

令和7年度の 自遊塾講座



ハワイ文化に触れる 癒しのフラ



ホームガーデニング！おうちに花と緑を

【教育文化会館開催】

話し方・生き方講座
尾山 敦子
生活習慣病の予防と改善(食事と薬)
金本 郁男
コミュニケーション心理学 心地よい時間の増やし方
経田 博子
ほっと一息 大人の絵本deセラピータイム(本部)
経田 博子
目からうろこの心理学
小坂井 邦雄
笑って元気に 笑って幸せ 歌っていきいきと
小林 和子
脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(本部)
小林 和子
ころほんわか 大人の絵本時間
塩谷 夢江
絵本でころほくし〜大人のための絵本deセラピー〜
砂子田 真砂
腹話術人形で笑いの出前
並木 恵美 大久保 晴子
心と身体にいいことしよう一体の声を聴き自分について知るー
新田 万記子
ココカラはじめようー心と身体にいいことしよう応用編ー
新田 万記子
「快眠レクチャー&快眠体操」(本部)
藤井 秀明
市販薬について学び、健康を維持しよう！
吉田 裕一
マイ・ポエム綴る&読む
尾山 敦子
良寛ーその生涯と芸術
金尾 誠一
へるんさん話の宝箱セミナー 〜NHK朝ドラ「ばばばけ」を10倍楽しむ〜
木下 晶
ころ豊かに短歌づくりを楽しもう
木下 晶
言葉に心きらりー“書く喜び”を
坂田 陽子
発見!!越中国の埋もれた歴史(23)前篇〜前田齊泰の加賀藩政開始と越中国・富山藩
明神 博幸
発見!!越中国の埋もれた歴史(23)後篇〜越中国郷土史の総復習:戦国の終焉・佐々成政と前田利家
明神 博幸
朗読:自分の声と言葉で本の世界を伝えてみよう
元野 陽子
富山の歴史を学ぼう
桃野 重昭

俳句を作る 富山を語る
森川 敬三
脳いきいきほんわかアート(本部)
岩城 美保
自分の本を書いてみよう！ 電子書籍も紙の本も自分でできる時代の到来
折田 真一
篠の筆と貼り絵
熊木 保子
ドロッカー「経営者に贈る5つの質問」を読む
浅井 修平
整理収納の基本〜もう片付けに悩まない貴方に！〜(本部)
稲村 美由起
食を変えると見た目も気分も元気になる！ 今がもっと楽しくなる食事法
内田 みづき
数学バスルを楽しむ
中川 秀之
日本人のしきたりを学ぶ
桃野 重昭
再生可能エネルギーを活用した発電所をつくってみよう!!
坂東 松夫
「海、ポート、ヨット」とは “富山湾でヨットの楽しみを学ぶ”
松井 和夫
歌と文化で学ぶ韓国・韓国人
折田 真一
クラシック音楽を愉しみましょう
重松 秀子
心わくわくミュージック2025
木田 晃
はじめようアンサンブル(とやま室内楽アンサンブル)
長谷川 弘子 和田 雅夫 中村 公春
郷土芸能「南京玉すだれ」の習得②
岩田 裕美子
立山信仰の歴史を遡る〜立山開山・修験の時代へ〜
柵 富雄
ふるさととやまの人物ものがたり2025
鈴木 康裕
イタイイタイ病から学ぶべきこと
鈴木 良平

【新川地区センター開催】 (新川みどり野高校)

啦・啦・啦 中国三昧ー一緒に漢方美人にならませんか(新川)
青海 燕燕
笑って元気！
朝野 美緒子
ハワイ文化に触れる 癒しのフラ
岡本 裕美



絵本でころほくし〜大人のための絵本deセラピー〜

ほっと一息 大人の絵本deセラピータイム(新川)
経田 博子
楽しいことしよう。心と身体が笑うよ
小林 和子
青春時代の国語の教科書を読みなおしてみませんか！
沢井 友義
脳いきいきほんわかアート(新川)
岩城 美保
名山を楽しむ
木内 静子

