

生涯学習人材登録者自主企画講座登録一覧(令和7年7月22日現在)

講座番号	講座名	講座内容・概要
13	声に出して読む宮沢賢治の童話	声の出し方を含めて表現の基礎をお教えます。 宮沢賢治の童話はオノマトペ(擬声語、擬態語)が多くて声に出すと非常におもしろい。彼の作品は謙虚で誠実な心にあふれているので多くの人とその世界を共有したい。
15	書道講座	成人を対象に伝統ある書道の歴史、文字学、高度な毛筆技術を基礎から伝授します
19	国際問題と国際情勢の理解の講座	国際問題と国際情勢を判り易く解説することにより、市民に社会問題を理解頂くとともに、国際交流のあり方、国際協力の必要性を認識して頂く。
49	初心者のためのデコパージュ	初心者を対象に開催し、デコパージュの基礎からお教えます。
57	子ども向けのプログラミング教室	子供(主に小学生)を対象に、パソコンによるプログラミングを基礎からお教えます。初心者向けのプログラミングソフトウェアを使って、簡単なアニメーション・ゲーム作りをします。

講座番号	講座名	講座内容・概要
58	巡礼講座「西国三十三所・坂東三十三所・秩父三十四所百観巡礼紀行」への誘い	私だけの「巡礼ノート」を作成しながら、各寺院、名所・旧跡、グルメとわかりやすく楽しくプレゼンしていきます。 また、こだわりの巡礼用品「数珠」「輪袈裟」「納経帖」など、紹介していきます。
60	製作講座 手作り”ご朱印帖”	伝統の埼玉・小川和紙(手すき)を18枚蛇腹に折り重ね、和紙を手で切る独特の裁断です。表紙はあなたご自身の思い出の紙や布類を使います。カラフルにオリジナルに美しく仕上げます。
64	「自分史」作成入門講座	自分史の講義と「自分史の作成・発表・相互鑑賞」がセットになった3回シリーズの講座です。 【第1回】自分史の概要(意義・メリット・種類等)を学びます(記憶の解凍のための3つのワークを行います) 【第2回】思い出の写真をもとに、「一枚の自分史」(ドラフト)を作成します。(作品を自宅で推敲、完成させます。) 【第3回】参加者による「一枚の自分史」作品の発表、相互鑑賞を行います
65	日常に起きる体の悩みを軽減～セルフ指圧とストレッチ講座～	現代は環境や食事、精神的なストレスなどによって引き起こされたさまざまな病気や症状を持ちながら生活している人が多くいます。 体の不調を改善したり、予防できる病気の発生を予防し、生き生きと毎日生活が送れるようになるため自分の体の声を聞き、セルフケアを行うことが必要です。 セルフケアを通して、自分の体の声に敏感になり、いつでも痛みや不快感といった体からの声を受け取れるようになるのを目指す講座です。