によるもので、染色のメカニズムも分かりやすく説明します。

内容：特殊なビニール袋中の藍液を用いて、発色剤を溶かした水溶液中で発色させるので、勉強机程度の広さで染色でき、汚れる心配もあまりなく、藍染めを楽しむことができます。

対象：問わない

会場：各人学校机程度のスペース及び、演示用のスペース

小・中学校での開催：不可

必要機材：机、流し

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：素材費と1,500円程度（内訳：藍液、発色剤など）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：交通費・弁当代・原材料等実費程度

備考：藍液・発色剤・ビニール袋・手桶・絞り用の紐は講師が準備。流しの蛇口は2人で1口使用。都立高校公開講座、杉並区立科学館。

シルクストールの草木染め体験

提案年度：令和3年度

(工芸 - 染織工芸)

登録者No. 38

ねらい：草木染めは媒染を行わないと色止めできず、媒染に用いる物質によって、同じ染液で染めても色が異なります。ここでは絹製品に染め、媒染による色変化を実感してもらいます。

内容：媒染で大きく色が変化するえんじゅの花蕾の染液を使って染めます。あらかじめ染色し、4種類の媒染液で媒染したため死ぬのを用意し、色見本から媒染液を各自選んでもらい、各人毎に指定された媒染で草木染めを楽しみます。

対象：問わない

会場：各人学校机程度のスペースと、演示用スペース

小・中学校
での開催：不可

必要機材：流し、コンロ（染液、媒染材などは講師が準備）

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：素材費と1,000円程度（内訳：染色液・媒染材費用）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：15人まで

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：都立高校公開講座、杉並区立科学館、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロ一、立川市小学校科学センター講師。

世界で1つだけの石印を作ろう

提案年度：令和3年度

(工芸 - 篆刻・遊印)

登録者No. 28

ねらい：書道を書いた後に氏名の下に押す名前の頭の1字を彫る日本の文化

内容：篆書体で刻る印

対象：問わない

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：印を押した後ふくもの（ティッシュなど）

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：700円程度（内訳：材料代）

時間/回数：2時間 / 3回

定員：20人

謝礼：無償

備考：国家試験一級技能士、現代の名工、労働大臣賞

自分で実印を彫ろう

提案年度：令和3年度

(工芸 - 篆刻・遊印)

登録者No. 28

ねらい：家族の自分の実印を手彫で刻る。又は落款印

内容：今、印章店（ハンコヤ）は機械彫りだけのハンコヤさんが多く、手彫りで彫っているハンコヤでも技術不足です。

対象：問わない

会場：20人位は入れる場所

小・中学校：
での開催

必要機材：印をふくもの

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：1,000円程度（内訳：印材は別例、つげ材・水牛・象牙）

時間/回数：2時間 / 3回

定員：5人

謝礼：無償

備考：国家試験一級技能士、現代の名工、黄授褒賞（園遊会）

仏画

提案年度：令和3年度

(工芸 - その他工芸・クラフト)

登録者No. 30

ねらい：色紙、和紙、絹本に墨描し、彩色をほどこします。作品はプレゼントでき、さしあげた方の笑顔がみられます。

内容：顔彩、水干、岩絵、貝をつ使って色を付けます。その時代の紙や色にも年代やちがいがあるのか。障害のある方もご高齢の方も、老若男女むきです。

対象：問わない

会場：8～10人が作業できるスペース

小・中学校：
での開催

曜日：平日・休日

必要機材：赤ボールペン・鉛筆3B～4B、雑巾、ティッシュ
ペーパー

時間帯：応相談

費用負担：700円程度（内訳：材料代）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：10人

謝礼：要相談

備考：

史跡、古墳、神社、仏閣から歴史を知る

提案年度：令和3年度

(工芸 - その他工芸・クラフト)

登録者No. 30

ねらい： 建造物に彫られている植物、動物、生き物、幾何学模様から、その時代にふれます。
そのあとに作品にとりかかり、完成へとつながります。

内容： 古の生活環境、自然現象、風土など、風土や伝承文化などにもふれ、種々の側面から考え、理解したいと思えます。

対象： 問わない

会場： 8人～10人が作業できるスペース

小・中学校：
での開催

必要機材： -

曜日： 平日・休日

時間帯： 応相談

費用負担： 1,000円程度（内訳：材料代・資料代）

時間/回数： 1時間 / 1回

定員： 10人

謝礼： 要要談

備考： 金融機関窓口展示実績有、イベント会場経験多数実績有、鎌倉教授会相伝習得

木彫、仏像彫刻

提案年度：令和3年度

(工芸 - その他工芸・クラフト)

登録者No. 30

ねらい：【木彫】手のひらサイズのオブジェ、【仏像彫刻】かわいのおじぞう様～如来、観音等、どれもプレゼント向きです。指先を使って脳の活性化。どれもあたたかさを感じます。

内容：木彫 彫刻刀を使います。線の少ない図案（花鳥）からはじめます。
立方体 彫刻（円錐・円柱） かわいのおじぞうさまや多様な立体物が完成します。

対象：問わない

会場：8～10人が作業できるスペース

小・中学校：
での開催

必要機材：赤ボールペン・鉛筆2B～3B

曜日：平日・休日

時間帯：応相談

費用負担：700円程度（内訳：材料代）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：要相談

備考：金融機関窓口展示実績有、イベント会場にて実績有、鎌倉教授会相伝習得

手作り御朱印製作講座

提案年度：令和4年度

(工芸 - その他工芸・クラフト)

登録者No. 59

ねらい： あなただけのオリジナルな御朱印帖を作ってみませんか。

内容： 埼玉・小川和紙を蛇腹折り、装丁は友禅和紙や京ちりめんなどを使用します。

対象： 問わない

会場：

小・中学校：
での開催： 可

必要機材：

曜日： 要相談

時間帯： 要相談

費用負担： 1,500円（内訳：和紙・装丁代）

時間/回数： 1回2～4時間あるいは2時間×2回

定員：

謝礼： 要相談

備考： ブンセイホームページ <https://333334.jimdo.com/> 全国各地の自治会、サークル仲間、職場研修、PTA、小・中学校等々で実績あり。少人数でもOKです。

手作りLEDムーンライト製作講座

提案年度：令和4年度

(工芸 - その他工芸・クラフト)

登録者No. 59

ねらい： お部屋のインテリアとして、防犯・夜間の誘導灯として、ファミリーのディナーにも活躍します。

内容： カラフルな光を演出するLED電球（8色）、透明の塩化ビニールで組み立てる本格的な照明器具です。

対象： 問わない

会場：

小・中学校：
での開催： 可

必要機材：

曜日： 要相談

時間帯： 要相談

費用負担： 2,000円（内訳：LED電球・ソケット、塩ビ代）

時間/回数： 2時間 / 1回

定員：

謝礼： 要相談

備考： ブンセイホームページ <https://333334.jimdo.com/> 全国各地の自治会、サークル仲間、職場研修、PTA、小・中学校等々で実績あり。少人数でもOKです。

書道を気軽に楽しもう！

提案年度：令和3年度

(書道 - 書道)

登録者No. 41

ねらい：書道を楽しみ、好きな文字で色紙、ハガキ作品制作

内容：墨汁で気軽に書作品を作る

対象：問わない

会場：墨を使っても良い場所

小・中学校：
での開催

必要機材：机、イス、下敷き

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：200円程度（内訳：色紙、ハガキ代）

時間/回数：応相談 / 応相談

定員：6人

謝礼：4,000円～

備考：佑育書道会教本手本、児童館等で講座開催、毎日書道展

Let's enjoy "Shodo" Japanese calligraphy

提案年度：令和3年度

(書道 - 書道)

登録者No. 41

ねらい：外国人に日本の文化の1つとして書道を体験してもらう

内容：日本語と英語で説明、半紙に練習後、色紙作成

対象：問わない

会場：墨を使っても良い場所

小・中学校：
での開催

必要機材：机、イス

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：200円程度（内訳：-）

時間/回数：応相談 / 応相談

定員：6人

謝礼：4,000円～

備考：英検3級しかないなので、高度な語学力はありませんがご了承ください。

ほっと書道

提案年度：令和3年度

(書道 - 書道)

登録者No. 52

ねらい：字を書く楽しさを味わう

内容：字の起こり、書くポイントなどを学ぶ。楽しい時間にする

対象：応相談

会場：女性総合センターアイム、子ども未来センター

小・中学校：
での開催

必要機材：ホワイトボード

曜日：金曜日

時間帯：午前

費用負担：- (内訳：-)

時間/回数：2時間 / 3回

定員：12人

謝礼：要相談

備考：書道具一式 (5組位は事前申し込みの上貸出可)

己書道場 こそみ道場

提案年度：令和7年度

(書道 - 書道)

登録者No. 87

ねらい： 筆ペンを使った己書の体験を楽しく行います。創作の楽しさを感じてもらいます。

内容： 筆ペンの基本を学び、文字と絵を描く己書体験を行います。

対象： 問わない

会場： 20人前後収容可能な会場

小・中学校：
での開催： 可

必要機材： 要相談

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後・夜間

費用負担： 要相談（内訳：要相談）

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 10人

謝礼： 要相談

備考： 日本己書道場 道場師範。自宅にてプライベートレッスン。自治会での活動など。

みんなで歌おう 美しいにっぽんのうた

提案年度：令和3年度

(音楽 - 合唱)

登録者No. 37

ねらい：歌唱に効果的な発声と呼吸を身につけ、歌を通し、和の情緒に触れてもらう。

内容：①軽い体操を交え、歌唱に有効な発声と呼吸を行う。 ②曲目は、親しみのある童謡・唱歌とする。

対象：問わない

会場：ピアノのある教室など

小・中学校：
での開催

必要機材：ピアノ（キーボード可）、イス、ハンドマイク

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：300円程度（内訳：受講料）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：20～40人

謝礼：予算に応じます

備考：声楽家（バリトン・国立音楽大学 声楽家 卒業） 立川市における実績…社会教育関係団体・寿教室講師、市主催コンサート（アイムホール）出演ほか

気分は昭和の演歌スター！？～歌う為の 発声と呼吸～

提案年度：令和3年度

(音楽 - カラオケ・ヴォイストレーニング)

登録者No. 37

ねらい：歌唱に効果的な発声と呼吸を身につけ、講座終了後もカラオケなど歌を歌う機会を、
明るく健康的に楽しんでもらえるようにする。

内容：①歌唱に効果的な発声と呼吸を行う。②ピアノの伴奏に合わせ、参加者全員で歌い、演歌を歌う際のポイントや上達のコツを学ぶ。③練習曲は、昭和の演歌1～2曲とする。

対象：問わない

会場：ピアノのある教室など

小・中学校：
での開催

必要機材：ピアノ（キーボード可）、イス、ハンドマイク

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：500円程度（内訳：受講料）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：15～30人

謝礼：予算に応じます

備考：声楽家（バリトン・国立音楽大学 声楽科 卒業）立川市における実績…社会教育関係団体・寿教室講師、市主催コンサート（アイムホール）出演ほか

「音楽を一緒に楽しみましょう」「音楽を通して楽しみながらわかる事」

提案年度：令和6年度

(音楽 - カラオケ・ヴォイストレーニング)

