

生涯学習サポートバンク登録者

1 教育

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
生涯学習	原田 浩	・地域活動支援(本の読み聞かせ) ・プログラミング支援員 (学校で先生一人で授業をするのが大変なのでサポート支援ができる)	小学校・中学校	楽しく学ぼう	プログラミング体験支援員養成講座修了者 生涯学習上級コーディネーター
紙芝居	末岡 美由紀	ふるさとを伝えるため、紙芝居で光市のまちづくり活性化支援と子どもの健全育成支援に力を入れている。 ①幼・小・中・高等学校での総合的な学習(ふるさと学習・ふるさと探訪・平和学習・道徳学習) ②コミュニティセンター、福祉施設、市や地域の行事、お祭り等で紙芝居 ③「4枚からの紙芝居」観る・作る・演じる実践指導	応相談	日本の文化「紙芝居」は「観る・聞く・伝える」を通して色々なことを幅広く学ばせてくれます。 特に「ふるさとのお話、紙芝居」は、大人から子どもまで、今の時代にピッタリな生涯学習のひとつだと思います。	・光紙芝居会長 H17年発足 現在光市のお話55話制作 上演100回/年 会員20名 ・H18年～定期上演 ・H23年「ふるさと紙芝居全国大会in宇部」上演参加 ・H25年「第32回中国・四国・九州地域生涯教育実践研究大会in福岡」実践発表 ・H25年 人権を考える集い「ハートフルデイin大和」講演 ・H26年～紙芝居の市内1周巡りツアー5回開催 ・毎年、会員が福祉功労表彰(2005年～2019年・光市社会福祉協議会) ・H27年 チャレンジ山口地域貢献賞受賞 ・H29年 第18回手作り紙芝居コンクール優秀賞「島田川の大蛇」(紙芝居文化推進協議会) ・2019年海外ボランティア(イタリアの学校で紙芝居上演) ・2020年第15回人づくり地域づくりフォーラムin山口光紙芝居実践発表

朗読	小林 久美	1. 高齢者対象講座:「音読」は脳の全身運動 声を出してストレス解消 ①舌トレで誤嚥性肺炎防止 ②呼吸法・発声・滑舌トレ ③名文音読で脳トレ 2.子ども対象講座:声を合わせて楽しむ 正しく 声を出してはっきり読む ①体操de音読 あいうえお体操ではっきり発音 ②ミュージックde音読 リズムにのせて詩などを 音読 ③ゲームde音読 物語をゲームにして楽しく物 語を音読	相談に応じます	高齢者の方々へ 食事や 会話が楽しめないという悩 みを緩和します。全ての活 動の源である「声」を見直 し、人とのコミュニケーショ ンを円滑にし、表情筋を鍛 えることができます。 認知症予防:顎の可動域・ 滑舌 脳神経系機能:心の安定・ 認知機能 消化器系機能:嚙む(咀 嚼)・飲み込む(嚥下)・消 化(唾液) 呼吸器系機能:誤嚥性肺 炎予防	(一社)日本朗読検定協会 認定「音読ヘルストレーナー」
----	-------	--	---------	--	--------------------------------

2 美術ほか

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
切手収集	早稲田 武臣	郵趣品収集の指導	特になし		ひかり郵趣会発足後、35年活動
絵手紙	早稲田 武臣	絵手紙の描き方の基本	特になし		絵手紙を始めて27年、世話をしている。
ちぎり絵	久本 輝夫	仕上がった作品を見ながら作品の説明。 作品を見ながら自分の作品に仕上げていく。	私方の説明が分かればOKです。	自分で作る気持ちがあればOKです。	・元日本手芸作家連合会会員 ・元日本ちぎり絵作家連合会会員
ちぎり絵	印藤 佳枝	本部(鳥取県米子市がんぴ舎)から届く教材(手本と和紙がセットになっている)をもとに講習。 伝統工芸品である和紙を手でちぎって貼るという簡単な手法で絵を描く。 貼り方により水彩、油絵、水墨画風に仕上がる。	特になし	和紙の色どり、質感を肌で感じながら作品を制作することにより、自然により深く目を向け観察力も深まります。 手先を使うことにより脳の活性化にも役立ちます。	・全国和紙ちぎり絵サークル所属講師 ・現在、山口市、浅江・大和コミュニティセンターで講習 ・岐阜県美濃和紙会館、鳥取県青谷わし工房、高知いの町紙の博物館などに出品

