

みっきい生涯学習講師一覧（令和8年9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、麻雀	桑名 洋一	男	将棋・麻雀指導	子どもから一般まで	5名以上	月、水、木、金 午前9時～午後5時	将棋・麻雀をできるだけ、楽しんでやりたいと思います。	
2	将 棋	船津 晃宏	男	実践、定跡講座	どなたでも	何人でも	水、日	兵庫県代表になった実力もありますので、どの様な指導もできると思います。	
3	囲 碁	横山 三津夫	男	入門者から有段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。歴史を面白くお話。	3才～100才まで	10人程度	土曜の午後	囲碁9路盤、13路盤も可	
4	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！！	
5	歌とピアノのミニコンサート	△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）	「バツタくんのおくりもの」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。	
6	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。	どなたでも	何人でも	いつでも	お子様の手形や足形をコラボして、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、大切な一瞬を一生の作品に仕上げます。	
7	大道芸（南京玉すだれ、皿回し、マジック、バルーンアートなど）	瑞穂サツキ会		大道芸を見たり、体験したりして楽しんでいただきます。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にはずみです。	三木市高齢者大学卒業生
8	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。
9	ミニコンサート、ボイストレーニング指導	古賀 優季	女	①ミニコンサート：乳児、所々参加型 ②ボイストレーニング指導：集団の初心者ボイストレーナー個人～3人のボイトレ	①0～6歳くらい ②6歳～高齢者	何人でも	月～金曜の午前・午後 (土日祝は応相談)	年代に合わせた曲選びを心がけています。お子様からご高齢の方まで、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
10	沖縄の三線の指導	三線友の会「ミンサー」	-	沖縄の楽器の三線に興味のある人や初心者にも、譜面の読み方から三線のイロハを指導します。レパートリーは、沖縄の民謡やポップス等です。	昼間に参加できる40歳以上の方	60人まで	午前：木、土 午後：月～水、土、日、祝日 ※夜間以外	沖縄の音楽は、聴くだけでも楽しいですが、歌ったり三線を弾いたりすることができると一段と楽しく、南国の開放感を感じることができます。	
11	篠笛演奏及び体験	池田 佳代	女	篠笛の演奏をお聴きいただき、その音色と魅力を堪能いただけます。また希望者には初心者向けの篠笛を体験いただけます。	どなたでも	20人程度	火、木、土の午前・午後 水の午前	日本発祥の和楽器「篠笛」は、その心に響く音色で聴く人を魅了します。日常的にはあまり馴染みのない楽器ですが、是非その魅力に浸ってみてください。	
12	器楽合奏やミュージックパルでの演奏会	女子17楽坊	-	年代や季節に合った曲と一緒に歌ったり、体を動かしたりしながら聞いていただけます。	どなたでも	何人でも	月、火、水、木、金、土、日の午前 土、日の午後	年代や季節に合った曲と一緒に歌ったり、体を動かしながら楽しんでいただきたいと思います。	
13	カリンバ演奏	カリンバこすもす	-	カリンバ体験・演奏会の認知症予防音楽ケア体験等絵本の読み聞かせのパーサート等、年代に応じ、楽しんでいただけます。	幼児から高齢者まで	要相談	月、金の午前 及び月、水、木、金、土の午後	カリンバはオルゴールのような優しい音色です。サイズはコンパクトで持ち運びに便利。親指ではしゃくだけなのにすぐに音が出ます。楽譜が読めなくても大丈夫。癒しの音色と一緒に愉しみませんか。	
14	和太鼓・酒樽太鼓演奏及び体験	和太鼓コミュニティ@Don!!（あどん）	-	和太鼓や酒樽太鼓の説明、演奏を見て、楽しんでいただけます。その後、レベルに合わせて、基礎や音遊び等を行い、一曲演奏することを目指し、体を動かす楽しさやみんなで息を合わせる達成感を味わっていただきます。	どなたでも	何人でも	いつでも（要相談）	三木市のPRを目的に作成した、世界に一つの「酒樽太鼓」と和太鼓を使い、三木市でしか奏でることのできない太鼓の音を耳や目、体で感じていただけます。	

