

ふくしの出前講座メニュー表

○講師料は無料です（材料費、交通費がかかる場合があります）

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
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。	時間：30分	おみたまマジッククラブ	日時：要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
2	【マジックまじ楽しく教えます！】 マジックのネタとやり方を教えます。	時間：60分	おみたまマジッククラブ	日時：要相談 条件：材料費等実費負担 (無料～300円位)
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
3	【手話で遊ぼう！】 簡単な手話のお話し。手話で楽しく歌い、指や手を動かしいろいろな表現をしてみましょう。	時間：60分	ハートフルハンド玉里	日時：要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
4	【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…！	時間：45分～	手話サークル「ストケシア」	日時：平日午前9時～午後9時 準備：カセットデッキ、コピー用紙等
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
5	【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。	時間：30～90分程度	点訳サークル てんとうむし	日時：要相談
		対象：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者		
		人数：30人位		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
6	【ハーモニカで楽しく歌いましょう!】	時間：30分	ハーモニカボランティア	日時：要相談
	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。	対象：誰でも可		条件：交通費実費負担
		人数：何人でも可		
7	【ギター演奏を聴いて楽しむ】	時間：60分	玉里ギターフレンズ	日時：平日午前10時～午後6時 休日要相談
	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。	対象：成人		
		人数：何人でも可		
8	【フラワーアレンジメント お花でリフレッシュ!】	時間：60分	ばらの会	日時：平日のみ
	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。	対象：小学生・高齢者		条件：生花代実費負担
		人数：5人～30人位		
9	【オカリナと演奏と歌を楽しむ】	時間：30分	オカリナそよかぜ	日時：平日のみ
	オカリナの素朴な音と、歌を楽しみながらなつかしい曲を聞けます。	対象：高齢者	休止中	条件：2カ月前までにお申し込みください
		人数：何人でも可		
10	【押し花】	時間：120分	押し花講師	日時：午前9時～午後3時
	押し花を使い、しおりやカード、小さい額作りを楽しみましょう、	対象：誰でも	小田切 玉江	条件：材料費実費負担500円～
		人数：20名程度		交通費実費負担
11	【思い出のナツメロを楽しみましょう】	時間：60分	けやき生き生きバンド	日時：午前9時～午後9時
	ナツメロや童謡をギター・オカリナ・クラリネットを楽器として使い、皆で楽しもうというものです。	対象：成人・高齢者		
		人数：40人位まで		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
12	【舞踊の披露 一緒に踊りましょう】	時間：40分	舞踊クラブ さくら	日時：平日・休日を問わず午前9時～午後9時まで 準備：CDプレーヤー
	日本舞踊と歌謡舞踊を扇や傘、手ぬぐいを使い、体を動かし楽しみながら踊ります。	対象：誰でも		
		人数：何人でも可		
13	【ぬり絵講座】	時間：45分～90分	京川 誠 休止中	日時：平日午前中のみ 準備：色鉛筆、鉛筆、消しゴム 会場：机・黒板(ホワイトボード)・チョーク(ホワイトボードマーカー)
	配色を考えたり、グラデーションでワンランク上のぬり絵を！	対象：誰でも		
		人数：5人～10人位		
14	【切り紙出来上がったらどんなかな？】	時間：45分～90分	京川 誠 休止中	日時：平日の午前中のみ 準備：折り紙、はさみ、鉛筆、消しゴム 会場：机・黒板(ホワイトボード)・チョーク(ホワイトボードマーカー)
	配色を考えたり、グラデーションでワンランク上のぬり絵を！折り紙を折って絵を描き、ハサミを入れると何ができるかな？	対象：誰でも		
		人数：5人～10人位		
15	【簡単手話で楽しもう】	時間：45分～	手話サークル ポプリ	日時：平日午前10時～午後4時
	簡単に覚えられる手話を使って「手話言語」に親しみをもってもらいます。希望があれば指文字も教えます。	対象：誰でも		
		人数：20人まで		
16	【なつかしのメロディ演奏】	時間：60分～	ミニバンド 日本の歌 休止中	日時：要相談 準備：イス・テーブル・電源等
	誰でも知っているなつかしのメロディを演奏します。	対象：高齢者		
		人数：20人～		
17	【民謡や語りと三味線】	時間：30分～	民謡 花の会	日時：午前9時～午後9時まで
	ふるさとの民謡を三味線の伴奏で唄ったり民話や名作文学の語りを三味線とのコラボレーションで行ったりお楽しみいただけます。	対象：成人・高齢者・小学生		
		人数：何人でも可		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
18	【大正琴でハーモニーを楽しみましょう】	時間：30分～	大正琴・光栄会	日時：午前9時～午後5時頃まで
	童謡・民謡・歌謡曲などをナツメロ等のアンサンブルで一緒に歌ってお楽しみいただけます。	対象：誰でも		条件：机・椅子・マイクが必要です。
		人数：何人でも可		
19	【フラダンスを共に楽しもう】	時間：30分～	みのりフラシスターズ	日時：午前9時～午後9時
	フラダンスを皆さんに紹介しながら、ともに踊りをお楽しみいただけます。	対象：誰でも		準備：音響(電源)・控室が必要です。
		人数：何人でも可		
20	【バルーンアートパフォーマンス】	時間：60分～	バルーンマイスター スマイル	日時：午前10時～午後5時まで
	子ども会や敬老会、施設、地域のイベントで風船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。	対象：誰でも可		条件：バルーンをご用意ください
		人数：何人でも可		
21	【バルーンアートを作ってみよう】	時間：60分～	バルーンマイスター スマイル	日時：午前10時～午後5時
	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。	対象：小学生以上		条件：バルーンをご用意ください
		人数：要相談		
22	【ヨサコイを見て楽しみましょう】	時間：30分	ヨサコイ涼花組(すずかぐみ)	日時：要相談
	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。	対象：高齢者		準備：CDラジカセ
		人数：10人～		会場：要相談
23	【上手な介護保険サービスのつかい方】	時間：30分～	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
	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。	対象：中学生・高校生・成人・高齢者等		
		人数：何人でも可		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
24	【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。	時間：何分でも	「ひこうせん」おはなしの会	日時：午前10時～午後3時
		対象：誰でも可		条件：テーブル、イス、マイク
		人数：40人位まで		
25	【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。	時間：40分	絵本とおはなしの会「夢ぼけっと」	日時：要望に応じて決定
		対象：誰でも可		条件：パネル台にするテーブル2台、コンセント。ブラックシアターを行う際は、暗い部屋があると良いです。
		人数：何人でも可		
26	【心に残るお話をお聞かせます】 朗読、朗読劇、単語、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。	時間：120分	話し方教室	日時：要望に応じて決定
		対象：誰でも可		条件：テーブル、椅子、マイクが必要です。
		人数：何人でも可		食事中は遠慮させていただきます。
27	【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。	時間：60分	小美玉市消費生活の会	日時：要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
28	【パネルシアター消費生活センターってどんなところ？】 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。	時間：15分～	小美玉市消費生活の会	日時：要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
29	【自助・共助 救命のはじめの一步】 突然の病気やケガに対する救命処置と応急手当の実践、緊急時の対応について	時間：何分でも	Sinus(サイナス)	日時：午前9時～午後9時頃
		対象：誰でも可		休止中
		人数：何人でも可		

