

④市民の部 <やってみよう！>

メニュー表に記載されている材料費はひとりあたりです。
詳細は講師にご確認いただきますよう、お願いいたします。

NO	講座名/講師名	内容(ポイント)	備考
A-1	デジタルフォトの楽しみ方 八日市フォトクラブ 大谷 洋史	写真の講評やカメラの扱い方を学びます。	対応日時：要相談 必要物品：プロジェクター（あれば）
A-2	徳永きもの着付教室 徳永きもの着付教室主宰 徳永 信子	さあ、はじめましょう！たんすの中に眠っている着物に袖を通して気分もリフレッシュしましょう。	対応日時：要相談 材料費：2,000円程度 ※着物が無い方は、講師が無料でお貸しします。
A-3	華道（池坊） 若林 千代子	お正月、お盆、誕生日、入学、卒業など行事のお花を生けましょう。	対応日時：要相談 材料費：お花代1,500円程度 持ち物：花器、剣山、はさみ等 講座時間：2時間程度
A-4	俳句 曠野俳句会 小菅 信一	句会による俳句の添削指導です。	対応日時：月～日9時～17時
A-5	いきいきそろばん （シニア世代対象） 日本珠算連盟近江八幡支部 奥野 やす	そろばんを使った簡単な計算や暗算をして、右脳、左脳を元気に！そろばん玉を使うゲームで、集中力を高めます。	対応日時：平日10時～11時30分 持ち物：そろばん、筆記用具 対象年齢：60歳以上
A-6	笑顔健康法 笑顔コミュニケーター （笑顔案内人） 西村 ますみ	笑顔の効果(体・顔・脳が活性化)としくみを学び、顔をほぐす体操(ごえん予防、美容効果、脳トレ)を実践します。	対応日時：要相談 必要物品：ホワイトボードまたは黒板 (開催場所によってはパワーポイントを使用するので、プロジェクター、パソコンが必要)
A-7	笑いヨガで元気に！ 笑いヨガ認定ティーチャー 西村 ますみ	イスに座ってできる笑いの体操です。口のまわりをほぐして、ごえん予防、笑って有酸素運動、笑いで脳トレ等楽しく行います。	
A-8	レクリエーションで 健康寿命と幸福寿命を延ばそう レクリエーションコーディネーター 樋口 一	レクリエーション活動で人をつなぎ、健康寿命と幸福寿命を延ばします。いろいろな場所でレクリエーションゲーム、クラフト、ニュースポーツ等の活動で楽しみましょう。子供から高齢者まで楽しめます。	対応日時：要相談 必要物品：マイク等

④市民の部 <やってみよう!>

メニュー表に記載されている材料費はひとりあたりです。
詳細は講師にご確認いただきますよう、お願いいたします。

NO	講座名/講師名	内容(ポイント)	備考
A-9	体操 大内 幸子	自分で行う全身マッサージ、ストレッチ、筋トレ、タオルを使った筋膜ほぐし、ごえん予防の歌声体操などを行います。	対応日時：月～木 要相談 金 13時～15時 土日 10時～15時 対象年齢：50才以上 対象地区：能登川地区(その他の地区は相談してください。) 必要物品：CDラジカセ(あれば)
A-10	新講座 姿勢矯正エクササイズ講座 姿勢矯正サロン SAKURA 藤田 千夏	正しい姿勢・正しい立ち方、反り腰や腰痛、肩こり、猫背、スマホ首などの改善エクササイズを行います。姿勢を改善すること、それを自宅で継続することで不調改善の道へすすめるようサポートします。小さいお子さんからお年寄りまで、安全にできるエクササイズです。	対応日時：木土日 8時30分～16時 ※5歳くらいから親子参加も可能 ※開催場所によってはヨガマットまたはバスタオルが必要です。講師にご相談ください。
A-11	新講座 リラックスヨガ 川原崎 未奈	初心者の方でも気軽に参加できるヨガクラスです。気持ちよく伸びて凝り固まった筋肉をゆっくりほぐしましょう。	対応日時：月～日 10時～20時 持ち物：バスタオル、フェイスタオル 水分、ヨガマット ※ヨガマットが無い場合、レンタルもできます(レンタル代500円)。 動きやすい服装でお越しください。
A-12	新講座 健康脳トレ体操 大橋 久子	楽しく健康脳トレ体操を行います。フレイル予防に力を入れています!	対応日時：火土日 10時～12時 (午後は要相談) ※持ち物は講師とご相談ください。
A-13	新講座 癒やし絵教室 大橋 久子	お地蔵様やかわいい心を癒やされる絵を書きましょう。簡単ですよ。	対応日時：要相談(第3月曜以外) 10時～12時(午後は要相談) 材料費：200円程度 持ち物：鉛筆、色筆ペン(色ペン・色鉛筆で代用できます)
A-14	楽しく歌おう 脳トレも兼ねて 音楽表現をしてみよう 灰谷 操	季節の歌、懐かしい昭和の歌を歌いましょう。体を使って、音楽を楽しみましょう。 講師がキーボードを持参します。	対応日時：月～土 10時～17時 日 10時～15時 ※歌詞カードのコピー代が必要です。 ※開催場所によっては交通費がかかる場合があります。講師にご確認ください。

