

## みつきい生涯学習講師一覧（令和6年5月現在）

## 01文化芸術に関すること

No.	指導事項	名前	性別	指導内容	対象	人数	曜日・時間	PR・メッセージ	備考
1	将棋	桑名 洋一	男	将棋指導	子ども、一般	5名以上	火木金の午前、午後、夜間 土日祝は相談	将棋をできるだけ、楽しんでやりたいと思います。	
2	将棋	船津 晃宏	男	将棋の入門から高段者の実戦指導	どなたでも	何人でも	いつでも	兵庫県代表になった実力もありますので、どのような指導もできると思います。	
3	囲碁・将棋	横山 三津夫	男	入門者から上級者まで囲碁技術修得、囲碁の歴史 マナー、ルール、囲碁の故事・物語。将棋指導	3才～90才まで	10人程度	日曜の午後	囲碁9路盤、13路盤も可。将棋の講師も	
4	囲碁講座	横山 克己	男	囲碁の入門から入段コースまで	どなたでも	10人程度まで	月・火・水・金の午前		
5	フルートとピアノによるコンサート	デュオ・フェリーチェ	女	フルートとピアノで親しみのある曲からクラシックまで幅広いジャンルを演奏する。一緒に歌ったりリズムあそびをしたりアットホームなコンサートを行う。	どなたでも	何人でも	月～日・祝の午前	生の音楽を身近に楽しんでもらえるコンサートを心がけています。子どもからお年寄りの方まで一緒に音楽を楽しみましょう！！	
6	歌とピアノのミニコンサート	ムジカドルチェ代表 藤田紀子		ピアノと歌のミニコンサート。	どなたでも	何人でも	いつでも（スケジュールが空いていれば）	「バツくんのおくりもの」という絵本を制作しました。コンサートの中に絵本の読み聞かせを取り組むことができます。また、人権講演も承っております。	
7	歌う会	おひさま楽団		ギターの生伴奏で、よく知られている童謡、唱歌や昔懐かしのメロディー等皆さんと一緒に歌います。	どなたでも	何人でも	いつでも		
8	クラシックギター	小巻 健	男	クラシックギターの演奏、指導。	どなたでも	演奏の場合は何人でも 指導はグループで	いつでも	クラシックギターは抱きかかえて心臓の近くから音を奏でる。人間の内面を表現することにピッタリな楽器です。ギター演奏を通して、生きる喜び、楽しみを見つけるお手伝いをいたします。	
9	手形・足形アート、児童の絵画・造形作品	常深 佳美	女	手形や足形をつかって、年齢に応じた作品の制作を指導します。絵や工作などの指導も可能です。	0～5才の親子 6才以上どなたでも	何人でも	いつでも	お子様の手形や足形をカラーシュして、世界に1枚しかない素敵なアートにしてみませんか。もちろん大人の方もOKです。お名前や日付、メッセージなどを入れて、大切な今を一生の作品に仕上げます。	
10	大道芸（南京玉すだれ、皿回し、マジック、ハルンアートなど）	瑞穂サツキ会		大道芸を見たり、体験したりして楽しんでもらいます。時間は30分から2時間程度です。皿回しの体験は子供から大人まで特に喜ばれています。	子どもから高齢者まで	10人～から200人位まで	いつでも（夜間は除いて）	見ても体験しても楽しく、会場が盛り上がります。特に親子による体験は親子の会話がはずみます。	三木市高齢者大学卒業生
11	麻雀	みきコミュニケーションまあ～雀「にこにこ」		麻雀を知らない人にも楽しんでいただける様にわかりやすく相談しながら一緒にゲームをして行きます。少し理解出来ると少しずつパイの数を増やして行きます。	どなたでも	何人でも	金曜日を除く 月～日の午前・午後	サロン等で、麻雀を知らない人にもわかる様に最初は4枚からなれていく様にします。次は段々枚数を増やして、普通の麻雀にして行きます。知っている人達には最初からして行きます。	
12	打楽器演奏、和太鼓、リトミック	虹音（はろり）		・リトミック⇒リズム遊び、音楽鑑賞など子ども向け ・ディズニー、アニソン、ポップス、クラシック、演歌、歌謡曲、和太鼓演奏など 大人・高齢者向けの音楽もできます。	乳幼児～高齢者	何人でも	月～木の午前	子どもからお年寄りまで楽しめる演奏活動をしています。虹音（はろり）セラビーというぬり絵とヒーリングミュージックで心を解放する癒しの時間の提供もしています。	内容についてはご相談ください。
13	歌う会、楽器演奏	川端 敦子	女	・楽器演奏（ピアノ・カリンバ・トーンチャイム・ハンドベルの指導） ・歌う会（昔懐かしい歌の伴奏と歌遊び）やコーラスの指導など	どなたでも	基本的には少人数から多人数まで対応	火・木・土は夜間のみ 日・祝は午前～夜間	頭と体の健康サポートする講師活動を行っています。講座では、受講される方々の年代や性別に合わせて体操の強度や曲選びを行います。歌と体操などの組み合わせも可能です。一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。	平日は早めの予約にて可能
14	クラシックギターの演奏	野村 賢司	男	クラシックギターの演奏を主として初心者を対象に指導する。	ギターをお持ちの方	10人以内	いつでも		指導曜日については、すでにスケジュールが入っているものを除く
15	ピアノ弾き語りミニコンサート	古賀 優季	女	・乳幼児⇒所々参加型の季節の歌等取り入れた30～40分 ・その他⇒ご要望に応じた内容の30～40分	どなたでも	何人でも	月～金曜の午前・午後	年代に合わせた曲選びを心がけています。お子様から高齢の方まで、楽しんでいただけたらと思います。	土・日・祝は相談により可の場合あり
16	リトミック	小林 ひとみ	女	楽しく音楽に触れあいながら、親子一緒に時間をリラックスしたり、楽しんでもらえるよう心がけています。	乳幼児	親子10人程度	いつでも（要相談）		
17	ギター演奏、音楽理論	睡蓮しん	男	クラシック、アコースティック、エレキ各種ギター演奏を基礎から中級まで指導します。	どなたでも	20人まで	いつでも	クラシックギターはレベルに応じた曲を美しく演奏できるまで指導いたします。アコースティックギターではご希望の曲をコード伴奏で弾き語りできるまで指導いたします。また、ご希望の方には簡単な理論でのコードの付け方、判断の仕方をお伝えします。エレキギターはチョーキング、ヴィブラートなどのテクニックもできるまで指導いたします。	
18	歌とアコースティックギターによるミニコンサート	デュオ睡蓮	-	歌とアコースティックギターによるミニコンサート。時には楽しく、時には優しく心に響く音楽を楽しんでいただけます。	どなたでも	何人でも	いつでも	デュオ睡蓮は2012年に結成した男女デュオです。2013年FM大阪出演、三木文化会館大ホールにてコンサート。2016年にはガム・サマービーチ・フェスティバルに出演。久美の高音まで美しく透き通る癒しの声、しんの一音一音を大切に繊細なギターとハーモニーで心温まるオリジナル曲やJ-POP、洋楽を演奏します。ある時は癒しの空間を演出し、ある時はロックでポップな明るい演奏をお楽しみください。	

