

個人編

A 生活趣味

	技能・科目・分野	内 容	氏 名	対象者
1	フラワーアレンジメント/ プリザーブドフラワー	季節のお花をアレンジ	巻 島 愛 咲 花	児童 一般男女 高齢者
2	プリザードフラワー/サ ンドアート/アーティフィ シャルフラワー/ハーバ リウム/アロマストーン/ ポーセラーツ(食器)	自由にアレンジすることによって、個性や 感性を尊重し、創造力・探究心を育みます	鳥 羽 田 克 江	児童 一般男女 高齢者 3～20名程度
3	造花によるフラワーア レンジメント全般	フラワーアレンジメントを通して作る楽しみ 贈る楽しみを	羽 鳥 紫 乃	児童～一般男 女
4	フラワーアレンジメント	美しい形をアレンジする	横 田 幸 枝	児童 一般男女 高齢者 10人程度
5	園芸全般・寄植等/被 災地ボランティア	グリーンアドバイザー	森 田 公 通	一般男女 10～20名
6	寄せ植え/ハーブ一般/ リース作り/ハーバ リウム/クラフトバック /生花	季節の寄せ植え/クリスマスリース/しめ縄 作り/ハーブ/クラフトバック作り	杉 本 光 江	児童～ 一般男女 10～20名
7	グラスサンドアート、 ハーバリウム、ランプ シェード、タイルアート	自由をモットーに楽しみながら手づくりの楽 しさ、創意工夫する考え方やコツ、日常マ ナーを学ぶ。	田 村 友 莉 香	どなたでも 4名以上
8	生花/茶道	自然の花の美しさを自身で身に付けていき ます。茶の立て方、のみ方、足さばきから 礼の学び方	奥 澤 加 代 子	児童 高齢者 5～10名程度
9	食文化	日本の食文化、シルクロードの各国の料理	高 橋 公 子	高校生～ 一般男女
10	華道/茶道	生け花:瞬間を楽しく基礎から立華まで 茶道:マナーを大切に基礎から	松 本 百 合 子	一般男女 高齢者 10～15名
11	着物着つけ/作法	普段着から礼装まで着られるようになるよ うに指導/日常マナーを身に付ける	草 野 二 美 子	成人女性 5～10名程度
12	手編み/ゆび編み	～編む楽しさ、出来上がった喜び～ ニット作品、お茶を飲みながらの“ニットカ フェ”など	越 澤 恵 子	女性 10～15名
13	日本伝統マナー(作法) /茶道/生け花/着付け /お香	日常マナーを身につける	奥 野 栄 通	児童 一般男女
14	健康(漢方・薬膳・薬膳 茶・発酵講座)	漢方薬膳で体を整える講話や養生に適し た食品作り	星 川 美 由 紀	一般男女 5～25名程度
15	実用メディカルハーブ	健康や美容に役立つハーブの利用法	高 橋 則 子	小学生以上 5～20名程度

A 生活趣味のつづき

	技能・科目・分野	内 容	氏 名	対象者
16	コミュニケーション	あいず(合図)を盛り込んだ手遊び、ふれあい遊びと絵本の読み語り、折り紙	石川京子	0歳～親子 高齢者 3名以上
17	ベビーマッサージ	生後2カ月からできるベビーマッサージ	松本みゆき	親子(子どもは 生後2ヶ月以上)
18	足と靴のおはなし	足の大切さを伝える足育講座、足型アート	加瀬綾乃	子育て中のママ～高齢者 10名程度
19	赤ちゃんの発達講座	赤ちゃんの発達について学ぶ	増田彩貴	産後1ヶ月以上のママと赤ちゃん
	産後ママのトレーニング	産後ママの生活の注意点や安全なトレーニングを行う		産後1ヶ月以上のママ
20	フットケア/リンパケア	アロマの効能についての講義 アロママッサージ	太田由理	老若男女 5～30名程度
21	洋裁/手芸	婦人服作り、手芸(バッグ作りなど)	栗原理恵	一般女性 5～10名
22	手芸	布小物作り(ふくろうのレジ袋入れ、ヨーヨーキルトのかざりかごなど)	中山真由美	児童～高齢者 5～15名
23	デコパージュ	ペーパーナプキンを利用した小物作り/ アーティフィシャルフラワーを使ったリース作り	岩村久美	児童、一般男女、高齢者 5～20名程度
24	皮革工芸	手縫いの革細工作り	桑山祥二	どなたでも 2～10名
25	飛び出すカード (ポップアップカード・ ペーパークラフト)	季節のカードや誕生日カードなど、簡単な飛び出す仕掛けを使った立体カード作り	安楽岡紀子	児童～ 高齢者 5～10名程度
	館林紬アクセサリ	館林紬を使ったイヤリングやピアス作り		一般 5～6名
26	読み聞かせ	①絵本の読み聞かせを通して親子の絆を作る。読み聞かせのやり方、本の選び方の指導 ②絵本や紙芝居を聞く ③絵本・紙芝居の読み聞かせ	上沢弥寿子	乳幼児～ 高齢者
27	おもてなし講座	スパイス・ハーブ料理/コーヒー/インド・スリランカ料理/飾り巻き寿司/和菓子/お茶/フルーツの飾り切り/フラワーアレンジ	渡邊由美子 小沢政行	児童 一般男女 高齢者 5～16名程度

B スポーツ

	技能・科目・分野	内容	氏名	対象者
1	親子ビクス/キッズビクス/エアロビクス/高齢者向けストレッチ/リズムウォーキング	親子のふれあい体操/リズム感・運動能力向上の為にダンス/有酸素運動/ストレッチ/体力作り/家庭でできる運動/青竹ふみ体操/生活習慣病予防の運動/ウォーキング/体操	松本みゆき	親子 幼児 一般男女 高齢者
2	介護福祉体操	イスに座っておこなう体操	高橋則子	高齢者 10~20名
3	介護予防運動	健康維持、介護予防、認知症予防のためのトータルトレーニング	中山真由美	高齢者 5~20名
4	剣道	剣道を通じて、少年達に礼儀を尊び、集中力、ガマンを覚え、体力・気力の向上を図り健康づくりを目的とする	小川透 小川明広 西尾徹	小学生以上 5~10名程度
5	空手道	心技体、武道の基本、社会性を身に付ける、健康体力の増進、精神生活を豊かにし生きがいを持つ	狩野吉春	どなたでも
6	スポーツウェルネス吹矢	スポーツウェルネス吹矢の楽しさと腹式・胸式呼吸を取り入れたスポーツ吹き矢式呼吸法を学びます	加藤春美	児童、一般男女、高齢者 5~20名程度
7	スポーツ健康吹矢	健康と生きがいづくりに、人と出会い仲間を集う、安全で手軽に楽しめる生涯スポーツです	富田靖夫	児童~高齢者 5~30名程度
8	笑いヨガ/メンタルヘルス/ハッピーセラピー	笑の呼吸を取り入れて自律神経をコントロールしよう!	HAPPY	人生楽しみにくい人
9	ヨガ	ゆっくりとした動作をしながら呼吸もゆっくりとして体を弛緩させていきます	小野田麻利	高齢者 10人

C 芸能・音楽

	技能・科目・分野	内容	氏名	対象者
1	ギター・ウクレレ合奏	初心者ギター・ウクレレ合奏を楽しく学ぶ	金子勝也	一般男女 高齢者 障がい者 5名以上
2	篠笛	篠笛で童謡や歌謡曲を吹く	笛沢雀水	小学3~6年生 一般男女
3	社交ダンス	JBDF元プロA級(スタンダード・ラテン)心を込めて指導いたします。	桃原広光	初心者 ~上級者 どなたでも
4	フラダンス	体を動かすことが健康であるための秘訣。フラダンスのバランスよい動きで元気な体を保ちます	Nicole 齊藤	小学生以上 女性
5	音楽あそび/リズムあそび	音楽あそび/リズム遊び	多賀春美 栗原京子	1~6歳の幼児
6	リトミック	音楽に合わせて体を動かしたり、楽しく音楽にふれあいます	福地美智	幼児~高齢者 5~15名程度

C 芸能・音楽のつづき

	技能・科目・分野	内 容	氏 名	対象者
7	ピアノ演奏(オーダーメイド)/聴音	子ども、大人、年齢に合わせて、その場に応じた演奏を届けます	清 水 綾 乃	子ども、一般男女、高齢者
8	ブルース・ハーモニカ	ブルース・ハーモニカで歌謡曲を演奏します	家 富 勇 次	一般男女 高齢者
9	落語	こっけい話や人情話、講話(詐欺防止、笑い与健康)などネタ数は30以上	扇 谷 典 男	一般男女 5名以上

D 美術

	技能・科目・分野	内 容	氏 名	対象者
1	パソコン画	エクセルで描くパソコン画	堀 内 辰 男	一般男女
2	書道(字手紙)	漢字をアートにして筆文字を楽しみます	上 野 紫 楓	小学生～ 一般 3名以上
	写経	心を落ちつかせて墨をすり、経文を書き写します		一般 5名以上
	筆跡診断	人間関係の悩み、仕事の悩みなど、筆跡を変えることで良い方向に進むはずです		一般 3名以上
3	写経	写経の書き方とその内容を分かりやすく話す	中 島 清 道	どなたでも
4	七宝焼・工芸	七宝焼きでアクセサリや額絵をつくる	山 田 百 合 子	一般男女 5～10名程度
5	水彩画	水彩画の基本・応用。構図、デッサン、着色、仕上げ	村 田 安 旦	一般男女 5～10名
6	絵手紙	タオル筆や鉛筆などを使って楽しい絵手紙を学ぶ	恩 田 悦 子	児童、一般男女、高齢者
7	きり絵	①楽しみながら、きり絵の基本を学ぶ ②デザインカッターを使用します。	新 井 由 子	児童、一般男女、高齢者 10～20名程度
8	ポーラセーツ	食器の絵付け	岩 村 久 美	児童、一般男女、高齢者 5～20名程度
9	写真	初心者向けのデジタルカメラの写し方を学ぶ	根 岸 一 彦	高齢者 5～10名程度
10	銀粘土、環境クラフト	環境について学びながら、純銀のアクセサリを作れます	玉 置 美 恵	どなたでも 2名以上
11	モノ造り体験講座	モノ造りのプロセスを自動車や紙飛行機等で紹介することを通して、モノ造りの楽しさと難しさを伝えることで、科学する心を育む。	鈴 木 信 次	小学校高学年～中学生 5～15名程度
	パステルアート	パステル特有の色合いで、メルヘンチックな絵を楽しむ。指で直接描くので、皮膚感覚が刺激され、脳が活性化し認知予防になる。		年齢問わず 5～15名程度