④市民の部 <やってみよう!>

NO	講座名/講師名	内容(ポイント)	備考
A-15	音楽療法 (認知症予防と音楽) 西川 一子	親しみやすい音楽を使用し、健康呼吸法・身体活動・回想法・脳トレ、フレイル期の過ごし方を紹介します。	対応日時：要相談 必要物品：ホワイトボード プロジェクター スクリーン(あれば)
A-16	徳永押し花教室 徳永押し花工房 徳永 信子	四季折々の押し花を使い、ミニ額等の作品を作ります。	対応日時：要相談 材料費：2,000円程度 必要物品：ピンセット、ハサミ 新聞紙
A-17	ガラスアート (フィルムステンド)教室 ガラスアート講師 徳永 信子	ガラスアートとは接着剤付きの鉛のリード線と特殊なカラーフィルムを一枚のガラスに貼って作品を作ります。フォトスタンドを作ります。	対応日時：要相談 材料費：2,000円程度 必要物品：ピンセット、ハサミ 新聞紙
A-18	ポーセラーツ (ポーセリング)教室 ポーセラーツ講師 徳永 信子	絵を描くのが苦手でも大丈夫。シール感覚で使える「転写紙」をデザインし、貼りつけるだけで、素敵な作品が作れます。(転写紙は選んでいただけます。)電気ガマにて焼成し、後日お渡しとなります。	対応日時：要相談 材料費：2,000円程度 必要物品：ピンセット、ハサミ 水をいれるためのタッパー、新聞紙
A-19	ゆるふでもじと パステルを楽しみましょう 小澤 祐子	筆を使ってゆるやかな文字を書き、パステルを使って癒される作品を作ります。	対応日時：月火 13時以降 水～日 10時以降 材料費：600円程度 対象年齢：中学生以上
A-20	DECOクレイクラフト (粘土工芸) 奥 時子	季節の花や動物、人形、スイーツ、器等を製作します。初心者や子どもさんにも手軽に体験していただける粘土講座です。	対応日時：要相談 材料費：1,000円程度 対象年齢：小学生以上 必要物品：工作ばさみ、タオル ※開催日の2カ月前までに申し込んでください。
A-21	リサイクル (牛乳パック、その他) 施設ボランティア であい 小松 安希子	牛乳パックや身近な材料(広告紙、ストロー)を使った作品作りをします。	対応日時：要相談 対象地区：能登川地区 対象年齢：幼児から

メニュー表に記載されている材料費はひとりあたりです。
詳細は講師にご確認いただきますよう、お願いいたします。

④市民の部 <やってみよう！>

NO	講座名/講師名	内容(ポイント)	備考
A-22	イキイキ!豊かな心を育もう NPO 法人 あったか演劇研究会 奥井 容佳	いじめや引きこもりの増加など多くの子ども達が生きづらさを抱えている現状の中、感性や想像力、思いやりや考える力、コミュニケーション力といった子ども達の将来の生きる力に繋がる豊かな心や人間力を育むためのワークショップです。	対応日時：月～日・祝 10時～18時 対象年齢：3歳から中学生まで
A-23	そば打ち体験 琵琶湖そば打ち愛好会 立花 伸也	3～4人のグループで交代でそば打ちの体験ができます。打ったそばをグループ内で分けて持ち帰ります。調理室があれば、その場で試食も可能です。	対応日時：平日 (時間、土日は要相談) 材料費：600円程度 必要物品：長机 対象人数：20人～30人

