

出前講座

出前講座の講師を希望の方は
ウェブサイトをご覧ください



■ 出前講座とは？

市民の皆さんの所に講師が出向いて講座を行う、それが「出前講座」です。行政編の講師は市役所職員、市民編の講師は専門的な知識や技能、経験を持つ市民登録講師です。気に入った講座を選び申し込んでください。



利用できる方

市内在住か在勤、在学で、原則
5人以上のグループや団体。



開催日時と場所

利用者と講師が直接やり取りし
調整（原則午前10時～午後9時
の間）。場所も利用者が手配。



費用

講師料は無料。ただし材料費や
交通費が発生する場合は利用者が
支払う。会場使用料も使用者
が負担する。

行政編 行政について学べます。講師は市役所職員です。各講座の担当課に直接問い合わせください。

	出前講座（行政編）講座名	申し込み・問い合わせ
1	男女共同参画～話し合い支え合おうよわが家も恵那も～	企画課 26-6806
2	よくわかるマイナンバー制度	企画課 26-6806
3	行財政改革って何？	企画課 26-6806
4	第2次恵那市総合計画「人・地域・自然が輝く交流都市」～恵那市の将来像～	企画課 26-6806
5	数字から恵那市を知ろう（恵那市の自然、人口、経済、社会、教育、文化など）	企画課 26-6806
6	ラリーなどのモータースポーツの楽しみ方講座	ラリーまちづくり課 26-6807
7	恵那市の行政と組織	総務課 26-6800
8	議会の役割と仕組み	議会事務局 25-8221
9	リニア中央新幹線の効果を生かしたまちづくり	都市整備課 26-6843
10	ちょっと拝見、恵那市の台所！恵那市の財政状況	財務課 26-6803
11	住民税のあらまし	税務課 26-6814
12	空き家活用のおはなし	移住定住推進室 26-6811 建築住宅課 26-6839
13	恵那市の都市計画	都市整備課 26-6842
14	恵那市のSDGs（恵那市SDGs未来都市計画）	SDGs推進室 26-6806
15	ネットと上手につきあおう（情報モラル）	教育研究所 26-6850
16	中央図書館の裏側見学ツアー	中央図書館 26-6923
17	図書館司書の出張おはなし会	中央図書館 26-6923
18	図書館よみきかせ講座	中央図書館 26-6923
19	本の世界を広げるブックトーク	中央図書館 26-6923
20	「三学のまち恵那」を知ろう	生涯学習課 26-6853
21	恵那市の文化財	生涯学習課 26-6853
22	子育て支援サービス	子育て支援課 26-6819
23	子育て支援センター、病児保育所、発達センターなどの見学	子育て支援課 26-6819
24	新 バスの乗り方教室	交通政策課 26-6808
25	ごみの出し方、分別	環境課 26-6847
26	家庭でできる！雑がみ分別	環境課 26-6847
27	エコセンター恵那でゴミ処理見学	エコセンター恵那 26-2163

	出前講座（行政編）講座名	申し込み・問い合わせ
