

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	地域
郷土史	1	宮沢賢治と花巻。賢治ゆかりの地を紹介	阿部正介	花南
	2	宮沢賢治研究	安藤勝夫	花北
	3	宮沢賢治作品の朗読(特に方言の含まれる作品)。方言の読み方、意味の解説(方言作品を通して。方言カルタの使用)	伊藤諒子	湯口
	4	賢治さんと植物の世界～童話やまなしを中心として～	城守寛	湯本
	5	賢治さんの時代の農学実験を体験しよう～盛岡高等農林学校に思いをはせて～	城守寛	湯本
	6	・花巻新渡戸、宮沢賢治、高村光太郎記念館の案内(含ゆかりの地) ・郷土の電力(開発)の先人たち。・花巻の”はじまり” ・胡四王山、観音山(円万寺)案内	葛岡貞典	宮野目
	7	「高村光太郎先生を語る」～岩手に残した足跡～	高橋邦広	太田
	8	・宮沢賢治とトシの愛した音楽を蓄音機等で鑑賞しながら賢治の思想を考える。 ・賢治の通学路、通勤路、利用した商店を実際に歩いて当時の花巻を感じる。 NEW!	泉澤善雄	矢沢
料理	9	バランスの良い食事。塩分を少なくする食事の工夫。後世に伝えたいふるさとの味。調理実習。	平賀敬子	湯口
	10	山野草料理。郷土料理。みそ作り。おからみそ作り	藤本眞津子	成島
	11	手ごねパン(小麦粉、ライ麦粉、米粉、雑穀等)オーブン、蒸器、フライパン使用。和洋菓子(焼・蒸・揚・冷菓等)、家庭料理(和・洋・中)	葛巻真理	花南
	12	祭り寿し(色々な花や虫が出来上がった時の感動を一緒に味わいましょう) みそ作り	吉田千代子	小山田
	13	珈琲豆屋のコーヒー教室(豆の美味しさを引き出す淹れ方)	藤原俊哉	太田
	14	コーヒー豆についての基礎知識を身につける。コーヒー豆の管理についての基礎知識を身につける。コーヒー器具の種類や特徴について学ぶ。ペーパードリッパーを使っての淹れ方の流れを学ぶ。	高橋典人	谷内
	15	ワインの楽しみ方(入門編)	岡田芳美	土沢
16	中華蒸しパン 花巻(ホアジアン)と一緒につくってみよう! NEW!	岡田芳美	土沢	
17	食育アドバイザーのちょっと変わった料理教室(・粉末だし・めんつゆ・焼肉のたれ)	高橋悦子	花南	
健康	18	心と体の健康(やさしいトリム体操)。食と健康の講話	平賀喜代美	太田
	19	ピラティス。ヨガ。体調改善運動。水中ウォーキング。アクアビクス(水中エアロビクス)	岡田宜子	松園
	20	ラフター(笑い)ヨガ。ベーシックヨガ。ルーシーダットン	伊藤さをり	湯口
	21	介護予防ヨガ(一般・成人)	大原ミチ子	八幡
	22	ピラティスで生涯歩ける身体づくり ※ショートメールの方が助かります。	古賀直子	花西
	23	心身の健康を意図し、呼吸法とリラクゼーションを基本に行うヨーガ療法です。	大場由実子	花西
	24	一般向けヨガ。シニア向けヨガ。ヒーリングヨガ。ヨガニードラ(リラクゼーションヨガ)	似内芳枝	八幡
	25	ストレッチポールを使った呼吸を深くするポールトレーニング	高橋悦子	花南
	26	「姿勢バランスと健康」。姿勢知識で健康を目指す。	浦田志津子	矢沢
	27	ながらストレッチ(家事等の合間に出来る運動)。世代間でのコミュニケーションの在り方。楽しく生きる。	渡辺喜代子	笹間
	28	足のセルフケアと簡単な運動	伊藤美保	内川目
	29	リラクゼーションヨガ 心と身体をゆるめるヨガ	小原絵里香	谷内
	30	・認知症予防ゲーム ・啄木いろはかるた NEW!	千田秀男	宮野目
	31	東洋医学的セルフケア NEW!	高橋滋美	松園

