

学びは豊かな人生の第一歩！あなたの好奇心を応援します★



あなたと学びの縁結び

大好き☆出雲！平成28年度
受講者
募集中！

出雲市生涯学習講座

☑️託児可能。「講座の申込方法」に沿ってお申込みください。☑️通訳可能。「講座の申込方法」に沿ってお申込みください。
☺️親子で参加可能。お子さまも大人と同様にお申込みください。(小学生未満のお子さまについてはお問い合わせください。)

健康

全5回

いきいき健康生活アカデミー

【時間】14:00～15:30 【定員】40名
【受講料】500円(5回分) 【会場】市役所本庁くにびき大ホール

老後のことが心配になってきたけれど何から備えればいいのか分からない方、いらっしやいませんか？気になっていること、生活に役立つことをトータルに学べる講座です！ぜひご参加ください。



回	開催日	テーマ	講座内容	講師
①	6/29(水)	良いこと探しでハッピーになろう！ ～学び合い、支え合う元気シニアを目指して～	健康の秘訣はおしゃべりから。参加者同士でテーマに沿った会話を楽しみながら、ポジティブ思考を身につけます。	島根県立大学 准教授 落合のり子氏
②	7/13(水)	自分らしく“老い”を楽しもう！ ～サクセスフル・エイジングを目指して～	今年の春まで県立大学で講師を務められていた三原さんから、自身の経験談や、日々の健康と元気に繋がるお話を伺います。	三原 かつ江氏
③	7/28(木)	いきいき健康食生活～今の私に必要な食事～ ※希望者：味噌汁塩分濃度測定あり。	健康の意識は食べ物から。今の身体の状態にあった食事バランスを知り、健康維持や病気予防についても考えます。	管理栄養士 山本 知子氏
④	8/17(水)	欲張り運動教室 ～身体と頭を一緒に鍛える若返り運動～	若々しさは運動から！体を使った脳トレで効果倍増です。体も心も笑顔になれる簡単で楽しい運動をご紹介します。	健康運動指導士 勝部 恵子氏
⑤	9/6(火)	介護する側、される側、両方を笑顔にするために 知っておきたい基礎知識 ～制度、サービス、用具からリフォームまで～	自分自身だけではなく、家族の介護にも役立つ旬な情報をお届けします。手に取って試していただける様々な用具や、元気なうちに体験してほしい「高齢者体験スーツ」も準備しています！	島根県立大学 講師 阿川 啓子氏 助教 吉松 恵子氏 福祉住環境コーディネーター 伊藤 将寛氏

新エネ

出雲の恵み 新エネバスツアー

【開催日時】6月11日(土) 13:30～17:00
【定員】30名 【受講料】700円
【コース】新出雲風力発電所
しまねSOLARPOWER河下港発電所
【集合場所】市役所西側 本庁舎第2駐車場

平田にある「日本一の風力発電所」、河下港臨海工業団地にある「メガソーラー」を見学します。普段はなかなか見られない施設の見学や、新エネルギーについて学ぶことができるバスツアーです。お気軽にお申込みください！

受講者の声

- 各施設職員の方の熱心な説明を聞き、更に私が普段感じていた疑問を全て教えていただきました。参加して良かったです。
- 普段は見ること、聞くことのできない体験ができ、大満足です。



農業

全8回

サツマイモ・ダイコンを育てよう

【時間】9:30～11:30 【定員】20名
【講師】島根大学 生物資源科学部
准教授 門脇 正行氏
技術専門職員 磯上 憲一氏
教授 小林 伸雄氏
【受講料】1,500円(8回分)

【共催】島根大学(島根大学 大学開放事業)

サツマイモとダイコンの栽培について学びます。苗の植付や播種だけでなく、畑の準備から収穫までの管理について作業をしながら体験します。また、食味体験も行います。



受講者の声

- 本ではなく、生の知識を聞くことができ、ためになりました。
- 学習したことをすぐに家庭で活かし、例年よりも上手にできました。

回	開催日	講座内容	会場
①	6/3(金)	サツマイモの畑の準備・苗の植え付け	島根大学生物資源科学部附属 生物資源教育研究センター 神西砂丘農場 (※ダイハツメタル出雲工場向かい)
②	7/8(金)	サツマイモの植え付け後の管理	
③	8/5(金)	ダイコンの畑の準備	
④	9/2(金)	ダイコンの播種	
⑤	9/30(金)	ダイコンの間引き	
⑥	10/7(金)	サツマイモの収穫	神西コミュニティセンター
⑦	11/18(金)	サツマイモの食味体験	
⑧	11/25(金)	ダイコン収穫・食味体験	

農業

全9回

ダイズ・アズキを育てよう

【時間】9:30～11:30
【定員】20名
【受講料】3,000円(9回分)

【共催】島根大学(島根大学 大学開放事業)

ダイズとアズキを播種から収穫まで栽培しながら、栽培管理方法や最近の研究について学びます。また、収穫したダイズで味噌作りを行います。



受講者の声

- 育てるだけでなく、大学の講義のような部分もあり楽しく学べる講座でした。
- 今までしたことのない経験、色々な方との出会い、楽しく参加できました。

回	開催日	講座内容	講師	会場
①	6/10(金)	畑の準備	島根大学 生物資源科学部 准教授 門脇 正行氏 助教 城 惣吉氏 技術専門職員 磯上 憲一氏	島根大学生物資源科学部附属生物資源教育研究センター 神西砂丘農場 (※ダイハツメタル出雲工場向かい)
②	6/17(金)	ダイズ播種		
③	7/1(金)	アズキ播種・ダイズ管理		
④	7/15(金)	ダイズ・アズキ管理		
⑤	8/19(金)	ダイズ管理・観察		
⑥	9/16(金)	アズキ管理・観察		
⑦	11/4(金)	ダイズ・アズキ収穫		
⑧	12/2(金)	ダイズ・アズキ脱穀・調整		
⑨	1/13(金)	味噌作り※各自約5kg持ち帰り可能です。		

