

## 令和6年度 ふれあい市民講座メニュー

### くふれあい市民講座

市民の皆さんが講師を務める出前講座です。

申込方法などは市の出前講座と同じです。参加者が少人数でも講師との調整により開催可能です。

■講師料：1,000円（別途材料費などが必要な場合があります。）

No.	講座名	内容	講師名	開催日・条件など
1	ゆかたの着付け	自分でゆかたを着て、盆踊りや花火大会に出かけてみませんか。	鷺見 きた子	対象者：市内在住者 日 時：応相談
2	山県の「よさ」を見つける	山県の自然・歴史・文化などの「よさ」について学び、ふるさとの「よさ」を再発見しませんか。	大桑城を学び・守り・発信する会 西村 覺良	対象者：市内在住者 日 時：応相談
3	幼児・小学生の発達と適切な子育て講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ことば」の遅れと発達</li> <li>・「イヤイヤ期」と「発達障害」</li> <li>・重要な「10歳頃の発達の節」</li> <li>・祖父母の孫育て</li> </ul>	発達・教育相談研究所 石橋 剛	対象者：幼児・小学生をもつ保護者及びその家族 日 時：応相談
4	禁煙出前講座	禁煙について、DVD上映と講演会などで学びます。	山県市薬剤師会	対象者：20～65歳位 5名以上 禁煙に興味のある組織 ・団体等 日 時：応相談
5	健康講座	・健康に関する講話（身体の仕組み・健康意識・生活習慣・生きがいについて等ご希望に沿った内容で行います。）	山田富子 (健康管理士・一般指導員・日本ヨーガ指導者・社会教育主事)	対象者：市内在住者 日 時：火・土曜日を除く 時間帯応相談
6	アメリカ式整体&美容カイロ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歪みチェックと歪みを取る運動</li> <li>・ヘッドスパ、むくみを解消する方法などの指導</li> <li>・健康講話</li> </ul>		
7	ヨーガと健康体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーガ、ストレッチヨーガの指導</li> <li>・健康体操</li> </ul>		
8	生きがい講座	生きがいを持って毎日元気に過ごせるよう、心の持ち方についてアドバイスします。 (家庭教育学級、成人、高齢者向け等、対象者に合わせて講話します。)		