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	地域
スポーツ・レクリエーション	32	フォークダンス	及川光行	花南
	33	高齢者向けふれあいゲームや頭の体操。軽体操と楽しいレクダンス。	立花良子	花西
	34	ヘルスアップ講話と実践。3B体操。筋力低下を防ぐ全身ストレッチ体操。レクリエーションワーク。介護レクリエーション。	及川礼子	湯口
	35	3B体操（ウォームUP＜筋肉のあたため＞準備体操。3B用具を使って筋トレ、体ほぐし等の運動。ストレッチでクールダウン＜整理体操＞）	米澤陽子	八重畑
	36	3B体操（用具を使用しての健康体操。音楽に合わせて楽しみながらの体力維持）	高橋直子	八幡
	37	3B体操を中心に健康体操とレクリエーション。健康講話	高橋良子	花北
	38	楽しいレクリエーション。3B体操。介護予防体操。	富手京子	湯本
	39	3B体操	富澤房子	湯口
	40	ジャズ体操。コミュニケーションワーク。レクゲーム。	佐々木八重子	花巻中央
	41	チベット体操	伊藤さをり	湯口
	42	シンプルエアロビクス。基本のからだづくり。らくらくイス体操。チベット体操。	佐藤寛尚	花北
	43	イスに座ってできる介護予防の運動	笹川泰利	花南
	44	介護予防体操（筋力を向上させる体操や脳トレーニングで楽しみながら健康な身体を維持しましょう）	落合久美子	湯本
	45	全国のふるりの民踊とたのしい民踊を指導。ふるりの民踊の歴史、文化、伝承など伝えながら民踊指導しています。	阿部良子	花北
	46	しし舞・民舞・ソーラン節等	伊藤正一	花南
	47	ダンススポーツ。社交ダンス	泉山明	宮野目
	48	社交ダンス。パーティーダンス。誰でも踊れる簡単なダンス。美姿勢を保つダンス。	八重樫美恵子	谷内
	49	陳式太極拳(全身のバランス能力の向上。体幹を鍛える。リラクゼーション効果)	小田島茂子	宮野目
	50	楊名時八段錦太極拳(健康気功太極拳)。練功十八法(中国保健体操)坐ってできる太極拳。視覚・聴覚障がい者に向けての気功・太極拳。	佐々木紀子	花西
	51	正しいラジオ体操&ちょこっと太極拳	佐々木紀子	花西
	52	正しいラジオ体操	宇津宮真琴	八重畑
	53	楽しいウォーキング。森のセラピーなウォーキング	古川英治	矢沢
	54	ウォーキングで”幸せホルモン”を増やしましょう。楽しく続けるポイントをお伝えします。 NEW!	小原佐智子	矢沢
	55	北上川水辺体験から生きる力を学ぶ、後継者育成について	白畑誠一	花南
	56	やってみよう！卓球バレー	池田豊	大迫
	57	パルシューレ(色々なボールゲームを通して様々な体の動きを体験出来ます。スポーツの種目を超えた、色々な運動が経験出来ます)こどもから高齢者まで楽しめます。	平野伸	八幡
	58	スポーツウェルネス吹き矢 NEW!	千田秀男	宮野目
	国際交流	59	老い心地の良い国～この寝たきりとボケの少なさにはワケがある。ボクがラーメン食べているとき～地球の裏側で起きていること。	笹川泰利
60		国際交流・国際理解講座。英語で遊ぼう。	吉水香教	好地
61		いわて花巻と台湾	葛岡貞典	宮野目
62		ロシア語、ロシア料理・お菓子、ロシア文化 ※ショートメールでお知らせいただくと助かります(夫携帯です)	高橋オルガ	湯本

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	地域
家庭教育・生涯学習・高齢社会	63	絵本の読み聞かせ	平賀喜代美	太田
