

CONTENTS

もくじ

全87講座

31講座

イベント講座……

観て・聴いて・楽しむ講座です

頭の体操や 身体の健康づくりを
目指す講座です

……健康講座

23講座

16講座

体験講座……

体験して・教わって楽しい講座です

福祉や社会のことを教わる講座です

……学びの講座

17講座

令和7年12月17日更新

イベント講座

イベント講座とは

・・・観て・聴いて・楽しめる講座です

31講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|---------------------------------------|--|-------|------------|
| | 講師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 1 | マジックまじ楽しい！ | マジックの披露を楽しんで下さい。老若男女問わずおたのしみいただけます。 おみたまマジッククラブのホームページ案内 https://omitama-magic-club.jimdofree.com/ | | 30分 |
| | おみたまマジッククラブ | | | 誰でも可 |
| | 要相談・条件なし | | | 何人でも可 |
| 2 | ハーモニカで楽しく歌いましょう！ | 心和むハーモニカの音色に合わせて、一緒に唄いましょう。演奏の合間の小粋なトークも大人気です。歌と笑いあふれる時間をお届けします。 | | 30分 |
| | ハーモニカボランティア | | | 誰でも可 |
| | 要相談・お酒の伴う場での演奏はご遠慮いただいております | | | 何人でも可 |
| 3 | ギター演奏を聴いて楽しむ | ギター演奏を聴いてもらい楽しい時間を過ごしましょう。レパートリーは童謡、唱歌、民謡、映画音楽、クラシック、歌謡曲など沢山ございます。 | | 60分 |
| | 玉里ギターフレンズ | | | 誰でも可 |
| | 土日平日午前10時～午後6時・条件なし | | | 何人でも可 |
| 4 | 思い出のナツメロを楽しみましょう | ギター、ハーモニカ、フルート、クラリネット、ベースでナツメロや童謡を演奏します。演奏を聴いたり、歌を一緒に歌ったりして楽しみましょう。 | | 60分 |
| | けやき生きいきバンド | | | 成人・高齢者 |
| | 土日平日午前9時～午後4時・電源（100V）、市外遠方の場合は交通費要相談 | | | 5～40人程度 |
| 5 | 民謡や語りと三味線 | 民謡をベースに地方の産業や文化、人物についてお話をしながら歌ったり、演奏したりいたします。 | | 30～60分 |
| | 民謡 花の会 | | | 誰でも可 |
| | 午前10時～午後3時・条件なし | | | 何人でも可 |

イベント講座

イベント講座とは

・・・観て・聴いて・楽しめる講座です

31講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|-----------------------------------|--|---|------------|
| | 講師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 6 | 大正琴でハーモニーを楽しみましょう | 大正琴ではソプラノ・アルト・テナー・ベースと4重奏をお楽しみいただいております。童謡・民謡・歌謡曲などをナツメロ等のアンサンブルと一緒に歌ってお楽しみいただけます。 |  | 30分以上 |
| | 大正琴・光栄会 | | | 誰でも可 |
| | 午前9時～午後5時頃・テーブル、イス、マイク | | | 何人でも可 |
| 7 | バルーンアートパフォーマンス | 子ども会や敬老会、施設、地域のイベントでバルーンを動物やお花に大変身させて、みなさんに喜んでもらいます。各種イベント、催事等の会場飾り付けを行う。作る物やイベント会場の広さに合わせて行います。 |  | 60分以上 |
| | バルーンマイスター「スマイル」 | | | 誰でも可 |
| | 土日平日午前10時～午後3時・バルーンの用意、テーブル、マイク | | | 何人でも可 |
| 8 | ヨサコイを見て楽しみましょう | ヨサコイ踊りを見ていただき、一緒にナルコで楽しみましょう。簡単なヨサコイもお教えします。 |  | 30分 |
| | ヨサコイ涼花組 | | | 高齢者 |
| | 平日のみ午前10時～午後3時・ある程度の広さの場所、スポーツの道具 | | | 10～50人程度 |
| 9 | フラダンスを共に楽しもう | フラダンスを皆さんに紹介しながら、ともに踊りましょう。やさしいエアロビクス・脳トレ体操も行います。 |  | 60分 |
| | みのりフラシスターズ | | | 誰でも可 |
| | 平日午前10時～午後3時・ラジカセ、控室 | | | 何人でも可 |
| 10 | お届けママさんコーラス（童謡・日本の歌） | 美しい日本の歌、童謡と一緒に歌い楽しいひとときを過ごしましょう。 |  | 30～60分 |
| | ママさんコーラス エーデルワイス | | | 誰でも可 |
| | 平日午前10時～午後3時・伴奏用ピアノ、キーボード等 | | | 何人でも可 |

