

令和7年度 ふれあい市民講座メニュー

＜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。	鷲見 きた子	対象者：市内在住者 日 時：応相談
2	山形の「よさ」を見つける	山形の自然・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	・「ことば」の遅れと発達 ・「イヤイヤ期」と「発達障害」 ・重要な「10歳頃の発達の節」 ・祖父母の孫育て	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。	山形市薬剤師会	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	・歪みチェックと歪みを取る運動 ・ヘッドスパ、むくみを解消する方法などの指導 ・健康講話		
7	ヨーガと健康体操	・ヨーガ、ストレッチヨーガの指導 ・健康体操		
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。）		