28	恵那市の地球温暖化対策	ゼロカーボン推進室 26-6847
29	し尿処理場の見学	藤花苑 26-6867
30	水道水ができるまで	上下水道課 26-6845
31	下水道の役割	上下水道課 26-6846
32	地籍調査って何？	建設課 26-6838
33	恵那市の景観計画～みんなでより良い景観を創るために～	都市整備課 26-6842
34	開発条例・太陽光条例から学ぶ～開発事業との関わり方について～	都市整備課 26-6842
35	集落における鳥獣被害自己防衛講座	林政課 26-6833
36	消費者契約トラブル予防講座	商工課 26-6829
37	学生向け！ネットを通して契約や消費者問題を考えよう	商工課 26-6829
38	消防署や消防車を見学しよう	予防課 26-0296
39	消火器取扱い訓練	予防課 26-0296
40	消火栓の取扱い訓練	消防課 26-0297
41	救命講習会	消防課 26-0297
42	災害（地震・風水害）に備えよう	危機管理課 26-6805
43	住まいの耐震化	建築住宅課 26-6839
44	災害で住宅が被害をうけたとき、最初にすること～り災証明書のお話～	税務課 26-6815
45	くらしの法律講座	高齢福祉課 26-6828
46	これからの人生で大切にしたいこと（人生会議）	高齢福祉課 26-6828
47	すぐわかるだけでもわかる成年後見制度	高齢福祉課 26-6828
48	介護予防と介護保険	高齢福祉課 26-6827
49	認知症サポーター養成講座	高齢福祉課 26-6828
50	回想法体験講座	高齢福祉課 26-6828
51	障がいのある人もない人も安心して暮らせる社会を目指そう	社会福祉課 26-6825
52	手話で話そう～聞こえないってどんなこと？～	社会福祉課 26-6825
53	地域の課題8050問題って？	社会福祉課 26-6824
54	人権について考えよう	社会福祉課 26-6824
55	生活習慣病予防～自分の身体を知り、生活と食事を見直す～	健幸推進課 26-6821
56	温泉入浴の楽しみ方	地域医療課 26-6818
57	肺ガン・肺炎をもっと知ろう	地域医療課 26-6818
58	ガンの見つけ方・治し方	地域医療課 26-6818
59	「傷は消毒しない、水洗いで十分です」ってほんと？	地域医療課 26-6818
60	感染症対策、吐しゃ物や排せつ物の処理	地域医療課 26-6818
61	ガン・化学療法における看護	地域医療課 26-6818
62	足のトラブル解決～自分の足でいつまでも～	地域医療課 26-6818
63	転倒予防教室	地域医療課 26-6818
64	物忘れチェック講座	地域医療課 26-6818
65	安全な食事介助方法	地域医療課 26-6818
66	糖尿病のはなし	地域医療課 26-6818
67	ウィメンズヘルスケア（青年～高齢女性向け）	地域医療課 26-6818
68	ウィメンズヘルスケア（中高生～若年女性向け）	地域医療課 26-6818

