

(katudoshimin)

活動する市民教授



2021.5.25 版

ひたち生き生き百年塾 市民教授 講座案内

人と人をつなぐ
地域社会に貢献する
あなたの知識と技術を活かす

市民教授ってなあに？



市民教授ってなあに？

市民教授っていうのはね、知識や技術を豊富に持っており、人材育成や地域づくりに貢献しようとする人たち、教えようと待っている人たちです。



市民教授はどんな人がいるの？

例えば、手芸や粘土細工、着物リメイク、味噌やそばの作り方を教える人、スポーツや音楽を指導してくれる人、イベントで情報技術などについて講演してくれる人、パソコンやスマホを教えてくれる人など、いろんな**専門家が大勢いますよ。**



そうなんだね！
こんど地域のみんなで集まるとき市民教授に講座をお願いしようかな。

大変よいと思います。
市民教授は、教えたい人の集まりです。
まずは、気軽に連絡して相談してみてください。





申込みの手順

興味や関心のある
講座を選ぶ



申し込み
講座の市民教授に直接
連絡してください



事前調整
講座の市民教授と、日
時・場所・費用・その
他を打ち合わせ



講座の開催

市民教授とは

豊富な知識や技術をもった人で、市民の人材育成に協力するために日立市の百年塾で市民教授に登録した人です。市民教授運営要項（⇒解説）のもとに活動しています。

※百年塾とは、
生き生きとした人生百年を生きるため、また百年先を見越したまちづくりを進めるため、共に学んでいく場として日立市に設けられている団体です。

活動の範囲

誰でも指導を依頼できます。
ただし、営利目的、政治目的、宗教目的には活動できません。

費用

講師謝礼は1回につき5000円を基準にしております。ただし、交通費、助手の有無、資料、施設利用料などにより異なりますので、講師と打ち合わせてください。

場所

原則として、場所の選定・予約などは申込者にておこなってください。



指導分野	指導科目
室内ゲーム	オセロ、百人一首、郷土かるた、健康麻雀、ボードゲーム
健康・健康体操	アロマテラピー、足裏健康、体操、ヨガ、自彊術、太極拳
スポーツ	
レクリエーション	
ダンス・舞踊	
音楽・芸能	
絵画	水彩、油絵、墨絵、絵手紙、笑い文字、絵の見方、切り絵
華道	いけばな
茶道	
書道	
被服・美容・ファッション	
手工芸	アートフラワー、押し花、折り紙、手織り、鎌倉彫、・・・
食品・料理	そば、うどん、家庭料理、薬膳、食育、お菓子、コーヒー
住まい・園芸	
福祉	
医療	
教育全般	
経営・経済	
歴史・文学	宗教、戦争体験、民話人形劇、自分史、製本
地域・環境	
国際交流・外国語	
写真・ビデオ	
パソコン・無線・スマホ	パソコン、アマチュア無線、スマートフォン
団体市民教授	

