

1時間目 (9:30~10:20)

教室	タイトル	センセイ	カテゴリー	授業内容
2F 被服室				
2F 調理室①	数秘術とカラー★ プチ診断	堀内 真由 (おうちサロン Aqua)	こころ	あなたの希望と可能性を導きます。今後の1年ごとの運氣とテーマの流れも、ご自身が受け入れ「気づきの種」として人生のヒントとし素敵に歳を重ねましょう 形式：聴講 持ち物：筆記用具
2F 理科室③	今日からあなたも スッキリ美人！ (収納)	大池 敦子	くらし	インテリアコーディネーター、工務店歴30数年。貴女のくらし替えてみませんか？ 今日から美部屋目指して片付け美人になりませんか？ きっと身も心も最っと美しくなることまちがいなし！ 形式：体験 持ち物：小さめのしっかりした紙袋（できれば）
3F 理科室①	みんなで作ろう。 世界に1つだけの紙 ぶくろ。	谷 幸羽 (和泉市立横山 小学校3年生)	つくる	1枚の紙にそれぞれ好きな絵をかいて、おったり、はったり、持ち手をつけて、世界で1つだけのオリジナル紙ぶくろをいっしょに作りましょう！ 先生は小学校3年生がつとめます。 形式：体験 持ち物：絵心、楽しむ気持ち、少しの勇氣
3F 理科室②	竹手裏剣投げ	奥村 政則 (大阪化学・生 物サークル)	くらし	竹を削って先端をとがらし、先端に鉛のおもりをつけたものを、的に向けて投げて当てる。ダーツのようなゲーム、自在に思うところへ当てれば良いが、的に刺さることを第一の目標とする。 形式：体験 定員：5名程度
3F 音楽室③	アレレとひける 『らくらくピ アノ』体験	上野 玲子 (和泉市音楽家 連盟「音の 和」)	アート	「もしもピアノが弾けたらなら〜」 みんなの憧れのピアノ。らくらくピアノ独特の方法でアレレと弾けるようになります。最高の脳トレ、ピアノ。(お子さんから中高年の方まで) 楽しみませんか〜。 形式：体験 対象：子ども 定員：15名程度 持ち物：筆記用具

2F 多目的室E				
2F 多目的室F	手話会話教室	宮崎 登 (和泉市聴力障害者福祉協会、手話サークルいずみ)	ことば	手話は、日本語と同じように言語です。手話をたくさん覚えて、きこえない人（ろう者）とお友達になり、お話ししましょう。 形式：対話
3F 多目的室B	和泉の弥生人の暮らしとは？	上田 裕人 (和泉市教育委員会生涯学習部文化遺産活用課)	よのなか	和泉市には、池上曾根遺跡などの弥生時代の遺跡が数多く存在します。今回は、発掘調査の結果から、弥生時代の「食」・「住」を考えます。和泉の弥生時代に思いを馳せてみませんか。 形式：聴講
3F 多目的室C	おたがいさまでつながろう！	生活支援コーディネーター's (和泉市地域包括支援センター)	くらし	高齢者のちょっとした困りごとをお手伝いするボランティア活動「おたがいさまサポーター」事業。和泉市の事業としてスタートして5年。おたがいさまのまちづくりをめざして、あなたも仲間になってつながりませんか。 形式：聴講
3F 多目的室D	体力づくりは小さな事からコツコツと	山本 育代	からだ	いきいきして きもちが いい い 欲が出てきた き いてみよ か いってる人に ず っと続けてる み に行ってみる。H27年から90歳を超えてからでも体力をつけ地域との繋がりをモットーに和泉市がお勧めするおもりをつけて行う 体操 です。 形式：体験 定員：20名 持ち物：タオル、飲み物
体育館				

2時間目 (10:35~11:25)

