

## 文化・芸術

|              |   |                    |
|--------------|---|--------------------|
| <b>1 謡曲</b>  | <b>宝生流謡曲 「宝生流謡曲」</b>  | 関谷美智子（宝生流囑託）       |
| 内容           | 基本から素謡、囃子謡に移ります。囃子も楽しみながら行います。  |                    |
| レベル          | どなたでも   |                    |
| 指導人数         | 1人から可   |                    |
| 指導曜日・時間      | 木曜日・午後  |                    |
| 謝礼           | 無料  |                    |
| 学習プログラム一例    | 1回目は全体を知る、2回目は発声（息づかい）、3回目は実演、以下4回目以降同じ   |                    |
| <b>2 謡曲</b>  | <b>謡曲の謡い方 「謡曲の練習及び習得」</b>   | 田崎建七（宝生流教授囑託の免許取得） |
| 内容           | 謡曲の謡い方、希望により能のお稽古もできます。   |                    |
| レベル          | どなたでも   |                    |
| 指導人数         | 1人から可   |                    |
| 指導曜日・時間      | 木曜日・夜間7:30～9:30   |                    |
| 謝礼           | 無料  |                    |
| 学習プログラム一例    | 「謡曲の練習及び習得」、謡曲は難しいと思っている方が多いようですが発声は普通で充分です。素謡の謡い方、囃子の謡い方、希望により太鼓・小鼓の練習を行います。そのほか能のビデオを見て謡曲・囃子の内容を理解する。 |                    |
| <b>3 詩吟</b>  | <b>吟詠指導 「詩吟」</b>  | 名古屋昭子（指導歴20年）      |
| 内容           | 詩吟を全く知らない人でも数ヶ月で驚くほど声が出て、吟じられるようになります。  |                    |
| レベル          | どなたでも   |                    |
| 指導人数         | 1人から可   |                    |
| 指導曜日・時間      | いつでも  |                    |
| 謝礼           | 応相談   |                    |
| 学習プログラム一例    | 「詩吟」漢詩の解説と吟詠指導を行います。詩吟をとおした仲間の親睦。リズム良く詩吟が謡えるようになります。  |                    |
| <b>4 詩吟</b>  | <b>詩吟 「詩吟と漢詩研究」</b>   | 稲田英一（詩吟神風流8段）      |
| 内容           | 詩吟（漢詩の作り方を含む）   |                    |
| レベル          | どなたでも   |                    |
| 指導人数         | 1人から可   |                    |
| 指導曜日・時間      | 土曜日   |                    |
| 謝礼           | 1回何人でも3,000円  |                    |
| 学習プログラム一例    | 「詩吟と漢詩研究」 神風流教本により進めます。詩を一通り吟じて漢詩の大意を学びます。プログラムは参加者の人数、意向を考慮します。  |                    |
| <b>5 詩吟</b>  | <b>詩吟</b>   | 小野塚登（詩吟神風流神号）      |
| 内容           | 初心者には発声法から漢詩の吟詠法等、一人ひとりに応じたきめ細かな指導を行います。  |                    |
| <b>6 詩吟</b>  | <b>詩吟</b>   | 名古屋悦郎（宗家代理（総之代範））  |
| 内容           | 一節ずつくり返し詠います。詩の内容などについても理解できるように進めます。   |                    |
| レベル          | どなたでも   |                    |
| 指導人数         | 1人から可   |                    |
| 指導曜日・時間      | いつでも・夜間   |                    |
| 謝礼           | 応相談   |                    |
| 学習プログラム一例    | 「詩吟」レベルに合わせた漢詩の解説と吟詠指導、詩吟が詠えるようになるまで指導します。（1回2時間）   |                    |
| <b>7 詩吟</b>  | <b>詩吟朗詠</b>   | 池山忠介（詩吟神風流8段師範）    |
| 内容           | 教本による吟詠指導を行います。神風流です。   |                    |
| <b>8 剣詩舞</b> | <b>吟剣詩舞 「吟剣詩舞」</b>  | 岩野ミナ子（吟剣詩舞道師範）     |

|           |   |
|-----------|---|
| 内容        | 日本古来の礼節ある剣舞を楽しく指導します。詩吟に合わせて舞を踊ります。侍の心を表現する静と動感じてみませんか。   |
| レベル       | どなたでも   |
| 指導人数      | 1人から可   |
| 指導曜日・時間   | いつでも  |
| 謝礼        | 応相談   |
| 学習プログラム一例 | 「吟剣詩舞」刀や扇等で詩吟に合わせて舞いを踊り、舞台発表や祝事で発表できるようレッスンをを行います。(1回2時間) |

|             |  |                    |
|-------------|--|--------------------|
| <b>9 詩吟</b> | <b>詩吟 「神風流」</b>  | 金子豊作(詩吟神風流総元代範、9段) |
| 内容          | 神風流を初歩より確実に指導します。教本と楽器を使って指導します。                           |                    |
| レベル         | どなたでも  |                    |
| 指導人数        | 1人から可  |                    |
| 指導曜日・時間     | 水曜日・午後   |                    |
| 謝礼          | 応相談  |                    |
| 学習プログラム一例   | 詩吟の初歩、発声、声量、態度から始め、1年で1段くらいのペースで昇段できるようにレッスンをを行います。(1回90分) |                    |

|              |   |             |
|--------------|---|-------------|
| <b>10 尺八</b> | <b>尺八(都山流) 「尺八の吹き方(初歩から)」</b>                             | 小川正明(都山流師範) |
| 内容           | 尺八(都山流)   |             |
| レベル          | どなたでも   |             |
| 指導人数         | 何人でも  |             |
| 指導曜日・時間      | 木曜日・夜間  |             |
| 謝礼           | 応相談   |             |
| 学習プログラム一例    | 「尺八の吹き方(初歩から)」箏、三弦と合奏できるように、楽器によるレッスンをを行います。1回約2時間、月2回程度。 |             |

|              |  |             |
|--------------|--|-------------|
| <b>11 尺八</b> | <b>尺八 「都山流尺八講座」</b>                        | 菊池碌司(都山流師範) |
| 内容           | 初心者のてほどきから                                 |             |
| レベル          | どなたでも                                      |             |
| 指導人数         | 1人から可                                      |             |
| 指導曜日・時間      | 木曜日・午後                                     |             |
| 謝礼           | 応相談  |             |
| 学習プログラム一例    | 「都山流尺八講座」初歩から尺八の吹き方、箏・三弦との合奏を楽しみます。(1回2時間) |             |

|              |                          |             |
|--------------|--------------------------|-------------|
| <b>12 尺八</b> | <b>尺八 「都山流尺八講座」</b>      | 若杉博(都山流准師範) |
| 内容           | 初心者には基本から指導、簡単な曲が吹けるまで指導 |             |
| レベル          | 初心者                      |             |
| 指導人数         | 何人でも                     |             |
| 指導曜日・時間      | 金曜日・夜間7:30~9:30          |             |
| 謝礼           | 応相談                      |             |
| 学習プログラム一例    | 吹き方、呼吸法、尺八楽譜解説           |             |

|                |                            |            |
|----------------|----------------------------|------------|
| <b>13 琴・三弦</b> | <b>琴・三弦 「講座」</b>           | 大久保政子(准師範) |
| 内容             | 初心者のてほどきから。1対1でマイペースで教えます。 |            |
| レベル            | どなたでも 楽器不要                 |            |
| 指導人数           | 1人から可                      |            |

|               |  |             |
|---------------|--|-------------|
| <b>14 大正琴</b> | <b>大正琴</b>   | 板垣スイ(木村流講師) |
| 内容            | 基本知識・技術の習得を目指します。1人で弾くことからアンサンブルの楽しみ方までレベルにあわせて進めます。 |             |

|               |                          |            |
|---------------|--------------------------|------------|
| <b>15 大正琴</b> | <b>大正琴(琴城流)</b>          | 阪田みよ(指導師範) |
| 内容            | 教本にしたがい初歩から級の取得までを目指します。 |            |

|   |  |      |
|---|--|------|
| <b>16 ハーモニカ</b>                                 | <b>ハーモニカ 「ハーモニカを吹こう」</b>   | 今井信義 |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 童謡・抒情歌・歌謡曲など、複音ハーモニカを使い基礎を重点に指導を行います。<br>初心者<br>5人以上<br>月曜日・夜間7:30～<br>教材費実費<br>「ハーモニカを吹こう」複音ハーモニカの基礎知識、数字譜の見方など基本奏法を練習、童謡が吹けるように指導を行います。(1回90分) |      |

|   |  |     |
|---|--|-----|
| <b>17 ハーモニカ</b>                                 | <b>ハーモニカ 「ハーモニカを吹こう」</b>   | 志田勝 |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 童謡・抒情歌・歌謡曲など、複音ハーモニカを使い基礎を重点に指導します。<br>初心者<br>5人以上<br>金曜日・夜間<br>教材費実費<br>「ハーモニカを吹こう」数字譜の見方など基本奏法を練習し、童謡が吹けるように指導を行います。 |     |

|   |   |      |
|---|---|------|
| <b>18 ハーモニカ</b>                                 | <b>ハーモニカ 「ハーモニカを吹こう」</b>  | 荒井旗一 |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | ハーモニカを楽しみ、音楽が人生の糧となることを目指します。また、演奏を通じ、社会奉仕の精神を持って社会貢献することを目指しながら指導します。<br>初心者<br>1人から可<br>水曜日・午前<br>無料<br>「ハーモニカを吹こう」ハーモニカを楽しく基礎から学び、簡単なメロディを奏でることができることを目標とします。受講者のレベルにより講座内容を組み、後半は「合奏、独奏の楽しさ」「ハーモニカの楽しみ方」も学びます。(1回90分) |      |

|                |                     |      |
|----------------|---------------------|------|
| <b>19 オカリナ</b> | <b>オカリナ</b>         | 小出雅則 |
| 内容             | オカリナ指導。施設・学校などでの演奏。 |      |

