

《 ご利用にあたって 》

この冊子は、市民の皆様がいつでも、どこでも、だれでも学習できるように出前講座のメニューと申込方法を掲載しています。

市民ボランティア講師による手工芸、歴史文化、体操、料理などの講座や、市職員による施策、健康増進、環境づくり、福祉、さまざまな制度の説明など、幅広い分野にわたり掲載しています。

《 目 次 》

○ 利用の手引き	P 1
○ 趣味・教養編メニュー	P 2
1. フラワーアレンジメント・手工芸	P 2
2. 音楽	P 5
3. 絵画	P 5
4. ダンス・健康体操	P 6
5. 園芸	P 7
6. 歴史・文化	P 7
7. 料理・生活	P 7
8. 伝統文化	P 8
9. その他	P 9
○ 行政編メニュー	P 10
○ 申込書・報告書	P 22
○ メニュー紹介	P 24
○ 利用者の声	P 32

1. フラワーアレンジメント・手工芸

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
1	フラワーアレンジメント (生花) P24	季節に合わせたアレンジで心安らぐ作品を作ります。 (クリスマスアレンジ、お正月アレンジなど)	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 2,000～ 2,500円程度
2	若返りのフラワーデザイン (生花) P24	市場直送のイキイキ新鮮な生花を使った、お洒落モダンなアレンジメントを創ります。きれいなお花に触れながら、ここまで若返ってしまう講座です。	90分	参加費・材料費込 2,000～ 2,500円程度
3	プリザーブドフラワー アレンジ P24	人気のあるプリザーブドフラワーを使ったアレンジ(節句、母の日、クリスマス・お正月飾り、ブーケ、コサージュなど)	120分	参加費・材料費込 2,000円程度
4	押し花	草花を自然の色のまま押し花にします。 (キーホルダー、花シール、ミニフレーム、ミニ色紙など)	120分	参加費・材料費込 1,000円～
5	ボタニーペインティング P24	主に天然の蓮の葉やインド菩提樹などの葉に触れ、自由にアレンジして自分のお好きな色に着色します。世界にひとつだけのオリジナルインテリアを作ります。	60分 ～ 120分	参加費・材料費込 800円～
6	ハーバリウム P24	カラフルな植物素材等を瓶の中に埋め込み、オイルを入れて完成です。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
7	ハーバリウム ボールペン P24	ボールペン軸のスケルトン部分にハーバリウムを埋め込みます。	30分 ～ 60分	参加費・材料費込 1,500円～
8	ハーバリウム ディフューザー	おしゃれに香るディフューザー(芳香剤)を作ります。(100ml容器)	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 2,000円～
9	アロマクラフト	アロマを使ったバスボム・石鹸・キャンドル・フックスパー・芳香剤・虫除けや風邪予防のミストなどを作ります。	120分	参加費・材料費込 800円～
10	宝石石けん P24	好きな石けんブロック・色・香りを選んで冷やし固め、カットをしてキラキラ可愛い宝石石けんを作ります。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
11	キャンドル P24	アロマキャンドル、ハーバリウムキャンドル、アロマフックスパー、バラのキャンドルなど。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 500円～

(次ページへ続きます)

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
12	バルーンアート P25	風船を使った簡単な動物やモチーフの作り方を学びます。	120分	参加費・材料費込 500円～
13	ステンドグラス	足元燈、鉢カバー、アロマランプ、テラリウムなどの簡単な作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 2,500～ 5,000円
14	ヴェネチアガラス フュージング P25	板ガラスやミルフィオリ（花柄のガラス）を組み合わせてペンダント、ストラップ、リングなどを製作。	120分	参加費・材料費込 600円～
15	ウッドレジンペンダント P25	木製の型にドライフラワーを並べて、レジンでコーティングします。名入れも可能です。	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 1,500円
16	アートクレイ シルバー P25	銀粘土を使用しアクセサリを製作します。（リング、ペンダントなど）	120分	参加費・材料費込 1,600円～
17	ジュエル <i>décoré</i> (デコレ)	専用のパテを用いて、高級感あふれるデコレーションジュエリーやアクセサリが簡単に作れます。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
18	ハンドメイド アクセサリ P25	ビーズやパール、天然石などを使って、アクセサリを作りましょう。（アクセサリの種類、材料などは要相談）	120分	参加費・材料費込 1,200円～
19	ポーセラーツ P25	転写シールを使って食器などに絵付けします。季節行事やアニバーサリー・干支などの要望も可。（安全に配慮した転写シール・白磁を使用しています）	120分	参加費・材料費込 1,350円～
20	トールペイント	ヨーロッパの伝統的装飾。木・ブリキ・ガラス・陶器などに装飾します。 ※10人以上	120分	参加費・材料費込 1,500円～
21	パッチワーク	余り布を利用して、だれにでも作れる簡単な小物（バック・ポーチ）などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円程度
22	デコパージュ P25	ペーパーナプキンやデザイン紙を、専用のりで布や木材などに貼り付けます。木箱・バッグ・びん・缶などのオリジナルグッズが簡単に作れます。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
23	ビーズ風 DECO P25	トートバッグに樹脂絵の具を使い、ドット模様で楽しくアートします。下絵があるので、きれいに模様を付けることができます。	60分	参加費・材料費込 1,000円

