

令和7年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師	備 考
1	食育・料理	A-1	アイシングクッキー教室	坂本 里花	
2		A-2	伝統食から学ぶフードロス削減料理学 	玉川 眞奈美	
3		A-3	甲府市産農畜産物で健康と感染症予防と免疫力アップ(フレイル予防) 	玉川 眞奈美	
4		A-4	山梨県 地産地消で健康増進 発酵食・薬膳・健康ごはんとおやつラボ 	玉川 眞奈美	
5		A-5	地産地消で健康と感染予防 免疫力をたかめよう！ 離乳食・お子様の食事やおやつ作り教室 	玉川 眞奈美	
6		A-6	日本茶・紅茶…お茶でおもてなしやペアリングを！ 	玉川 眞奈美	
7		A-7	運動量の多いひと、減量しなければならない場合などの特別な食事 の簡単な調理方法	玉川 眞奈美	
8		A-8	郷土料理	芦澤 美也子	
9		A-9	美味しい日本茶を淹れてみましょう	小川 はるみ	
10		A-10	～本当に野菜だけで大丈夫？～ ベジタリアン・ヴィーガンの栄養学	村松 香	
11		A-11	ヴィーガン料理体験レッスン	村松 香	
12		A-12	子ども料理教室	伊藤 智子	
13		A-13	親子料理教室	伊藤 智子	
14		A-14	「食選力」のお話と各種食育講座	石井 奈々	
15		A-15	季節のハーブティー作り	荒井 典子	
16	暮らし・教育	B-1	～自信ある美しさを～ ふるまいのマナーズ&礼儀作法 「和室の立ち居振る舞い 好感をもたれる挨拶・おじぎ」	初鹿野 昌子	
17		B-2	～自信ある美しさを～ ふるまいのマナーズ&礼儀作法 「マナーを知ってスマートに 茶菓の作法」	初鹿野 昌子	
18		B-3	～自信ある美しさを～ ふるまいのマナーズ&礼儀作法 「手みやげ・贈答などの礼にかなった渡し方とあいさつ」	初鹿野 昌子	
19		B-4	～自信ある美しさを～ ふるまいのマナーズ&礼儀作法 「悲しみ事でのマナー 焼香の作法」	初鹿野 昌子	
20		B-5	初心者のためのお試し稽古	美保姿きもの総合学院	
21		B-6	きものの着付け	山田 幸子	
22		B-7	ソーシャルワークを学ぼう！	藤森 一浩	
23		B-8	面接技法を学ぼう！	藤森 一浩	
24		B-9	児童虐待を防ごう！	藤森 一浩	
25		B-10	在宅介護について	藤森 一浩	
26		B-11	精神保健福祉入門	藤森 一浩	
27		B-12	資格の取り方、選び方	藤森 一浩	
28		B-13	働けなくなったときに役立つ制度を知ろう！ 	藤森 一浩	
29		B-14	[基礎講座]質の良い眠り	河野 由樹	
30		B-15	子供達の睡眠の現状と問題点を理解しましょう！	河野 由樹	
31		B-16	幸せな眠りが豊かな明日をつくる	河野 由樹	