登録者No. 69

ねらい：音楽を通して他国の文化を知る。例えば、テレサ・テンも歌っています台湾民謡「雨夜花」。エバー航空が台湾に着くと流れます。でも、じつは少し悲しい歌。色々な歌を通して文化を知ります。

内容：オペラから演技有で何曲か抜粋。各国民謡、ピアノ曲などを解説しながら演奏します。
例：ピアノ曲「雨だれ」は、シヨパンが愛人・サンドが不在時に、居なくなったと勘違いしてできた切ない曲です。

対象：問わない。

会場：演奏できれば大丈夫です。

小・中学校：可
での開催

必要機材：ピアノ、譜面台、マイク

曜日：休日午前・午後

時間帯：応相談

費用負担：規模によります。(内訳：費用×3人分)

時間/回数：応相談 / 応相談

定員：

謝礼：予算に応じます

備考：立川市の他、世田谷区、墨田区、北区、板橋区、三鷹市、小平市等の高齢者施設や市民向けイベントに参加。

『歌って倶楽部』歌と体操と脳トレを楽しみましょう

提案年度：令和7年度

(音楽 - その他声楽)

登録者No. 75

ねらい：歌+軽い体操+脳トレを組み合わせ、心身の健康維持と生活の質の向上を目指します。ボイストレーニングで呼吸機能や発声力を高め、歌うよろこび、意欲、交流を促進。

内容：①歌をうたいながら、やさしいストレッチで体をほぐす。②呼吸法・発声練習などのボイストレーニング。③季節の唱歌・昭和平成ソングを中心に元音楽科教員のワンポイントレッスン。④脳トレ音楽クイズやヒット曲の時代背景などを回想。皆さんに発表してもらうコーナーも。

対象：壮年～高齢者

会場：

小・中学校：
での開催：不可

曜日：平日

必要機材：あればWi-Fi、ホワイトボード、椅子、テーブル、電源

時間帯：午前中

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1時間 / 月1・2回

定員：30人

謝礼：予算に応じる

備考：ピアノ指導者のため脳トレ勉強会を開催している民間団体「脳トレピアノ®エグゼクティブ認定講師」の資格を活かし、市内緑町・高松町老人会、高サ住、デイサービス、社協のイベントなど。

楽しい笛作り

提案年度：令和3年度

(音楽 - 尺八)

登録者No. 52

ねらい： 笛作り。音を出す→曲になる。楽しい教室を目指す。

内容： 塩ビ管で「尺八風の」楽器を手作りする-約2時間。1～5回位の講座で荒城の月を演奏できるように。

対象： 問わない

会場： 初回ドリル使用。作業室可

小・中学校：
での開催

必要機材： ボード、譜面立て（人数分）

曜日： 木曜日

時間帯： 午前

費用負担： 700円程度（内訳：材料代）

時間/回数： 2時間 / 3回

定員： 12人

謝礼： 要相談

備考：

「呼吸と指と懐かしの音楽で脳トレ！大人が楽しむ鍵盤ハーモニカ」

提案年度：令和6年度

(音楽 - その他器楽)

登録者No. 75

ねらい：①腹式呼吸コントロールで血流、自律神経を整える。②口輪筋・舌・喉の筋肉強化と誤嚥防止。③指は第2の脳、集中力アップ。④呼吸・指・目・耳を同時に動かすマルチタスク脳トレ、認知症予防他

内容：①あいさつ・指と体の体操②ロングトーン腹式呼吸、タンギング練習③季節の唱歌「さくらさくら」「夏の思い出」「旅愁」「ペチカ」など④脳トレタイム、リズム・曲にまつわる連想ゲーム、クイズなど⑤今月のテーマ曲、懐かしの昭和歌謡、映画音楽・ポップス・クラシックなど⑥楽器の片づけ方、唄口ホースの手入れ

対象： 幼児、子ども、壮年、高齢者

会場： 小部屋～大部屋（人数による）

小・中学校：
での開催：可

必要機材： イス・テーブル・ホワイトボード

曜日： 平日

時間帯： 午前中

費用負担： レンタルの場合500円程度（内訳：鍵盤ハーモニカ唄口ホース代）

時間/回数： /

定員： 15人

謝礼： 予算に応じます

備考： 中学校音楽科教諭。スズキ楽器鍵盤ハーモニカ認定講師。
脳トレピアノ®エグゼクティブ認定講師など。

ボイストレーニング入門

提案年度：令和3年度

(音楽 - 音楽全般)

登録者No. 27

ねらい：よく響き聴き取りやすい声を出すための実践講座

内容：声が出るしくみとよく響く声を出す方法を学びます。後半は昭和歌謡を楽しみます。

対象：壮年、高齢者

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：プロジェクター、スクリーン、マイク、アンプ

曜日：土曜日

時間帯：午後

費用負担：なし（内訳：-）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：30人

謝礼：予算に応じます

備考：

花との対話

提案年度：令和4年度

(作法 - 華道)

登録者No. 73

ねらい：直接手で花に触れ、全ての植物や花が一つも同じものがないことを知り、違う形が共存して生きる美しさを知る。

内容：少ない花材でも工夫して空間を彩る花と葉や枝を使い、器の中に自分を表現する。

対象：小・中学生、青年～高齢者、障がい者、親子

会場：水場が近い教室や調理室

小・中学校での開催

必要機材：水場が近いと助かります。はさみ。

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：約1,000円（内訳：花や器の費用）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：20人くらい

謝礼：原材料費等実費負担

備考：現在まで、いけばな教室やフラワーアレンジメント教室を開催しています。（個人レッスンや複数名）講師自身も現在、假屋崎省吾先生に草月流いけばなを師事しています。

たのしいいけばな教室

提案年度：令和3年度

(作法 - 華道)

登録者No. 73

ねらい：草月流いけばなを通してこれまでと違う視点を見つける。

内容：季節の花の特徴を知り、自然の花の造形に更なる美しさを発見します。

対象：小学生～大人、障害者、親子

会場：教室

小・中学校：
での開催

曜日：平日・休日

必要機材：はさみ（必要に応じて貸出し有）

時間帯：午後

費用負担：1,000円（内訳：花材と資料代）

時間/回数：2時間 / 2回

定員：-

謝礼：予算に応じます

備考：草月流師範、師匠：假屋崎省吾、仕事：いけこみ教室

好きな布で簡単巾着づくり

提案年度：令和5年度

(手芸 - パッチワーク)

登録者No. 65

ねらい：手ぬいで好きな柄、布を使用してお気に入りの巾着を作る。（簡単なソーイングで自分でオリジナル作品を作る楽しさを味わう。）

内容：色々な柄の生地から好きなものを選んで、手ぬいで巾着に仕上げます。大きさは手のひらサイズくらい。小さいので簡単に作れます。（20×20cm以内）

対象：小学生・中学生・高校生・青年・
壮年

小・中学校での開催：不可

曜日：休日

時間帯：午前・午後

時間/回数：2時間 / 1回

定員：6人程度

備考：

会場：イス・机が置けるスペース

必要機材：ミシン（あれば1台）

費用負担：500円程度（内訳：生地・ヒモ・接着ノリ
または針糸）

謝礼：予算に応じます

季節の折り紙

提案年度：令和3年度

(手芸 - 折り紙)

登録者No. 10

ねらい：日本の伝統文化の折り紙の良さを知ってほしい

内容：四季の折り紙

対象：問わない

会場：応相談

小・中学校：
での開催：可

必要機材：ハサミ、定規、ボンド

曜日：平日

時間帯：午後

費用負担：500～700円程度（内訳：材料代）

時間/回数：2時間 / 2回

定員：7人程度

謝礼：予算に応じます

備考：

千代紙人形

提案年度：令和3年度

(手芸 - 折り紙)

登録者No. 10

ねらい：千代紙人形のしおりを制作しプレゼントする。

内容：千代紙で人形のしおりを制作し楽しんでもらいたい。

対象：問わない

会場：学習館など机がある場所

小・中学校：
での開催：可

必要機材：定規、ハサミ、筆記用具

曜日：平日

時間帯：午後

費用負担：1,000円程度（内訳：材料代）

時間/回数：3時間 / 1回

定員：5人程度

謝礼：予算に応じます

備考：寿教室などで開催実績あり

フラーワーバスケット

提案年度：令和4年度

(手芸 - フラワーアレンジ)

登録者No. 40

ねらい：手さげが付いたバスケットに季節感あふれる花々を飾りましょう。

内容：プリザーブドフラワーやソーラーローズ、レースリボンを使ってバスケットを作ります。飾る場所をイメージして色選びから始めて思い思いの作品を作りましょう。

対象：青年、壮年、高齢者

会場：

小・中学校での開催：不可

必要機材：コンセント、延長コード

曜日：平日

時間帯：午前

費用負担：1,600円程度（内訳：材料費）

時間/回数：1時間30分 / 1回

定員：12人

謝礼：原材料費等実費程度

備考：市民リーダーみんなの講座、講師フェアでワークショップ

プレートで楽しむ壁かざり

提案年度：令和3年度

(手芸 - フラワーアレンジ)

登録者No. 40

ねらい：自分で作った壁かざりを飾ることで日々の暮らしを楽しみます。

内容：様々な形のプレートにそれぞれ思い思いのお花(アーティフィシャルフラワーやソラフラワー)を選んで壁かざりを作ります。

対象：小学校高学年以上、障害者

会場：電源のある部屋

小・中学校：
での開催

必要機材：コンセント

曜日：平日・土曜日

時間帯：午前・午後

費用負担：1,600円(内訳：材料代)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：12~15人

謝礼：交通費、原材料費等実費程度

備考：市民講師フェアでツリーのワークショップを行い、たくさんの方にご参加いただきました。

ポップでカワイイ ハッピーイースター

提案年度：令和3年度

(手芸 - フラワーアレンジ)

登録者No. 40

ねらい：春の訪れを感じましょう

内容：卵の器の中に花や緑、鳥をアレンジして飾ります。

対象：小学生～高齢者、障害者、親子

会場：テーブルとイスのある部屋

小・中学校：
での開催

必要機材：コンセント

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：1,600円程度（内訳：材料代）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：12人

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度、予算に
応じます

備考：市民リーダーみんなの講座や講師フェアワークショップで「プレートで楽しむ壁かざり」「カレイド
フレームに飾るミニツリー」

光触媒加工したアーティフィシャルフラワー（シルクフラワー）

提案年度：令和3年度

（手芸 - フラワーアレンジ）

登録者No. 48

ねらい：光触媒加工した花が紫外線に反応し、部屋の空気を浄化させる花を使ってウェルカムリースを作る。

内容：・光触媒加工したアーティフィシャルフラワー（シルクフラワー）のウェルカムリース
・きれいなお花をおうちに飾りながら、紫外線に反応して空気を浄化します。

対象：問わない

会場：-

小・中学校：
での開催

必要機材：テーブル

曜日：平日

時間帯：午後

費用負担：800円（内訳：材料代）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：予算に応じます

備考：

鳥カゴに作るナチュラルガーデン

提案年度：令和4年度

(手芸 - フラワーアレンジ)