イベント講座

イベント講座とは

・・・観て・聴いて・楽しめる講座です

31講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|-----------------------------------|---|---|--------------------|
| | 講師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 11 | カラオケや踊りを楽しんで若返りましょう | 皆さんが知っている歌謡曲や童謡を歌い間に新舞踊やフラダンスを入れ皆さんに楽しんでいただきます。 |  | 60分 |
| | コスモス会 | | | 小学生・中学生・高校生・成人・高齢者 |
| | 要相談・条件なし | | | 何人でも可 |
| 12 | フラダンスで元気に！ | 華やかな衣装、軽快なリズムに乗ってフラダンスを楽しんで元氣になっていただけます。 |  | 30分 |
| | ハワイアンフラ同好会 | | | 誰でも可 |
| | 平日・マイク1本、CDデッキ、控室、姿見鏡 | | | 何人でも可 |
| 13 | ハワイの風感じるフラダンスで楽しく元気に | フラダンスのステージ発表や体験も。癒しのダンスとして親しまれ、観て楽しんで心も身体も心地よくほぐれていきます。一緒に踊ってみましょう |  | 20～30分 |
| | フラ・ハーラウ・オ・ハレアカラ | | | 誰でも可 |
| | 要相談・CDデッキ、マイク、着替え用部屋、市外は交通費あり要相談 | | | 何人でも可 |
| 14 | たんぽぽカフェの出前喫茶 | 休止中 豆から挽いた本格ドリップコーヒーを淹れ、香りと一緒に「癒しの一時」をお届けします。 ※当面の間はテイクアウト方式での活動 |  | 60分 |
| | たんぽぽカフェ | | | 誰でも可 |
| | 要相談・1杯100円、キッチン、テーブル、コンセント | | | 20人程度 |
| 15 | スコップ三味線をきいてみませんか | スコップを栓抜きでたたき、「驚き」「感動」「笑い」を観客の皆さんに提供します。 |  | 30分 |
| | 内田 収 | | | 誰でも可 |
| | 土日平日午前10時～午後5時・マイク、CDラジカセ、イス、テーブル | | | 何人でも可 |

イベント講座

イベント講座とは

・・・観て・聴いて・楽しめる講座です

31講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--|--|---|------------|
| | 講師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 16 | ずっと永く残しておきたい音楽演奏 | 夫婦で音楽を演奏しながら歌います。レパートリーはフォーク、歌謡曲が主となります。オリジナルソングも交えてご披露いたします。 |  | 40分 |
| | ANAK (アナック) | | | 成人・高齢者 |
| | 休日午前11時～午後3時、平日は要相談・条件なし | | | 何人でも可 |
| 17 | 華麗なるスコープ三味線 | 華麗な衣装に身を包みスコープと栓抜きを使い演奏をします。 |  | 30分 |
| | レッドクイーンズ | | | 誰でも可 |
| | 日時指定なし・着替え室、CDデッキ | | | 何人でも可 |
| 18 | 各種管楽器演奏によるコンサート | 主にソプラノ、アルト、テナーサクスの演奏、希望によりフルート、クラリネット、トランペット、フリューゲルホーン、フレンチホルンを使用したワンマンコンサートです。素敵な音楽が流れる時間をお過ごしください。 |  | 30～60分 |
| | ワンマンオーケストラ チャーリー栗原 | | | 誰でも可 |
| | 土日平日午前9時～午後9時・一緒に歌う事を希望する場合は歌詞カード等 | | | 何人でも可 |
| 19 | なつかしのレコードコンサート | 昭和時代のレコードを持ってお伺いいたします。曲を聴きながら、昔の思い出話に花を咲かせましょう。若い時代にもう一度振り返ってみながら、明日に向かって老後を楽しく送りましょう。 |  | 60分 |
| | 渡邊 敏 | | | 高齢者 |
| | 希望時間に合わせます・イス、テーブル、お持ちであれば(レコード、カセット、CD) | | | 何人でも可 |
| 20 | ミニ四駆を走らせてみよう | 本格的な3レーンのミニ四駆コースで、スピード感あふれるミニ四駆の競争を体験してみよう!! |  | 60～120分 |
| | 草刈 優 | | | 幼児、小学、中学 |
| | 要相談(1～2ヶ月前に予約)・大きめの部屋 | | | 10～30人 |