令和7年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師	備 考
32		B-17	さあ睡眠環境を改善しよう！	河野 由樹	
33		B-18	生きる力を育む家庭教育(家庭教育と学校教育との連携)	平賀 数人	
34		B-19	目からウロコの家庭学習法	宮川 孝幸	
35		B-20	視覚に障がいがある人のガイドと歩行支援	戸澤 清茂	
36		B-21	～自分を知ると生きやすくなる～ 心と感情と思考のメカニズム	和光 美幸	
37		B-22	もうあなたは人から影響されない！ 他人軸～自分軸へ	和光 美幸	
38		B-23	～子育てが楽になる～ 子育ての悩みの根本原因と解消法	和光 美幸	
39		B-24	～感染症に負けない心と体作り・免疫力を上げよう！～	和光 美幸	
40		B-25	アンガーマネジメントの基礎	仲澤 宏一	
41		B-26	アンガーマネジメント 叱り方の技術	仲澤 宏一	
42		B-27	あなたが変わる呼吸法講座	仲澤 宏一	
43		B-28	生年月日から「自分を知る」「相手を知る」「未来を創造する」ISD個性心理学	高相 美貴	
44		B-29	有用微生物群(EM)を活用した環境浄化と病気になりにくい体づくり	NPO法人EM共生ネットワーク山梨 山村丈夫	
45		B-30	運勢と信仰(神社のいろは、日常生活のいろは)	根津 泰昇	
46		B-31	国の家計簿ってどうなってるの？	甲府財務事務所	
47		B-32	最近の山梨県の経済情勢について	甲府財務事務所	
48		B-33	金融取引等の基礎知識及び詐欺被害にあわないための注意点 (1)金融取引の基礎知識	甲府財務事務所	
49		B-34	国有財産の基礎知識	甲府財務事務所	
50		B-35	基礎から学ぶ資産運用	清水 千草	
51		B-36	暮らしに役立つ保険見直し術	清水 千草	
52		B-37	今こそ知ろう、マネープランの大切さ	清水 千草	
53		B-38	複業実業家が伝える！ 時代の加速に取り残されない為には	斉木 亮哉	
54		B-39	社会ですぐ使えるSNS操作(インスタグラム)	斉木 亮哉	
55		B-40	ワードを使って自治会でも使えるチラシを作成します	高橋 純一	
56		B-41	初歩からのパソコン	望月 和文	
57		B-42	知っておきたい相続・贈与の基礎知識と税金	飯島 正樹	
58		B-43	今から始める相続事前準備と対策 	飯島 正樹	
59		B-44	終活相談会(葬儀・お墓・樹木葬・遺品整理)	株式会社ジットセレモニー	
60		B-45	専門用語を使わない「相続」と「遺言」と「認知症対策」のお話 (1)相続対策の優先順位 (2)不健康期間と認知症のお話 (3)遺言のお話 (4)トラブル原因と不動産のお話	日本相続知財センター山梨支部	

令和7年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師	備 考
61		B-46	「相続」を「争続」にしないために	山梨県行政書士会	
62		B-47	みんなで考える「ライフプランニング」	山梨県行政書士会	
63		B-48	子どもの発達を教育と福祉との関係において理解する	豊田 保	
64		B-49	社会福祉を市民の権利として理解する	豊田 保	
65		B-50	協働のまちづくりを考え現状にマッチした活動を実践するために	剣持 秀次	
66		B-51	資産形成基礎講座 ～お金の育て方～	アイザワ証券株式会社 甲府支店	
67		B-52	【世代別】新NISA活用講座 ～人生100年時代におけるお金との向き合い方～	アイザワ証券株式会社 甲府支店	
68		B-53	親子で聞くからだのリズムとセイリのはなし	廣瀬 恵美	
69		B-54	介護の仕事を知るセミナー	(公財)介護労働安定センター 山梨支部	
70		B-55	スマホ・タブレット基本教室初心者向け講座 	山中 康裕	
71		B-56	投資の基礎と新NISAを通じて資産形成を学ぼう！ 	飯島 正行	
72		B-57	シニア世代向けの身につくマネー講座 	飯島 正行	
73		B-58	世界のお金の歴史と世界の珍しいお金を知ろう！ 	飯島 正行	
74		B-59	みんなで好きなお店屋さんを作って、お買い物体験をしよう！ 	飯島 正行	
75		B-60	一から学ぶ終活・相続 	一般社団法人あんしん相続支援協会	
76		B-61	役に立つエンディングノートの書き方 	一般社団法人あんしん相続支援協会	
77		B-62	失敗しない遺言書の作成 	一般社団法人あんしん相続支援協会	
78	スポーツ・健康・レクリエーション	C-1	体幹ストレッチ	望月 和文	
79		C-2	体操で自分のからだの不調を改善する 背骨コンディショニング・グループ体操	堀内 貢次	
80		C-3	キッズピクス	山梨フィットネス協会リアン 松島千夏 大西知香	
81		C-4	ママフィットネス 	山梨フィットネス協会リアン 松島千夏	
82		C-5	My Fascia 健康法～筋膜リリース、その他～ 	美倭's/バレエスタジオ／研究所 健康 促進プログラム部 入倉みわ	
83		C-6	顔ヨガ講座	高野 由美	
84		C-7	歌って！踊って！輪になって！！	伊藤 佑子	
85		C-8	歌って！踊って！輪になって！！パートⅠ	伊藤 佑子	
86		C-9	歌って！踊って！輪になって！！パートⅡ(民謡)	伊藤 佑子	
87		C-10	歌って！踊って！輪になって！！パートⅢ(手話コーラス)	伊藤 佑子	
88		C-11	“Aloha”楽しくフラダンス	田中 由香	

