平成29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 **薬膳ってどんなの?! ～今日から始めるかんたん薬膳の話～ (358KB; PDFファイル)**

講師名 **中村 牧子**
〈内容〉 誰でも手軽に取り組める、身近な食材を使った薬膳について学ぶ。体質改善を行い、個人の体質に合わせた食材や対処法を紹介。

【２】
講座名 **親子で参加しよう！「わが子の爪のお手入れ講座」(471KB; PDFファイル)**

講師名 **鶴田 可恵**
〈内容〉 爪を噛むなど爪のトラブルを抱える子どもとその親を対象に、お手入れ法や食事法などを紹介。一人ひとりへのアドバイスも行う。

生涯学習センター
- 生涯学習センターの講座・イベント(令和3年度事業計画 PDF)
- 県民カレッジ夢パレットさが
- 生涯学習相談
- 講師紹介・人材リスト
- 調査・研究
- Twitter まなびぃさが
- リンク集

トップへもどる

【３】

講座名 **大切な方へ お花でメッセージを伝えましょう**
～プリザーブドフラワー・アーティフィシャルフラワーを使います～
(498KB; PDFファイル)

講師名 **あらき　さとみ**

〈内容〉 プリザーブドフラワーなどを使ったアレンジメントを作るワークショップ。メッセージを添えて送りたい相手を思いながら作る。

【４】

講座名 **ココロも身体もぽかぽかリフレッシュ** ～リンパ教室～
(491KB; PDFファイル)

講師名 **黒田　智美**

〈内容〉 自分でできる簡単なリンパマッサージやストレッチ法を学ぶ。またリンパの働きや効果について理論的に紹介。

【５】

講座名 **家計見直しコンシェルジュが教える** 女性のための賢いマネー講座 ～入門編～ **(380KB; PDFファイル)**

講師名 **馬場　洋子**

〈内容〉 具体的なお金の管理方法や意識の持ち方について、女性専門のファイナンシャルプランナーから学ぶ。

【６】

講座名 **針も糸も使わずリボンの基礎から応用まで学べる**オリジナルリボンバック講座 **(422KB; PDFファイル)**

講師名 **井上　麻衣子**

〈内容〉 裁縫が苦手な人でも簡単にできる、グルーガン（接着剤）を使ったリボンのアクセサリーづくりを学ぶ。

トップへもどる

【７】

講座名 **心のストレッチ**パステルでリラックスアート **(404KB; PDFファイル)**

講師名 **はやしぐち　みさお**

〈内容〉パステル画材の粉を指先につけてくるくると描くワークショップ。ストレスケアに効果的とされ、心が癒される時間を体験する。

【８】

講座名 **家族を笑顔にする**「アロマ・リンパ講座」 **(554KB; PDFファイル)**

講師名 **古賀　公子**

〈内容〉呼吸に合わせて、筋肉を緩めながらリンパを流す筋肉弛緩法について学ぶ。またアロマの効能や香りによる相乗効果も紹介。

【９】

講座名 **色を味方にもっと自分を好きになる！**～似合う色のパーソナルカラーと色彩心理が見える、私の心～ **(386KB; PDFファイル)**

講師名 **瀬戸口　庸子**

〈内容〉自分に似合う色を知ることで自己肯定感が高まるなど、色の持つ効果や魅力について紹介。

【10】

講座名 **プロのライターが伝授！**わかりやすい文章の書き方講座 初級編 **(365KB; PDFファイル)**

講師名 **橘　春月**

〈内容〉分かりやすい文章を書くためのポイントやコツなどを紹介。自身の作文を添削して陥りやすい癖の見直しを行う。

トップへもどる

戻る

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

TEL：0952-26-0011
FAX：0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんどんの森内)

交通アクセス　お問い合わせ

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

館内フロアマップ
施設利用の手続き
利用料金表
施設利用Q＆A

Copyright (C) 2019 Avance All rights reserved　【指定管理者】 公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

トップへもどる