

あしや学びあいセミナー～市民版出前講座～

・芦屋市社会教育関係登録団体が、それぞれの団体が専門とする内容で、皆さんがお聞きになりたいことなどについて、皆さんの所へ出向き講座を行います。
 ・下記の講座メニューから、希望する日の2か月前までに生涯学習課へご連絡ください。【問い合わせ先：生涯学習課 38-2091】

■対象 市内在住・在勤・在学者のおおむね5人以上のグループ

■会場 学習会主催者が市内に確保(会場は市内に限る)

■申し込み 希望日の2か月前までに生涯学習課へ

(2ヶ月を過ぎた場合も調整できる場合がございますので、ご相談ください。)

※出講団体の都合により、開催日時など希望に添えない場合があります。

※講師料金は無料。交通費や材料費等が別途必要な場合があります。

令和5年10月1日現在

講座番号	講座名	出講団体名	講座内容等(詳細)	指導内容に関する資格や経歴	受講対象	受講対象詳細	受講可能人数(名の方)	材料費有無	材料費	交通費有無	交通費	連絡事項
1	気軽に書を楽しみましょう	恵映クラブ	ハガキサイズの紙に一字を筆を使って美しく書きます。出来上がった作品は額に入れて飾ることができます。	・書映クラブ25年主催 ・毎日書道会員 ・高玄書道会二科審査員 ・泉道書道会常任理事 ・随園書道会幹事	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	10名まで	要	1,000円(ハガキ・額・書道用具)	要相談		・用意するもの：机・いす・人数分の新聞紙
2	少林寺拳法 護身術講座	芦屋市少林寺拳法協会	ストレッチ、基本の突き、けり他、つかまれた手を抜く、相手の攻撃をかすなど、初歩的な技法の練習。その他応用技の紹介など、皆さんが楽しみながら行えるメニューを用意しています。	・少林寺拳法マスター資格 ・少林寺拳法6段	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	30名まで	不要		要相談	会場が芦屋市体育教育青少年センターの場合は不要	・会場：裸足で活動できる部屋(フローリングや畳のお部屋) ・服装：運動しやすい服装
3	ソフトテニスの公式ルールとマナー講座	芦屋市ソフトテニス協会	・最新の日本ソフトテニス連盟公式ルールの正しい理解と運用 ・日本ソフトテニス連盟の推奨するマナーの理解と実践	・日本ソフトテニス連盟公認マスターレフェリー ・兵庫県ソフトテニス連盟審判委員会副委員長	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	30名まで	不要		不要		・会場：会議室(教室等)での開催他、テニスコートでの実演を交えた指導など受講者のご要望に応じて行います。
4	健康効果のあるスポーツウエルネス吹矢をやってみよう!	スポーツウエルネス吹矢芦屋支部	息で矢を的に当て得点を競うスポーツです。 ①スポーツウエルネス吹矢で使う用具の説明 ②スポーツウエルネス吹矢の基本動作の指導 ③吹矢式呼吸法が健康に良いことの説明 ④競技の仕方(ルール)の説明	・神崎 喜一郎(一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員) ・小牧 豊隆浩(一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員)	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	10名まで	要	1人300円(マウスピース150円・クリナー150円)	要相談	駐車代	・会場：室内で行います。広さとしては一方が8m以上ある広さが必要です。 ・服装：スポーツのできる動きやすい服装。 ・上履きが必要なおもりがあります。
5	ラジオ体操に似たオリジナルストレッチ体操	打出ストレッチ会	その日の指導者(担当又、リーダー)が前に立ちテープに合わせ、約30分体操。	昭和42年頃から個人体操を芦屋市青少年センター体育館で実施し、その時に資格を取得。	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	30名まで	不要		不要		・会場：屋外(おさる公園) ・持物：体操のしやすい服装・運動靴・汗拭き・夏は飲み物持参
6	座ったままできる簡単筋トレ	フレッシュ	簡単に効果的な筋トレ・ストレッチを学び、生活のQOLを上げましょう。 やる気をおこせばイスなど身近なものを使って筋トレはいつでもどこでも行えます。	・仁田 奏美…健康運動指導士 H104～H303 20年 芦屋市スポーツ推進委員を務める。保健センター(げん気度健診トレーナー)発足から終了まで務める。 ・飯高 裕理…健康運動指導士・元げん気度健診トレーナー	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	30名まで	不要		要	車での場合、駐車代金のみ	・服装：運動しやすい服装 ・敷物：バスタオルかヨガマット ・持参：飲料水 ・用意するもの：用意できる方は、いす(破れない内容でも可。ただし、20分程度は立つことができる方が好ましい)
