

## 平成27年度県民講師チャレンジ講座(10講座)の紹介

県民講師チャレンジ講座は、公募により県民自ら講師となり、講座を開催する事業です。

※初めて講師となる方や、新たな分野で講師にチャレンジされる方などの実践力を高める機会として、10企画の講座を開催しました。

↓講座名をクリックすると講座レポートを見ることができます

### 【1】

講座名

 [絵本から学ぶ自分磨き講座～新しい自分に出会う方法～.pdf\(2308KB; PDFファイル\)](#)

講師名 **今村 勝良**

<内 容>

ポジティブな人生を送るヒントが詰まった絵本を題材に、自己成長するためのポイントやチャンスをつかむ方法を学びます。



### 【2】

講座名

 [コーヒーの世界を旅しよう！～あなたのコーヒーを見つける旅～.pdf\(1953KB; PDFファイル\)](#)

講師名 **大和 優貴**

<内 容>

コーヒー豆の産地ごとのテイastingや香りのワークショップで、コーヒーの魅力を再発見。自分のお気に入りのコーヒーを見つけます。



### 【3】

講座名

 [楽しい認トレ ～+運動で認知症予防トレーニング～.pdf\(1810KB; PDFファイル\)](#)

講師名 **山岡 弘美**

<内 容>

手遊びやお手玉、コグニサイズ(認知症予防エクササイズ)で、認知機能の保持や記憶機能の向上に有効な頭と体を同時に動かす運動を紹介します。



### 【4】

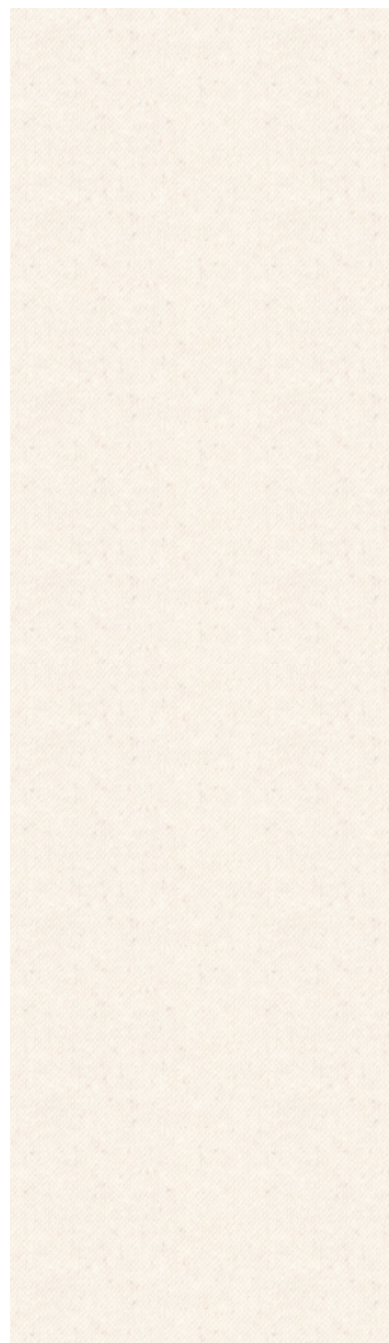
講座名

 [♡かわいい♡気軽にあアルバムづくり～マスキングテープ活用術～.pdf\(1380KB; PDFファイル\)](#)

講師名 **前田 美幸**

<内 容>

身近な材料を使ったアルバム作りの楽しさを紹介。マスキングテープを活用し、写真を飾るデコレーションやアレンジする方法を学びます。





【5】

講座名

 [ずっと自分の足で歩きたい～誰でも簡単！らくらく健康体操.pdf\(1933KB; PDFファイル\)](#)

講師名 古賀 香織

<内 容>

椅子に座ったままできる簡単な体操から、柔らかいボールを使った筋カトレーニングやストレッチなど、転倒予防、ロコモ予防につながる体操を紹介します。



【6】

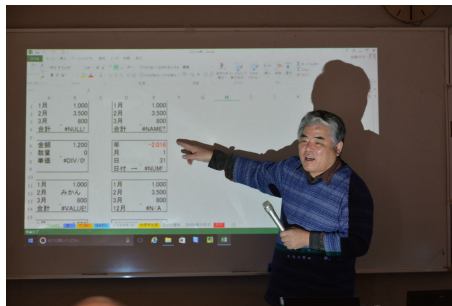
講座名

 [超便利！Excelゼミナール～驚きの便利さ！きっとExcelが好きになる～.pdf\(1807KB;PDFファイル\)](#)

講師名 石丸 雅博

<内 容>

パソコン初級～中級者向けに、エクセルの広くて深くておもしろい機能を紹介。操作方法の疑問や困り事を解決するヒントを学びます。



【7】

講座名

 [可愛いエッグポマンダーを作ってみよう！.pdf\(1818KB; PDFファイル\)](#)

講師名 副島 みゆき


<内 容>

幸運を呼ぶ香りのお守りとして、ヨーロッパで古くから作られていたポマンダー（香り玉）。卵の殻を使い、カラフルな布を貼って仕上げていくポマンダー作りを紹介します。



【8】

講座名

 [言葉のチカラで「ココロほぐし」講座～育みましょう！心とココロのコミュニケーション！.pdf\(2117KB; PDFファイル\)](#)

講師名 志波 環恵


<内 容>

人が皆持っている最善の人格(美德)にスポットをあてたワークショップ。自己肯定感を高め、コミュニケーションづくりや子育てのヒントを見つけます。



【9】

講座名

 カメ——ク～わかりやすく楽しいカメの話  
～.pdf(2472KB; PDFファイル)

講師名 池田 摂子

<内 容>

カメの種類や飼育法など、本物のカメを観察しながら、知っているようで知らないカメの世界を学びます。カメへの興味関心が深まる話題も提供します。



【10】

講座名

 歯科医が教える！表情筋トレーニング～素敵な笑顔になれる講座～.pdf(2139KB; PDFファイル)

講師名 天野 裕子

<内 容>

豊かな表情を作る顔の筋肉、表情筋を鍛え、素敵な笑顔を身につけるコツを学びます。一人ひとりトレーニングのアドバイスも行います。



★これまでの歴代県民講師、各講座の様子はコチラからご覧いただけます！【平成21年度～紹介】

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上部へ](#)

 佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内 ▶](#)

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望 ▶](#)

**アバンセ**

佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日:8時30分～22時00分

日曜・祝日:8時30分～17時00分

(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)

12月29日から翌年1月3日まで