3 音楽・ダンス・舞踊

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
吟詠	吉村 京子	漢詩の意味を理解し、発声、呼吸等を正しくして詩を吟じる。光風流山陽吟詠会の吟指導。	特になし	あせらず、ゆっくり楽しみながら長く続けることが、うまくなる最も良い方法です。	・宗家代範(光風流吟道) ・経歴44年 指導実績24年
吟詠	河村 志壽枝	詩吟の指導。 詩の内容、発声・発音・腹式呼吸の練習	私の身体の空いている時ならいつでも(車の運転が出来ません。主人をあてにしています)	漢詩等の内容を勉強しながら大きな声を出し、健康にも良いです。	・光風流山陽吟詠会、入会48年目 ・資格:宗帥 ・光風流事務局長 ・キングレコード 全国吟詠大会吟詠歌謡の部優勝
大正琴 オカリナ	井上 明子	大正琴とオカリナを指導しています。 初心者から経験者まで、その方のレベルに合わせてご指導させていただきます。		音が鳴る(出る)って楽しいものです。気軽に始めてみてください。	琴凌流大正琴、オカリナ倶楽部指導者認定免許を取得しています。
ダンス	藤井 容子	何才になっても楽しく始められる社交ダンスサークルです。 1人1人の年齢、体力、健康状態などを考慮して、各人に適した社交ダンスを皆で楽しく踊れるよう心掛けています。 また、ダンスの技術向上にもつながるよう努めています。		社交ダンスは健康に一番よいと言われています。 皆さん、10年前から始めればよかったと言われます。 姿勢もよくなり時間も楽しいので早くたっしてしまします。 皆さん一緒にシャル・ウィ・ダンス？	・(公財)日本ボールルームダンス連盟 プロフェッショナルダンス教師 ・山口県ダンス連盟所属 ・ジュニアダンス指導者

ダンス	松本 奈津美	「手話にダンス(簡単な体の動き)」をつけるまたは、「ダンスに手話(または指文字)の要素」を入れるといった、対象者に合わせた内容で進めます(要相談) 特に以下を目的とし、学びや発見のきっかけになればと思っています。 ・手話を知る、知りたいと思うきっかけをつくる ・体や手、頭の運動になる ・自分の世界を広げるきっかけになる ・一人でも多く、想い合いの心を加速させる	応相談	「手話」と「ダンス(現代的なリズムダンス)」を組み合わせましたものです。 やり方次第で「手話」と「ダンス」の比重や内容はできる範囲で変更可能です。 どちらも、新しく「知る」「興味をもつ」ことに重点をおいていますので、年齢や状況関係なく、まずは気軽に楽しむことを大切にできたらと思っています。	・特定非営利活動法人NO BORDER ・子ども未来応援団「N-Dance moving」 ・ダンスインストラクター(現在生徒150人以上) ・光市手話奉仕員 ・発達支援・放課後等デイサービス出張ダンスレッスン ・手をつなぐ育成会 第45回山口県大会ダンスレッスン ・山口ゆめ花博ゆめアクションステージ出演 ・フラッシュモブ 手話ダンスコラボパフォーマンス ・24時間テレビ放送出演 ・「人づくり・地域づくりフォーラムin山口」出演 ・一般社団法人障がい者スポーツアートミュージック振興会 手話大使コラボ企画 ・福祉トークバラエティ番組出演 ・「手話ダンス」育成・発信事業「手話ダンスレッスン」開催 ・山口から世界へ「手話ダンス」普及・周知拡大事業 主催 - その他イベント出演など多数
-----	--------	--	-----	--	---