イベント講座

イベント講座とは

・・・観て・聴いて・楽しめる講座です

31講座






| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--|--|---|------------------------|
| | 講師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 21 | 歌って楽しいなつかしの歌声喫茶 | 昭和歌謡、フォークソング、童謡唱歌、シャンソン、ロシアの歌など様々なジャンルの歌をギター伴奏者のリードのもと、歌集をみながみなさんと歌います。全員の歌声が重なりあい一つになることで、歌の楽しさを共有し、心地よい一体感につつまれます。 |  | 40～60分 |
| | チーム・アラカルト | | | 成人・高齢者 |
| | 午前10時～午後3時・コンセント、イス3脚、人数に合った会場、機材搬入車が大きい為道幅の広い会場 | | | 20～30人 |
| 22 | 笛の音楽をお届け♪ | リコーダーをつかって色々な曲を演奏します。一緒に歌って楽しみましょう！！ |  | 30分 |
| | 笛の音楽隊ピッコロ | | | 誰でも可 |
| | 要相談（2～3ヶ月前に予約）・条件なし | | | 何人でも可 |
| 23 | カラオケを通してふれあいを楽しみます | |  | 相談に合わせて |
| | 鈴洋会 | | | 誰でも可 |
| | 要相談・コンセント、人数に合った会場 | | | 何人でも可 |
| 24 | 民謡(三味線・尺八・太鼓) | 体験しよう。民謡を！！本格的な和楽器演奏をお聞きます。敬老会やイベントに参加可 |  | 30分以上 |
| | あんたがたどこさ | | | 誰でも可 |
| | 午前9時～午後9時まで(水曜日を除く)・椅子、マイクとスピーカー | | | 何人でも可 |
| 25 | おはなしは心のビタミン | 対象年齢に合わせて、語り、絵本、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会をします。絵本の奥深さにきっと感動します。 |  | 相談に合わせて |
| | 「ひこうせん」おはなしの会 | | | 乳幼児と保護者・幼児・小学生・中学生・高齢者 |
| | 午前10時～午後3時・条件なし | | | 何人でも可 |

イベント講座

イベント講座とは

・・・観て・聴いて・楽しめる講座です

31講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--|--|---|------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 26 | ゆめのパネルシアター | カーテンシアターやパネルシアターを使って、おはなしを歌や手遊びなどで楽しく伝えます。 |  | 40分 |
| | 絵本とおはなしの会「夢ぼけっと」 | | | 誰でも可 |
| | 要相談・テーブル2台、コンセント、ブラックシアターを行う際は暗くなる部屋 | | | 何人でも可 |
| 27 | 心に残るお話をお聞かせます① | 朗読、朗読劇、巣語り、大型紙芝居、大型絵本、小川の民謡、エプロンシアター等を行います。 |  | 120分以内 |
| | 話し方教室 | | | 誰でも可 |
| | 要相談・テーブル、イス、マイク お食事されながらの公演はご遠慮ください | | | 何人でも可 |
| 28 | 心に残るお話をお聞かせます② | 狂言師和泉元彌さんのお弟子さんから、言葉や仕草によって全ての表現する狂言を直伝された技術をお披露目します。手作り衣装にもぜひご注目ください。古典喜劇なので楽しく見ることができます。ガマの口上は、本場筑波山の口上師から勉強した本格派ですので、迫力ある口上をお楽しみください。 |  | 120分以内 |
| | 話し方教室 | | | 誰でも可 |
| | 要相談・更衣室、姿見鏡、ピンマイク お食事されながらの公演はご遠慮ください | | | 何人でも可 |
| 29 | 心あったか！手づくり紙芝居 | 和紙を使って、ちぎり絵の手づくり紙芝居の読み聞かせを行います。 |  | 60分 |
| | 小美玉市消費生活の会 | | | 誰でも可 |
| | 要相談・条件なし | | | 何人でも可 |
| 30 | 絵本の楽しさ伝えます！ | 令和7年度休止 絵本全般のお話し会、朗読劇、手作り影絵、大型紙芝居、ブックトーク、手遊び等のレクリエーション |  | 30～60分 |
| | おはなしテルテル | | | 誰でも可 |
| | 要相談・ 室内、影絵の場合暗幕のある部屋 | | | 何人でも可 |

イベント講座

イベント講座とは・・・観て・聴いて・楽しめる講座です

31講座






| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|-------------------------------------|---|-------------|------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 31 | 音楽宅配便♪フルートで | 音を楽しむ＝音楽です 動揺から演歌まで、私と一緒に楽しみましょう フルート歴40年以上、現在もレッスンで技術をみが いております | coming soon | 30分 |
| | 杉山 美子 | | | 誰でも可 |
| | 平日土日祝日10時～21時・ CDデッキ | | | 何人でも可 |
| 32 | みんなで踊ろう！カントリーダンス | メニュー2種 ①カントリーダンスをみんなで踊る ②カントリーダンスを観る | coming soon | 30分 |
| | カントリーダンスダンシングブーツ | | | 誰でも可 |
| | 平日11時～17時、土日祝日12時～17時・ コンセント、交通費 | | | 何人でも可 |

