



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

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和2年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 令和2年度県民講師チャレンジ講座(11講座) の紹介

令和2年度 県民講師チャレンジ講座（11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

11企画の講座を開催しました。

各講座「講座レポート」でも紹介しています。ぜひご覧ください。

また、[「講師紹介人材リスト」](#)に講師としての活動内容を登録しています。

講師を依頼したい、問い合わせたいというときは、アバンセまでご連絡ください。

あなたの健康はどのあたり！？健康データをふりかえり『健康マップ』を作って、
しよう！

あなたに合った生活を一緒に考えま



- 講師 出 美規子
- 内容 健康診断のデータをふりかえりながら、自身の健康状態や変化をチェックする「健康マップ」を作成する。身体の変化を捉えることで、健康状態を保ち、病気予防につなげる大切さを伝える講座。

講座レポートは[こちら](#)

はじめてでもわかる！中国茶を楽しもう！



- 講師 樋口 由美子
- 内容 中国茶について、種類、淹れ方、味わい方、佐賀との関わり等を伝える講座。実際に数種類の中国茶を淹れて味わう試飲体験も行う。

講座レポートは[こちら](#)



- 講師 福田 孝子
- 内容 片づけを通して子どもの「できた」を引き出し、母親の心と時間に"ゆとり"を生み出すコツを伝える講座。「片づけなさい」と言わなくてよくなる仕組みや考え方を学ぶ。

講座レポートは[こちら](#)

肩の力がスッと抜ける 心の片づけ



- 講師 大串 広子
- 内容 毎日が忙しく"やるべきこと"でバタバタな方に向けて、頭の中のモヤモヤを整理し、心を片づける手順や考え方を伝える講座。考えていることを書き出し、整理をするワークあり。

講座レポートは[こちら](#)

はじめてでも体感できる！ ヨーガ教室



- 講師 高松 喜和子
- 内容 ヨーガを通して健康な体づくりをめざす。初心者にもできるよう、簡易体操、手足の基本体操、ポーズをゆっくりと呼吸に合わせて丁寧に伝える講座。

講座レポートは[こちら](#)

看護師が伝える 子育てママの肩こり・むくみ すっきり講座



- 講師 二見 彩乃

- 内容 子育て中の母親に向けて、セルフリンパマッサージを行いながら、心身共にリフレッシュする時間や、自身をいたわる時間の大切さを伝える講座。

講座レポートは[こちら](#)

普段に使える 水引ブローチ作り講座



- 講師 小川 真由子
- 内容 水引を使って普段に使えるブローチをつくる講座。細かい作業に自信のない初心者でも楽しめるワークショップ。

講座レポートは[こちら](#)

伊藤輝（Akira Ito）講演「震える足で」-ビビリな僕がギターとカメラを持って世界中を旅する話-



- 講師 伊藤 輝
- 内容 大好きな歌とギターだけで生活費を稼ぎながら2年以上かけてアメリカ大陸18カ国300都市を旅した話。人との出会いと感謝、挑戦の大切さについて写真と映像を使って伝える。

講座レポートは[こちら](#)

なぜか毎月お金が残らない人のための 月に1万円余裕ができる講座



- 講師 大村 なおみ
- 内容 セルフワークを通して毎月の収支を見直し、お金の使い方について考える講座。自身にとって何が本当に必要かを振り返り見つめ直す。

講座レポートは[こちら](#)

赤ちゃんとの暮らしをイメージしよう



- 講師 貞松 奈緒
- 内容 妊婦とその家族に向けて、産後の赤ちゃんとの暮らしをイメージする講座。沐浴、授乳、抱っこ紐の選び方、抱っこの仕方などを伝え、相談にも答える。

講座レポートは[こちら](#)

整体師が教える 簡単セルフメンテナンス講座



- 講師 石動丸 智子
- 内容 自宅でできるセルフメンテナンスの方法を、実践を交えながら伝える体験型講座。筋膜、ゆがみにアプローチし、日頃から体のコンディショニングを整え保つ大切さを学ぶ。

講座レポートは[こちら](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



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

