

分野	No.	指導内容(テーマ)	講 師 名	電話番号	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	090-4043-8421	花南
	2	宮沢賢治研究	安 藤 勝 夫	24-5450	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	080-1800-3414	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	090-7063-3755	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	090-7063-3755	湯本
	6	・花巻市内記念館(花巻新渡戸、宮沢賢治、高村光太郎)等の案内(含ゆかりの地)・郷土の先人・偉人の紹介・花巻開町400年記念山車紹介・花巻のはじまり・胡四王山、観音山(円万寺)～案内	葛 岡 貞 典	41-4177	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	090-3128-1508	太田
料理	8	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	28-3089	湯口
	9	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	42-4073	成島
	10	手ごねパン。和洋菓子。家庭料理(和・洋・中)	葛 巻 真 理	22-7157	花南
	11	祭り寿し(色々な花や虫が出来上がった時の感動と一緒に味わいましょう) みそ作り NEW!	吉 田 千代子	42-2484	小山田
	12	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	070-8305-2074	太田
	13	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つての淹れ方の流れを学ぶ。	高 橋 典 人	090-3366-6151	谷内
	14	ワインの楽しみ方(入門編)	岡 田 芳 美	090-4177-8437	土沢
健康	15	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	090-9832-0804	花南
	16	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	090-4886-2145	太田
	17	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	090-3982-6853	松園
	18	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	28-2661	湯口
	19	介護予防ヨガ(一般・成人)	大 原 ミチ子	45-5712	八幡
	20	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	090-7077-1515	花西
	21	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	070-8585-0780	花西
	22	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	090-6687-7974	八幡
	23	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	090-9832-0804	花南
	24	「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	22-5251	矢沢
	25	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	090-3365-7614	笹間
スポーツ・レクリエーション	26	足のセルフケアと簡単な運動 NEW!	伊 藤 美 保	080-6921-8896	内川目
	27	リラクゼーションヨガ 心と身体をゆるめるヨガ NEW!	小 原 絵里香	080-5385-3921	谷内
	28	フォークダンス	及 川 光 行	090-2886-8747	花南
	29	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	090-6681-1381	花西
	30	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	090-2365-4000	湯口
	31	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＜整身体操＞)	米 澤 陽 子	47-2008	八重畑

分野	No.	指導内容(テーマ)	講 師 名	電話番号	地域
スポーツ・レクリエーション	32	3B体操(用具を使用しての健康体操。音楽に合わせ楽しみながらの体力維持)	高 橋 直 子	45-6938	八幡
	33	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	24-8031	花北
	34	楽しいレクリエーション。3B体操。介護予防体操。	富 手 京 子	090-5186-5813	湯本
	35	3B体操	富 澤 房 子	28-2116	湯口
	36	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	22-2406	花巻中央
	37	チベット体操	伊 藤 さをり	28-2661	湯口
	38	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	090-8496-0825	花北
	39	イスに座ってできる介護予防の運動	笹 川 泰 利	090-7069-6735	花南
	40	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	080-7830-8725	湯本
	41	全国のふる里の民踊とたのしい民踊を指導。ふる里の民踊の歴史、文化、伝承など伝えながら民踊指導しています。	阿 部 良 子	090-2798-2641	花北
	42	しし舞・民舞・ソーラン節等	伊 藤 正 一	090-5836-9864	花南
	43	ダンススポーツ。社交ダンス	泉 山 明	26-2971	宮野目
	44	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	23-4949	谷内
	45	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	080-1822-8395	宮野目
	46	ようめいじ はちだんにしき 楊名時八段錦太極拳(健康気功太極拳)。れんこうじゅうはつぽう 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	080-1802-0226	花西
	47	正しいラジオ体操 & ちょこっと太極拳	佐々木 紀 子	080-1802-0226	花西
	48	正しいラジオ体操	宇津宮 真 琴	090-2621-3476	八重畑
	49	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	080-2817-0138	矢沢
	50	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	090-4476-5875	花南
	51	やってみよう！卓球バレー	池 田 豊	090-4043-7778	大迫
	52	バルシューレ(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。スポーツの種類を超えた、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	090-8255-1256	八幡
国際交流	53	おい心地の良い国～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	090-7069-6735	花南
	54	国際交流・国際理解講座。英語で遊ぼう。	吉 水 香 教	090-6154-0731	好地
	55	いわて花巻と台湾	葛 岡 貞 典	41-4177	宮野目
	56	ロシア語、ロシア料理・お菓子、ロシア文化 NEW!	高 橋 オルガ	090-4635-7302	湯本
家庭教育・生涯学習・高齢社会	57	絵本の読み聞かせ	平 賀 喜代美	090-4886-2145	太田
	58	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	090-6229-7738	松園
	59	声を出す楽しみを(音読・朗読を通して)	牧 野 幹	090-6229-7738	松園
	60	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	090-7069-6735	花南
	61	アルコール依存症ってなに？	白 畑 誠 一	090-4476-5875	花南
	62	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 あさじ 路	090-5239-6802	花南
	63	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 あさじ 路	090-5239-6802	花南

