

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》



各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。

新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
国際文化	1	メキシコの民族舞踊、文化(スペイン語)の紹介	中島 エバ	要相談	要相談	メキシコの民族舞踊の指導や歌・遊びの紹介、スペイン語の指導 【派遣地域:交通機関があれば市内全域】
	2	中国語講座	小野坂 あおみ	要相談	1~2時間	・中国語の発音について ・日常会話
教養	3	パソコン講座	NPO岩国パソコンの会	要相談	1講座2時間	①初心者講座(マウス、文字入力、インターネット、電子メール)②ワード講座 ③エクセル講座④お絵描き講座(季節のお絵描き、水墨画、絵手紙)⑤デジカメ講座(撮り方・パソコンへの取込、加工、整理)⑥インターネット講座(検索の基本、生活情報入手、旅行計画等)⑦スマホ講座
	4	デジタルカメラ&パソコン入門講座 +スマホの使い方	古川 和人	要相談	要相談	①デジタルカメラの使い方を主として、花や運動会の撮り方や画像をパソコンに取り込み加工修正、などをお教えします。 ②スマホの使い方、キャッシュレス決済について
	5	①スマートフォン講座 ②パソコン講座	でじたるくらぶ	火曜日(その他要相談)	1時間30分~2時間	①スマートフォン講座 ・基本操作、wifiなどの通信 ・アプリの使い方(地図、乗換、時刻表など) ・SNS(LINE、インスタグラム、X(旧ツイッター)) ・セキュリティ、防犯対策など ②パソコン講座 ・ワード、エクセル、パワーポイント(全) ・その他趣味系(アルバム作成、ムービー作成、年賀状、暑中見舞、音楽・写真のとりこみ、整理、編集等、作品作りなど)
	6	手書きチラシやPOPを書いてみましょう。	アトリエまりこあめ	要相談	1時間~1時間30分	お店で見かけるショップカードや値札や地域で配る案内チラシなど、思わず目をひく手書きのものを見たことはありませんか？ コツさえつかめば字の上手さ下手さに関係なく印象深いデザインが誰にでもできます。 1本のマジックで表現できる最大限の世界を知ってみてはいかがでしょうか。

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》



各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。

新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
教養	7	コミュニケーション心理学～自分の性格傾向を知っていますか～	石原 香里	要相談	1時間～2時間 (調整可能)	わかっているようでわからないのが「自分自身」とも言われますが、あなたは自分の性格特性をどんなふうに見て止めていますか？ 自己理解が深まると他者理解へつながります。 【エゴグラム】というツールを用いて自分の性格傾向を可視化し、いろんな気づきを発見してみませんか？
	8	傾聴講座(基本編)～聴けるだけで関係性が変わる～	石原 香里	要相談	1時間～2時間 (調整可能)	「話を聴くのにスキルって必要なの？」少し前まではそんなことも言われていましたが、今の社会生活の中で「傾聴」は良好な対人関係を築くための大事なスキルとなりました。家庭内、職場、地域・・・コミュニティーの中で安心して心地よく過ごすために、知って、やって、続けてみませんか？
	9	学校では教えてくれない、初めてのお金の増やし方＆お金の枯渇しない使い方(初・中上級編)	金融教育研究所	できる限り平日が望ましい	60分間(11:00から15:00の間)	iDeCo/NISAに関する初心者向けの資産形成の講演。経済学の研究では、金融知識の向上は、人生を豊かにする傾向があることが分かっています。お金の基本から応用までを、楽しくわかりやすく解説します。講師は、Amazonベストセラー作家で、お金の専門家の佐々木裕平です。いと昔でガラッと変わった、お金の常識、金融経済学と行動経済学を背景に、クイズを交えながら、楽しくお伝えします。 【派遣地域:岩国駅から車で1時間で到着可能な範囲】
生活・文化	10	初めてのメディカルハーブ(ナチュラルライフのための植物療法)	スタジオ MARIFU	要相談	1～2時間程度	心身の健康向上が期待される効果を持つメディカルハーブの中から、代表的なハーブの味や特徴をご紹介します。ハーブティーのブレンド方法など、実際に試飲(テイスティング)しながら安全に楽しむ為の基礎知識もレッスンします。 【派遣地域:基本的に市内全域(要相談)】
	11	「初めてのアロマテラピー」～七本から始める精油のレシピ	スタジオ MARIFU	要相談	1時間～1時間30分程度	美容や健康、介護など生活の様々なシーンで役立つ為の基本の7種の精油(エッセンシャルオイル)の香りの特徴、主な作用をご紹介します。ルームフレグランスやバスボムなどの手作り実習も可能。 【派遣地域:基本的に市内全域(要相談)】

