楽習出前講座（講師編）メニュー一覧

⑨家庭生活

No.	楽習分野	講座名	内容	楽習講師名
1	親子のふれあい	手遊びタッチケア	洋服の上から気軽に手遊び感覚で楽しむことができるタッチケア（ベビーマッサージ）です。 1回 20～30分　定員/5組以上 対象/未就園児までの親子 その他/バスタオル、お子さまの水分を用意のこと	柏倉 美香
2	ヨガ	ベビーヨガセラピー	赤ちゃんの発達を促すセルフケアとお母さんの産後の骨盤調整を学べる講座です。産後すぐに始められる為妊娠中の方も参加可能です。 1回 90分　定員/10人　開催希望/平日 材料費/500円 その他/動きやすい服装、タオル、ヨガマット、飲み物を用意のこと	小林 彩子
3	セルフリフレクソロジー	みんなに優しい足つぼマッサージ	足ツボ協会リフレクソロジー講師と一緒にアロマを使って足裏を刺激し、免疫力UPで心と体を元気にしましょう。 1回～ 60分～/回　定員/6人～ 対象/赤ちゃんからご高齢者、妊婦さんもOK！ 開催希望日時/火～金曜日(祝日除く)の午前中 教材費/800円(アロマオイル代) その他/タオル、お水(水分)を用意のこと	山中 美音
4	カッサ	手軽に簡単自宅カッサ	中国の民間療法として伝わってきた“カッサ”。 専用のプレートを使ってお家でセルフケアできるようにご指導いたします。 1回 60分　定員/6人 開催希望日時/平日の午前中 教材費/カッサ時のオイル代　500円程度 その他/ハンドタオル、水分を用意のこと	新井 幸枝
5	家庭生活	リンパを流して免疫力を上げて健康維持	リンパの流れや働き、重要性、流すことでの免疫力のUPの話とリンパの流し方の指導をいたします。 1回 60～90分　定員/10人程度 開催希望日時/平日14時～ 教材費/300円(資料・カッサ代) その他/ハンカチ、水分を用意のこと	大関 恵子
6	腰痛・肩こり・ひざ痛を軽減するための運動法や毎日の生活習慣でのヒント改善法	家庭内療法腰痛、肩こり改善プログラム	骨盤のゆがみの取り方、腰痛症の方は腰痛予防の仕方、ヒザ痛の方は自分で出来るやりかたなど、ゴムバンドを使った運動指導。 3回 120分/回 教材費/7,350円(ボディーコントロールバンド) 強さに合わせて3本3種類 その他/タオル2枚を用意のこと	桑原 裕之
7	カウンセリング メンタルヘルス	自分を知ろう ～性格診断～	すべてのコミュニケーションの原点は、まず自分を知る事です。交流分析というものを用いて自己分析を実施します。 1回 90分　定員/20～30人　対象/中学生以上 開催希望日時/日曜日10時30分～12時 その他/筆記用具・定規を用意のこと	武澤 充孝