4 茶道・書道・華道

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
茶道	兼清 悦子	お茶は生活の知恵の宝庫であり、豊かな日常生活を送るための絶好の手引きです。 お茶を点て、お菓子も頂き、一つ一つの動作が美しく、しとやかに礼にかなったものになっていきます。	会費月5,000円(水屋料を含みます)※水屋料とはお菓子、抹茶等です)	いつでもどこでも、誰でもお茶の世界を楽しんで満喫でき、あなたの日常の暮らしに生き続けます。お茶ってなんだろう？さあ始めましょう！！	・茶道裏千家周防支部に所属。 ・「教授」の資格を有し、新年の家元の初釜に毎年出席。多くの茶道人を育て、日々、茶のある暮らしを実践している。
茶道	藤井 洋子	基礎となる動作。薄茶の点前。客の心得。		お点前を頭で覚えるというより、慣れること。一度二度…と繰り返し、反復練習してお点前に慣れることが大切です。	・表千家同門会会員 ・表千家教授
書道	木原 溪城 (木原 久美子)	漢字、カナ、細字、芸術書など	奉仕(年1回) 大人の方 月曜日13時～16時 1回 500円	添削の後、お茶会で楽しく。毎週ではなく来られる時に。	・読売書法展会友 ・墨彩会常任理事 ・日本書芸院展 二科審査会員 ・光市美術展招待 ・山口県書道展評議員
華道	兼清 悦子	四季折々の草木を使って、現代の生活空間に合った花のある暮らしを提案します。 庭に咲いた花、また花屋さんの花で自由花、生花、立花を学んでいきます。 免許状は資格として履歴書に記載することができます。	花材を用意します。 1,000円/回 会費として月4,000円	初めてでも大丈夫です。日本の伝統文化である生け花と一緒に楽しみましょう。人生が華やぎます！資格も取得できます。ぜひ見学に教室にいらしてください。	華道の最大流派である池坊の教授として40年以上にわたり指導している。池坊光支部に所属、京都の池坊中央研修学院で長年学ぶ。全国花展、他の花展で受賞経験あり。

5 健康・レクリエーション

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
健康体操	増原 章右	自分でやる顔こすり、足もみで先ず体の末端をほぐし、31の動きからなる全身の動きを独特の呼吸と共に行う。 100年以上前から(大正5年)実践されている日本人が考えた日本人のための健康法で、万病克服の体育療法です。 4～5名以上のグループ単位で老若男女、病弱者でも構いません。	スポッ的に試行する場合は特に条件はなく、体操のできる服装でヨガマット(バスタオル)持参でOKです。 定期的に継続して行う場合、実施中の教室、曜日、時間を避け、会員制組織のため普及会(年会費3,000円)に登録して行うこととなります。	31動作のうち前半は正座して行います。できない人はあぐら、腰かけなどできるスタイルでOK。 後半は立ち姿勢や寝転んだりの組合せです。 心と体の健康、元気は自分で作る、自分のための養生法です。私自身65歳からこれを始めました。体調不良を乗り越え当時よりむしろ体は柔らかく、元気になりました。	・(公社) 自彊術普及会正会員 ・実施中の教室 毎週(木)10時～西部憩いの家 13時30分～浅江コミュニティセンター 毎週(金)13時30分～田布施東公民館
健康講座	高畠 修	・生活習慣病の日常的予防方策について、疑問や質問内容をベースに、生活改善への理解と覚悟を深めていただけるよう努めます。 ・目標は、メタボゼロ、猫背・腰痛・脊柱管狭窄症ゼロ、O脚・膝痛・股関節痛ゼロ、全員「姿勢美」です。	・健康経営優良法人の継続・上位認定を目指す企業様での社内講座・健康習慣研修会等の講師またはアドバイザーを無償で請負います。	・私の願いは山口県No.1の健康経営都市である光市の地位を確固たるものにすることです。予防的健康生活習慣を身に付けるのに、お金も道具も要りません。必要なのは正しい知識に基づく意識のみです。	・健康管理士上級指導員 日本成人病予防協会会員 姿勢習慣病(ポスチ)予防アドバイザー
太極拳	井原 三都子	・太極拳の初歩から資格取得(5級～5段)の指導 ・健康を保つための運動として練功18法、ストレッチなど(体幹を鍛える) ・24式太極拳、太極剣、太極扇などの種目を楽しく学ぶことができます。	資格をとらなくても、体が元気でいられることを目標に、楽しく気功を取り入れても指導していこうと思います。	いつまでも若く、元気で。一緒に！	所属団体: 日本武術太極拳連盟 経 歴: (太極拳)27年 資 格: 段取得5段、指導員A級

