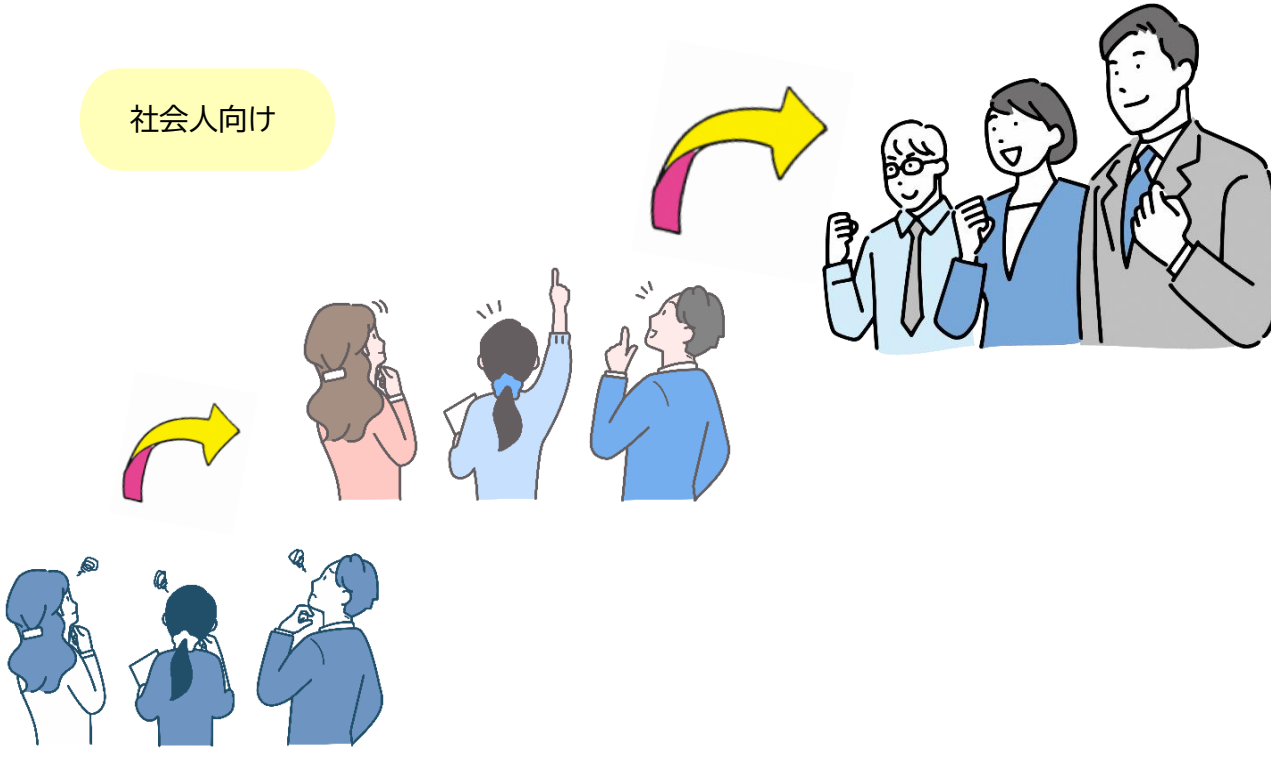



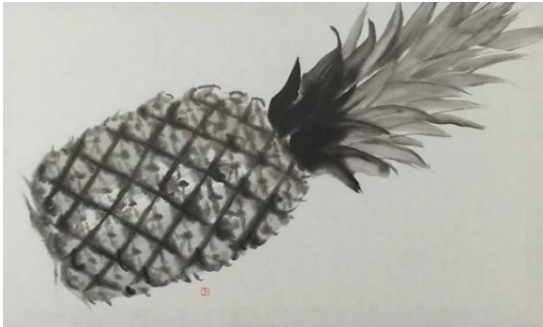

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	1
講座名	田村市の歴史と伝説
教員名	逸見 克己
講座内容	田村市における縄文時代から市町村合併までの歴史を、市内の遺跡から出土した土器や田村市に所在する文化財、田村麻呂伝説などを交えて説明します。
講座計画	<p>1回目 田村市の縄文時代（田村市に所在が判明している遺跡とその発掘調査からみえるもの）</p> <p>2回目 田村市の古代（古墳時代から平安時代まで、坂上田村麻呂伝説を中心に）</p> <p>3回目 田村市の鎌倉時代から戦国時代（武士の出現に伴う田村の支配と南北朝から戦国時代の戦い）</p> <p>4回目 田村市の近世から明治時代（江戸時代の田村市支配と戊辰戦争、お人形様の出現、佐久間庸軒の功績）</p> <p>5回目 田村市の近代から合併まで（大正時代の様子、太平洋戦争、田村市を形成した町村の変遷）</p>
教材費	なし
準備物	筆記用具
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>坂上田村麻呂像（郡山市所蔵）</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>屋形のお人形様</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>佐久間庸軒</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; background-color: #ffffcc; padding: 10px; text-align: center;"> <p>中学生～参加OK！</p> </div> </div>	

