

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 菅野 みさ子

プログラム名	超簡単！和のアロマで心身ケア	回数	2 回
内容・概要	和精油（ゆず・ひのき等）を使ったアロマセラピーです。アロマの心身との関わりや安全に使う方法等の講義と風邪予防、睡眠改善、ストレスケアのアイテム作りを行います。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小学生 <input checked="" type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	20 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（300 円）	謝 礼 (2 時間単位)	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）

【1回目の概要について】

タイトル	アロマが心身にもたらす効果を学び風邪予防アロマスプレーを作ろう		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
1 時間	{	1. アロマセラピーや精油の基本知識	(材料) 精油、エタノール (持ち物) 筆記用具
		2. 香りが心身へ伝わり、ケアに繋がる仕組み	
1 時間	{	3. 安全に使用する方法	準備、備品
		4. 風邪予防スプレーの作り方説明	レジュメ、スプレー用瓶、ビーカー、ラベルシール、ガラス棒
		5. 風邪予防アロマスプレー作り	

【2回目の概要について】

タイトル	瞬時にストレスが緩和されるロールオンアロマと睡眠改善アロマスプレーを作ろう		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
30 分	{	1. 精油を安全に使用するため、前回の復習	(材料) 精油、エタノール (持ち物) 筆記用具
		2. 今回使用する精油の説明	
1 時間	{	3. ストレスケア α ロールオンアロマの作り方説明/ロールオン作り	準備、備品
		4. 睡眠改善アロマスプレーの作り方説明/スプレー作り	レジュメ、スプレー用瓶、ビーカー、ロールオン用スティック、ガラス棒
10 分		5. 質疑応答	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準備、備品	

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 黒田 直和

プログラム名	土や石の中の宝物	回数	2 回
内容・概要	風化土壌の中に含まれる鉱物の結晶を取り出して観察します。 また、「チバニアン」の堆積岩に含まれる化石を発見して観察します。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小学生 <input checked="" type="checkbox"/> 中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	15 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（800 円）	謝 礼 （2 時間単位）	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（6,000 円）

【1回目の概要について】

タイトル	土の中の宝物さがしー洗い出しー		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
50 分	火山灰土壌の洗い出し作業	筆記用具、ルーペ（10 倍程度）	
40 分	鉱物結晶の観察・スケッチ・同定		
20 分	火山灰層の分布・地史の復元（講義）	準 備、備 品	
10 分	次回の紹介	チャック付ビニール袋、バケツ （実体顕微鏡）	

【2回目の概要について】

タイトル	化石さがしー木の葉石の叩き割りー		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
50 分	化石のある原石を割って、化石を見つける	木槌、マイナスドライバー、ルーペ、保護メガネ	
20 分	クリーニング作業		
20 分	化石の観察・スケッチ	準 備、備 品	
20 分	化石からわかること（講義）	新聞紙、バケツ （実体顕微鏡）	
10 分	化石の保管方法		

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 黒田 直和

プログラム名	地球は生きているー地震と火山ー	回数	3 回
内容・概要	灼熱状態だった創成期の地球の名残りを、現在の地震や火山の活動の中に見出します。証拠となる岩石標本の観察をします。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input checked="" type="checkbox"/> 中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	15 名
指導形態	<input type="checkbox"/> 実技 <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> その他（）	専門度	<input type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input checked="" type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（500 円）	謝 礼 （2 時間単位）	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（6,000 円）

【1回目の概要について】

タイトル	地球の構造と内部の物質循環	
必要時間	内容	材料、持ち物
40分	原始地球の誕生、地球の内部構造	筆記用具、ルーペ（10倍程度）
30分	地球表層付近の物質	
30分	地球表層の運動ープレートテクトニクスー	準備、備品
15分	地球内部の物質の循環	標本回覧用トレイ
5分	次回の予告	

【2回目の概要について】

タイトル	地震帯と火山帯	
必要時間	内容	材料、持ち物
30分	プレート境界のタイプとその動き	筆記用具
40分	地震発生のしくみと地震帯	
40分	マグマ生成のしくみと火山の分布	準備、備品
10分	次回の予告	

【3回目の概要について】

タイトル	火山噴火とその噴出物	
必要時間	内容	材料、持ち物
20分	火山帯と日本列島	筆記用具、ルーペ
60分	火山噴火のタイプとマグマの性質	
60分	火山噴出物のいろいろ	準備、備品
10分	まとめ	標本回覧用トレイ

