

寄居生活学の達人講座一覧

分類	No.	講座名	内容	費用等	所要時間
体験	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)		応相談
自然	2	カメムシ学	カメムシの仲間とその生活		60分
健康	3	健康体操	実技(肩こり、腰痛、スポーツ障害)		60~120分
		健康体操	実技(肩こり、腰痛、スポーツ障害)		60~120分
	4	健康ダンス、ストレッチ体操	踊り(ロック・サンバ・演歌)		90分
	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		30~90分
	6	楊名時八段錦・太極拳	八つの「医療体操」八段錦と太極拳24式の実技		90分
生活科学	7	茶道	実技	材料費負担	90分
			茶道・茶席の体験、作法・点前の指導	材料費負担	60分~
	8	花道	季節の花を楽しくいける体験	材料費負担	60~90分
			いけ花 嵯峨御流	材料費負担	120分
書道	9	書道	実技		応相談
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	120分
	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	応相談
			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	材料費負担	120分
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		120分
	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		120分
	14	箏の調べ	演奏及び演奏体験講習		90分
	15	南京玉すだれ、小話、落語、手品	実技		60分
	スポレク	16	遊びの方法	レクリエーション指導	
17		介護予防を始めましょう(音楽健康指導士)	介護予防を楽しむには、楽しく健康体操等		90分
18		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)		90分
19		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		90分
20		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。)		90分
21		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		120分
22		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		120分
23		3B体操	健康体操		30~120分
24		グラウンドゴルフ教室	ルール解説から実技指導		90~120分
			ルール解説から実技指導		90~120分
25		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		120分
26		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		60分
27		ピューティーバレエ	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		60分
28	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		60分	
文学文芸	29	ストーリーテリング	語り聞かせ・読み聞かせ		応相談(60分以内)
	30	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	30~60分