健康講座

健康講座とは

・・・頭の体操や 身体 の健康づくりを目指す講座です

23講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--|--|---|----------------------|
| | 講師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 1 | シルバーリハビリ体操 | 介護予防のために、関節が動かなくなる拘縮予防のリハビリ等。無理なく体を動かし楽しく体操をします。 |  | 30分以上 |
| | シルバーリハビリ体操指導会 | | | 高齢者 |
| | 土日平日午前8時～午後5時・条件なし | | | 何人でも可 |
| 2 | 介護予防 「元気ダンス」 | 1元気ウォームアップ2元気ベーシック3元気ダンスステップ4元気クールダウン 座ったままで行うことができます。ワルツなどのリズムを取り入れながら音楽で楽しい、飽きのこない、効果的な介護予防元気ダンスを体感しましょう。 |  | 60分 |
| | ダンスアカデミー美野里 | | | 小学・中学・高校・成人・高齢者・障がい者 |
| | 平日の火、木の午前10時～午後3時（それ以外要相談）・イス、机、ピンマイク、十分な広さの部屋 | | | 何人でも可 |
| 3 | スクエアステップエクササイズ | 高齢者の要介護化予防(転倒予防、認知機能向上)あらゆる年齢層の体力作りに適用できるエクササイズです。 |  | 30分以上 |
| | スクエアステップリーダー | | | 誰でも可 |
| | 平日午前10時～午後5時・室内用靴、タオル、飲み物 | | | 10～20人程度 |
| 4 | 介護予防の音楽療法 | 子どもから高齢者まで、対象に合わせて音楽療法を行います。歌や楽器を使って演奏をしたり、音楽に合わせてからだを動かします。楽しみながら、音楽で笑顔に！ |  | 60分 |
| | 音楽療法ぱれっと | | | 誰でも可 |
| | 土日平日可（第1、3月曜以外）・ホワイトボード（あれば）、テーブル、イス、交通費500円 | | | 何人でも可 |
| 5 | レクリエーションで介護予防&脳トレしよう | 手遊びや脳トレ、リズム体操、クイズなどを楽しみながら介護予防しましょう。 ※令和6年度～講座ご依頼に関しては要相談とさせていただきます。 |  | 30～60分 |
| | おはなしテルテル | | | 誰でも可 |
| | 金曜のみ、祝日は要相談・室内のみ | | | 何人でも可 |

健康講座

健康講座とは

・・・頭の体操や 身体の健康づくりを目指す講座です

23講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|---------------------------------------|--|---|-----------------------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 6 | 予防医学に基づいたBCチェアで元気になろう！ | 予防医学に基づいた「いつまでも自分の足で歩き続けるため」のレッスンです。イスを使って、姿勢・体幹を保ちながら動いていきます。曲に合わせて脳トレをしながら介護予防に取り組みます。 BC＝バランスコンディショニング |  | 45～60分 |
| | ヨガインストラクター山口裕希 | | | 高齢者 |
| | 1ヶ月前に要相談（水曜日は不可） ・イス、ピンマイク（あれば） | | | 何人でも可 |
| 7 | 卓球バレー | 卓球台を使用して、ピン球を転がして相手コートへ3打以内でかえすゲームです。年齢、障がいに関係なく楽しめる競技です。卓球バレーの体験会及びレクレーション大会の開催、定期的な開催への指導員派遣も可。 |  | 120分 |
| | 茨城県卓球バレー協会 公認 指導員・審判員 | | | 小学生・中学生・高校生・成人・高齢者・障がい者の方も可 |
| | 土日平日午前9時～午後4時 会場・準備品等打合せ要・椅子、テーブル | | | 12～20人程度 |
| 8 | わくわくニュースポーツおみたま | シニア世代から児童まで幅の広い層の方々が気軽に楽しく取り組めるニュースポーツを体験できます。 |  | ～120分 |
| | わくわくニュースポーツおみたま | | | 小～高校生、成人、高齢者 |
| | 平日のみ午前10時～午後3時・ ある程度の広さの場所、スポーツの道具 | | | 5～50人程度 |
| 9 | 健康スポーツ 吹き矢 | 初心者でも簡単にできる「吹き矢」を一緒に楽しんでみませんか？子どもから高齢者まで気軽に安全に楽しめるスポーツです。体験会や大会もサポートできます。 |  | 60分 |
| | 健康スポーツリーダー | | | 幼児、小学、中学、高齢 |
| | 土日平日・道具は用意いたします | | | 5～20人 |
| 10 | 健康スポーツ カンタンボッチャ | 初心者でも簡単にできる「カンタンボッチャ」を一緒に楽しんでみませんか？子どもから高齢者まで気軽に安全に楽しめるスポーツです。 |  | 60分 |
| | 健康スポーツリーダー | | | 幼児、小学、中学、高齢 |
| | 土日平日・道具は用意いたします | | | 5～20人 |