|   |  |                    |
|---|--|--------------------|
| <b>20 ピアノ</b>                                   | <b>ピアノ</b>   | 小坂井悦子(中学・高校音楽教員免許) |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | レベルに合わせた歌や楽器の伴奏、連弾等を楽しみます。<br>初心者・中級者<br>1人から可<br>火曜日・金曜日・午後1時～2時<br>無料(テキスト代は有料)<br>初心者は10本の指の運動から、中級者は一緒に連弾などを行います。テキストは、本人希望考慮して決定します。(1回40分～50分) |                    |

|   |  |                |
|---|--|----------------|
| <b>21 ピアノ</b>                                   | <b>ピアノ</b>   | 信賀弘子(中学音楽教員免許) |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 大人向けピアノ教室などの指導を行います。演奏活動も。<br>初心者<br>5人から10人まで<br>火曜日・午後8時～9時 土曜日・午前9時30分～10時30分<br>5,500円<br>ピアノに触れてみよう!から始まり、発表会に挑戦まで。 |                |

|               |  |              |
|---------------|--|--------------|
| <b>22 ピアノ</b> | <b>ピアノ</b>   | 菅野美紀(中学教員免許) |
| 内容<br>レベル     | ピアノ指導。ソルフェージュ(初見演奏・視唱など)の指導。自分の弾きたい曲を演奏する。1人で弾けない人は2人で1曲マスターする。<br>初心者・中級者 |              |

|         |          |
|---------|----------|
| 指導人数    | 1人から2人まで |
| 指導曜日・時間 | 水曜日・土曜日  |
| 謝礼      | 5,000円   |

|                    |                      |      |
|--------------------|----------------------|------|
| <b>23 フルート・ピアノ</b> | <b>フルート 「フルート教室」</b> | 北澤友子 |
| 内容                 | 基礎練習から曲演奏まで詩同。       |      |
| レベル                | 初心者・どなたでも            |      |
| 指導人数               | 1人から可                |      |
| 指導曜日・時間            | 午前・夜間                |      |
| 謝礼                 | 有料（1人あたり2,500円）      |      |

|              |   |       |
|--------------|---|-------|
| <b>24 声楽</b> | <b>声楽</b>                                       | 鈴木紀久代 |
| 内容           | 発声指導  |       |
| 学習プログラム一例    | 「発声指導」レベルと興味に合わせて。ほかにポップス歌唱・アイリッシュハーブを教えます。英語も。 |       |

|              |                               |      |
|--------------|-------------------------------|------|
| <b>25 民謡</b> | <b>民謡</b>                     | 坂内俊夫 |
| 内容           | イロハのイから始め1人で唄えるようになるまで勉強をします。 |      |

|              |                   |      |
|--------------|-------------------|------|
| <b>26 民謡</b> | <b>民謡</b>         | 吉原広作 |
| 内容           | 民謡の唄い方と発声などを行います。 |      |

|                  |                  |  |
|------------------|------------------|--|
| <b>27 民謡・三味線</b> | <b>民謡・三味線</b>    | 今井良作 <small>(木田流津軽三味線師範・新潟県民謡協会専務理事)</small> |
| 内容               | 民謡・三味線           |  |
| 指導人数             | 民謡は団体、三味線は個人又は団体 |  |

|                  |                                   |                                   |
|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>28 民謡・三味線</b> | <b>民謡唄・三味線 「民謡」</b>               | 関口鉄夫 <small>(新潟県民謡協会公認教師)</small> |
| 内容               | 初心者から中上級者それぞれにあわせた指導者を行います。       |                                   |
| レベル              | どなたでも                             |                                   |
| 指導人数             | 1人から可                             |                                   |
| 指導曜日・時間          | いつでも                              |                                   |
| 謝礼               | 有料応相談                             |                                   |
| 学習プログラム一例        | 「民謡」県内民謡、手拍子三味線に合わせて練習します。（1回90分） |                                   |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| <b>29 新舞踊</b> | <b>新舞踊 「新舞踊」</b>  | 山田ミツヨ <small>(日本民謡舞踊連盟公認講師、越峰流名取(越峰紅梢))</small> |
| 内容            | 新舞踊   |   |
| レベル           | どなたでも   |   |
| 指導人数          | 1人から可   |   |
| 指導曜日・時間       | 月曜日   |   |
| 謝礼            | 応相談   |   |
| 学習プログラム一例     | 「新舞踊」1回目は、詩の内容の理解、扇の扱い方を学びます。2回目以降は曲に合わせてながら振りを学びます。（1曲分約3ヶ月程度） |   |

|               |                                  |                                     |
|---------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>30 新舞踊</b> | <b>新舞踊・民謡</b>                    | 鈴木春枝 <small>(藤扇流名取り、指導歴20年)</small> |
| 内容            | 曲により扇、手ぬぐい、傘等を持ちながら動き方を細かく指導します。 |                                     |

|                  |                        |  |
|------------------|------------------------|--|
| <b>31 民謡・新舞踊</b> | <b>民謡・新舞踊 「民謡・新舞踊」</b> | 石沢美千恵 <small>(郷土民謡協会教師、新潟県民謡協会講師、クラウン邦楽舞踏協会準舞踏家)</small> |
| 内容               | 民謡・新舞踊                 |  |
| レベル              | どなたでも                  |  |
| 指導人数             | 1人から可                  |  |
| 指導曜日・時間          | 木曜日・金曜日                |  |
| 謝礼               | 応相談                    |  |

学習プログラム一例 「民謡・新舞踊」年齢にあわせて楽しく学んでいきます。1回約2時間程度。

|                 |   |       |
|-----------------|---|-------|
| <b>32 わらべうた</b> | <b>わらべうた 「わらべうた教室」</b>  | 古川原典子 |
| 内容              | 昔なつかしいわらべうたを唄いながら、手あそびを行います。  |       |
| レベル             | 初心者・子ども   |       |
| 指導人数            | 何人でも  |       |
| 指導曜日・時間         | いつでも  |       |
| 謝礼              | 応相談   |       |
| 学習プログラム一例       | わらべうたは何らかの形で体を動かします。そこには仲間から生まれたルールがあり、それを守りながら遊ぶことにより集団的意識を作ることができ、楽しく学ぶことができます。(1回1時間30分) |       |

|              |  |               |
|--------------|--|---------------|
| <b>33 折紙</b> | <b>折紙 「折紙」</b>                         | 金子令(日本折紙協会講師) |
| 内容           | 折紙や和紙による作品を順序にそって作ります。                 |               |
| レベル          | どなたでも                                  |               |
| 指導人数         | 1人から可(10名程度)                           |               |
| 指導曜日・時間      | 土曜日・午後                                 |               |
| 謝礼           | 参加費200円(教材費はその都度かわります100円くらい)          |               |
| 学習プログラム一例    | 「折紙」伝承作品から創作作品まで、1回で1つの作品を作ります。(1回2時間) |               |

|              |  |                         |
|--------------|--|-------------------------|
| <b>34 折紙</b> | <b>折紙「花・虫・季節の折紙など折紙の作り方を楽しむ」</b>   | 栗林禧射子(日本折紙協会 折り紙資格折紙講師) |
| 内容           | 四季折々の行事などを折ります。花や立体作品なども折ります。  |                         |
| レベル          | どなたでも  |                         |
| 指導人数         | 1人から可  |                         |
| 指導曜日・時間      | 月～金曜日・午前   |                         |
| 謝礼           | 無料(教材費は自己負担)   |                         |
| 学習プログラム一例    | 「折紙」折紙や和紙を使い動物・植物・季節の風物などを折り、折紙の楽しさと出来上がった作品を日常で使う、飾るなど活かせるようになりましょう。(1作品1回) |                         |

|              |           |      |
|--------------|-----------|------|
| <b>35 手芸</b> | <b>手芸</b> | 太田キイ |
| 内容           | 手芸        |      |

|              |   |       |
|--------------|---|-------|
| <b>36 手芸</b> | <b>手芸一般「地球にやさしく洗剤のいらぬタワシを作ってみませんか」</b>            | 岩崎サヨ子 |
| 内容           | 編み物、フラワー作り、小物、押絵、袋物、ビーズなど色んなものができあがります。           |       |
| 学習プログラム一例    | 「地球にやさしく洗剤のいらぬタワシを作ってみませんか」石鹸のいらぬたわしを作ります。(1回2時間) |       |

|               |  |                |
|---------------|--|----------------|
| <b>37 絵手紙</b> | <b>絵手紙</b>                                 | 大塚 聡子(絵手紙公認講師) |
| 内容            | 絵手紙の指導・絵手紙の楽しみについて                         |                |
| レベル           | どなたでも                                      |                |
| 学習プログラム一例     | ・絵手紙の心について・絵手紙の書き方の指導・一緒に絵手紙を作成する・絵手紙の作品発表 |                |

|              |                                   |                            |
|--------------|-----------------------------------|----------------------------|
| <b>38 編物</b> | <b>編物</b>                         | 田中光子(全日本編物教育協会、手芸指導員、編物教師) |
| 内容           | 採寸から原型を作り、製図をもとにベスト・セーターなどの作品を作る。 |                            |

|                  |                                  |                    |
|------------------|----------------------------------|--------------------|
| <b>39 木目込み人形</b> | <b>木目込み人形</b>                    | 高井きみ子(木目込み人形正教授2級) |
| 内容               | 木目込み人形の材料選びからボディ修正、木目込みまでを指導します。 |                    |

|                  |  |                          |
|------------------|--|--------------------------|
| <b>40 ロマンドール</b> | <b>ロマンドール(創作紙粘土人形)</b>   | 和田令子(ラ・ジュンキューユ・ロマンドール講師) |
| 内容               | 紙粘土という素材の持つ温かさ、作る人の夢や理想を思い通りに創造できるのがロマンドールです。ソフトな粘土から自在に変化してゆく魔法の時間と感動を一緒に楽しみましょう。 |                          |

