

富山県民生涯学習カレッジ 自遊塾 出前講座一覧(令和8年度)

NO	講座名	講座の内容	資料の有無	開催できる地域		備考
	県民教授名		材料費の有無 円 程度 /1人あたり	県内 全域	限定 地域	
1	太極拳、中国茶、漢方を10倍楽しむ	祖母が薬問屋を営んでいたことから、漢方・薬膳・経絡を含めた「養生法」が幼い頃から身に染みついていて、得意とする漢方茶、太極拳を活かした講座です。太極拳の基本を体験しながら、中国茶を楽しむ時間であり、漢方の陰陽五行、気血水に触れる機会でもあります。	有	○		
	有					
	青海 燕燕(漢方養生指導士)		300			
2	雑学の部屋①	マンダラ塗り絵 体験	有	○		
	有					
	青木 正樹(雑学の部屋10回開催、NPO法人富山の名水を守る会理事長)		100			
3	雑学の部屋②	水の話(体と健康について)、その他(ヒーリング等)	有	○		
	有					
	青木 正樹(雑学の部屋10回開催、NPO法人富山の名水を守る会理事長)		100			
4	脳いきいきほんわかアート	創作方法が面白く目から鱗のアートです。画材は全て用意致します。児童館、学童、デイサービス、アートサロン、公民館催事等ご活用下さい。プログラム内容、人数ご相談に応じます。	無	○		年齢は問いません。 親子、家族もOK
	有					
	岩城 美保(美術講師、臨床美術士)		1,000			
5	自然を楽しむ	山野を歩きながら、自然の理解を深める。	無	○		屋外での活動。 日時、会場等は応相談。
	無					
	木内 静子(森林インストラクター)		-			
6	小泉セツ・八雲夫妻と富山大学ヘルン文庫	小泉八雲の『怪談』は、妻セツと八雲の合作で、東洋の物語に西洋的要素を加えることで、今も、世界中で読まれています。八雲の貴重な蔵書は、富山の人の教育や文化への願いのもと、富山大学ヘルン文庫として百年以上、守られ研究されています。	有	○		
	無					
	木下 晶(富山八雲会、県民カレッジ自遊塾県民教授(2016～))		-			
7	こころ豊かに楽しむ 世界で広がる英語タンカの世界	日本独自の文化である短歌は、今や「タンカ(TANKA)」5行詩として敬愛され、数十ヶ国で創作される世界文学となっています。日本文化の粋として、1300年以上の歴史を背景に、多彩に発展してきた和歌・短歌の価値を改めて見直すとともに、同時代の世界の方々の作品を共感してみましよう。	有	○		
	無					
	木下 晶(県民カレッジ自遊塾県民教授(2016～)、富山市民大学短歌セミナー講師)		-			
8	絵本でコミュニケーション	大人が絵本を味わうことで引き出されるいろいろな自分。絵本とワークを組み合わせ、気づきや癒しを促します。絵本で、自分を元気にする時間を楽しみましょう。	有	○		
	無					
	経田 博子(絵本セラピスト・絵本で子育て士)		-			
9	ほめて認めてハッピーライフ	「ほめる」とはどのようなことなのかを理解して、自分のほめ方・認め方を再確認。お互いが認めあう場・空間を味わいましょう。	有	○		
	無					
	経田 博子(日本ほめる達人協会認定ほめる達人)		-			
10	子育てに役立つ心理学	子供の発達に関する疑問や様々な悩みを抱える保護者が子育ての自信をつけ、子供の行動を理解するプログラムの一つを行います。児童館、学童、学校、保護者有志の会などお気軽に御活用下さい。	有	○		
	無					
	小坂井 邦雄(公認心理師・子育て支援教育カウンセラー)		-			
11	セルフケアを活用した心の健康作り	学校や職場等において、様々なストレスに対して、上手につき合うためのセルフケアの方法を身につけて、心の健康作りに役立てます。職場だけでなく、高齢者施設などでもお気軽に御活用ください。	有	○		パワーポイントを使用します
	無					
	小坂井 邦雄(公認心理師・子育て支援教育カウンセラー)		-			
12	笑って元気に 笑って幸せ 歌っていきいきと	笑いヨガと歌体操をして楽しめます。	無	○		
	無					
	小林 和子(笑いヨガティーチャー、シナプソロジーインストラクター)		-			
13	脳が元気になるレクリエーションを楽しもう	手足を動かして脳に刺激をあたえて活性化をする。	無	○		
	無					
	小林 和子(笑いヨガティーチャー、シナプソロジーインストラクター)		-			
14	言葉に心きらりー“読む歓び”を	作者と一体化する“読む歓び”を、様々な方法から取り組んでいきます。えもいわれぬ“読む歓び”をみなさんと共に。(絵本、詩、物語など、様々なジャンルから)	有	○		小学生以上の子ども可。むしろ歓迎。(親子、祖父母など同伴)
	無					
	坂田 陽子(元中学校国語科教員、「越中万葉かるた」を愛する会 代表)		-			
15	「立山から岩瀬まで」季節を感じながら驚きを発見しましょう	「え？それは知らなかった！ 選りすぐりの驚きとお笑いの富山 ベスト20」をお話します。また皆と一緒に語り合いましょう。	有	○		
	無					
	坂林 樹(北陸銀行、教員、立山博物館等に勤務 書道講師)		-			