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	電話番号	地域
家庭教育・生涯学習・高齢社会	64	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	090-5239-6802	花南
	65	思い通りの人間関係をつくる特別講座～とかく人の悩みは人間関係～	佐々木 麻路	090-5239-6802	花南
	66	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	090-3366-6151	谷内
	67	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	080-1680-7350	湯口
	68	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	090-3369-2028	花南
	69	大人の女性のワークショップ～もやもや・イライラの正体を考えよう～	高橋 福子	090-3369-2028	花南
	70	多様な働き方～複業・パラレルキャリアのすすめ～	岡田 芳美	090-4177-8437	土沢
	71	〇〇家作戦会議のススメ～すべては家庭そしてコミュニケーションから～	岡田 芳美	090-4177-8437	土沢
	72	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	090-9832-0804	花南
	73	ママのためのウクレレ講座 NEW!	小神 知恵	080-6004-3516	花北
	74	おうちリズムミックマッサージ講座 NEW!	小神 知恵	080-6004-3516	花北
	75	集中力を高めるウクレレリトミック講座 NEW!	小神 知恵	080-6004-3516	花北
	76	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、明るく楽しくしましょう。	熊谷 裕子	090-4556-2120	花巻中央
	77	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(小学生向け:計算や作図・パズル)(大人向け:講話中心)(高齢者向け:脳トレ)	沖村 正行	090-2841-3664	湯口
	78	子どもの体験活動。○宇宙から理を知る「工作と実験」○食事の意義を知る「こども食どう場」○情報と交信を知る「街中オリエンテーリング」○自然を教場に学ぶ「野外活動施設体験」	佐々木 和彦	090-5833-8633	花巻中央
環境問題・自然観察・園芸	79	地球環境アドバイス。温暖化防止。	古川 英治	080-2817-0138	矢沢
	80	山野草観察。高山植物観察。野鳥観察	福盛田 弘	24-8422	矢沢
	81	山野草(高山植物含む)観察。自然観察	安藤 勝夫	24-5450	花北
	82	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	090-7070-9693	矢沢
	83	野鳥観察。山野草。高山植物	古川 英治	080-2817-0138	矢沢
	84	天体観察	伊藤 修	22-4817	花北
	85	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	090-3366-6151	谷内
	86	庭園作庭・樹木管理全般。自然観察。	小原 昭男	24-7648	花南
茶道・華道	87	茶道(宗偏流) 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	31-2865	矢沢
	88	茶道(裏千家)抹茶をおいしく点てる	阿部 幸子	24-3883	花西
	89	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	48-3651	大迫
	90	茶道(表千家)基本作法を学び、茶の湯を楽しむ。	藤根 貞光	090-7931-5798	湯本
着装・作法等	91	「きもの」の着装全般。楽しいマナー	太田代 智恵子	23-2621	花巻中央
	92	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	090-5185-6842	湯口
	93	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が教えます～	佐藤 幸子	090-8616-3380	矢沢
	94	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	090-1888-9906	花西
	95	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	090-1933-6126	土沢