健康 (睡眠)	山本 智子	睡眠に関する正しい知識を習得して頂く為に、ワークを交えながら楽しく睡眠健康教育を実施します。 ・睡眠状態のチェック ・睡眠〇×クイズ ・睡眠に関する生活習慣の見直し ・睡眠日誌の活用法 など児童、生徒、働く世代、高齢者など、受講対象者に合わせた内容で対応いたします。	講師のみパソコンを使用します。 (モニターやスクリーンなどパソコンの内容を映し出せる環境が必要です)	良い人生は良い睡眠から！ 世の中には睡眠に関する誤った情報やエビデンスの無い情報も出回っています。睡眠に関する正しい知識を身につけ、人生を謳歌しましょう！	〔所属団体〕日本睡眠学会 〔資格〕 上級睡眠健康指導士 認定心理士 防災士 〔実績等〕 上場企業、小学校、中学校、地域サロン等セミナー実績多数
------------	-------	---	---	--	--

6 スポーツ

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
バレーボール	寺田 正示	・基本技能の習得・ルール講習会・ゲーム形式で試合・小学生(ミニバレー)の指導		楽しくバレーの基本を伝えたい。楽しく指導。バレーボールの楽しさを体得させたい。	・光市バレーボール協会役員 ・日本体育協会公認バレーボールコーチ
卓球	山根 猛寿	・卓球の基本技術とルール、マナーの習得を援助。 ・学童前から高校生まで初心者から全国大会を目指す子まで一貫指導。	特になし	初心者は光市スポーツ館(水曜日18時30分～)や光井中学校柔剣道場(土曜日13時30分～)で活動しています。 一度、見学に来てみてください。	【団体】 光卓球スポーツ少年団 【資格】 日本卓球協会公認レフェリー 日本スポーツ協会公認卓球コーチ3 同 ジュニアスポーツ指導員 同 アシスタントマネジャー 【指導実績】 全日本卓球選手権、全日本クラブ卓球選手権等の県代表育成
卓球	久保田 孝子	高齢者が多くなり、無理のない指導をしています。 1時間 基本練習、フォア、ショートカット 1時間 ダブルスプレイ	卓球が大好きな方	卓球は楽しいスポーツです。尽きせぬ夢と希望、憧れを抱かせてくれます。	1980年5月光市家庭婦人卓球連盟発足 実績として、世界ベテラン卓球大会でダブルス優勝2回、シングル優勝・3位
弓道	中本 睦	初心者に対して、約半年で的の前に立って矢を放つように計画しています。 経験者で道具がなければある程度の道具をお貸ししてサポートしながら練習していきます。	小学5年生(10歳)以上を対象とします。 初心者・経験者は問いません	弓道は武道ですが、人に対することのない安全な武道であり、現代にとっても適しているスポーツでもあります。楽しく学んでいきましょう。	JSPC公認コーチ1 4名 弓道 教士1 錬士2 全日本選手権(天皇杯)出場経験者1名

水泳	村田 篤子	顔つけのできない方から、大会に参加したい方まで、その方の状態を把握した上でのワンポイントアドバイスで楽しく上達できるサポートを致します。	応相談	独学よりもぐーんと上達が早くなります。お気軽にご相談ください。	光市水泳連盟 NPO法人ひかりクラブ 日本水泳連盟認定水泳指導員
新体操	船久保 充子	・新体操の基礎的な動きを通じて体力づくり、友達づくり。 ・健康な身体づくりは、睡眠、栄養、運動が大切ですが、最近、運動を好まない人が多く感じ、幼稚園では母子で楽しんで運動する方向に内容を考えている。	特になし	特になし	・モニカ新体操クラブ主宰（H9年スポ少に加入） ・スポーツ館にて活動するとともに、幼稚園にても指導
杖道	大井 新太郎	全剣連の杖道（じょうどう）という武道をご指導します。 2人一組で決められた手順により攻防しますので、老若男女安全に練習できます。（ネット動画などを見て頂くと良くわかると思います）	原則として成人一般を対象	全剣連杖道は、生涯学習武道ですので、ある程度健康な方であればどなたでも練習できます。安心してご参加ください。	・全日本剣道連盟（全剣連）に所属 ・全剣連杖道2段 ・神道夢想流杖術2段 ・無外流居合道4段 ・武道歴24年