|                |  |  |
|----------------|--|--|
| <b>41 小物作り</b> | <b>小物作り</b>                                  |  |
| 内容             | 暮らしに役立つ小物を作ります。                              |  |
| 指導曜日・時間        | いつでも・午後                                      |  |
| 謝礼             | 応相談  |  |
| 学習プログラム一例      | 革を使用したのブローチ・イヤリング・小物入れや花のティッシュケースなどの小物をつくります |  |

|                  |  |      |
|------------------|--|------|
| <b>42 布ぞうり作り</b> | <b>布ぞうり作り 「布ぞうり作り講習会」</b>                  | 岩淵アイ |
| 内容               | 古布を裂いて自分だけのオリジナル「布ぞうり」を作ります。               |      |
| レベル              | 初心者  |      |
| 指導曜日・時間          | いつでも                                       |      |
| 謝礼               | 応相談  |      |
| 学習プログラム一例        | 古い布を裂いて今流行の足にも床にも優しく、健康にもよいこだわりの編み方を指導します。 |      |

|                  |                            |                    |
|------------------|----------------------------|--------------------|
| <b>43 オープン陶芸</b> | <b>オープン陶芸</b>              | 三本友子（日本オープン陶芸協会講師） |
| 内容               | 樹脂粘土を使い、人形・動物・ブローチなどを作ります。 |                    |

|                |                             |      |
|----------------|-----------------------------|------|
| <b>44 椅子作り</b> | <b>手作りによる木製椅子の作成（分離式）</b>   | 今井賢治 |
| 内容             | 木製の椅子を作り、木のぬくもりを楽しみましょう     |      |
| レベル            | 初級・中級 成人・高齢者                |      |
| 指導曜日・時間        | 月～金曜日・午前                    |      |
| 謝礼             | 無料                          |      |
| 学習プログラム一例      | 全5回で材料の調達から設計・組立てと完成まで行います。 |      |

|                |                                     |      |
|----------------|-------------------------------------|------|
| <b>45 実用書道</b> | <b>実用書道</b>                         | 高橋博章 |
| 内容             | 実用書の練習を中心に繰り返して実践的な方法も取り入れながら勉強します。 |      |

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| <b>46 書道</b> | <b>書道「実用書道講座」「暮らしの中の書ーかな文字」</b>   |  |
| 内容           | 暮らしに役立つ毛筆書きを勉強します。  |  |
| レベル          | 初心者   |  |
| 指導人数         | 5名以上  |  |
| 指導曜日・時間      | 水曜日・午後  |  |
| 謝礼           | 応相談   |  |
| 学習プログラム一例    | 「実用書道講座」日常使う表書きを毛筆を使って練習します。はがきや手紙、小さな作品が書けるようになります。（1回2時間） 「暮らしの中の書ーかな文字」毛筆を使い文字の形、筆使いを練習し暮らしの中に応用するにはどうしたらよいかを考えます。 |  |

|                    |                            |       |
|--------------------|----------------------------|-------|
| <b>47 書道～毛筆・硬筆</b> | <b>書道～毛筆・硬筆（ペン字）「ペン習字」</b> | 五十嵐忠夫 |
| 内容                 | ボールペン・万年筆（ペン字）の基本を修得します。   |       |
| レベル                | どなたでも                      |       |
| 指導人数               | 10名以上                      |       |
| 指導曜日・時間            | 金曜日・午後・夜間                  |       |
| 謝礼                 | 月1,000円                    |       |
| 学習プログラム一例          | 「ペン習字」各書道会の初段位を目指します。      |       |

|              |   |       |
|--------------|---|-------|
| <b>48 織物</b> | <b>織物 「手軽に楽しむ織物教室」</b>  | 刈田恵美子 |
| 内容           | 織物  |       |
| レベル          | どなたでも   |       |
| 指導人数         | 5名以上  |       |
| 指導曜日・時間      | いつでも・夜間   |       |
| 学習プログラム一例    | 「手軽に楽しむ織物教室」簡単な織機づくりから始めてコースター、テーブルセンターを作ります。小さな織機から大きな織機をつくり大作へと進めていきます。1回目は、織機づくり、2回目は、織機に縦糸をはり織りをします。3回目は、麻のテーブルセンターを作成します。（1回2時間） |       |

|           |  |                            |
|-----------|--|----------------------------|
| 49 染織     | 染物   | 刈田恵美子                      |
| 内容        | 手作り小型織機を作り簡単なコースター、小物入れ、テーブルセンターなどを作っていきます。            |                            |
| 50 日本画    | 日本画「身近な花のスケッチをしそれを色紙で描いてみよう」                           | 今泉信子                       |
| 内容        | 手持ちの花をスケッチします。   |                            |
| 51 日本画    | 日本画  | 小林路子                       |
| 内容        | 日本画の基礎である写生、主に花の写生でデザイン力をつけ、日本画の制作に。                   |                            |
| 52 屏風     | ミニ屏風の作製  | 長谷川章吾                      |
| 内容        | 小さめの2枚折屏風を自分の手で作る。                                     |                            |
| レベル       | 初心者・中級者  |                            |
| 指導人数      | 1人から5人まで   |                            |
| 指導曜日・時間   | いつでも・夜間  |                            |
| 謝礼        | 月3,000円（材料費程度）   |                            |
| 学習プログラム一例 | 2枚折屏風を作って飾る。   |                            |
| 53 篆刻     | 篆刻   | 若林宏之                       |
| 内容        | 自刻のおもしろ印をつくる。  |                            |
| レベル       | 初心者・成人   |                            |
| 指導人数      | 5人以上   |                            |
| 指導曜日・時間   | 第2・4木曜日・夜間   |                            |
| 学習プログラム一例 | 文字調べから始まり、デッサン、印材への転写、彫り、押印、最後に作品仕立てにして完成させる。          |                            |
| 54 生花     | 華道   | 太田キイ（草月三級師範）               |
| 内容        | 各自の畑で作った色々な花や、野の花、木を持ちよりお花を生けて楽しみます。                   |                            |
| 55 生花     | 華道   | 八木敏子（草月流一級師範常任総務）          |
| 内容        | 生花   |                            |
| 56 生花     | 華道 池坊「生花」  | 信賀よし子                      |
| 内容        | 生花（池坊）   |                            |
| レベル       | どなたでも  |                            |
| 指導人数      | 5名以上   |                            |
| 指導曜日・時間   | 水曜日  |                            |
| 謝礼        | 500円（材料費1,000円）  |                            |
| 学習プログラム一例 | 「いけ花」肩、肘はらずに、花をいけること（飾ること）を楽しみます。                      |                            |
| 57 生花     | 華道（草月流）  | 若杉リツ（草月流2級師範）              |
| 内容        | 草月流カリキュラムによって指導します。                                    |                            |
| 58 生花     | 華道（草月流）  | 小林美和子（草月流2級師範 カラーコーディネーター） |
| 内容        | 基本形から創作へ、異素材を使い子どもに判りやすく飽きないように進めていく。                  |                            |
| レベル       | 初心者・子ども  |                            |
| 指導曜日・時間   | 土曜日・午前   |                            |
| 学習プログラム一例 | 生花を通じて造形や色に対する理解力を深めていく。基本型マスタ、色の組み合わせ、デザイン、異素材を取り入れる。 |                            |
| 59 生花     | 華道（池坊）「初心者生花教室（池坊）」                                    | 星野リエ（霞月）                   |
| 内容        | 初心者から中級、上級の方とレベルにあわせて指導します。生花、自由花、立華、投入、フラワーアレンジメントなど。 |                            |

|           |  |
|-----------|--|
| レベル       | どなたでも  |
| 指導人数      | 5名以上   |
| 指導曜日・時間   | いつでも・午後・夜間   |
| 謝礼        | 有料応相談  |
| 学習プログラム一例 | 「初心者生け花教室(池坊)」季節の花、異質素材を使います。身のまわりにある草木を使って季節、行事、祝いの花を花をいけられるように指導します。 |

|              |                           |                 |
|--------------|---------------------------|-----------------|
| <b>60 生花</b> | <b>華道(池坊)</b>             | 渋谷百合子(総華綱1級正教授) |
| 内容           | 自由に楽しく花に親しむことができるよう指導します。 |                 |
| レベル          | どなたでも                     |                 |
| 指導人数         | 何人でも                      |                 |
| 指導曜日・時間      | いつでも                      |                 |
| 謝礼           | 応相談                       |                 |
| 学習プログラム一例    | 楽しく生けましょう。(1回90分)         |                 |

|              |                                      |               |
|--------------|--------------------------------------|---------------|
| <b>61 生花</b> | <b>華道(小原流)</b>                       | 宮島真理(小原流1級教授) |
| 内容           | 生花の基本から応用までを順次指導します。季節の花材を使って単発の指導も。 |               |
| レベル          | どなたでも                                |               |
| 指導人数         | 1人から可                                |               |
| 指導曜日・時間      | 土曜日・日曜日 午前・午後                        |               |
| 謝礼           | 応相談                                  |               |

|                 |  |      |
|-----------------|--|------|
| <b>62 生花・茶道</b> | <b>茶道・華道「茶道を楽しむ」</b>   | 丸山愛子 |
| 内容              | 茶道。日常に生かせる礼儀や手前等を身につけます。華道。池坊の基本から応用までを生活にあわせて生けられるように指導します。   |      |
| レベル             | どなたでも  |      |
| 指導人数            | 1人から可  |      |
| 指導曜日・時間         | 月曜日・午後   |      |
| 謝礼              | 応相談(茶・菓子代)   |      |
| 学習プログラム一例       | 「茶道を楽しむ」あいさつの仕方・基本手前の練習等、日本の伝統文化である茶道を身につけ習熟することを通して楽しさを見つけます。 |      |

|              |   |             |
|--------------|---|-------------|
| <b>63 茶道</b> | <b>茶道</b>   | 太田賢(宗偏流教授職) |
| 内容           | 茶の湯の出発点は「相手への思いやり」です。心を癒し仕事や家庭生活への活力となっていくように、お茶を楽しみます。道具は、家にあるものを工夫すれば大丈夫です。 |             |
| レベル          | どなたでも   |             |
| 指導人数         | 1人から可   |             |
| 指導曜日・時間      | いつでも  |             |
| 謝礼           | 応相談   |             |
| 学習プログラム一例    | 「茶道」格式にとらわれず文化を守りながら、日常生活に密着した茶道を目指します。                                       |             |