E 文学・語学

	技能・科目・分野	内 容	氏 名	対象者
1	郷土史	郷土の刀工・鍔工について	井野口勝則	どなたでも
2	郷土史	明治・大正期の館林実業界の誕生と発展	小堀直人	どなたでも 5名以上
3	英会話	英会話のレッスン	石川修	児童、一般男女、高齢者

F 生涯学習(その他)

	技能・科目・分野	内 容	氏 名	対象者
1	地球環境・自然環境・環境分析	温暖化、群馬県の自然環境、館林はなぜ暑い	中野忠男	高校生、一般男女、高齢者 10名以上
2	「老いを正しく知ろう」 ～認知症関連～	基礎知識から簡易検査まで、認知症について分かりやすく学びます	飯野幸二	どなたでも
	不登校について	様々な理由により不登校になっている児童生徒の家庭訪問カウンセリング(講話)		児童生徒 保護者
3	簿記	日商検定3級・2級、工業簿記	小堀直人	一般男女 5名以上
4	労働法入門講座	労働法についての基本知識と雇用関係等に関する部分	細谷信行	一般男女 5～10名程度
5	アンガーマネジメント・アンガーマネジメント・ティーン(中学・高校生)・アンガーマネジメントキッズ	怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング。ティーンにはカードゲームで、キッズにはワークブックを用いて怒りのコントロールができる方法を身に付けます	加野おりえ	年長・小学生 中学・高校生 一般男女
6	マネーセミナー	お金の話、資産運用、保険に関するマネーセミナー	羽鳥紫乃	児童～一般男女
7	講話	元気の出る楽しいお話	中島清道	高齢者 15名以上
8	健康講話	子育てや認知症などの話	岩村久美	児童、一般男女、高齢者 5～20名程度
9	護身術・防犯講座	あなたの地域やお家を犯罪から守るためのお話やコツ、簡単な護身術などをお伝えいたします。	田村友莉香	どなたでも 4名以上

企業・団体 編

	技能・科目・分野	内 容	団体名	対象者
1	園芸/ガーデニング/花き全般	寄せ植え、花や観葉植物の育て方、肥料について、ガーデニング、園芸を楽しむ教室	(有)館林フラワーセンター	児童 一般男女 高齢者
2	各種講座の開催/パソコン講座など	市民の学ぶ喜び、楽しみ生きがいを発見できるような多彩な学習プログラムを提供します	生涯学習館林市民の会	どなたでも
3	相続/遺言/エンディングノート	今のうちから備えておきたい相続・遺言・エンディングノートについて分かりやすく学べる講座です	行政書士グループかたくり	どなたでも 5名以上
4	行政書士	終活・相続に関するセミナー	行政書士グループなでしこ	一般男女
5	防災	体験学習や講演を中心に防災・減災について学ぶ	館林市防災士会	児童 一般男女 高齢者 5名以上
6	うどんづくり	小麦粉から生地を作り、伸ばしてうどんを作る	麺のまち「うどんの里 館林」振興会	児童 一般男女 5組10人程度まで
7	マネープラン	将来のライフプランを考えるうえで重要な、「資産形成」等について幅広く分かりやすく学べる講座です	(株)みずほ銀行 館林支店	一般男女 3～15名程度

講 座 概 要 書 [A-1]

講師(団体・企業)名	講座名
フラワーサークル“アイビー” 巻島 愛咲花	フラワーアレンジメント
提供いただける技能・情報・サービス	
フラワーアレンジメント、プリザーブドフラワー、ワイヤークラフト	
内 容	フラワーアレンジメント・プリザーブドフラワーで季節のアレンジ
	ワイヤークラフトでのスタンド作り(フォトフレーム・キースタンドなど)
開催回数(所要時間)	60分～90分
対 象 者	児童、一般男女、高齢者
開催(最低)人数	10名
開催場所(指導可能地域)	要相談
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	要相談
受講者が準備するもの:ハサミ、ペンチ、筆記用具、新聞紙、持ち帰り用袋	
講師が準備するもの:生花、花材	

講 座 概 要 書 [A-2]

講師(団体・企業)名	講座名
鳥羽田 克江	フラワーアレンジメント
提供いただける技能・情報・サービス	
フラワーアレンジメント、サンドアーツ、ポーセラーツ等	
内 容	ハーバリウム:瓶の中に美しい植物を飾る
	アロマワックスサッシュ:ドライフラワーやプリザーブドフラワーをキャンドル素材で固めて色と香りを楽しむ
	フラワーアレンジメント:スワッグ、季節のリース、コサージュ等
	グラスサンドアート:瓶などの容器に色砂を使って様々な模様を描く作品
	ポーセラーツ:白い磁器にお気に入りのデザインのシートを貼り付けたりしてオリジナルの食器やマグカップなどを作ることができます。
開催回数(所要時間)	1回120分
対 象 者	児童、一般男女、高齢者
開催(最低)人数	3名～20名程度
開催場所(指導可能地域)	行ける範囲(要相談)
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	材料費(要相談)
受講者が準備するもの:持ち帰り用袋	
講師が準備するもの:材料一式	

講 座 概 要 書 [A-3]

講師(団体・企業)名	講座名
羽鳥 紫乃	アートフラワー(造花)アレンジメント
提供いただける技能・情報・サービス	
アートフラワーアレンジメント	
内 容	季節の花、好きな花、思い出の花をアートフラワー(造花)でアレンジメントします。
	例)季節のリース・壁掛け・コサージュ・ヘアフラワー・ウェディングブーケ等
	自分自身で作ったものを飾る楽しみ、大切な方へ贈る楽しみを経験できます。
	本格的なプレゼントの製作も可能です。
※同講師 羽鳥紫乃の「マネーセミナー」と組み合わせての開催もできます。	
開催回数(所要時間)	1回120分程度
対 象 者	児童～一般男女 ※親子で参加、友人同士歓迎します
開催(最低)人数	応相談
開催場所(指導可能地域)	応相談
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	材料費(応相談)
受講者が準備するもの:持ち帰り用袋(ある方はペンチ)	
講師が準備するもの:材料一式	

講 座 概 要 書 [A-4]

講師(団体・企業)名	講座名
横田 幸枝	フラワーアレンジメント
提供いただける技能・情報・サービス	
基本に沿って季節の花を創造力を加えて美しい形にアレンジする	
内 容	花のアレンジの基本から季節の花を利用して美しい形に制作する
開催回数(所要時間)	月1回 60分～90分 (応相談)
対 象 者	子ども(土・日)、一般成人、高齢者 (応相談)
開催(最低)人数	10人程度(応相談)
開催場所(指導可能地域)	館林地域
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	300円～500円
受講者が準備するもの:はさみ、持ち帰り用袋	
講師が準備するもの:花材、オワシス、花器	

講 座 概 要 書 [A-5・企]

講師(団体・企業)名	講座名
(有)館林フラワーセンター 森田 公通	寄せ植え・花や観葉植物の育て方・肥料について・ 園芸を楽しむ・子どもの花育・ガーデニングなど
提供いただける技能・情報・サービス	
寄植の作り方、ハンギングバスケット作成、観葉植物の話、その他全般	
内 容	○寄植材料を用意し、参加者に楽しく1～2時間過ごしていただく
	○子ども達に花を通して生命の大切さを伝える
	○植物の育て方や楽しみ方をお話する
	○親子でガーデニング
開催回数(所要時間)	約60分～120分
対 象 者	児童、一般男女、高齢者
開催(最低)人数	1回10名程度
開催場所(指導可能地域)	どこでも
開催希望日時(曜日)	随時相談
教材等負担額	1,500円～
受講者が準備するもの:手袋	
講師が準備するもの:プランター、植込み材料、薬品等	

講座概要書

[A-6]

講師(団体・企業)名		講座名
1級インストラクター 杉本 光江		ガーデニング関係/クラフトバッグ作り
提供いただける技能・情報・サービス		
季節の寄せ植え、多肉植物、クリスマスリース、スワッグ、しめ縄作り、ハーブ一般、クラフトバック作りなど		
内 容	【多肉植物】 デコパージュをした空缶等を利用した寄せ植え	
	【ハンキングの寄せ植え】季節の植物やクリスマスバージョン等	
	【ハーブ】 レモングラスを使ってしめ縄づくり(クリスマス・正月兼用)	
	【クラフトバッグ】 クラフトテープを使いバッグやパンかごなど(石だたみあみ)	
開催回数(所要時間)	120分	
対象者	児童～一般男女	
開催(最低)人数	10名～20名	
開催場所(指導可能地域)	館林・板倉地区	
開催希望日時(曜日)	いつでも可(毎月第2水曜と金曜は除く)	
教材等負担額	1,000円～1,500円	
受講者が準備するもの:材料費、はさみ、エプロン、軍手等		
講師が準備するもの:材料、その他		
講師(団体・企業)名		講座名
杉本 光江		ハーバリウム(癒しのインテリア)
提供いただける技能・情報・サービス		
おしゃれな花のインテリア「ハーバリウム」を作る		
内 容	ハーバリウムとは、植物標本のことでビンにドライフラワーやプリザを入れ、専用のオイルに浸したおしゃれな花のインテリアです	
開催回数(所要時間)	120分	
対象者	児童～一般男女	
開催(最低)人数	10名～20名	
開催場所(指導可能地域)	館林・板倉地区	
開催希望日時(曜日)	いつでも可(毎月第2水曜と金曜は除く)	
教材等負担額	1,000円～1,500円	
受講者が準備するもの:はさみ、ピンセット、割りばし		
講師が準備するもの:クリスタルシリコンオイル、ビン、ビー玉、ナチュラルフラワー、リボン等		