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 高橋 和子

プログラム名	アロマで癒すルームスプレーとハンドトリートメント	回数	2 回
内容・概要	アロマセラピーの基礎とアロマオイルを使ってルームスプレー作りとハンドトリートメントの手順を学ぶ		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input checked="" type="checkbox"/> 中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	15 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（）	謝 礼 (2 時間単位)	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）

【1回目の概要について】

タイトル	癒しのルームスプレー作り		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
20分	アロマセラピーについて	筆記用具	
50分	精油の紹介 精油について		
10分	取り扱い注意点など		
30分	スプレー作り	準 備、備 品	
10分	予備	スプレーボトル・無水 アルコール・精製水・精 油・ペーパータオル	

【2回目の概要について】

タイトル	癒しのアロマハンドトリートメント		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
20分	トリートメントオイルの種類・特徴	筆記用具・タオル	
15分	トリートメントに使う精油について		
20分	トリートメントオイル作り	準 備、備 品	
15分	ハンドトリートメント手順	キャリーオイル・オイ ルポンプ・除菌ペー パー・ペーパータオル・精 油	
50分	トリートメント実習と確認		

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 玉越 敬彦

プログラム名	漢字の楽しい学び方	回数	1 回
内容・概要	漢字の成り立ちや歴史を学ぶ。また熟語や漢文を味わい、深く学ぶ。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	15 名
指導形態	<input type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input checked="" type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（200 円）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（4,000 円）

【1回目の概要について】

タイトル	漢字の楽しい学び方		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
2 時間	1. 漢字の成り立ちや歴史を学ぶ 2. 有名な漢字の熟語、言いまわしを学ぶ（例「論語」等） 3. 漢字の新しい使い方	筆記用具、ノート	
		準 備、備 品	

【2回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 平井 一男

プログラム名	緑のオアシスと生き物観察	回数	0 回
内容・概要	上尾市内に多様な植物を植えてアゲハチョウやテントウムシ、タテハチョウ、鳥類など集め、保全する楽しみについて講演する。子どもたちには、昆虫採集や標本づくり実技を指導する。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	30 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（実習材料費 500 円要相談）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（依頼先の規定による）

【1回目の概要について】

タイトル	緑のオアシスと生き物観察		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
2 時間	一般・高齢者を対象にパワポ・資料で生き物を観察する。 主な内容 1. 環境保全の背景 2. 緑のオアシスを造る 3. アゲハやテントウムシなど保全候補生物	筆記用具	
		準備、備品	

【2回目の概要について】

タイトル	子ども昆虫採集と標本づくり（対象 小学生 10 人くらい）		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
2 時間	近くの公園や草原で昆虫を採集する（1時間） 採集した昆虫を室内に持ち帰り、昆虫の標本づくり（展翅と展足）と鱗粉転写などを予定する ・採集に行く前に、チョウを収納する三角紙をつくり角型容器に入れる。 昆虫やチョウを室内に持ち帰り標本づくり（1時間） ・チョウ（甲虫）を展翅（展足）板にのせて翅（足）を広げ、虫ピンや展翅テープで固定する。時間があれば最後に鱗粉転写を行う。	昆虫網、三角紙、展翅板、紙テープ、針、はさみ、ろうそく、パラフィン紙など（要相談）	
		準備、備品	
		要相談	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準備、備品	

上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 森田 千枝子

プログラム名	自己肯定感を学ぶ傾聴体験	回数	2 回
内容・概要	相手の話に心を寄せて共感と受容をし、相手の言葉にうなずき、返してあげることにより、人間関係の大切さと自己肯定感を学ぶ。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input checked="" type="checkbox"/> 中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	12 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input checked="" type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（300 円）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	傾聴は結果よりもプロセスが大切。人は聴いてもらうことが癒しになる。		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
2 時間	1. 対面のコミュニケーションを大切にする 2. 感想ではなく事実を聴く 3. 留意することは YES・NO で答えられない質問が大切 4. 人は聴いてもらうことが癒しになる ※部屋の整理、整頓、次回出席の言葉がけをする	筆 記 用 具、手 拭 き	
		準 備、備 品	
		アルコール消毒液、出 欠簿、資料、材料	

【2回目の概要について】

タイトル	聴くことは認めること～心の声に耳を澄ませて～		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
2 時間	1. 聴くことは相手の存在を認めること、思い込みを捨て真面目な心で耳を傾ける 2. 事実を引き出す聴き方が大切 3. 傾聴には3つの大切な要素がある ①自己肯定感 ②自己重要感 ③存在認知感 4. 振り返り 5. 部屋の清掃	筆 記 用 具、手 拭 き	
		準 備、備 品	
		アルコール消毒液、出 欠簿、資料、材料	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	