|              |   |             |
|--------------|---|-------------|
| <b>64 茶道</b> | <b>茶道一般</b>   | 服部静江(宗偏流教授) |
| 内容           | 茶道一般。座り方、おじぎの仕方から始めて御手前の稽古をします。お茶会に招かれた時の心得、作法、席中での道具拝見野仕方、喫茶の作法、懐石の順序など。 |             |

|              |   |            |
|--------------|---|------------|
| <b>65 茶道</b> | <b>茶道</b>   | 長谷川イウ(石州流) |
| 内容           | 和の礼儀作法を学習しながら茶道の知識を教えます。                            |            |
| レベル          | 初心者・子ども   |            |
| 指導人数         | 何人でも  |            |
| 指導曜日・時間      | いつでも  |            |
| 謝礼           | 応相談   |            |
| 学習プログラム一例    | 初めての方たちでお茶をいただきながら和やかな会話を通じた「癒しと潤い」の時間の中でお手前を指導します。 |            |

|                 |   |                          |
|-----------------|---|--------------------------|
| <b>66 着付・組紐</b> | <b>組紐・きもの着付け 「組紐」</b>   | 山口サナイ（御所流組紐六段 京都きもの学院教授） |
| 内容              | 組紐は、帯じめやアクセサリーなどの基本的なものから複雑なものまで作ります。きもの着付けは、タビのはき方から普段着の着付、帯の結び方まで指導します。 |                          |
| レベル             | どなたでも   |                          |
| 指導人数            | 1人から可   |                          |
| 指導曜日・時間         | 水曜日・金曜日   |                          |
| 謝礼              | 応相談   |                          |
| 学習プログラム一例       | 「組紐」台に糸を掛けて廻したり交差させて紐を組みます。初級から応用科まであります。（1回2時間）                          |                          |

|                 |  |                      |
|-----------------|--|----------------------|
| <b>67 俳句・作文</b> | <b>俳句・作文</b>   | 巻良夫（俳句歴40年、高校国語教諭免許） |
| 内容              | 俳句。俳句を作り、句会形式で検討を加えます。作文。400～800字の作文を持ちより構成・句読点・用語などについて見当を加えます。 |                      |

|              |  |       |
|--------------|--|-------|
| <b>68 作文</b> | <b>わかりやすい文章の作り方</b>                          | 松本十三雄 |
| 内容           | わかり易い文章の作り方。文章の構成の基本、推敲の仕方の講義、実作の添削などを指導します。 |       |
| レベル          | どなたでも  |       |
| 指導人数         | 1人から可  |       |
| 指導曜日・時間      | いつでも   |       |
| 謝礼           | 無料   |       |
| 学習プログラム一例    | 「わかり易い文章の作り方」実用文の書き方を指導します。（通常12回）           |       |

|                |   |       |
|----------------|---|-------|
| <b>69 日本神話</b> | <b>日本神話 古事記・日本書紀研究 神話学 読書・文書指導</b>  | 大久保宗生 |
| 内容             | 日本神話。受講者のレベル・希望などにより対応します。講義・講演形式、ゼミ形式でもOKです。古事記・日本書紀は日本人の原点ともいえる書物であり、神話学・歴史学・文学・宗教学・民俗学等、様々な分野からのアプローチが可能です。何を重点に据えるかは希望に応じ基礎知識の習得から現在の研究の先端などのレベルでもOKです。 |       |
| レベル            | どなたでも   |       |
| 指導人数           | 5名以上  |       |
| 指導曜日・時間        | いつでも  |       |
| 謝礼             | 応相談   |       |
| 学習プログラム一例      | 「日本の神話」   |       |

|                  |                       |  |
|------------------|-----------------------|--|
| <b>70 上北谷の歴史</b> | <b>上北谷の歴史</b>         |  |
| 内容               | 上北谷の地域の歴史、史跡について学びます。 |  |

|                     |                        |       |
|---------------------|------------------------|-------|
| <b>71 郷土史（旧見附町）</b> | <b>郷土史（旧見附町）</b>       | 松本十三雄 |
| 内容                  | 郷土史（講義と実地を探訪しながら勉強します） |       |

|                   |  |      |
|-------------------|--|------|
| <b>72 郷土史・古文書</b> | <b>歴史（地方史、古文書）「古文書解読講座」</b>  | 淡路久雄 |
| 内容                | 歴史（地方史、古文書）  |      |
| レベル               | 初心者  |      |
| 指導人数              | 1人から可  |      |
| 指導曜日・時間           | いつでも・夜間  |      |
| 謝礼                | 応相談  |      |
| 学習プログラム一例         | 「古文書解読講座」古文書（くずし字）の解読を行います。宗門改帳や挨拶帳などが読めるようになることを目標にします。（1回1時間30分） |      |

|               |  |      |
|---------------|--|------|
| <b>73 郷土史</b> | <b>郷土史</b>                                       | 斎藤益栄 |
| 内容            | 旧大学単位での開村年代・村役人の変せん・検地帳・明治以降の地主等について、史料を提示しながら説明 |      |
| レベル           | 初心者・中級者  |      |
| 指導人数          | 何人でも   |      |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 指導曜日・時間<br>謝礼                                   | いつでも<br>コーヒー代程度   |  |
| <b>74 郷土史</b>                                   | <b>郷土史 杉沢の歴史について</b>  | 若杉泰生   |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼              | 杉沢の歴史について現地案内を含め説明します<br>どなたでも<br>1人から可<br>いつでも・夜間以外<br>応相談（資料代程度）  |  |
| <b>75 英語</b>                                    | <b>英語、英会話</b>   | 小玉良子（英語教師免許、25年前より、英語、英会話を指導、また国際交流プログラムによるホームステイする子どもたちをアメリカ、韓国に数回引率） |
| 内容  | ゲームをやったり、テキストを使ったりしながら指導します。  |  |
| <b>76 英語</b>                                    | <b>英語、英会話</b>   | 鈴木紀久代  |
| 内容<br>学習プログラム一例                                 | 英語・英会話指導<br>レベルと興味に合わせます。ほかに声楽・ポップス歌唱・アイリッシュハーブを教えます。   |  |
| <b>77 英語</b>                                    | <b>英語、英会話</b>   | 森直子（アメリカ留学・就労経験10年。オクラホマ州教員免許）   |
| 内容<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼                     | 目的にあった英会話・コミュニケーション指導<br>1人から可<br>第2・4木曜日、夜7:00（サークル内参加型からスタートします）<br>プリント代程度   |  |
| <b>78 英語</b>                                    | <b>英語</b>   | 井川 浩幸  |
| 内容<br>学習プログラム一例                                 | 英語指導<br>希望に合わせて、柔軟に指導します。   |  |
| <b>79 理科実験</b>                                  | <b>理科実験</b>   | 磯部一勇   |
| 内容  | 理科実験（高度なものまで） 講義・実演もできます  |  |
| <b>80 天文学・自然科学</b>                              | <b>天体観測・自然体験・科学実験・科学系工作等</b>  | 長野親情（新潟県サイエンスリーダー、文科省理科支援員、各PTA活動協力、新潟県科学の祭典、新潟大学フレンドシップ、ピタゴラスクラブ）     |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼              | 天体望遠鏡工作と天体観測方法のレクチャー。液体窒素の演示と参加者の体験。音で遊べるカンタン電気回線作り。空気砲作りとアトラクション体験。<br>どなたでも<br>5人以上<br>いつでも<br>応相談                              |  |
| <b>81 写真</b>                                    | <b>野山に咲く草木の接写を中心とした写真撮影の実際「野の花の接写撮影」</b>  | 小倉耕一   |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 接写撮影。市内の里山の野花をたすね接写をし撮影の喜びと作品の鑑賞をします。<br>初心者<br>1人から可<br>月曜日又は木曜日又は土曜日<br>無料<br>「野の花の接写撮影」カメラの基本的な撮影（接写）を会得し野草の花の特色をとらえます。（1回2時間） |  |
| <b>82 写真</b>                                    | <b>花の写真撮影（ネイチャーフォト）「花の接写」</b>   |  |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間                    | 花の写真撮影。実際に撮影を行いながら簡単なアドバイスをします。<br>初心者<br>1人から可<br>いつでも   |  |

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| 謝礼<br>学習プログラム一例 | 無料<br>「花の接写」接写の仕方、機材の使い方を指導します。 |
|-----------------|---------------------------------|

|              |  |                 |
|--------------|--|-----------------|
| <b>83 写真</b> | <b>写真</b>  | 小倉智（写真コンテスト審査員） |
| 内容           | 写真を撮るための初歩的な基礎から作品づくりまでの指導。デジタルカメラによる撮影法。フィルムカメラによる撮影法。カメラ選びの相談。 |                 |
| レベル          | どなたでも  |                 |
| 指導人数         | 何人でも   |                 |
| 指導曜日・時間      | いつでも（要相談）  |                 |
| 謝礼           | 無料   |                 |

|              |                                     |            |
|--------------|-------------------------------------|------------|
| <b>84 囲碁</b> | <b>囲碁</b>                           | 関間敏雄（囲碁六段） |
| 内容           | 初心者から有段者までレベルに合わせて指導します。            |            |
| レベル          | どなたでも                               |            |
| 指導人数         | 1人から可                               |            |
| 指導曜日・時間      | 土曜日・夜間                              |            |
| 謝礼           | 無料                                  |            |
| 学習プログラム一例    | 「囲碁」古来貴族の間で楽しまれた囲碁を誰でも楽しめるように指導します。 |            |

|              |           |            |
|--------------|-----------|------------|
| <b>85 囲碁</b> | <b>囲碁</b> | 富田敏仁（囲碁三段） |
| 内容           | 囲碁        |            |

|              |                           |              |
|--------------|---------------------------|--------------|
| <b>86 将棋</b> | <b>将棋</b>                 | 石田守（アマチュア二段） |
| 内容           | 初心者から有段者までレベルに合わせて指導します。  |              |
| レベル          | どなたでも、女性歓迎                |              |
| 指導人数         | 1人から可                     |              |
| 指導曜日・時間      | 土曜日・午後1時から4時（中央公民館前、将棋道場） |              |
| 謝礼           | 無料                        |              |