健康講座

健康講座とは

・・・頭の体操や 身体の健康づくりを目指す講座です

23講座






| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|-----------------|---|---|-------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 11 | 健康スポーツ モルック | 初心者でも簡単にできる「モルック」を一緒に楽しんでみませんか？子どもから高齢者まで気軽に安全に楽しめるスポーツです。 |  | 60分 |
| | 健康スポーツリーダー | | | 幼児、小学、中学、高齢 |
| | 土日平日・道具は用意いたします | | | 5～20人 |
| 12 | 健康スポーツ ラダーゲッター | 初心者でも簡単にできる「ラダーゲッター」を一緒に楽しんでみませんか？子どもから高齢者まで気軽に安全に楽しめるスポーツです。 |  | 60分 |
| | 健康スポーツリーダー | | | 幼児、小学、中学、高齢 |
| | 土日平日・道具は用意いたします | | | 5～20人 |
| 13 | 健康スポーツ スナックゴルフ | 初心者でも簡単にできる「スナックゴルフ」を一緒に楽しんでみませんか？子どもから高齢者まで気軽に安全に楽しめるスポーツです。 |  | 60分 |
| | 健康スポーツリーダー | | | 幼児、小学、中学、高齢 |
| | 土日平日・道具は用意いたします | | | 5～20人 |
| 14 | 健康スポーツ 輪投げ | 初心者でも簡単にできる「輪投げ」を一緒に楽しんでみませんか？子どもから高齢者まで気軽に安全に楽しめるスポーツです。 |  | 60分 |
| | 健康スポーツリーダー | | | 幼児、小学、中学、高齢 |
| | 土日平日・道具は用意いたします | | | 5～20人 |
| 15 | 健康スポーツ グランドゴルフ | 初心者でも簡単にできる「グランドゴルフ」を一緒に楽しんでみませんか？子どもから高齢者まで気軽に安全に楽しめるスポーツです。 |  | 60分 |
| | 健康スポーツリーダー | | | 幼児、小学、中学、高齢 |
| | 土日平日・道具は用意いたします | | | 5～20人 |

健康講座

健康講座とは

・・・頭の体操や 身体 の健康づくりを目指す講座です

23講座




| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|---|--|---|-------------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 16 | 介護予防 健康教室 | ○体組成計(inbody) を使用し体の状態を測定 ○自宅でも出来る筋肉トレーニング ○介護予防・健康寿命のお話し |  | 90～120分 |
| | アークハピリス | | | 成人、高齢者 |
| | 平日祝日午前10時～午後3時、土日は要相談・条件なし | | | 5～15人程度 |
| 17 | “かんたん” ボッチャを楽しもう！ | ボッチャとはボールを投げ合い、カーリングのように自分の位置が優位に立てるよう競うパラリンピック正式種目です。本来は細かなルールが定められていますが、どなたでも“かんたん”に始められるようルールを簡素化し、気軽に楽しめる競技です。 |  | 60～120分 |
| | かんたんボッチャ指導員 | | | 誰でも可 |
| | 平日午前9時～午後5時、休日要相談・条件なし | | | 6人以上 |
| 18 | ボッチャ講座 | パラリンピック正式種目のボッチャをご存じですか？ボッチャは障がいの有無、年齢、性別に関係なく楽しめる競技です。本講座では、ルールの説明、ボールの投げ方、練習、ミニゲームを実施して、皆さんにボッチャの魅力をお伝えし、楽しんで頂く講座となっています。 |  | 120分 |
| | 小美玉ボッチャクラブ | | | 誰でも可（年長以上乳幼児を除く） |
| | 日曜午前9時～午後5時、平日要相談・ライン用のテープ、体育館などの屋内 | | | 2～20人 |
| 19 | 認知症予防・脳の活性化に！！アロマの力で心身の健康をサポート | 天然100%植物アロマオイルの歴史や認知症予防のアロマ効果のお話とアロマクラフト製作を行いアロマを楽しみます。また、生活の中にアロマの取り入れ方教えます。香りを付けたバスボムやスプレーなども予算に合わせて作れます。アロマを使ったハンドマッサージなども。 |  | ～120分 |
| | 殿岡 由紀枝 | | | 成人・高齢者 |
| | いつでも可（2ヶ月前に申請）・テーブル、人数分のイス、材料費として（500～2,000円程度） | | | 何人でも可 |
| 20 | かつおぶしで健康、元気に！ | 「かつおぶし」の良さを知ってもらうために、簡単に毎日の食事にとり入れてもらえるレシピだしの取り方などを紹介します。かつお節を知って健康になってください。 |  | 30～40分 |
| | 食育ボランティア ふし娘ちゃん | | | 乳児と保護者、その他、興味のある方 |
| | 要相談・ホワイトボード（なくても可）、長テーブル、コンセント | | | 15人程度 |