7 語学・教養ほか

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
中国語	林 孝子 (中国名:陶紅)	日常中国語会話、簡単な旅行会話、日本の歌曲を中国語で歌ったり、日中の生活習慣・文化の違い等について楽しく勉強します。	どなたでもどんなレベルでも対応できます。	大きな声で発音したり、文字を書いたり、脳トレにもなります。日中の漢字の書き方の違い、意味の違い、使い方の違いを発見し楽しく中国語を勉強することができます。	・現佛教大学4年生在学中 ・現山口新聞文化センター講師 ・元光丘高等学校講師 ・元中国新聞文化センター講師 ・元貿易会社社長秘書 ・元KRYラジオコメンテーター ・元FM周南パーソナリティなど
英語	重政 美智子	日常英会話をもとに、聞き取れる、話せる英語を練習しています。		一度、見学に来てください。	
落語	齋藤 まゆみ	落語の楽しみ方の「いろは」	特になし	落語は知ればますます楽しくなりますよ。	光がんだき亭
短歌	瀬戸内 光	歌会(事前に詠草を提出し、全員の詠草を詠草集とし各送付。当日、その詠草集をもとに歌評及び添削)	特になし	短歌は手紙です。大切な人へまたは自分に充てて、またはペット、花、草、木に充てて31文字の手紙を出しませんか？	光市立図書館 第2週火曜日 13:30～ 光井コミュニティセンター 第4週土曜日 10:00～
歴史	小林 孝二	生涯学習の郷土歴史に関するお話DVDの上映と人物解説をします	偉人のDVD(紙芝居)上映(25分)と解説(55分・質疑応答含む)	光市周辺から輩出した偉人たちの生きざまを、絵とナレーションで立体的に学んでみませんか。	山口県アクティブシニア協会 企業支援部会・すごいぞJapanプロジェクトリーダー

8 環境・エコ

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
環境	藪 博昭	・干潟や砂浜での生き物観察 ・海岸漂着プラスチックごみ削減学習	島田川の豊かな流域づくり連絡会議と連携	小さなこと、身近なことから環境保全を継続しましょう	所属団体・ひかりエコメイト ・島田川の豊かな流域づくり連絡会議 資格・経歴等 ・山口県環境アドバイザー
ネイチャーゲーム	原田 啓志	・ネイチャーゲーム ・自然観察 ・野遊び ・クラフト等	光市内のフィールドを利用	自然は美しいもの、不思議なもの、神秘的なものであふれているワンダーランドです。ワクワク、ドキドキの体験を通して、自然との一体感を感じてみませんか。	・山口県シェアリングネイチャー協会 ・山口県自然観察指導員協議会 ・ネイチャーゲームリーダー ・自然観察指導員 ・自然体験活動指導者

9 安全・医療・福祉

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
防災	原田 浩	・防災・減災全般 ・GISで作ろう地域の防災地図	事前の打ち合わせあり	～楽しくやろう！～	・山口県自主防災アドバイザー ・光市自主防災組織アドバイザー
認知症対策	山下 悦子	認知症の理解 (・認知症の症状・認知症予防・認知症の人への対応のし方・認知症の人を介護している家族の気持ちを理解する)	要相談	認知症を理解し、地域で見守ろう	・光市認知症を支える会 ・認知症キャラバン・メイト ・認知症サポーター養成講座開催

10 デジタル

項 目	氏 名	指導内容	指導条件	学習希望者へのメッセージ	指導内容に関する資格・経歴・活動実績等
デジタル	古谷 哲	・各種SNSのアカウント設計、運用方法、集客について ・デザインツール「Canva」を活用した、画像の作成方法	パソコンまたはスマートフォンを持っていること	初心者の方でも挑戦できる内容です。興味があればご参加ください。	合同会社Challo(チャロ) ・ツイッターフォロワー 1万人 webコミュニティeduGate専任講師 個人、法人案件のwebコンサルを受託
デジタル 工作	田原 武司	・電子工作を楽しく勉強しましょう。 ・電子オルゴールやプログラミングLED照明、キャタピラーロボットを作ります。	小学生4年以上	初心者の方、電子工作をしませんか。	・ふるさと郷土館(2022年)や室積コミュニティセンター(2023年)で小学生を対象に電子工作教室開催。