## スポーツ・レクリエーション

|               |  |       |
|---------------|--|-------|
| <b>87 バレエ</b> | <b>バレエ「クラシック・リハビリ・フラメンコ」</b>             | 丸山美絵子 |
| 内容            | バレエ                                      |       |
| レベル           | どなたでも                                    |       |
| 指導人数          | 何人でも                                     |       |
| 指導曜日・時間       | いつでも                                     |       |
| 謝礼            | 有料（応相談）                                  |       |
| 学習プログラム一例     | 生涯教育の一部として、体を健康に保ち、より楽しい時間を過ごします。（1回60分） |       |

|                     |                    |      |
|---------------------|--------------------|------|
| <b>88 アロマフィットネス</b> | <b>「アロマフィットネス」</b> | 稲田茂和 |
| 内容                  | アロマフィットネス          |      |
| レベル                 | どなたでも              |      |
| 指導人数                | 何人でも               |      |
| 指導曜日・時間             | いつでも               |      |

|           |  |
|-----------|--|
| 謝礼        | 有料（応相談）  |
| 学習プログラム一例 | 「アロマフィットネス」アロマの基本的な知識と楽しみ方、それをを用いた健康づくりを指導します。基本的な知識を理解するための講座、アロマを用いたダンベル体操です。（1回60分） |

|                  |  |             |
|------------------|--|-------------|
| <b>89 ダンベル体操</b> | <b>「ダンベル健康体操」</b>  | <b>稲田茂和</b> |
| 内容               | ダンベル健康体操   |             |
| レベル              | どなたでも  |             |
| 指導人数             | 5名以上   |             |
| 指導曜日・時間          | いつでも   |             |
| 謝礼               | 有料（応相談）  |             |
| 学習プログラム一例        | 「ダンベル体操」ダンベルを使用した健康体操、健康体づくり・各部位の痛み解消・改善。①ウォーミングアップ②基本的なダンベル体操③クールダウン（1回60分） |             |

|                  |                        |             |
|------------------|------------------------|-------------|
| <b>90 ダンベル体操</b> | <b>ダンベル体操</b>          | <b>磯部一勇</b> |
| 内容               | ダンベル体操（ダンベルを使用した講義・実演） |             |

|                         |  |                            |
|-------------------------|--|----------------------------|
| <b>91 ダンベル体操・エアロビクス</b> | <b>ダンベル体操・エアロビクス「ダンベル体操」</b>   | <b>稲田裕子（A級ダンベル健康体操指導員）</b> |
| 内容                      | ダンベル体操（軽音楽にのったウォーミングアップ、ストレッチ体操を含めた導入、ダンベル体操、腹筋運動を含めたフローアでのストレッチ体操）      |                            |
| レベル                     | どなたでも  |                            |
| 指導人数                    | 5名以上   |                            |
| 指導曜日・時間                 | いつでも   |                            |
| 謝礼                      | 有料（応相談）  |                            |
| 学習プログラム一例               | 「ダンベル体操」ダンベルを使った体操で、各部位の痛み解消、改善ができます。ダンベル体操の正しいやり方を身に付け自宅で1人でもできるようにします。 |                            |

|                     |  |                                    |
|---------------------|--|------------------------------------|
| <b>92 レインボー健康体操</b> | <b>レインボー健康体操</b>   | <b>塩入美加子（高齢者健康運動指導資格レインボー健康体操）</b> |
| 内容                  | 寝たきりや脳の老化を防ぎ、脳を進化させる体操。タオルとイスを使い、誰でも簡単にできる運動です。アイソメトリック運動（筋刺激体操） |                                    |
| レベル                 | どなたでも  |                                    |
| 指導人数                | 5名以上   |                                    |
| 指導曜日・時間             | 平日・いつでも  |                                    |
| 謝礼                  | 1人あたり500円  |                                    |

|                   |  |                                  |
|-------------------|--|----------------------------------|
| <b>93 フォークダンス</b> | <b>フォークダンス「初心者のフォークダンス」</b>  | <b>岩崎厚子</b> （日本フォークダンス連盟公認指導者3級） |
| 内容                | フォークダンスは皆で楽しく踊る踊りです。技術本位ではなく、心から楽しいと感じてもらうことが大事です。踊り方を型にはめず、大勢の人とミクサーするように進めます。曲は明るく元気な曲から、静かな曲まで、メリハリがあります。         |                                  |
| レベル               | どなたでも  |                                  |
| 指導曜日・時間           | 水曜日・金曜日  |                                  |
| 謝礼                | 無料   |                                  |
| 学習プログラム一例         | 「初心者のフォークダンス」世界各国のフォークダンス及び民俗舞踊を踊ります。フォークダンスを通じて健康づくり、仲間づくりができ毎日の生活が明るくなります。最初はやさしい踊り（基本的なもの）4～5曲踊り、順次1曲ずつプラスしていきます。 |                                  |

|                            |   |                                   |
|----------------------------|---|-----------------------------------|
| <b>94 フォークダンス・レクリエーション</b> | <b>「フォークダンスで世界一周」</b>   | <b>吉田やい子</b> （日本フォークダンス連盟公認指導者3級） |
| 内容                         | フォークダンス・レクリエーションダンスを踊ります。音楽にのせて軽い体操やゲーム、誰でも知っている曲に合わせてダンスを踊ります。民族舞踊とフォークロアなど。 |                                   |
| レベル                        | どなたでも   |                                   |
| 指導人数                       | 1人から可   |                                   |
| 指導曜日・時間                    | いつでも  |                                   |
| 謝礼                         | 無料  |                                   |
| 学習プログラム一例                  | 「フォークダンスで世界一周」やさしくて、楽しいフォークダンスを踊りながら色々な国を旅します。とにかく楽しく体を動かし踊りの中のステップを修得します。    |                                   |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| <b>95 レク・FD</b> | <b>レクリエーション指導・フォークダンス指導</b>                                      | <b>横坂松夫</b> （日本レクリエーション協会インストラクター資格、ネイチャーゲーム初級指導者資格、日本フォークダンス連盟4級指導者資格） |
| 内容              | レクリエーション指導。ゲームの成り立ち、隊形のとおり方、指導方法などを具体的に説明し、体験してもらい、できたら身につけてもらう。 |   |

|                    |   |  |
|--------------------|---|--|
| <b>96 レクリエーション</b> | <b>「楽しいレクリエーション」</b>  | <b>磯部一勇</b> （日本レクリエーション協会公認2級指導者証、新潟県コミュニティーレク・ワーカー指導者証） |
| 内容                 | レクリエーション指導。（ゲーム、クイズ、グループワーク、野球ゲーム等）講義。実演もできます。  |  |
| レベル                | 初心者   |  |
| 指導人数               | 5名以上  |  |
| 指導曜日・時間            | 月～金曜日・午後  |  |
| 謝礼                 | 応相談   |  |
| 学習プログラム一例          | 「楽しいレクリエーション」身体を使って楽しいゲーム、クイズ等を実際に体験します。苦手と思っても実際に身体を動かすことにより楽しくなり、笑いが楽しめるようになります。ストレス解消しましょう。（1回1～2時間） |  |

|                  |                                       |                               |
|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| <b>97 タップダンス</b> | <b>タップダンス</b>                         | <b>田中あつ子</b> （タップダンスインストラクター） |
| 内容               | タップダンスの基本ステップを教え、曲に合わせて踊れるように指導いたします。 |                               |
| レベル              | 初心者                                   |                               |
| 指導人数             | 何人でも                                  |                               |
| 指導曜日・時間          | 木曜日・午後                                |                               |
| 謝礼               | 無料（貸し靴希望者は1人あたり150円）                  |                               |
| 学習プログラム一例        | タップダンスの基本ステップをもとに、曲に合わせて楽しく踊りましょう。    |                               |

|                  |                     |              |
|------------------|---------------------|--------------|
| <b>98 ポップダンス</b> | <b>マイケルジャクソンダンス</b> | <b>井川 浩幸</b> |
| 内容               | マイケルジャクソンダンス指導      |              |
| 学習プログラム一例        | 希望に合わせて、柔軟に指導します。   |              |

