

令和8度出前講座メニュー(町民編) ※町民が講師

| 分野 | No. | 講座名 | 備考 |
|----|-----|----------------------------------|----|
| 文化 | 1 | 将棋講座 | |
| | 2 | 短歌入門 | |
| | 3 | 楽しい川柳講座 | |
| | 4 | 茶道教室 | |
| | 5 | 昔のわら細工(しめ縄など) | |
| | 6 | 郷土芸能「鶏舞」 | |
| | 7 | 日本舞踊入門 | |
| | 8 | 着物の着付入門 | |
| 教養 | 9 | 日商簿記入門 | |
| | 10 | 白鳥を観察しよう | |
| | 11 | 山草講座 | |
| | 12 | 接客・接遇講座 | |
| 趣味 | 13 | デジタル写真を撮ろう | |
| | 14 | パソコン講習 | |
| | 15 | アロマ・メモリーオイル講座 | |
| | 16 | つまみ細工 | |
| | 17 | くみ紐ストラップ | |
| 健康 | 18 | レクリエーションゲーム講習 | |
| | 19 | レクリエーションダンス講習 | |
| | 20 | 体操・呼吸法・ストレッチ講習会 | |
| | 21 | 気功講習 | |
| | 22 | ヨガ教室 | |
| | 23 | ダンソレーション(ピラティス)、ヨガ、ボクササイズ、エアロビクス | |
| | 24 | 3B体操 | |
| | 25 | 体の痛みへのセルフケア講座 | |
| | 26 | 歩行トレーニング | |

| 分野 | No. | 講座名 | 備考 |
|------|-----|---|----|
| スポーツ | 27 | ソフトテニス講習会 | |
| | 28 | ファイン・ボール講習会 | |
| | 29 | フォーピーボール講習会 | |
| | 30 | 少林寺拳法入門 | |
| | 31 | スピードスケート教室 | |
| | 32 | ニュースポーツ体験 | |
| | 33 | 体力測定をしてみよう | |
| 音楽 | 34 | 音楽講座(ピアノ、合唱など) | |
| | 35 | 箏曲(琴)入門 | |
| 幼児 | 36 | 保育体験 | |
| | 37 | 子育て親楽 ^{おやがく} ルーム | |
| 地域活動 | 38 | 町内会活動の実践事例 | |
| | 39 | 子ども会指導者講座 | |
| その他 | 40 | 各種ものづくり体験 | |
| | 41 | 向山駅ミュージアム見学 | |
| | 42 | おいらせ音頭振付講習 | |
| | 43 | おいらせよさこいソーラン振付講習 | |
| | 44 | 紙芝居講座 | |
| | 45 | 本町地区まち歩き(※) | |
| | 46 | キャリア教育・形成講座 | |
| | 47 | おいらせ歴史と自然かるた教室 | |
| | 48 | 郷土の自然と歴史教室(屋内外問わず)(※) | |
| | 49 | 発酵麴スイーツ、発酵Veganスイーツ、酵素シロップ、酵素クラフトコーラ 講座 | |
| | 50 | 特製メニュー(ご要望により調整) | |

※は1カ月以上前の申し込みが必要な講座です。