## 02スポーツ、レクリエーションに関すること

No.	指導事項	名前	性別	指導内容	対象	人数	曜日・時間	PR・メッセージ	備考
1	キンボール・ニュースポーツ・親子体操などの指導	濱田 順子	女	キンボール、ニュースポーツ全般、レクリエーションゲーム・親子体操の指導。	どなたでも	何人でも	月、金の午前及び火以外ならいつでも	明るく楽しい指導を心がけています。	
2	キンボールの指導	水戸 三鈴	女	キンボール	どなたでも		いつでも	キンボールはまだまだ認知度の低いスポーツですが、若者男女問わず、誰でも簡単に始められます。楽しく体を動かしたい人には是非おススメしたいスポーツです。	
3	バドミントンの指導	白井正広・白とんぼJr	男	初心者から中級者迄の基礎から応用まで。小学生、中学生、高校生の指導（バドミントン）。	初心者及び中級者迄（小学生～高校及び初心者）	10人位	土日の午前、日の午後	バドミントンが大好きな人。楽しくやりたい人。少しだけ強くなりたいたい人。	
4	バドミントンの指導	白井 亮次	男	初心者から中・上級者迄の基礎から応用まで。小学生・中学生・高校生の指導（バドミントン）。	初心者及び中・上級者迄（小学生～高校及び中級者）	10人	土日祝の午前・午後		
5	幼児体操運動あそび	川村 侑香里	女	年齢に応じた幼児期に必要な基本的な運動。マット、鉄棒、とび箱、フープを使用する事もあります。本格的な器械体操ではありません。	3才～就学前親子	15人位まで要相談	月～金の午前		
6	レクリエーション援助	横山昌子 (三木市レクリエーション活動協会)	女	コミュニティ活動・レクリエーション活動の普及・ボランティア活動指導者の養成	児童・高齢者等	7名	夜間以外日中可	歌って体操・ゲーム・クラフトなどで楽しい時間作りのお手伝いをしています。	
7	高齢者の脳トレ、介護予防体操	上田 綾子	女	高齢者の脳トレや介護予防体操・講話。	40才以上	何人でも	月～金の午後	“楽しく笑いながら”をモットーにしています。楽しく笑いながら脳トレや体を動かし元気になりましょう。虚弱な方はイスに座って行きます。大阪・神戸・尼崎等で講師をしています。	
8	ゆるトレ、ダイエット、キックボクシング	Rika	女	目的、年齢に合わせた運動やミットキックやパンチもいたします。	どなたでも	何人でも	いつでも（応相談）	運動不足で何か始めたい方や、皆で楽しく動きたい方など、目的に合わせた楽しいプログラムをお作りし、飽きのこないレッスンです。学校や個人、大人、子ども、様々な対応します。	
9	自然環境教育（外遊び）	高谷 誠	男	自然の中で遊びを通じてリフレッシュ。（昔の「ネイチャーゲーム」）	幼児～大人	概ね20人程度まで	月の午後・夜間 火の午前・午後・夜間		
10	ハアアイアンフラ	魚住 幸枝	女	ゆったりとしたリズムに合わせて踊るフラダンスの簡単な動きを指導して楽しく体を動かしていただきます。	どなたでも	20名程度	月の午前・夜間 火の夜間 水・木・金・祝の終日 日の午前	ゆったりとしたハワイの音楽にいやされながら楽しく踊りましょう。どなたでも簡単に楽しめます。	
11	音楽脳トレ、体操	川端 敦子	女	・脳トレ講座（音楽を使って、体や頭の体操） ・体操（椅子に座ってのストレッチ・スローステップ・リズム体操・フラフープ）	どなたでも	基本的には少人数から多人数まで対応	火・木・土は夜間のみ 日・祝は午前～夜間	頭と体の健康サポートする講師活動を行っています。講座では、受講される方々の年代や性別に合わせて体操の強度や曲選びを行います。歌と体操などの組み合わせも可能です。一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。	平日は早めの予約にて可能