市民編

専門的な知識や技能、経験を持つ市民の方が登録講師です。まずは生涯学習課に問い合わせください。(0573-26-6853)

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
恵那文化センター	1 下田歌子を学ぶ	日本の女子教育の先駆者であり、歌人だった下田歌子。その生い立ちから故郷岩村へ錦を飾るまでをわかりやすくお話しします。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
	2 佐藤一斎と言志四録	郷土の先人佐藤一斎とその著書「言志四録」について、わかりやすくお話しします。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
市民会館	3 言志四録を味わう～強い自分をつくる～	現代に生きる私たちにも生きる力を与えてくれるものがたくさんあります。ぶれない自分をつくるために一緒に学びませんか。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
	4 感情を学ぶ「怒りのコントロール」について考える	毎日の暮らしの中で怒りの気持ちが湧いてくることがあります。これは前向きな感情であり、コントロールすることが大切です。	宮島恵子
東野	5 心に響くコミュニケーション講座～気持ちを伝えよう！気持ちを聴こう！～	コミュニケーション力を身につけるために、「気持ち」に焦点をあてて、自分の気持ちの伝え方や相手の気持ちの聴き方のコツをお伝えします。	丸山悟
三郷	6 ストレスとのつきあい方	最近ストレスを感じていませんか？自分のストレスは何かに気づいて、うまくつきあっていくヒントをお伝えします。	丸山悟
武並	7 自己再発見講座	自分のことをもっと知りたい方、自分のやりたいことを探してみえる方、一度自分を見つめてみませんか？新たな自分が見えてきますよ！	丸山悟
笠置	8 サイエンスショーで科学の楽しさ、不思議、生活利用を体験しよう！～身近な化学や物理の面白さをミニ実験・ショー・工作で楽しもう～	タイプA 姿を変える化学の力ってすごいんだ！（色変わり、プラスチック、香料のミニサイエンスショー）タイプB 身近な光、電気、熱等物理の力ってすごいんだ！（UV ビーズ、太陽光発電、ソーラークッカー等実演サイエンスショー）※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
中野方	9 自然エネルギーとかしいエネルギー利活用はこれだ！～太陽・風力エネと電力自由化情報、お得なエネ利活用の決め手～	①電力自由化情報 ②地球環境問題の原因と現状 ③エネルギー事情 ④恵那エネ環境研の研究・実践 ⑤太陽光・熱、風力エネの環境・実験 ⑥かしいエネルギーの利活用はこれだ！ ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
飯地	10 エコドライブで、地球にやさしくお得なカーライフ！だれでもどんな車でも、手軽にできるエコドライブテクニック！	①地球環境問題・温暖化の現状 ②エコドライブ原理と効果 ③エコドライブの方法 ④エコドライブの体験・DATA ⑤HV、EV、第三のエコカーとエコライフスタイル⑥今ある車をエコ車に仕立てよう等	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
岩村	11 理科、技術、理学、工学系の学習、研究、進路はこれだ！	①科学、技術、理学、工学系の科目が好きになる、学習方法や環境 ②自由研究、化学作品の取り組み ③理工系に進む進路、キャリア教育 ④理工系ライフスタイル	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
山岡	12 市内の棚田景観の歴史と魅力	石積や水利の工夫に先人の知恵が結集された棚田。その歴史と保全活動、自然環境の維持、棚田里山の景観と伝承について学びます。	NPO法人恵那市坂折棚田保存会
串原	13 簡単！おもしろ科学工作	身近にあるものを使っておもしろ科学工作をしてみよう！不思議な体験や実験もいっぱいあります。 ※材料費必要 ※交通費要相談 ※未就学児は保護者同伴	A・SO・BO！プロジェクト
上矢作	14 生ごみ堆肥化講座	ダンボール箱の中で堆肥を作る方法や、EM ぼかしを使う方法などを紹介します。家庭の生ゴミから、おいしい野菜やきれいな花を作りましょう！	NPO法人 市民エコ会議
明智	15 プラスチック問題を考えよう	今問題になっているプラスチックごみが、私たちの生活にどのような変化をもたらすかを学び、環境にやさしい生活を一緒に考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
三学のまち	16 エコクッキング	食材は使いきる、料理は食べきる、生ごみは水けをきる—この「3キル」について考えながらクッキングをします。※材料費要相談 ※調理設備必要	NPO法人 市民エコ会議
	17 ゴミから考える SDGs	ごみ問題と SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
大学連携	18 地球温暖化から考える SDGs	地球温暖化と SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
	19 食品ロスから考える SDGs	食品ロスの実態や SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人市民エコ会議
出前講座	20 気象防災	恵那市内の対象地域で起こりうる想定外の大雨災害について、過去の災害、他地域の災害を基に、どのような気象現象の 때가危ないのか、どこへ避難したらいいのかを解説。	古山亨嗣
	21 恵那の大地の歴史	2 億年前からの恵那の大地の歴史＝地球の歴史を現代まで振り返る。この間に火山活動はあったのか、海が恵那まで覆ったことがあるのか、木曽川の流路や恵那の山の出来方を解説。	古山亨嗣

