

平成24年度 公民館講座（案）について  
（建議）

平成24年度公民館講座事業計画（案）

区 分	講 座 名	回数	備 考
市民講座		各 4回	市民を対象に、生涯を楽しみ、充実させるための知識・知恵・技術について学習する機会を提供し、生活の質の向上に役立つとともに、地域社会への参加を促進し、連携意識の強化を図る。 ※市民企画講座を含む。
	市民企画講座	最大 7回	
家庭教育講座		各 1回	乳幼児期において、重要な人間形成にかかわる「子育て」について学習し、親としての知識と理解を深める。
シルバー教室		各 4回	高齢者が楽しく学習し、自らの生活に生きがいを見出せるよう、知識・技術・姿勢等について学習する機会を提供し、社会参加への推進を図る。
リーダー研修会			次世代を担う青少年を対象に、地域におけるリーダーとなる資質を養成するため、様々な体験学習を行う。

参考資料 〈講師謝礼基準〉

	A	B	C	D
区分例	大学教授 民間学者 官署局長 著名ジャーナリスト 弁護士	大学准教授 民間専門研究者 短大教授 官署部長	大学講師 大学助教授 短大講師 官署課長	高専・高校教授 民間技術者 官署係長
単 価	13,000円	11,500円	10,000円	9,000円

※ 家庭教育講座以外は、講師謝礼額の上限を11,500円とする。

## (1) 市民講座

### ① 健康や美容に関する講座

(内容)

- ・体操やストレッチなど手軽にできる健康維持・増進のための実践講座。

(講座案)

講座名	内容
運動講座 (実技・連続講座)	入門者を対象とし、誰もが気軽にできる運動のプログラムで健康づくり。

### ② 市民交流に関する講座

(内容)

- ・事業を通じて、市民交流を図る講座。

(講座案)

講座名	内容
手話教室	普段ならう機会の少ない手話、茶道に触れあいながら、市民同士の交流を深める講座。
茶道教室	

### ③ 地域に関する講座

(内容)

- ・地域を知る講座。
- ・武蔵村山市の素晴しさを再発見するための講座。

(講座案)

講座名	内容
郷土芸能に触れる (連続講座)	市内の郷土芸能を鑑賞し、可能であれば演奏体験をおこなう
FOODグランプリ を学ぶ (連続講座)	地域振興課主催のFOODグランプリ出展者を講師に招き調理方法を学ぶ。

## (2) 家庭教育講座

### ① 親子のコミュニケーションのきっかけづくり

(内容)

- ・親子で行うものづくりなどの体験学習。

(講座案)

講座名	内容
親子で音楽 (実技)	楽器演奏の方法を親子で一緒に学び、体験学習を通じてコミュニケーションを深める。
親子で木工作 (実技)	本棚・巣箱などをさまざまな道具を使い作成することで、手仕事の大切さを学び、親子で一緒に参加する体験学習を通じてコミュニケーションを深める。
和服の着付け (実技)	あまり着る機会の少ない和服（浴衣等）の着付け方法等を学び、市の花火大会等に親子で参加を促し、親子のコミュニケーションを深める。

### ② 家庭教育に関する講演会

(内容)

- ・子育て中の親同士が交流を持ち、一人ひとりが抱えるさまざまな悩みを解消するための講座。
- ・親子が一緒に参加することで、家庭内の悩みや問題をともに考え、交流するきっかけづくりとするための講座。

(講座案)

講座名	内容
親子で聞く子育て (講演会)	子育てについての心配や不安を和らげ、親子間のコミュニケーションを深めることができるように、学習・交流の機会を提供する。

### (3) シルバー教室

#### ① 健康に関する講座

(内容)

- ・健康の悩みを体操、ウォーキングなどの軽スポーツで解消する。
- ・体操やストレッチなど手軽にできる健康維持・増進のための実践講座。

(講座案)

講座名	内容
健康体操 (実技・連続講座)	自宅で簡単にできる体操で健康づくり。

#### ② 認知症に関する講座

(内容)

- ・認知症予防に関する座学講座。
- ・認知症予防に効果のある実技講座。

(講座案)

講座名	内容
認知症予防講座 (実技・連続講座)	健康麻雀、脳トレなど認知症予防に効果があると思われる娯楽の紹介。

#### ③ パソコン・スキルに関する講座

(内容)

- ・パソコン初心者の高齢者を対象に、基本的な操作方法を学ぶ。

(講座案)

講座名	内容
パソコン入門又は 応用 (実技)	パソコンの基本操作、word・excelの基礎を習得する。文書作成、年賀状づくりなど。 応用の場合は写真の編集等に重点をおく。
スマートフォン講座 (実技)	現代に広がりつつある、タッチパネル式の携帯電話の使用方法をみんなで学ぶ。

#### ④ 料理に関する講座

(内容)

- ・男性を対象に毎回違う題材の料理を作る。

(講座案)

講座名	内容
男性のための料理教室 (連続講座)	男性を対象にした料理教室。セカンドライフを充実させるために、一人でも何かできるように行う講座。

#### (4) リーダー研修会

リーダー研修会

(内容)

- ・リーダーの育成に関する講座を企画実施する。

(講座案)

講座名	内容
リーダー研修会	ボランティア論、レクリエーションゲーム、リーダーシップ論、野外技術など、リーダーとしての必要な知識や技術を学習し、リーダーとしての資質を高める。 2泊3日の宿泊キャンプは姉妹都市である長野県栄村で実施する。