## 03教養に関すること

No.	指導事項	名前	性別	指導内容	対象	人数	曜日・時間	PR・メッセージ	備考
1	ABCで遊ぼう！	女池 暁子	女	英語の歌に合わせて、踊ったり走ったり！お友達や親子と一緒にABCを使って遊びましょう。色、数、手遊び、フォニックス、歌、絵本などを通して楽しみましょう。	子ども・親子	数人～30組くらい迄	いつでも	体を動かしながら、元気にABCで遊びましょう！	
2	英語ベビーヨガ、英語絵本講座、ママと子どもの英語ふれあい遊び	立脇 真理子	女	親子に身近な英語で身体を動かしながら英語を楽しみましょう。歌、絵本、クラフト、何でも対応します。	未就園児親子、子育て中、孫育て中の方	親子15組まで	いつでも（応相談）	ママと子どもが過ごす幸せな時間の中に少しでも英語での思い出も加えてもらいたい。そんな思いでやっています。ママも子どもも幸せになれる素敵な英語時間のお手伝いをさせていただきます。	
3	英語及び英会話指導	植田 寿子	女	英字新聞を読んだり日常英会話の指導。	どなたでも（幼児、小学生低学年は除く）	10人くらいまで	月～土の午前中	とにかく皆さんが、望まれる形で、あまり継続できないような難しいことはせず、長く続けられるように指導してきました。これからの方針でまいりたいと思っております。	
4	建築の仕事、実務の紹介	織田 定則	男	国土交通省 整備課 設計実務の紹介 県土整備部 営業課 設計・工事監理実務の紹介 民間事業 土地活用実務の紹介、マンション大規模修繕工事の紹介 市都市計画課 実務の紹介	中学生以上	何人でも	金～日・祝の午前午後		
5	日本にとっての海運	川野 明	男	海のない町、三木市の皆さんに「日本にとっての海運」「ブラジル移民について」そして「現在の外航船がどれだけ進歩しているか」について	小学生（5～6年） 他一般の方	最低20名以上（応相談）	いつでも		
6	乳幼児英語ふれあいあそび	榎本 美佳	女	歌・絵本・ゲーム・カードなどをとり入れながら英語に親しんでもらう。	乳幼児・児童	何人でも	いつでも（応相談）	希望によりフォニックス指導やフラッシュカードを使っても取りくみもOKです。私自身双子ママでもあります・親子共に楽しめる雰囲気をおかけします。季節のイベントも承ります。	
7	歴史	藤田 均	男	吉川の歴史・現地案内も行います	どなたでも	何人でも	いつでも、月・火・木は夜間も可 日、祝は要相談	吉川の歴史を共に探りましょう	

8	性教育	寺尾 直美	女	いのちのおはなし(命の大切さ、子どもの誕生、性犯罪について、命を大切に生きることについて、など)を乳幼児～大人向けまで年齢にあわせてお話をします。	乳幼児～大人	何人でも	いつでも	助産師によるいのちのおはなし(命の大切さ、子どもの誕生、性犯罪について、命を大切に生きることについて、など)をします。胎児や赤ちゃん、人形の抱っこ体験などもします。	
9	江戸時代の偉人の講演(13演題)	下川 博	男	社会に貢献した主人公を分かり易く説明(90分間) ①大岡越前守忠相 ②江戸の庶民の賢い日常生活 ③鬼平こと長谷川平蔵④水戸黄門「徳川光圀」⑤東海道五十三次の歴史⑥元禄赤穂事件⑦伊能忠敬 ⑧高田屋嘉兵衛⑨平賀源内 ⑩松尾芭蕉⑪大塩の乱 ⑫二宮金次郎 ⑬上杉鷹山	どなたでも	20人～300人	いつでも(早めの予約)	私は15年間三木市高齢者大学を中心に、戦争が無く平穏な江戸時代に、自分の努力で社会や人々のために貢献された皆様、懐メロのようによくご存じの偉人達の生涯や実績、そして当時の時代背景を楽しく聴いていただくよう心掛けて講演しています。勿論、主人公は家庭や人間関係の円満な方です。	三木市高齢者大学卒業生
10	環境科学の講義	横山 壽		環境科学に関する最新情報(地球の気候変動、化学物質・海洋プラスチックごみ・水銀などによる汚染、地形の改変や汚濁物質による海洋環境と生物への影響、外来種、生物多様性、漁業・養殖業をめぐる環境問題など)の提供と今後の課題に関する解説。1回1時間の講義を約10回提供可能。	子供を除くどなたでも	何人でも	いつでも	異常気象など私たちを取りまく環境に不安を感じておられる方々に、環境科学に関する最新情報を分かりやすく説明します。そして、これから環境問題にどのように対応すればよいか一緒に考えましょう。	
11	水道、感染症等の講演・パソコン	井上 亘	男	水道水の水質など水道が原因で発生する可能性のある感染症など公務員が使う程度のパソコン使用エクセルのマクロ、WEBページ作成、パワーポイント等	社会人、学生	数十人	いつでも		
12	日本史(中世史)	佐伯 節夫	男	日本はなぜスペイン・ポルトガルの植民地にならなかったか?(前編・後編)織田信長の天下布武(前編・後編)明智光秀・本能寺の変の動機に迫る(前編・後編)	どなたでも	何人でも	いつでも(夜間不可)		三木市高齢者大学卒業生