登録者No. 57

ねらい：花材の自然なアレンジの仕方、小さなスペースにまとまり良くアレンジする仕方を学びます。

内容：ワイヤーの鳥カゴにグリーンをメインのミニガーデンを作ります。鳥のピックも添えてナチュラルに作ります。

対象：問わない

会場：

小・中学校：可
での開催

必要機材：電源1カ所以上

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：1,100円程度（内訳：材料費）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：15人まで

謝礼：予算に応じます

備考：市民リーダーみんなの講座、クリスマスのアレンジ、松ぼっくりのリース

季節の壁かけトピアリーボードを作ろう

提案年度：令和4年度

(手芸 - フラワーアレンジ)

登録者No. 57

ねらい：半球体のラウンド型をきれいに作る練習をします。(ラウンドアレンジは、フラワーアレンジの最も基本となります)

内容：壁かけタイプのボードにトピアリーツリーをアレンジします。きれいに丸くアレンジを作ります。

対象：問わない

会場：

小・中学校：可
での開催

必要機材：電源1カ所以上

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：1,100円程度(内訳：材料費)

時間/回数：1時間 / 1回

定員：15人まで

謝礼：予算に応じます

備考：市民リーダーみんなの講座、クリスマスのアレンジ、レジンで作るヘアゴム

たのしい手作りブローチ&ビーズ

提案年度：令和3年度

(手芸 - フラワーアレンジ)

登録者No. 73

ねらい：いつもの洋服にワンポイントすることで変わる雰囲気を目指す。

内容：ブローチは造花から好きな型のブローチへと作り変えます。

対象：問わない

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：コンセント口

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：800円程度（内訳：-）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：交通費・弁当代程度、原材料費等実費程度

備考：

パソコンでマイカレンダー作成

提案年度：令和3年度

(コンピューター - パソコン)

登録者No. 19

ねらい：パソコンの応用を楽しみながらエクセルまたはワードを勉強する。

内容：自分のパソコンを用い、自分で撮った好きな写真等を入れワードでエクセルまたはカレンダーを作成。

対象：応相談

会場：2人座れる机10台以上の学習室

小・中学校：
での開催

必要機材：プロジェクター、スクリーン、マイク、延長コード

曜日：平日

費用負担：200円程度（内訳：講座テキスト準備、材料代）

時間帯：午前

時間/回数：2時間 / 1回

定員：16人

謝礼：予算に応じます

備考：以前、「パソコンでポッケに入るミニアルバム集作成」を実施。

パワーポイントを使ってみよう！

提案年度：令和3年度

(コンピューター - パソコン)

登録者No. 26

ねらい： MicrosoftのPowerPointを使い、身近な情報をスライドに作成することにより、パワーポイントの機能等を知り、パソコンを操作する楽しさを味わう。

内容： PowerPointのスライド作成の中で、タイトルの入力、画像の挿入、スマートアートの挿入、表の挿入等を行い、「画面切り替え」「アニメーション」効果で見栄えのするスライドを作成。各自のパソコン内でスライドショーを実行する。

対象： 文字入力のできる方

会場： インターネット環境のあるパソコンが設置された会場

小・中学校での開催： 可

必要機材： プロジェクター、スクリーン、マイク、差し棒等

曜日： 平日

費用負担： 1,500円程度（内訳：テキストのコピー代等）

時間帯： 午前・午後

時間/回数： 2時間 / 3回

定員： 15人

謝礼： 予算に応じます

備考： 「世界の国旗作成」（小学生対象 保護者同伴可） 「パソコンでお絵かき」（子ども対象） 「インターネット入門講座」「ワード講座」「エクセル講座」

パソコン講座「Excel入門」

提案年度：令和3年度

(コンピューター - パソコン)

登録者No. 26

ねらい： MicrosoftExcelを使い、文字や数値を入力して計算をしたり、表を作成してグラフを挿入することにより、エクセル捜査の基本を学び、パソコンに親しむ。

内容： エクセルを起動して、セルにデータを入力、列幅、高さの調整、計算式の合計や平均比率等を関数で求める。フォント、塗りつぶしの色、罫線などの設定、表の作成、グラフ挿入まで

対象： 問わない(文字入力のできる方)

会場： 定員人数のテーブル、イスのある会場

小・中学校での開催： 不可

必要機材： プロジェクター、スクリーン、マイク、差し棒、延長コード等

曜日： 平日

時間帯： 午前・午後

費用負担： 2,000円程度 (内訳： 受講料、資料代)

時間/回数： 2時間 / 3回

定員： 15人

謝礼： 原材料費等実費程度、予算に応じる

備考： パソコン講座「ワード入門」「文書作成講座」「年賀状講座」「インターネット入門講座」

word講座(お知らせ文の作成)

提案年度：令和3年度

(コンピューター - パソコン)

登録者No. 26

ねらい：Microsoft Wordを使い「お知らせ」文を作成することにより、Wordの機能を知り、基本的な操作方法を学び、パソコン親しみ、操作の楽しみを知る。

内容：Wordを起動して白紙の文書に文字を入力、文字や配置の編集を行う。「箇条書き」や文字の「均等割付け」の設定を行い、画像(イラスト)の挿入、「キリトリ」線を入れ、表の作成方法等やファイルの保存、上書き、パソコンのシャットダウンまで行う。

対象：問わない(ローマ字入力のできる方)

小・中学校での開催：可

曜日：平日

時間帯：午前・午後

時間/回数：2時間 / 2回

定員：15人

備考：市のパソコン講座「ワード入門」「エクセル入門」「年賀状講座」「インターネット入門講座」等

会場：定員人数のテーブル・イスとコンセントがある会場

必要機材：プロジェクタ、スクリーン、マイク、差し棒、延長コード

費用負担：1,000円程度(内訳：受講料・資料代)

謝礼：原材料費等実費程度、予算に応じる

親子ではじめてのプログラミング

提案年度：令和3年度

(コンピューター - パソコン)

登録者No. 35

ねらい： BASIC言語を使い学校教育にも取り入れられているプログラミングの基本を計算やゲーム作りを通じて学びながら技術的興味のきっかけ作り、親子コミュニケーション強化を目指します。

内容： 身近なスマホや携帯電話がどのようにして動いているのかという仕組みをハード、ソフト両面から伝える。通常は1回目にIchigoJamという入門基盤を組み立て、2回目にBASIC言語で計算やゲーム作りを行う2回シリーズだが、2回目だけをタブレット端末やPCを入門基盤の代わりに使い、プログラミングのみの講座を行うことも可能。

対象： 小学生、中学生、親子

会場： 普段は定員6名で行っています

小・中学校：
での開催

曜日： 休日

必要機材： プロジェクター、入門基盤組立てははんだごて使用、2回目のみ場合はWiFi環境

時間帯： 午前・午後

費用負担： 2,000円程度（内訳：入門基盤代）

時間/回数： 2時間 / 1～2回

定員： 6人

謝礼： 交通費・弁当代程度、原材料費等実費程度

備考： 高松学習館地域活性化講座、社会教育関係団体立ち上げ

安全安心なオンラインツール活用講習会

提案年度：令和3年度

(コンピューター - パソコン)

登録者No. 35

ねらい：高齢者から要望の多い、安全に安心してスマホなどで使われるネットツールを活用する方法を伝える。

内容：ネットに常時接続されている環境で、オンラインツールを使うとどのような情報がやりとりされるかを明らかにし、それらを活用するためにどのようなツールをどう使うかをスマホやタブレット端末を使って伝える。

対象：壮年、高齢者

会場：8名程度が入れるスペース

小・中学校：
での開催

必要機材：プロジェクター

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 1~2回

定員：8人

謝礼：交通費・弁当代程度、原材料費等実費程度

備考：中砂自治会オンラインツール講習会

写真撮影の基礎

提案年度：令和4年度

(映像 - 写真)

登録者No. 60

ねらい：一眼レフカメラを買ったが、基本的なことが解らない、撮影の基本を知りたい初心者のための講座。

内容：資料に添って説明と具体例を示しながら理解していただきます。写真の楽しさと、健康にも良いことをお話いたします。

対象：壮年、高齢者の初心者を中心。

会場：教室型

小・中学校での開催：不可

必要機材：なし

曜日：平日

時間帯：午後

費用負担：200円（内訳：資料コピー代）

時間/回数：2～3時間 / 3回

定員：7～8人

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：カルチャーセンター講師。美咲写真クラブ（府中市）の講師を26年間。

イオンと食べもの

提案年度：令和4年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 7

ねらい：イオンを通して自然の循環、人と地球のつながりを見通せるようにする。

内容：いろいろな食べ物の中にイオンがあるか調べていき、自然の循環についてみていく。

対象：小学生～高齢者、親子

会場：

小・中学校：
での開催：可

必要機材：

曜日：平日（夏休み）、休日

時間帯：午前・午後

費用負担：（内訳：）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：15人

謝礼：予算に応じます

備考：サマー学童講師など

光と虫めがね

提案年度：令和4年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 7

ねらい：虫めがねを使って光のことを学びます。

内容：虫めがねを使って太陽の光を集める実験からはじまり、虫めがねで月の景色の光を集められるかなど、興味深い実験を行いながら光について学びます。カメラ作りも行います。

対象：小学生～高齢者、親子

会場：

小・中学校：可
での開催

必要機材：はさみ、テープ等

曜日：平日（夏休み）・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：400円程度（内訳：凸レンズ、紙等）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：15～20人

謝礼：予算に応じます

備考：サマー学童講師など

ドライアイスであそぼう

提案年度：令和4年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

ねらい：ドライアイスを使った実験をいろいろ行い、ドライアイスの性質について学びます。

登録者No. 7

内容：①ドライアイスをかけると？②ドライアイスの水の中に入れると？③ドライアイスビニール袋に入れて、口をしぼっておくと？④ろうそくの火は消えるか？⑤ドライアイスの温度は？⑥ドライアイスでシャーベットづくり

対象：小学生～高齢者、親子

会場：

小・中学校：可
での開催

必要機材：

曜日：平日（夏休み）、休日

時間帯：午前・午後

費用負担：数百円程度（内訳：ドライアイス代）

時間/回数：2時間 / 1時間

定員：15人

謝礼：予算に応じます

備考：サマー学童講師など

ドライアイスであそぼう

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 7

ねらい：ドライアイスを使った実験をいろいろ行い、ドライアイスの性質について学ぶ。

内容：①ドライアイスがとけると？ ②ドライアイスの水の中に入れると？ ③ドライアイスビニール袋に入れて、口をしばっておくと？ ④ろうそくの火は消えるのか？ ⑤ドライアイスの温度は？ ⑥ドライアイスでシャーベットづくり

対象：小学生から高齢者、親子

会場：教室、会議室

小・中学校：
での開催

必要機材：なし

曜日：休日

時間帯：午前・午後

費用負担：ドライアイス代（内訳：材料費）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：15～20人

謝礼：予算に応じます

備考：

光と虫めがね

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 7

ねらい：虫めがねを使って、光のことについて学ぶ

内容：虫めがねを使って、太陽の光を集める実験からはじまり、虫めがねで月や景色の光を集められるかなど興味深い実験を行いながら光について学んでいく。カメラづくりも行う。

対象：小学生から高齢者、親子

会場：教室、会議室

小・中学校：
での開催：可

必要機材：はさみ、テープ

曜日：休日

時間帯：午前・午後

費用負担：400円程度（内訳：凸レンズ、紙など）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：15～20人