【富山地区センター開催】 (雄峰高校)

啦・啦・啦 中国三昧ー一緒に漢方美人にならませんか(富山)
青海 燕燕
雑学の部屋①心と癒しの部屋
青木 正樹
古代史ミステリー講座「隠された日本誕生の謎」弥生〜飛鳥
大島 久和
現代詩の探求
高瀬 宣信
「読書と世界遺産」のすすめー読書も自分流
中嶋 昭三
ホームガーデニング！おうちに花と緑を
五十嵐 直美
雑学の部屋②
青木 正樹
篠笛から学ぶ日本音楽
羽岡 優子 牧野 三枝子 恒田 則子

【高岡地区センター開催】 (ウイング・ウイング高岡内)

脳が元気になるレクリエーションを楽しもう(高岡)
小林 和子
ほっと一息 絵本deセラピー
塩谷 夢江
いきいき元気 笑いヨガ(高岡)
沼田 淑美
「快眠レクチャー&快眠体操」(高岡)
藤井 秀明
仏・伊・西語の綴りを読みたい
黒田 太穂
洛中洛外図屏風・勝興寺本を読む
針山 康雄
整理収納の基本〜もう片付けに悩まない貴方に！〜(高岡)
稲村 美由起
伏木地区の歴史と文化を語る
上 忠



洛中洛外図屏風・勝興寺本を読む

【砺波地区センター開催】 (となみ野高校)

元気アップ笑いヨガ(砺波)
沼田 淑美
「ぐっすり眠るために〜眠れる心とカラダ〜」
藤井 秀明 経田 博子
発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(23)前篇〜前田齊泰の加賀藩政開始と砺波郡
明神 博幸
発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡(23)後篇〜越中国郷土史の総復習:戦国の終焉・佐々成政と前田利家
明神 博幸
えがおの心ふんわりアート
沢田 奈美枝
富山の魅力を学び人生を豊かに
加賀谷 辰夫

【その他会場開催】 (舟橋会館、呉羽青少年自然の家、県内各地など)

ウォーキング冒険塾・富山湾岸編(県境・市振〜氷見)
飯野 勝
山に学ぶ!山は夢と冒険とロマン(実践篇)
平田 清志
ウォーキング冒険塾 海拔0mから立山山頂3,003mへ
松原 和仁
五感で楽しむ、大人の森時間 〜子どもに返って自然の中で遊ぼう〜
吉田 篤史
心と身体を整える、森の昼寝倶楽部〜東洋体育と森林浴でリフレッシュしよう〜
吉田 篤史
ふるさとの文学めぐり(探訪編)Ⅳ
澤田 隆彰
脳いきいきほんわかアート(高岡おとぎの森公園)
岩城 美保
ミニSLを楽しもう
上埜 安英
蕎麦ロマン:そばを打ち、そばを学び、そばを楽しむ。
大塚 裕一
のらりくらり自然散策里山あるき
上埜 玉紀
身近な自然(動植物)の観察
佐藤 卓 福田 保 澤田 昭芳
さわやかな空の下で歌いましょうⅠ
重松 秀子
さわやかな空の下で歌いましょうⅡ
重松 秀子
「立山から岩瀬まで」季節を感じながら「驚き」を発見しよう
坂林 樹

令和8年度 ボランティア講師

自遊塾 県民教授募集

あなたも県民教授になりませんか!!