	64	絵本の紹介。読み聞かせのすすめ。おはなし会の実施。	牧野 幹	松園
	65	声を出す楽しみを(音読・朗読を通して)	牧野 幹	松園
	66	ムリしない親の介護～介護で仕事を辞めないために～。 生き生きポックリ大往生～目指すのは平穏死でしょう。	笹川 泰利	花南
	67	アルコール依存症ってなに？	白畑 誠一	花南
	68	人間関係の悩みが今日から一気に解決！目からウロコのコミュニケーション能力アップ	佐々木 麻路 ^{あさじ}	花南
	69	あの野球部はどうして強いのか？質問上手は育て上手。セルフコーチングを学ぼう！	佐々木 麻路 ^{あさじ}	花南
	70	世代の違い。ジェネレーションギャップを学んでみよう！	佐々木 麻路 ^{あさじ}	花南
	71	”自ら考えて行動する”人材育成～コーチングを学んでみよう～ NEW!	佐々木 麻路 ^{あさじ}	花南
	72	構成的グループエンカウンター(ゲーム形式で心と心のふれあいを行い、「自己理解」「他者理解」「自己受容」「自己主張」「信頼体験」「感受性の促進」について体感する	高橋 典人	谷内
	73	コラージュ創作とマインドフルネス(瞑想)を組み合わせた心のセラピー(趣味としての楽しさ、創る行為そのものに心を安定化させる作用や脳の働きを活性化させる。ストレス解消でリフレッシュ)	菊池 みよ子	湯口
	74	人生100年！大人の女性のワークショップ～わたしの人生すごろくをつくろう～	高橋 福子	花南
	75	大人の女性のワークショップ～もやもやの正体を考えよう～	高橋 福子	花南
	76	多様な働き方～複業・パラレルキャリアのすすめ～	岡田 芳美	土沢
	77	子育て講座。ベビー・キッズ・トリートメント。親子のふれあい体あそび。	高橋 悦子	花南
	78	ママのためのウクレレ講座	小神 知恵	花北
	79	おうちリズムミックマッサージ講座	小神 知恵	花北
	80	集中力を高めるウクレレリトミック講座	小神 知恵	花北
	81	どの人も100%素晴らしい存在である!!をモットーにコミュニケーションスキルを学び、明るく楽しくくらしましょう。	熊谷 裕子	花巻中央
	82	数、計算、形、パズルのふしぎ・びっくり・おもしろい・楽しい・へえの体験やお話(子供会活動、大人、高齢者向けの脳活、脳トレ)、小学生の子をもつ親のための「お子さんを算数好きにさせる10の方法」	沖村 正行	湯口
	83	宇宙を学びの糸口にした「工作と実験：屋内」、「こども食どう場：屋内・屋外」、「街中オリエンテーリング：屋外」	佐々木 和彦	花巻中央
環境問題・自然観察・園芸	84	地球環境アドバイス。温暖化防止。	古川 英治	矢沢
	85	山野草観察。高山植物観察。野鳥観察	福盛田 弘	矢沢
	86	自然観察(花の名前等を覚える。自然に親しむ。自然の中に入って心身ともにリフレッシュ)	鎌田 一三	矢沢
	87	野鳥観察。山野草。高山植物	古川 英治	矢沢
	88	天体観察	伊藤 修	花北
	89	ネイチャーゲームを通じて自然や生物について知識を身につける。ネイチャーゲームを通じて、五感を使って自然を体感する。自然散策の楽しみ方を学ぶ。	高橋 典人	谷内
	90	庭園作庭・樹木管理全般。自然観察。	小原 昭男	花南

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	地域
茶道・華道	91	茶道(宗徧流) お茶、お菓子の美しいいただき方。茶の歴史を学ぶ。茶事の一部を体験、懐石から作法を学ぶ。	多田 ふみ子	矢沢
	92	茶道(裏千家)抹茶を美味しく点てる	阿部 幸子	花西