こころ

心の健康は素敵なコミュニケーションから

【共 催】島根県立大学 (出雲キャンパス公開講座)



【開催日時】6月8日(水)10:40~12:10 【定員】140名 【受講料】無料

【会場】島根県立大学 大講義室 【講師】ジャーナリスト/平成28年島根県立大学客員教授 福島 敦子 氏

経済的に豊かでありながら、どこか殺伐として潤いの足りない現代社会。その大きな要因の一つが、家庭、学校、職場、コミュニティ、それぞれのステージでのコミュニケーションの希薄さにあると考えます。デジタル化が進む現代の中で、あらためて人と人との直接的なふれあいやアナログのコミュニケーションの大切さを語ります。インタビューアールとしての経験から、人と心を通わせるためにどんなことを心がけてきたのか、人との出会いや気持ちのいいコミュニケーションがどれだけ人生をゆたかで、彩鮮やかなものにしてくれるかをお伝えします。

健康

笑いヨガでみんないきいき😊

【共 催】島根県立大学 (出雲キャンパス公開講座)



【開催日】7月2日(土)、12月3日(土) ※同じ内容を2回開催。ご都合のいい日にちを選んでお申込みください。

【時間】10:00~11:30 【定員】各日 30名 【受講料】無料

【会場】社会福祉法人ふあっと地域交流ホームつどい(島根県立大学 南側道路向かい)

【講師】島根県立大学 助教 和田 由佳 氏、 助教 石橋 鮎美 氏

「笑いヨガ」は誰にでもできる笑いの健康体操です。一度体験すると健康と活力を実感できます。最近「笑ってない」と感じている人、ストレスがたまっている人、健康にいつも笑っていたい人、運動不足の人など、ぜひ笑いヨガを体験してみませんか？初めての方大歓迎！お子様連れでも参加できます。飲み物持参の上、動きやすい服装でお越しください。

こころ

アロマで心と身体のリフレッシュPart.11

【共 催】島根県立大学 (出雲キャンパス公開講座)

全3回

【定員】20名 ※全3回通して参加できる方。

【受講料】無料 ※第2回、3回は材料費が必要です。

【会場】島根県立大学 215実習室

【講師】島根県立大学 准教授 松本 玄智江 氏



生活の中にアロマテラピーを取り入れ、心と身体をリフレッシュする方法を一緒に学びましょう。

回	開催日時	講座内容
①	8/27(土) 10:00~11:30	アロマを楽しむための基礎知識について
②	9/3(土) 9:00~11:00	精油を使った小物作りにチャレンジ (材料費:200円)
③	9/10(土) 10:00~12:00	精油を使ったマッサージにチャレンジ (材料費:200円)



子育て

プレマと赤ちゃんのためのゆったりヨガ 託 ~マタニティ&育児を楽しみましょう~

【共 催】島根県立大学 (出雲キャンパス公開講座)

【定員】各15名 【受講料】無料 【会場】島根県立大学 出雲キャンパス 107演習室

ベビーマッサージとベビーヨガ

気軽にできるマッサージとヨガで赤ちゃんと楽しむ時間を作りましょう。(オイルを使わないベビーマッサージと簡単なベビーヨガの実施)

【開催日時】8月2日(火)10:30~11:30

【対象】首が据わりタッチができるまでの赤ちゃんと保護者

※赤ちゃんと保護者が1対1で行えるようにご参加ください。

【講師】島根県立大学 講師 濱村 美和子 氏

【準備】タオル1枚、授乳に必要なもの、オムツ等。動きやすく、紐やボタン、飾りなど赤ちゃんに当たったり絡まったりする装飾のない服装。

マタニティ・ヨガ

安産を目指して体を整えるマタニティヨガを始めましょう。(マタニティ・ヨガの基本、方法、進め方と注意点など紹介と実施)

【開催日時】8月9日(火)13:30~15:00

【対象】20週以降の妊婦

(医師より安静指示のある方はご遠慮ください)

【講師】島根県立大学 助教 嘉藤 恵 氏

【準備】肌の露出が少なく、動きやすい服装。



講座の申込方法

応募方法：電話、ファクス、電子メールのいずれか ※電子メールの件名は「出雲市生涯学習講座申込」としてください。

※メールでお申込みの方で受付完了の返信メールが1週間たってもない場合、電話にてお問い合わせください。

必要事項：1.講座名 2.氏名(ふりがな) 3.郵便番号 4.住所 5.電話番号(お持ちの方は携帯番号も) 6.年齢

※以下7、8は希望者のみ。

(無料。開催日の2週間前までの申込みまで受け付けます。都合によって対応が出来ない場合もあります。ご了承ください。)

7.託児の希望、お子さまのお名前(ふりがな)、お子さまの年齢(月齢)、性別 ※託児マークの講座のみ。

8.通訳の希望 ※通訳マークの講座のみ。言語はお問い合わせください。

応募締切：5月16日(月) ※応募多数の場合は抽選。定員に達しない場合は締切を延長し、先着順での受け付け。

決定通知：締め切り後1週間以内に郵送します。

その他：申し込みが5名に満たない場合は講座を中止する場合があります。

生涯学習講座の申し込み・おたすね/市民活動支援課 ☎ 21-6528 FAX 21-6299 メール:gakushu@city.izumo.shimane.jp