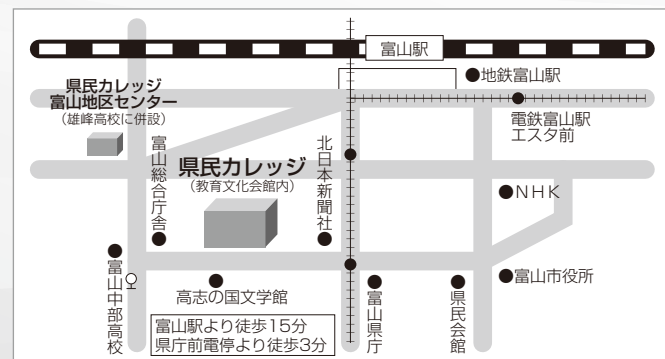
- 学んだことを活かして教えた
- 自主的に企画・発表したい
- 多くの仲間と交流し、学びを深めたい

仕事や家事以外の時間に、今まで学んできた成果を、県内各地で発揮したい。県民カレッジは、一歩前に進もうとするあなたを応援します。



締切

令和7年 12月26日金(消印有効)



新規県民教授募集事前説明会

日時 令和7年12月13日(土) 14:00~15:30
会場 富山県教育文化会館203号室
対象 ■県民教授として活躍を希望される方
■自遊塾の講座運営に興味のある方
初めて応募される方は必ずご出席ください。

富山県生涯学習カレッジ

〒930-0096 富山市舟橋北町7-1 富山県教育文化会館2階
TEL 076-441-8401/FAX 076-441-6157

創造のよろこび

富山県民生涯学習カレッジ

自遊塾県民教授募集

検索



自遊塾 県民教授（ボランティア講師）募集要項

自遊塾とは

- 1) 県民自らが、日頃の学習の成果を活かして、講座内容を企画・立案し、県民教授（ボランティア講師）として講座を開講します。
- 2) 講座は、県民教授（ボランティア講師）と講座に参加する受講者（塾生）とによる自主運営で行われます。
- 3) 自遊塾では、活動をととして交流を深め、新しい学びの創造とボランティア活動の広がりをめざします。

県民教授への応募

- | | |
|--------------|---|
| 1) 資格 | 健康で、年間を通して講座を運営でき、県民の方であれば誰でも応募できます。県外からの応募も受け付けますが、講座は県内の実施とします。ただし、講座実施上、県外の活動が必要な場合はご相談ください。 |
| 2) 講座のテーマ・内容 | ユニークな視点に立ち、今日的意義があり、ある程度の専門性があるものとします。また、親子を対象とした講座を開設することができます。
ただし、家元制度がある分野や一般のカルチャー教室で広く実施されている領域のもの、特定の政治や宗教、企業や職業等の宣伝・営利を目的とするもの、公序良俗に反するものなどは除きます。 |
| 3) 提出書類 | 講座企画書に必要な事項を記入のうえ、下記へ持参または郵送してください。 新規の方は必ず事前にご相談ください。 複数の講座を開催する場合、それぞれに講座企画書を提出してください。
また、2名以上で1つの講座を開催する場合、代表者以外の方は、【プロフィール】と【学習歴・活動歴】を記入したものを、講座ごとにまとめて提出してください。 |

＜提出先＞〒930-0096 富山市舟橋北町7-1
富山県生涯学習カレッジ 県民教授募集係あて

- | | |
|------------|--|
| 4) 申 込 締 切 | 令和7年12月26日(金)〔消印有効〕 |
| 5) 任 期 | 令和8年4月1日(水)から1年間 |
| 6) 決 定 通 知 | 企画内容などを審査のうえ令和8年1月中旬に書面で連絡します。 |
| 7) そ の 他 | 新規に応募され県民教授として活動していただく場合、講座運営等についてサポートします。
自遊塾には県民教授会があり、県民教授は県民教授会を通じて、自遊塾の運営に参画することとしていますので、県民教授の方は県民教授会に参加してください。 |