健康講座

健康講座とは

・・・頭の体操や 身体 の健康づくりを目指す講座です

23講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|---|--|--|--------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 21 | 明治の健康出前 | 乳製品でおなじみの明治が行う3つの健康出前講座。3つを組み合わせると依頼も可能です。 ①骨の健康セルフチェック ②ロコモ度チェック ③健康セミナー |  | 30～120分 |
| | 株式会社 明治 | | | 30歳以上 |
| | 平日のみ・ Consent、人数に合った会場 | | | 10人以上 |
| 22 | ゆっくり太極拳 | 「入門太極拳」の習得をとおして、太極拳の基本となる、手法、歩法、身法、呼吸法を学び、受講者の体力、免疫力の向上をはかれます。 |  | 40～60分 |
| | 植竹 紳晃 | | | 中学、高校、成人、高齢者 |
| | 土日祝日のみ・ Consent、室内室外可、運動しやすい服装 | | | 何人でも可 |
| 23 | 一日10分で脳体操・シナグロザー | 脳を活性化し、楽しませるプログラム。できなくても新たな刺激に対応することで脳がよくなるレクリエーション。（脳の神経を楽しませるレクリエーション） |  | 10～30分 |
| | 猪野 佳子 | | | 誰でも可 |
| | 日時要相談※小川、玉里地区に限る・大人数の場合プロジェクターを用意ください 交通費実費 | | | 何人でも可 |

体験講座

体験講座とは

・・・体験して・教わって楽しめる講座です

16講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--|---|---|------------------------|
| | 講師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 1 | マジックまじ楽しく教えます！ | 簡単なマジックのネタとやり方をお教えします。 おみたまマジッククラブのホームページ案内 https://omitama-magic-club.jimdofree.com/ |  | 60分 誰でも可 何人でも可 |
| | おみたまマジッククラブ | | | |
| | 要相談・条件なし | | | |
| 2 | バルーンアートを作ってみよう | バルーンアートの作り方を楽しく教えます。風船が動物やお花に大変身しますよ。 |  | 60分 小学生以上 要相談 |
| | バルーンマイスター スマイル | | | |
| | 土日平日午前10時～午後3時・ テーブル、要バルーン代 | | | |
| 3 | バルーンをつくっちゃお！ | ペンシルバルーンで花や剣、犬などを作ったり、ラウンド(丸い風船)・ハートのバルーンでは、ピエロやスヌーピー、蝶やてんとう虫、ユニコーンなどに变身します。ワクワク、ドキドキして、楽しみながら作りましょう！ |  | 60分 誰でも可 30人程度 |
| | ひねりんこバルーンフラワー | | | |
| | 土日祝日午前10時～午後4時、平日要相談・イス、テーブル、はさみ、黒油性ペン、バルーン代負担 | | | |
| 4 | フラワーアレンジメント お花でリフレッシュ！ | 休止中 お花を通して高齢者とのふれあい脳の活性、作成の喜びを共に感じましょう。 |  | 60分 誰でも可 5～30人程度 |
| | ばらの会 | | | |
| | 平日のみ・生花代実費負担 | | | |
| 5 | 押し花 | 休止中 パネルシアターを使って、消費生活センターの目的と役割を紹介。被害にあわないための啓発。 |  | 120分 誰でも可 20人程度 |
| | 押し花講師 | | | |
| | 午前9時～午後3時・ 材料費実費負担500円～、交通費実費負担 | | | |

体験講座

体験講座とは

・・・体験して・教わって楽しめる講座です

16講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|---|---|---|-------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 6 | エコライフ！牛乳パックで小物づくり | ペン立て・フリスビー・小物入れ・ブローチなどを作ります。 |  | 120分 |
| | 小美玉市消費生活の会 | | | 誰でも可 |
| | 要相談・牛乳パック、ペン、はさみ、定規 | | | 何人でも可 |
| 7 | グリーンマイスターが教える！！花と球根の育て方セミナー | 植物の植え方・育て方や肥料について教えます。楽しく学んで素敵な花を咲かせましょう。 |  | 120分 |
| | グリーンマイスター | | | 成人、高齢者 |
| | 平日午後1時30分～2時30分・材料費400円程度（花150円、材料250円） | | | 10人以上 |
| 8 | 楽しく本格的なフラダンス | フラダンス体験やレッスン。どなたでも楽しくフラダンスのレッスンをします。初めてでも安心。本格的な動きで振りを覚えましょう。 |  | 45～60分 |
| | フラ・ハーラウ・オ・ハレアカラ | | | 誰でも可 |
| | 要相談・CDデッキ、人数に合わせた会場 | | | 5人以上 |
| 9 | 模型(紙)飛行機教室 | 簡単な折り紙飛行機から本格的な競技用紙飛行機やプロペラ飛行機の制作を通して、考えて作る楽しさを味わいましょう。 |  | 120分 |
| | つくば模型飛行機同好会 | | | 誰でも可 |
| | 土日祝日午前9時～午後9時・材料費30～400円、広い場所 | | | 何人でも可 |
| 10 | ガラスアート職人体験 | 工具(リユーター)を使ってガラスにイラストや文字を彫刻しよう。 |  | 60分 |
| | (株)アートフィールド | | | 小学、中学、高校、成人 |
| | 土日平日午前10時～午後4時・材料費700円～、イス、テーブル、はさみ、セロテープ | | | 5～35人程度 |