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》



各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。

新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
生活・文化	12	「パーソナルカラー」 色の効果で細見え・若見えカラー レッスン	スタジオ MARIFU	要相談	1～2時間まで	色彩の情報番組の解説を長年務める豊富な経験を通して、「色」の基礎知識を楽しくお話しさせていただきます。更に細見えや若見えを叶える、効果的なカラーコーディネート法もご紹介します。希望があれば、ミニパーソナルカラー診断にも応じます。 【派遣地域:基本的に市内全域(要相談)】
	13	着物を着てみよう	辰川 真奈美	要相談(できれば土曜日)	2時間	着物を持っているけど、自分では着れない又は着てみたいという方。日本の文化を継いでいきたい。夏には小学生(4年生～)・中学生への浴衣の講習を通して着物を好きになってもらいたい。
	14	新 化粧療法いきいきセミナー 『いきいき美容コース』	資生堂ジャパン株式会社	要相談	60分	高齢者自身で身だしなみを整えられる簡単な美容法を実習。①軽いストレッチ②唾液腺を刺激するスキンケア③簡単につけられるいきいきメイクアップ【対象年齢60歳以上】【開催人数10～24人】【交通費の受講者負担あり】
	15	新 化粧療法いきいきセミナー 『口腔ケアコース』	資生堂ジャパン株式会社	要相談	60分	60歳以上を対象に美容を通じた口の外からの口腔ケアを実習し、男性・女性共に日々の生活に取り入れられる美容法を紹介。 ①表情筋を鍛えるエクササイズ②表情筋と口腔ケアを意識したリフトアップスキンケア③唾液腺ケア④舌トレーニング⑤表情筋チェック【対象年齢60歳以上】【開催人数10～30人】【交通費の受講者負担あり】
子育て	16	新 育児支援のための 時短ビューティーセミナー	資生堂ジャパン株式会社	要相談	60分	子育てや家事が忙しくて自分のことが後回しになってしまう子育てママへ、短時間でもきれいでいきいきいられるスキンケアやメイクアップを学んでいただけのセミナーです。 ①スキンケア②メイクアップ 【開催人数10～30人】【交通費の受講者負担あり】

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》



各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。

新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
子育て	17	ベビーサイン	一般社団法人日本ベビーサイン協会	要相談	1時間～1時間30分	まだ言葉が上手に話せない乳幼児期に簡単な手話やジェスチャーを取り入れ親子のコミュニケーション力を高める育児法。親子の絆が深まり、心の基地がしっかり出来る事で自己肯定感を持つ子に成長。ママのストレスも緩和。
	18	こどもの発達心理から学ぶ～心の栄養素(ストローク)の大切さ～	石原 香里	要相談	1時間～2時間 (調整可能)	赤ちゃんは胎内記憶を持っている…とも言われますが、赤ちゃんが誕生し、発達していく過程において【心の栄養素:ストローク】をどう受け取ったか…はとても重要です。まずはお母さん(養育者)のストロークの傾向を知り、子育てに活かせるヒントを見つけませんか？
	19	ベビーダンス	一般社団法人 日本ベビーダンス協会	要相談	1～1.5時間	お子様を抱っこして、音楽に合わせてゆったり踊るベビーダンス。産後のママのエクササイズとして、またパパの育児参加にも活用してください。手遊びや、大人のストレッチの時間もあります。
料理	20	みそづくり 料理教室	スマイルなでしこ	要相談	要相談	食を通して心と体の健康づくり。日本の食文化である”ごはんとみそ汁”を基本にした食事法について、一緒に学び、実習し、おいしいを実感し、日々の生活に生かし、予防と健康増進につとめていきましょう。
	21	簡単！！健康料理教室	岩国市食生活改善推進協議会	要相談	要相談	健康な生活を送ることができるよう、簡単でバランスのよい料理教室を開催します。(生活習慣病予防、男性の料理教室など)
	22	伝承しよう「郷土料理」	岩国市岩国生活改善実行グループ連絡協議会	月～土曜 の9～16時	要相談	農家の主婦による岩国寿司・大平・レンコンさんばい・新レンコン料理等の歴史、説明、調理実習、試食
	23	大好きな手作りケーキ	胃甲 小百合	要相談	2～3時間	おいしい手作りケーキを楽しく作る。