謝礼：予算に応じます

備考：サマー学童講師など

イオンと食べ物

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 7

ねらい：イオンを通して自然の循環、人と地球のつながりを見通せるようになる。

内容：いろいろな食べ物の中にイオンがあるか調べていき、自然の循環について見ていく。

対象：小学生から高齢者、親子

会場：教室、会議室

小・中学校：
での開催

必要機材：なし

曜日：休日

時間帯：午前・午後

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：15~20人

謝礼：予算に応じます

備考：サマー学童講師など

静電気の実験

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 7

ねらい：静電気を楽しもう

内容：「静電気の体験」「電気の流れを知る」「静電気をためる装置（ライデンビン）づくり」

対象：応相談

会場：教室等

小・中学校：
での開催

必要機材：-

曜日：休日

時間帯：午前・午後

費用負担：100円程度（内訳：プラ板、アルミホイルなど）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：20人

謝礼：予算に応じます

備考：中学校教員

松ぼっくりの炭作りと線香花火

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい： 空き缶の中に松ぼっくりを入れて加熱して、松ぼっくりの炭を作ります。乳鉢でよくすり潰して調合し、和紙でこよると線香花火になります。

内容： アルミホイルで蓋をして中央に小さな穴をあけた缶に松ぼっくりを入れ、コンロで加熱して煙が出てきたら火をつけ、火が消えるまで加熱を続けます。炭ができたら1つだけ乳鉢ですり潰してフィルムケースに入れ、硫黄と硝酸カリウムを加えて振り、耳かき1杯ほどの和剤を和紙に載せ、強くこよって線香花火にし、水を張ったバケツの上で試します。

対象： 親子

会場： 線香花火を楽しめるスペース

小・中学校での開催： 可

曜日： 平日・休日

必要機材： ガスコンロ、換気扇(空き缶や乳鉢は講師が持参)

時間帯： 午前・午後

費用負担： 10円程度 (内訳：材料代)

時間/回数： 1時間 / 1回

定員： 応相談

謝礼： 交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考： 花火用の和剤は使い切る程度のごく少量しか作りません。作った線香花火はその場ですぐに使用し、持ち帰れないようにします。

突然色が変わるカードを描いてみよう

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：酸・アルカリ指示薬は学校ではフェノールフタレンやBTBが使われていますが、どのような色に変わるか色見本を見ながら指示薬で塗り絵をします。

内容：空気中には弱い酸性を示す二酸化炭素が含まれているので、紙の表面は弱い酸性になっています。そこで7種類の指示薬のアルコール溶液を使って、カード大の画用紙に塗り絵をし、乾いたらアルカリ性の水溶液をしみこませたローラーをかけると、一瞬で色がアルカリ性の色に変わります。

対象：小学生、親子

会場：各人学校机程度の広さ

小・中学校：可
での開催

曜日：平日・休日

必要機材：指示薬、ローラー、雑巾など必要な材料は講師が持参

時間帯：午前・午後

費用負担：50円程度（内訳：材料代）

時間/回数：1時間 / 1回(人数により異なる)

定員：10～20人

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師、立川市自然と科学の会会員

メッキでマイフレートを作ろう

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：メッキとは金属の表面に、異なる金属を薄くコートすることです。ここでは白銅板には銅メッキ、銅板にはニッケルをします。

内容：金属プレートの表面を清浄にし、油性ペンで絵や字を描き、メッキ槽に吊るします。メッキ槽のもう一方にはメッキする金属板を吊るし、電池の+極に、描いた金属プレートは-極に接続し、電気を流したらメッキ槽から出して油性インクを落とします。

対象：中学生、高校生、親子

会場：各人学校机程度の広さ

小・中学校：可
での開催

必要機材：流しがあると良い

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：150～300円（内訳：金属プレート代）

時間/回数：1時間（プレートの数で異なる）
/ 1回

定員：20人程度(調整可)

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師、立川市自然と科学の会会員

蛍光物質の観察装置作りとその観察

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい： 蛍光物質は無色で何も見えませんが、紫外線を当てると光って見える物質で日常生活の中で様々に用いられています。小型の観察装置を講座で作ります。

内容： 各自の観察装置は、キットに用意された黒色の発泡スチロール板を組み立て、小型の蛍光ライト型ブラケットを装着すれば出来上がりです。講師は大型の紫外線装置で蛍光物質がなぜ市外線照射で光るのかや、用いられる里中などを詳しく解説します。

対象： 問わない

会場： 各人学校机程度のスペース

小・中学校
での開催： 不可

曜日： 平日・休日

必要機材： 全てキットとして準備
演示用に大型装置を持参

時間帯： 午前・午後

費用負担： 2,000円程度（内訳：材料代）

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 10～20人

謝礼： 交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考： 科学専攻、元都立高校教諭・杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師

偏光板の装置作りと成型プラスチックの虹色模様観察

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：多くの成型プラスチックは旋光性を有し、成形時のひずみにより光がプリズムを通したように七色に分かれて見えます。様々な原理を演示しながら解説します。

内容：キットのフォトフレームに偏光板を縦・横に貼って作ったベースを作ります。ベースにライトをつけ、間に成形プラスチックを差し込むと虹色模様が見え、セロハンテープを貼り重ねて差し込むとステンドグラスのように見えます。これらの原理を演示しながら解説し、観察装置を作って各自これらの現象を観察します。

対象：問わない

会場：各人学校机程度のスペース

小・中学校
での開催：不可

必要機材：電源（演示用には大型装置を持参）

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：2,500円程度（内訳：材料代）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10～20人

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師、多摩信倶楽部等で実施

おもしろ電池実験

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：備長炭とアルミホイル、食塩水、身近にある野菜や果物に2種類の金属を組み合わせても電池になります。いろいろ組み合わせたり、強い電池にするにはどうすれば良いかを考えます。

内容：2種類の金属と電気を通す水溶液（電解液）があれば、電池として働きます。銅板と亜鉛板を半分に切ったグレープフルーツに話して差込、検流計につなぐと針が振れて電機が流れたことがわかります。いろいろな電池を作って、その原理を考えます。

対象：小学生、親子

会場：実験ができるような設備のある部屋で出来れば理科室のような部屋

小・中学校での開催：可

必要機材：検流計、リード線、ソーラーモーター、LEDなど

曜日：平日・休日

費用負担：材料により異なる（内訳：）

時間帯：午前・午後

時間/回数：1時間 / 1回

定員：実施形式により異なる

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師、立川市自然と科学の会会員

元素周期表の話と立体周期表作り

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい： 元素周期表は地球上に存在する元素を、性質を基に表にしたもので、113番元素は日本で発見された元素です。立体的な周期表を作り、周期表の意味するところを理解します。

内容： 中学校や高校の理科の授業で用いられる元素周期表はIUPACによる国際的に定められた表の形式で学習します。元素は本来連続して変化しており、原子番号が大きくなるほど周期が大きくなることを説明した後、定められた表に基づいて螺旋状になるように工夫した紙の立体周期表を作ります。教科書の周期表の意味がより深く理解できます。

対象： 中学生、高校生

会場： 各人学校机程度の広さ

小・中学校での開催： 可

必要機材： ホワイトボードまたは黒板

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後

費用負担： 50円程度 (内訳：材料代※)

時間/回数： 1.5時間 / 1回

定員： 40人程度(調整可)

謝礼： 交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考： ※ケント紙にカラー印刷された周期表で、両面テープを装着済み。容易に工作可能

蛍光物質の話と秘密の手紙

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい： 蛍光物質は明るい所では目に見えませんが、紫外線を当てると明るく輝きます。日常生活でどのようなところに蛍光物質が使われているかを、ブラックライトで観察します。

内容： 蛍光物質は通常見えないものなので、偽造防止にも役立っています。蛍光物質について理解した後、青、赤、緑のそれぞれに光るインクを使って、蛍光物質を使用していない紙に絵やメッセージを描くと、一見何も描かれていないのですが、観察装置に入れると鮮やかに見えます。

対象： 小学生、親子

会場： 各人学校机程度の広さ

小・中学校：
での開催：可

必要機材： 機材は講師持ち込み(暗幕があればより効果的)

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後

費用負担： 50円程度 (内訳：材料代)

時間/回数： 1時間 / 1回

定員： 20人程度(調整可)

謝礼： 交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考： 化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師、立川市自然と科学の会会員

スライムを作って遊ぼう

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：スライムはゆっくり広げると伸びて広がり、素早く引くと破断するので、延ばしたり丸めたりして遊べます。

内容：PVAの洗濯糊をお湯で2倍に薄めて紙コップに入れ、四ホウ酸ナトリウムの溶液を加えて勢いよく混ぜるとスライム状になります。

対象：小学生、親子

会場：各人学校机程度の広さ

小・中学校：
での開催：可

必要機材：電源、湯沸かしポット

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：50円程度（内訳：材料代）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：20人程度(調整可)

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師、立川市自然と科学の会会員

晴雨計を作ってお天気を観察しよう

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：乾燥剤のシリカゲルにも利用されている塩化コバルトという物質を含ませると乾いた時には青色、湿ると紫色からピンク色に変化します。その色変化で天気を観察します。

内容：塩化コバルトのアルコール溶液は水分がない時は青色をしていますが、水を加えると紫からピンク色になります。この演示実験の後、モールのついた短冊形紙を溶液に入れてしみこませた後乾かします。これを半球型の透明プラスチックの内側に吊るして、風鈴型の晴雨計を作り、色変化で天気を観察します。

対象：小学生、親子

会場：各人学校机程度の広さ

小・中学校：
での開催：可

必要機材：ホットプレート、ドライヤー（講師が持参）

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：50円程度（内訳：材料代）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：20人程度(調整可)

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市科学センター講師、立川市自然と科学の会会員

試験管の中に虹を作ろう

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：紫キャベツの抽出液が、酸性やアルカリ性の強弱、中性でどのような色を示すかを調べます。色変化を確認しながら、参加者同士互いに観察し合います。

内容：無水炭酸ナトリウムを試験管の底に入れておき、紫キャベツの抽出液を8分目程入れると、全体が濃い緑色になります。ここに希塩酸を1滴ずつ上部を混ぜながら加えていくと、下部は濃い緑色から上部に行くにしたがって青・青紫・赤紫・桃色・赤色と試験管の中に美しい虹のような色模様が得られます。

対象：小学生、親子

会場：各人学校机程度のスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：なし(必要なものは講師が準備)

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：50～100円程度（内訳：材料代(内容により調整可能)）

時間/回数：1時間 / 1回（応相談）

定員：10～15人までは1人1
木可能

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：立川市科学教育センターの講座をはじめ小学生への酸・アルカリの実験教室などで実施している。

紅イモ粉の色変化と紅イモホットケーキ

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい： 紅イモ粉の色は酸性では赤、アルカリ性で緑色に変化します。ホットケーキのベーキングパウダーは過熱するとアルカリ性が強くなり、紅イモ粉は緑に変化するので、色変化を楽しみます。

内容： 最初に紅イモ粉の色が、酸性・アルカリ性でどのように変化するかを調べ、ベーキングパウダーを加熱すると、炭酸ガスと水蒸気を出してアルカリ性が強くなることを確認します。その後、ホットケーキミックスに紅イモ粉を加えて溶き、ホットケーキを各自作り、レモンシロップをかけるとピンク色に代わるのを見ながら、賞味します。