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
22	二酸化炭素を出さないエネルギー「水素」について学ぼう	環境にやさしいエネルギー水素について、水素燃料自動車（FCV）や水素ステーションを実例に学びます。	山本石油株式会社
23	クスリの知識～クスリにはこんな種類がある～	誰もが持っている自然治癒力／病気とクスリ／クスリの種類と正しい使い方／クスリ（例えば抗生物質）はどのように効くか／ワクチンの種類と特長 ※要コピー代300円程度	神谷明良
24	新 「健康格差」と向き合う健康リテラシー	健康長寿を目指し、「健康格差」を縮めるために、新聞、科学雑誌にみる薬学、医療に関わる記事を紹介、解説します。※要コピー代300円程度	神谷明良
25	簡単！誰でも出来る！キレイと健康を作る骨盤体操	骨盤体操で、キレイに若々しく、健康でいられる体を作ります。さらに、脂肪燃焼やインナーマッスルも鍛えてロコモ対策も。簡単な体操なので、気楽に楽しく出来ます。（持ち物はボディコントロールバンド。貸し出しの場合は800円）	カイロプラクティック＆美容カイロエステ oggi otto
26	認知症症状に気が付いたときどうしたらいいの？	身内の方が何か今までと違うと感じた時、さでどうしようと思われると思います。そんな時どうしたらいいのかをわかりやすくお話しします。	認知症サポーター08の会
27	認知症の症状が出ている方を優しく支えるために知っておきたいこと	認知症ってテレビでよく紹介されているけど？色々な疑問がありますね。認知症サポーター養成講座もお受けいたします。少人数でも質問形式で理解しやすくお話しします。	認知症サポーター08の会
28	心のバリアフリー	高齢者や障がい者が安心して社会生活を送るには、施設整備等だけでなく、心が大切。 ※会場は要バリアフリー ※依頼は希望日の1カ月前まで ※送迎を依頼する場合あり	山田幸恵
29	障がい者（児） パソ・サボ・ボラ	障がい者の生活向上に向けた、パソコン及び周辺機器等の支援を行うボランティアを養成します。	山田幸恵
30	障がい者（児）・高齢者パソコン	パソコンをきっかけに障がい者・ひきこもり・高齢者の生活向上、社会参加の促進	山田幸恵
31	おでかけが楽しくなるバリアフリー（トイレ編）	障がいがある人も無い人も安心しておでかけが楽しくできるよう、トイレからバリアフリーを一緒に学びませんか？	障がい者自立クラブ えなびあっぽ
32	子どもの足！脚！を学びましょう	親子の姿勢から学ぶストレッチ ※交通費要相談	多々良恵子
33	きれいな姿勢を学びましょう	日常生活での骨格の歪み（癖）を考えて必要な骨格を意識して筋肉をつけます。 ※交通費要相談	多々良恵子
34	音楽に合わせて楽しい体操をしよう	リズム遊び、軽快な音楽を使って身体をリズムカルに動かそう。 ※交通費1000円／回 ※持ち物は鈴やタンバリンなどの楽器（あれば）	西尾愛子
35	ヨガクラス	ゆったりリラックスしながら、アロマ・ヨガ・瞑想などを一緒に楽しみましょう ※交通費要相談	水野美保
36	親子ヨガクラス	親子で楽しくヨガでコミュニケーション ※交通費要相談	水野美保
37	食環境最前線～食べ物の不思議～	1. 食品添加物と実験 2. 食品表示と加工食品 3. よりよい食材選び 4. 食品の入手方法と流通 5. フードマイレージ ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
38	医療環境最前線～健康の科学～	1. ジェネリック医薬品、オーソライズド・ジェネリック（AG）と先発医薬品 2. 応用科学の側面から 3. 健康と医療の色々 ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
39	ぐっすり眠れる！超簡単呼吸法	眠れなくてお困りの方！薬を使わずにストレスを解消し、自然治癒力を高め、睡眠を楽しむ気功百会丹田呼吸をマスターして、爽やかな毎日を送りましょう！ ※10名程度 ※交通費 要相談	磯村昭和
40	歪みを直せば若返る！元氣・キレイ・ロコモ予防	姿勢チェック方法や肩こり・腰痛の原因、骨盤・身体の仕組み、「ながら」でできる歪み取り体操を骨格のプロが教えます。※材料費500円必要	カイロ整体・美容 矯正リペア
41	親子で姿勢チェック教室誰でもなれる姿勢美人	姿勢が悪いとどうなるの？自分の姿勢を知り、正しい姿勢からの健康づくりを学びましょう。※材料費要相談 ※子供は保護者同伴	カイロ整体・美容 矯正リペア
42	目からウロコの健康講座	カイロプラクティックは海外で人気の予防医学・根本治療と言われています。雑学的にもおもしろく、健康に役立つことを学びましょう	カイロ整体・美容 矯正リペア
43	介護保険・認知症講座	介護保険や認知症の事など、ご要望に合わせて分かりやすくお伝えします。1人で悩まずみんなで考えて学びを深めましょう！	くわのみ福祉よろず相談所
44	欧米の文化・生活	ドイツの村のクリスマスマーケットや米国東部で18～19世紀の生活を営むアーミッシュの村を訪れ考えたことなどを話します。 ※要送迎	安田伊都子
45	鳥の巣箱、灯ろうなどの木工	木材を使って、木工体験をしてみよう。	中村良二
46	箏・三絃講座	箏・三絃を初歩から学び、合奏できるようにします。	古山雅楽静

