

# 生涯学習人材登録者自主企画講座登録一覧

令和8年6月9日現在

講座番号	講座名	講座内容・概要
13	声に出して読む宮沢賢治の童話	声の出し方を含めて表現の基礎をお教えます。 宮沢賢治の童話はオノマトペ(擬声語、擬態語)が多くて声に出すと非常におもしろい。彼の作品は謙虚で誠実な心にあふれているので多くの人とその世界を共有したい。
15	書道講座	成人を対象に伝統ある書道の歴史、文字学、高度な毛筆技術を基礎から伝授します
19	国際問題と国際情勢の理解の講座	国際問題と国際情勢を判り易く解説することにより、市民に社会問題を理解頂くとともに、国際交流のあり方、国際協力の必要性を認識して頂く。
49	初心者のためのデコパージュ	初心者を対象に開催し、デコパージュの基礎からお教えます。
57	子ども向けのプログラミング教室	子供(主に小学生)を対象に、パソコンによるプログラミングを基礎からお教えます。初心者向けのプログラミングソフトウェアを使って、簡単なアニメーション・ゲーム作りをします。
58	プレゼン(巡礼講座) 「秩父三十四カ所観音巡礼紀行」への誘い	私だけの「巡礼ノート」を作成しながら、各寺院、名所・旧跡、グルメとわかりやすく楽しくプレゼンしていきます。 また、こだわりの巡礼用品「数珠」「輪袈裟」「納経帖」など、紹介していきます。
60	製作講座 手作り”ご朱印帳”	表紙・ウラ表紙の生地は、秩父銘仙やシルクをご用意いたしました。また本体は、白い奉書紙を使用します。 作業時間は、1時間30分程度要します。
64	「自分史」作成入門講座	自分史の講義と「自分史の作成・発表・相互鑑賞」がセットになった3回シリーズの講座です。 【第1回】自分史の概要(意義・メリット・種類等)を学びます(記憶の解凍のための3つのワークを行います) 【第2回】思い出の写真をもとに、「一枚の自分史」(ドラフト)を作成します。(作品を自宅で推敲、完成させます。) 【第3回】参加者による「一枚の自分史」作品の発表、相互鑑賞を行います

65	<p><b>日常に起きる体の悩みを軽減 ～セルフ指圧とストレッチ講座～</b></p>	<p>現代は環境や食事、精神的なストレスなどによって引き起こされたさまざまな病気や症状を持ちながら生活している人が多くいます。体の不調を改善したり、予防できる病気の発生を予防し、生き生きと毎日生活が送れるようになるために自分の体の声を聞き、セルフケアを行うことが必要です。</p> <p>セルフケアを通して、自分の体の声に敏感になり、いつでも痛みや不快感といった体からの声を受け取れるようになるのを目指す講座です。</p>
66	<p><b>生成AIはじめの一步 ～ChatGPTを体験してみよう～</b></p>	<p>ChatGPTなどの生成AIが話題になっていますが、「難しそう」「何ができないかわからない」「自分には関係ない」と感じている方も少なくありません。</p> <p>本講座では、生成AIの基本的な仕組みや活用事例を、実際の画面を見ながらわかりやすく学びます。</p> <p>生活や趣味、地域活動など身近な場面での活用例を体験しながら、AIとの上手な付き合い方を学ぶ初心者向け講座です。</p>
67	<p><b>情報に振り回されないための情報整理術 ～ネット・SNS・AI時代を生きるヒント～</b></p>	<p>スマートフォンやSNS、生成AIの普及により、私たちは毎日大量の情報に触れています。</p> <p>便利になった一方で、「何を信じればよいかわからない」「情報が多すぎて疲れる」「調べても答えが見つからない」と感じる方も増えています。</p> <p>本講座では、ネットやSNS、AIとの付き合い方を学びながら、情報を整理し、自分で考えて選ぶためのヒントをお伝えします。</p>
68	<p><b>AIに振り回されない私になる ～AI時代の「考える力」を育てる～</b></p>	<p>ChatGPTなどの生成AIが身近になった今、「AIを使ってみたいけれど、何から始めればいいのかわからない」という声が増えています。</p> <p>本講座では、AIの基本的な活用例を体験しながら、AIを使う前に大切な「目的を整理する力」「問いを立てる力」について学びます。</p> <p>AIを単なる便利ツールとしてではなく、自分らしい選択や学びに活かすためのヒントをお伝えします。</p>