対象： 小学生、親子

会場： 調理して食べるスペース

小・中学校での開催： 可

必要機材： コンロ、流し、フライパン、食器類

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後

費用負担： 100円程度（内訳：材料代）

時間/回数： 1時間 / 1回

定員： 10～20人

謝礼： 交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考： 化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師、立川市自然と科学の会会員

お魚浮沈子を作って遊ぼう

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：浮沈子とは浮力を変化させて浮き沈みさせて遊ぶ遊具の事です。魚型の醤油差しを浮沈子にして遊具にしてより多くの楽しさを味わえるように工夫しました。

内容：お魚型の醤油差しに油性ペンで色付けをしてもらい、水を満たしたペットボトルに輪ゴムの付いたビーズを沈めておき、醤油差しを入れます。ペットボトルを押すと醤油差しは沈み、手を離すと浮きます。

対象：小学生、親子

会場：各人学校机程度のスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：流しなどの水道施設、炭酸飲料用のペットボトル

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：100円程度（内訳：材料代）

時間/回数：1.5時間 / 1回

定員：20人程度

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：科学専攻、元都立高校教諭、立川市自然と科学の会による「立川科学のひろば」、西砂学習館で行われているサマーイベント、立川のサマー学童、福祉作業所などでも実施。

セロハンテープで作るスタンドグラス

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 科学教室)

登録者No. 38

ねらい：2枚の偏光板を縦横に組み合わせて後ろから光を当てると真っ暗に見えますが、セロハンテープを何重にも貼り重ねて入れるとスタンドグラスのように見えます。

内容：ボール紙の中に偏光板を貼り付け、別のボール紙の枠にも偏光板を縦横の関係になるように貼り付けます。そこへ、何重にもセロハンテープを貼り重ねたプラスチック板を偏光板の装置に差し込み、後ろから光を当てるとスタンドグラスのように見えます。

対象：親子

会場：各人学校机程度の広さ

小・中学校：
での開催：可

必要機材：電源(大型観察装置は持参)

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：800円程度(内訳：材料代)

時間/回数：1時間 / 1回

定員：12組

謝礼：交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考：化学専攻、元都立高校教諭、杉並区立科学館指導員、日本化学会フェロー、立川市小学校科学センター講師、立川市自然と科学の会会員

地震や火山からの減災

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - 自然観察)

ねらい：地震や火山の成因をより把握すると共に、過去の事故例を知り、減災に役立てよう。

登録者No. 18

内容：
・地震や火山の最近の発生状況。
・観測機器の模造電気工作（手造り）に触れ、観測方法の理解を深める。
・火山ガスの危険さを知る。

対象：小学生～高校生、高齢者、親子

会場：学習館の教室程度の広さと机

小・中学校：
での開催

曜日：平日・休日

必要機材：スクリーン、ポインターよりもさし棒、延長コード

時間帯：午前・午後

費用負担：-（内訳：-）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：20人

謝礼：無償

備考：学習館等で数回程度実施

モバイル作り(どこにつるせば つりあうか?)

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - その他自然科学・数学)

登録者No. 34

ねらい：モーメントという考え方でつりあう点(重心)を求める

内容：①長方形の定規に重りをつるし、重心を求める。つるす。
②正方形だけでできた形の重心を求める。つるす。

対象：問わない

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：電卓(人数分)

曜日：休日

時間帯：午前

費用負担：- (内訳：-)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：10人

謝礼：無償

備考：

正方形パズルを楽しもう

提案年度：令和3年度

(自然科学・数学 - その他自然科学・数学)

登録者No. 34

ねらい： 沢山のパーツを正方形のわくにしきつめます。

内容： ①パーツを自分で作る。
②パーツを正方形のわくにしきつめる。

対象： 問わない

会場： 教室

小・中学校：
での開催

必要機材： -

曜日： 休日

時間帯： 午前

費用負担： - (内訳：-)

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 10人

謝礼： 無償

備考：

南京玉すだれを楽しみましょう

提案年度：令和3年度

(歴史・民俗 - その他歴史・民俗)

登録者No. 43

ねらい： 技を習得し、人前で演じます。演じる人も観客も楽しさを味あうことで、表現の楽しさを実感する

内容： 基本形のフリ竿、後光、しだれ柳を練習します。
口上に合わせて上記演技を3～5分にまとめ演じることを目標とします。

対象： 小学生以上

会場： 教室等

小・中学校：
での開催

必要機材： すだれを持っている人は持参して下さい
(貸出あり)

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後

費用負担： 300円程度 (内訳：すだれ用の糸代)

時間/回数： 2時間 / 3回

定員： 10人

謝礼： 原材料費等実費程度

備考： 南京玉すだれ指導者

西国三十三所・坂東三十三所・秩父三十四所 日本百観音巡礼紀行

提案年度：令和4年度

(歴史・民俗 - その他歴史・民俗)

登録者No. 59

ねらい：古くから伝わる西国・坂東・秩父の日本百観音巡礼紀行の楽しい旅のお話。観音巡礼は「観光・健康・信仰」の“三こう”と親しまれてきました。百寺院の言い伝え、名所・旧跡・グルメ情報までを。

内容：①特徴ある寺院の祭りやイベントを紹介します。②「般若心経」写しをプレゼント。③こだわりの巡礼マップやガイドブックを進呈します。

対象：問わない

会場：

小・中学校：
での開催

必要機材：筆記用具

曜日：要相談

時間帯：要相談

費用負担：無料（内訳：）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：

謝礼：要相談

備考：ブンセイホームページ <https://333334.jimdo.com/> 全国各地の自治会、サークル仲間、職場研修、PTA、小・中学校等々で実績あり。少人数でもOKです。

家族のための非常時ごはん

提案年度：令和3年度

(現代社会 - 子育て)

登録者No. 39

ねらい： 災害時においしいごはんを食べる知恵を学ぼう。
(子育て、家庭向け、災害時の授乳や離乳食について学ぼう)

内容： 災害時に、普段から家にある食材を使って栄養のあるおいしいごはんを作る知恵や工夫を学びます。
要望に応じて、調理のデモンストレーションも行います。

対象： 高齢者、親子など

会場： スライドが見られる教室か調理室

小・中学校：
での開催

必要機材： プロジェクター、スクリーン

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前

費用負担： - (内訳：)

時間/回数： 1~2時間 / 1回

定員： 10人

謝礼： 交通費・弁当代程度、原材料費等実費程度、
予備に依る

備考： 児童館などで多数実施

発達障害児と家族のための防災講座

提案年度：令和3年度

(現代社会 - 子育て)

登録者No. 39

ねらい：発達障害児がいる家庭が、災害時に知っておくべきことや必要なそなえを学ぼう。

内容：災害時に特別な配慮が必要となる発達障害児のいる家庭では、どんなそなえをしておけばいいかを学びます。

対象：障害者、親子、支援者

会場：スライドが見られる教室

小・中学校：
での開催

必要機材：プロジェクター、スクリーン

曜日：平日・休日

時間帯：午前

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：20人

謝礼：交通費・弁当代程度、予算に応じる

備考：発達障害児と保護者支援を行う「キラリっ子ファミリーカフェ」代表

産後の骨盤調整術

提案年度：令和4年度

(現代社会 - 子育て)

登録者No. 46

ねらい：産後の骨盤を整え健康管理を行います（尿漏れ、腰痛、股関節痛、子宮脱の予防）。
子育ての合間にできる道具を使わない簡単な骨盤調整法を習得します。

内容：骨盤の歪みの有無を自分で確認できるようになります。骨盤のセルフ調整法を習得します。歪まない体の
使い方を学びます。

対象：産後1年以内のお母さん

会場：10人程度が横になれる場所

小・中学校での開催：不可

必要機材：ホワイトボード、ヨガマットもしくはバスタオルで代用

曜日：要相談

時間帯：午前・午後

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：10人

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：子育てひろばで女性のための講座、金子レディースクリニック（調布市）の産前産後の講座担当、立川市で骨盤調整&アロマセラピーサロン・スクール運営中。

親子で学べる！一生役に立つ食事のルール

提案年度：令和3年度

(現代社会 - 子育て)

登録者No. 46

ねらい：意識していますか？ カラダは「おうち」です。あなたはあなたの食べたもので出来ていて、お子さんは親が選んだ食べ物で出来ています。何を食べれば良いの？を学べるセミナーです。

内容：疲れにくい丈夫な体の作り方

・鼻炎やアトピー、花粉症の原因になる食事とは？ ・油では太らない！？ ・添加物はなぜさけた方が
良いの？ ・結局何を食べればよいの？

対象： 幼児～大人まで、親子

会場： お茶が飲める場所、親子10人が入れる広さ

小・中学校：
での開催

必要機材： お湯を沸かすポット・マグカップ・ハーブティ

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後

費用負担： 300円程度（内訳：ハーブティ代）

時間/回数： 1.5時間 / 1回

定員： 10組20人

謝礼： 原材料費等実費程度

備考： FLA協会認定食生活アドバイザー・保育士・食育親子イベント開催

子育て講座

提案年度：令和3年度

(現代社会 - 子育て)

登録者No. 55

ねらい：日本は少子高齢化が進行中ですが、10歳までの脳の成長を軸に年齢に応じた子育てポイントや個性を知り、社会保障制度も学びます。

内容：講師の簡単な自己紹介、幼児虐待の現状、脳の発達順番と機能、脳の成長に沿った子育て方法(各年齢1-3歳、3-5歳、5-7歳、7-10歳) 能力心理学、分析心理学を学び実際のお子様の個性を確認、子育てに関連した日本の公的社会保障制度、保護制度を説明します。

対象：親子

会場：会議室程度、要相談

小・中学校での開催：不可

必要機材：スクリーン

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：150円程度（内訳：ファイル代）

時間/回数：1時間 / 2回

定員：5人(最大8人程度)

謝礼：無償

備考：各企業とのコラボ開催を主に活動、立川市の公的イベントでは”環境フェア”に参加実績あり。

初めてのハーブ&アロマ

提案年度：令和4年度

(現代社会 - セラピー)

登録者No. 40

ねらい：ハーブやアロマを用いて心地よい香りで副交感神経に働きかけリラックス効果を高め、心や身体のバランスを整え、心を落ち着かせる効果を期待します。

内容：4種のハーブによる手浴やアロマの基礎知識を知り、簡単なクラフト（ハンドクリームやアロマスプレー等）を作ります。

対象：小・中・高校生、青年、壮年、高齢者

会場：

小・中学校での開催：不可

必要機材：湯が沸かせる水回りの良い場所

曜日：平日

時間帯：午前

費用負担：1,200円程度（内訳：材料費）

時間/回数：2時間 /

定員：12人

謝礼：原材料費等実費程度

備考：西砂学習館にじっ子子育てひろばで開催。

初めてのフェムケアレッスン

提案年度：令和4年度

(現代社会 - セラピー)

登録者No. 46

ねらい：女性特有の健康問題に取り組む「ヘムケア」について学び、体のケア方法や健康に維持・増進に努めます。

内容：①月経へ更年期以降、女性の体の中で起こっていることを再確認②デリケートゾーンについて間違えたケアをしていませんか？③子宮内フローラとは？④尿漏れ、子宮脱の予防で一生自分で排泄できる体づくりの方法を習得します。