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
47	リズムにのって、手足を動かし、身体と心のリフレッシュ、老人も子供もいきいきと	全国の民謡と新舞踊「踊りの輪が人の和に」仲間と踊ると明るく楽しく元気に	宮武玲子（豊恵玲）
48	大井文楽を体験	文楽の一般的な知識、三味線・太夫・人形遣いの実技指導などを行います。	大井文楽保存会
49	宝の道中山道	中山道・大井宿を歩いてみよう。	中山道かたりべの会
50	煎茶うるおい講座	煎茶の作法を学びます。季節を上手に取り入れた煎茶道は生活にうるおいをもたらします。 ※材料費要相談 ※和室があり湯を沸かせる会場	稲垣香仙窟
51	優しい茶道	お抹茶をたてていただくという一つの実用の目的を、美しい動作で進めていくところに、生活に生きている特色があります。 ※材料費要相談 ※和室があり湯を沸かせる会場	稲垣香仙窟
52	手打ちうどん、そばを体験して頂き、本当のめん作りの奥義を感じてください	実際にめん包丁で切っていただき、試食し、自分の打った麺を持ち帰るシステムです。苦労して作った麺はコシが強く味わい深いものになるでしょう。 ※材料費500円／人 ※交通費要相談 ※業務用ガス台必要 ※依頼は希望日の1カ月前まで	足立昌弥
53	手打ちうどん・そばを作って食べましょう	「こし」のあるつるつるめんを実際作っていただき、ワイワイ言って食べましょう。手打ちうどん・そばの水回しから包丁で切り、試食まで。 ※交通費要相談 ※業務用ガス台必要	足立昌弥
54	楽しく作ろう手作りパンとおやつ	体に優しくくて簡単！健康的なおやつやパンを作ってみませんか。	岩村町食生活改善推進協議会
55	かんたん生け花	雑器を使いかんたんに素敵なお花を生けて生活に潤いを持ってみませんか？ちょっとしたコツでオシャレなお花に大変身します。 ※交通費要相談 ※材料費要相談（700円～）	秋山泰子
56	かんたんフラワーアレンジメント	生花、アートフラワー、プリザーブドフラワー、寄せ植え、コケ玉など、自分だけの作品を作ろう。 ※交通費要相談 ※材料費要相談（700円～）	秋山泰子
57	ハーモニカの伴奏で昔のうたを歌いましょう	童謡、唱歌、戦時歌謡、流行歌など ※要送迎	安田一郎
58	歌って楽しくちょっと脳トレ	知っている歌、なつかしい歌をみんなで歌って楽しみましょう。 ※交通費要相談 ※ピアノが無い会場の場合楽器を講師が別の楽器を持参	板谷恵美
59	昔の懐かしい唄や楽しい童謡をみんなで練習しよう	介護でのレクリエーションの歌や、昔の懐かしい唄や子供たちの楽しい歌をみんなで練習しよう。 ※交通費1,000円 ※持ち物は楽器（あれば）	西尾愛子
60	着物でイキイキワクワク	着物を着て、日本人であることに誇りを持つとう。 ※交通費要相談 ※持ち物は自宅にある着物	槇島春枝
61	日本の宝の着物を見直そう	箆笥に眠っている着物を見直そう。浴衣から普段着、礼装までの用途・材質・とり合わせを知ろう ※交通費要相談 ※持ち物は自宅にある着物	槇島春枝
62	楽な着付教室	浴衣から外出着まで着れるようになります。必要あれば男物着付、袴もまた女物袴もできます。 ※材料費要相談 ※持ち物は着付けに必要な小物	佐藤豊佐
63	和装が楽しくなる！	着物は難しいと思っていませんか？一度覚えれば楽しく着られます。「自分で着る」「人に着せる」喜びにご案内します。 ※交通費要相談	池戸夏美
64	着付・着方の基本を身につけます	日本人の心の中にある美しい立ち振る舞い、着物 TPO を学びます。 ※材料費交通費要相談 ※持ち物は着物や小物一式	多々良恵子
65	花嫁講座花嫁になるためのお話し会	結婚式のセレモニーではなく嫁ぐ！という事。花嫁姿になっていく心をお話します。（角隠し、右袂、左袂のちがいなど） ※材料費交通費要相談	多々良恵子
66	絵手紙	心に残る絵手紙を書きましょう。一枚から生まれる沢山のドラマがあります。 ※材料費交通費要相談 ※持ち物はモチーフ ※会場に机必要	前田芳美
67	版画（年賀状など）の作成	パソコンの普及で、簡単に年賀状が作れる時代に、少し時間をかけて版画の年賀状を作りませんか。機械文明の中、アナログ的な手作りな自分だけの年賀状を作りましょう。紙版画もします。 ※材料費500円	市川彰
68	ペーパークラフトを楽しもう	紙に書かれた展開図を切り抜き・折り・貼る・組み立てる立体模型。 ※材料費交通費要相談 ※会場は要バリアフリー ※依頼は希望日の1カ月前まで ※送迎を依頼する場合あり	山田幸恵
69	一から学べる初めてのダーツ	ダーツは年齢や性別を超えて楽しむことができるスポーツです。基本から学ぶソフトダーツを楽しんでみませんか？ ※材料費要相談	牧野克也
70	マジック初級編	誰でも簡単にできるマジックを、笑いを交えて教えます。マジックが自分でできちゃう喜びを体験しよう。	近藤薫（うたっしー）
71	やさしい占い(易学と手相学)	古代インドで生まれた手相は仏教の伝来と中国に伝わり易学と結びつき、平安時代の日本に伝わったそうです。自分を知り、楽しい人生を生きるヒントを基本から学びませんか。 ※交通費要相談	水野英司

