

《 小美玉市生涯学習出前講座メニュー No. 1 》

【 趣味・健康・芸術・文化 】

No.	講座名	内 容
1	フラワーアレンジメント	季節に合わせ、花とふれあう素敵な時間をつくってみませんか。
2	生け花	生け花の基礎・自宅に咲く身近な花も活けてみましょう。
3	手作り布ぞうり作り	編んでも楽しい、履いても楽しい布ぞうりを作りましょう。
4	手編み	小物やかぎ針編みベストなどを編んでみましょう。
5	短歌	短歌づくりの基礎を学びましょう。
6	囲碁	囲碁の基礎を学びましょう。
7	俳句	見た事・思った事を5.7.5の俳句にしてみましょう。
8	絵手紙	絵と言葉と文字で心を届ける絵手紙の基礎を学びましょう。
9	ハーブ	健康・美容・クラフトに役立つ活用法や楽しみ方を学びましょう。
10	話し方教室・読み聞かせ	童話や昔話の読み聞かせを楽しみましょう。
11	マジック	マジックの基礎を学んでみましょう。
12	ギター弾き語り	なつかしいフォークソングの弾き語りを聴いてみましょう。
13	コーラス	童話や唱歌など親しみやすい歌を合唱してみましょう。
14	大正琴	なつかしい歌謡曲など琴の音色を楽しんでみましょう。
15	オカリナ	澄んだオカリナの音色を聴いてみてはいかがでしょうか。
16	和太鼓	おなかの底に響く太鼓の音を出してみましょう。
17	リコーダー	リコーダーの演奏を聴いてみましょう。
18	狂言	大きな声ではっきりと語る狂言の基礎を学びましょう。
19	フラダンス	ハワイアンミュージックに合わせて踊り、楽しく健康づくり。
20	ヨガ	自分の呼吸に合わせて、筋肉や関節を伸ばしてみましょう。
21	太極拳	ゆったりとした呼吸と動きで健康づくりをしましょう。
22	着付けと作法	自分で着物を着てみましょう。日本人のすばらしい作法やしきたりも学びます。
23	手話	手話で会話や歌・手遊びを覚えましょう。
24	エコクラフト	新聞のカラーページや牛乳パックを利用して小物入れなどを作ります。
25	自然観察	小美玉市の自然（植物・昆虫・鳥など）について学んでみましょう。