対象：女性全般

会場：15人程度が横になれる場所

小・中学校での開催：不可

必要機材：ヨガマットもしくはバスタオルで代用

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：15人

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：子育てひろばで女性のための講座、立川市防災フェアでアロマワークショップ担当、KLCレディースクリニック産前産後アロマ講座担当講師、骨盤調整とアロマセラピーサロン・スクール運営中。

すこやかな更年期をアロマセラピーで作る

提案年度：令和4年度

(現代社会 - セラピー)

登録者No. 46

ねらい：心身が不安定になりがちな更年期を自然療法（アロマセラピー）の力を借りて心地よく乗り切る。自分にぴったりのアロマクリームを作って、癒やされながら更年期のためのセルフマッサージを取得。

内容：Step1. なぜ不安定になるの？更年期を理論的に把握しよう。Step2. 自分を助けてくれるアロマを見つけて、アロマクリームを作ってみよう。Step3. 更年期に必要なセルフマッサージをやってみよう。

対象：40～60代の女性

会場：10人程度が座学できる場所

小・中学校での開催：不可

必要機材：ホワイトボード

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：600円程度（内訳：精油・クリーム・容器代）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：10人

謝礼：交通費・弁当代程度、原材料費等実費程度

備考：

やさしく学ぶマインドフルネス

提案年度：令和3年度

(現代社会 - セラピー)

登録者No. 51

ねらい：今はたくさんの情報にあふれ、先が見えない世の中に不安を感じている方が多くいます。大切なことは何か、楽に生きられるような考え方をお伝えします。

内容：マインドフルネスとは、瞑想とは何かからお伝えし、実際に一緒に行っていきます。基本は座ったまま、あるいは少しだけ歩いたりしながら実践していきます。

対象：高校生から高齢者

会場：イスが置けるスペース

小・中学校：
での開催

必要機材：パソコン、スクリーン、プロジェクター

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：なし（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：15人程度

謝礼：予算に応じます

備考：

語り合う不登校

提案年度：令和4年度

(現代社会 - 学習・教育)

登録者No. 45

ねらい：多くの学校で見受けられる不登校。親（保護者）の語り合いによって、孤立しない状態をつくっていく。

内容：とにかく内にこもらず、出てきて状況を表現する。それによって、保護者どうしの「つながり」をつくり、心的な支えとなしていく。

対象：問わない

会場：

小・中学校：
での開催：可

必要機材：

曜日：平日

時間帯：午前・夜間

費用負担：（内訳：）

時間/回数：2時間 /

定員：20人

謝礼：無償

備考：

めざせ！お金の達人 おこづかいから学 ぶこどもの金銭教育

提案年度：令和4年度

(現代社会 - ライフプラン)

登録者No. 58

ねらい： 将来お金のことで困らないため上手なお金の使い方、管理の仕方を家庭で教えることが大切。教えなければ勝手にできるものではありません。しつけと同様に親が監督者となって金銭教育を行います。

内容： やりたいこと、貯めたい目標金額を決め、一部を貯金する習慣を身につける。買い物をしながらおこづかい帳を練習して、お金の管理と親へ向けて基本のマナーリテラシーに基づいた情報提供を行います。

対象： 小学生（親子）

会場： 親子1組にテーブル1つ

小・中学校： 可
での開催

必要機材： プロジェクター

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後

費用負担： 1,000円程度（内訳：おこづかい帳、教材）

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 4組から

謝礼： 予算に応じます

備考：

子どもの夢をかなえたい子ども世代必見！未来のお金の話

提案年度：令和4年度

(現代社会 - ライフプラン)

登録者No. 58

ねらい：子どもの夢をかなえるためには、やはりお金が必要です。子育て世代が直面するお金の問題を学びます。今すぐ将来に役立つお金の知識と情報収集のコツを学びます。

内容：ライフプランと必要なお金、学費・奨学金、住宅・老後資金等の暮らしのリスクと負担が増えることを備えるためにもお金を貯めよう！

対象：子育て世代

会場：

小・中学校
での開催：可

必要機材：プロジェクター

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：（内訳：）

時間/回数：2時間 / 1回

定員：

謝礼：予算に応じます

備考：三鷹市東多世代交流センターで「安心して子育てできるようなお金に対するリテラシーを向上させる」講座

学校では教えてくれない！おこづかい帳から学ぶ子どもの金銭教育

提案年度：令和4年度

(現代社会 - ライフプラン)

登録者No. 58

ねらい：子どもにおこづかい帳をつけさせたい、お金のことを教える自信がない、自分も改めてお金の基本を学びたい親子のための講座。

内容：親子参加型ワークショップ

対象：小学生親子

会場：

小・中学校での開催：可

必要機材：

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：1,000円（内訳：教材費）

時間/回数： /

定員：要相談

謝礼：要相談

備考：ファイナンシャルプランナー（AFP認定済み）、2級ファイナンシャルプランニング技能士、住宅ローンアドバイザー、公的保険アドバイザー、証券外務員二種、各地でマネーセミナー等。

傾聴入門

提案年度：令和3年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 42

ねらい：聴き上手になるポイント

内 容： ・話を聴くということ
・傾聴力を学ぶ
・傾聴ボランティアへのお誘い

対 象： 壮年・高齢者

会 場： 20人位が入れる場所

小・中学校：
での開催

必要機材： スライド

曜 日： 平日

時 間 帯： 午後

費用負担： - (内訳：)

時間/回数： 2時間 / 2回

定 員： 20人

謝 礼： 無償

備 考： 市内学習館で実施済

人生会議って何？

提案年度：令和3年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 42

ねらい： 将来のケアに関する価値観、大切にしていること、気がかりなことを「信頼できる人」と共有する。

内容： ・人生会議（ACPアドバンス ケア プランニング）とは
・エンディング ノートとどう違う
・本人にとっての最善の7項目

対象： 壮年・高齢者

会場： 教室など

小・中学校：
での開催

必要機材： パワーポイント使用のためスライド・スクリーン

曜日： 平日

費用負担： - (内訳： -)

時間帯： 午後

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 15人

謝礼： 無償

備考：

こころを傾けて聴こう～傾聴のおはなし ～

提案年度：令和3年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 42

ねらい：傾聴の学びにより、家族、友人高齢者との人間関係の改善に役立たせる。

内容：会話と傾聴の違い。傾聴のコツを学ぶ。DVDを使い家族の傾聴を学ぶ。

対象：壮年

会場：20～30人

小・中学校：
での開催

必要機材：スライド

曜日：平日

時間帯：午後

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：1.5時間 / 2～3回

定員：30人

謝礼：無償

備考：

お金のフロに学ぼう！もうだまされない！ 特殊サギ

提案年度：令和4年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 58

ねらい：悪質商法に巻き込まれないために家族関係、近所、地域ネットワークとの繋がりを高め、未然に防ぐ習慣を身につける。

内容：サギの手口や特徴を知る。だまされる前にできる対策を知る、練習する。地域の情報を家族と一緒に取り組む。

対象：壮年、高齢者

会場：

小・中学校での開催：不可

必要機材：プロジェクター

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：（内訳：）

時間/回数： /

定員：30人

謝礼：予算に応じます

備考：

さらば老後の不安～ハッピーエンディング カードで老後のリスクがわかる～

提案年度：令和4年度

(現代社会 - その他現代社会)

登録者No. 58

ねらい： ハッピーエンディングカードを作り、加齢に伴うリスクを認識してあらかじめ具体的に備える。

内容： 49枚のカードで終活に必要な項目を網羅した「生老病介認死相」しておけば良かったと後悔しないために、カードゲームでこれから起こるリスクに気付き備える。

対象： 壮年、高齢者、親子

会場：

小・中学校
での開催： 不可

必要機材： プロジェクター

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後・夜間

費用負担： 2,000円程度（内訳：）

時間/回数： 2時間 / 1回

定員：

謝礼： 予算に応じます

備考：

「思いが伝わる」自分を大事にする子育て夫婦のコミュニケーション講座

提案年度：令和3年度

(コミュニケーション - 話し方・プレゼンの仕方)

ねらい：子育て中の夫婦それぞれの思いが相手に伝わるために、まず、自分の思いを知ることの大切さを感じよう！

登録者No. 56

内容：I（アイ）メッセージで話すこと、話を受け取る「間」、会話のキャッチボールを体験しましょう。自分が言われて嬉しくなる言葉を思い出してみましょう。
自分の話す言葉が心地よいものになってから相手に聞いてほしい情報をのせましょう。ほんの少しの意識の変化で「思いが伝わる」コミュニケーションを体感してみてください。

対象：青年・壮年

会場：1教室分あれば大丈夫です

小・中学校での開催：可

必要機材：黒板又はホワイトボードがあれば助かります

曜日：休日
(並口未相談可能)

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：6人程度

謝礼：予算に応じます

備考：JEAUGIAカルチャーセンターららぽーと立川立飛にて、初心者を対象に話し方教室を開催。

楽しむ脳トシ

提案年度：令和4年度

(コミュニケーション - その他コミュニケーション)

ねらい：ポストコロナを見すえて、コミュニケーション（参加者の）をもとに脳を活性化する。

登録者No. 45

内容：じゃんけんの拡張版である「いせのせ」を中心に、数学、図形、文字を用い、コミュニケーションにより参加者どうしの互いの脳を活性化する。

対象：問わない

会場：

小・中学校：可
での開催

必要機材：

曜日：平日

時間帯：午前・夜間

費用負担：300円程度（内訳：）

時間/回数：2時間 /

定員：20人

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：

脳活！～楽しい脳トレコミュニケーション～

提案年度：令和3年度

(コミュニケーション - その他コミュニケーション)

ねらい：楽しく手や頭を使い、数・図形を用い、仲間とコミュニケーションしながら、脳を活性化する。

登録者No. 45

内容：簡単な数(1,2…9)・図形○△□を用い、実際に手と頭を使い、参加者同士コミュニケーションを取り合いながら脳を活性化させる。

対象：問わない

会場：教室

小・中学校：
での開催

必要機材：-

曜日：平日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：500円(内訳：資料代)

時間/回数：2時間 / 5回

定員：30人

謝礼：予算に応じます

備考：

自分でできる！骨盤調整術

提案年度：令和3年度

(福祉・保健 - 健康維持・美容保持)

登録者No. 46

ねらい： その不調は骨盤のゆがみから来ているのかも知れません。自分で骨盤調整をする方法を身につけ、ゆがみのない毎日を過ごしませんか？

内容： 自分の骨盤の状態を把握し、自分自身に一番合っている骨盤調整の方法を習得します。簡単なストレッチとエクササイズを行うことで、おなか周りがすっきりして代謝も上がります。腰痛・むくみ・尿もれ等の予防と解消も期待できる内容です。

対象： 問わない

会場： 20人程が横に慣れる場所

小・中学校： 可
での開催

必要機材： ヨガマット(なければバスタオル)

曜日： 平日

時間帯： 午前・午後

費用負担： - (内訳：)