体験講座

体験講座とは

・・・体験して・教わって楽しめる講座です

16講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--|--|---|------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 11 | タイルアートプレート作り | カラフルなタイルを木のプレートに貼り、オリジナルの表札を作ろう。 |  | 90分 |
| | (株) アートフィールド | | | 誰でも可 |
| | 土日平日午前10時～午後4時・材料費1100円～、 テーブル、イス、新聞紙 | | | 10～30人程度 |
| 12 | 暗やみで光るスライムを作ろう！ | 蓄光のパウダーを使って太陽の光をためて、暗やみで光るスライムを作ろう！ |  | 30分 |
| | (株) アートフィールド | | | 幼児・小学 |
| | 土日平日午前10時～午後4時・材料費300円～、 テーブル、イス、新聞紙 | | | 10人以上 |
| 13 | ミニ四駆を作ってみよう | ミニ四駆の組み立てを1から教えます。お子様だけでなく、親御さんと一緒に参加も大歓迎です。組み立てたミニ四駆をコースで走らせて競ってみよう!! |  | 120分 |
| | 草刈 優 | | | 小学、中学、成人 |
| | 要相談（1～2ヶ月前に予約）・ 大きめの部屋、材料費330～1000円程度 | | | 10～30人 |
| 14 | 楽しくフラワーアレンジメント | 假屋崎省吾花教室元講師が教えるフラワーアレンジメント。 |  | 90～120分 |
| | 中野谷 由美 | | | 誰でも可 |
| | 要相談・テーブル、イス、ハサミ、材料費1000円 | | | 10人以上 |
| 15 | おしゃべりしながら、楽しくハングル語体験 | お茶とお菓子を食べながら、日本と韓国の文化の交流をテーマとして楽しくハングルを学び、参加者のみんながつながる場をつくれます。 |  | 60分 |
| | 李 員交(イ ウォンギョ) | | | 誰でも可 |
| | 平日午後6時30分～7時30分、休日午前9時～午後9時・お茶とお菓子、ノート | | | 3～10人 |

学びの講座

学びの講座とは

・・・福祉や社会のことを教わる講座です

17講座






| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--|--|---|---------------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 1 | 手話で遊ぼう！ | 簡単な手話のお話し。手話で楽しく歌い、指や手を動かしていろいろな表現をしてみましょう。小中学校等での手話による福祉体験、高齢者サロン、福祉施設でも活動しています。 |  | 相談に応じて |
| | ハートフルハンド玉里 | | | 誰でも可 |
| | 平日午前10時～午後4時・条件なし | | | 何人でも可 |
| 2 | 手話って楽しいよ！ | “手話で歌を” 一つ覚えた手話が、コミュニケーションにつながります。まずは挨拶から・・・！点字やアイマスク体験をおこなっています。 |  | 45～120分 |
| | 手話サークル ストケシア | | | 誰でも可 |
| | 平日、休日は要相談・CDプレイヤー、配布物を事前にコピーして準備いただきます | | | 何人でも可 |
| 3 | 点字で名刺づくり | 点字の50音を学び、自分だけのオリジナル名刺を作りましょう。 お時間があれば点字しおりも一緒に作れます。 |  | 30～90分 |
| | みのり点字サークル てんとうむし | | | 小学（中高学年～）・ 中学・高校 |
| | 平日午前9時～12時・条件なし | | | 30人程度 |
| 4 | 簡単手話で楽しもう | 簡単に覚えて「手話言語」を知ってもらいたいと思います。手話ソング、指文字等、年齢に合わせて対応いたします。 |  | 50～180分 |
| | 手話サークル ポプリ | | | 誰でも可 |
| | 平日午前9時～午後3時、休日は要相談・条件なし | | | 20人まで |
| 5 | ゲーム de 防災を考えよう | 各種防災ゲームを通して、災害への知識を深め、防災への気づきを育めます。ゲーム以外にも非常食や防災についての講話も可能です。防災ゲームも各種ありますので、対象者に合わせたものをご提案させていただきます。 |  | 120分 |
| | 防災ネットおみたま | | | 小学・中学・高校・成人 |
| | 平日午前10時～午後4時・イス、テーブル、マイク、スクリーン、スピーカー | | | 10～30人 |