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	電話番号	地域
合唱・音楽	96	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	30-2130	宮野目
	97	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	090-2849-5897	八幡
	98	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	090-6222-1245	八重畑
	99	伝統楽器、尺八の基礎講座(楽器は準備します)	佐 藤 竹 園	24-3377	花西
	100	和太鼓を楽しもう(11人程度。太鼓はお貸します)	伊 藤 正 一	090-5836-9864	花南
	101	「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	090-3128-1508	太田
手芸・工芸・陶芸	102	切り絵作成	阿 部 正 介	090-4043-8421	花南
	103	七宝焼	平 賀 喜代美	090-4886-2145	太田
	104	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	27-3639	湯本
	105	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	22-2788	松園
	106	まゆ細工(干支など)。木の実のリースとアレンジ飾り物。生花・ドライフラワーのアレンジメント(クリスマス・お正月)。ドライフラワーボックス。簡単子供の手作りおもちゃ。子供会、各団体、出張ハンドメイドマルシェ。	藤 原 淳 子	24-2173	花巻中央
	107	陶芸(初歩から上級まで対応致します)	杉 村 峰 秀	27-2622	湯本
	108	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	090-7328-4865	花西
	109	・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	090-1496-2953	花南
	110	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」の様に楽しむことが出来ます)	安 部 たか子	22-2482	花南
	111	編み物(棒針編み、かぎ針編み)	槻 舘 由美子	090-6251-7131	松園
	112	つまみ細工	新 山 智 子	090-9741-1092	土沢
	113	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	090-5832-0927	湯口
	114	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	090-2797-2943	土沢
	115	ステンドグラス(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	23-6807	花巻中央
文芸・書道・絵手紙・水彩画	116	成島和紙を利用した作品(ランプシェード・染め紙・うちわなど)づくり。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	090-1973-6570	土沢
	117	さき織 NEW!	高 橋 由 美	090-5185-8593	笹間
	118	詩吟。吟舞	藤 井 わか子	27-4325	湯本
	119	絵手紙	伊 藤 和 子	24-7747	花南
	120	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	090-5849-9971	湯本
	121	絵手紙	佐 藤 長 子	45-6806	好地
	122	カンタン！カラフル！かわいい絵手紙 NEW!	長 根 宏 子	090-5353-3907	花南
	123	書道(楷書、行書、草書、仮名、隷書など)	多 田 佳 代	21-3023	松園
	124	書道(毛筆、硬筆)・実用書道	中 島 八重子	080-5221-0235	湯本

分野	No.	指導内容(テーマ)	講師名	電話番号	地域
文芸・書道・絵 手紙・水彩画	125	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	090-5183-6110	好地
	126	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	24-0451	花巻中央
	127	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	090-4319-6203	花北
その他	128	カメラ入門	福 盛 田 弘	24-8422	矢沢
	129	デジタル一眼入門、ママ目線、子供を可愛く撮る方法 NEW!	西 澤 五 月	080-6040-6861	宮野目
	130	Wordで作る「様式」(書類フォーム)	佐々木 和 彦	090-5833-8633	花巻中央
	131	落語、朗読	星 鴉 宮	090-5838-0387	小山田
	132	マジックで、ビックリ、ゲラゲラ大笑い。タネや仕掛けは頭の体操、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	23-5772	松園
	133	「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～	富 澤 惣 一	090-6624-8506	矢沢
	134	体型・顔の形に合わせたオシャレ入門	櫻 井 ^{みなと} 水 翔	090-7285-2183	花北
	135	メイクアップ	伊 藤 さをり	28-2661	湯口
	136	セルフ耳ほぐし&耳つぼジュエリー体験	高 橋 悦 子	090-9832-0804	花南
	137	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	090-9832-0804	花南
	138	・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。 NEW!	石 川 友 美	080-9495-0990	花巻中央
	139	・手作りコスメワークショップ、ルームスプレーワークショップ、耳つぼジュエリー NEW!	八重樫 千晴	090-9743-7313	笹間
	140	自助・近助・共助を学ぼう。自主防災活動を活性化させるには！防災マップ(DIG訓練)作りについて学ぼう。避難所運営(HUG訓練)について学ぼう。	伊 藤 吉 守	22—6887	松園
	141	女性のための防災ワークショップ～防災マイリュックつくろう～ 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	090-3369-2028	花南
	142	地域の絆を深め住民主体の実践的な防災対策に取り組もう。(行政区単位) ・地域の災害リスクと避難行動。・利用しやすい地区防災マップの作成。	川 井 ^{ちなむ} 縁	090-4044-3722	土沢
	143	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	090-2849-5897	八幡
	144	エンディングノートの活用の仕方～エンディングノートとは？～	佐 藤 優 太	080-2845-9348	花北
	145	基礎から学べるマナーセミナー	小 原 伸	090-4310-5535	松園
	146	ママのためのマナープラン	小 原 伸	090-4310-5535	松園
	147	ママ、パパの子育てマナーセミナー	小 原 伸	090-4310-5535	松園
	148	家計のお金節約なぜ？どうする？ NEW!	小 原 伸	090-4310-5535	松園
	149	古代エジプト文字「ヒエログリフ」入門	阿 部 正 介	090-4043-8421	花南
	150	高村光太郎の山荘ハイカラ料理を知ろう！	新 淵 和 子	29-2672	太田
	151	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	090-3366-6151	谷内
	152	電力(開発)の先人たち・原子力と身近な放射線	葛 岡 貞 典	41-4177	宮野目
	153	顔相セミナー「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、表情はなんと便利なコミュニケーション手段である。 NEW!	熊 谷 裕 子	090-4556-2120	花巻中央
	154	「片づけられない心理学」・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。・不要なモノを捨てた後で、あなたがやるべきこと。・なぜ、この順番を間違えると大変なことになるのか？ NEW!	熊 谷 裕 子	090-4556-2120	花巻中央