(次ページへ続きます)

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
24	レザークラフト P26	革を使ってブローチ、キーホルダー、ペンケース、財布などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
25	コサージュ作り P26	布・リボンを使ってコサージュを作ります。 (素材・サイズなどは要相談)	120分	参加費・材料費込 1,500円～
26	ロザフィ P26	紙で作るバラのアクセサリーです。ペンダントトップ、ブローチ、イヤリング、ピアスなどを作ります。※10人まで	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,000円～
27	エコクラフト P26	専用紙テープを使って、可愛いバッグなどを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
28	クラフトバンド P26	バッグ・かご・季節のリースなど製作します。 ※用具は講師側で準備します。	90分	参加費・材料費込 1,000円～
29	藤工芸 P26	藤を使って、身近な生活用品、フルーツかご、花入れなどを編みます。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
30	ディンプルアート P26	ガラス・プラスチック・タイルなどに超透明絵の具で描くアート。美しいステンドグラス調の作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 500円～
31	切り絵 P26	カッターを使ってシャープな線で作る切り絵です。 (年賀状や暑中見舞い、はがきなど)	120分	参加費・材料費込 600円～
32	竹はり画	竹のパーツに焼き目をつけて陰影を現わし、画を描きます。	120分	参加費・材料費込 1,500円程度
33	ヒンメリ P27	フィンランドの伝統工芸品。細いストローで立体的なモビールを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
34	シュガークラフト P27	シュガーペストを使って観賞用のベビーシューズや食用のプリンセスケーキ等を作ります。 ※「アイシングクッキー教室」はP8をご覧ください。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
35	ミニチュアスイーツを粘土で作ろう P27	小麦粘土で可愛い小物を作ります。'リースや、小物入れ、メモスタンドなど、夏休みの宿題に利用できそうです。高齢者向けの作品もあります。※小麦アレルギーの方はご注意ください。	120分	参加費・材料費込 500円～ 1,000円程度
36	匂袋作り P27	好みの香りを調合して、自分だけのお香の匂袋を作ります。抹茶一服付。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,500円

2. 音 楽

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
37	童謡・唱歌・抒情歌 など	童心にかえって、懐かしい歌や流行りの歌をみんなで歌いましょう。リクエストがあればできる限りお応えします。	90分	—
38	アイヌ音楽をきく P27	アイヌ音楽の話を交えながら、トンコリを使ってアイヌ音楽を演奏します。	30分 ～ 60分	—
39	アコーディオン演奏に あわせて歌おう	アコーディオンの演奏にあわせて四季折々の童謡・唱歌を、「笑って歌って心豊かに」、演奏にあわせて歌いましょう。歌の作られたエピソードも一緒に。	30分 ～ 60分	—
40	オカリナ演奏をきく P27	オカリナの演奏を聴いたり、オカリナに合わせて歌を楽しめ。 (クリスマスソングから懐かしいヒットソングまで)	90分	—
41	尺八演奏をきく	童謡、唱歌、歌謡曲、民謡の演奏に合わせて尺八演奏と歌を楽しみましょう。	120分	—
42	ハーモニカ演奏を きく	童謡、唱歌、歌謡曲の演奏に合わせて懐かしい歌を楽しみましょう。	30分 ～ 60分	—

