

京都市老人福祉センター教養講座講師登録とは・・・

老人福祉センターで行っている事業の充実を目的に、趣味や特技を活かした様々な内容の講師にご登録いただいています。

老人福祉センターの講師として登録いただいています。老人福祉センター以外でも活動可能な方がいらっしゃいます。詳しくは、長寿すこやかセンター（☎354-8741）までお問い合わせください。

なお、講師の登録については、各老人福祉センターでも受け付けています。



趣味・娯楽

●内容、 ●活動範囲

和紙ちぎり絵教室 (No.8)

- ちぎり絵の指導
- 右京区



編み物 (No.23)

- 編み物作品の制作
- 南区、伏見区

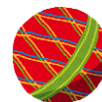
手編み教室 (No.33)

- 手編みの指導
- 左京区、東山区



都てまり (No.27)

- てまり糸でかがり模様を作成
- 山科区



つまみ細工 (No.91)

- 季節のお花等を作成
- 市内全域

手芸 (No.108)

- 手芸、編物、季節の小物
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区、山科区、下京区、南区、右京区(右京中央)

エコクラフト(No.94)

- エコテープを使って小物・人形・カゴバック等
- 市内全域 ※駐車場が必要

陶芸 (No.66)

- マグカップ、茶碗、花瓶等の作成
- 西京区

フラワー教室 (No.13)

- アートフラワー、工芸盆栽
- 下京区、南区



フラワーアレンジメント (No.75)

- ドライフラワー造花を使ったアレンジメント
- 南区、伏見区

写真 (No.44)

- 写真の撮り方、作品の合評
- 山科区、醍醐区



デジタルライフ (No.65)

- パソコン、スマホ等の使用指導、サポート
- 下京区、南区、右京区、西京区

楽しく写真を見る会 (No.102)

- 京都今昔、日本の祭り他 13のテーマより写真を見ながら解説
- 市内全域

絵手紙 (No.103)

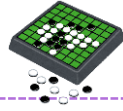
- へたでいい！へたがいい！
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区、下京区

京都大人の塗り絵 (No.106)

- 手描き友禅と琳派の「たらしこみ」の技術を応用した大人の塗り絵
- 東山区、下京区、右京区、伏見区(醍醐のみ)

オセロゲーム (No.90)

- チームで遊ぶ大判立て掛け形オセロ
- 南区、右京区、西京区



シニア向けメイクセラピー (No.97)

- 何歳になっても自分らしく生きるために、なりたい印象のお顔になるお手伝い。
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区、下京区、右京区、西京区

色鉛筆画 (No.105)

- 色鉛筆で写真のように描きます
- 上京区、中京区、右京区、西京区

ネイルで手先を華やかに (No.96)

- ハンドマッサージやネイルケア等
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区、山科区、下京区、伏見区



スポーツレクリエーション

● 内容、 ● 活動範囲

ぽかぽか体操 (No.43)

- 体操・筋トレ
- 上京区、中京区、右京区

健康体操 (No.5)

- ストレッチ、簡単リズム体操
- 市内全域

脳活性化健康教室 (No.10)

- 簡単なストレッチ、瞑想、気功、ウォーキング
- 市内全域

音楽ケア体操 (No.92)

- 心と体の若返り。歌をうたいながら脳トレ・筋トレ
- 市内全域

健康運動 (No.20)

- 健康についての話等
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区、下京区、南区、右京区、西京区

脳トレ「フーちゃん笑いのつどい」 (No.19)

- ゲームや頭の体操で脳機能を上昇させる(脳トレ)
- 市内全域

気功・リラクゼーション (No.52)

- 気功の基本的な型で身体をほぐすことで健康を増進する
- 北区、上京区、左京区、中京区、単発は市内全域

ヨガ教室 (No.57)

- 高齢者を対象にしたゆったりとしたヨガ
- 北区、上京区、左京区、中京区、下京区、右京区

笑いヨガ (No.14)

- 笑いヨガ
- 市内全域



笑いヨガ (No.85)