健康・健康体操

笑いヨガ

健康体操とヨガの呼吸法を組み合わせて笑う。有酸素運動を取り入れ笑えば、笑いが伝染しストレス解消・免疫力アップで健康効果が得られる講座を開催中。

講師 弓野典子 実績票 FB IG
電話 090-8017-3029 HP BL
メール norinori10013410@gmail.com



自彊術

調子が悪い、慢性病、老化が気になる、ストレス、運動不足などの対策に最適な、頭部から手足の先までまんべんなく動かす健康体操です。

講師 舟生須美子 実績票
電話 090-9204-0396
メール Sumiko-funyu@kde.biglobe.ne.jp



リズム脳トレ

新感覚のリズムに合わせて脳トレ！楽しみながらも、脳が活性化、笑ってさらに健康に！（もとは健康管理でした。）

講師 大川貴世美 HP IG
電話 080-5465-5184
メール la.morde.du.moca.@gmail.com



メンタル改善ストレッチ

姿勢を整えることでホルモンの働きや、全ての人が持つ本来の身体の機能を取り戻していきます。（もとは健康体操でした。）

講師 大川貴世美 HP IG
電話 080-5465-5184
メール la.morde.du.moca.@gmail.com



ボクシングエクササイズ

脂肪燃焼、ストレス解消はもちろんのこと、背中、腰、お尻、くびれに特に効果的です。（もとはZUNBAでした。）

講師 大川貴世美 HP IG
電話 080-5465-5184



足裏健康法

改善を目的に足裏リフレクソロジーとふくらはぎ療法を組み合わせたオリジナル療法を家庭でも出来る様に指導し最後に参加者全員に体験してもらいます。

講師 今橋隆道 実績票
電話 0294-37-0333
メール ashiura@tc4.so-net.ne.jp



耳つぼ顔つぼ健康法

代替医療として検証してきた独自の足つぼ療法を基に、耳つぼ顔つぼも検証し、実際に効果があつた施術方法の強さ、速さ、回数など具体的に指導します。

講師 今橋隆道 実績票
電話 0294-37-0333
メール ashiura@tc4.so-net.ne.jp



絵画

笑い文字

イベント時に「ありか」と書かれたハガキにほっぺ（あ・つ）とハート（♥）を朱の筆で書いてもらう講座です。子供から大人まで参加できます。

講師 弓野典子 実績票 FB IG
電話 090-8017-3029 HP BL
メール norinori10013410@gmail.com



華道

いけばな指導

基本のお花のいけ方の指導から、日常的に、ご自宅にお花をいけることが出来る技術を教えます。草月流1級師範理事。

講師 大森知子 実績票 IG
電話 090-9018-8884
メール wakisada-reisen1959830820@docomo.ne.jp



手工芸

■ クラフト全般

四季を楽しみ生活小物にペイントするツールペイントをはじめ粘土細工など子供会のイベントから大人が対象の講座まで幅広くご提案しています。

講師 前田潤子 実績票 FB HP
電話 34-5595
メール maeda15_hidamari@yahoo.co.jp



■ 着物リメイク

思い出の着物などリメイクして楽しむ一歩をご提案しています。小物作りから洋服の型紙まで、お裁縫の基礎からも学べます上級和裁士資格。

講師 前田潤子 実績票 FB HP
電話 34-5595
メール maeda15_hidamari@yahoo.co.jp



■ シャドーボックス

お好みの同柄の葉書やプリントを複数枚使い、切り取り、立体的に組立て、額等にセットして、仕上げます。高級感もあり、プレゼントとしても喜ばれます。

講師 白石知子 実績票
電話 090-8175-0715
メール shiraishi.deco.art@gmail.com



■ デコパージュ

お好みのプリント、布や紙ナプキンを切り、組合せデザインし、板や家具、小物などに貼り、ニスで仕上げます。作品を身近に置かますと、癒しの空間になります。

講師 白石知子 実績票
電話 090-8175-0715
メール shiraishi.deco.art@gmail.com



■ 竹とんぼ作り・飛ばし

子どもから大人までレベルに応じた竹とんぼを作って飛ばして楽しみませんか。学校等での子どもたちへの指導や大人には性能を競う全国的な大会もあります。

講師 西原功 実績票
電話 090-3132-0545
メール i248ra130@gmail.com



■ おもちゃドクター

子どものおもちゃは遊べば壊れる物。壊れた思い出のあるおもちゃが治って子供の手に戻った時の子どもの笑顔を見るのはドクター冥利に尽きます。

講師 西原功 実績票
電話 090-3132-0545
メール i248ra130@gmail.com



食品・料理

■ 簡単手作りみそ

日本の伝統的な発酵文化である味噌を手作りで作ってみませんか。添加物無し、国産米・国産大豆・あらしお使用です。

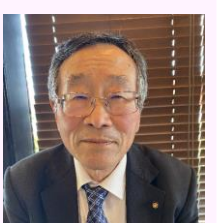
講師 蛭田三雄 実績票 HP
電話 090-6047-2738
メール hrtmt@net1.jway.ne.jp



■ 簡単にできる米麹づくり

出来上がるまで 48 時間かかります。その間、原則 2 回家庭訪問をして、麹の進み具合をチェックします。

講師 蛭田三雄 実績票 HP
電話 090-6047-2738
メール hrtmt@net1.jway.ne.jp



■ 手作りうどん・そば

素直な気持ちでやれば、失敗しません。成功体験してもらう指導を心がけています。

講師 蛭田三雄 実績票 HP
電話 090-6047-2738
メール hrtmt@net1.jway.ne.jp



■ 地産地消のおすすめ

作物を加工してみる。コンニャク・七味唐辛子・柚子胡椒・メンマなど、15 年農業活動団体に属し学んだノウハウと地場産の安心をご提供いたします。

講師 前田潤子 実績票 FB HP
電話 34-5595
メール maeda15_hidamari@yahoo.co.jp



歴史・文学

■ 本を作ろう

趣味や自分史の本を作りませんか？、例；B5 サイズで 80 頁の本を 50 冊、5 万円で作る。①製本の見積もり発注の流れ。②ワードを使って原稿の上手な作成法。

講師 六車正道 実績票 FB BL

電話 37-1284 HP

メール mugu66@gmail.com



パソコン・無線・スマホ

■ スマートフォン活用

まったく初めての方から中級レベルの方まで、要望に応じて実施します。2、3人ずつが要望に添いやすいが、大勢でも可能です。対象は Android。

講師 六車正道 実績票 FB BL

電話 37-1284 HP

メール mugu66@gmail.com



申し込み

<input checked="" type="checkbox"/> 講座名	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 日時	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 場所	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 受講者の人数	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 講師謝金	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 内容の確認	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 利用するもの	<input type="text"/>

受けたい講座がみつかったら
市民教授に連絡しよう！
相談するときに使ってね。