## 04家庭・社会生活に関すること

No.	指導事項	名前	性別	指導内容	対象	人数	曜日・時間	PR・メッセージ	備考
1	「高齢者の生きがいづくり」「子育てのあり方」について講演	馬田 力	男	①「かくしゃくとして100歳まで生きよう。②「創造性を育てる子育て」について講演します。	①高齢者 ②幼児から小学生の保護者	10～100人	火・木・土・日の9～17時	マジックを入れながら、楽しい雰囲気の中で、わかりやすく話をします。	
2	インテリアコーディネーター 物づくり省エネ	奥田 健生	男	廃材などを用いたエコインテリアアート(木材 空ビン 川原石等を利用) ストレス解消法、コロナウィルスのマナーについて!	どなたでも	何人でも	いつでも(要相談)	なるべく経費をかけず、手づくりで思い出になるアート 木材の年輪の美しさや温かみ、地球上の自然の恵みやありがたさを感じましょう。	
3	絵手紙から巻紙まで	圓井 恵子	女	絵てがみの基本から、はがきに絵を描き言葉を添えて届ける巻紙にも少し言葉も多く書くように指導する。	大人	20人程度	火・土曜日の午前・午後	今の時代古いかもしれませんが、手書きのハガキが届くと皆様にとっても喜んでいただけます。「下手でもいい」気持ちのこもったハガキが書けたら、ポストイン、50円で幸せをめざして!	
4	絵本講座 絵本読み聞かせ、絵本とハーブのコンサート	岩本 美和	女	大人向けには、絵本のある子育てを楽しむ方法、テーマに沿った絵本紹介など 子ども向けには、絵本の読み聞かせ、語り、手あそび、わらべ歌、折紙など	成人 未就園児～小学生	30人くらいまで	月～金の午前(午後と土日は応相談)	絵本は感動や喜びを親子で共有できるコミュニケーションツールです。子ども向けは手あそびなどを交えた読み聞かせ会、大人向けは絵本を深く知ってもらうための学びの会で、絵本の魅力をお伝えします。	
5	メイク教室 カラーコーディネート	井澤 純子 (有)ジュン・コスメハウス	女	自分に似合う色を見つける。化粧の仕方を指導します。	18歳以上	3～10人	いつでも		
6	ガーデニング	花元 仁	男	季節の草花の寄せ植え。バラや庭木の管理。庭のつくり方など、ガーデニング全般。	どなたでも	20人程度	いつでも		
7	かんたん手作りおやつ	藤井 照美	女	市販の餡を利用したり、レンジをつかったりして気軽に作る和菓子や、小麦粉を使わない米粉のお菓子など、ご家庭で簡単に手作りでできる「おやつ」をご紹介します。	中学生以上(小学生は親子講座のみ対応)	6人(応相談)	火～土の午前(他応相談)	簡単に作ることが出来る和・洋の「おやつ」をご紹介します。また、初めて米粉でのお菓子作りをされる方やお子様向けに、米粉についての簡単な説明をまじえながらクッキー(卵・牛乳不使用)を作る講座も準備しております。	
8	ねりきり和菓子			ねりきり餡で季節のモチーフを形成します。生地はご用意しますので調理室は必要ありません。机をご準備いただければ、どちらでも体験いただけます。	中学生以上(小学生は親子講座のみ対応)	6人(応相談)	火～土の午前(他応相談)	お花やハロウィンのおぼけなど季節のモチーフでかわいいねりきりを作ります。初めての方でも簡単にしあげていただけますよ。ご希望の方には、ねりきりの他に「フラワーゼリー」のご指導もいたします。	材料費1人 ¥500～1000程度必要 手を洗える場所が近くにあること
9	こども工作・クラフト雑貨の制作指導	多田 麟香	女	子ども向けの工作から、おしゃれな雑貨まで、幅広くハンドメイドを指導します。	どなたでも	3～20名(内容により異なる)	月～木 9時～16時	芸術大学で学んだ知識と技術を活かして地域の皆様に物作りの楽しさを知って頂きたいと思っています。できる限りご要望に沿った「使える物作り」を提案・指導します。	
10	現代マナー、生花、着付け、茶道	兼貞 知子	女	現代マナー：日常的なマナーから冠婚葬祭や子供マナー、ビジネスマナー等幅広く。生花：小原流の盛り花や投げ入れ。着付け：道具を使わず、すべて手結びで帯を結び、着くずれしない方法。茶道：裏千家。	幼稚園児から大人まで	10人から20人程度(現代マナーは講演形式であれば200人程度も可)	夜間以外 日中可	今までに多くの弟子を育てあげ、県内はもちろん県外への講演や指導も致しました。特に現代マナーでは公民館のセミナーや企業の接客訓練などの指導講演をはじめ、中学校のトライやるウィークの事前指導にも伺っています。	生花講座の場合、別途花代が必要となります。