- 笑う運動とヨガの呼吸を合わせた健康法
- 市内全域

シニアヨガ (No.3)
●手足の指先等、体の末端からほぐし、筋肉や関節を柔軟にします
●中京区、下京区、南区、伏見

ほぐし動作と健康ヨガ (No.87)
●呼吸法と体をほぐしながら心と体をリラックス
●東山区、山科区、下京区

生き生き体操 (No.95)
●身体の衰えを防ぐ為の体操、予防法
●市内全域

自力整体 (No.111)
●自分で自分の体を整える
●市内全域

やさしいヨガ (No.84)
●腰痛や肩こり等を予防しながらリラックス。生活の質の向上をはかる
●中京区、右京区、西京区、伏見区

ヨガ、椅子ヨガ (No.98)
●身体の硬い方、動作が難しい方どなたでも体を動かしやすくなります
●下京区、南区、伏見区

転ばぬ先の体操
ご飯をおいしく食べる為の体操 (No.104)
●椅子に座って簡単体操
●市内全域



 **踊り** ●内容、 ●活動範囲

ハワイアン・フラ (No.9)
●ゆったりとしたハワイの音楽に合わせた踊り
●山科区、下京区、右京区、

ダンス教室 (No.29)
●社交ダンス(ワルツ・ブルース)を指導
●市内全域

ダンススポーツ(社交ダンス) (No.89)
●社交ダンスを通じたボディワークで健康維持・増進
●市内全域

琉球舞踊 (No.100)
●琉球舞踊の指導
●山科区、下京区、右京区、西京区



フラダンス教室 (No.28)
●フラダンスの基本を指導
●市内全域

社交ダンス (No.64)
●ブルース、ジルバ、ワルツ、タンゴ、スロー、ルンバ、チャチャチャ
●中京区、下京区、南区、右京区、西京区

ダンススポーツ(社交ダンス) (No.88)
●健康増進、コミュニケーションスキルの向上、認知症予防
●市内全域





音楽

●内容、 ●活動範囲

中高年から始めるらくらくピアノ (No.2)

●認知症予防、指番号ですぐにピアノが弾ける講座

●市内全域



中高年から始めるらくらくピアノ教室 (No.32)

●楽譜が読めなくても両手で弾ける工夫があります

●中京区、山科区、下京区、南区、伏見区

コーラス (No.12-①)

●コーラス

●東山区、下京区、南区、伏見区

ピアノ (No.12-②)

●ピアノ

●東山区、下京区、南区、伏見区

童謡・唱歌・歌謡曲を歌おう会 (No.12-③)

●童謡・唱歌・歌謡曲

●東山区、下京区、南区、伏見区



童謡・唱歌 (No.81)

●簡単な体操で体をほぐし楽しく歌う

●市内全域



コーラス・ピアノ教室 (No.40)

●初心者を対象にしたコーラスの指導及び初心者ピアノ教室指導

●市内全域

コーラス教室 (No.39)

●初心者を対象にしたコーラスの指導

●北区、上京区、中京区、東山区、山科区、南区

みんなで歌おう！うたごえカフェ (No.17)

●みんなで一緒に歌をうたい交流

●市内全域

唱歌・フォークソングを歌おう (No.53)

●唱歌やフォークソングをギター伴奏によりみんなで歌う

●北区、上京区、左京区、中京区、単発は市内全域

なつかしの「うたごえ喫茶」で脳を活性化！ (No.68)

●歌の他、リズムや歌の遊び

●市内全域



カラオケ (No.74)

●カラオケ指導

●山科区、伏見区



歌謡教室及びショー (No.61)

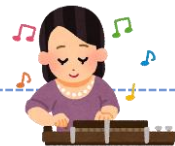
●社団法人日本音楽著作権協会会員

●市内全域

大正琴教室 (No.63)

●教本から好きな曲を選んで楽しく練習していきます

●西京区、右京区



吟詠(詩吟) (No.58)

●漢詩・和歌を詠う。初心者歓迎

●左京区、中京区、東山区、山科区、下京区、南区、伏見区



文化・芸術

●内容、 ●活動範囲

英会話 (No.55)

- 英会話
- 北区、左京区、右京区、西京区



やさしく楽しい英会話と英文法 (No.101)

- やさしい日常英会話と中学校からの見直し英文法
- 左京区、中京区、東山区、山科区、下京区、南区、伏見区

韓国語 (No.77)

- テキストとフリートークの授業
- 下京区、東山区、伏見区

書道 (No.69)

- 仮名、漢字
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区、下京区、右京区

書道 (No.99)

- 基本～応用、漢字・仮名等
- 市内全域

書道・てん刻 (No.83)

- 書道指導
- 市内全域



俳句教室 (No.24)

- 俳句の基礎
- 市内全域

着物着付け教室 (No.7)

- 日本の伝統的な民族衣装である着物の着付け指導
- 市内全域

着付け (No.93)

- 鏡を見ずに楽に着物が着られるように
- 中京区、下京区、南区

生け花 (No.108)

- 流儀花～現代花、アレンジメント
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区、山科区、下京区、南区、右京区(右京中央)

やってみよう！即興劇 (No.109)

- 体操・発声・ジェスチャーゲーム・場面を演じる
- 北区、上京区、左京区、中京区

ゆっくり歩く舞踏 (No.110)

- ミニ気功～足の裏を意識する～ゆっくり歩く～自由に踊る 等
- 東山区、山科区、伏見区



その他

●内容、 ●活動範囲

途上国などの子供たち、風物 (No.54)

- 途上国の施設、学校等での慰問活動の様子や風物を映像や歌で報告
- 市内全域

カラー活用講座 (No.76)

- 色彩学を通して効果的な色の使い方、ユニバーサルカラーを学ぶ
- 市内全域



健康長寿講座 (No.107)

- 様々な観点から高齢者の健康寿命を伸ばす為の知識をお伝えする講座
- 山科区、伏見区