時間/回数： 80分 / 1回

定員： 20人

謝礼： 交通費・弁当代程度

備考： 調布の産婦人科クリニックでの骨盤ケア担当、スポーツクラブでの骨盤調整プログラム作成、立川市内で骨盤調整サロン運営

ユーモア・スピーチ(講演と創り方メソッド 講座)

提案年度：令和3年度

(福祉・保健 - 健康・生きがいづくり)

ねらい：①ユーモアで人間関係を潤滑に ②快活に元気を出そう ③心の解放と昇華、カタルシス

登録者No. 23

内容：①ユーモアの源泉「日本語」の特徴 ②笑いの創り方「演習」・人を笑わせる ③笑いの効用大脳生理学から笑いを科学する ④江戸の小咄(プレ落語) ⑤昭和・平成の小咄 ⑥令和の小噺

対象：問わない

会場：定員人数が入れる場所

小・中学校：
での開催

必要機材：白板・黒板

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：-(内訳：)

時間/回数：2時間 / 1回

定員：5~300人

謝礼：要相談

備考：数十回の各種「おもしろい講演会」を実施中

これまでの人生を語り合おう！（良かったこと、辛かったこと、これからへの思い）

提案年度：令和8年度

（福祉・保健 - 健康・生きがいづくり）

登録者No. 92

ねらい：高齢者扱いをされてイヤな気分になるものですが、何歳になろうとも誰にでもできる役割はあります。そのことに気づくことにつながる第一歩となる講座です。

内容：私が皆さんに気づいてほしい役割は、今高齢者の方がこれまでの人生でうれしかったこと、良かったこと、そして苦しかったことをみんなで語り合うだけではなく、青年や壮年などの皆さんに伝えることで、これから先の社会をつくっていくためのヒントになります。実は、昔の良かったことが今はなかったり、今あって楽なことなどが伝わるのです。

対象：高齢者

会場：10人～30人以内（若葉会館希望）

小・中学校：
での開催

曜日：平日・休日

必要機材：PC経由（HDMIケーブル）プロジェクターからスクリーンに映します。

時間帯：午前・午後

費用負担：未定（内訳：冊子を作りたいと思います。）

時間/回数：2時間 / 5回

定員：20人～30人

謝礼：交通費等（予算に応じる）

備考：

自分達でつくる体験学習(仮名、講座名も参加者が決定)

提案年度：令和8年度

(福祉・保健 - 健康・生きがいづくり)

登録者No. 92

ねらい：子ども達の成長に必要な体験格差が広がる中、自治体でフォローする必要はありますが、大人が決定して行うのは小学生まで。中高生が自分達で立案すると、その価値は大きく変わります。

内容：①自分が知りたいことは何？②どうやってしらべる？③みんなで、しらべたことをOPENしよう④みんながみんなですぐにたしかめに行きたいところを決めよう⑤行く方法、必要なお金はどうする？・・・おおよそ出かけるまでに6回ほど講座を必要とします。

対象：中高生（不登校の生徒もOK!）、
障害者

会場：若葉会館でスタート（希望）

小・中学校での開催：不可

必要機材：PC経由（ADHDケーブル）でプロジェクターからスクリーンに映す。

曜日：休日

費用負担：生徒が話し合いで決める（内訳：）

時間帯：

時間/回数：2時間 / 約30回

定員：10人

謝礼：交通費等（予算に応じる）

備考：

子どものためのアロマスプレー製作講座

提案年度：令和3年度

(福祉・保健 - その他福祉・保健)

登録者No. 46

ねらい：アロマテラピーは私たちの心と身体にどんな風に役立つのでしょうか？アロマのサイエンスを学びながら、安全なアロマスプレー作りを習得します。

内容：アロマテラピーを使うと、やる気や集中力を引き出したり、病気になりにくい体作りや気持ちをリラックスさせてることが可能です。アロマが人の脳にメカニズムをおもしろく学びながら、自分にぴったりのアロマスプレーの作り方を習得しましょう！

対象：小学生から中学生

会場：40人程が入れる教室

小・中学校：
での開催：可

必要機材：イス・机

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：※（内訳：）

時間/回数：学校授業 / 1コマ

定員：40人

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：小中学校で開催の場合、補助金で材料費のまかないが可能です。保育士、AEAJ認定アロマセラピスト及びアロマセラピーインストラクターとして講座開催。

災害時にも役立つ殺菌&免疫力アップの アロマスプレーを作ろう

提案年度：令和3年度

(福祉・保健 - その他福祉・保健)

登録者No. 46

ねらい： アロマテラピーにはたくさんの殺菌抗菌成分が含まれ、免疫力を高めたりできます。アロマの香りを楽しみながら、災害時にも役に立つアロマスプレーの作り方を習得します。

内容： 自分の好きな香りを選んで、殺菌&免疫力が高まるアロマスプレー作りをします。安全なアロマテラピーの使い方を知って、日常の中で繰り返し自分でアロマスプレーを作れるように学び、災害時にもアロマテラピーを活用できるようになります。

対象： 小学生～高校生、親子

会場： 40人程度が入れる教室

小・中学校での開催： 可

必要機材： 無

曜日： 平日

時間帯： 午前・午後

費用負担： ※備考欄参照（内訳：）

時間/回数： 45分 / 1回

定員： 40人

謝礼： 交通費・弁当代・原材料費等実費程度

備考： 小中学校で開催の場合、補助金で賄いが可能。保育士、AEAJアロマセラピスト及びアロマセラピーインストラクターとして講座開催。

アロマでアンチエイジング！セルフフェイシャルケアレッスン

提案年度：令和3年度

(福祉・保健 - その他福祉・保健)

登録者No. 46

ねらい：アロマセラピーでリラックスしながら、しみ・しわ・たるみの予防解消を行うフェイシャルセルフケアを覚えましょう

内容：少量のオイルと精油を使ってセルフフェイシャルケア。美容だけではなく眼精疲労・ストレス・頭痛・肩こりに対しても効果を発揮します

対象：高校生から大人

会場：教室など（20人位入る所）

小・中学校：
での開催

必要機材：精油・オイル・オイルを持ち帰る用の遮光瓶

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：800円程度（内訳：材料代）

時間/回数：1.5時間 / 1回

定員：15人

謝礼：原材料費等実費程度、予算に応じる

備考：AEAJ認定アロマセラピスト AEAJ認定アロマセラピーインストラクター

ママのためのアロマ～妊娠・出産・産後のアロマ活用術～

提案年度：令和3年度

(福祉・保健 - その他福祉・保健)

登録者No. 46

ねらい：薬をあまり使いたくない妊娠・出産・産後こそアロマセラピーは大活躍します。この時期に使えるアロマセラピーの活用方法を習得し、健やかな毎日を過ごしましょう。

内容：妊娠時の感染症対策に、陣痛の痛みを和らげるツールとして、産後うつ予防に、妊娠～産後を通して様々な形でアロマセラピーを使うことが可能です。安全で安心して使えるアロマセラピーの活用方法を習得できる内容です。

対象：妊娠中・産後の女性

会場：10～15人が入れる教室

小・中学校：
での開催

必要機材：無

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：500円程度（内訳：精油代・容器代）

時間/回数：1～1.5時間 / 1回

定員：15人

謝礼：原材料費等実費程度

備考：調布市産婦人科クリニックにて妊産婦のアロマ講座担当、保育士、AEAJ認定アロマセラピスト及びアロマセラピーインストラクターとして講座開催。

健康経営～足のセルフマッサージで転倒・骨折・介護予防～

提案年度：令和4年度

(福祉・保健 - その他福祉・保健)

登録者No. 58

ねらい：足が疲れやすい、転びやすい、つまづきやすいなど命にかかわる病気ではないが足のトラブルを防ぐため、簡単にできる足のマッサージを学び医療費を削減。

内容：①症状と原因：自分でできる改善ポイント。マッサージを覚える。足の写真を撮る。②成果報告：続けるための対策。

対象：壮年、高齢者

会場：

小・中学校での開催：不可

必要機材：プロジェクター、フック

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：(内訳：)

時間/回数：60～90分 / 2回

定員：

謝礼：予算に応じます

備考：2か月に1回、三鷹市で同様の講座を開催。

住民交流のための健康マージャン入門講座

提案年度：令和3年度

(趣味・レジャー - その他趣味・レジャー)

登録者No. 16

ねらい： コミュニケーションを大切にするゲームで市民交流。

内容： マージャンを生涯学習として基礎から正しく学びます。初心者対象（4枚マージャン⇒7枚マージャン）

対象： マージャン初心者の大人

会場： 錦学習館 視聴覚室など

小・中学校：
での開催

必要機材： マージャン用具

曜日： 平日

時間帯： 午後

費用負担： 200円程度（内訳：資料代等）

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 20人

謝礼： 無償

備考： 日本健康麻雀協会 認定レッスンプロ

女性初心者のための健康マージャン講座

提案年度：令和3年度

(趣味・レジャー - その他趣味・レジャー)

登録者No. 16

ねらい： マージャンの起源に帰り、宮中の女官気分で優雅に楽しもう。

内容： マージャンを生涯学習として基礎から正しく学びます。女性初心者対象（7枚マージャン⇒13枚マージャンへ）

対象： マージャン初心者の女性

会場： さかえ会館 集会室等

小・中学校：
での開催

必要機材： マージャン用具

曜日： 平日

費用負担： 200円程度（内訳：資料代など）

時間帯： 午前

時間/回数： 2時間 / 1回

定員： 40人

謝礼： 無償

備考： 日本健康麻雀協会 認定レッスンプロ

ヨガ、マインドフルネス

提案年度：令和4年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 50

ねらい：学校の問題である学力アップ、集中力アップ、心と身体のケア、いじめがなくなり、おだやかに利他的になる。親と子の関係、相談相手がないなどのストレス減少にも効果があります。

内容：自律神経を整えるものは呼吸法しかありません。ヨガで身体を整え、マインドフルネスで心を整えます。
(具体例) 姿勢の取り方、呼吸法、ヨガ、マインドフルネス、イメージング

対象：小・中学生、障がい者、親子

会場：体育館

小・中学校：
での開催：可

必要機材：ヨガマット、飲み物

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：(内訳：)

時間/回数：1時間30分 /

定員：

謝礼：予算に応じます(ボランティアでもよい)

備考：

KPOPヨガ等音楽にのせたヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 50

ねらい： ヨガ、マインドフルネスをすることでストレス軽減、想像力や発想力・集中力UPし、おだやかに自分らしく人にも自分にもやさしく才能UPします。

内容： ヨガ、マインドフルの効果、呼吸法、ポーズ（アーサナ）、姿勢の取り方、マインドフルネスのやり方、歩行瞑想、ムーブメント瞑想など。

対象： 問わない

会場：

小・中学校：
での開催： 可

必要機材： ヨガマット

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前

費用負担： (内訳：)

時間/回数： 1時間 / 応相談

定員： 応相談

謝礼： 要相談

備考： 昭和記念公園でのパークヨガ

やさしいヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 51

ねらい：現代は下を向いたり背中が丸まる方が多いです。頭の重みを支えようとつい猫背に。ゆっくり優しく動くヨガで全身を整えることで心身共にスッキリすることができます。