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	2
講座名	生活・働き方に役立つ！ポジティブ心理学の基礎と活用
教員名	榊原 康夫
講座内容	ポジティブ心理学はセリグマンという人が提案した幸福感に関する学問です。基礎を学びながら、日常生活や働き方にどのように活用できるか共に考えてみませんか。
講座計画	<p>1回目 講義・演習①ポジティブ心理学とは？</p> <p>2回目 講義・演習②ポジティブ心理学と自己理解、他者理解</p> <p>3回目 講義・演習③ポジティブ心理学と働き方への活用 I</p> <p>4回目 講義・演習④ポジティブ心理学と働き方への活用 II</p> <p>5回目 講義・演習⑤ポジティブ心理学と他の心理学との関連</p>
教材費	500円（資料代）
準備物	筆記用具
	

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	3
講座名	かんたんな水墨画教室
教員名	鈴木 傾樹
講座内容	自分の描きたいものを墨を使って自由に描きます。印作りから額装までを通して学ぶので、自分だけの作品をつくり上げることができます。
講座計画	<p>1回目 かんたんな水墨画1 印作り</p> <p>2回目 かんたんな水墨画2 季節の花</p> <p>3回目 かんたんな水墨画3 裏打ち</p> <p>4回目 かんたんな水墨画4 夏野菜</p> <p>5回目 かんたんな水墨画5 額装</p>
教材費	なし（希望者は、教員から紙を購入できます）
準備物	習字道具一式（筆、すずり、墨、文鎮、下敷き、半紙）、水入れ（プリンのカップなど）、額、（あれば）絵の具
<p>ご家族での参加OKです！ （小学2年生までは保護者同伴）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	

令和6年度前期 たむら市民大学「たまり」 講座内容

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	4
講座名	写経教室～般若心経～
教員名	鈴木 傾樹
講座内容	般若心経を写経します。書くことだけに集中することで、気持ちをリフレッシュしませんか。
講座計画	1回目 写経 2回目 // 3回目 // 4回目 裏打ち 5回目 額装
教材費	なし（希望者は、教員から紙を購入できます）
準備物	習字道具一式（筆、すずり、墨、文鎮、下敷き、半紙）、額、定規、色鉛筆（ボールペン）



中学生～参加OK！



※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	5
講座名	自分を快適にするチェアヨガ
教員名	鎌田 真理
講座内容	イスを使ったヨガ講座です。呼吸をしながらゆっくりと体をほぐします。
講座計画	
1回目	マントラ（真言）・プレーヤーを唱える、ヨガ哲学、準備体操、フロー、呼吸法、シャバーサナでお休み
2回目	//
3回目	//
4回目	//
5回目	//
教材費	なし
準備物	ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、タオル、ブランケット（冷えが気になる方）





教員

中学生～参加OK！



※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



講座No.	6
講座名	レクリエーション・ニュースポーツ体験講座
教員名	Rec's (レクス)
講座内容	フレイル予防運動、笑い文字、笑いヨガとフィンランド発祥のスポーツ「モルック」の体験会をとおして余暇時間を充実させませんか？
講座計画	1回目 レクリエーションーアイスブレイキングー ~はじめましての仲間づくり~ 2回目 「笑いヨガ」と「レクリエーション」を体験しよう 3回目 「笑い文字」で「ありがとう」を書いてみよう 4回目 北欧生まれのニュースポーツ「モルック」をやってみよう 5回目 お楽しみ会 ~振り返り~
教材費	3,300円 (笑い文字教材費)
準備物	体を動かせる服装・履物、飲み物、タオル、筆記用具
中学生～一般の方向け！	
	
モルック	笑い文字

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	7
講座名	そば打ち体験
教員名	手打ちそばときわ会
講座内容	食文化であるそば打ちの体験をします。使う粉は田村市産のそば粉です。（※昼食付）
講座計画	<p>1回目 そばの歴史文化の講義、そば打ちの実技指導</p> <p>2回目 そばの栄養と健康の講義、そば打ちの実技指導</p> <p>3回目 そばの品種と栽培の講義、そば打ちの実技指導</p> <p>4回目 世界のそば産地と生産状況の講義、そば打ちの実技指導</p> <p>5回目 まとめ、そば打ちの実技指導</p>
教材費	1,500円（初回） 1,000円（2回目以降） （そば粉500g、打粉200g、パック・紙・資料作成費等）
準備物	タオル3本、前かけ（エプロン）、三角巾等
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>教員</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	