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	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います。 大阪・神戸・尼崎等で講師をしています。	
4	フラダンス	緑が丘ワイアンクラブ 三村 淳子	-	バンド演奏で「月の夜は」を踊ってもらいます。	高齢者、大人	50人くらいまで	月・木の午後 土の午前・午後		
5	ダンススポーツ（子ども） 社交ダンス（大人）	藤田 由里佳	女	ダンススポーツ（ダンス音楽・ダンス運動・リズム体操・社交ダンス） 社交ダンス・フレイル予防ダンス運動・認知症予防ダンス ワールドスタイルダンス	5・6歳～小学生・中学生・高校生・成人・高齢者	何人でも可	水曜日の午後 他は応相談	スポーツを通して自分で考えて行動できる力を身に着けます。（子ども）JSPコーチ3コーチ資格取得指導者と国スポを目指しましょう。（大人）認知症の予防や筋力の低下を防ぎます。三木市高齢者大学ダンス部指導中	
6	ダンス・リズムトレーニング	吉村 久留美	女	年齢あわせたレッスン。 音楽にあわせて体を動かし、リズムトレーニング、ダンスの振り付けを行います。	おはなしのできる2歳～シニアまで	何人でも	いつでも（応相談）	小さなお子さんから、シニアの方まで、音楽を通して楽しく身体を動かしてリフレッシュ！受講してくださる方に合わせたレッスンをさせていただきます。親子ダンスなども大歓迎です。	

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	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。	
2	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での取りくみも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心掛けます。 季節のイベントも承ります。	
3	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	
4	包括的性教育	寺尾 直美	女	いのちのおはなし、子どもの誕生、ジェンダー、性犯罪など	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。	
5	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
6	昭和史の中の太平洋戦争被爆体験	島田 晴夫	男	神戸空襲、集団疎開、戦中戦争の後遺症等	どなたでも	何人でも	いつでも		

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	絵手紙から巻紙まで	園井 恵子	女	絵がみの基本から、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！	
2	心理学、親子の関わり方教室	井澤 純子 ((有) ジュン・コスメハウス)	女	自己肯定感アップ、人と人とのふれあいの大切さ、接し方などを具体的に体験学習します。	18歳以上	3～50人	いつでも		
3	ガーデニング、植物学	花元 仁	男	バラ、庭づくり、ガーデニングを植物学を通じて学ぶ	どなたでも	20人程度	いつでも		
4	こども工作・クラフト雑貨の制作指導	多田 蘭香	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。	
5	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、着くすれない方法。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遇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。
6	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も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。
7	羊毛フェルト、刺しゅう、布フェルトマスコット	秋田 真理子	女	①羊毛フェルト・・・スイーツや動物を製作 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。 ・羊毛フェルトの用具は貸し出します(持ち込み可)
8	親子ふれあいヨガ	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 小学生親子	保育園親子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に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。	謝金5,000円
9	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	
10	ヨガ、チョアヨガ	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	いつでも	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。	
11	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。子どものみ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		
12	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	1～20人前後	水曜日以外 (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。一緒に楽しんでいきましょう。	ヨガマットまたはバスタオル使用
13	人間関係が楽になる心の持ち方～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持ち方	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。	
14	整理収納	郷路 尚子	女	・子育て家庭向け整理収納講座 ・家事負担を減らす動線収納 ・子供が自分のできる環境づくり ・暮らしやすい仕組みづくり	どなたでも	15人くらいまで	いつでも(相談に応じます)	整理製収納を通して、子どもも大人も安心して暮らせる環境づくりをお伝えします。家庭に余白を増やす活動をしています。	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！
15	子育て・孫育て講座	寺尾 直美	女	子どもの関わり方、子どもに起こりやすい事故、病気、季節にあわせた過ごし方、離乳食、スキンシップなど	子育て中の方、子育て支援者の方	何人でも	いつでも	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。	
16	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がら、素晴らしいたくさんの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。ベビーストラクターや看護師として、赤ちゃんや産前産後ケアに関することなど、アドバイス・サポートいたします。	