講 座 概 要 書 [A-7]

講師(団体・企業)名	講座名
田村 友莉香	グラスサンドアート、ハーバリウム、ランプシェード、 タイルアート
提供いただける技能・情報・サービス	
グラスサンドアート、ハーバリウム、ランプシェード、タイルアートなどの手づくり体験講座	
内 容	創作はご自身の好きなようにデザインができますので、技術を身に付けながら オリジナルの作品作りをすることができます。
開催回数(所要時間)	(片付けを含め)120分程度
対 象 者	児童、親子、一般男女、高齢者など老若男女問わずどなたでも
開催(最低)人数	4名～大人数可
開催場所(指導可能地域)	室内であればどこでも可
開催希望日時(曜日)	いつでも可
教材等負担額	体験講座に応じ要相談
受講者が準備するもの:特にありません。必要に応じ準備いただく場合もあります。	
講師が準備するもの:講座で必要とする材料・道具などは基本的に講師が準備いたします。	

講 座 概 要 書 [A-8]

講師(団体・企業)名	講座名
奥澤 加代子	華道(生け花)
提供いただける技能・情報・サービス	
生け花・茶道	
内 容	生け花 それぞれの花のもちあじを自分の気持ちの中の美しさにもって行く 花の美しさから、感性を身につける
	茶道 日常生活の習慣を茶の作法より学ぶ 例として、障子の開け閉し、歩き方、器の出し方、その他いろいろ
※対象者により内容は少し変化します。	
開催回数(所要時間)	120分程度
対 象 者	児童、高齢者
開催(最低)人数	5名～10名程度
開催場所(指導可能地域)	できれば市内
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	生花は花代。茶道は少し
受講者が準備するもの:生花はハサミ、剣山。茶道はふくさ、かい紙 等	
講師が準備するもの:道具は一式あります。	

講 座 概 要 書 [A-9]

講師(団体・企業)名	講座名
高橋 公子	シルクロードの麦と米料理を求めて
提供いただける技能・情報・サービス	
パワーポイント使用による	
内 容	米や小麦の料理が、大陸の西と東をつなぐシルクロードでは、どのように調理され、
	またそれらがどのように変化し、伝播していったのか。その土地の気候風土や民族に
	よりそれぞれの独自性があることを知る。
開催回数(所要時間)	90分
対 象 者	高校生、一般男女
開催(最低)人数	5名
開催場所(指導可能地域)	公民館、学校
開催希望日時(曜日)	応相談
教材負担額	なし
受講者が準備するもの: 筆記用具	
講師が準備するもの: パワーポイントのテキスト	

講 座 概 要 書 [A-10]

講師(団体・企業)名	講座名
松本 百合子 (緑華・宗光)	華道(生け花)・茶道(表千家)
提供いただける技能・情報・サービス	
華道(生け花)・茶道(表千家)	
内 容	生け花: 自由花、生花、立華
	瞬間を楽しく基礎からはじめます
	茶道(表千家): 生活に必要なマナーを基礎から学ぶ
開催回数(所要時間)	月1~2回 120分
対 象 者	一般男女、高齢者
開催(最低)人数	10名~15名
開催場所(指導可能地域)	館林市内、邑楽郡内
開催希望日時(曜日)	火、木、金
教材等負担額	華道: 1回800円 茶道: 1回300円(菓子代)
受講者が準備するもの: [華道]はさみ、剣山、花器 / [茶道]扇子、帛紗、懐紙	
講師が準備するもの: [華道]お花 / [茶道]釜、水指、なつめ、茶杓、茶碗、その他一式	

講 座 概 要 書 [A-11]

講師(団体・企業)名	講座名
草野 二美子	着物着つけ・作法
提供いただける技能・情報・サービス	
着物の着方、着せ方、日常作法(和装・洋装)	
内 容	自分で浴衣を着られるようにする
	簡単な帯結びをする
	日常の動き方(着物を着た時)
開催回数(所要時間)	2回 4時間
対 象 者	成人女性
開催(最低)人数	5名～10名
開催場所(指導可能地域)	六郷公民館、多々良公民館、城沼公民館 等
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの: タオル3本、コーリンベルト、浴衣、	
半巾帯、下着(ゆかたスリッパ)、腰ひも3本、帯板、だて締め	

講 座 概 要 書 [A-13]

講師(団体・企業)名	講座名
奥野 栄通	新日本作法会 日本こども作法会
提供いただける技能・情報・サービス	
マナー全般	
内 容	冠婚葬祭マナー
	日常マナー
	ビジネスマナー
対 象 者	児童、一般男女
開催(最低)人数	5名～15名
開催場所(指導可能地域)	ご相談
開催希望日時(曜日)	ご相談
教材等負担額	ご相談
受講者が準備するもの:	
講師が準備するもの:	

講 座 概 要 書

[A-14]

講師(団体・企業)名	講座名
星川 美由紀	漢方講座・薬膳講座・発酵講座
提供いただける技能・情報・サービス	
漢方、薬膳、発酵の話をベースに季節に合わせた過ごし方や食事の仕方、テーマに合わせたお茶や調味料などを作る講座です。	
内 容	●体質にあった薬膳茶作り
	●薬膳減塩醤油作り
	●塩麴・醤油麴・玉ねぎ麴作り
	●フレッシュフルーツのピネガードリンク作り
	●薬膳甘酒作り
	●失敗しない味噌の作り方講座
	●あずきのカイロ作り
	●鹹豆醬(シェントウジャン)作り ※食べる豆乳スープ
開催回数(所要時間)	1回90分程度
対 象 者	一般男女
開催(最低)人数	5名
開催場所(指導可能地域)	館林近郊
開催希望日時(曜日)	特になし
教材等負担額	500円～700円程度(講座内容による)
受講者が準備するもの:特になし	
講師が準備するもの:食材など(講座内容による)	

講 座 概 要 書 [A-15]

講師(団体・企業)名	講座名
高橋 則子	実用メディカルハーブ
提供いただける技能・情報・サービス	
健康や美容に役立つハーブの利用法	
内 容	テーマに合わせたハーブクラフトとその使い方や注意点など
	①ハーブジュース(風邪予防、花粉症対策)
	②薬草酒(風邪予防、外傷ケア) ③手作り化粧品(ハンドクリーム、化粧水)
	④ハーブソーセージ ⑤入浴剤
	※作りたいクラフトを①～⑤の中から選んでください。
開催回数(所要時間)	60分～120分
対 象 者	小学生以上
開催(最低)人数	5名～20名程度
開催場所(指導可能地域)	館林市
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	500円～1,000円
受講者が準備するもの: 筆記用具	
講師が準備するもの: ハーブ、容器、その他の材料	

講 座 概 要 書 [A-16]

講師(団体・企業)名	講座名
石川 京子	あいず de てあそび
提供いただける技能・情報・サービス	
あいず(合図)を盛り込んだ手遊び、絵本の読み語り、折り紙遊び	
内 容	「親子で身ぶり手ぶりのあいず(合図)を使ったコミュニケーションを楽しく学んだり、遊びを通して体験できたりします。
	高齢者でも一緒に歌ったり、体を動かしたりして脳トレにつながります。
	絵本の読み語り、折り紙を使って遊びながらあいず(合図)の浸透を図ります。
開催回数(所要時間)	60分程度
対 象 者	0歳～親子、高齢者
開催(最低)人数	3名～
開催場所(指導可能地域)	館林市
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの: 床の場合はマットや毛布、タオルなど	
講師が準備するもの: 歌詞カード、絵本、ぬいぐるみ	

講 座 概 要 書 [A-18]

講師(団体・企業)名	講座名
加瀬 綾乃	ベビーからの足育講座/大人のための足育講座
提供いただける技能・情報・サービス	
足と靴のおはなし、足の計測、正しい靴選び、足型アート	
内 容	一生を自分の足で歩くための足と靴の講座
	正しく靴を選んで正しい歩行で足を守るための
	・足と靴のおはなし
	・フットプリントや計測で自分の足を知る
ベビー～子どもの講座では季節の足型アート	
開催回数(所要時間)	60分～90分
対 象 者	乳幼児～大人まで
開催(最低)人数	10名
開催場所(指導可能地域)	行ける範囲
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	応相談
受講者が準備するもの:特になし	
講師が準備するもの:資料、足型アートがあれば材料	

講 座 概 要 書 [A-19]

講師(団体・企業)名	講座名
増田 彩貴	赤ちゃんの発達講座
提供いただける技能・情報・サービス	
赤ちゃんの運動発達のおはなし、触り方	
内 容	・赤ちゃんが生まれてから歩くまでの発達についてのおはなし
	・発達段階に合わせたマッサージや遊び方
	・自宅でできる関わり方
開催回数(所要時間)	1回 60～90分
対 象 者	産後1ヶ月以上のママと赤ちゃん
開催(最低)人数	5組
開催場所(指導可能地域)	行ける範囲
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	応相談
受講者が準備するもの:バスタオル	
講師が準備するもの:資料	

講 座 概 要 書 [A-19]

講師(団体・企業)名		講座名
増田 彩貴		産後ママのためのボディワーク
提供いただける技能・情報・サービス		
産後ママの身体のおはなし		
内 容	出産を経験した女性の身体の変化	
	動き方の注意点や意識するポイント	
内 容	安全なボディワークレッスン	
開催回数(所要時間)	60～90分	
対 象 者	産後1ヶ月以上のママ	
開催(最低)人数	5人	
開催場所(指導可能地域)	行ける範囲	
開催希望日時(曜日)	応相談	
教材等負担額	応相談	
受講者が準備するもの:動きやすい恰好、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物		
講師が準備するもの:ヨガマット、資料		