令和6年度前期 たむら市民大学「たまり」 講座内容

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。




講座No.	8
講座名	お金の学校
教員名	遠藤 栄一
講座内容	正しい金融教育を5つのコンテンツに分けて楽しく分かりやすくお届けします。
講座計画	1回目 初級編 2回目 NISA iDeCo編 3回目 実践編 4回目 つみたて編 5回目 外貨編
教材費	なし
準備物	筆記用具
 <p>社会人向け！</p> 	



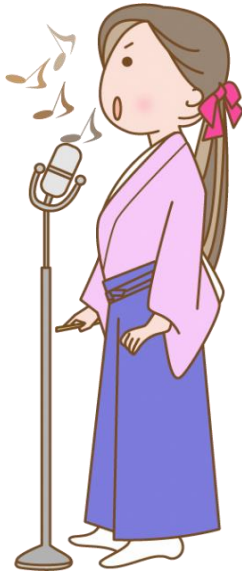
※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	9
講座名	手作り自分史教室
教員名	武田 悦江
講座内容	一人では挫折しがちな自分史作成も、仲間がいると続きます。ご自身の人生を冊子にまとめませんか。仕上げた冊子は「世界に一つだけ」の宝物になるはずです。冊子を形にする過程では、自分史活用アドバイザーがお手伝いします。
講座計画	<p>1回目 自分史に関する講義のあと、目次案を考えます。終了時に下書き用の原稿をお渡しします。</p> <p>2回目 下書き執筆</p> <p>3回目 下書き執筆 終了時に清書用の原稿をお渡しします。</p> <p>4回目 清書を講師に提出（預かった原稿は、講師がOA和紙にコピー、あるいは印刷します）</p> <p>5回目 製本作業（2冊作っていただきます）</p>
教材費	500円（冊子作成のための資料、教材費）
準備物	筆記用具、パソコン（あれば）、自分史にしたい時代の写真・手帳・日記など
	
<p>完成例(A5版)</p>	

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	10
講座名	「いつもの筆記用具」でイラストを描こう！
教員名	はしもと あや
講座内容	特別な画材ではなく鉛筆やボールペンといった「いつもの筆記用具」を使い、日常生活の中でも楽しく使えるイラストや漫画を描いてみましょう！
講座計画	<p>1回目 簡単なイラストを描いてみよう！～丸・点・線を使い、簡単にたくさんの「顔」を描いていきます。ご家族やお友達とのおえかきにも、その日から使えますよ！</p> <p>2回目 季節のイラストを描いてみよう！～ちょっとしたラクガキや、メモ・暑中見舞いにも添えられる、簡単な季節のイラストを描いてみましょう！</p> <p>3回目 「私が好きなものMAP」を描いてみよう！～あなたの好きなものってなんですか？食べ物や色など、きっといろいろあるはず。1枚の紙に楽しく描きこんでみましょう！</p> <p>4回目 4コマ漫画を描いてみよう！～頭の中で自由にイメージを膨らませながら、自分なりの4コマ漫画を作ってみましょう！</p> <p>5回目 イラストレーターのお仕事体験！～イラストレーターのなり方についてのお話や、実際のお仕事の体験をします！</p>
教材費	100円（コピー用紙、文房具）
準備物	（持っている方は）普段使っている文房具・お気に入りの文房具やノート
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 45%;"> <p>小学生から大人まで参加いただけます。 （小学1・2年生は保護者同伴）</p> <p>乳幼児を連れての参加もOKです！ 託児はありませんが、ちょっとしたスペース・おもちゃを準備する予定です。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> </div>	


※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	11
講座名	はじめての詩吟教室
教員名	佐藤 重孝
講座内容	楽しみながら、日本の伝統芸能である「詩吟」の声の出し方や吟ずるということを経験します。
講座計画	<p>1回目 はじめての詩吟①詩吟の歴史・吟ずるということ</p> <p>2回目 はじめての詩吟②発声練習（声の出し方）</p> <p>3回目 はじめての詩吟③発声練習（歌うのではなく、吟ずるということ）</p> <p>4回目 はじめての詩吟④ //</p> <p>5回目 はじめての詩吟⑤発声練習（朗読）</p>
教材費	なし
準備物	筆記用具
<p>詩吟とは、漢詩をうたうことです。 うたうことを、「吟ずる」といいます。</p> <p>詩吟独特の調子・リズムで 声を長く引いてうたいます。</p> 	