	93	茶道(江戸千家)(薄茶)のお点前。基本的な点前・立居について	菊池 宗和	大迫
	94	茶道(表千家)基本作法を学び、茶の湯を楽しむ。	藤根 貞光	湯本
着装・作法等	95	「きもの」の着装全般。楽しいマナー	太田代 智恵子	花巻中央
	96	浴衣～和服の着装。袴の着装。礼法(マナー)の指導。マナー検定試験の指導。	鎌田 美代子	湯口
	97	浴衣の着付け。袴の着付け。花巻祭りのお姫様衣装の着付け。その他きものに関してならなんでもOK。着付け～着れば着る程好きになる、着物のプロさっちゃん教えます～	佐藤 幸子	矢沢
	98	マナー講座。1.学生や新社会人向け、シニア層向けなど、人づきあいにおける基本的なマナーを実技も交えて学べます。2.お箸の持ち方や使い方など食事のマナーも学べます。	熊谷 佳恵	花西
	99	普段着に使える半巾帯を使った着こなし。お家にある着物活用、名古屋帯で大人の着こなし。	小田島 咲子	土沢
合唱・音楽	100	ピアノレッスン…子供・大人のためのピアノレッスン、出張可。合唱…二部、三部合唱・その他愛唱歌(童謡・唱歌・歌謡曲等)	高橋 ミヨ子	宮野目
	101	童謡・愛唱歌・歌謡曲等の「歌声ひろば」。合唱・声楽等。中高年から始める「らくらくピアノ」	玉山 朱美	八幡
	102	民謡・なつメロ・太鼓等の指導。民謡の歴史や背景の勉強。声の出し方、楽しい唄い方、生きがい作り等	川村 はつ子	八重畑
	103	愛唱歌をギターやピアノ、CDに合わせて歌います。 NEW!	上野 洋介	花巻中央
	104	和太鼓を楽しもう(11人程度。太鼓はお貸します)、ハーモニカ演奏で曲紹介	伊藤 正一	花南
	105	「花巻ばやし」の演奏を横笛で演奏しましょう。横笛の基礎知識。「日本の童謡」を横笛で演奏しましょう。(教材の横笛用意します。20名程可)	高橋 邦広	太田
手芸・工芸・陶芸	106	切り絵作成	阿部 正介	花南
	107	七宝焼	平賀 喜代美	太田
	108	洋風しめ飾り(ワラや稲穂を使います)。フラワーデザイン(生花・造花・ドライフラワー)野山の木の実等使用。布ぞうり(着古したTシャツ等、何でも使用)	吉田 昌子	湯本
	109	フェルトワーク～羊毛の原毛から作るフェルトでアクセサリーや小物を作りましょう～。	高橋 由起江	松園
	110	折り紙で作品作り。季節のイベント飾り、お花づくり。 NEW!	伊藤 由香	湯本
	111	陶芸(初歩から上級まで対応致します)	杉村 峰秀	湯本
	112	陶芸(陶器の成形指導。釉薬の配合及び施釉指導。焼成技術の指導)	阿部 太成	花西
	113	・親子で楽しむ初めての陶芸体験(小学生低学年～)・高齢者陶芸教室(おおむね65歳～、全く初めてから上級者まで)・電動ろくろ体験チャレンジ!(小学校高学年～)	佐々木 剛	花南
	114	トールペイント(木・布・ブリキ等に下絵にそって一筆ずつ描いて「ぬりえ」のように楽しむことができます)	安部 たか子	花南
	115	編み物(棒針編み、かぎ針編み)	槻館 由美子	松園
	116	つまみ細工	新山 智子	土沢
	117	津軽こぎん刺しの基本を学びながら、小物作り(コースター・ブローチ・針山等)	押切 真理子	湯口
	118	マーブルアート(ビー玉とワイヤーで作品を創ります)	菊池 美枝子	土沢
	119	スタンドグラス(ケーム技法、コパーテープ技法、絵付け技法)2時間で体験できる技法はコパーテープ技法です。それ以外は継続して学びたい方向けとなります。	鈴木 摩耶子	花巻中央