令和7年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師	備 考
89	ヨ ン	C-12	やさしい日本舞踊	花柳 夢洋	
90		C-13	合気道護身術	中川 千恵美	
91		C-14	スポーツ基本動作進化論 	小池 龍次郎	
92		C-15	スポーツの基本動作は野球のセットポジション	小池 龍次郎	
93		C-16	漢方でキレイ、元気！中高齢ダイエット	與水 秀之	
94		C-17	～理想の体へ～意識から変わるダイエットと不調改善	和光 美幸	
95		C-18	健康マージャン教室	長澤 貴仁	
96		C-19	オーラルフレイルからアンチエイジングへ 	小林 和美	
97		C-20	すくすく子育て 子供の歯並びと全身の関係 	小林 和美	
98		C-21	脳腸肌口セミナー 	村松 香	
99		C-22	ご存知ですか？在宅療養	医療・介護連携の専門職キャラバン	
100		C-23	介護予防レクリエーション	猪狩 理沙	
101		C-24	認知症予防レクリエーション	猪狩 理沙	
102		C-25	楽しく学ぶ 親子ボードゲーム体験会 	猪狩 裕太	
103		C-26	楽しみながら健康づくり 	猪狩 裕太	
104		C-27	認知症サポーター養成講座	猪狩 裕太	
105		C-28	心と身体のリラックス やさしいゆる体操初級 	河野 貴仁	
106		C-29	ゆる筋トレ(レフ筋トレ) 	河野 貴仁	
107		C-30	アロマヨガ ～アロマクラフト付き～ 	栗田 裕子	
108		C-31	肋骨活性ピラティス 	中野 友里	
109	教 養 ・ 趣 味	D-1	はじめてのアロマテラピー	保阪 あゆみ	
110		D-2	女性のためのアロマテラピー	和光 美幸	
111		D-3	母と子のアロマテラピー	和光 美幸	
112		D-4	季節のアロマグッズ作り	和光 美幸	
113		D-5	～心と身体が求める香り～ セルフカウンセリングであなたに必要なアロマを見つけましょう	小林 千歳	
114		D-6	～植物からの贈り物～ 天然アロマオイルや自然素材が原料の、暮らしに役立つアロマクラフト作り	小林 千歳	
115		D-7	～きれいな身体・心・肌～ アロマで女性ホルモンと心のバランスを整えましょう	小林 千歳	
116		D-8	～心穏やかな毎日を送るために～ 症状別アロマテラピーをご紹介します	小林 千歳	
117		D-9	季節のアロマクラフト作り 	荒井 典子	
118		D-10	シニアのためのアロマテラピー講座	荒井 典子	

令和7年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師	備 考
119		D-11	季節のアロマクラフト体験	河田 康子	
120		D-12	ママアロマ	高木 美由紀	
121		D-13	ホームケア アロマテラピー	廣瀬 恵美	
122		D-14	アロマでナチュラルコスメ作り	廣瀬 恵美	
123		D-15	香りで心理分析(アロマアナリーゼ体験講座)	廣瀬 恵美	
124		D-16	あかるい更年期のお話orあかるい月経リズムのお話	廣瀬 恵美	
125		D-17	足らない(自分の足指の意味を知ってみませんか?)	廣瀬 恵美	
126		D-18	メンタルヘルス 自分を知ってイキイキと！ ワンポイントでリフレッシュ！(ワンポイントメイクレッスン)	玉川 真奈美	
127		D-19	押花教室	中嶋 門子	
128		D-20	命・心を育てる親子花教室	奥山 幾代子	
129		D-21	花から学ぶ素敵な日々	奥山 幾代子	
130		D-22	季節のテーマによるフラワーデザイン	奥山 幾代子	
131		D-23	季節の花でハーブムーンリースを作ろう！	小山 純子	
132		D-24	暮らしの中のフラワーリース	高相 美貴	
133		D-25	生花・プリザーブド・アーティフィシャル・ドライ花材を選んでフラワーアレンジメント	高相 美貴	
134		D-26	フラワーアレンジメント教室	原 美奈子	
135		D-27	フラワーアレンジメント教室	小山 純子	
136		D-28	ボタニカルキャンドル教室	小山 純子	
137		D-29	四季折々のお花でつくるカレイドフレームフラワー	丸山 美恵	
138		D-30	レカンフラワー体験	早川 夏子	
139		D-31	ミニバラと季節の花のリース額	小林 繁美	
140		D-32	花びらドレスのプリンセス～レカンフラワー～	小林 繁美	
141		D-33	クリスマスローズとバラで作るレカンフラワーBOX	小林 繁美	
142		D-34	四季折々のお花でハーバリウム・アロマディフューザー	丸山 美恵	
143		D-35	ハーバリウム～ステーションナリー ボールペン編～	丸山 美恵	
144		D-36	ミラクル3Dハーバリウム(固まるハーバリウム)	早川 恵美	
145		D-37	ハーバリウム	早川 恵美	
146		D-38	「ハーバリウム」を作ってみよう！	天本 聖美	
147		D-39	「糸かけ数楽アート」の世界を体験してみよう！	天本 聖美	