7	楽しい社交ダンス	アシヤMT研究会	お年寄りの方でもわかりやすいよう、ゆっくり振り回し、カリキュラムにそって指導。フレイル予防に良いそうです。	・プロ資格取得 アソチアップの競技選手B級からプロ競技C級を経て平成20年引退。	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	15名まで	不要		不要		・持参：靴(床を傷つけない靴) ※木のフロアのため、ヒールカバー着用をお願いします。 ・服装：レッスン着
8	体操と呼吸法で心を鍛えましょう	ヨーガサークル	・体ほくしの軽めな体操を行ってから簡易体操・基本体操をします。 ・体全体を緩める完全弛緩法を行いヨーガのアーサナを呼吸に合わせて行います。 (体操：1時間15分、残り15分：呼吸法) ・各自の体調に合わせて、無理せずゆっくり指導します。	・シャンティヨーガ講師資格 ・コープスポーツのヨーガ講師を20年やっておりました。	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	15名まで	不要		不要		・会場：和室が望ましいがフローリングの場合もあり ・持物：和室…バスタオル/フローリング…ヨガマット ・服装：Tシャツ、ジャージ等の動きやすい服装 ・アクセサリー等は不可です。
9	・茶道(抹茶・煎茶)体験 ・いけばな体験	芦屋市茶華道協会	礼儀作法と茶道や花の生け方を指導します。	・講座内容によって担当先生が決まりますので後日、連絡致します。	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	5名から	要相談		要相談		
10	すぐれた日本文学の朗読指導(特に阪神間で生まれた作品について)	あおぞらドラマカンパニー	・題材とする作品をテキストとして使用 ・発声練習から指導 ・簡単な肉体内運動から指導 ・参加者の年齢や能力にあった指導可能	劇団神戸において、俳優の夏目俊二氏に師事。多数の舞台作品に俳優として参加出演。自ら脚本も手掛ける。近年は講師も学ぶ。	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	15名まで	要相談		要相談		
11	ミニコンサート	アシヤユースコーラス	季節、希望時間に応じて演奏。また、皆様よくご存知の曲などを一緒に歌ったり簡単な楽器を使ってリラックスしていただく。曲目、内容等ご希望に応じます。	・依頼により出前演奏(学びあいセミナー)出演 ・山形連盟の依頼による毎年の読本祭では、山の日制定により公募の山の歌を歌唱指導(高座の滝にて)	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	50名まで	要	コピー代などの代金程度	要	駐車料金など	・会場：ピアノ等の音源の有無
12	簡単なストレッチと楽しいダンスへJazz DANCE、Tap DANCE どちらでも～	ルパジャス&タップダンス	・ジャズダンス 1時間半 ①かるいストレッチと筋トレ②ステップの練習③曲に合わせでダンス ・タップダンス 1時間 ①足の運動②曲に合わせてダンス	・タップダンス、ジャズダンス歴ともに10年以上 ・講師は元宝塚歌劇団員	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	20名まで	不要		不要		・服装：体操服など動きやすいもの ・持参物：タオル・飲み物 ・音響として、CDラジカセ等ご準備ください。
13	子育て相談室	家庭倫理の会阪神南	・子育て中のお母さんに子育てのお話し(テーマを決めて)その後参加者のグループワーク ・個人に子育ての相談もします	・生活倫理相談士(一般社団法人倫理研究所)	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	20名まで	不要		不要		・会場：芦屋市保健福祉センター 希望があれば違う場所でも可(観覧対象)
14	やってみない?パケツコンポスト	あしやエコクラブ	・地球環境問題について学習 ・3Rのゴミ減量について ・パケツコンポストについて	・環境カウンセラー ・兵庫県地球温暖化防止活動推進員 ・環境教育インストラクター	不問	幼児 小学生 高校生 成人 高齢者	5名から	要相談	パケツ・洗たくネット・土	要相談		