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》



各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。

新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
料理	24	心地いい食卓のつくり方	Honey Bee Kitchen Club	要相談	準備片付けまで含めて約3時間	食をとおり、心豊かな生活を提案します。身近な食材を使った簡単でおしゃれな料理の教室です。コーヒー講座、テーブルマナー講座も行います。薬膳の豆知識、イタリア料理の技法や西洋の料理文化もお伝えします。
健康・福祉	25	腸の健康教室	山口県東部ヤクルト販売株式会社	日曜・祝日は不可	1時間程度	腸は栄養素の吸収だけでなく、免疫や心の健康を保つ働きがあるといわれています。腸を丈夫にすることが健康で長生きすることに繋がるという考え方を「健腸長寿」といいます。腸を健康に保つための生活習慣や腸トレ体操、クイズなどを盛り込んだ参加型の楽しい講座です。
	26	からだ元気教室	山口県東部ヤクルト販売株式会社	日曜・祝日は不可	1時間程度	テーマは、フレイル予防、大人の快眠、生活習慣病予防、熱中症予防、認知症予防など様々な教室をご用意しています。1回の実施につきテーマを1つお選びください。クイズや体操を取り入れて楽しめる内容になっています。お気軽にご相談ください。
	27	足の爪健康教室	<small>ミズタニ</small> 水谷 恵	要相談	1時間～1時間30分	「いつまでも 自分の足で歩くために」健康な足の土台作りには欠かせない足の爪のお手入れ方法についてご説明します。爪のトラブルの種類、対処法、巻き爪予防など、足の健康体操なども取り入れながらわかりやすくお伝えします。
	28	終活なんでも相談	一般社団法人 岩国終活支援センター	要相談	要相談	終活とは、「人生の終わりについて考える」活動のこと。家族の負担を減らすため財産や身のまわりの整理、葬儀やお墓の準備などについて終活カウンセラーがお伝えします。残りの人生をより良いものとなるよう皆様で明るく前向きな終活を始めませんか？
	29	新 筋トレ教室 ～体と心を鍛える筋トレ～	筋トレ野村	火・水・木の8～21時	要相談	体を使った遊び・簡単でわかりやすい毎日できる運動習慣をつける・100歳で歩ける・毎日が楽しくなる・イキイキとした生活になれる

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》

各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。



新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
レクリエーション	30	歌とおはなしの宅急便	文庫「そらいろのおうち」	要相談	要相談	絵本や紙しばいの読み聞かせ。ギターでナツメロと一緒に歌う。レクリエーション。子育ての話や遊びの紹介。
	31	音楽といっしょにリフレッシュ	山本 育枝	土・日曜 (事前に要相談)	要相談	音楽に合わせて身体を動かしながら、リフレッシュ
	32	音楽レクリエーション	村上 縁	要相談	要相談	歌唱を中心に音楽体操、音楽ゲームなどを行います。皆様に楽しいひととき(時間)を過ごしませんか。 【派遣地域:岩国地域】
	33	みんなで歌おう	三木 康二	要相談	1~2時間(内容による)	ギター伴奏で「日本の歌100選」などの童謡・唱歌・フォークソング・歌謡曲などを歌う。 歌う前に深呼吸や準備体操をして声を出しやすくする。座ったままでできるコーディネーショントレーニングで楽しく体を動かす。 下の「ソ」から上の「ミ」までの音域に移調して歌いやすくします。
	34	いざという時、役に立つ 野遊び	<small>マモバ</small> 前場 <small>マサノブ</small> 正信	要相談	1~3時間	テント・タープ設営、ロープワーク、ナイフワーク、火起こし、火を育てる、浄水知識
	35	ゆっくり里山散策	<small>マモバ</small> 前場 <small>マサノブ</small> 正信	要相談	1~3時間	はじめての自然観察、ネイチャーゲーム、森林浴