	120	成島和紙をはじめとする手漉き和紙を利用した作品づくり(ランプシェード・染め紙・うちわなど)。ご希望に応じてメニューを決めることも可能です。	赤津 有美	土沢
121	・和服から洋服に仕立てる ・自分の体型の型紙づくり ・きれいにできる始末の仕方 NEW!	古橋 テイ子	宮野目	
122	編み物、縫い物、手芸全般 NEW!	熊谷 美幸	大瀬川	

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	地域
文芸・書道・絵手紙・水彩画	123	詩吟。吟舞	藤井わか子	湯本
	124	絵手紙 三つのH(叡智)脳の活性化 Head(頭)Hand(手)Heart(心) 三つの「つ」伝える、つながる、続ける、ハガキ1枚で離れている人とも交流ができる。(心と心をつなぐすぐれものです)	照井満喜子	湯本
	125	絵手紙	佐藤長子	好地
	126	カンタン！カラフル！ちょこっとお絵描き！カラー筆ペンやパステルを使いオリジナルポストカードを作ろう。	長根宏子	花南
	127	書道(楷書、行書、草書、仮名、隷書など)	多田佳代	松園
	128	書道(毛筆、硬筆)・実用書道	中島八重子	湯本
	129	未就学児から大人まで「書く」を一緒に楽しみましょう。(基本)	奥富幸子	好地
	130	水彩用具の扱い方。静物等の水彩による描き方。やさしい題材から自分が描きたい題材へ挑戦してみよう。	似内顕也	花巻中央
	131	水墨画を描く(味わい深い墨の濃淡を楽しみながら、花や風景を描いてみよう)	三浦墨洋	花北
その他	132	カメラ入門	福盛田弘	矢沢
	133	デジタル一眼入門、ママ目線、子供を可愛く撮る方法	西澤五月	宮野目
	134	Word「一本指操作」で「書類様式作り」「単語登録を使って備忘録作り」	佐々木和彦	花巻中央
	135	落語、朗読	星鴉宮	小山田
	136	マジックで、ビックリ、ゲラゲラ大笑い。タネや仕掛は頭の体操、楽しく脳トレ！(18才以上の大人対象) ※防犯の為、常に留守電です。伝言して下さい。	二本木光史	松園
	137	「笑顔の種まきマジシャン」Mr.トミーによるスマイルマジックショーの実演。簡単なマジック教室。演じる喜びと脳の活性化！～子供会・シニアサークル・地域イベントをよりワクワク楽しく～皆さんを魔法の世界へご招待します。	富澤惣一	矢沢
	138	体型・顔の形に合わせたオシャレ入門	櫻井 ^{みなと} 水翔	花北
	139	メイクアップ	伊藤さわり	湯口
	140	セルフ耳ほぐし&耳つぼジュエリー体験	高橋悦子	花南
	141	手作り化粧水。食べれる!リップクリーム作り。スカルブケア、一瞬で顔痩せマッサージ。シミ取りクリーム。	高橋悦子	花南
	142	・ネイルチップ(お子様可能)つけ爪を自分の爪に合わせて作る講座。ショートからロングまで。ネイル爪お手入れやハンドマッサージ。爪形整えて爪の甘皮処理、手のマッサージ法。	石川友美	花巻中央
	143	冷凍上手は暮らし上手。冷凍で賢く節約！かんたんレシピ！ NEW!	長根宏子	花南
	144	①自助・近助・共助を学ぼう ②自主防災活動を活性化させるには！ ③防災マップ(DIG訓練)作りについて学ぼう ④避難所運営(HUG訓練)について学ぼう	伊藤吉守	松園
	145	女性のための防災ワークショップ～防災マイバッグをつくろう～ 女性のための防災ワークショップ～避難所の設計図をつくってみよう～	高橋福子	花南
	146	光学技術の紹介①光とは何か？光学技術を活用した製品の紹介、②基礎光学技術(幾何光学や量子光学の紹介) NEW!	高橋靖	八日市