教室	タイトル	センセイ	カテゴリー	授業内容
2F 被服室	「現代手織」さをりーその魅力についてー	城 直人 (さをりの森/堺 精機産業 (株))	アート	和泉市の主婦「城みさを」が新しい感覚の手織り「さをり」を始めて半世紀。どのように始まったのか、他の手織りとは何が違うのか、今なお世界中に広がりを見せている「さをり」の魅力について語ります。 形式：聴講
2F 調理室①	新しい教育のカタチ～和泉の教育最前線～	小川 秀幸 (和泉市教育委員会)	こころ	GIGAスクール構想？ 令和の日本型学校教育？ すべての子どもたちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現に向けた和泉の教育最前線。 形式：聴講
2F 理科室③	洗ったつもりのその手、本当にキレイ？	森内 勢子	くらし	手洗いの大切さと、正しい手洗いの方法を知るため & 知ってもらうためのお話をします。実際に、手洗いができているか簡易検査をしてもらいます。普段の手洗いを見直す機会になりますように。 形式：体験 持ち物：手拭き用タオル
3F 理科室①	あそび道具を作っ て遊ぼう	芦田 三雄 (和泉ここあり)	つくる	あそび道具は自分で作る。この当たり前の事を今の子ども達と一緒に再体験したい。「フリバシテッポー」「ブンブンコマ」などを作ってあそびましょう。 形式：体験 対象：子ども 定員：20名 持ち物：遊べる服装
3F 理科室②	いくつになっても 着物で楽しく美しく！	常盤 尚子 (着付けの心華)	こころ	着付け講師歴10年の福祉車いす着付師がお伝えする、着物を着て元気で豊かな毎日を送る方法。体調に不安があっても座ったままで大丈夫。手先を使って認知症予防にも。着物で楽しく美しく。 形式：対話
3F 音楽室③	先祖に感謝して送る夏の行事「盆踊り」	由上 トヨ子 (香華流・由弥会)	からだ	(1)河内温度 (2)江州音頭 (3)炭坑節 関西の盆踊りで、この3曲を覚えたら、どちらの盆踊りでも参加できます。一緒に楽しく、身体を動かしましょう！ 形式：体験

2F 多目的室E	コダイくんフィギュア (前半)	柴谷 三也	つくる	和泉市のユルキャラを自由樹脂を使って作っていきます。自由樹脂とは、お湯でとけるプラスチックのことで、何回でも再生可能ですので失敗を気にせずに行ってください。 形式：体験 定員：5名 (見学は自由) 材料費：200円
2F 多目的室F	腹話術で腹筋を鍛えましょう	ゆたりん (梅谷 恵子)	ことば	腹話術の声の出し方。声の作り方など、腹筋を使って楽しく学んでいきます。人形は手袋や鍋つかみミトンなどでも代用できますよ。 形式：対話、体験 定員：20名
3F 多目的室 B	バックパッカーのすすめ	瀧本 俊二	よのなか	バックパッカーをする事により、日本以外の事を知り、自分の常識が通用しない世界の存在を理解する。世界共通としての英語の必要性を身をもって感じてもらう。 形式：聴講
3F 多目的室 C	メディカルアロマのある暮らし	的場 知佐子 (インターナショナルメディカルアロマスクール)	くらし	私たち人間の心と身体の健康は自分の身体で守るもの。植物の力であるエッセンシャルオイル (精油) を活用していくための知識を楽しく学び、心豊かな生活を過ごしましょう。お好きな香りでミニクリームが作れるクラフト付きです！ 形式：聴講、体験
3F 多目的室 D	誰でも3分・柔軟性UP!!	辻野 悠 (BODY RISA GYM)	からだ	呼吸を上手に使うだけで、身体が柔らかく、実は首にも効果あり?! 人類誰もが行う呼吸、道具は何もありません。ただ“コツ”はあります。みんなで楽しくヒーハーしましょう！ 形式：体験 持ち物：タオル、飲み物
体育館	なわとび楽しもう! 短なわあそび	北田 和美 (MK3プロジェクト)	からだ	なわとびが苦手な子や障がいのある子たち、大歓迎です! なわと遊んで「とばずに」上手くなるコツも教えます。2時間目は、短なわです。3時間目は長なわです。★どちらか片方だけでも受講できます。 形式：体験 対象：小学生 定員：30名 持ち物：水分、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装、体育館シューズ

3時間目 (11:40~12:30)

