

		講 座 名	講 師	講座内容	開催条件・教材費等	講師経歴
文学・音楽	E-1	短歌-自然を歌うこと-	茅野 信二	万葉集、また近・現代短歌の自然を詠んだ歌を取り上げ、その特色を明らかにします。(国語の教科書に載っている名歌も、新しい読みを提示します。)	・開催は、要相談 ・1回あたり1時間半～2時間	現代歌人協会会員、長野県歌人連盟幹事、歌誌「朝霧」選者、島木赤彦研究会会員、NHK文化センター講師、MGプレス(信濃毎日新聞社発行の情報誌)短歌選者 山梨英和高校、山梨学院高校、北杜高校の非常勤講師を経て、現在日本航空高校の非常勤講師。
	E-2	オカリナ教室	中嶋 門子	ドレミファの指使い(運指といいますが)から教えます。	・第1・3週の本でしたらいつでも ・オカリナは当方で用意します	オカリナ講師、ライリッシュオカリナ連盟山梨県甲府会支部長、山梨県押花倶楽部代表、琴修会・大正琴の県支部長及び講師、他多数
	E-3	竖琴講座	ティリッツ竖琴連盟山梨支部 中嶋 門子	初級・中級・上級と教本はありますが、音楽を生活の中に楽しく取り入れていただければ良いと思います。	体験用持参可能	オカリナ講師、ライリッシュオカリナ連盟山梨県甲府会支部長、山梨県押花倶楽部代表、琴修会・大正琴の県支部長及び講師、他多数
	E-4	ハーモニカで演奏を楽しみましょう	佐藤 幸子	初心者の方から、ベースを入れて独奏を希望される方まで、幅広く教えることができます。楽しく演奏できるようになれば一番です。 ハーモニカはCとAmで吹ける曲から始めます。	ハーモニカ購入の場合、ご本人と相談の上(6,000円位からあります)	日本ハーモニカ芸術協会師範、全日本ハーモニカ連盟公認アンサンブル指導者、ハーモニカ振興会認定指導者、武田ハーモニカクラブ指導員、ハーモニカホップ・ステップ講師、SAPEハーモニカクラブ講師、ハーモニカ五月指導員
	E-5	明るく楽しいオカリナ講座	早川あや子	身体を動かして大きな声で楽しく歌うと元気になります♪そして元気に、明るく、癒しのオカリナを楽しみましょう♪	・オカリナをお持ちの方はご持参ください(講師側でも10本まで用意できます) ・歌詞カード、楽譜等をお持ちします。	山梨県生涯学習講師、山梨県オカリナ連盟理事、甲府市ボランティア講師、甲府市合奏連盟加入オカリナフワワー講師、甲府市地域文化祭オカリナクローバー講師、音楽セラピスト、ミュージックアドバイザー
	E-6	明るく楽しい初めてのオカリナ		オカリナが初めての方、やめてしまった方、明るく楽しく元気に、癒しのオカリナを演奏しましょう♪オカリナと一緒に懐かしい曲も歌いましょう♪	・会場…ご希望の会場(場所)にて ・持ち物…オカリナをお持ちの方はご持参ください(講師側でも10本まで用意できます) ・教材費…コピー代100円	
	E-7	音楽でいきいき！脳を活性化する脳トレピアノ®講座	今橋 すみ子	音楽と簡単な鍵盤活動を用いて、脳の活性化を図るシニア向けの講座です。指先を動かす、リズムに合わせて声を出すなど、複数の動作を組み合わせることで、脳をバランスよく刺激します。楽譜が読めなくても大丈夫。指1本から弾ける誰でも安心して参加できる内容で、無理のない進进行を心がけます。認知機能の維持・向上・介護予防・心身のリフレッシュを目的とし、参加者同士の交流や笑顔を大切にしたい講座です。	・所要時間:2～3名様→60分、4～7名様→90分 ・対象:シニア向け(初心者・経験者ともに大歓迎) ・持ち物:必要であれば飲み物・筆記用具 ・会場に鍵盤楽器がない場合も実施可能 ・会場内で机(テーブル・会議用など)とイスをご用意ください。 ・教材費、楽器レンタル代として1人1,500～2,000円程度 * 講座では、鍵盤楽器の貸出、オリジナル楽譜の配布、専門講師による指導を行うため、これらに必要な実費相当額として設定しています。2～7名のグループ講座です。 * 参加者の年齢や身体状況に配慮し、無理のない内容に調整します。地域サロン、介護予防事業、高齢者施設等で実施が可能です。	・脳トレピアノ®エグゼクティブ認定講師 ・脳トレピアノ®kids認定講師 ・脳トレピアノ®歌って倶楽部-UTAKURA-認定講師 ・ピアノ脳®ソルフェージュ認定講師 ・全国ゆうゆう塾所属
	E-8	脳トレ+歌でいきいき！歌って倶楽部		歌唱と簡単な脳トレを組み合わせたシニア向け講座です。歌うことで深い呼吸を行い肺を使うため呼吸機能の維持や誤えん予防が期待できます。また、口周りやあごの筋肉を使うことで口腔機能の維持や向上、表情筋の活性化につながります。無理のない発声で、心身の健康維持と介護予防を目的とした内容です。	・最小2名様より ・所要時間:1回60分 ・対象:シニア向け ・持ち物:お飲み物・筆記用具 ・会場で机(テーブル・会議用など)とイスをご用意ください。(机はなくてもかまいません) ・教材費・資料代として1回あたり1,000～2,000円程度 * 歌唱用資料の配布および講座運営に必要な実費相当額として設定しています。 * 参加者の年れいや体調に配慮し、無理のない内容で実施します。 * 地域サロン、介護予防事業、高齢者施設等での実施が可能です。	
	E-9	脳トレピアノ®キッズ～考える土台を育てる音楽プログラム～		音楽と楽器を用いて、親子で楽しみながら子供の考える力の土台(いわゆる地頭)や集中力を育てる講座です。歌う、弾く、体を動かすなど、複数の活動を通して、脳への良い刺激を促します。年れいや、発達段階に配慮し、親子で安心して参加できる内容としています。ミックスエイジの2名様からのグループ講座です。(親子2組から)	・所要時間:各年齢により相談(1歳までは30分程度) ・開催形態:春休み・夏休み・冬休み等の長期休み期間中の単発講座または平日 ・参加形態:親子参加 ・持ち物:特になし ・会場に鍵盤楽器がない場合も実施可能 ・教材費・楽器レンタル代などとして、1人1,000～1,500円程度 * 教材作成・楽器準備・講座運営に必要な実費相当額として設定しています。 ・ミックスエイジOK 親子2～5組(人数はご相談にのります)	