

夏期市民自主企画講座

市民自主企画講座とは？

この講座は、県民の皆さんが主体となって講座を運営する事業です。各講座の講師はボランティアの皆さんであり、それぞれこれまでの学習や活動の成果を活かした講座を企画し、発表・教授したいという意欲あふれる方々です。多くの皆様のご参加を、お待ちしております。



開催講座ラインナップ（開催日時順）

- ◆講座 1： ヨガ
- ◆講座 2： 粘土で作る、かわいく飾れる練り切り
- ◆講座 3： めざせ、生き生きシニア！～いくつになっても輝く人生を～
- ◆講座 4： 思春期の子どもへの関わり方を学ぼう
- ◆講座 5： 心に働きかけストレスをアウトプットするヨガ
- ◆講座 6： TAIKAN（体幹体感）トレーニング（ビギナー）
- ◆講座 7： 介護が楽しく学べるカードゲーム体験会
- ◆講座 8： 40代・50代からの肌作り
- ◆講座 9： やさしい音色のオカリナを奏でませんか？
- ◆講座 10： 心を繋ぐコミュニケーション～伝えることの大切さ～
- ◆講座 11： とにかくかわいいフェイクスイーツ♡
- ◆講座 12： 野菜の料理教室（マクロビオティック）
- ◆講座 13： 紙のステンドグラス「ローズウィンドウ」を作ろう
- ◆講座 14： 体幹ストレッチ教室
- ◆講座 15： オリジナルハーバリウムを作ろう！
- ◆講座 16： 気軽に楽しむアロマとハーブのクラフト講座
- ◆講座 17： 学校では教えてくれないお金の授業
- ◆講座 18： 糸かけ数楽アートにチャレンジしてみよう！
- ◆講座 19： みんなのインプロ2023夏
- ◆講座 20： ストレッチで気持ち良く身体をほぐそう！
- ◆講座 21： こころの喫茶室～心に癒しと栄養を補給してしなやかに生きる～
- ◆講座 22： ベビーシューズ型のキーホルダーをつくろう！
- ◆講座 23： TAIKAN（体幹体感）トレーニング（ステップアップ）
- ◆講座 24： Excelの基本操作の学習
- ◆講座 25： ファシリテーション・対話を体験で学ぼう
- ◆講座 26： 花のある暮らし講座<ひまわり>
- ◆講座 27： 声に出して読もう小話～落語で学ぶ～
- ◆講座 28： 木版画づくりの基礎
- ◆講座 29： フラワーフォトセラピー無料体験
- ◆講座 30： ホワイトボードミーティング®気軽な体験会
- ◆講座 31： 武田氏館跡と周辺遺構の歴史散策
- ◆講座 32： 発達障がいの方向けフェイクスイーツ教室
- ◆講座 33： チラシで作るエコなベシキ
- ◆講座 34： 漢字中級講座（硬筆）
- ◆講座 35： 第62回やまなし相続大学「終活のすゝめ/相続・遺言・成年後見」
- ◆講座 36： 自己肯定感を育み毎日生き生きと過ごそう
- ◆講座 37： ZUMBA®GOLD
- ◆講座 38： ストレスフルな環境から自分を立て直す力「レジリエンスカ」を磨こう。
- ◆講座 39： 花のある暮らし講座<ソラフワワー>
- ◆講座 40： 一人で楽しむ粋な小唄をしてみませんか
- ◆講座 41： 漢字上級講座（硬筆）
- ◆講座 42： Excelのデータベース機能を利用してデータを管理しましょう
- ◆講座 43： Word初心者講座
- ◆講座 44： 認知症介護の仕事で学んだこと。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座が中止になる可能性があります。ご了承ください。

キャンパスネット
連携講座



- 受講料：無料（但し、講座により教材費等がかかる場合があります）
- 申込みの方法：電話・FAX・E-mail・ホームページで希望の講座番号・氏名・電話番号を記入してお申し込みください。
- 申込締切日：講座により申込期限が違いますので確認してください。（但し、定員になり次第締め切ります）
- 受講申込が、5名以下の場合には開催しない場合もありますのでご了承ください。
- 受講される講座により会場が違います。会場・日時は必ずご確認ください。
- 最終ページに会場案内地図を掲載してあります。

～受講者の皆様へのごお願い～
各講座とも講師の善意により無償指導で開催しております。申し込まれた講座は必ず受講してください。都合によりキャンセルする場合は、必ず事前にセンターまでご連絡ください。