	147	マーケティング技術と新規技術開発マネジメント NEW!	高橋靖	八日市
	148	特許について①初級特許教育から特許調査まで ②特許出願まで NEW!	高橋靖	八日市
	149	片づけからはじめる「あったかい 生前整理」～よりよく生きる人生の考え方～	玉山朱美	八幡
	150	・ミドル・シニア世代が知っておきたい相続のキホン NEW!	松田泰彰	花西
	151	・おひとり様、DINKsのための”ポジティブ終活”セミナー NEW!	松田泰彰	花西
	152	基礎から学べるマネーセミナー	小原伸	松園
	153	ママのためのマネープラン	小原伸	松園

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	地域
その他	154	ママ、パパの子育てマネーセミナー	小原 伸	松園
	155	家計のお金節約なぜ？どうする？	小原 伸	松園
	156	古代エジプト文字「ヒエログリフ」入門	阿部 正介	花南
	157	高村光太郎の山荘ハイカラ料理を知ろう！	新 淵 和子	太田
	158	初めての方のキャンプ教室(・火起こしの基本を身につける。・キャンプ道具の使い方を身につける。・小さい子でも一人で作れる料理を学ぶ。・クラフト作り)	高橋 典人	谷内
	159	原子力と身近な放射線	葛岡 貞典	宮野目
	160	顔相セミナーで楽しいコミュニケーション「顔は心を映す鏡」といわれるように、私たちの顔にはさまざまな感情が映し出される。うれしいとき、悲しいとき、いらいらしているとき、私たちの顔は変化し表情があらわれる。その表情から相手の感情を読み取ることもできるし、表情によって自分の感情を相手に伝えることもできる。こう考えてみると、表情はなんとも便利なコミュニケーション手段である。	熊谷 裕子	花巻中央
	161	「片づけられない心理学パート2」:捨ててから手放す、手放してから捨てる。同じように見えて、大違い。・自分の片づけたいものはなんですか？片づけてどうなりたい？・なぜ、この順番を間違えると大変なことになるのか？	熊谷 裕子	花巻中央
	162	「金運アップしたい人」必見！教えます この題材は、皆さんから見たらびっくりして、引いてしまう方も多と思います。自分の使っているお金の中身を知っていますか。それを知ることで、ご自分の生き方が、変わります。楽しくお金を学びましょう。 NEW!	熊谷 裕子	花巻中央
	163	「シニアのストレス解放」 今のシニアと言われる方が抱えているストレスは様々ですが、毎日の生活、毎日の習慣、毎日の食卓。そんな場面から感じていることが多いと思います。年を重ねていながら、今、この時を心を整えて一緒に生きましょう。 NEW!	熊谷 裕子	花巻中央
	164	・小中学生向けのプログラミング講座(初心者や苦手意識が強い人、中学校の部活動など)。マイクラフト教育版やscratchのサイトを使ってプログラミングの苦手を克服を目指すこともできます。マイクラフトの全国大会に参加する試みもあります。・大人の方向けのお手持ちのパソコンやスマホ(タブレット)を使ったチャレンジ講座(デザイン、動画編集、AIの使い方など)・eスポーツチャレンジ講座(ゲームを通じて認知症対策、趣味を広げる、お孫さんとの会話のきっかけ作り) NEW!	照井 なぎさ	八幡
	165	残された人が困らない、やさしい終活ノート NEW!	安来 よう子	花巻中央
	166	「ありがとう」を形にする 人生のまとめノート NEW!	安来 よう子	花巻中央
	167	今を楽しむために書く 未来への備えノート NEW!	安来 よう子	花巻中央