

# あしや学びあいセミナー～市民版出前講座～

- ・芦屋市社会教育関係登録団体が、それぞれの団体が専門とする内容で、皆さんがお聞きになりたいことなどについて、皆さんの所へ出向き講座を行います。
- ・下記の講座メニューから、希望する日の2か月前までに社会教育推進課へご連絡ください。【問い合わせ先: 社会教育推進課 38-2091】

■対象 市内在住・在勤・在学者のおおむね5人以上のグループ  
 ■会場 学習会主催者が市内に確保(会場は市内に限る)  
 ■申し込み 希望日の2か月前までに社会教育推進課へ  
 (2ヶ月を過ぎた場合も調整できる場合がございますので、ご相談ください。)

※出講団体の都合により、開催日時などご希望に添えない場合があります。  
 ※講師料金は無料。交通費や材料費等が別途必要な場合があります。

令和6年10月1日現在

講座番号	講座名	出講団体名	講座内容等(詳細)	指導内容に関する資格や経歴	受講対象	受講対象詳細	受講可能人数 (5名から)	材料費有無	材料費	交通費有無	交通費	連絡事項
1	気軽に書を楽しみましょう!	恵咲クラブ	ハガキサイズの紙に筆を使って好きな言葉を書きます。出来上がった作品は、額に入れて飾ることができます。	・恵咲クラブ25年主催 ・毎日書道会会員 ・創玄書道会二科審査員 ・浪速書道会参与 ・随鶴書道会師範	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	10名まで	要	1,000円 (ハガキ・額・ 書道用具)	要相談		・用意するもの: 机・いす・人数分の新聞紙
2	初心者の小学生対象のミニバスケットボール教室	オレンジモンキー	初心者の小学生(3年生以上の男女)を対象としたミニバスケットボールの出前講座です。この講座をきっかけに、ミニバスケットボールの楽しさを発見してほしいと思います。	・岩園ミニバスケットボールクラブコーチ(コーチ歴: 12年) ・JBA(日本バスケットボール協会)公認C級コーチ ・JBA(日本バスケットボール協会)公認D級審判	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	小学校3年生から6年生までの男女が対象 15名まで	不要		不要		・会場: 青少年センターや小学校などの体育館 ・服装: 動きやすい服装 ・持ち物: 体育館シューズ・飲み物・タオル・バスケットボール(持っている場合) ・出講団体がいくつかのバスケットボール・簡易な救急箱(メディカル)を持参します。
3	座ったままできる簡単筋トレ	フレッシュ	簡単で効果的な筋トレ・ストレッチングを学び、生活のQOLを上げましょう。やる気を起こせば、イスなど身近なものを使って筋力はいつでもどこでも行えます。	・仁田 泰美…(健康運動指導士)H10.4~H30.3 20年芦屋市スポーツ推進委員を務める。保健センター(げん気度健診トレーナー)発足当時より最終まで。 ・飯高 裕理…(健康運動指導士)保険センター(げん気度健診トレーナー)4年勤務。	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	30名まで	不要		要	駐車場のない場合は駐車場代金のみ	・服装: 運動しやすい服装 ・持ち物: 飲み物・敷物(バスタオルorヨガマット) ・いす(ある場合) ・いすがなければ使わない内容にしますが、20分程は立つことが出来る方になります。
4	スポーツウエルネス吹矢(健康効果のある呼吸法で矢を吹く競技)	スポーツウエルネス吹矢芦屋支部	①吹矢式呼吸法が健康によいことの説明 ②スポーツウエルネス吹矢で使う用具の説明 ③スポーツウエルネス吹矢の基本動作の指導 ④競技ルールの説明	・講師 神崎 喜一郎 (一般社団法人)日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	10名まで	要	1人300円 (マウスピース 150円・ク リーナー150 円)	要	駐車料	・会場: 一方が8m以上ある室内 ・服装: スポーツができる動きやすい軽装 ・持ち物: 会場によって上履が必要な場合があります。
5	体操と呼吸法で心身を調えましょう。	ヨーガサークル	体ほぐしのために軽めの体操を行ってから簡易体操・手と足の基本体操をします。その後、体全体を緩める完全弛緩法を行います。次にヨーガのアーサナを呼吸に合わせて行います。体の背面伸ばし・側面伸ばし・反りのポーズ・ねじりやバランス等々と…間に緩める完全弛緩を入れます。体操を1時間10分、残り20分で呼吸法を行います。	・シャンティヨーガ講師資格 ・コアスポーツでヨーガ講師を20年経験。	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	15名まで	不要		不要		・会場: 和室がベストです。フローリングでも可 脚。 ・持ち物: 和室の場合はバスタオル・フロー リングの場合はヨーガマット ・服装: Tシャツやジャージ等の動きやすい服装 ・腕時計・アクセサリ等は不可です。
6	エイジレス体操 体幹・ストレッチ・脳トレ等	体操友の会	ストレッチ 筋トレ(下半身・体幹を中心に) 口腔機能・認知症予防の脳トレ・ながら体操 有酸素運動(リズムに合わせて)	・公益財団法人 健康・体づくり財団 ・健康運動指導士	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	50歳以上、動ける人、男女可 10名まで	不要		不要		・会場: 会場使用許可人数の半分以上を希望 ・持ち物: 飲み物・タオル等 ・服装: 体操の出来る服装
7	・茶道(抹茶・煎茶)体験 ・いけばな体験	芦屋市茶華道協会	茶道・華道のそれぞれの礼儀作法と、茶道は所作手前を華道は花の生け方を指導致します	・講座の内容により担当先生が決まりますので、その都度連絡致します	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	5名から	要相談		要相談		
8	声を出そう!朗読しよう!	あおぞらドラマカンパニー	対象は小学生から高齢者まで、幅広い年代に対応。まず、声を出す、発声に始まり、滑舌練習。近年は、谷崎記念館において谷崎潤一郎作品を芝居じたくて朗読を行う。	劇団神戸出身。舞台を中心にテレビドラマ、ラジオドラマ等でも活躍。 近年は、谷崎記念館において谷崎潤一郎作品を芝居じたくて朗読を行う。	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	20名まで	要相談		要相談		
9	ストレッチとステップ・ダンスの練習	ルナジャズ&タップダンス	・ストレッチと体のつかい方のエクササイズ ・ステップの練習 ・曲に合わせて踊ります ・ルナジャズ&タップダンスの講師です。元宝塚歌劇団。	・元宝塚歌劇団 ・たびたびニューヨークにレッスンに行く	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	20名まで	不要		要	240円(バス代)	
10	ミニコンサート	アシヤユースコーラス	季節、希望日時に応じて演奏、また皆様よくご存知の曲などを一緒に歌ったり、簡単な楽器を使ってリラックスしていただく。曲目、内容等ご希望に応じます。	依頼により出前演奏(学びあいセミナー)出演 山岳連盟の依頼による毎年の藤木祭で、山の日制定による公霧の山の歌を高座の滝にて歌唱指導	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	施設入所者、高齢者施設、支援施設など 50名まで	要	コピー代 程度	要	駐車料金など	・ピアノ等の音源の有無をご連絡ください。
11	やってみない?バケツコンポスト	あしやエコクラブ	・地球環境について学習 ・ゴミについて説明 ・コンポストの説明 ・バケツコンポストのやり方について説明 ・実習 ・質疑応答	・環境カウンセラー ・環境教育インストラクター ・兵庫県地球温暖化防止活動推進員	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	5名から	要	金バケツ・洗たくネット	要	開催地までの交通費	・レジャーシートが必要です。
12	幅広い年齢層で楽しく料理をしましょう!	芦屋いずみ会	芦屋いずみ会は、幅広い年齢層の方々にバランスのとれた食生活を普及して、健康なまちづくりを推進しているボランティア団体です。	いずみ会リーダー養成講座修了者	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	25名まで	要	400円(材料費など)	要相談		・持ち物: エプロン・三角巾・マスク・飲み物