講 座 概 要 書 [A-20]

講師(団体・企業)名		講座名
太田 由理(ふじうらら)		フットケア
提供いただける技能・情報・サービス		
アロマの効能についての講義・マッサージ体験など		
内 容	・アロマによるフットケアの効能についての説明	
	・リンパ・アロマの注意点等の説明	
内 容	・自宅でできるケアについて(代用品などの紹介)・実体験	
開催回数(所要時間)	5回(60～90分)	
対 象 者	老若男女	
開催(最低)人数	5名～30名	
開催場所(指導可能地域)	公民館(館林市・板倉・邑楽)	
開催希望日時(曜日)	木曜日	
教材等負担額	なし	
受講者が準備するもの:バスタオル・フェイスタオル・水分		
講師が準備するもの:アロマオイル・消毒液・代用品器具・タオル		

講 座 概 要 書 [A-21]

講師(団体・企業)名	講座名
栗原 理恵	バッグ作り
提供いただける技能・情報・サービス	
バッグの縫い方の指導	
内 容	
開催回数(所要時間)	1回(2～3時間)
対 象 者	一般女性
開催(最低)人数	5名
開催場所(指導可能地域)	館林市
開催希望日時(曜日)	火・木・土曜日
教材等負担額	500円～
受講者が準備するもの:	
講師が準備するもの:ミシン、裁縫道具	

講 座 概 要 書 [A-22]

講師(団体・企業)名	講座名
中山 真由美	手芸
提供いただける技能・情報・サービス	
布小物作り	
内 容	1～2時間ほどで出来上がる簡単な作品。 初心者～上級者まで楽しく作れます。
	<作品例>
	・ふくろうのレジ袋入れ
	・ヨーヨーキルトのかざりかご
	・おとなの移動ポケット
	・100均リメイク など
開催回数(所要時間)	90～120分
対 象 者	児童～高齢者
開催(最低)人数	5名～15名
開催場所(指導可能地域)	全地域
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	材料費 500円～1.000円程度
受講者が準備するもの:裁縫道具(針、糸、はさみ)	
講師が準備するもの:材料キット、裁縫道具(貸出用)	

講座概要書

[A-24]

講師(団体・企業)名	講座名
手縫い革教室 (桑山 祥二)	革細工
提供いただける技能・情報・サービス	
本革を使用しバッグ等を作る	
内容	キーケース、小銭入れ、財布等を手縫いで作成します。
	手縫いの基本的な手法をご教示します。
開催回数(所要時間)	1回～5回(作成するものによる)
対象者	どなたでも
開催(最低)人数	2名～10名
開催場所(指導可能地域)	各公民館、板倉、明和、邑楽、大泉
開催希望日時(曜日)	特になし
教材等負担額	500円～
受講者が準備するもの:ハンマー、カッターマット	
講師が準備するもの:道具一式、革	

講 座 概 要 書

[A-25]

講師(団体・企業)名	講座名	
安楽岡 紀子	飛び出すカード作り講座/館林紬アクセサリ作り講座	
提供いただける技能・情報・サービス		
飛び出すカード作り/館林紬を使ったアクセサリ作り		
内 容	【飛び出すカード作り】	
	飛び出す立体的な仕掛けを使った手作りカード講座	
	季節のカードや誕生日カード・ありがとうカードなど心をこめて作る手作りカード	
	ハンドメイドカードR * piece(れいんぼーぴーす) http://rpiec-card.com/	
	【館林紬アクセサリ作り】	
	館林の伝統的な織物「館林紬」をもっと身近に 気取らずに毎日使えるおしゃれなイヤリング作り R-piece craft(あーるぴーすくらふと) http://www.instagram.com/rpiece_craft/	
開催回数(所要時間)	【カード】60分～120分	【紬】90分～120分
対 象 者	児童～高齢者 5名～10名程度	一般(高校生以上) 5名～6名
開催(最低)人数	5名	5名
開催場所(指導可能地域)	館林市街地	館林市街地
開催希望日時(曜日)	応相談	応相談
教材等負担額	500円～1,000円程度	500円～1,000円程度
受講者が準備するもの		
●6名まで・・・なし、手ぶらも可		
●7名以上の場合・・・はさみ、カッター、のり他		
講師が準備するもの		
:カード作りに使用する材料(紙・のり・テープ) 道具(はさみ・カッター・マット・フラフトパンチ等 ※但し、人数が多い場合(7名以上)は紙以外の道具を持参していただく事もあります。(内容にもよる)		

講 座 概 要 書

[A-26]

講師(団体・企業)名	講座名
上沢 弥寿子	楽しく始めよう、読み聞かせ
提供いただける技能・情報・サービス	
子どもに合った本の選び方、読み方を指導、読み聞かせボランティアを始める人へのサポート	
内 容	家庭向けには、子どもの発達に合った本の紹介、読み方の指導、絵本を通して親子の絆を作るためのアドバイスをします。(例えば、育メン初めての方には、月齢に合った子どもの抱き方と絵本の持ち方のアドバイスなど)
	ボランティア向けには、子どもに合った本の選び方、お話会の本の組み合わせのやり方や集団向けの本の読み方等を絵本バージョンと紙芝居バージョンで指導いたします。内容が家庭向けとボランティア向けで多少異なります。
開催回数(所要時間)	1回～4回(90分)
対 象 者	乳幼児から高齢者まで
開催(最低)人数	5名～30名程度
開催場所(指導可能地域)	要相談
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	印刷代(配布資料として)
受講者が準備するもの:絵本を展示できる長机	
講師が準備するもの:参考絵本、レジュメ、紙芝居、紙芝居用木枠 等	

講 座 概 要 書 [A-27]

講師(団体・企業)名	講座名
渡邊 由美子 小沢 政行 (カルチャーアカデミー 華ごよみ)	おもてなし講座(各種)
提供いただける技能・情報・サービス	
○スパイスやハーブの使い方 ○インド・スリランカのスパイスカレー作り ○おいしいコーヒー、お茶のいれ方 ○電子レンジで作れる和菓子作り ○飾り寿司の作り方 ○フルーツの飾り切り ○お花の選び方、アレンジの仕方	
内 容	○スパイス&ハーブの効能、料理の活用法・ブレンドの仕方
	○インド・スリランカのカレーや副菜作り。オリジナルカレー粉や七味作り
	○電子レンジで作る和菓子作り。大福、ねり切り、桜もち、うぐいすもちなど
	○飾り巻き寿司、太巻き、細巻きの巻き方。変わり寿司の作り方(アレンジ寿司)
	○おいしいコーヒー、日本茶、紅茶、中国茶、ハーブティーのいれ方・効能を学ぶ。
	○フルーツの選び方、飾り切り、フルーツの効能。簡単デザート作り
	○季節のお花の選び方、アレンジの仕方、生花
開催回数(所要時間)	2時間又は3時間(講座による)
対 象 者	一般男女、高齢者、親子(小学生以上)
開催(最低)人数	5名～16名程度
開催場所(指導可能地域)	館林市内、太田市内
開催希望日時(曜日)	特になし(応相談)
教材等負担額	1200円～1500円程度(講座による)
受講者が準備するもの:エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具	
講師が準備するもの:道具一式、食材など	

講 座 概 要 書 [B-1]

講師(団体・企業)名	講座名
松本 みゆき	いきいき体操教室
提供いただける技能・情報・サービス	
リズムウォーキング、ストレッチの指導	
内 容	親子のふれあい体操/リズム感運動能力向上の為のダンス/有酸素運動/
	ストレッチ/体力作り/家庭でできる運動/青竹ふみ体操/生活習慣病予防の運動/
	ウォーキング/体操
開催回数(所要時間)	60分～90分
対 象 者	幼児、親子、一般男女、高齢者
開催(最低)人数	5名～
開催場所(指導可能地域)	市内全域及び近郊地域
開催希望日時(曜日)	相談
受講者が準備するもの:汗ふき用タオル、飲み物、室内用の靴、青竹ふみ	
講師が準備するもの:CD	

講 座 概 要 書 [B-2]

講師(団体・企業)名	講座名
高橋 則子	懐メロどうよう体操
提供いただける技能・情報・サービス	
イスに座っておこなう体操	
内 容	1. 童謡をうたいながら準備運動
	2. 昭和の歌謡曲などにあわせて体操
	3. 童謡をうたいながらクールダウン
開催回数(所要時間)	60分
対 象 者	高齢者
開催(最低)人数	10名～30名
開催場所(指導可能地域)	館林市
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの:動きやすい服装、イス、タオル	
講師が準備するもの:CD	

講 座 概 要 書 [B-3]

講師(団体・企業)名	講座名
中山 真由美	介護予防運動
提供いただける技能・情報・サービス	
健康維持、介護予防、認知症予防のためのトータルトレーニング	
内 容	ヨガマットやイスを使って筋力トレーニングやストレッチを行います。
	・転倒予防、フレイル予防、尿失禁や認知症予防に関する体操
	・体の痛み、症状に合わせた運動・ストレッチ
	・音楽に合わせてリズム体操
	・歩行運動
	・バランス体操
	・スクエアステップ
・中高年の食事に関する講話	
開催回数(所要時間)	60分～90分
対 象 者	高齢者
開催(最低)人数	5名～20名
開催場所(指導可能地域)	全地域可能
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	なし(資料代がかかる場合あり)
受講者が準備するもの:タオル、飲み物、ヨガマット又はバスタオル	
講師が準備するもの:資料	

講 座 概 要 書

[B-4]