11	いけばな	ohana9		いけばな小原流の指導法を基本に、小スペースにすぐに飾れる花をいけて、いけばなを身近に楽しんでいただけるように努めます。	どなたでも		いつでも	お家で花を飾ってみませんか。見て綺麗な花をもっと身近に。「いけばな」は楽しいですよ。是非体験してください。	花材料は別途。状況により器・花留・ハサミは準備しますが、別途費用がかかる場合もあります。
12	羊毛フェルト、刺しゅう	秋田 真理子	女	①羊毛フェルト・・・スイーツやマスコットを製作 ②刺しゅう・・・基本ステッチを使った作品製作	どなたでも	10名程度 (親子の場合、5組程度)	いつでも	基本の手法を繰り返すだけで、いろいろな表情や形が生まれる手づくりの楽しさをぜひ体験してください。	・お持ちでない場合、基本の用具(実費)を準備します。 ・人数については相談に応じます。
13	ヨガ	久保田 邦美	女	親子のふれ合いを通して、安心感などの心のベースの部分をも伝えながら、歌や身体を使って、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。	保育園(年中・年長) 親子 幼稚園親子 小学生親子	保育園児親子30人 幼稚園親子40~50人 小学生親子100人くらいまで	いつでも (応相談)	三木市内でヨガ教室をしています。心と体のバランスを改善し、心と体を充実させ豊かな生活ができるようお手伝いできればと思っています。絆を大切に、楽しい時間を共有していきたいです。	
14	ヨガ	井上 八寿子	女	カラダからの声、ココロからの声を聞きながら、本来のイノチの輝きを生きるサポートをします。	どなたでも	施設に対応していれば何人でも	いつでも		
15	ヨガ(リラクゼーション系、調整系、パワー系)	庄野 栄美	女	ゆっくりと体をほぐし、心のバランスをとるヨガ、ダイエット目的のヨガ	大人	~20人程度まで	月火木の午後	ヨガで体を気持ちよく動かし、呼吸で気分スッキリ、集中して心と体のバランスを整えていきます。一緒に楽しい時間をすごしましょう!	
16	ヨガ	こさか めぐみ	女	老若男女どなたでも、心地よさを感じていただけるヨガをお伝えします。	どなたでも	何人でも	月・水・金の午前 土・日の終日	初心者さん向けのやさしいヨガや、シニアの方向けの椅子ヨガなど、幅広く対応します。みんなでヨガを楽しみましょう。	
17	リトミック	藤原 みゆき	女	親子リトミック、親子のふれあいを大切にしながら目に見えない「音」というものに親しみ、想像する心、創造する力を育てていきます。子どもだけのリトミックも相談に応じます。	1才児~5才児	親子、相談に応じます	火・木の午前、日・祝の午前午後		
18	バレエリトミック	寺坂 恵美子	女	バレエとリトミックを組み合わせた情操教育。フープやボール・スカーフ等のアイテムを使いながら、バレエの動きを取り入れた総合的なリズム遊びです。	子ども(2~7歳) 7歳以降は、バレエ要素を高めます。	1~8人 (10人くらいまでは可)	月~土の午前 火~土の午後 (他相談)	バレエとリトミックを組み合わせた、誰でも楽しめるリズム遊びです。遊びながら、集中力や表現力、リズム感、柔軟性、協調性などいろいろな力が身につきます。特性のあるお子さまの療育にも取り入れていただけます。	
19	骨盤底筋ペリネトレーニング	南 典女	女	尿漏れ、膣への入水、腰痛、更年期に伴う女性特有の不調などを整える運動	女性(産後のママには特におすすめ)	何名でも (相談)	相談	ゆるゆると体をほぐしながら、日々頑張ってくれている自分の体をメンテナンス。簡単な動きばかりなので、覚えてご自宅でもできてしまう体操です。痛気持ちいいところをたくさん見つけてリフレッシュしてください。 対面での指導はもちろん、ZOOM等での指導にも対応しております。	
20	いきいき! 丹田体操	みこころ (mikokoro)	女	腹式呼吸を行いながら、お腹・肩まわり・骨盤をゆるめて、丹田を中心に体幹をきたえる体操です。	小学生~高齢の方 どなたでも	室内のスペースに応じて対応	いつでも(要相談)	寝たままで行う簡単な体操です。肩こり・腰痛の改善、更年期障害・自律神経の安定、介護予防、スポーツのケガ予防にも効果があります。一緒に楽しんで行いましょう。	ヨガマットまたはバスタオル使用
21	初心者のための一眼レフ講座	吉田 明香	女	一眼レフやミラーレス一眼をお持ちの方向けの講座。オート機能のみで撮影しているが、他の機能を使ってみたい方にカメラの仕組み、基本的な用語の解説、撮影の仕方などをお伝えします。	・一眼レフカメラ、ミラーレス一眼をお持ちの方 ・オート機能撮影しか使ったことのない方	10名程度	夜以外いつでも	ママカメラマンでもあるのでお子さんかわいく撮影するためのポイントもお伝えします。 (お宮参り、七五三、ベビーフォト等)	
22	リンパ浮腫のセルフケア			がんや手術が原因でリンパ浮腫のリスクがある方、もしくはリンパ浮腫を発症している方とご家族を対象にリンパ浮腫の基本や自宅でのご自身やご家族で行えるケアの方法をお伝えします。	がんサイバーでリンパ浮腫のリスクのある人やすでに発症した方とその家族	10名程度	夜以外いつでも	総合病院や緩和ケア病棟での勤務経験を活かしたアドバイスやご質問等にもお答えします。	
23	人間関係が楽になる心のもち方 ~アドラー心理学に学ぶ~	コーチングオフィスWith 川原 啓治	男	~アドラー心理学に学ぶ~ 人間関係が楽になる心のもち方	どなたでも	何人でも	いつでも	日常の人間関係の悩みをアドラー心理学を使って解決しましょう。お互いに話す・聴くなどのワークや質問タイムなどで、楽しく過ごせる内容となっています。	
24	整理収納・家庭内清掃	NPO法人ハウスキーピング協会 恩庄 ともみ	女	これからの人生を楽に豊かに暮らすための「お片付け」と「お掃除」の話	・児童~高齢者 ・親子	3名~何人でも	いつでも	“片付けは自分自身の幸せのために”をモットーに、これからの人生を楽に豊かに生きていくためのお片付けのあり方とやり方を伝授。簡単お掃除法と合わせて、ストレスのない快適な暮らしが手に入れます。	
25	整理収納・防災備蓄収納	大田 亜由美	女	整理収納の基本をおさえてすっきりした暮らしを目指します。また、災害に備えるための防災備蓄についてもお伝えします。	児童~大人	1~20人くらい	いつでも (相談)	片付けが苦手だったからこそわかる片付けの基本を、実例をあげながらお伝えします。また、防災備蓄のための収納プランも提供しています。何をどれだけそろえたらよいかアドバイスさせていただきます。	
26	整理収納・お片付けのキホン講座	郷路 尚子	女	・お片付けのキホン講座 ・今すぐ出来る整理収納術 ・年齢に応じた暮らしの仕組み作り ・こどもの自覚力を育てお片付け	どなたでも	15人くらいまで	いつでも(相談に応じます)	お家が片付かなくてなんだかモヤモヤ。そんな悩みを解決してみませんか?心と暮らしはつながっています。お片付けは、だれでも手に入れることが出来るスキル☆お片付けの仕方を分かりやすくお伝えしています。	Marutto Pitatto -今日の私を納める暮らし-をコンセプトに活動しています!

