

分類	No.	講座名	内容
体験	1	健康長寿の法則	経験的な人生哲学
	2	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)
家庭教育	3	子どもに学ぶ家庭教育	家庭教育のヒント(実践的体験から得た)親が変われば子どもが変わる
自然	4	里山探索	里山の生き物、地形、歴史ウォッチング
	5	カメムシ学	カメムシの仲間とその生活
	6	ハエの生態	ハエ、アブ、カなどの生態
	7	健康体操	実技(肩こり、腰痛、スポーツ障害)
	8	健康ダンス、ストレッチ体操	踊り(ロック・サンバ・演歌)
	9	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、椅子に座ったままの介護予防運動
生活科学	10	茶道	実技・体験 ※材料費負担
	11	花道	実技・体験 ※材料費負担
書道	12	書道	実技
美術工芸	13	切り絵	切り絵の会寄居による実技 ※材料費負担
	14	陶芸教室	粘土で何でも作ってみましょう ※材料費負担
	15	バルサイユフラワー	ガラスの様な透明感のある美しいお花を作ります。 ※材料費負担
	16	花と手作りを楽しむ	アーティフィシャルフラワー・プリザーブドフラワー・ハンドメイドアクセサリ ※材料費負担
	17	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等 ※材料費負担
音楽芸能	18	鳴子踊り	創作鳴子踊り、子どもから高齢者まで
	19	民謡	唄と三味線、尺八の指導 ※三味線は藤本流津軽三味線
	20	大正琴	演奏
	21	箏の調べ	演奏及び演奏体験講習
	22	南京玉すだれ、小話	実技
スポレク	23	遊びの方法	レクリエーション指導
	24	レクリエーション活動	ゲーム、ダンス、歌の指導
	25	介護予防を始めましょう	介護予防法を楽しくするには、楽しく健康体操等
	26	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)
	27	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
	28	コミュニケーション能力を高めるには	ホスピタリティー(心配り)のトレーニング
	29	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
	30	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
	31	3B体操	健康体操
	32	グラウンドゴルフ教室	ルール解説から実技指導
	33	エアロビクス	実技
	34	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
	35	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
	36	凧づくり	主に二帖以上の凧づくり
	37	ピューティーヨガ	骨盤ヨガ、姿勢ヨガ、美脚ヨガ、ハタヨガ、リラクゼーションヨガ
語学	38	英語に慣れる会	英会話一般
文学文芸	39	ストーリーテリング	語り聞かせ・読み聞かせ
	40	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