

## 寄居生活学の達人講師メニュー

分類	No.	講座名	内容
体験 自然	1	視覚障害を乗り越える生活の工夫	講話(視覚障害を乗り越えた体験談)
	2	カメムシ学	カメムシの仲間とその生活
健康	3	健康体操	実技(肩こり、腰痛、スポーツ障害)
		健康体操	実技(肩こり、腰痛、スポーツ障害)
	4	健康ダンス、ストレッチ体操	踊り(ロック・サンバ・演歌)
	5	フィットネス	介護予防運動、エアロビクス、ピラティス、骨盤体操、自重筋力トレーニング、椅子に座ったままでの介護予防運動
	6	楊名時八段錦・太極拳	八つの「医療体術」八段錦と太極拳24式の実技
生活科学	7	茶道	実技 ※材料費負担
		茶道・茶席の体験、作法・点前の指導	※材料費負担
	8	花道	季節の花を楽しくいける体験 ※材料費負担
		いけ花 嵯峨御流	※材料費負担
書道	9	書道	実技
美術 工芸	10	ベルサイユフラワー	ガラスの様な透明感のある美しいお花作り ※材料費負担
	11	フラワーアレンジメント教室	ドライフラワー・アーティフィシャルフラワー・プリザーブドフラワー・押し花などを使ったアレンジ ※材料費負担
フラワーアレンジメント・アーティフィシャルフラワー・プリザーブドフラワー			
音楽 芸能	12	鳴子踊り	創作鳴子踊り、子どもから高齢者まで
	13	民謡	唄と三味線、尺八の指導 ※三味線は藤本流と津軽三味線
	14	箏の調べ	演奏及び演奏体験講習
	15	南京玉すだれ、小話、落語、手品	実技
	16	手品教室	手品の実技指導 ※材料費負担
	17	マジックショー	子どもから高齢者まで年代に合わせた手品演技披露
スポ レク	18	遊びの方法	レクリエーション指導
	19	介護予防を始めましょう(音楽健康指導士)	介護予防を楽しくするには、楽しく健康体操等
	20	歌って回想健康法	回想を歌で、歌と体操でリフレッシュ(童謡、歌謡曲に振付して体操)
	21	キャンプ指導	キャンプの方法、キャンプファイヤーの行い方
	22	コミュニケーション能力を高めるには	ホスピタリティ(心配り)のトレーニング(ホスピタリティとは厚遇款待および温かく親切にてもなす心、款待の精神です。)
	23	ネイチャーゲーム(自然の中で自然を満喫するゲーム)	ネイチャーゲーム指導、環境教育
	24	福祉レクリエーション	福祉施設でのレクリエーション、高齢者とレクリエーション
	25	3B体操	健康体操
	26	グラウンドゴルフ教室	ルール解説から実技指導
			ルール解説から実技指導
	27	サッカー指導	サッカー競技及びマーケティング全般の指導
	28	キッズダンス	ストレッチ、リズムトレーニングを含めた誰でも楽しめるダンスレッスン
	29	ビューティーバレエ	しなやかな体、美しい所作になるための簡単バレエレッスン
30	体づくりストレッチ	いつまでも健康で怪我しない為のストレッチと無理のない筋トレ	
語学	31	ストーリーテリング	語り聞かせ・読み聞かせ
	32	古代ギリシャ語・古代ラテン語・古代インドの梵語	古代ギリシャ語・古代ラテン語・古代インドの梵語をやさしく解説 ※コピー代200円負担
文学 文芸	33	寄居町の民話語り	寄居町の民話の語り聞かせ ※必要品あり
	34	古代ギリシャや古代インドの宗教・哲学思想・習俗	古代ギリシャや古代インドの宗教・哲学思想・習俗についてやさしく解説