3. 絵 画

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
43	パステルステンド グラスアート P27	専用紙に彩色してステンドグラス風の作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
44	鉛筆画 P27	初心者を対象に静物などを描きます。 (くだもの、野菜、その他) ※2H～3B鉛筆の貸出あります。	120分	画材・消しゴム・ 画用紙などは ご用意ください
45	絵手紙 P28	絵と文字で作るアート。 子どもも大人も味のある作品が描けます。 ※水彩道具の貸出あります。	120分	はがき 200円程度
46	曼荼羅アート P28	円状の幾何学模様の台紙に自由に彩色してみよう。 (うちわ・オリジナルデザイン台紙など)	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 800円～
47	ピーコック曼荼羅 ぬりえ® P28	下絵の中に好きな模様や色を塗って、癒されながら作品を仕上げます。 絵が苦手な人でも楽しめます。	60分 ～	参加費・材料費 (道具レンタル代)込 1,000円～
48	手形アート P28	手形や足形を使ったカレンダーやうちわを作ります。子どもの小さい手形で、可愛い記念作品を作れます。	30分 ～ 60分	参加費・材料費込 500円～

4. ダンス・健康体操

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
49	リトミック P28	0歳からできる音楽教育です。言葉遊びや季節の歌、わらべ歌を通して音楽に対する感覚や表現力を自然に身に付けていきます。 (対象年齢：0歳～小学校低学年まで)	60分	ベビーマッサージも可能(バスタオルをご用意ください)
50	ふまねっと P28	50cm四方のマス目を踏まないように、いろいろなステップで歩きます。指導者の声掛けで動くので、体の不自由な方も参加できるプログラムです。	40分 ～ 60分	—
51	四つ竹健康おどり P28	4枚の竹を手に持ち、音楽に合わせて打ち鳴らしながら体を動かします。	90分	—
52	ハワイアンダンス・フラダンス P28	簡単なハワイアンダンス・フラダンスを、楽しみながら学べます。	120分	—
53	社交ダンス	ダンスの基本ステップを学びましょう。	120分	—
54	笑いヨガ P29	楽しく笑って、皆元気！ 血流とリンパの流れを活発にします。	60分	—
55	指ヨガ	ヨガの呼吸法を取り入れながら、手指を刺激します。血行促進、肩こり・腰痛緩和、リラクセス効果があります。	60分	—
56	3B体操 P29	ボール・ベル・ベルターの用具を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かしてみよう。 (ベビー・親子・ジュニア・成人・高齢者・障がいのある方・誰でもできる運動です)	60分	用具 (ベル・ベルター) レンタル料 100円
57	ノンケア体操	県版・真岡市版ノンケア体操 真岡市民の歌に合わせた体操	90分	—
58	ラジオ体操第1・2 みんなの体操	ラジオ体操第1は誰にでも・第2は筋力強化、みんなの体操は、年齢・障がいを問わず全ての方を対象とした運動です。	60分	—
59	楽しい脳トレと レクリエーション	簡単なゲームやレクリエーションを通じて、笑って、歌って体操し、脳を活性化し、認知症を予防し、楽しい時間を過ごします。	60分	—
60	スポーツウェルネス 吹矢 P29	腹式呼吸の健康法と吹矢を融合させたスポーツ。基本動作から学びます。	120分	リース代 1セット 500円
61	自分なoshi体操教室 P29	ご自身で身体の痛みを解消出来る簡単体操です。年齢に関わらず、楽しく身体ほぐしが出来ます。	60分 ～ 90分	水分補給用 ドリンク、アロマ マッサージオイル付き 1,000円

5. 園 芸

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
62	コンテナ ガーデニング P29	季節の草花を使って寄せ植えを楽しみましょう。	120分	参加費・材料費込 2,800円～
63	ハンギングバスケット	四季折々の花を容器に植え込みます。 吊るして長く楽しめます。	120分	参加費・材料費込 4,000円
64	苔玉作り・ 苔テラリウム作り P29	苔玉：植物の根本を丸く苔で覆って、盆栽感覚 で楽しむ室内用グリーンを作ります。 苔テラリウム：ガラスの容器の中に苔を寄せ 植えて自分だけの小さな植物園 を作り出します。	30分 ～ 90分	参加費・材料費込 600～ 1,500円程度

6. 歴史・文化

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
65	二宮金次郎の国指定 史跡を訪ねる P29	尊徳資料館、桜町陣屋等を見学して、金次郎 の生涯と業績を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
66	親鸞聖人ゆかりの高田山 専修寺を訪ねる P29	専修寺の重要文化財と史跡を見学して、歴史 と文化を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
67	真岡市の史跡や文化財 を訪ねる	①大内地区京泉の史跡 ②芳賀氏ゆかりの地 ③江戸時代の名代官の碑	90分 ～ 120分	—
68	真岡市に伝承される 昔話・伝説	市内に伝わる昔話・伝説について知り、その 由来と背景を学ぶ。	60分	—
69	民話語り P30	民話語りを聞いて、みんなで歌を唄います。 ・真岡の民話、お地蔵さまの話、恩返しの話など ・偉人の話など	30分 ～ 60分	—
70	真岡ゆかりの 二宮金次郎を 民話で学ぼう	二宮金次郎の生い立ちと尊徳仕法を民話に 解説を交えて語ります。	30分 ～ 60分	—
71	親鸞聖人とゆかりの地 専修寺を民話で学ぼう	親鸞聖人の偉業と専修寺の縁を民話に解説 を交えて語ります。	30分 ～ 60分	—