|           |   |                        |
|-----------|---|------------------------|
| 99 卓球     | <b>卓球 ピンポンを楽しもう</b>   | 星野リエ                   |
| 内容        | 卓球（初心者から中級）   |                        |
| レベル       | 初心者   |                        |
| 指導人数      | 1人から可   |                        |
| 指導曜日・時間   | 日曜日・午前  |                        |
| 謝礼        | 無料  |                        |
| 学習プログラム一例 | 「ピンポンを楽しもう」白球を打って動こう。ラリーが続くように。   |                        |
| 100 室内ゲーム | <b>レクリエーション指導 カードゲーム・テーブルトーク</b>  | 諸橋康剛（関連ゲーム関係作成・実演歴10年） |
| 内容        | レクリエーション指導。室内ゲームをメインにイベント等で子どもたちがお互いに新しいコミュニケーションを体験してもらう。  |                        |
| 101 マジック  | <b>カードやコインを使ったクローズアップマジック「トランプ・コインマジック他」</b>  | 大滝勇吉                   |
| 内容        | カードやコインを使ったクローズアップマジック。クローズアップは俗にクローズアップと言われていますが少人数の人達にテーブルの上などで行うマジックです。カード（コイン）の操作→技法→セリフや演出などを指導します。                              |                        |
| レベル       | どなたでも   |                        |
| 指導人数      | 1人から可   |                        |
| 指導曜日・時間   | 金曜日・夜間  |                        |
| 謝礼        | 応相談   |                        |
| 学習プログラム一例 | 「トランプ・カードマジック他」トランプや500円玉を使うマジックを覚える。（1回2時間）  |                        |
| 102 マジック  | <b>マジック 「マジック教室」</b>  | 星野宏                    |
| 内容        | マジックショーなどで楽しんでもらった後にマジック教室を行います。  |                        |
| レベル       | 初心者   |                        |
| 指導人数      | 10人程  |                        |
| 指導曜日・時間   | 夜間  |                        |
| 謝礼        | 1回1人500円  |                        |
| 学習プログラム一例 | 「マジック教室」ステージマジック。クローズアップマジックなどです。   |                        |
| 103 マジック  | <b>誰でも出来る簡単マジック</b>   | 小林京子                   |
| 内容        | 身近にあるもの（ロープ、新聞紙等）を使って、簡単にできるマジックをみんなで楽しみます。簡単なものでも「練習第一」で、練習するほど楽しさが増し見る人も喜んでくれます。マスターできたら、進んで人に見せて、演技力、度胸等を身につけましょう。多くの人が楽しみ喜んでくれます。 |                        |
| レベル       | 初心者   |                        |
| 指導人数      | 何人でも  |                        |
| 指導曜日・時間   | いつでも  |                        |
| 謝礼        | 応相談   |                        |
| 学習プログラム一例 | 身近にあるものを使って簡単にできるマジックをみんなで楽しみます。  |                        |
| 104 みによんく | <b>「みによんく」</b>  |                        |
| 内容        | 競技施行者への規則の提示。できあがった車両の組立説明書との合致など。  |                        |
| レベル       | どなたでも   |                        |
| 指導人数      | 何人でも  |                        |
| 指導曜日・時間   | 日曜日・祝日 午前・午後  |                        |
| 謝礼        | 原則無料  |                        |
| 学習プログラム一例 | 「みによんく」サーキットを設置し、持参してもらった車両を走行してもらいます。車両検査を行い不具合を指摘します。   |                        |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| 105 太極拳   | <b>太極拳 「二十四式簡化太極拳」</b>  | 加村和芳（日本武術太極拳連盟技能検定初段、全日本太極拳協会研究員）      |
| 内容        | 準備体操→太極拳（動きのコツやポイント、イメージの持ち方を学びます）→整理体操（クールダウン）   |  |
| 106 太極拳   | <b>太極拳及び簡単なボディワーク「太極拳」</b>  | 小林礼子（全日本武術太極拳連盟公認指導）                   |
| 内容        | 太極拳（準備体操→リラックス気功orストレッチ気功→太極拳套路+部分練習→整理体操→収功）   |  |
| 指導人数      | 応相談   |  |
| 指導曜日・時間   | 応相談   |  |
| 謝礼        | 有料（応相談）   |  |
| 学習プログラム一例 | 「太極拳」太極拳入門、初級、24式、48式、32式剣、気功、ストレッチ、練功18法、マッサージ、RSTプログラムを行っています。放髪（ファンソンニリラックスニカみや捉われを捨て気血の流れをスムーズに生命力を養うことを目指します。）（1回1.5時間/1回～15回コース有、応相談） |  |
| 107 太極拳   | <b>太極拳</b>  | 渋谷百合子（全日本太極拳協会、上級総合コーチ）                |
| 内容        | リラックスしながら覚える。   |  |
| 指導人数      | 何人でも  |  |
| 指導曜日・時間   | いつでも  |  |
| 謝礼        | 有料（応相談）   |  |
| 学習プログラム一例 | 準備体操→太極拳→休憩→整理体操  |  |
| 108 太極拳   | <b>太極拳</b>  | 渋谷喜久江（全日本太極拳協会、上級総合コーチ）                |
| 内容        | リラックスしながら覚える。   |  |
| 指導人数      | 何人でも  |  |
| 指導曜日・時間   | いつでも  |  |
| 謝礼        | 有料（応相談）   |  |
| 学習プログラム一例 | 準備体操→太極拳→休憩→整理体操  |  |
| 109 太極拳   | <b>太極拳 簡化24式太極拳</b>   | 星野由美子（全日本太極拳協会、研究員）                    |
| 内容        | 24の太極拳の動作を覚える。  |  |
| 指導人数      | 何人でも  |  |
| 指導曜日・時間   | 月・水・土曜日・午前・午後   |  |
| 謝礼        | 応相談   |  |
| 学習プログラム一例 | 準備体操→太極拳の基礎的な動作（24動作のうち最初の1～4動作の練習）   |  |
| 110 太極拳   | <b>太極拳 簡化24式太極拳</b>   | 斎藤清子（全日本太極拳協会、研究員）                     |
| 内容        | 24の太極拳の動作を覚える。  |  |
| 指導人数      | 何人でも  |  |
| 指導曜日・時間   | いつでも・午後   |  |
| 謝礼        | 有料（応相談）   |  |
| 学習プログラム一例 | 準備体操→太極拳の基礎的な動作（24動作のうち最初の1～4動作の練習）   |  |
| 111 太極拳   | <b>太極拳</b>  | 磯部一紀（日本武術太極拳連盟公認普及指導員、大日本太極拳協会公認総合コーチ） |
| 内容        | 太極拳指導。実演・主演。相談・助言。  |  |
| 学習プログラム一例 | ストレッチ→準備体操→単式動作確認→トウロ→整理運動  |  |

|           |   |                      |
|-----------|---|----------------------|
| 112 気功    | 練功18法（前・後段）続益気功保健体操                                       | 渋谷百合子（日本練功十八法協会、指導員） |
| 内容        | ラジオ体操や太極拳などの一般的健康法とは異なり、首、肩、腰、足の痛みの症状の特徴に適合した自己鍛錬による予防治療法 |                      |
| 指導人数      | 何人でも  |                      |
| 指導曜日・時間   | いつでも  |                      |
| 謝礼        | 有料（応相談）   |                      |
| 学習プログラム一例 | 準備体操→練功→休憩→練功→整理体操又は掌で治す。                                 |                      |

|           |                                   |                         |
|-----------|-----------------------------------|-------------------------|
| 113 気功    | 練功18法（前・後段）続益気功保健体操               | 渋谷喜久江（全日本太極拳協会、上級総合コーチ） |
| 内容        | 首、肩、腰、足の痛みの症状の特徴に適合した自己鍛錬による予防治療法 |                         |
| 指導人数      | 何人でも                              |                         |
| 指導曜日・時間   | いつでも                              |                         |
| 謝礼        | 有料（応相談）                           |                         |
| 学習プログラム一例 | 準備体操→練功→休憩→練功→整理体操                |                         |

|           |                |                      |
|-----------|----------------|----------------------|
| 114 整体気功  | 整体気功           | 小林礼子（全日本武術太極拳連盟公認指導） |
| 内容        | 整体気功、マッサージ、太極拳 |                      |
| 学習プログラム一例 | 連続や単発の学習指導     |                      |

|         |   |   |
|---------|---|---|
| 115 真向法 | 真向法（健康）体操   | 今井とよ子（真向法7段、（社）真向法協会認定教士（文部科学省認可）、指導歴10年） |
| 内容      | 真向法は体操は4動作です。正しい姿勢でできるように練習します。その他、2人ずつ組んでスキップトレーニング（指圧ならぬ掌圧で背中を、また、足を踏んだり、肩、腕を揉むなど）を指導します。 |   |

## 家庭生活・地域活動

|        |   |      |
|--------|---|------|
| 116 園芸 | 草花を活用した癒しと安らぎのあるワークショップ<br>～地域に適応したフラワープランナー～   | 大場光夫 |
| 内容     | ハーブガーデンの育て方、増やし方（ラベンダー、ローズマリー、レモングラス、タイムなど）。ハーブの香りと彩りの楽しみ方（ラベンダースティック、バスケット、ポプリなどのアロマテラピー）。味覚・嗅覚の楽しみ方（ハーブティ、ハーブサラダなどのハーブキッチン作りと活用）。学校・園における花と緑の環境整備づくりと年間の管理と運営の支援。 |      |

|        |              |      |
|--------|--------------|------|
| 117 園芸 | シンビジュームの栽培方法 | 稲田英一 |
| 内容     | シンビジュームの栽培方法 |      |

|        |   |       |
|--------|---|-------|
| 118 園芸 | 草花を活用した癒しと安らぎのあるワークショップ<br>～地域に適応したフラワープランナー～ | 星野由美子 |
| 内容     | フラワーアレンジメントの基礎を学び、いくつかのパターンに応用していく。           |       |

|           |   |      |
|-----------|---|------|
| 119 園芸    | フラワーデザインアレンジメント   | 高橋道子 |
| 内容        | 簡単なアレンジメントづくりを基本に、花器・花・オブジェなどを使ってオリジナルなアレンジメントづくりを1人1人にアドバイス。オリジナリティを大切にしながら、その人にあった指導を進める。 |      |
| レベル       | どなたでも   |      |
| 指導人数      | 何人でも  |      |
| 指導曜日・時間   | いつでも  |      |
| 謝礼        | 応相談   |      |
| 学習プログラム一例 | フラワーデザインの基礎、アレンジフラワーⅠ・Ⅱ・Ⅲ、フリーデザイン   |      |

|           |   |      |
|-----------|---|------|
| 120 園芸・生花 | <b>ミニフラワーアレンジ</b>   | 渡辺庄衛 |
| 内容        | オアシスに花を挿し、アレンジします。現代の子どもたちは植物に接することが少なくなりましたが、花をとおして植物の生長やデザインの学習をします。  |      |
| レベル       | どなたでも・子ども   |      |
| 指導人数      | 何人でも  |      |
| 指導曜日・時間   | いつでも  |      |
| 謝礼        | 応相談   |      |
| 学習プログラム一例 | 子どもの目線を考えて、サイズを決め、アレンジを行います。興味を持ちやすい花を選定し、子どもが触れたり香りを楽しむことも考えます。(1回1時間) |      |