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	12
講座名	いけばなをいけてみよう！
教員名	橋本 幸子
講座内容	草花・枝の扱い方・器に合った寸法の取り方を学び、いけばなを美しくいけられるようになります。
講座計画	<p>1回目 ・いけばなに必要花器・花材の扱い方・ハサミの使い方等を学び花をいけてみよう。</p> <p>2回目 ・いけばなに必要花器・花材の扱い方・ハサミの使い方等を学び花をいけてみよう。</p> <p>3回目 ・いけばなに必要花器・花材の扱い方・ハサミの使い方等を学び花をいけてみよう。</p> <p>4回目 ・いけばなに必要花器・花材の扱い方・ハサミの使い方等を学び花をいけてみよう。 ・マイフレーム作り</p> <p>5回目 ・いけばなに必要花器・花材の扱い方・ハサミの使い方等を学び花をいけてみよう。 ・いろいろな花器を使って</p>
教材費	1,500円（各回、花代・資料代等）
準備物	花ばさみ・剣山（あれば）、新聞紙、タオル、ゴミ袋（花材の枝葉を入れる）、花入れ袋
<div data-bbox="164 1391 743 1783" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="911 1413 1283 1541" data-label="Text"> <p>中学生～参加OK！</p> </div> <div data-bbox="842 1666 1370 2011" data-label="Image"> </div>	

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	13
講座名	地球温暖化防止セミナー
教員名	管野 正明
講座内容	世界中で課題となっている、地球温暖化の現状・仕組みを学びます。家計に役立つような、家庭での省エネルギーのやり方も学びます。
講座計画	1回目 地球温暖化の現状、仕組み 2回目 家庭の省エネルギーについて 3回目 ごみ減量、リサイクル関係 4回目 家庭のCO <sub>2</sub> 排出量の計算 5回目 地球温暖化防止の実践
教材費	なし
準備物	筆記用具
 <p>中学生～参加OK!</p> <p>Reduce マイバッグ ゴミを減らそう</p> <p>スリーアール 3R</p> <p>Reuse リユース くり返し使おう</p> <p>Recycle リサイクル 資源として活かそう</p> <p>大滝根河畔</p>	

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	14
講座名	昆虫すごいよ！
教員名	大口 宗将
講座内容	昆虫のこと、田村市の里地里山のことを学びます。春と秋のフィールドワークでは、季節による植物の様子や昆虫の違いを学びます。
講座計画	<p>1回目 昆虫のことについて基本的なこと（概要）を学びます。昆虫をよく観察してスケッチすることで、いろいろなことが見えてきます。</p> <p>2回目 田村市内の里山でフィールドワークを行います。春の生き物の生態を観察します。</p> <p>3回目 昆虫の種類について学びます。カブトムシ・クワガタの飼い方も学びます。</p> <p>4回目 田村市内の里山でフィールドワークを行います。春と比べて、生き物の生態の違いを観察します。</p> <p>5回目 里山と生物多様性について学びます。昆虫の標本作製もします。</p>
教材費	2,000円（テキスト代、標本作製キット代）
準備物	筆記用具、メモ帳、色鉛筆等、（あれば）昆虫図鑑※フィールドワークの際は都度お知らせ
<div data-bbox="178 1361 715 1480" data-label="Text"> <p>ご家族での参加OKです！ （小学2年生までは保護者同伴）</p> </div> <div data-bbox="226 1529 584 1917" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="252 1962 480 2000" data-label="Caption"> <p>教員（ムネリン）</p> </div> <div data-bbox="820 1290 1305 1603" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="820 1664 1310 1977" data-label="Image"> </div>	

※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	15
講座名	写真の基礎から実践まで
教員名	柳沼 信太郎
講座内容	写真の基礎から実践までを、段階を踏みながら学びます。
講座計画	<p>1回目 カメラの基礎知識 カメラについて知ろう！</p> <p>2回目 撮影の基礎（露出の仕組み・ピント合せ・シャッター速度・ホワイトバランス）</p> <p>3回目 撮影実践テクニック1（露出モード・オートモードで簡単きれい気軽に撮影を楽しむ。）</p> <p>4回目 撮影実践テクニック2（自分で設定して撮ってみよう。）</p> <p>5回目 撮りたいシーン別撮影テクニック（人物・風景旅行・スポーツetc.）</p>
教材費	（講座の進行により、テキスト代がかかる場合があります。1,000円程度）
準備物	一眼レフデジタルカメラ または コンパクトデジタルカメラ
  <p>こんな写真が撮れるよう学びます！ （写真：教員撮影）</p>	