NO	講座名	講座の内容	資料の有無	開催できる地域		備考
	県民教授名		材料費の有無 円 程度 /1人あたり	県内 全域	限定 地域	
16	立山曼荼羅	立山曼荼羅を見ながら描かれている数々の伝説を、スライドや朗読でわかりやすく紹介します。地域のふれあいサロンや子どもたちが集まる場で、「立山」の歴史・文化を学ぶ機会とします。	有	○		
	柵 富雄(NPO法人地域学習プラットフォーム研究会(理事長))		無			
			-			
17	こころほんわか 大人の絵本時間	絵本には、大人になった今だからこそ味わえる魅力がたくさんあります。大人も絵本でワクワク・ほっこり・びっくりとその魅力を体感しませんか。	無	○		
			無			
	塩谷 琴江(絵本セラピスト)		-			
18	とやまゆかりの明治時代の経済人	富山には、日本の為に努力した先人が沢山います。京浜工業地帯の生みの親の浅野総一郎、日本初の保険会社を設立した安田善次郎、アドレナリン発見の高峰謙吉の人物物語です。	有	○		土・日曜日や水曜日の全日、対応可能です。
	鈴木 康裕(元 富山ふるさとマスター、自遊塾ボランティア講師歴6年目)		無			
			-			
19	イタイタイ病と今ある課題	長年神通川流域の人々を苦しめたのち勝訴したイタイタイ病。私たちはかの公害から何を学び、何を変えてきたのでしょうか。イタイタイ病と今ある課題を考えます。	無	○		
			無			
	鈴木 良平(自遊塾県民教授2年目)		-			
20	腹話術人形で笑いの出前	腹話術及び手遊び、簡単な体操を希望に応じて	無	○		
			無			
	並木 恵美 大久保 晴子(全日本あすなろ腹話術協会腹話術師師範、シニアタレント)		-			
21	お口の匂い、気になりますか？	沢山の方が、人と話すときに、口臭が気になったことがあると言われる。お口の中の環境の悪化は、口腔負債と呼ばれ、全身の健康にも影響を及ぼします。正しい歯磨きと、食事の関係について考えます。	有	○		ご自分の歯が、ある程度残存しているかた
			無			
	新田 万記子(介護口腔ケア推進士 正看護師)		-			
22	口笛music & 手奏オカリナ onステージ	無楽器笛(手笛、指笛、口笛)で、世界の名曲を演奏。自ら考案のガラス器具によりダイナミックマイクでのノイズレス演奏を実現。世界的にも稀有な演奏技術を紹介します。	無	○		
			無			
	野中 健二(自遊塾講師7年目)		-			
23	アンサンブルB(セッション)	クラシックを身近に！ ききやすい曲、曲に関するやさしい解説でクラシック入門。日本歌曲等を取り入れ、演奏会を楽しめるように企画しています。ケルト民族音楽も。	有	○		
			無			
	長谷川 弘子(東京音楽大学卒業。(日本演奏連盟会員)) 中村 公春(楽器店音楽講師)		-			
24	勝興寺文化財シリーズ I、II	高岡市にある国宝勝興寺に関する文化財の説明。特に、洛中洛外図勝興寺本、四季耕作図、大職冠図屏風、工芸品(調度品)、建造物一般。	有	○		パワーポイントを使うので、パソコン、プロジェクター、スクリーン(白板でもok)
			有			
	針山 康雄(一級建築士、ふるこはん塾学芸員)		200			
25	快眠講座	睡眠の正しい知識と大切さを学んでいただきます。眠れるカラダのつくり方をご紹介します。呼吸法、筋弛緩法、快眠体操も行います。	有	○		
			無			
	藤井 秀明((一社)日本快眠協会会員)		-			
26	海とは ヨットとは 富山湾でヨットの楽しみを学ぼう	富山湾でタモリカップが連続4年間開催。その後世界ヨットレース(極東杯)が日本海で開催され中継点に。世界1周又日本1周したヨットが県営の新湊マリーナに(時々ロシアからも)。日本海側で一番設備が整い又安いマリーナであると。海・野・山(立山連峰)の一体感が最高の場所であると。	無	○		日は打ち合わせで決めて行きたい
			無			
	松井 和夫(高校で教師、富岩水上ラインで最初の船長、公民館長、約50年のヨット歴)		-			
27	富山の福祉の先人たち	子育てから介護まで誰もが望む安心な暮らしを支える福祉。富山でも今日まで多くの先人達が、施設や事業を築いてきました。意外と知らない福祉の郷土史について学びます。	有	○		
			無			
	宮田 伸朗(富山短期大学 名誉教授)		-			
28	メンタルヘルス	AIなどでのメンタルヘルスの情報があふれている中、どうやって正しい知識を身につけていったらいいでしょうか。特に、高齢者は。一緒に考えていきましょう。	有	○		
			無			
	村田 晃(心理学博士 臨床心理士 富山県スクールカウンセラー)		-			
29	富山の魅力を学び人生を豊かに	講座のうち「消費者トラブルや特殊詐欺の被害にあわないように」を実施。被害の現状、先行研究などを踏まえ、なぜ騙されやすいのが気づく。	無	×	砺波地区	6月から10月までの平日の日中1回
			無			
	加賀谷 辰夫(消費生活アドバイザー、消費生活コンサルタント)		-			
30	さわやかな空の下で歌いましょう	合唱団と共に行動してよし、単独行動で集まった人と共に歌いましょう。	有	×	主として富山地区	
			無			
	重松 秀子(合唱団指導(4団体)、元県立高校教員)		-			