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
72	検察庁ってどんなところ？	ドラマなどで俳優さんが検察役を演じていますが、実際の検察庁ってどんなところなのでしょう。検察官の仕事や役割について説明します。	岐阜地方検察庁
73	あなたも裁判員	国民の皆さまが裁判員として重大な刑事事件の裁判に参加する裁判員制度について、分かりやすく説明します。	岐阜地方検察庁
74	阿木川ダムの役割	阿木川ダムが果たしている役割について説明します。	阿木川ダム管理所
75	空き家対策・所有者所在不明時代の土地境界管理入門	土地家屋調査士が、あなたの財産を守るお手伝い。	大嶋達也
76	国際交流と国際語・エスペラント	平等・対等な立場での国際交流を目指して作られた言葉「エスペラント」について、どんなものなのか、どのように使われているのかを学びます。	斎木彰
77	エスペラント入門	エスペラントはすぐれた原作文学もある実用的な言葉ですが、その基礎は短時間で学習できます。	斎木彰
78	生活に役立つお得な情報ネットライフ～情報活用は生活を豊かに、便利な魔法のシステム～	①インターネット、Web サイトの活用方法 ②PC、タブレット、スマホ、携帯など情報機器活用方法 ③電子マネー、ネット銀行、クレジット、デビット・ポイントカード、ネット通販などの有効活用 ④よりよい情報環境づくり ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
79	ICT（情報通信技術）活用最前線～超ミニテレワークとネット活用学習～	1. 情報機器活用の色々 2. 超ミニテレワークのための手軽なシステム構築 3. ネットを利用した学習 4. ネット超ミニビジネス 5. ミニマネー運用システム ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
80	水素ステーション見学	日本に130ヶ所ほどしかない水素ステーションの説明会・見学会です。水素というあまり触れる機会のない設備を見ることが出来ます。	山本石油株式会社
81	スマートフォン初級	検索やパスワード管理、電話帳（連絡先）登録など ※交通費要相談	野田賢太郎
82	スマートフォンで撮影、編集	写真撮影方法、編集動画撮影、編集、動画編集のコツ ※交通費要相談	野田賢太郎
83	スマートフォンでSNS発信	LINE、YouTube、Facebook、Instagram、TikTok など SNS 発信のコツから企画をつくるまで！ ※交通費要相談	野田賢太郎
84	新 今日から実践できる！コーチング講座『子育てコーチング』自己肯定感が上がる関わりとは？	「長男リョウタ君（4歳）は次男ハルキ君（2歳）が遊んでいるショベルカーのおもちゃを奪って遊びだした。しかし、リョウタ君、何だか楽しくなさそう…。」もしあなたがリョウタ君の親なら、どんな関わりをしていくでしょう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
85	新 今日から実践できる！コーチング講座『GROW モデル』それは手段？それとも目的？	「ヤマダ先輩、TOEIC800点取りたいんですけど…。モチベーションが上がらないんです。どうしたらいいでしょう？」入社2年目の後輩があなたにそう尋ねる。もしあなたがヤマダ先輩だったら、どんな関わりをしていくでしょう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
86	新 今日から実践できる！コーチング講座『ビジョンを描く』そのために過去のリソースを活性化させる？	「ここ数ヶ月、仕事に熱中し過ぎて。気付いたら今月も家族のイベントの予定がばばゼロで…。スケジュール管理ができるようになりたいです」個人事業主の30代の女性が悩みごとを教えてください。もしあなたがコーチ役だったら、どんな関わりをしていくだろう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
87	新 今日から実践できる！コーチング講座『もしも『ストーリーテリング』で伝えてみたら？』	「1,000曲もの音楽が、あなたのポケットに」これは初代 iPod が市場に投下した一言のストーリーである。ストーリーテリングという手法はビジネスシーンだけでなく、コーチングのような対人支援においても活用されている。さて、どのように？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
88	新 今日から実践できる！コーチング講座『ビジョンの使い方は三通り『価値観を日常に活かす』とは？』	「私の夢は、インドの孤児院で、大好きな絵のワークショップを開催して、彼ら彼女達の夢を応援することです！」30代の女性が夢を語ってくれた。「夢は叶わないと虚しい」という人がいる。さて、本当にそうだろうか？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
89	新 今日から実践できる！コーチング講座『質問は質問返しが有効？体験から学ぶ『仮説検証サイクル』とは？』	「サトウ先輩、私のプレゼンどうでした？何かアドバイスが欲しいんですけど…。」来週の社外プレゼンを控え、入社2年目の後輩があなたにそう尋ねる。もしあなたがサトウ先輩だったら、どんな関わりをしていくだろう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）