27	子育て・孫育て	寺尾 直美	女	子育て中の親御さん対象に、子どもに起こりやすい事故や病気のおはなし、季節に合わせた過ごし方や離乳食、スキンケアのおはなしなど。 子育て世代の方を対象に、今と昔の子育ての違いや関わり方など。	乳幼児を子育て中の親、または孫世代の方	何人でも	いつでも(予定が空いていれば)	子育てひろばなどで、0～1歳児も一緒にお連れであれば、赤ちゃんの身体計測や個別相談も行います。	
28	アタッチメントベビーマッサージ	川久保 綾乃	女	お母さんとお子様との触れ合いを大切にしたいアタッチメントベビーマッサージです。絵本の読み聞かせや、その季節に合ったお制作なども取り入れています。	生後1ヶ月～1歳頃のお子様とお母様	10組前後	月～金の午前と午後	アタッチメントベビーマッサージを通して、赤ちゃんもママも笑顔になれる楽しい時間を一緒に過ごしませんか？赤ちゃんの「こころ」と「からだ」に触れて、親子の絆を深めましょう！！	参加費なし
29	親子コミュニケーション講座	大西 亜美	女	子どもの自己肯定感を育む、親や身近な大人の関わり方について様々なワークを交えながら考える講座です。	大人	5名まで	いつでも(夜間以外)	子育て中の方だけでなく、子どもと関わるお仕事をしている方などご参加ください。	
30	ベビーマッサージ		女	お子さまとのスキンシップを楽しみましょう。デリケートな赤ちゃんのスキンケア法もお伝えします。	6ヵ月頃までの乳児と保護者	10組程度	いつでも(夜間以外)	ベビーマッサージには赤ちゃんにもパパママにも嬉しい効果がたくさんあります。触れ合いを通してハッピーな時間にしましょう！	
31	ベビーマッサージ・ベビーヨガ	Hime ベビーマッサージ&ベビーヨガ	女	ベビーマッサージやベビーヨガ、ダンス、読み聞かせなど、親子で楽しくふれあいながら、素晴らしいたくさんのお効果をお伝えします。また、ベビーヨガやダンスでシェイプアップ・骨盤調整を取り入れたポーズを行い、産後による体の歪みの修正を促します。	0歳から1歳児と保護者	10から20名程度	月～金の午前と午後	赤ちゃんとの最高のスキンシップで、愛あふれる楽しい時間と親子の絆を深めます。ベビーインストラクターや看護師として、赤ちゃんや産後ケアに関する事など、アドバイス・サポートいたします。	
32	わらべうたベビーマッサージ	横田 萌奈 COCO BABY	女	わらべうたの替え歌に合わせてベビーマッサージをします。歌に合わせてすることで楽しさ倍増！その他にも、わらべうたふれあひあそび、絵本読み聞かせ、手作りおもちゃ製作等もしています。	生後1ヶ月～1歳のお子様とお母さん、お父さん、おばあちゃんも可	5～10人くらい	いつでも	乳幼児期に大切な心と体のケアを親子や身近な方とふれあひあそびを通して行えるようになっています。三木市初!!わらべうたでのベビーマッサージが多くの方に知って頂けるよう、楽しめるよう講師として工夫しています。	
33	わらべうた産後ダンス		女	わらべうたの心地よいリズムに合わせて、赤ちゃんを抱っこしてエクササイズダンスをします。産後の骨盤周りのゆるみを整え、体をすっきりさせます。身体を動かして良い汗をかい、気持ちもスッキリしましょう。	生後3ヶ月くらいの赤ちゃんとお父様、お母様	1～10人くらい	いつでも	抱っこは移動手段ではありません。「手」で「抱」と書いて「抱っこ」です。抱っこしている時間もたくさん触れ合い、親子で楽しみましょう。寝かしつけの手段として、パパさんにもオススメしています。	
34	食生活に関する講座(料理教室など)	川端 敦子	女	料理教室や食生活に関する講座	どなたでも	基本的には少人数から多人数まで対応	火・木・土は夜間のみ 日・祝は午前～夜間	頭と体の健康サポートする講師活動を行っています。講座では、受講される方々の年代や性別に合わせて体操の強度や曲選びを行います。歌と体操などの組み合わせも可能です。一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。	平日は早めの予約にて可能