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》



各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。

新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
音楽・邦楽	36	詩吟・歌謡曲の発声のしかた	光風流山陽吟詠会	要相談	1～2時間	・腹式呼吸の身につけ方・声量アップ・高い声の出し方(ボイストレーニング) ・初心者から熟練者までのレベルに応じた詩吟のしかた(魅力的な詩吟節調) ・短期上達の歌唱法・詩情表現のしかた(リズム、歯切れの良い言葉、楽譜を読む)
	37	唱歌をうたおう	善本 桂子	要相談	1～2時間	発声練習をして、季節のうたをいっしょに歌ってみませんか。歌詞を用意します。事前に曲目を知らせて下さい。(事前リクエストに応じる。)
	38	基礎から楽しい歌謡曲	藤元 幹夫	要相談	要相談	発声法や表現等基礎から指導
	39	誰でも楽しめる日本の箏・三弦・尺八教室	生田流 和楽・華弥音会	日曜以外	要相談	すてきな音色で、幼児から年配の方もすぐ曲を演奏できるよう指導いたします。
	40	大正琴教室	楽しく学べる大正琴教室	土・日曜以外	1時間	好きなジャンルに合わせて(ポップスから演歌まで)伴奏に合わせて楽しく弾けるようになります。
	41	楽しいですよ!! 歌謡吟詠	水府流吟道 歌謡吟詠	要相談	要相談	マイクを握り、大きな声で、テープを流して楽しく吟います。
	42	箏・三弦	筑紫琴鳳会	要相談	要相談	箏や三弦の演奏や弾き方の指導
芸術・手工芸	43	千草流和紙ちぎり絵	野菊の会	木・金・土曜の午後	3時間	和紙をちぎってはり、思い思いの図案に仕上げる。
	44	己書を楽しもう	己書岩国師範会	要相談	1時間30分～2時間	筆ペンを使って書き順にとらわれず、絵を描くように文字を描いて作品を作っていきます。自分だけの味のある文字や絵を描いてみませんか?
	45	ポーセラーツ教室～転写紙でカンタン磁器絵付け～	ポーセラーツサロンアトリエローズ	毎月第二日曜・第四土曜以外	1時間～2時間	ポーセラーツはどなたでも手軽に白い食器等への絵付けが楽しめる、今人気のクラフトです。シール感覚で使える「転写紙」を使い実用性のある自分だけのオリジナル作品で暮らしを豊かに楽しみましょう。※作品は800°で焼成のため後日お渡しになります。