|         |  |                     |
|---------|--|---------------------|
| 121 園芸  | <b>花育によるフラワーアレンジメント</b>  | 元井由美子(花育インストラクター取得) |
| 内容      | 子どもを中心にフラワーアレンジメントを行います。お花を通して、自己を肯定する心を育み、子ども自らが持っている生命力を伸ばし、豊かな感性を高めていくことを目的としています。また子どもが表現したいことを自由に表現させ、それをそのまま受け止め、子どもとその感動を共存します。一般のフラワーアレンジメントとや生花とは全く違ったものです。 |                     |
| レベル     | どなたでも・子ども  |                     |
| 指導人数    | 10人程度  |                     |
| 指導曜日・時間 | 応相談  |                     |
| 謝礼      | 1グループで2,000円程度   |                     |

|           |   |                                   |
|-----------|---|-----------------------------------|
| 122 園芸    | <b>フラワーアレンジメント<br/>(生花・プリザーブドフラワー)</b>                                      | 松井美和子(IFA国際フラワーアレンジメント協会インストラクター) |
| 内容        | 生花やプリザーブドフラワーを使ってフラワーアレンジメントを楽しみます。季節に合わせたテーマを提供し、材料費も安価にし気軽に参加できる単発レッスンです。 |                                   |
| レベル       | どなたでも   |                                   |
| 指導人数      | 何人でも  |                                   |
| 指導曜日・時間   | 応相談   |                                   |
| 材料費       | 1,000~2,000円程度  |                                   |
| 謝礼        | 応相談   |                                   |
| 学習プログラム一例 | 季節に合わせたテーマで生花やプリザーブドフラワーを使ってフラワーアレンジメントを楽しみます。                              |                                   |

|           |   |              |
|-----------|---|--------------|
| 123 料理    | <b>料理 「cookingアラカルト」</b>                          | 品田寿美子(調理師免許) |
| 内容        | 10人くらいで目先の変わったものや四季折々の材料を取り入れて和洋中の料理を楽しみながら指導します。 |              |
| レベル       | どなたでも   |              |
| 指導人数      | 1人から可   |              |
| 指導曜日・時間   | 午前  |              |
| 謝礼        | 応相談   |              |
| 学習プログラム一例 | 「cookingアラカルト」季節に合った旬の物を活かしたおもてなし料理を作ります。(1回3時間)  |              |

|           |                              |                             |
|-----------|------------------------------|-----------------------------|
| 124 料理    | <b>料理</b>                    | 山谷久子(栄養士・調理師免許、東日本料理学校教師初級) |
| 内容        | 料理の基本及び応用(お惣菜)               |                             |
| レベル       | どなたでも                        |                             |
| 指導人数      | 5人以上                         |                             |
| 指導曜日・時間   | いつでも                         |                             |
| 謝礼        | 応相談                          |                             |
| 学習プログラム一例 | 習う方たちのニーズに応じて料理を作ります。(1回3時間) |                             |

|     |   |   |                                      |
|-----|---|---|--------------------------------------|
| 125 | <b>栄養指導（相談）</b>                                 | <b>栄養指導（相談）</b>   | 山谷久子（栄養士・調理師免許、東日本料理学校教師初級）          |
|     | 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼              | 栄養指導・相談<br>どなたでも<br>1人から可<br>いつでも<br>応相談  |                                      |
| 126 | <b>料理</b>                                       | <b>料理 「料理教室」</b>  | 姉崎伸昭（調理師）                            |
|     | 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 調理の実演<br>初心者・子ども<br>5人以上<br>火曜日・午後<br>応相談<br>習う方たちのニーズに応じて料理を作り、指導と助言をします。  |                                      |
| 127 | <b>お菓子作り</b>                                    | <b>料理 「お菓子作り教室」</b>   | 渡辺薫（調理師）                             |
|     | 内容<br>レベル<br>学習プログラム一例                          | お菓子作り。どこの家庭でもできる簡単なケーキ等の作り方を指導します。お菓子作りは難しいと考えず、家にある材料で簡単に作ることができる技術を身につけることができるよう指導します。<br>どなたでも<br>身近な材料でおいしいお菓子作り。工夫したレシピを紹介します。（1回2時間）  |                                      |
| 128 | <b>手打ちうどん作り</b>                                 | <b>手打ちうどん作り「手打ちうどん教室」</b>   | 岩淵アイ                                 |
|     | 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 簡単な手打ちうどんの作り方を指導します。家庭にある道具を使い、ちょっとした工夫で簡単に作ることができます。<br>どなたでも<br>何人でも<br>いつでも<br>応相談<br>子どもから大人まで楽しくでき、簡単でおいしい作り方を指導します。（1回3時間）  |                                      |
| 129 | <b>喫茶（調理・接客）</b>                                | <b>喫茶（調理・接客）</b>  | 谷江とも子（調理師）                           |
|     | 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 喫茶業をとおり、接客、調理の指導をします。<br>どなたでも<br>1人から可<br>土、日曜日以外・いつでも<br>応相談<br>「障害者の方々にも簡単に作れるスローフーズ」日常生活の中で障害のある方にも簡単に作ることができるスローフーズの作り方を指導します。   |                                      |
| 130 | <b>喫茶（調理・接客）</b>                                | <b>喫茶（調理・接客）</b>  | 西山百合子（食品衛生管理責任者）                     |
|     | 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 接客、調理、清掃などを指導します。基本動作の学習（身だしなみ、時計の見方、お金やつり銭の勘定、挨拶）や学習会（読み書き、コミュニケーション、外）や障害を持つ人たちが地域の中で働くことを通じて自立を学ぶことができるよう指導します。<br>どなたでも<br>1人から可<br>土、日曜日以外・いつでも<br>応相談<br>「障害のある人と喫茶をとおりして自立を学ぶ」第1回目：手洗い・タオルたたみ・洗濯・食器洗い<br>第2回：挨拶・読み書き・コミュニケーションの方法など（各回2～5時間） |                                      |
| 131 | <b>喫茶（調理・接客）</b>                                | <b>喫茶（調理・接客）</b>  | 金子優子（ヘルパー2級、食品衛生管理責任者、社会福祉主事、手話初級指導） |

|           |   |
|-----------|---|
| 内容        | 喫茶業をとおして接客、調理、清掃などを指導します。障害者の方の自立支援のための基本動作（身だしなみ、手洗い、時計の見方、つり銭、挨拶、返事、SOSの出し方など）を指導します。 |
| レベル       | どなたでも   |
| 指導人数      | 1人から可   |
| 指導曜日・時間   | 土、日曜日以外・いつでも  |
| 謝礼        | 応相談   |
| 学習プログラム一例 | 「障害のある人と喫茶をとおして自立を学ぶ」第1回目：手洗い・タオルたたみ・洗濯・食器洗い<br>第2回：挨拶・読み書き・コミュニケーションの方法など（各回2～5時間）     |

|                    |   |       |
|--------------------|---|-------|
| <b>132 調理実習、指導</b> | <b>調理実習、指導</b>                                  | 松本美紀子 |
| 内容                 | ピザ・パスタなど、子どもにできる簡単料理、調理実習をしながら、調理することの楽しさを学びます。 |       |
| レベル                | どなたでも   |       |
| 指導人数               | 何人でも  |       |
| 指導曜日・時間            | 相談による   |       |
| 謝礼                 | 無料  |       |
| 学習プログラム一例          | 簡単な家庭料理、再度作りたいたいと思う料理をつくります。                    |       |

|               |  |       |
|---------------|--|-------|
| <b>133 環境</b> | <b>正しく下水道を使いましょう</b>   | 大関 義昭 |
| 内容            | 下水道全般について  |       |
| レベル           | どなたでも  |       |
| 指導人数          | 5人以上   |       |
| 指導曜日・時間       | 相談による  |       |
| 謝礼            | 無料   |       |
| 学習プログラム一例     | 下水道の歴史・見附市の下水道の状況について・下水道の仕組み・環境にやさしい下水道について・エコノミーな使い方の講義・クイズ・ミニ実験 |       |

|               |   |     |
|---------------|---|-----|
| <b>134 門松</b> | <b>門松作り 「門松作り」</b>  | 原忠生 |
| 内容            | ミニ門松を作ります。ミルク缶に荒縄を巻き、竹をはずに切り、松、梅などを生けアレンジフラワー風に作ります。              |     |
| レベル           | どなたでも   |     |
| 指導人数          | 1人から可   |     |
| 指導曜日・時間       | 土曜日・日曜日・いつでも  |     |
| 謝礼            | 相談に応じる  |     |
| 学習プログラム一例     | 「門松作り」正月の松飾りを作ります。自分1人でできるように指導します。玄関用5尺のもの（約2時間）、ミニ門松1尺のもの（約1時間） |     |

|               |  |      |
|---------------|--|------|
| <b>135 凧絵</b> | <b>「凧絵」</b>                                      | 小杉勝美 |
| 内容            | 下図描き、色付け、仕上げまで指導します。                             |      |
| レベル           | どなたでも  |      |
| 指導人数          | 1人から可  |      |
| 謝礼            | 無料（白凧代必要）  |      |
| 学習プログラム一例     | 「凧絵」凧絵の描き方を指導します。1回目は色塗りをします。2回目は仕上げをします。（1回2時間） |      |

|                |                            |             |
|----------------|----------------------------|-------------|
| <b>136 昔語り</b> | <b>昔語り</b>                 | 小林英明（ほだあかり） |
| 内容             | 昔話の語りや聴かせをします。             |             |
| レベル            | 初心者                        |             |
| 指導人数           | 5名以上                       |             |
| 謝礼             | 無料                         |             |
| 学習プログラム一例      | 昔話を聞かせる、解説する、読む、語ると指導していく。 |             |

|                |                                       |              |
|----------------|---------------------------------------|--------------|
| <b>137 昔語り</b> | <b>昔語り</b>                            | 板垣イト子（ほだあかり） |
| 内容             | 新潟県内の昔話を語ります（語り部として）。わらべ歌や読み聞かせもできます。 |              |