令和7年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師	備 考
148		D-40	光と色のアート「Rose Windows」を作ってみよう！	天本 聖美	
149		D-41	トールペイント ウェルカムボードやコースター、ティッシュケースにお花を描きましょう	早川 恵美	
150		D-42	カルトナージュで生活に彩りを	高橋 真由美	
151		D-43	サンドアートでお部屋に彩りを 	西山 和代	
152		D-44	スノードーム講座	大久保 由紀	
153		D-45	来る年を幸せに！お花のしめ縄飾り作り	丸山 美恵	
154		D-46	高級造花を使った華やかなお正月しめ縄飾りを作ろう！	小山 純子	
155		D-47	おしゃれナチュラルしめ縄リースづくり	河田 康子	
156		D-48	組紐 ～身近な手芸として楽しむ組紐・組物(ミサンガ・プレスレット等)を作ってみよう～	石井 奈々	
157		D-49	マクラメジュエリー	石井 奈々	
158		D-50	SDGs 環境に優しく リサイクルガラスビーズで描く アート講座	田中 貴子	
159		D-51	ココロときめくフェイクスイーツ～食べられない和洋菓子～	水上 久美	
160		D-52	洋風つまみ細工「はじめてのつまみ細工」ーコサージュ製作ー	飯島 薫	
161		D-53	洋風つまみ細工 季節の花のつまみ細工	飯島 薫	
162		D-54	洋風つまみ細工 お祝いのつまみ細工 ー紅白梅ー	飯島 薫	
163		D-55	洋風つまみ細工 基本のお祝い事の髪飾り作り	飯島 薫	
164		D-56	洋風つまみ細工 パラのコサージュ 	飯島 薫	
165		D-57	粘土工芸(クレイアート)、工芸盆栽	樋口 裕子	
166		D-58	レザークラフト(革工芸)	長坂 弘美	
167		D-59	アートクレイシルバー(純銀粘土)	長坂 弘美	
168		D-60	布ぞうり作り	山田 幸子	
169		D-61	つるし雛を作ろう	山田 幸子	
170		D-62	布ワラジ・ロープワーク(飾りひも結び)	渡辺 徳之	
171		D-63	和裁教室 	花柳 夢洋	
172		D-64	食卓を彩る 自分だけの器づくり	石川 顕	
173		D-65	編み物・手芸(全般)	小坂 フキ子	
174		D-66	自費出版(自分史)	望月 和文	
175		D-67	善の心得とは(教養講座)	土井 義尚	
176		D-68	限界集落での独居10年の思い 	土井 義尚	
177		D-69	絵画を楽しみましょう	平賀 数人	

令和7年度 出前講座一覧(教養編)

	区 分	No.	講 座 名	講 師	備 考
178		D-70	袋編みくつ下を編もう	富峰	
179		D-71	マントを編もう 	富峰	
180		D-72	レジンアクセサリー講座	桑原 絵理子	
181		D-73	武田信玄、勝頼 そして信虎の館跡を巡る	大塚 直樹	
182		D-74	戦国期の武田氏関連の歴史、史跡、甲冑等 	大塚 直樹	
183		D-75	ポーセラーツ教室	桐原 由美子	
184		D-76	かぎ針編み入門編 北欧風コースター作り	酒井 穂積	
185		D-77	初心者でもかんたん、かぎ針編みアクセサリーを作ろう	酒井 穂積	
186		D-78	フェイクパフェ作り(写真クリップ付き) 	駒井 宏美	
187	文学・音楽	E-1	短歌-自然を歌うこと-	茅野 信二	
188		E-2	オカリナ教室	中嶋 門子	
189		E-3	琴修会といいまして臨琴(タテゴト)です	中嶋 門子	
190		E-4	ハーモニカで演奏を楽しみましょう	佐藤 幸子	
191		E-5	明るく楽しいオカリナ講座	早川あや子	
192		E-6	明るく楽しい初めてのオカリナ 	早川あや子	
193		E-7	歌声教室	野村 和子	
194	国際・語学	F-1	日本とアメリカの「まさか」	ジョーンズ 晃代	
195		F-2	アフリカ千日	土井 義尚	

 =新講座メニュー
(リニューアル含む。)