35	ベリーダンス、健康体操、yoga、アロマセラピー、アユルヴェーダ	石井 陽子	女	年代に合わせたエクササイズ・フェムテックケア(学生:健康を維持する為の身体の整え方)(妊娠・出産のストレス回避や運動を通して身体をケアする)(更年期の過ごし方、自分の身体を好きになれる様に整えていく)	女性	何人でも	火・金の午前・午後	フェムテックの活動をしています。運動を通して女性の身体を整えていく、自分を大切に好きになるにはどうすればいいか?を一緒に考え、よりそっていかれたらと思います。まずは身体を整えるお手伝いがしたいです。	
36	生前整理スクラップブック(フォトスタンドの作成)	宮家 史子	女	お気に入りの写真を飾るためのフォトスタンドを手作りします。	どなたでも	10名程度	いつでも	とっておきの写真を飾ってみませんか。手作りにすることによって、当時の情景や想いがよみがえってきます。大切な写真と向き合っ、世界にたった一つしかない、あなただけのオリジナル作品を作りましょう。	材料費1名500円ほど必要です。お気に入りの写真1枚(横長。できれば人物が写っているもの)をご用意ください。
37	生前整理の基礎講座		女	生前整理全般、エンディングノート、写真整理など。	どなたでも	何人でも	いつでも	生前整理は、その重要性を認識しつつも、つい後回しになってしまいがちです。ご自身のために、進めていくとよいのか。「心」を大切に生前整理についてお伝えいたします。	内容をご相談ください。
38	手芸教室	クラフト手芸 MIKI 久米 多美子	女	1回でできる手芸の指導 クラフトバンドでかごボックス、壁飾りの制作 手芸全般(フェルト手芸、つまみ細工等簡単な作品作りなど)	小学生から高齢者まで	5～20人程度	いつでも(応相談)		
39	ヨガ呼吸法指導	YOGA FARM 木下 佑香里	女	心身ともに心地よく過ごすためのツールとして、ヨガのポーズやポジティブな過ごし方・考え方などについてお伝えします。	どなたでも	何人でも	月・土・日の午前 水・金・土・日の午後、夜間	ヨガは何歳からでも始められます。ご自分の体と心を労わって、心地よい時間を過ごしていきましょう。	
40	麹づくり 麹を使った調味料等の作成	村主 さやか	女	麹づくり体験 塩こうじ、しょうゆこうじ、みそ等の発酵調味料づくり体験など	保育園児～高齢者	2～20人程度	いつでも(9～17時)		
41	ヨガ体操 食事指導	宮森 美智代	女	ヨガ体操と食事を通して、薬に頼らず100歳までご機嫌な心と身体を手に入れる。 在宅介護についての話	どなたでも	1～50人程度	いつでも(R6.5～)		
42	アートフラワー(布花)	杉下 安代	女	白い布をカットし、染色し、コテで表情をつけ、世界に一つだけのお花を作成	小学生高学年以上	10人程度	土・日・祝の午前、午後	布花は色染めも人によって違い、コテあても人それぞれです。同じお花を作るのですが、出来上がりは皆さんものが出来上がり、とても楽しいです！	
43	紙芝居 食品ロスの説明	小西 眞知子	女	紙芝居、食品ロスの話、ミニ布ぞうり作り	どなたでも	10人程度	いつでも(応相談)	食品ロスについて、未来の子どものために、食べ物の大切さを一人でも多くの方に知っていただきたいと思っています。	
44	自分史制作	杉本 忠明	男	貴重な思い出や人生の経験を一冊の本にまとめるお手伝いをします。パソコン、紙媒体、両方可能ですが、パソコンのほうが望ましいです。	高齢者	20人まで	いつでも(応相談)	あなたの貴重な思い出と人生の経験を一冊の本にまとめるお手伝いをさせていただきます。人生の旅路を美しく、感動的な自分史として残しましょう。	