講師(団体・企業)名	講座名
慈光神武館 小川 透 小川明広 西尾 徹	剣道体験、入門
提供いただける技能・情報・サービス	
剣道を通じて、青少年の健全と礼儀を学び、ガマンを覚え気力・体力の向上に努め、集中力等々及び健康づくりを目的とする	
内 容	1. 剣道の正しい取組
	2. 礼儀、作法の習得
	3. ガマン、集中力の向上、勉学に励む
	4. 剣道技術の向上、剣道の楽しさを覚える
	5. 暑い、寒い中での訓練でガマンを覚え、体力、気力の向上に努める
	6. 練習仲間を作り、互いに励まし合い互いに技術の向上に努める
開催回数(所要時間)	毎週火・木・土曜日(祝日除く)19:00~20:30
対 象 者	小学生以上
開催(最低)人数	5名~10名程度
開催場所(指導可能地域)	慈光神武館道場(堀工町1540)
開催希望日時(曜日)	火・木・土曜日(休日除く)
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの:着替え、飲み物、タオル等	
講師が準備するもの:剣道用具一式	

講 座 概 要 書

[B-5]

講師(団体・企業)名		講座名
狩野 吉春		空手道から学ぶ体力作り、エクササイズ
提供いただける技能・情報・サービス		
社会性を身に付け、生活を豊かに健康づくり		
内 容	空手道を通じて、仲間との交流、自然とのふれあいが生まれる。大きな喜び、充実感をもたらしてくれる。現代社会の中でスポーツ(空手道)は精神を豊かにし、健康を保持増進する手段としては大きな役割を期待されている。空手道振興には、学校空手、地域空手、競技空手の三大領域である。これに共通する教育的効果には、	
	「社会性を身に付ける」「生活安定生きがいを持つ」「体力増進」三項目はスポーツの	
	目標でもある。日常生活で空手道を取り入れることで、スポーツの生活化により、	
	豊かな健康的なライフスタイルができる。生涯スポーツ社会の実現になる。	
	学校空手、地域空手、競技空手で指導方法も異なる。	
開催回数(所要時間)	応相談	
対 象 者	年齢問わず	
開催(最低)人数	1名～	
開催希望日時(曜日)	応相談	
開催場所(指導可能地域)	応相談	
教材等負担額	なし	
受講者が準備するもの:運動の出来る服装、タオル、飲み物など		
講師が準備するもの:		

講 座 概 要 書

[B-6]

講師(団体・企業)名		講座名
加藤 春美		スポーツウェルネス吹矢体験会
提供いただける技能・情報・サービス		
スポーツウェルネス吹矢式呼吸法で健康促進		
内 容	①	スポーツウェルネス吹矢の説明
	②	スポーツウェルネス吹矢式呼吸法による健康効果
	③	用具の紹介
	④	スポーツウェルネス吹矢体操
	⑤	基本動作の解説、模範演技
	⑥	基本動作を行いながら実技体験
	⑦	質疑応答
開催回数(所要時間)	1回120分	
対 象 者	児童、一般男女、高齢者	
開催(最低)人数	5名～20名程度	
開催場所(指導可能地域)	市内公民館、その他	
開催希望日時(曜日)	応相談	
教材等負担額	マウスピース代100円	
受講者が準備するもの:なし		
講師が準備するもの:吹矢用具一式、筒、矢、的、的紙、その他		

講座概要書

[B-7]

講師(団体・企業)名		講座名	
富田 靖夫		健康吹矢体験会	
提供いただける技能・情報・サービス			
吹矢体操」、基本動作(8段階)、参加者多数の時は福屋教室生とスタッフの応援あり。			
内 容	① 武道と同じ的に向かって礼をする	} ☆健康力 ☆呼吸力 ☆絆力 で 活力 を磨こう	
	② 姿勢を正し半身に構える		
	③ 筒を耳元まで鼻から息を吸いながら上げる		
	④ 9秒かけて1点を見つめ、口から息をすべてはききる(精神統一)		
	⑤ お腹いっぱい吸い込み呼吸を止め、的に狙いをつける		
	⑥ 一気にお腹を使って吹き込む(重要なところであり腹式呼吸で吹く)		
	⑦ 呼吸を整え、6秒かけて筒を下す		
	⑧ 最初と同じく的に向かって礼をする		
開催回数(所要時間)	4回程度で 1回 が90分～120分程度		
対象者	一般男女～後期高齢者も可		
開催(最低)人数	5名程度～		
開催場所(指導可能地域)	中部公民館		
開催希望日時(曜日)	要相談		
教材等負担額	なし		
受講者が準備するもの:なし			
講師が準備するもの:			

講座概要書

[B-8]

講師(団体・企業)名		講座名
HAPPY		笑ヨガ、ハッピーセラピー
提供いただける技能・情報・サービス		
笑いヨガ、メンタルヘルス、ハッピーセラピー		
内 容	笑いは口角を上げることでベータエンドルフィンという幸せホルモンを分泌します。	
	面白いから笑うのではなく、笑うから面白いという考えを共有して	
	世界が平和になるために、まずは自分と自分の周りを明るく元気にしましょう！	
	健康寿命を伸ばす為には自律神経のコントロールが必要です。	
	自律神経を調整できるのは呼吸だけ、深い幸せな呼吸が生きる気力になります。	
	人間にはミラーニューロンがあり笑いは伝染します。	
	人と触れることで愛情ホルモンオキシトシンも分泌され	
生きててよかったと感じられる、誰でもハッピーになれるセラピーです。		
開催回数(所要時間)	応相談	
対象者	人生楽しみにくい人	
開催(最低)人数	応相談	
開催場所(指導可能地域)	応相談	
開催希望日時(曜日)	応相談	
教材等負担額	応相談	
受講者が準備するもの: 応相談		
講師が準備するもの: 応相談		

講 座 概 要 書 [B-9]

講師(団体・企業)名	講座名
小野田 麻利	ヨーガ 易しい身体の動かしと緩め方
提供いただける技能・情報・サービス	
教わった体の動かしを、くり返し、くり返し行っていると少しずつ体の変化が分かるようになります。自分の体を動かしたり(伸ばしたり)緩めたりで少しずつ日がな間がな触ったり動かしたりします	
内 容	ヨーガの体を動かす型の中には胃腸を丈夫にしたり呼吸を長くする事ができたり、骨の変形を修正したり、体の筋肉をつけたり、頭の中を軽くしたり、3000年も4000年も前に修行僧が考え出した驚くべき方法です。ハタヨーガよいいます。それを少しずつ体を動かし呼吸する事により動きにくくなっている内臓などを呼び覚まして強くしていきます。持続しなければ意味がありません。週に一度やっても効果は上がってきて一年でも体の違いを確認できます。強くやりすぎて体を痛める人もいます。本当に易しい所から体を動かして、元来人間の持つ可能性を高めていきます。
開催回数(所要時間)	1か月に4回
対 象 者	成人男女
開催(最低)人数	5名～15名程度
開催場所(指導可能地域)	市内
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの:バスタオルまたはヨガマット	
講師が準備するもの:	

講 座 概 要 書 [C-1]

講師(団体・企業)名	講座名
金子 勝也	ギター、ウクレレ入門講座
提供いただける技能・情報・サービス	
音楽で生活を豊かに、ギター、ウクレレのひき語りを楽しく学ぶ	
内 容	初めての人でも楽しく音楽にふれ合える。ギターやウクレレで好きな曲を弾けるように練習しみんなで合奏が出来るように。障がいがあっても合奏ならできます。貸し楽器あります。高齢者のクラスは思い出の歌を合唱する他に頭の体操もやります。
開催回数(所要時間)	5回コース 1回:90分
対 象 者	高齢者、障がい者、一般男女
開催(最低)人数	5名～
開催場所(指導可能地域)	群馬県内
開催希望日時(曜日)	昼:水・木・金・土 夜:月・火・木・金・土
教材等負担額	テキスト代 1,000円
受講者が準備するもの:楽器、ホワイトボード、イス、机、電源	
講師が準備するもの:テキスト、楽器、マイク、貸しギター、ウクレレ(有料)	

講 座 概 要 書 [C-2]

講師(団体・企業)名	講座名
笛沢 雀水	はじめての篠笛講座
提供いただける技能・情報・サービス	
篠笛	
内 容	篠笛の後継者育成のため、小学3～6年生の児童を対象に
	篠笛を最初から教えたいと思います。
	篠笛は講師自ら製作したものを無償でおわたしいたします。
開催回数(所要時間)	4回 各120分
対 象 者	小学3～6年生
開催(最低)人数	5名
開催場所(指導可能地域)	城沼公民館
開催希望日時(曜日)	土曜日午後又は日曜日
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの: ペットボトルの水、ハンカチ	
講師が準備するもの: 手作りの篠笛8号調子と童謡等の譜面	

講 座 概 要 書 [C-3]

講師(団体・企業)名	講座名
桃原 広光	必見！社交ダンス講座
提供いただける技能・情報・サービス	
社交ダンス	
内 容	JBDF(東京都)元プロA級(スタンダード・ラテンアメリカン)
	一期一会を大切に心をこめて指導致します。
開催回数(所要時間)	1回60分 何回でも
対 象 者	どなたでも
開催(最低)人数	5～10名
開催場所(指導可能地域)	どちらでも
開催希望日時(曜日)	土曜・平日19時過ぎならいつでも
教材等負担額	約1,000円
受講者が準備するもの: シューズ	
講師が準備するもの: シューズ・ラジカセ・音楽用CD・ヒールカバー・パラフィン他	

講座概要書

[C-4]

講師(団体・企業)名		講座名
(O TAHITI HERE) Nicole齊藤		フラダンス・タヒチアダンス
提供いただける技能・情報・サービス		
フラ・タヒチアダンスのベーシックステップ		
内 容	軽く体を動かすためのストレッチ、下半身中心のステップ	
	足・腰を鍛え体力作り、健康維持など体を動かすことで運動不足を解消	
	ステップを組み合わせて踊ります。	
開催回数(所要時間)	1回60分	
対象者	小学生以上、女性	
開催(最低)人数		
開催場所(指導可能地域)	館林市、板倉町	
開催希望日時(曜日)	月～金曜日夜、土曜日13時以降	
教材等負担額		
受講者が準備するもの:パレオまたはパウスカート、タオル、飲み物、オーディオ		
講師が準備するもの:CD、パレオ、パウスカート(初回のみ貸出)		

講座概要書

[C-5]