④市民の部 <聞いて学ぼう！>

NO	講座名/講師名	内容(ポイント)	備考
A-24	新講座 東近江市の 歴史文化遺産の紹介など 大橋 健児	東近江市にある歴史文化遺産の紹介、旧町の生い立ちや歴史を紹介します。	対応日時：月水金土 13時～18時 ※資料代がかかります。講師にご確認ください。
A-25	テーブルマナー 東近江ロータリークラブ 岩嶋 益明	正しいテーブルマナーの知識を学びます。	対応日時：要相談
A-26	歯を削る、抜くより今は 予防の時代 東近江ロータリークラブ 井田 亮	歯の二大疾患であるむし歯と歯周病。統計からみると、むし歯は1993年と2022年で比較すると幼少期は減少、成人期は平衡、高齢者は増加、歯周病は2005年と2022年で比較するとすべての年齢層で増加傾向を示しています。自分の健康を守るため、歯の健康を学んでください。	対応日時：日曜以外 (時間は要相談) 必要物品：プロジェクター、パソコン スクリーン ※開催日の6週間前までに申し込んでください。

④市民の部 <聞いて学ぼう！>

NO	講座名/講師名	内容(ポイント)	備考
A-27	住み慣れた地域で 安心して暮らしてつづけるために 東近江ロータリークラブ 花戸 貴司	暮らしについての医療、介護、福祉、地域のつながりについて学びます。	対応日時：要相談 必要物品：プロジェクター スクリーン
A-28	氏神様と氏子について 東近江ロータリークラブ 奥田 素之	神社について、楽しくお話します。	対応日時：要相談
A-29	保険全般セミナー 東近江ロータリークラブ 山田 竜一	保険(家計の見直し、交通事故セミナー、保険加入の見直し)について、お話します。	対応日時：火木 (時間については要相談)
A-30	心理学講座 滋賀県健康管理士会 森 範巳	自立や居場所探しについてお話します。	対応日時：要相談
A-31	生活習慣病予防講座 メンタルヘルスケア 滋賀県健康管理士会 森 範巳	生活習慣病予防、食生活、認知症、介護予防について、ストレッチも取り入れながらお話します。	対応日時：要相談
A-32	お薬の話 正しくお薬と付き合うために 津田 愛子	正しく薬(医薬品)使っていただくためのお話です。健康食品やサプリメントについてのお話も可能です。質疑応答も可能です。人権学習にも対応します。	対応日時：要相談 必要物品：パソコン、プロジェクター スクリーン ※開催日の2~3カ月前までに申し込んでください。
A-33	老後の「もしも」に 備えるために (相続・遺言・成年後見) 福井秀男司法書士事務所 司法書士 福井 秀男	相続・遺言と成年後見制度の基礎知識を学んで頂き、老後の「もしも」に備えて頂きます。	対応日時：要相談 必要物品：ホワイトボード
A-34	こんな手口に騙されないで 野矢 筆彦	色々な詐欺被害防止の為、寸劇で啓発しております。	対応日時：月~日 10時~14時 必要物品：長机(2)、イス(4) マイク(2)、演台(1) ※事前打合せと会場の下見が必要 ※駐車場2台分必要

④市民の部 <鑑賞しよう！>

メニュー表に記載されている材料費はひとりあたりです。
 詳細は講師にご確認いただきますよう、お願いいたします。

NO	講座名/講師名	内容(ポイント)	備考
A-35	尺八の演奏を聴いて 奏法を学ぼう 八木 信博	尺八の演奏を聞いて、尺八の基本 や演奏法を学びます。	対応日時：火～日 9時～22時 対象年齢：9歳以上
A-36	マジック&トークショー 森井 勉	幼児から高齢者まで楽しめる笑い のあるマジックトークショーを展開 します。観客との共演もあり、ハト の出現消失等、時間も忘れる不思 議な手品の数々を披露します。	対応日時：月～日 10時～15時 必要物品：足長机(2) ホワイトボードか黒板 対象人数：30～400人 ※事前に会場確認等の打合わせが必要 です。また、当日準備に1時間、片付 けに30分ほどかかります。(冬季は積 雪のため、出向けないこともあります。)