

# 京都市老人福祉センター教養講座講師登録について

趣味や特技、資格を活かして、老人福祉センターの教養講座等の事業で  
指導いただける方に講師としてご登録いただいています。

老人福祉センター講師としてご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）までお問合せください。

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

●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



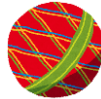
### 編み物 (No.23)

- 編み物作品の制作
- 南区、伏見区



### 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
- 上京区、中京区、東山区、山科区、下京区、南区

### 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

### 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
- 左京区、伏見区

### 陶芸 (No.66)

- マグカップ、茶碗、花瓶等の作成
- 左京区

### 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、(伏見区)

### スマホとり倶楽部 (No.123)

- スマートフォン・カメラで撮影を楽しむ
- 市内全域

### スマホの使い方・IT 講座 (No.129)

- スマホを楽しく使う方法や、そのための IT の知識を扱う
- 市内全域



### 絵手紙 (No.103)

- ハタでいい！ハタがいい！
- 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
- 醍醐のみ

### 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

### 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



# スポーツ・健康

●内容、●活動範囲

## ぼかぼか体操 (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、簡単なリズム体操
- 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

## 認知症、介護予防、音楽ケア体操 (No.92)

- なじみのある曲に合わせての健康体操
- 市内全域

## 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

## 太極拳教室 (No.112)

- 太極拳指導
- 北区、左京区、東山区

## 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組合せた健康法
- 市内全域

## 健康体操(ラフターヨガ) (No.124)

- リンパケア体操で身体を整え、笑いの体操でストレスを発散させる
- 中京区、下京区、南区、右京区、西京区、伏見区

## 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

## 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いになります
- 下京区、南区、伏見区、山科区

## ヨガ・体操プログラム (No.125)

- ヨガや高齢者向けのチェアヨガなど
- 市内全域



## ノルディックウォーキング体験講習会 (No.115)

- 専用のポールを突きながら歩く運動です。歩く姿勢を正しくするのに役立ちます。
- 市内全域

## 🍀 おどり ●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、伏見区
- ※上記以外でも京阪・近鉄沿線は可

### 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

### 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



### 社交ダンス (No.121)

- 美容と健康と生きがいづくり
- 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



## 🍀 うた・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

### ピアノ (No.12-②)

- ピアノ
- 南区



### ピアノ伴奏、ピアノ演奏 (No.120)

- 童謡・唱歌を歌う会などの伴奏、クラシックなどのピアノ演奏
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区

### 脳トレピアノ®・歌って倶楽部 (No.122)

- ピアノ
- 北区、上京区、左京区、中京区、東山区、伏見区

### 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

### 童謡・唱歌・歌謡曲を歌おう会 (No.12-③)

- 童謡・唱歌・歌謡曲
- 南区



### 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



### みんなで歌おう！うたごえカフェ、うたごえサロン (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
- 中京区、山科区、下京区、南区、伏見区

カラオケ (No.74)

- カラオケ指導
- 山科区、伏見区(醍醐)



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
- ※地下鉄の駅から近いところが望ましい



上手な英語で歌おう(No.74)

- 正しい発音で英語の歌を歌えるように指導します。
- 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
- 中京区、西京区、右京区



文化・芸術 ●内容、●活動範囲

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
- 山科区、伏見区



英会話を楽しもう (No.113)

- 日々の出来事を英語で表現することを主体に練習します。
- 市内全域

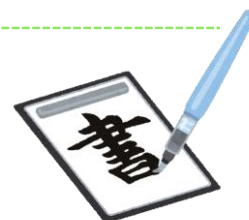
韓国語 (No.77)

- テキストとフリートークの授業
  - 下京区、東山区、伏見区
- ※上記以外も相談に乗ります



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

生け花 (No.108)

- 流儀花～現代花、アレンジメント
- 上京区、中京区、東山区、山科区、下京区、南区

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

ころがふり向く朗読講座 (No.126)

- テキスト(基礎・初級)・各々の読みたい本を読みながら発声練習を行う。
- 北区、上京区、左京区、中京区

朗読を楽しむ会 (No.127)

- 発声練習・基礎テキスト・各々の読みたい本を読む。
- 市内全域

やってみよう！即興劇 (No.109)

- 体操・発声・ジエスチャーゲーム・場面を演じる
- 市内全域



## その他

●内容、●活動範囲

### 睡眠の大切さ (No.128)

- 睡眠の原理、重要性等
- 市内全域



### 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

### 人生論特講：会社員の子や孫を大学教員にしよう (No.117)

- 大学教授となるまでの自身の経緯を振り返りながら、会社員から大学教員へという人生選択を共に考えます
- 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



### ヨーロッパと日本のはたらき方比較 (No.116)

- オランダ人と日本人のものの考え方を比較して、価値観の違いがどのように行動に現れるかを考察します
- 市内全域

### 世界の物流動向：アジアの時代 (No.118)

- 物流の面から、日本が果たすべき今後の役割を考察します。
- 市内全域