講師(団体・企業)名		講座名
多賀 春美 栗原 京子		音楽あそび／リズム遊び
提供いただける技能・情報・サービス		
音楽あそび		
内 容	歌を歌う。鑑賞(音楽を聴く)	
	リズム遊びを行う(身体表現)(手遊び等を含む)	
	親子ふれ合い遊び	
	タオルケット等を使った揺れ遊び	
開催回数(所要時間)	1回30分程度	
対象者	1歳～6歳の幼児	
開催(最低)人数	3歳児までは3組、4歳児以上は5名～6名	
開催場所(指導可能地域)	児童館・公民館等(ピアノがある場所)	
開催希望日時(曜日)	午前10時～10時30分頃	
教材等負担額		
受講者が準備するもの:		
講師が準備するもの:必要に応じての道具		

講 座 概 要 書 [C-6]

講師(団体・企業)名	講座名
福地 美智	リトミック
提供いただける技能・情報・サービス	
リトミック	
内 容	リトミックとは「良いリズム」という意味をもつ言葉です。
	音楽を手段として精神と肉体の調和を図るという目的をかかれています。
	リズムに合わせて体を動かしたり、歌ったりしながら、音楽を楽しく学び身につけていきます。バランスのとれた人間形成と人間として自然に生きるために、自己表現
	できる力を養いましょう。
開催回数(所要時間)	1ヶ月 3～4回 40分
対 象 者	幼児～高齢者
開催(最低)人数	5～15名
開催場所(指導可能地域)	館林、板倉、明和 ただしピアノがある所で広いスペース
開催希望日時(曜日)	土曜日・日曜日以外 時間は応相談
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの:動きやすい服装	
講師が準備するもの:必要に応じての教材	

講 座 概 要 書 [C-7]

講師(団体・企業)名	講座名
(アヤノpiano♪) 清水 綾乃	音楽で楽しむ
提供いただける技能・情報・サービス	
ピアノ演奏を通してゲストの方々の好きをひき出します。参加型です。	
内 容	ゲストの年齢、その場の雰囲気に応じて演奏メニューを変えながら、生きた音楽を提供させていただきます。トークあり、弾くだけのこともあります。
	場に応じて一緒に弾く、歌うこともあるかもしれません。
容	ライブを通して、ゲストのみなさんとコミュニケーションをとりながら一緒に時間を作りあげていきたいと思えます。
開催回数(所要時間)	1回 30分、60分(応相談)
対 象 者	子ども(0歳～)、一般男女、高齢者
開催(最低)人数	10名～15名(要相談)
開催場所(指導可能地域)	館林市内、邑楽町、大泉町、太田市(通えるところなら対応可)
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの:特になし	
講師が準備するもの:電子ピアノ一式、マイク	

講座概要書

[C-9]

講師(団体・企業)名		講座名
扇谷 典男		落語で元気アップ
提供いただける技能・情報・サービス		
落語及び落語を元にした講話		
内容	こっけい話、人情話、怪談話などの落語	
	落語を元にした講話 テーマ: 詐欺・悪徳商法の防止、笑い与健康 江戸時代の生活(時間・お金・長屋)、小話教室	
開催回数(所要時間)	30分～120分まで(応相談)	
対象者	一般男女(子どもは不可)	
開催(最低)人数	5名以上	
開催場所(指導可能地域)	館林市及び周辺市町の公民館・図書館・いきいきサロンなど	
開催希望日時(曜日)	応相談	
教材等負担額	なし	
受講者が準備するもの: 控室(着替え用)、駐車場、テーブル3台程度(高座作成用)		
講師が準備するもの: 必要に応じ準備		

講座概要書

[D-1]

講師(団体・企業)名		講座名
堀内 辰男		エクセルアート教室
提供いただける技能・情報・サービス		
エクセルで描くパソコン画		
内容	○エクセル(スプレッドシート)で絵を描く ○入門から上級まで	
	○パソコンにインストールされている描画ツール全般の活用術。活用して絵をより良いものにするテクニック (エクセルについては相当のソフトが搭載されていればよい)	
開催回数(所要時間)	1回90～120分×4回	
対象者	一般男女	
開催(最低)人数	特になし	
開催場所(指導可能地域)	全国各地(但し遠方では交通費開催者持ち)	
開催希望日時(曜日)	応相談	
教材等負担額	教材費2,000円	
受講者が準備するもの: エクセル・スプレッドシート搭載のパソコン(日本語・英語)		
(団体の場合プロジェクターとスクリーン、講師用パソコン)		
講師が準備するもの: 教材		

講座概要書

[D-2]

講師(団体・企業)名		講座名
上野 紫楓		思いを届ける「字手紙」
提供いただける技能・情報・サービス		
お寺で精神統一しながら筆文字に親しむことができます。		
内 容	漢字をアートにして筆文字を楽しみます。	
	書道の経験がなくても大丈夫です。	
	和紙のハガキにメッセージを書き、思いを届けます。	
	「紫芳書院」で検索	
開催回数(所要時間)	1回 90分～120分	
対象者	小学生～一般	
開催(最低)人数	3名	
開催場所(指導可能地域)	大道寺	
開催希望日時(曜日)	特になし	
教材等負担額	なし	
受講者が準備するもの:		
講師が準備するもの:		
講師(団体・企業)名		講座名
上野 紫楓		お寺で写経
提供いただける技能・情報・サービス		
お寺で写経会と法話をしています。		
内 容	実家のお寺(本町2・大道寺)で希望者がいた時に写経会をしています。	
	心を落ち着かせて墨をすり、経文を書き写します。	
	その後、本堂にて住職の法話。	
開催回数(所要時間)	90分～120分	
対象者	一般	
開催(最低)人数	5名	
開催場所(指導可能地域)	大道寺	
開催希望日時(曜日)	特になし	
教材等負担額	なし	
受講者が準備するもの:		
講師が準備するもの:		

講 座 概 要 書 [D-2]

講師(団体・企業)名	講座名
上野 紫楓	筆跡診断
提供いただける技能・情報・サービス	
筆跡からその人の性格、くせなどがわかります。	
内 容	普段何気なく書いている文字には、その人の性格、くせなどが表れています。
	文字を変えれば人生が変わります。
	人間関係の悩み、仕事の悩みなど、筆跡を変えることで良い方向に進むはずです。
	日本筆跡診断士協会会長 森岡恒舟先生は、以前「笑っていいとも」にレギュラー出演されてきました。筆跡診断の第一人者です。
開催回数(所要時間)	60分～90分
対 象 者	一般
開催(最低)人数	3名
開催場所(指導可能地域)	大道寺
開催希望日時(曜日)	特になし
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの:	
講師が準備するもの:	

講 座 概 要 書 [D-3]

講師(団体・企業)名	講座名
中島 清道	明るく元気になる写経
提供いただける技能・情報・サービス	
写経の書き方とその内容の話	
内 容	お手本の字の上に直接なぞって書きます。誰でも書けます。
	書くものは鉛筆、ボールペン、筆ペン等なんでも可、書いた後気持ちが落ち着いたところでお経の内容をわかり易くお話をします。最後に皆さんからの質問を受けます。
	そして納得のいくまでお答えします。楽しくなること、うけ合いです。
開催回数(所要時間)	月1回 120分以内
対 象 者	どなたでも
開催(最低)人数	10名程度
開催場所(指導可能地域)	机と椅子とホワイトボードがある室内
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	教材費100円
受講者が準備するもの: 筆記用具(何でも可)	
講師が準備するもの: 教材、その他	

講 座 概 要 書

[D-4]

講師(団体・企業)名	講座名
山田 百合子	七宝焼講座
提供いただける技能・情報・サービス	
七宝工芸に関する技法、制作方法	
内 容	七宝焼の楽しさを知ってもらうため、初歩から少しずつ技術向上を目指します。
	○基本からカリキュラムに添ってその都度技法を変えて楽しむ
	○制作したオリジナルを自分自身で身につけて装う楽しさも味わってもらう
	・ブローチ、ペンダントなどのアクセサリー制作
	・簡単にできる額絵の制作
・素地もオリジナルで作成	
開催回数(所要時間)	2～3時間
対 象 者	一般男女
開催(最低)人数	5名～10名程度
開催場所(指導可能地域)	館林、邑楽、近隣
開催希望日時(曜日)	水曜日以外
教材等負担額	材料実費 500円～1,000円
受講者が準備するもの:ガーゼ	
講師が準備するもの:七宝焼材料、電子炉、釉薬など	

講 座 概 要 書

[D-5]

講師(団体・企業)名		講座名
村田 安旦		水彩画
提供いただける技能・情報・サービス		
水彩画の基本、応用		
内 容	1、水彩画 絵具ほか	
	2、構図	
	3、デッサン	
	4、着色	
	5、仕上げ	
開催回数(所要時間)	3回程度 120分	
対 象 者	一般男女	
開催(最低)人数	5名～10名	
開催場所(指導可能地域)	地区公民館	
開催希望日時(曜日)	水曜日・金曜日 午後1時30分～3時30分	
教材等負担額	なし	
受講者が準備するもの:特になし(必要に応じて花、器など希望モチーフ)		
講師が準備するもの:水彩画、絵具一式		

講 座 概 要 書

[D-6]

講師(団体・企業)名		講座名
恩田 悦子		初心者のための絵手紙教室
提供いただける技能・情報・サービス		
絵手紙		
内 容	絵手紙を筆墨を使い、たのしく描きます。	
開催回数(所要時間)	120分程度	
対 象 者	児童、一般男女、高齢者	
開催(最低)人数	5名～15名	
開催場所(指導可能地域)	館林市、邑楽郡	
開催希望日時(曜日)	いつでも	
教材等負担額	材料費(300円)	
受講者が準備するもの:なし		
講師が準備するもの:絵手紙道具全般		

講 座 概 要 書

[D-7]