講座番号	講座名	出講団体名	講座内容等（詳細）	指導内容に関する資格や経歴	年齢	性別	受講対象	受講対象詳細	受講可能人数 (5名から)	材料費有無	材料費	交通費有無	交通費	連絡事項
15	幼児年代とお母さまで、マザーグースを楽しむ	公益財団法人ラポ国際交流センター兵庫地区	マザーグース・ナーサリータイムで手遊びをしたり身体を全体で使って、ことばのリズムを楽しむ。	・ストーリーテラー絵本読み聞かせ講師 ・公益財団法人ラポ インターナショナルボランティアリーダー	不問	幼児	小学生 高校生 成人 高齢者	2才～6才	7名まで	要相談	色画用紙・クラフトの材料	要相談	市内バス代 住居程度	・服装：動きやすい服装とシューズ ・持ち物：水筒・タオルなど
16	部落差別問題、社会教育と人権、同和教育・人権教育の現状と課題、障がい者・児の問題、外国人問題	芦屋市人権教育推進協議会	現在の日本社会における人権課題の現状に気づき、差別を許さない社会や人間のあり方を求めていく同和教育・人権教育について理解を深めます。そして、このことを自分自身の課題として正しく受け止め、今日のあらゆる差別の問題に対応していけるように、みなさんと共に考え合いたいと思います。		不問	幼児	小学生 高校生 成人 高齢者		100名まで	不要		要		・会場：マイク・パソコン・プロジェクター スクリーンが使用出来るところをお願いします。
17	幅広い年齢層で料理をしましょう！	芦屋いずみ会	芦屋いずみ会は、地域の方々のために健康なまちづくりを目指し、幅広い年齢層の方々にバランスのとれた食生活を普及しているボランティア団体です。	いずみ会リーダー養成講座修了者	不問	幼児	小学生 高校生 成人 高齢者		25名まで	要	500円(材料費など)	要相談		・持参：エプロン・三角巾・マスク
18	堆肥を作ろう！	葉っぱリサイクルクラブ	・地球環境問題について学習 ・落ち葉・雑草などを堆肥にすることで、ゴミの減量になり循環型社会に気づくことになります。	・環境カウンセラー ・環境教育インストラクター ・兵庫県地球温暖化防止活動推進員	不問	幼児	小学生 高校生 成人 高齢者		5名から	不要		要相談		・他ノ池での体験希望の場合は、長袖・長ズボン着用 ・他ノ池以外での体験の場合は、事前視察が必要。
19	体調改善体操～動きやすい身体を手に入れよう！～	ふあーすとすてっぴ	動きづらくなった（弱化した）筋肉を改善し、肩こり・腰痛・膝痛を予防します。	・健康運動指導士 ・プロフェッショナルコンディショニングトレーナー ・中高老年期運動指導士	不問	幼児	小学生 高校生 成人 高齢者		30名まで	不要		要相談		・服装：運動しやすい服装、裸足か5本ソックス ・敷物：ヨガマットかバスタオル ・持ち物：バスタオル、タオル、飲料水
20	エイジレス体操～体幹・ストレッチ・筋トレ等	体操友の会	ストレッチ、筋トレ（下半身・体幹を中心に）、口腔機能・認知症予防の脳トレし、ながら体操、有酸素運動（リズムに合わせて）	・公益財団法人健康・体力づくり財団 ・健康運動指導士	不問	幼児	小学生 高校生 成人 高齢者	50才以上、動ける人、男女可	10名まで	不要		不要		・会場の使用許可人数の半数程度の人員希望 ・服装：体操がでる服装 ・持ち物：水分、タオル