学びの講座

学びの講座とは

・・・福祉や社会のことを教わる講座です

17講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--------------------------------------|---|---|-------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 6 | SDGsって何だろう？ | 様々な異なる価値観や違う目標を持った参加者しかいない世界で、個人の目標を達成しながらどのように持続可能な世界を実現していけばいいのかを体験するゲームです。 |  | 120分 |
| | 防災ネットおみたま | | | 小学・中学・高校・成人 |
| | 平日午前10時～午後4時・イス、テーブル、マイク、スクリーン、スピーカー | | | 10～30人 |
| 7 | 高齢化社会をゲームで体験！ | ○超高齢化社会体験ゲーム 「コミュニティコーピング」 ○認知症理解ゲーム 「認知症を歩く」 |  | 120分 |
| | 防災ネットおみたま | | | 成人、高齢者 |
| | 平日午前10時～午後4時・イス、テーブル、マイク、スクリーン、スピーカー | | | 10～30人 |
| 8 | ぼうさいNURIE | 2つのタイプの塗り絵をしながら防災の事を楽しく学びましょう。 ○防災リュックには何を入れる？ ○もし災害が起こったらどういう行動をしますか？ |  | 1つ60分 |
| | 防災ネットおみたま | | | 年長～小学2年 |
| | 平日午前10時～午後3時・条件なし | | | 30人程度 |
| 9 | ささえあいの地域づくりスライドショー | 高齢化社会を「お互いさまの助け合い」で楽しく過ごすには？みんなで一緒に考えましょう。 |  | 30～60分 |
| | おはなしテルテル | | | 誰でも可 |
| | 平日のみ午前10時～午後3時・ある程度の広さの場所、スポーツの道具 | | | 何人でも可 |
| 10 | 楽しく学ぶ聖書の話 | 厚くてとりつきにくく感じえる聖書を、わかりやすく楽しく学べます。世界のベストセラー聖書の金言をあなたの心に！ |  | 90～120分 |
| | 恵泉キリスト協会小美玉チャペル | | | 誰でも可 |
| | 日曜日以外・条件なし | | | 何人でも可 |

学びの講座

学びの講座とは

・・・福祉や社会のことを教わる講座です

17講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|--------------------------------------|--|---|------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 11 | 終活セミナー | 終活という言葉を多くの方が知っていると思いますが、具体的に6つのポイントからお話します。 |  | 90分 |
| | 終活カウンセラー協会認定 今野 正樹 | | | 誰でも可 |
| | 日曜日以外・条件なし | | | 何人でも可 |
| 12 | 車いす体験 | 車いすでの生活体験し、どうすればより人にやさしい街になるかを学びます。 |  | 60分 |
| | 車椅子インストラクター | | | 誰でも可 |
| | 午前9時～午後5時、休日は要相談・条件なし | | | 5～40人位 |
| 13 | アイマスク体験 | アイマスクを装着し杖を使って、目が不自由であることを体験し、視覚障害について学びます。 |  | 60分 |
| | アイマスクインストラクター | | | 誰でも可 |
| | 午前9時～午後5時、休日は要相談・条件なし | | | 5～40人位 |
| 14 | 人生100年時代の相続・終活を考える | 水戸証券による終活セミナー。相続診断士の専属講師が1相続について、2贈与について、3健康寿命と資産寿命について、4終活についての4つのポイントに分けてご解説いたします。 |  | 75～90分 |
| | 水戸証券株式会社 | | | 成人、高齢者 |
| | 午前10時～午後4時、平日のみ・プロジェクター・スクリーン（無しでも可） | | | 15人～ |
| 15 | 今から考えるお金の話「成年後見制度」 | ①高齢者や障がい者の消費者被害事例紹介（寸劇動画） ②今からできる預金口座対策3選 ③成年後見制度って？ ④質疑応答 |  | 30～60分 |
| | 小美玉市社会福祉協議会 | | | 誰でも可 |
| | 午前9時～午後5時、休日は要相談・条件なし | | | 何人でも可 |

学びの講座

学びの講座とは

・・・福祉や社会のことを教わる講座です

17講座

| 番号 | 講座名 | 内 容 | 活動の様子 | 所要時間 |
|----|------------------------|---|-------|--------------------|
| | 講 師 | | | 対 象 |
| | 派遣日時・条件準備品等 | | | 人数(原則5人以上) |
| 16 | 上手な介護保険サービスのつかい方 | ケアマネジャー等が介護保険関連サービスを分かりやすく説明します。いざという時に安心して、的確に活用しましょう。 | | 30分～ |
| | 小美玉市社会福祉協議会 | | | 中学・高校・成人・高齢者等 |
| | 午前9時～午後5時、休日は要相談・条件なし | | | 何人でも可 |
| 17 | 認知症サポーター養成講座 | 認知症に対してのご理解をしていただき、認知症の方やその家族を地域で応援していただくための講座です。 | | 60分～90分 |
| | 小美玉市介護福祉課高齢福祉係 | | | 小学生・中学生・高校生・成人・高齢者 |
| | 午前10時～午後3時、土日は要相談・条件なし | | | 10～100人位 |