|         |         |
|---------|---------|
| レベル     | どなたでも   |
| 指導人数    | 5人から可   |
| 指導曜日・時間 | いつでも・午後 |
| 謝礼      | 無料      |

|                |                        |              |
|----------------|------------------------|--------------|
| <b>138 昔語り</b> | <b>昔語り</b>             | 五十嵐佐一（ほだあかり） |
| 内容             | 昔話を語ります。               |              |
| レベル            | 初心者                    |              |
| 指導人数           | 5名以上                   |              |
| 謝礼             | 無料                     |              |
| 学習プログラム一例      | 昔話を聞かせる、解説する、読む、語る、指導。 |              |

|                |             |             |
|----------------|-------------|-------------|
| <b>139 昔語り</b> | <b>昔語り</b>  | 三本友子（ほだあかり） |
| 内容             | 昔話や民話を語ります。 |             |
| 学習プログラム一例      | 実演と指導。      |             |

|                |                                    |              |
|----------------|------------------------------------|--------------|
| <b>140 昔語り</b> | <b>昔語り</b>                         | 佐野真砂子（ほだあかり） |
| 内容             | イベントや集会時のアトラクション等として、昔話や民話などを語ります。 |              |
| レベル            | 初心者・どなたでも                          |              |
| 指導人数           | 1人から可                              |              |
| 指導曜日・時間        | 応相談                                |              |
| 謝礼             | 無料                                 |              |
| 学習プログラム一例      | 5回シリーズ：昔話を語ります。（1人あたり30分）          |              |

|                |                    |              |
|----------------|--------------------|--------------|
| <b>141 昔語り</b> | <b>昔語り</b>         | 村上由美子（ほだあかり） |
| 内容             | 昔話を語ります。（昔話の実演、出演） |              |
| 学習プログラム一例      | 講義・実演・出演           |              |

|                |                             |              |
|----------------|-----------------------------|--------------|
| <b>142 昔語り</b> | <b>昔語り</b>                  | 河田ユウ子（ほだあかり） |
| 内容             | 昔話を語ったり、伝承します。              |              |
| レベル            | どなたでも                       |              |
| 指導人数           | 1人から可                       |              |
| 指導曜日・時間        | いつでも                        |              |
| 謝礼             | 無料                          |              |
| 学習プログラム一例      | グループの指導は、要相談。昔話語り（1人あたり30分） |              |

|                   |                               |      |
|-------------------|-------------------------------|------|
| <b>143 酒田音頭太鼓</b> | <b>「酒田音頭太鼓」</b>               | 宮越広作 |
| 内容                | 酒田音頭の太鼓と歌の練習を行います。            |      |
| レベル               | どなたでも                         |      |
| 指導人数              | 1人から可                         |      |
| 指導曜日・時間           | いつでも                          |      |
| 謝礼                | 無料                            |      |
| 学習プログラム一例         | 「酒田音頭太鼓」実際に酒田音頭の太鼓を聞きながら覚えます。 |      |

|                   |  |       |
|-------------------|--|-------|
| 144 六角白凧作り        | 六角白凧作り（大凧、小凧）「六角巻凧白凧作り」  | 矢嶋啓二  |
| 内容                | 六角白凧作り（大凧、小凧）  |       |
| レベル               | どなたでも  |       |
| 指導人数              | 1人から可  |       |
| 指導曜日・時間           | いつでも   |       |
| 謝礼                | 無料（材料費2,100円）  |       |
| 学習プログラム一例         | 「六角巻凧白凧作り」白凧（10枚張り）を作ります。1回目は、竹作り。（巻）をします。2回目は、紙張り（形紙）糸張り組立をします（1回3時間）   |       |
| 145 竹細工           | 竹細工  | 山谷正   |
| 内容                | 手作りで簡単にできる竹細工を行います。  |       |
| 146 竹細工等          | 竹細工等   | 大川戸一紘 |
| 内容                | 主として竹材を利用したおもちゃ。参加者の創意工夫を重視した昔のあそび道具を作る。   |       |
| 147 藁細工等          | 藁細工等   | 張戸嘉一  |
| 内容                | 昔、日常生活に使用した草履、草靴等の藁細工指導。竹材を利用したおもちゃ等の作り方を指導する。   |       |
| 148 手あそび          | 手あそび（お手玉・あやとり等）  | 板垣イト子 |
| 内容                | 昔遊んだお手玉・まりつき・おはじき・あやとり等の手遊び指導。   |       |
| レベル               | 初心者  |       |
| 指導人数              | 1人から可  |       |
| 指導曜日・時間           | 平日（夜を除く）   |       |
| 謝礼                | 無料   |       |
| 149 情報学習          | ITパスポート試験  | 井川 浩幸 |
| 内容                | ITパスポート試験指導  |       |
| 学習プログラム一例         | 希望に合わせて、柔軟に指導します。  |       |
| 150 ビデオ           | ビデオカメラの撮影方法  | 関幸徳   |
| 内容                | 見易い映像を作るための基本的な撮影方法の講義と実際に屋外で撮影し、その映像を検証する。  |       |
| レベル               | 初心者  |       |
| 指導人数              | 何人でも   |       |
| 指導曜日・時間           | 火曜日夜間・日曜日・午前・午後  |       |
| 謝礼                | 無料   |       |
| 学習プログラム一例         | ビデオカメラの構え方、撮り方など基本を指導します。  |       |
| 151 教育（日本語・読書・歴史） | 見附の歴史、見附の寺院、ことばアラカルト、読書感想文の書き方、学習について「日本語と外来語」   | 高橋三郎  |
| 内容                | 見附の歴史（見附の地理的位置と大ざっぱな歴史）、見附の寺院（市内の主たる寺院と宗派等）、ことばアラカルト（漢字の語源、固有名詞などの読み）、読書感想文の書き方（読感の具体的方法）、学習について（学習についてそれぞれの考え方） |       |
| レベル               | どなたでも  |       |
| 指導人数              | 1人から可  |       |
| 指導曜日・時間           | いつでも   |       |
| 謝礼                | 無料（交通費だけで可）  |       |
| 学習プログラム一例         | 「日本語と外来語」1回目は、漢字の略史、固有名詞の正しい読み方、2回目は、正しい送りがなと仮名づかい、3回目は、外来語とその正しい意味と使い方、漢検へのあしがかりなどを指導します。（1回50分）                |       |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 152 簿記  | 日商簿記  | 井川 浩幸   |
| 内容<br>学習プログラム一例                                 | 日商簿記の指導<br>希望に合わせて、柔軟に指導します。  |   |
| 153 税理士資格                                       | 税理士資格   | 井川 浩幸   |
| 内容<br>学習プログラム一例                                 | 税理士資格の指導<br>希望に合わせて、柔軟に指導します。   |   |
| 154 一斗缶で作るチリトリ                                  | すぐ出来て重宝・・・1斗缶でつくる箱箕<br>「一斗缶を使って箱箕を作る」   | 佐藤昇治  |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼<br>学習プログラム一例 | 一斗缶で箱箕を作ります。（一斗缶あるいはオイルや食用油の缶などを使い箱箕を作ります）<br>どなたでも<br>5名以上<br>日曜日・午後<br>無料（人数多い際、缶代金別になる場合があります。）<br>「一斗缶を使って箱箕を作る」18リットル缶で箱箕、4リットル缶でチリトリを作ります。ブリキ缶を切る、折る、たたく等の加工をします。（約2時間） |   |
| 155 廃油利用の手作り石鹸                                  | 廃油を利用した手作り石けん   | 代表 岡勝江（新潟県消費者協会見附支部）                                |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間<br>謝礼              | 揚げ物をした後の古い油を利用し、カセイソーダ・水・油を使い、石けんを作ります。所要時間1時間30分位<br>初心者<br>5名以上<br>いつでも・午後<br>無料（材料費のみ）   |   |
| 156 戦争体験  | 戦争体験（被爆体験）  | 大阪剛三（新潟県原爆被害者の会三条支部長、新潟県原爆被害者の会理事、核をなくし平和を願う市民の会会長） |
| 内容  | 戦争体験（被爆体験）の話  |   |
| 157 読み聞かせ                                       | 絵本の読み聞かせ  | おはなしの会（吉沢真知子）                                       |
| 内容  | 紙芝居を中心とした絵本の読み聞かせ。その他、ペープサート、ゲーム、OHP、工作、シャボン球、アートバルーンなど。  |   |
| 158 点字  | 点字  | 池上孝治（めぐみ会/見附点字奉仕会所属）                                |
| 内容  | 点字指導  |   |
| 159 ラッピング                                       | ラッピング   | 加藤美由紀   |
| 内容<br>レベル<br>指導人数<br>指導曜日・時間                    | 品物ををひと工夫して包装、梱包することで、思いを伝えるラッピングをご紹介します。<br>どなたでも<br>だれでも<br>いつでも   |   |
| 160 話し方   | 話し方・音読・発声・発音  | 佐々木志津子  |
| 内容<br>学習プログラム一例                                 | 話し方・音読・発声・発音などの指導をします。<br>単発の学習指導で、講義と基礎をマスターし、実践を通してスキルアップにつながるようにします。<br>小学校・中学校での指導や講話など。  |   |

|     |                |                        |      |
|-----|----------------|------------------------|------|
| 161 | <b>アートバルーン</b> | <b>アートバルーン（風船作り）</b>   | 塚本チヨ |
|     | 内容             | アートバルーン（風船）づくりをします。    |      |
|     | レベル            | 初心者                    |      |
|     | 指導人数           | 1人から可・だれでも             |      |
|     | 指導曜日・時間        | いつでも                   |      |
|     | 謝礼             | 無料                     |      |
|     | 学習プログラム一例      | 1～2時間でアートバルーンづくりを行います。 |      |

|     |               |                   |       |
|-----|---------------|-------------------|-------|
| 162 | <b>危険物取扱者</b> | <b>危険物取扱者乙種4類</b> | 井川 浩幸 |
|     | 内容            | 危険物取扱者乙種4類の指導     |       |
|     | 学習プログラム一例     | 希望に合わせて、柔軟に指導します。 |       |