講師(団体・企業)名	講座名
新井 由子 分福きりえサークル (分福公民館) 城沼きりえ さくらの会 (城沼公民館)	きり絵体験教室
提供いただける技能・情報・サービス	
楽しみながらきり絵のおもしろさを学ぶ	
内 容	①きり絵に必要な道具を知る(デザインナイフ・カッティングシート等) ②デザインナイフに慣れる。持ち方、基本の切り方を知る(直線切り・丸・四角・ジグザグ他) ③きり絵には白黒作品(引き算の方法)とカラー作品(たし算の方法)がある。 ④〈白黒作品〉下絵を黒和紙もしくは色画用紙に重ね固定する。中心から順に白地を切り抜く。全部切り終わったら、表側を上にして台紙に貼り仕上げる。 ⑤〈カラー作品〉④と同じ方法で切り抜き、色づけしていく。鉛筆で線を付け台紙に写す方法を知る。トレーシングペーパーの使い方、色の切り抜き方、台紙に色の紙を貼ってから外枠の黒抜きの重ね方を学ぶ。筆で全体にのりを伸ばし馴染ませて仕上げる ⑥全員の作品を並べ一人一人の頑張りを皆で喜ぶ
開催回数(所要時間)	2回(1回120分)
対 象 者	児童、一般男女、高齢者
開催(最低)人数	10名～20名程度
開催場所(指導可能地域)	公民館、施設等(板倉町、邑楽町、明和町、千代田町)
開催希望日時(曜日)	土曜日
教材等負担額	1,000円
受講者が準備するもの: えんぴつ(4B, 2B)、消しゴム、ホッチキス 〈和紙の場合〉ハンドタオル、タオルを入れるビニール袋 〈色画用紙の場合〉綿棒(1～2本)、ようじ(1～2本)	
講師が準備するもの: 下絵(人数分コピーする)、カッティングマット(下敷き)、マスキングテープ(セロテープ)、色画用紙・和紙、のり、マジックペン、デザインナイフ・替刃、イラストボード・白ボール紙、新聞紙、トレーシングペーパー、作品を入れる額(色紙・ファイルなど)等	

講 座 概 要 書 [D-8]

講師(団体・企業)名	講座名
岩村 久美	「自分だけのマグカップを作ろう」など
提供いただける技能・情報・サービス	
ポーセラーツをもちいたオリジナルマグカップの作成	
内 容	白いマグカップに好みの柄の転写紙をはり、オリジナルマグカップを作ります。
	(当日、作品をお持ち帰りいただけません)
開催回数(所要時間)	120分
対 象 者	児童、一般男女、高齢者
開催(最低)人数	応相談
開催場所(指導可能地域)	開催場所は主催者に準備をお願いします。
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	1人/1,000円
受講者が準備するもの:ハサミ、カッター、ピンセット、タッパー	
講師が準備するもの:材料、マグカップ、転写紙、その他必要な物	

講 座 概 要 書 [D-9]

講師(団体・企業)名	講座名
根岸 一彦	やさしい写真教室(シニア向け)
提供いただける技能・情報・サービス	
写真をきれいに写せる方法やカメラの持ち方等	
内 容	カメラ(デジタル一眼レフ、ミラーレス、スマホ等)の撮影方法や構え方。
	人物・風景・鳥・夜景・花火等又はストロボ撮影のやり方。
開催回数(所要時間)	60分～90分
対 象 者	65歳以上の男女
開催(最低)人数	5名～10名程度
開催場所(指導可能地域)	館林市内
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	
受講者が準備するもの:自分のカメラ(デジタル)、最近撮ったお気に入りの写真をプリントしたもの	
講師が準備するもの:デジタルカメラ、パソコン、三脚、ストロボ、レンズ(ズーム、標準)	

講 座 概 要 書

[D-10]

講師(団体・企業)名	講座名
玉置 美恵	はじめての環境クラフト 銀粘土で作る純銀アクセサリー(1回)
提供いただける技能・情報・サービス	
環境学習と純銀アクセサリー作り	
内 容	資源の少ない日本で生まれたリサイクル素材、銀粘土。
	どなたでも自由に形作れ、高温で焼くと純度99.9%の銀になります。
	本物の葉っぱ等を使って環境について学びながら、純銀アクセサリーを作っ
	てみませんか？
	以下の内容が選べます(1講座1種類)
①木の葉のペンダント	②リーフモチーフのメッセージ入りチャーム
③シェルモチーフのペンダント	④ハートのペンダント
⑤メッセージ入りラウンドチョーカー	
※資格取得は別途相談	
開催回数(所要時間)	120分～180分(90分で作る内容もあります)
対 象 者	どなたでも(小学生は親子ペア)
開催(最低)人数	2名～5名(6名以上団体応相談)
開催場所(指導可能地域)	館林全域(ワンボックスカーが停車できる場所、気温/室温30℃までの場所、水道、ドライヤー(1200W)や卓上電気炉(480W)が使用できる場所)
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	教材・道工具レンタル2500円/1人1作品。交通費500円(1日あたり)。追加材料別途
受講者が準備するもの:エプロン、汚れてもいいハンドタオル	
講師が準備するもの:道具一式	

講 座 概 要 書

[D-11]

講師(団体・企業)名	講座名	
鈴木 信次	モノ造り体験講座	
提供いただける技能・情報・サービス		
いわゆるモノ造りのプロセスである、企画→デザイン→設計→試作→実験→改善→商品化等の工程を自動車等を例に伝える		
内 容	・モノ造りの基となる図面を中心に、図面の内容から形状・機能・製造するうえでの注意点等、あらゆる情報(設計者の意図するところ)を図面から読み取り、完成形状を立体形状でイメージできるようにする。	
	・中島飛行機で作った飛行機の種類及び開発に携わった設計者の思いや設計思想についても紹介したい。	
	・紙飛行機を、定規・分度器・コンパス・鉛筆等を使い自分で形をデザインし、試作→実験→改善のモノ造りのプロセスを体験する。	
	開催回数(所要時間)	2～3回(120分/回) (応相談)
	対 象 者	小学校高学年～中学生
開催(最低)人数	5～15人程度(応相談)	
開催場所(指導可能地域)	公民館等	
開催希望日時(曜日)	いつでも(応相談)	
教材等負担額	講座内容による(応相談)	
受講者が準備するもの: 講座内容による(応相談)		
講師が準備するもの: 講座内容による		

講 座 概 要 書

[D-11]

講師(団体・企業)名	講座名
鈴木 信次	パステルアートを楽しむ
提供いただける技能・情報・サービス	
色の三属性(色相、明度、彩度)、パース(遠近法、透視図法)、形のととり方等の基礎的なところを紹介しながら一緒に描く	
内 容	パステル画材をカッタナイフ等で削って粉状にして、指やコットンで絵を描く手法を
	パステルアートと言っています。又、ステンシル(型抜等)を使って描くので、初めて絵を
	描く方も悩まずに「形」がとれます。粉状にすることで、誰でも簡単にグラデーションや
	光を表現することができ、透明感のある優しい作品に仕上がるのがパステルアートの
特 徴	と魅力です。加えて水や筆等が不要で準備や片付けが簡単で、手軽に楽しめる
	ことも魅力の一つでもあります。
開催回数(所要時間)	3～5回(120分/回)開催がベストですが、1回(120分)でも可
対 象 者	絵は好きだけど描いたことがない方。年代は問わず、特に高齢者におすすめ
開催(最低)人数	5～20人程度
開催場所(指導可能地域)	公民館、集会所、児童館、老人ホーム等
開催希望日時(曜日)	いつでも(応相談)
教材等負担額	2000円/回前後を希望(応相談)
受講者が準備するもの:タオル2枚、ハサミ等。できればカットティングマットがあると良い	
講師が準備するもの:パステル画材、ステンシル(型抜)、画用紙、教材(パソコン)、フィキサチーフ(定着剤)、クリアケース(作品の収納用)、コットン等	

講 座 概 要 書 [E-2]

講師(団体・企業)名	講座名
小堀 直人	館林の実業界の誕生と発展(明治・大正)
提供いただける技能・情報・サービス	
郷土史 (近代館林の実業界の誕生と発展)	
内 容	1 群馬県最初の銀行誕生の経緯と人物 館林第四拾国立銀行の設立
	2 日本製粉株式会社設立と発展
	3 毛布織合資会社の設立と上毛モスリン株式会社への発展及び衰退
	4 館林製粉株式会社の設立と日清製粉株式会社への発展
	5 実業人、荒井閑窓(荒井清三郎)の知られざる実像
	6 館林商工業の創造と発展に尽くした人物達
	7 館林商工会(商工会議所)の創立と戦時統制時代の館林経済会
	上記内容から1~2程度
開催回数(所要時間)	60分~120分程度でご希望の時間内で実施
対 象 者	どなたでも
開催(最低)人数	おおむね5名以上
開催場所(指導可能地域)	館林市内及び近隣
開催希望日時(曜日)	相談に応じます
教材等負担額	会場費及びプリント代
受講者が準備するもの: 黒板、画像データの投射機があればわかりやすい	
講師が準備するもの: プリント及び閲覧資料	

講 座 概 要 書 [F-1]

講師(団体・企業)名	講座名
中野 忠男 羽生市ムジナモ保存会顧問	館林はなぜ暑い！！
提供いただける技能・情報・サービス	
内 容	① 地球環境について
	② 食虫植物ムジナモ野生全滅の原因について(かつて多々良沼にもムジナモが自生していた)
	③ 自然環境における水の循環の重要性について
	④ 館林が夏、暑いのは理由がある、これを明らかにする
開催回数(所要時間)	60分
対 象 者	高校生、一般男女、高齢者
開催(最低)人数	10名以上
開催場所(指導可能地域)	公民館等(パワーポイント使用可能なプロジェクターが設置されている場所)
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの: 会場と設備の確保	
講師が準備するもの: USBメモリー、必要によりパソコン	

講 座 概 要 書 [F-2]