No.	楽習分野	講座名	内容	楽習講師名
8	カウンセリング	カウンセリング 初心者講習会	人の話をよりよく聴く為には、どうしたらいいのか？ 体験学習 5回(連続講座として) 120分/回　定員/6人 開催希望日時/夕方から夜にかけて 対象/佐野市在住20歳から60歳まで (精神の健康な方のみ) 教材費/1,000円(資料代) その他/筆記用具をご用意のこと	金田 千恵
9	東洋医学	東洋医学について、 人体の仕組み、 健康とは、人間とは、	現代の医療(学)でも東洋医学(療)を代替医療として見直しつつあります。それらの東洋医学、現代医学両方とも皆様に分かりやすく説明します。 5回 120分/回　教材費/プリント代実費負担 その他/黒板(白板)を用意のこと	広瀬 幹雄
10	料理	アイシングクッキー	初めての方やお子様でも楽しみながら、季節や行事に合わせたアイシングクッキーが作れます。子ども、親子、大人それぞれにあった内容で対応します。 1回 60～90分　定員/10人程度 材料費/1,500円程度(クッキーの枚数により変更可) その他/エプロン、タオルを用意のこと	奥山 京子
11	家庭生活	食育教室＆調理実習体験	食育に関する簡単な講義に加え、楽しく簡単な作業だけでできる調理実習体験を行います。 1回180分　定員/30人　開催希望日時/土曜の午前中 対象/幼児(3歳以上の保育・幼稚園児)とその保護者、 小・中学生～高齢者まで 教材費/材料費(実費)300円程度 その他/エプロン・バンダナを用意のこと 清澄高等学校を会場とすることも可	佐野清澄 高等学校
12	料理	毎日食べたいパン作り。 （地粉でも作れるパン）	大げさにならないように、家族で食べるパンを作ってみませんか。15分で出来るパンもあります！ (食パンや菓子パンの場合は3時間半かかります。) 1回 120分(食パンや菓子パンは210分) 定員/8～10人 開催希望日時/相談にて 9時30分～15時 材料費(実費)/1,500円程度～ その他/タオル・エプロン・三角布等を用意のこと	筒井 ももこ
13	着物着付	着物の着方	着物の着方と帯の結び方 ご希望に添って ・手結びの帯結び ・改良枕やクリップを使う帯結び 1回 90分　定員/5人程度 開催希望日時/月・火・金の13時30分～ その他/着物・帯・小物類を用意のこと	松田 トク子
14	着物着付	浴衣の着方	浴衣の着方と半幅帯の結び方 1回 90～120分　定員/5人程度 開催希望日時/月・火・金の13時30分～ その他/浴衣・半幅帯・小物類を用意のこと	松田 トク子
15	着物着付	はじめての浴衣レッスン	初心者向けに浴衣の着方と帯結びを楽しく学びます。 1回 60～90分程度　定員/5人～ 開催希望日時/応相談 その他/浴衣・半幅帯・腰ひも2～3本	若柳 緑
16	メイク	おしゃれ工房	1.眉で変身コース。 2.お肌のお手入れの必要性と実技コース。 3.若返りメイクの講習と実技コース。 1回 60分　材料費/1,000円程度 その他/タオル・ピン・鏡を用意のこと	加藤 万里子

No.	楽習分野	講座名	内容	楽習講師名
17	絵本の 読み聞かせ	絵本の読み聞かせ	市内の小学校で読み聞かせを行っています。 絵本の魅力を子どもから大人まで、色々な場で提供いたします。 1回 30分～(応相談)　定員/5人～ 開催希望日時/応相談　教材費/教材費のみ実費負担 その他/筆記用具を用意のこと	読み合い サークル 「こころ」
18	素話 (ストーリー テリング)	素話 (ストーリーテリング) のおはなし会	素話（ストーリーテリング）や絵本の読み聞かせを通して、お話の楽しさを知る機会を作ります。 1回 30分～90分(要相談)　定員/5人～ 開催希望日時/要相談 対象/小学生から大人まで(要相談)	佐野おはなしの会
19	教養・学習 家庭生活	基本性格を知って、 コミュニケーション力 を上げよう	基本性格を知れば、あなたや周囲の人たちの行動分析もできちゃいます！毎日を楽しく過ごすヒントが満載です。 1回 60分　定員/5人～	NORIKO
20	教養・学習 家庭生活	占い入門編 ～性格分析と リズムの掴み方～	占いをマスターするには、まずは性格分析とリズムの掴み方を知ることが近道です！セッションを取り入れて体験しながらお伝えします。 1回 60分　定員/5人～	NORIKO
21	子育て支援	子育て応援講座	子育て家庭をとりまく環境は、時代とともに変化しています。少しでも前向きに、子育てに取り組めるような講座を企画します。 1回 60分程度（応相談）　定員/5人～ 開催希望日時/応相談　対象者/子育て中の方、子どもに関わる方、子育て支援者など 教材費/0～500円程度（内容に応じて） その他/筆記用具を用意のこと	久保島　里恵
22	子どもの権利擁護	子どもの権利ってなんだろう？	子ども自身がもっている権利、守られる権利について学びを深めるとともに、助けを求めることの大切さも理解しましょう。 1回 30分程度（応相談）　定員/5人～ 開催希望日時/応相談 対象/子育て中の方、子どもに関わる方など 教材費/300円程度(資料代) その他/筆記用具を用意のこと	久保島　里恵