

# 小美玉市生涯学習出前講座メニュー1【市民編】

## 【趣味・健康・芸術・文化】

No.	講座名	内容
1	フラワーアレンジメント	季節に合わせ、花とふれあう素敵な時間をつくってみませんか。
2	生け花	生け花の基礎・自宅に咲く身近な花も活かしてみましよう。
3	手話	手話で会話や歌・手遊びを覚えましよう。
4	話し方教室・読み聞かせ	童話や昔話の読み聞かせを楽しみましよう。
5	囲碁	囲碁の基礎を学びましよう。
6	俳句	見た事・思った事を5・7・5の俳句にしてみましよう。
7	絵手紙	絵と言葉と文字で心を届ける絵手紙の基礎を学びましよう。
8	アロマ	アロマの基本やアロマクラフト（バスボム、石鹸、キャンドル等）を作れます。
9	終活	終活アドバイザーがエンディングノートの書き方を教えます。
10	ハーブ	健康・美容・クラフトに役立つ活用法や楽しみ方を学びましよう。
11	着付け	自分で着物・浴衣を着てみましよう。
12	マジック	マジックの基礎を学んでみましよう。
13	ギター弾き語り	なつかしいフォークソングの弾き語りを聴いてみましよう。
14	ギター演奏	ギターの澄んだ音色を楽しみましよう。
15	コーラス	童話や唱歌など親しみやすい歌を合唱してみましよう。
16	大正琴	なつかしい歌謡曲など琴の演奏を楽しみましよう。
17	オカリナ	澄んだオカリナの音色を聴いてみてはいかがでしょう。
18	和太鼓	おなかの底に響く太鼓の音を出してみましよう。
19	リコーダー	身近な楽器、リコーダーによる演奏を聴いてみましよう。
20	食と健康についての講座	食と健康について勉強しましよう。
21	フラダンス	ハワイアンミュージックに合わせて踊り、楽しく健康づくり。
22	ダンススクール	流行りのストリートダンスやK-popダンスのを踊ってみましよう。
23	ヨガ	自分の呼吸に合わせて、筋肉や関節を伸ばしてみましよう。
24	親子ビクス・キッズビクス	親子でリズムに合わせて体操やダンスをしましよう。
25	ママとベビーのリズム体操	首すわり～12か月の赤ちゃんと母親で触れ合いながら産後のボディケアをしましよう。
26	太極拳	ゆったりとした呼吸と動きで健康づくりをしましよう。
27	そば打ち	そばの打ち方を教わり、出来立てを試食します。
28	水引講座	日本伝統の水引を使って、基本の結びから様々な結びを学びます。