講座番号	講座名	出講団体名	講座内容等（詳細）	指導内容に関する資格や経歴	受講対象	受講対象詳細	受講可能人数 (5名から)	材料費有無	材料費	交通費有無	交通費	連絡事項	
13	マザーグース・ナーサリーライムの英語のリズム手遊び 英語で絵本の読み聞かせ（例 はらぺこあおむし・フレデリック）	財団法人 ラボ国際交流センター兵庫地区	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;Mother Goose&gt;</li> <li>London Bridge …かけっこ遊び</li> <li>This old man …1～10のかぞえ歌</li> <li>Twinkle twinkle Little Star …お星さまきらきらあそび</li> <li>&lt;英語・日本語による絵本読み聞かせ&gt;</li> <li>はらぺこあおむし</li> <li>フレデリック</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小柴…48年の経験を活かして、Mother Goose、英語の読み聞かせ。「絵本読み聞かせ」の講師資格あり。</li> <li>小谷…海外在住経験があり「絵本読み聞かせ」の講師資格あり。異文化経験深い。</li> </ul>	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者	幼児は1歳半～5歳、小学生は小1～小6	20名まで	要	500円	要	460円（市内バス賃代）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装：運動靴もしくは動きやすい靴・動きやすい上着・ズボンはスラックスがおすすめ。</li> </ul>
14	落葉は資源！堆肥を作ってごみを減らそう！	葉っぱリサイクルクラブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>紙芝居</li> <li>環境学習</li> <li>堆肥（腐葉土）について講座</li> <li>堆肥の作り方説明</li> <li>実習</li> <li>質疑応答</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>環境カウンセラー</li> <li>環境教育インストラクター</li> <li>兵庫県地球温暖化防止活動推進員</li> </ul>	不問	幼児 小中学生 高校生 成人 高齢者		5名から	要相談	希望の講座内容による	要		<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装：実習の場合は長袖長ズボン</li> </ul>