教室	タイトル	センセイ	カテゴリー	授業内容
2F 被服室	心理学と哲学から 児童虐待といじめ を考える	二村 卓朋敷	よのなか	僕は被虐待児であり、いじめられっ子でした。これらのことを心理学の実験と哲学から僕の経験を交えてお話しします。中学生や高校生のみなさん、一緒に考えてみませんか。 形式：対話 持ち物：筆記用具
2F 調理室①	みんなの「働きやすい」を考える	豆冨 英志 (日本福祉フリーランス協会、Re:Wel代表)	くらし	誰もが働きやすい会社ってどんな会社でしょうか？ そんな会社を作りたいと思いませんか？ 就労支援でさまざまな会社を見てきたマメちゃんと一緒に理想の働き方を考えてみましょう！！ 形式：聴講、対話
2F 理科室③	へたでいい、へたがいい。絵手紙に想いをのせて。	星野 利香 (日本絵手紙協会(公認講師))	つくる	大切な人に心を届けてみませんか？ よくみてかく、大きくかく、誰かを想ってかく。そこには上手も下手もありません。どなたでも楽しくご参加いただけます。 形式：体験 定員：20名 持ち物：描きたいモチーフがあれば(思い出の品、好きな花など) 当方でも用意します
3F 理科室①	自分のキャラクターを消しゴムハンコにしてみよう	菅野 和美	つくる	パーツを組み合わせて自分のキャラクターをつくったら、消しゴムハンコにしてみよう。ハンコは竹串で作るから子どもでも安心して制作できます。色々な所に押しつけて楽しんでね。 形式：体験 定員：15名程度 材料費：500円
3F 理科室②	吉本の楽し～いお話	吉田 武司 (和泉市南部リージョンセンター)	ことば	吉本興業で40年以上勤務し、楽しかったことをお話します。 形式：聴講
3F 音楽室③	アレレとひける『らくらくピアノ』体験	上野 玲子 (和泉市音楽家連盟「音の和」)	アート	「もしもピアノが弾けたらなら～」 みんなの憧れのピアノ。らくらくピアノ独特の方法でアレレと弾けるようになります。最高の脳トレ、ピアノ。(お子さんから中高年の方まで) 楽しみませんか～。 形式：体験 対象：大人 定員：15名程度 持ち物：筆記用具

2F 多目的室E	コダイくんフィギュア (後半)	柴谷 三也	つくる	和泉市のユルキャラを自由樹脂を使って作っていきます。自由樹脂とは、お湯でとけるプラスチックのことで、何回でも再生可能ですので失敗を気にせずに行ってください。 形式：体験 定員：5名 (見学は自由) 材料費：200円
2F 多目的室F	「魅る手話テキスト」で豊かな手話体験	今西 伸行・市山 小織 (和泉市聴力障害者福祉協会、手話サークルいずみ)	ことば	手話は「見ることば」です。同じことばでも表現の工夫次第では、魅力ある豊かなことばになります。手話の豊かな表現力を体験してみてください。 形式：対話
3F 多目的室B	まちを良くするカードゲームを体験しよう	野口 正文 (泉北沿線盛上隊)	よのなか	「まちの困り事カード」に書かれた課題を「まちの宝物カード」で解決する。そんな尼崎で生まれた人気のまちづくりカードゲーム「ATTF2 (アマガサキ・トゥ・ザ・フューチャー2)」をみんなで楽しみましょう。 形式：聴講、対話 定員：30名
3F 多目的室C	その場で出来る足腰強化エクササイズ	山鹿 悠介 (BODY RISA GYM)	からだ	よく大切と言われる足腰。しかし、日常生活で足腰をしっかり使う機会は多くありません。その場でできる足腰強化エクササイズで、アクティブな生活を送るための土台、元気な身体を作っていきましょう！！ 形式：体験 持ち物：タオル、飲み物
3F 多目的室D	「自力整体」じぶんで治せるよ!!	河合 千佳子	からだ	あなたの身体は？ 痛み、凝り、だるさ、むくみ等、困っていませんか？ 自力で整体とは、ツボ・関節・筋膜・リンパをほぐし、老廃物を流し歪みを正し、筋力を付け、自力で不調を改善させます。健康寿命を伸ばしませんか！ 形式：体験 定員：10~15名
体育館	なわとび楽しもう！ 長なわあそび	北田 和美 (MK3プロジェクト)	からだ	なわとびが苦手な子や障がいのある子たち、大歓迎です！ なわと遊んで「とばずに」上手くなるコツも教えます。2時間目は、短なわです。3時間目は長なわです。★どちらか片方だけでも受講できます。 形式：体験 対象：小学生 定員：30名 持ち物：水分、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装、体育館シューズ

4時間目 (13:50~14:40)

