

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	時間会場	対象者	特記事項	費用	その他(講師からのメッセージ等)
1	0301	知識・教養	人文科学(文学、歴史、風俗習慣等)	講座名「百人一首の歌1～14番(解釈と鑑賞)・人物・時代背景を読む」	市内	平日13:30～15:30	高校生以上	動画を使うので、スクリーンとプロジェクターが使えるところが良い	講師料5,000円～8,000円(2時間、藤枝だと8,000円) 教材費(コピー代1,000円程度)	講師料は藤枝だと8,000円+教材費500円です。本年度の西益津公民館の講座では、15名定員に対して23名の応募があり、百人一首に対する関心の高さが伺えます。評判はまずまずです。受講生に飽きさせないように、動画をいれたり、謡曲を披露したり、工夫しています。
2	0302	知識・教養	社会科学(政治全般、経済、社会問題研究等)	歯科衛生士の立場から、普段聞けない歯磨きの豆知識や、どのようにお口を健康にしたら、良いかなど。セミナーを開催したりすることが、出来ます。	島田市内及び、近隣の市など。	仕事であれば夜間帯でお願いします。平日は、休日であれば日中も可能。	赤ちゃん、高齢者まで	プロジェクター使用または、流しの有る場所。	1人あたり500円～2000円程度。	赤ちゃんから、高齢者まで健康に生き生きと生活できるように、お口のケアをして全身もお口も健康に！ 幾つになっても、お口から食事を。
3	0303	知識・教養	自然科学(物理、化学、生物、地学、天文等)	30.40.50.60代のWellness講座 いきいき輝く健康状態を目指します。 ①肩こり 更年期、認知症、健康トラブル 予防とマッサージ ②食育 体は食べものでできてる ③脳、身体のリラックス法 ④子育てのヒント 子供の強み ⑤相性の相関法則 人間関係 ⑥顔相 美肌と身体つながり ①～⑤に関し 地域、福祉、生きがい活動 心身の健康維持、回復 ②③ 自然科学(アロマの薬理作用)	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市 掛川市、岡市 掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市 掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	男女 30.40.50.60歳代以上の方 お子様、お孫様連れの参加可能	テーブル、椅子 黒板が必要 定員 20名	講師料 5000円 2時間 (材料費 必要時 500～1000円) 交通費 要相談	ストレス解毒リラックス法 30～60歳以上 Wellness いきいき輝く健康状態を目指します。心身の健康や生活習慣の簡単な工夫と自分が望む生き方やライフスタイル、自己実現を見つけます。