



バラエティコース

生涯学習「宝箱」！

～くまもと県民カレッジ認定講師10名によるバラエティ講座～



米粉を食卓に！！

福田 信子 先生

1



米粉の種類や製粉方法、品種による米粉の違い、需要量が増えていることをお話いただきました。
小麦粉との違いも実際に講師が持参した米粉と比較しながら、米粉の良さを知ることができました。

笑顔と感謝で悪性リンパ腫(癌)克服 高木 正三 先生

びまん性大細胞型B細胞リンパ腫と診断され、治療をはじめた頃から回復した現在に至るまでの経緯について聞く事ができました。

つらい治療を続ける中でのネガティブな思考からポジティブな思考に切り替える事や周囲に対する感謝と笑顔の大切さを学びました。



2

様々な多様性を知ろう ・性の話はみんなの話

水間 義仁 先生

3



多様性とはなにか、また、性的マイノリティや性自認、LGBTなどの性の多様性について、聞く事ができました。

決めつける事や人を否定する事をせずに相手の話をよく聞き、多様な個性を受け入れる新しい時代の在り方について考える講座でした。

天使の命繋がって

宮本 儀子 先生

突然、家族を失い、苦しみ・悲しみの複雑な感情が続く中、それでも前向きに生きる今の日々をお話いただきました。講師の柔らかい口調が講座を温かい雰囲気にしました。

家族と過ごす日々の時間、命の大切さを学びました。



4

秋から始める、我が家の地産地消

國本 聡子 先生

5



「タネからはじめる野菜の育て方」・「これから育てるとちょうど良い野菜の種類や野菜を育てる上で重要な土づくり」について学びました。

「タネ」を育て、そこからまた「タネ」ができる楽しさが分かりました。

ブルーベリーの育て方

矢野 博 先生

ブルーベリーの育て方を学びました。
品種や特性・栽培方法・植え方など、
講師の農業経験を基にお話いただきました。

6



多文化共生理解の為に ～同じ漢字でも意味が違う～

中国と日本では同じ漢字でも、異なる意味を持つ事があると学びました。実際に「教養」は「しつけ」、「結束」は「終わり」、「検討」は「反省」、「告訴」は「教える」の意味になるなど、事例を挙げながら話され、文化の違いを実感しました。

田中 美君 先生

7



日本の伝統を学ぶ きものに込められたもの

小田 かおる 先生

きものに込められた文化や歴史を学びました。
きものなどで使用される文様には人々の願いも
込められている事が分かりました。
また、簡単にできる着付けの紹介も行い、日本の
伝統を再認識しました。

8



笑顔あふれるレクリエーション

岡田 富子 先生

レクリエーションを通し、周囲と行動を共にする事で、人とのコミュニケーションの楽しさを感じ、心と身体の健康を育みました。
身体全身を使い、実際に体験する事で終始笑いの絶えない講座になりました。



9

10

フラで幸せホルモンアップ 渡邊 貴美子 先生



フラとはなにかを学んだ上で、椅子に座った状態で無理のないフラを体験しました。
フラという運動を通して、幸せを感じる時はどんな時か、運動時に出てくる幸せホルモン(セロトニン・オキシトシン・ドーパミン・エンドルフィン)について学びました。

受講生の感想

- ・知らないことが多く、様々なことを学ぶことができました。
- ・レクリエーションなどはさっそく地域のサロンで活用できそうです。
- ・それぞれの先生方の個性あふれるお話がすばらしく大変勉強になりました。
- ・まだまだ知らないことが沢山あることがよくわかりました。
- ・楽しく学ぶ、真剣に感じる大好きなフラ体験できてよかったです。
- ・ありがとうございました。幸福な気持ちになりました♡