教室	タイトル	センセイ	カテゴリー	授業内容
2F 被服室	心温まる会 勉強会 まちセミナー ジョン	村田 一成	こころ	地域やコミュニティなどの今とこれからの語り合い、参加者が相互にエネルギーを高める場をつくります。傾聴し、共通点だけでなく異なるところも理解しようとする心が新たな気づきに繋がることを体験しましょう。 形式：対話
2F 調理室①	カープファン集合！ 大阪でカープ愛を語る会！	小川 秀幸	こころ	参加者同士が広島カープにまつわるエピソードを紹介し合う懇談会です。エピソードにまつわる野球グッズなども持ち寄ってください。ほぼビリの今こそ熱い思いを語り合いましょう。 形式：対話 持ち物：カープにまつわる野球グッズ (あれば)
2F 理科室③	キッズ大歓迎！ 子どもと一緒にできる防災	岡島 保子	くらし	いざという時の役立つヒントに！ 困ったときに身の回りのもので工夫したり、発想を変えてみたらできることいっぱいあるよ。みんなで楽しく防火を学ぼう。 形式：体験、対話
3F 理科室①	かぎ針であんでみよう！	中辻 正子	つくる	かぎ針で基本のくさり編み、こま編みを体験してコースターを作ろう。 形式：体験 定員：6名 材料費：220円
3F 理科室②	親子で学ぶお金の授業	高橋 昭彦 (資産改善 (株))	くらし	すごく大事なのに、学校でも、会社でも誰も教えてくれない「お金の授業」。親子で学んで10年後20年後の未来をつくりましょう。(親子でなくても参加いただけます) 形式：聴講
3F 音楽室③	ちょっと歌って、 ちょっとリズム遊び♪	五来 ゆみ (コーラスグループ ぶどうの木)	おと	音楽が好きな人あつまれー！このご時世だからこそ、少し声を出して体を動かして楽しみませんか？音を楽しむための豆知識やちょこっと鑑賞など、楽しい1時間です♪ (内容変更の場合あり) 形式：体験 定員：30名

2F 多目的室E	プリザーブドフラワーで作るクリスマスミニアレンジ	的場 知佐子 (Aroma Roza)	アート	生花を特殊な溶液で水分を抜き生花のような風合いを保つプリザーブドフラワーやアーティシャルフラワーを使って、クリスマスミニアレンジを作ります。クリスマス気分を先取りしちゃいましょう！ 形式：体験 材料費：500円
2F 多目的室F	自宅でどの部屋を使うと運気が上がるか	てつ	こころ	古代中国の風水で、平安京への遷都の判断にも使われた方法を用いて、皆様の自宅の中で運気が上がる部屋や早死にして未亡人となる部屋がないかを判断します。道路と門の向き（丙、午、丁など）を調べて参加してください。 形式：体験 持ち物：メモ用紙、筆記用具
3F 多目的室B	手ごろな値段で楽しい旅を	山下 忠史 (光明台3丁目シニアクラブ 三翔会)	よのなか	格安航空（LCC）と手頃な価格の宿を利用して楽しい旅行を見つける方法 形式：聴講、対話
3F 多目的室C	僕の宝物	嵯峨根 望	からだ	両手両足に障がいがあったからこそ、できたことは何か！ パラスポーツの魅力や東京パラリンピックに出場し、見てきたことなどをお伝えします。 形式：聴講
3F 多目的室D	みんなで楽しく脳とからだの健康づくり	徳永 美智子 杉森 まり子	からだ	ふまねっと運動はゆっくり網をふまないように歩きステップを楽しく学習する運動です。失敗しても大丈夫！ 失敗が交流を促進します。運動が苦手な方どなたでも大丈夫です。一緒にふまねっと運動をしませんか？ 形式：体験 定員：12名程度 持ち物：動きやすい服装（スリッパ不可）、水分
体育館	なわとび楽しもう！ ーダブルダッチに挑戦ー	北田 和美 (MK3プロジェクト)	からだ	ダブルダッチは、2本のロープを使って跳ぶなわとびです。3人以上で行います。回し手と跳び手が、いろいろな技を交えて跳ぶものです。入り方・跳び方・出方をマスターしよう。 形式：体験 対象：小学校高学年以上 定員：20名 持ち物：水分、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装、体育館シューズ

5時間目 (14:55~15:45)