講師(団体・企業)名		講座名
飯野 幸二		「老いを正しく知ろう」～認知症関連
提供いただける技能・情報・サービス		
内 容	認知症の基礎から、認知症に関わる様々な情報をお伝えします。最初は、	
	①認知症簡易検査でMMSEという紙の検査があります。次に②脳の疾病3つの	
	視点注意カテスト ③認知症6つ視点 ④ 高次脳機能障害 ⑤ 主な4つの認知症	
	⑥サクセスナルエイジング食生活チェックを実施します。	
開催回数(所要時間)	1回約60分 6回講座(1回でも可)	
対 象 者	どなたでも	
開催(最低)人数	制限なし	
開催場所(指導可能地域)	モニター、スクリーン等がある施設(パワーポイント使用)	
開催希望日時(曜日)	土・日	
教材等負担額	テキストを受講者分印刷代	
受講者が準備するもの:筆記用具		
講師が準備するもの:①「老いを正しく知ろう」印刷物 ②パワーポイント		
講師(団体・企業)名		講座名
飯野 幸二		不登校についての現状と対応を考える
提供いただける技能・情報・サービス		
内 容	2019年の不登校の実態(文部科学省調査)からの考察、そして、これまでの体験状況。	
	何が一番大切なのか、一緒に考えていくものです。	
開催回数(所要時間)	1回約60分	
対 象 者	児童生徒及び保護者	
開催(最低)人数	制限なし	
開催場所(指導可能地域)	モニター、スクリーン等がある施設(パワーポイント使用)	
開催希望日時(曜日)	土・日	
教材等負担額	必要に応じてテキスト印刷代	
受講者が準備するもの:筆記用具		
講師が準備するもの:①講座に関する内容の資料 ②パワーポイント		

講 座 概 要 書 [F-4]

講師(団体・企業)名	講座名
細谷 信行	労働法入門講座
提供いただける技能・情報・サービス	
労働法について基本知識と雇用関係等に関する部分	
内 容	① 一般労働者と会社等に関する法律についての基礎的な項目についての説明
	② 法律用語についての説明
	③ 雇用関係についての問題点の説明
	④ 雇用をめぐる話題について
開催回数(所要時間)	年間3回程度(1回60分程度)
対 象 者	一般男女
開催(最低)人数	5名～10名程度
開催場所(指導可能地域)	公民館等の公共スペース
開催希望日時(曜日)	日曜日
教材等負担額	印刷費用程度
受講者が準備するもの: 特になし(筆記用具)	
講師が準備するもの: 労働法についての小冊子(手作り)	

講 座 概 要 書 [F-5]

講師(団体・企業)名	講座名
加野 おりえ	初めてのアンガーマネジメント
提供いただける技能・情報・サービス	
内 容	アンガーマネジメントは怒らないことを目指すものではありません。
	違いを受け入れ、人間関係をよくする心理トレーニングです。
	怒りの感情と上手につき合うための心理教育、心理トレーニング。
	怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標とし、講座でお伝えしています。
開催回数(所要時間)	
対 象 者	年長・小学生、中学・高校生、18歳以上
開催(最低)人数	
開催場所(指導可能地域)	
開催希望日時(曜日)	
教材等負担額	
受講者が準備するもの:	
講師が準備するもの:	

講 座 概 要 書 [F-6]

講師(団体・企業)名	講座名
羽鳥 紫乃	マネーセミナー
提供いただける技能・情報・サービス	
お金全般・資産運用・保険に関するマネーセミナー	
内 容	①「お金」とは？
	早くから金融について学び、生きていくための基礎となる知識を身に付けます。
	親子で参加も可能です。
	②資産形成
	日本は今、「預金→投資へ」というスローガンが掲げられています。
	自身の資産をどのようにしていけば良いか、時代に沿った方法を学びます。
※いずれも参加者に合わせた内容にいたします。	
※同講師 羽鳥紫乃の「造花によるフラワーアレンジメント」と組み合わせての開催もできます。	
開催回数(所要時間)	1回60分～
対 象 者	児童～一般男女
開催(最低)人数	5名以上(応相談)
開催場所(指導可能地域)	応相談
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	応相談
受講者が準備するもの:筆記用具	
講師が準備するもの:配布資料	

講 座 概 要 書 [F-7]

講師(団体・企業)名	講座名
中島 清道	”ピンピンコロリ!”がいいね
提供いただける技能・情報・サービス	
講演会	
内 容	○死んだ人が生き返るとても元気の出るお話
	○これからの人生をより豊かに生きていくためにはどうすればよいかを考えるお話
開催回数(所要時間)	60分～90分
対 象 者	高齢者(60歳以上)
開催(最低)人数	15名以上
開催場所(指導可能地域)	館林市、近隣地域
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの:なし	
講師が準備するもの:なし	

講 座 概 要 書

[B-9]

講師(団体・企業)名	講座名
田村 友莉香	護身術・防犯講座
提供いただける技能・情報・サービス	
内 容	護身術講座では、初級編、中級編、上級編とご準備があります。男性が護身術をするイメージがあるかもしれませんが、女性でも簡単に護身術を身に付けることができます。
	昨今の凶悪犯罪や模倣犯が多いことから「自分の身は自分で守る」という意識を少しだけ持っているとしものときに役に立つかもしれません。
	身近にあるものを使った撃退法などもお伝えいたします。
	防犯講座では、あなたの地域やお家を犯罪から守るためのお話やコツ、簡単な護身術などをお伝えいたします。
開催回数(所要時間)	おおむね120分
対 象 者	児童、親子、一般男女、高齢者など老若男女問わずどなたでも
開催(最低)人数	4名～
開催場所(指導可能地域)	室内であればどこでも可
開催希望日時(曜日)	いつでも可
教材等負担額	要相談
受講者が準備するもの:特にありません。必要に応じ準備いただく場合もあります。	
講師が準備するもの:講座で必要とする材料・道具などは基本的にこちらで準備いたします。	

講 座 概 要 書 [団・企]

講師(団体・企業)名	講座名
行政書士グループかたくり	①備えて安心！はじめての相続・遺言 ②エンディングノート活用セミナー
提供いただける技能・情報・サービス	
相続、遺言、エンディングノート	
内 容	講座① <備えて安心！はじめての相続・遺言>
	今のうちから備えておきたい相続・遺言について、わかりやすく学べる講座です。
	講座② <エンディングノート活用セミナー>
	エンディングノートの上手な活用方法から遺言書の基礎知識まで、わかりやすく学べる講座です。
開催回数(所要時間)	120分
対 象 者	どなたでも
開催(最低)人数	5名以上
開催場所(指導可能地域)	館林市、佐野市、板倉町、邑楽町、明和町
開催希望日時(曜日)	相談のうえ
教材等負担額	500円(相談のうえ)
受講者が準備するもの:筆記用具	
講師が準備するもの:資料等	

講 座 概 要 書 [団・企]

講師(団体・企業)名	講座名
行政書士グループ なでしこ	楽しく学ぶ 終活・相続講座
提供いただける技能・情報・サービス	
終活・相続に関するセミナーの開催	
内 容	行政書士として知見を活かして、終活・相続に関する知識の習得を目標に、楽しく学べるセミナーを提供します。
開催回数(所要時間)	90分～120分(応相談)
対 象 者	一般男女
開催(最低)人数	5名以上(応相談)
開催場所(指導可能地域)	館林市、邑楽郡
開催希望日時(曜日)	応相談
教材等負担額	印紙代程度の実費を頂いております。
受講者が準備するもの:筆記用具	
講師が準備するもの:配付資料	

講 座 概 要 書 [団・企]

講師(団体・企業)名	講座名
館林市防災士連絡会	館林市防災士出前講座
提供いただける技能・情報・サービス	
体験学習や講演を中心とした防災・減災についての講座	
内 容	防災士が地域住民に近い立場として、地域の防災力向上のため、
	防災について分かりやすくお話しします。
	主な講座は、①自然災害についての基礎講座
	②防災ゲーム等を用いた防災学習 です。
	そのほか、ご要望に応じた講座の開催も、出来る限りお引き受けします。
自主防災組織や行政区、学校等の研修や防災訓練のときなどに、ご利用ください。	
開催回数(所要時間)	60分～90分程度
対 象 者	どなたでも
開催(最低)人数	5名～
開催場所(指導可能地域)	館林市内
開催希望日時(曜日)	9時～17時 ※夜間開催希望の場合はご相談ください
教材等負担額	会場使用料 / 場合によって、資料コピー代をご負担いただきます。
受講者が準備するもの:会場	
講師が準備するもの:機材、資料	

講 座 概 要 書 [団・企]

講師(団体・企業)名	講座名
麺のまち「うどんの里 館林」振興会	うどん打ち体験講座
提供いただける技能・情報・サービス	
小麦粉からうどんになるまでの工程を学びながら、うどん店店主の技を体験することができます。	
内 容	○小麦粉に水分を加え生地を練る(時間により動画視聴の可能性有り)
	○生地を熟成させる
	○生地を練ってコシを出す
	○生地を伸ばし広げる
	○生地を切ってうどんにする
開催回数(所要時間)	60分～120分
対 象 者	児童(要保護者同伴)・一般男女
開催(最低)人数	5組10人程度まで
開催場所(指導可能地域)	要相談
開催希望日時(曜日)	要相談
教材等負担額	材料費等 2,000円
受講者が準備するもの:エプロン、三角巾	
講師が準備するもの:小麦粉等、うどんづくりに必要な材料	

講 座 概 要 書 [団・企]

講師(団体・企業)名	講座名
(株)みずほ銀行 館林支店	マネープランセミナー
提供いただける技能・情報・サービス	
将来に備えるための、「資産形成」「資産運用」等についての解説	
内 容	①税制優遇を受けながら資産形成が可能な制度(iDeCo・つみたてNISA・生命保険等)の説明。
	②2024年度にスタートする新NISA制度や、投資信託基礎知識についての説明。
開催回数(所要時間)	30分
対 象 者	一般男女
開催(最低)人数	3名～15名程度
開催場所(指導可能地域)	館林市内
開催希望日時(曜日)	月～金曜日(祝・祭日を除く)
教材等負担額	なし
受講者が準備するもの:なし	
講師が準備するもの:講義内容レジュメ・資料	