講座の開設

- | | |
|--------------------|---|
| 1) 場 所 | 県民カレッジ地区センター、富山県教育文化会館の学習室を使用します。また、講座の企画内容に応じて、県内の公民館、屋内外の施設などでも事務局と相談のうえ、開設できます。会場使用料が必要となる場合、塾生(受講者)の受益者負担となります。 |
| 2) 期 間 と 回 数 | 第1回県民教授会(5月中旬開催予定)から令和8年12月までの期間に4～7回、原則として、月1～2回の定期開講とします。概ね何曜日を指定して実施します。 |
| 3) 募 集 人 員 | 制限なし(各部屋の定員通り)。ただし、塾生の安全が管理できる人数とする。 |
| 4) 時 間 | 1回の講座時間は、2時間程度とします。(屋外開催の講座を除く) |
| 5) ゲ ス ト 講 師 | 講座の趣旨と照らし合わせて、自らの責任においてゲスト講師を招くことができます。 |
| 6) 受 講 者 の 募 集 要 件 | 成人を対象とし、現役職業人など広く県民から募集します。講座内容によって募集条件をつけることができます。 |
| 7) 経 費 等 | 県民教授は、 講座運営費 (資料作成準備費等、講座の運営に必要な経費、実費)及び 自遊塾負担金 (500円)を合わせた金額を、講座日に受講者から徴収します。 自遊塾負担金については、講座第1回目(場合によっては第2回目以降)の講座終了後に県民カレッジ窓口へ支払っていただきます。 親子を対象とした講座では、子どもから講座の運営に必要な経費、実費を徴収できます。 |
| 8) 講 座 の 開 設 | 受講申込者が極端に少ないときは県民カレッジと協議します。 |
| 9) 受 講 者 の 募 集 方 法 | 県民教授候補者(企画内容の審査を通過した方)から提出していただく原稿をもとに、県民カレッジで塾生募集要項を作成し、全講座一括して募集します。
募集期間は令和8年2月下旬から4月15日(水)までを予定しています。 |

令和 8 年度 県民カレッジ自遊塾 講座企画書

No. _____

講 座 名	
ね ら い	

【プロフィール】

(ふりがな)			年 齢	(R8.4.1現在)	
氏 名			生 年 月 日		
自宅郵便番号	〒		自 宅 住 所		
自 宅 電 話	() -		自宅FAX	() -	
携 帯 電 話	() -				
職 業			勤 務 先		
E-mail	(カレッジとの連絡用としてできるだけ記載してください)				

【学習歴・活動歴】 活動資料があれば添付してください

開設予定講座に関する学習歴・活動歴	指導歴（市町村・カルチャーセンター等を含む）

【講座開設プログラム】（予定）※4～7回の開講をお願いします。8回以上のプログラム実施予定の講座は、2講座での実施とします。

回	月／日（曜）開講時間（24H表記）	学 習 内 容
1	／ （ ） ： ～ ：	
2	／ （ ） ： ～ ：	
3	／ （ ） ： ～ ：	
4	／ （ ） ： ～ ：	
5	／ （ ） ： ～ ：	
6	／ （ ） ： ～ ：	
7	／ （ ） ： ～ ：	

【受講条件・受講者納入金・開講条件について】

募 集 人 数	最大（ ）人程度
受 講 条 件 （年齢など）	
受 講 者 納 入 金	（保険・資料代・会場費などの経費の総額） 講座運営費（ 円） ＋ 自遊塾負担金（500円）＝ 受講者納入金（ ）円 内訳：

【開催希望会場調査】 希望する番号を○印で囲んでください

1	県民カレッジ新川地区センター(新川みどり野高校内)
2	富山県教育文化会館 (県民カレッジ本部)
3	県民カレッジ富山地区センター(雄峰高校内)
4	県民カレッジ高岡地区センター(ウイング・ウイング高岡7階)
5	県民カレッジ砺波地区センター(となみ野高校内)
6	その他 ()

※取得した個人情報は、県民カレッジ自遊塾の運営以外には使用いたしません。

以上、令和8年度県民力レッジ自遊塾の県民教授に応募し、講座企画書を提出します。

富山県民生涯学習カレッジ 学長 本江 孝一 殿

令和 7 年 月 日

氏名 _____ 印 _____

※1講座につき、1部作成願います。