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》

各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。



新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
芸術・手工芸	46	アップサイクル作品を作ろう	アトリエまりこあめ	要相談	1時間～1時間半 (作る物による)	SDGsという言葉が飛び交う昨今。使われなくなったモノや素材に再び価値を見出す「アップサイクル」に特化したものづくりをしてみましょう。海洋汚染の原因となっているプラスチックごみ(マイクロプラスチック)や、家庭で眠っている身近な素材を使ってアクセサリーや雑貨に生まれ変わらせませす。
生け花・園芸	47	生け花・フラワーアレンジメント	草月流岩国	2ヶ月前申込で予定可	1～2時間	いつでも誰でも何でも生けられる花々を使って生ける楽しさを知る。
	48	生け花・英国風フラワーアレンジメント	専心池坊岩国支部	火曜以外	2時間程度	生花を使ったアレンジメント(ブーケ等)の他、華道の指導
	49	フラワーアレンジメント(生花・プリザーブドフラワー)	双葉園	要相談	1～2時間(内容による)	・生花、プリザーブドフラワー等のアレンジメントの作成・指導。子供向けの簡単な内容から大人向けの本格的な内容まで。ひな祭り、ハロウィン、クリスマス、お正月など季節に応じた内容をご提案します。クリスマスリース、しめなわリースもできます。
スポーツ	50	剣道・居合道	岩国市剣道連盟	土・日曜の午前・午後	1時間程度	他の武道と違い、年配でも始められる剣道・居合道について
	51	弓道の取組	岩国市弓道連盟	月～土曜の10～18時	1時間程度	健康に適した老若男女を問わず生涯続けられる弓道についてお話しします。
	52	グラウンド・ゴルフ	岩国市グラウンド・ゴルフ協会	水・木以外	1～2時間	グラウンド・ゴルフはルールが簡単で難しいスポーツです。手軽に楽しみ、体力づくりや生涯スポーツとして始めてみませんか。

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》



各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。

新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
舞踊・体操	53	美しく踊るソーシャルダンス	岩国ソーシャルダンス研究会	要相談	要相談	初心者から上級まで、段階に応じて指導します。ベーシックからバリエーションまで10種目すべてに対応できます。
	54	一緒に美しく楽しく踊りましょう (初心者講座)	岩国ソーシャルダンス研究会	要相談	要相談	初心者にわかりやすくダンスを指導します。正装をしてデモンストレーションダンスをお見せします。
	55	クラシックバレエ・ジャズダンス・モダンダンス ・ストレッチ & フィジカルトレーニング	ダダ ダンス カンパニー	事前に要相談	1～2時間	ダンスの指導をとおり、身体作りの基礎(柔軟性、筋力の強化、バランス力等)のトレーニングにより、より動かしやすい体を習得し、体を使うこと、動かすことの面白さと踊る楽しさを伝える。
	56	カイロプラクティック健康体操講座	全国健康生活普及会	木曜を除く	1～2時間	カイロプラクティック理論による首、肩、腰、膝等の健康体操講座で骨盤、背骨の歪みを整えていき、自己免疫力・自然治癒力を高め体を健康へと導くための講座で、真の健康への理解を高めていくための御指導を致します。姿勢、生活習慣等の予防の一つとして御体験下さい。
	57	笑いヨガ(ラフターヨガ)	田淵 佳恵	要相談	1時間～1時間半	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせていることから「笑いヨガ」といいます。子どもから高齢者までいつでもどこでも理由なく笑える健康法です。
	58	ストレッチ ヨガ	ヨガルーム	木曜日・土曜日・日曜日	木曜日 10時～11時30分、土日 10時～11時30分・14時～15時30分)	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。ゆっくりと体をほぐし、ヨガのポーズを行うことで関節、筋肉などが鍛えられ、血流を良くし脳を刺激する事にもなります。
	59	簡単！ダンスで体を動かそう	岩国社交ダンス倶楽部	要相談	1～2時間	音楽、リズムに合わせて、一人でできるストレッチや簡単なステップを使って体を動かしてみましょう。姿勢や歩き方の改善も。

令和 8 年度 イカルス講座メニュー 《市民編》



各講座の派遣地域について、講座内容に記載がない場合は『市内全域』が対象となります。
また、受講料は無料ですが、講座によっては、材料費などが必要となる場合があります。

新がついている講座は令和8年度に新しく登録された講座です。

分類	No.	講座名	講師名	開催可能な日	講座時間	講座内容
舞踊・体操	60	社交ダンスを踊ってみましょう	岩国社交ダンス倶楽部	要相談	1～2時間	音楽に合わせて自由に楽しく踊れる社交ダンスの魅力を是非体験してみてください。初心者の方でも踊れる簡単なステップもありますので、誰でもすぐに踊ることができます。