教室	タイトル	センセイ	カテゴリー	授業内容
2F 被服室	苦しいけれど離れられない。 共依存に生きる。	二村 卓朋敷	よのなか	僕は被虐待児です。アルコール依存症の家族に生まれ、共依存の環境で育ちました。その事で苦しんだ事を基に、共依存の事、児童虐待の事をお話します。子育て中のみなさん、一緒に考えてみませんか。 形式：対話 持ち物：筆記用具
2F 調理室①	カラータイプ★プチ講座	堀内 真由 (おうちサロン Aqua)	こころ	色彩心理学で性格診断。自分を知ろう。みんなを知ろう。すべてのシーンに大活用ノンストレス！ 形式：聴講 持ち物：筆記用具
2F 理科室③	つまみ細工でつくる！お花のストラップ	国松 あすみ・ 西端 りさ	つくる	布とピンセットとのりで作ります。一から作るのをお手伝いしますので、お気軽にどうぞ！好きな色でつくれます。自分の手の中で世界に一つだけの花を咲かせてみませんか？ 形式：体験 定員：15名 材料費：200円 持ち物：のりを拭き取るためのハンカチか手ぬぐい（できれば）
3F 理科室①	しめ縄を作ってみよう！	芦田 三雄 (モア21)	つくる	「モア21」の企画「米作りプロジェクト」は、今年コロナの為に中止しましたが、収穫祭に作るしめ縄だけでも作って新年を迎えませんか？ 形式：体験 定員：20名
3F 理科室②	地域にとって何故「観光」は必要なのか！	星乃 勝 (NPO法人 スマート観光推進機構)	よのなか	日本は少子高齢化や経済が弱体化する中で、「観光」は産業の大きなウェートを占めつつあります。しかし観光客が増えすぎると観光公害も引き起こします。今日は「何故、観光が必要なのか」を考えたいと思います。 形式：聴講
3F 音楽室③	子育て応援 TALK & LIVE	キョーイクソングライター Johnny Shimachu	くらし	しんどい子育てに「喜び・楽しみ・おもしろみ」を見つけるために、お話と歌でお父さんお母さんのハートをわしづかみにいきます。 形式：聴講

2F 多目的室E	折り紙で遊ぼう	中居 順三	アート	昔から伝承の簡単な折り紙から、幾何学的な現代の折り紙まで、様々な形を創り出すことが出来るのが折り紙の魅力です。手先を動かすことにより、脳を活性化する効果もあります。 形式：体験、対話 定員：20名
2F 多目的室F	聞こえない人のくらしを知ろう	熊野 勉 (和泉市聴力障害者福祉協会、手話サークルいずみ)	よのなか	あなたは音のない世界が想像できますか？ テレビの音が聞こえない、外出中に事故が起こったら…。聴覚障害者(ろう者)の体験談、生活の工夫、便利な機器などを紹介します。 形式：聴講
3F 多目的室B	知ってますか？いろいろな里親のカタチ！	河瀬 幸子 (阪南福祉事業会 児童養護施設あんだんて)	よのなか	里親とは、自分とは無関係だと思っている方は多いのではないのでしょうか？ 里親とは「あなたにも、できることがある」市民活動。家族で暮らせない子どもたちが、日本でどのように暮らしているか、知ってみませんか？ 形式：聴講、対話
3F 多目的室C	「のど上げ体操」で誤嚥性肺炎防止！	小林 優子 (一社)嚥下トレーニング協会)	からだ	交通事故死の約10倍以上の方が誤嚥性肺炎で、亡くなっています。成人の約半数が正しい嚥下できていないという研究もあります。従来の間接的訓練ではなく、直接のどを動かす効果的な予防訓練法を体験練習しましょう。 形式：体験 持ち物：水、手鏡 資料希望の方は資料代300円
3F 多目的室D	姉妹都市ブルーミントン市レポート	黒川 亜弓・石崎 祐太 (和泉市教育委員会)	よのなか	和泉市は、姉妹都市・米国ミネソタ州ブルーミントン市と学生の相互派遣を通じた交流を行っています。市の友好姉妹都市交流のこれまでの歩みと、学生代表としてブルーミントン市に派遣された体験談をお話します。 形式：聴講
体育館	なわとび楽しもう！ー指導者のためにー	北田 和美 (MK3プロジェクト)	からだ	なわとび指導でのお困りごとを解決するためのなわとびクリニックです。なわとび指導の基本をマスターしましょう。今までに誰にも聞けなかったことが聞けます。 形式：体験 対象：指導者 定員：20名 持ち物：水分、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装、体育館シューズ