7. 料理・生活

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
72	フラワーゼリー P30	透明のゼリーの中に1枚1枚花びらを咲かせ ます。見て美しく、食べて美味しいゼリーです。 ※調理道具不要	60分	参加費・材料費込 700円～

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
73	デコ和菓子作り P30	子供から大人まで楽しめる可愛い和菓子作り。色染⇒包餡⇒成形を楽しめます。幼稚園生～OKです。※調理道具不要	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
74	料理教室	家庭料理のレシピとコツを学べます。 (メニュー・材料費は要望に応じて) 食材を無駄にしないエコクッキングもあります。	120分	参加費・食材費込 600円～
75	おまんじゅう作り P30	しっとり柔らかな薄皮まんじゅうを作ります。 1人1台の蒸し器が必要です。 ※蒸し布の貸出あります。	120分	参加費・食材費込 600円程度
76	焼き菓子教室 P30	パウンドケーキ、ケーキサクレ、クッキーなどを作ります。 ※オープンが必要	120分	参加費・食材費込 1,000円～
77	シフォンケーキ教室	しっとりフワフワで添加物を使わないシフォンケーキを作ります。焼きあがった物は持ち帰りいただきます。 ※1人1台のハンドミキサーとオープンが必要なので、その都度ご相談ください。	120分	参加費・食材費込 1,000円
78	アイシングクッキー教室 P30	砂糖でできたクリームを使って、クッキーやカップケーキにデコレーションをします。 ※オープン・調理器具不要	30分 ～ 90分	参加費・食材費込 700円～
79	そば打ち	そばの打ち方からだし汁の作り方まで学べます。	120分	参加費・食材費込 800円～
80	味噌作り	国産大豆・塩・麴を使って手作り味噌をプロから学びます。(1人1樽8.5kgをお持ち帰り) ※11～3月期間限定・20人以上 ※できるだけ早めにお申し込みください。	120分	参加費・材料費込 4,500円

8. 伝統文化

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
81	風呂敷活用術 P30	風呂敷の様々な包み方と、便利な使い方について学びます。 ※1年半以上前に申し込んでください。	120分	—
82	茶 道	茶道の基礎的な知識と実技を学びます。	120分	抹茶・菓子代
83	親子茶道 P30	親子で気軽に楽しむ茶道体験。基本の作法と抹茶を点てる茶道体験。幼稚園生～。大人のみも可。	60分 ～ 90分	抹茶・菓子代

8. 伝統文化

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
84	お箸の使い方 P31	お箸の使い方をはじめとして、食事の基本的なマナーを学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	—
85	美しい小筆文字 P31	美しい小筆文字を書いてみましょう。	120分	紙・墨・筆
86	ゆかたの着付け	小物から帯の締め方まで、浴衣の着付けを学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	浴衣一式 レンタル料 500円 (希望者)

9. その他

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
87	カラーセラピー・色育 P31	カラーセラピー(大人対象):色彩を通して深層心理にアプローチします。 色育(子ども対象):集中力・想像力・コミュニケーション力を養います。	60分 ～ 120分	テキスト代 500～ 1,000円
88	落語 (出前寄席) P31	地域のみなさんに笑いを届けます! (真岡落語研究会)	120分	—
89	耳つぼジュエリー P31	耳のつぼと体の各部位との関係を学び、おしゃれな耳つぼジュエリーでツボを刺激してみましょう。	120分	参加費・材料費込 2,000円程度
90	高齢者向け ハンドマッサージ	単なるハンドケアだけでなく、心のかもったハートケアとして高齢者の生活ストレスを緩和します。	120分	500円～
91	スマイルタッチケア	子どものために考案されたピースフルタッチ、認知症ケア・緩和ケアなどを基本に、あらゆる年齢層の方にできるスキンシップタッチケアを学びましょう。	120分	テキスト代 500円～
92	相撲甚句	地方巡業の際に唄う七五調の囃歌を、みんなで歌ってみましょう。	60分	テキスト代 100円