内容：ヨガは呼吸を大切にします。まずはマットの上にあぐらで座り、呼吸をゆっくり行って座ったままの姿勢から簡単なストレッチをし、少しずつヨガのやさしいポーズを加えていきます。座ったポーズ、立ったポーズ、あお向けのポーズ等で全身をゆっくり動かします。

対象：小学生から高齢者

会場：ヨガマットが敷けるスペース

小・中学校
での開催：可

必要機材：ヨガマットかストレッチマット

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：なし（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：30人位まで

謝礼：予算に応じます

備考：スポーツクラブにて「やさしいヨガ」「初心者のためのヨガ」「体がかたい人のためのヨガ」

イスヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 51

ねらい： イスに座ったまま体を伸ばしたり足を少し持ち上げたり、まんべんなく動くことで全身スッキリすることができます。車椅子の方でも行うことができます。

内容： イスに座った状態からまずは呼吸を整え、ストレッチから始め、イスに座ったままでできるヨガのポーズも加えていきます。

対象： 小学生から高齢者

会場： イスが置けるスペース

小・中学校
での開催： 可

必要機材： 背もたれのあるイス

曜日： 平日・休日

時間帯： 午前・午後

費用負担： なし（内訳：）

時間/回数： 1時間 / 1回

定員： 30人位まで

謝礼： 予算に応じます

備考：

姿勢を整えるやさしいヨガ

提案年度：令和7年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 90

ねらい：姿勢への意識を高め、健康づくりのきっかけを作る。体の柔軟性を高める。

内容：姿勢を整えるヨガのポーズ、日常でできる姿勢のコツをお伝えします。

対象：問わない

会場：ヨガマットやバスタオルが敷けるスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：CDプレイヤー

曜日：平日

時間帯：午前

費用負担：要相談（内訳：）

時間/回数：1時間 /

定員：20人

謝礼：予算に応じる

備考：ホットヨガにて姿勢を整えるヨガ担当

大人女性のための心と体を整えるヨガ (更年期の体を整える)

提案年度：令和7年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 90

ねらい：更年期のゆらぎやすい心と体を呼吸とやさしいヨガの動きで整え、心地よく過ごすための時間です。

内容：呼吸を整えてやさしい体ほぐし、ゆったりとしたポーズをしながら自分のペースで行う内容です。

対象：成人女性

会場：ヨガマットやバスタオルが敷けるスペース

小・中学校
での開催：不可

必要機材：CDプレイヤー

曜日：平日

時間帯：午前

費用負担：要相談（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1~3回

定員：20人

謝礼：予算に応じる

備考：オンラインソエルにて更年期のためのリラックスヨガを担当。

子育てママのリラックスヨガ

提案年度：令和7年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 90

ねらい：心身のリセット、肩・腰・骨盤を整える。

内容：赤ちゃんを抱っこするための筋力づくり、リラックスして体をゆるめる、お子様と一緒に参加して頂けます。(保育あると更に体がリラックスします)

対象：産後の女性（お子様は3歳くらいまで）

会場：ヨガマットが敷けるスペース

小・中学校での開催：不可

必要機材：CDプレイヤー

曜日：平日

時間帯：午前

費用負担：要相談（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1~3回

定員：10人

謝礼：予算に応じる

備考：保育があるとじっくりと自分の体と向きあえます（保育なしでも可能です）、ヨガ歴18年、児童館にてママのためのヨガを開催。

シニアのためのやさしいイスヨガ

提案年度：令和7年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 90

ねらい：筋力維持、転倒防止、自律神経を整える。

内容：椅子に座ったまま無理なく身体を動かし、筋力・柔軟性・バランス能力を向上させるためのポーズや呼吸法を行います。

対象：高齢者

会場：イスが置けるスペース

小・中学校での開催：不可

必要機材：CDプレイヤー

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：要相談（内訳：）

時間/回数：30分～ /

定員：20人

謝礼：予算に応じる

備考：高齢者施設にてチェアヨガを担当、ヨガスタジオにてシニアヨガ

やさしい健康ヨガ

提案年度：令和7年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 90

ねらい：呼吸とやさしいヨガの動きで心と体をリラックスさせ、日常生活を心地よく過ごすための健康づくりを目的とします。

内容：呼吸を整えてやさしい体ほぐし、ゆったりしたヨガのポーズを行います。

対象：問わない

会場：ヨガマットやバスタオルが敷けるスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：CDプレイヤー

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：要相談（内訳：）

時間/回数：1時間 /

定員：20人

謝礼：予算に応じる

備考：スポーツジムにてリラックスヨガを担当。

楽しい気功教室

提案年度：令和4年度

(体操 - 気功)

登録者No. 2

ねらい： ストレスの現代社会。病気の80%は情緒の異常によって引き起こされています。雑念を払い、悩みを静めることが目的です。

内容： 東洋医学に基づいてゆったりと深く長い呼吸をしながら目に見えないものを体で感じることから始まります。病気があれば治し、なければ予防するという中国伝統的な養生思想に基づいたもので、年齢を問わずいつでもどこでも行うことができます。血流のほぐれと心が癒されて身も心も軽やかになります。

対象： 青年、壮年、高齢者

会場：

小・中学校： 可
での開催

必要機材：

曜日： 平日

時間帯： 午前

費用負担： (内訳：)

時間/回数： 2時間 / 2回

定員： 10人

謝礼： 交通費・弁当代程度

備考： 全日本導引養生気功連盟指導員、日本スポーツクラブ協会指導員、立川や武蔵村山のカルチャーセンター等で指導しています。

リズム気功

提案年度：令和4年度

(体操 - 気功)

登録者No. 4

ねらい：心と体をゆるめて、自然治癒力アップ。心・体が楽になる。

内容：楽しい曲に合わせて体をゆらしながら、ゆるめる、整える。イスに座り静かな気功。内臓に効く気功。

対象：問わない

会場：参加者が動けるスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1時間30分 / 1~2回

定員：

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：小・中学校講師、朝日カルチャーセンター講師、立川・八王子・日野・小金井・三鷹など各市で講師、サークル講師

身体の事を知ろう！本当に元気になる為にできる事は？！

提案年度：令和4年度

(体操 - 気功)

登録者No. 33

ねらい：東洋医学から学ぶ人体の事。穴（つぼ）等から病気に負けない免疫力の上げ方を、体を動かすスポーツとしてだけでなく、理論的に教えていく講座です！

内容：ゆっくりとした動きは、その人の体力に合わせてできる運動です。静かな音楽に体を合わせていくため、深呼吸をまずしっかり学び、動き、穴（ツボ）、経絡等を学ぶので、頭の体操にもなり、認知症になりにくいと言われています。

対象：運動ができる人

会場：一人畳一畳分くらいあればOKです

小・中学校：
での開催：可

必要機材：CDをかけられる機器、ホワイトボード

曜日：平日

時間帯：午前・午後

費用負担：（内訳：）

時間/回数：2時間 / 3～4回

定員：10～20人

謝礼：予算に応じます

備考：講師は年2回のテストを受け、日々練習と講義を学んでいます。その成果で週2～3教室で指導、他からの依頼で寿教室、中学校、学習館等のイベント等に参加しています。

自分の体を気功で元気にしましょう！

提案年度：令和3年度

(体操 - 気功)

登録者No. 33

ねらい：東洋医学が元であり、呼吸法、体幹を意識したゆっくりとした動きで本来の自分を元気に導きます。心身のリラックスにも繋がります。

内容：深呼吸を用いて音楽に合わせゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。精神と身体は自力でリラックスして免疫力を強くするようになります。自分の体力に合わせてできるので高齢者でも無理なくできます。

対象：中学生から高齢者で運動ができる人

会場：人数によるが、あまり広くなくて可

小・中学校での開催：可

必要機材：音楽を出すCD用ラジカセ等

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：- (内訳：)

時間/回数：2時間 / 3回

定員：20人程度

謝礼：要相談(ある程度の決まりがあり)

備考：柴崎学習館 寿教室から数回依頼、立川市の60歳からの気功で講師。年に2回の指導員◇更新を受けています。今年中学校に1回気功を指導。週3回教室を行っています。

リズム体操

提案年度：令和4年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 4

ねらい：心と体をゆるめて体を整える。動く楽しさ、心地よさを味わう。ストレス発散。

内容：楽しい曲に合わせて体をゆらしながら、ゆるめる、整える。体幹。いろいろな曲に合わせて簡単な振り付けで踊る。

対象：問わない

会場：参加者が動けるスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1～2時間 / 1～2回

定員：

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：小・中学校講師、朝日カルチャーセンター講師、立川・八王子・日野・小金井・三鷹など各市で講師、サークル指導

体がゆるんで楽になる「よさこい」

提案年度：令和4年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 4

ねらい：体をゆるめる、整う体操をして、楽しんでよさこいを踊る。

内容：前半は体をゆるめる、整う動きの体操。鳴子を持ってよさこいの振り付けをやる。

対象：問わない

会場：動けるスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1時間30分 / 1~3回

定員：20人

謝礼：交通費・弁当代程度

備考：中学・高校講師、朝日カルチャーセンター講師、小学校PTAの講座、サークル講師

誰でも柔らかくなる！ストレッチ講座

提案年度：令和6年度

(体操 - その他体操)

登録者No. 71

ねらい：肩こり・腰痛が辛い、血行が悪いなど、体の不調や硬さからくる不快感に悩まされている方々のために、体の柔軟性をとりもどし、健康な体づくりをサポートするための講座。

内容：肩甲骨、股関節まわりのフロアストレッチ、軽い体操等

対象：問わない

会場：動けるスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：スピーカー（Bluetooth対応）

曜日：平日の午前・午後・夜間

時間帯：

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1時間 / 応相談

定員：20人

謝礼：予算に応じます

備考：スタジオでのジャズダンス指導、キッズダンス指導、パーソナルトレーニング指導など

「はじめてのチェアタップ」「Let's Try タップダンス」

提案年度：令和6年度

(ダンス - タップダンス)

登録者No. 74

ねらい：自分の足でリズムがかなでられて、誰でも楽しんでいただけるタップダンスです。初めての方でも丁寧におつたえしながらお楽しみいただける魅力あるTap Danceです♪

内容：チェアタップでは、足腰に負担がなく、脳トレにもなり好評いただいております。足首強化にもつながり、転倒予防にもなります。

対象：問わない

会場：広ければ広いほどよい。

小・中学校：可
での開催

必要機材：チェアタップの場合は椅子と黒板。

曜日：平日・休日

時間帯：できれば午前中

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1時間 /

定員：場所に依じて。

謝礼：予算に応じます

備考：

ジャズダンス初級

提案年度：令和6年度

(ダンス - ジャズダンス)

登録者No. 71

ねらい：ダンスをやってみたい！踊って発散したい！という方のために、基礎を学びつつ踊る楽しさを満喫できる講座。

内容：ダンスに必要な柔軟性・筋力を養うためのウォーミングアップ、クロスフロア、コンビネーションなど。

対象：問わない

会場：参加者が動けるスペース

小・中学校：
での開催：可

必要機材：スピーカー（Bluetooth対応）

曜日：平日の午前・午後・夜間

時間帯：

費用負担：（内訳：）

時間/回数：1～2時間 / 応相談

定員：20人

謝礼：予算に応じます

備考：スタジオでのジャズダンス指導、キッズダンス指導、パーソナルトレーニング指導など