## 05 伝承文化に関すること

No.	指導事項	名前	性別	指導内容	対象	人数	曜日・時間	PR・メッセージ	備考
1	デコパージュ、ペーパークラフト、リメイクのワークショップ	新田 佳恵	女	ペーパーを切ってはってオリジナルの小物を作ります。	どなたでも	何人でも	いつでも	小さなお子様からシルバーの方まで楽しく手づくりしていただけます。	
2	絵本の修理	尾立 和則	男	絵本や和洋本の修理だけでなく、修理方法もお教えします。	どなたでも	10人まで	いつでも	道具、材料は一切必要ありません。絵本の修理依頼だけでもよし！今後、自分たちの手で修理する方法を学ぶもよし！	

## 07 その他

No.	指導事項	名前	性別	指導内容	対象	人数	曜日・時間	PR・メッセージ	備考
1	マジック（手品）の技法の指導、子育てのあり方講演	馬田 力	男	初級～高度なマジック技術を指導、レベルの高いマジックショー演出する	小学生から高齢者まで	マジック教室は30人、マジックショーは100人まで	火・木・土・日の9～17時	好奇心を高め、創造性を豊かにするため、マジック（手品）を習いませんか。ストレスは解消し、新たな楽しい人生が展開していくと思います。	
2	マジックショーの開催、簡単なマジックの指導	三木マジッククラブ		幼児から高齢の方まで見て楽しく不思議なマジックの世界を楽しんでいただけます。身近にある材料で簡単なマジックを学び「できた！おもしろい！やってみよう！」を味わっていただけるよう工夫します。	幼児から高齢者まで	20人から100人まで	10～17時	見て楽しい！やって楽しいマジックを体験しませんか？好奇心を高め、創造性を豊かにしていづまでも生き生きとして人生を楽しみましょう！	
3	奇術（マジック）の指導、奇術の出演	三木遊々マジッククラブ		子どもから高齢の方まで、マジック（手品）の技法を、初級から高度なものまで、親切に指導します。保育園・幼稚園・子ども会・老人会等で、約1時間前後マジックの出演に応じます。	幼児から高齢者まで	20人から500人まで	いつでも		
4	理科・科学・実験・物作りなど	みっきい★エエコ★クラブ		・地球環境をテーマに省エネや自然エネルギーの活用などを指導します。 ・理科や科学実験などから、理科に興味をもつ指導内容します。 ・物作りを行い、物作りの楽しさを知ってもらいます。	小学生～中学生	30人程度	いつでも		
5	手品・腹話術・その他（紙芝居等）	森脇 博文	男	楽しい、面白い 手品・腹話術・その他見て笑ってください。	幼児から高齢者まで	何人でも	いつでも	見るのも楽しいですが、やればもっと楽しいですよ。	
6	落語	三木落語研究会		落語会の実施、口演、落語の基礎指導等を希望により実施。高座にかかる材料、道具、経費は一切必要ありません。	どなたでも	何人でも	いつでも		
7	木材や竹・木の実など自然の素材を生かしたネイチャークラフト体験	栗岡 俊春	男	自然の素材にふれながら、手作りの楽しさを味わっていただけます。 ・自然の素材を使ってドングリクラフト、竹のウグイス笛、木の枝で森の動物づくり、松ボックリでミニXmasツリーづくり、どんぐりでミニひな祭りづくり。 ・木工クラフトは、端材でくるまづくりや楽箱型貯金箱、森の時計屋さん ・SDGsに関連してトイレトペーパーの芯でエンピツ立てづくり等	小学生低学年（保護者同伴含む）	1回10名（講座により10名以上は2部制もご相談に応じます）	いつでも	木材や枝、木の実など自然の素材を生かして、楽箱型の貯金箱や森の時計屋さんなどの工作。ミニひな祭りやXmasツリー等のどんぐりクラフト。端材を使った創作台車で車づくり等、手作りで自然と楽しくふれあえます。	材料費は、100円～1000円まで