17	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ます。	どなたでも	10名程度	いつでも	と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て、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。
18	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」を大切にした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。
19	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。	
20	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）		
21	アートフラワー	杉下 安代	女	白い布をカットし、染料を筆を使って着色し、コテで花の表情をつけ、ワイヤーやボンデで形づくりします。	小学生 高学年以上	10人程度 （応相談）	いつでも （応相談）	アートフラワーは、同じ作品を作っても、人それぞれ違った仕上がりになります♪世界に一つだけの花を作ってみませんか！	深雪 アートフラワー 師範
22	親子の片づけ・整理収納・掃除	くらし日和 くめだ としみ	女	子ども向け片づけ講座 片づけで子どもの生きる力を育む 家族を巻き込む片づけ 片付けの基本 捨てない片づけ お掃除の基本 整理収納の基本 季節に合ったお掃除	子どもから高齢者まで	何人でも	いつでも	整理整頓、片づけ掃除、そして収納。皆さん何気なくしていませんか？すっきり我が家の道のりは、実はこれらの正しい順番と方法が大切です。まずは基本を知って、快適生活を送りましょう！	
23	アレンジメント	安積 由美子	女	フラワーアレンジ、アルコールインクアート、スノードーム、しめ縄アレンジ、アニマルガーデン	3歳～	20人まで	いつでも	老若男女、大小問わず、ご希望に応じた作品をお作りいただけます。	
24	エアロビクス	寺坂 恵美子	女	曲にあわせて簡単な振り付けをして、みんなで動きます。基本動作の歩くことから、全身運動まで、年齢や目的に合わせて振り付けるので、老若男女すべての方にお楽しみいただけます。	どなたでも	20人前後まで	金曜日の午前以外 （応相談）	エアロビクスといっても、基本動作は歩くことです。ゆるい動きからハードなものまで、レベルに合わせて振り付けるので、初心者の方でもご心配なく。音楽に合わせて体を動かして、健康に動ける体を作りましょう。	
25	笑いヨガ（ラフターヨガ）	たかはし あけみ	女	笑いヨガは笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。インドの内科医マダン・カタリアが病気などの予防のために考案しました。一緒に笑って健康に過ごしましょう♪	どなたでも	何人でも	水曜、木曜、土曜、日曜、祝日	笑いの体操で体内へより多くの酸素を取り入れ、心と体がすっきりして元気になるます。老若男女どなたでも、いつでも、どこでも、たとえ一人でも笑うことができるようになります。お会いできる日を楽しみにしています。	
26	笑いヨガ	ゆいびいmiki/ ふじわらゆみこ	女	笑いヨガは、笑い+ヨガの呼吸法です（ポーズはしません）。笑いヨガを体験して頂き、笑ってストレス発散・心身のパワーUP。一緒に笑って元気になるましょう（ラフターヨガ協会リーダー）	どなたでも	1人から20人程度	いつでも （要事前相談）	笑いヨガは、ユーモアを使わない笑いのエクササイズです。作り笑いでも大丈夫。本当の笑いと同じ効果で、幸せホルモンが出ます。子供の様にいっぱい笑いましょ。とにかく笑うことは楽しい。NK細胞が活発になる（*）	
27	片手で作るアクセサリ（パリアフリーアクセサリ®）	石丸 恵	女	片手が不自由な方、腕が上がりにくい方等が軽くて片手で着脱出来るアクセサリ作りをお教え致します。最初はワークショップで作るような物から、お出かけ用としておしゃれなものまで、幅広くお教え致します。	小学生（低学年）から高齢者まで 男女問わずアクセサリ好きの方	1～3名	いつでも	パリアフリーアクセサリ®講師 指導経験はマルシェでワークショップ（キーホルダーや小物入れ）をしたり、体験会にてプレスレットを作っていました（すべて片手で）。	

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	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のもよし！	

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	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		
2	理科・科学・実験・物作りなど	みつきい★エスコ★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		
3	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		