番号	【 講座名 】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
30	【親と子・夫婦の愛と絆】	40分～要望により	海老澤 保雄	日時：応相談
	家族愛をテーマ。スライドショーにて、語りと詩の講演。	対象：誰でも		
		人数：40名～何人でも可		
31	【絵本の楽しさ伝えます！】	時間：30分～60分	おはなしテルテル	日時：要相談 交通費：場合により実費負担有り 条件：影絵は暗幕のある会場を希望 事前に簡単な打ち合わせをお願いする場合があります。(電話可)
	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 ☆Zoomでのオンラインおはなし会も可能です☆	対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
32	【シルバーリハビリ体操】	時間：30分～	シルバーリハビリ体操指導士会	日時：いつでも可
	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。	対象：高齢者		
		人数：何人でも可		
33	【リズムに乗ってコミュニケーションダンス】	時間：30分～	関 千重子 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">休止中</div>	日時：要相談(金曜日午後1時～4時は除く)
	すぐに踊れるダンスや、童謡や歌での健康ケア体操で、体を動かしながら楽しいひと時を過ごしましょう。	対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
34	【エコライフ！牛乳パックで小物づくり】	時間：120分～	小美玉市消費生活の会	日時：要相談 条件：牛乳パックの準備 準備：ペン、はさみ、じょうぎ、牛乳パック
	ペン立て・フリスビー・小物入れブローチなどを作ります。	対象：幼児・小学生・成人・高齢者等		
		人数：何人でも可		
35	【かつおぶしで健康、元気に！】	時間：30分～40分	食育ボランティア ふし娘ちゃん	日時：要相談 準備：ホワイトボード(なくても可)・テーブル(長)、コンセント
	「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。	対象：乳児と保護者、その他、興味のある方		
		人数：15人位まで		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
36	【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。	時間：30分～	スクエアステップリーダー	日時：平日午前10時～午後5時
		対象：誰でも		準備：運動靴(室内用)汗拭きタオル、飲み物
		人数：10～20人位		
37	【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。	時間：60分	グリーンマイスター 田山 克己	日時：要相談
		対象：小・中学校生、高校生、成人、高齢者		条件：材料費実費負担
		人数：何人でも可		条件：栽培に必要なものは各自準備
38	【高齢者疑似体験】 機材を装着し、80歳位の高齢者に変身するという未来体験をすることで、高齢者の気持ちや介護方法、コミュニケーションのとり方を体験的に学びます。	時間：90分	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		準備：ごみ袋、耳栓、ゴム又はビニール手袋(実費負担)
		人数：5人～40人位		
39	【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。	時間：60分程度	車いすインストラクターボランティア	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		※車いす貸し出せませす
		人数：5人～40人位		
40	【社会福祉協議会ってなあに?】 社協は市町村に1ヶ所ずつ設置されている全国組織!でも認知度は...そこで社協を身近に感じてもらえるようなお話をします。※見学も可	時間：45分	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
41	【いっしょに考えよう。私にもできるボランティア!】 誰にでもできるちょっとしたボランティアから市内のボランティア活動などについてお話します。	時間：45分	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
42	【共同募金のつかいみち】 赤い羽根募金は、みんなのたすけあい募金です。募金の使い道について分かりやすくお話しします	時間：30分	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
43	【地域福祉サービスについて】 社会福祉協議会が実施している福祉サービスについてお話しします。	時間：30分～	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
44	【地域福祉活動計画とは・・】 社会福祉協議会が住民と共に策定、推進する「地域福祉のみちしるべ」となる計画について説明します。	時間：30分～	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
45	【知っておきたい在宅介護の基礎知識】 高齢者の心身の理解や排泄、食事、環境整備などの家庭での介護の仕方やサービス活用のお話をします。	時間：30分～	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：中学生・高校生・成人・高齢者等		
		人数：何人でも可		
46	【福祉用具のつかい方教えます】 介護は、福祉用具を上手に使うことが大切。間違ったつかい方は介護者に負担がかかります。正しいつかい方を学びましょう。	時間：30分～	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：中学生・高校生・成人・高齢者等		
		人数：何人でも可		
47	【福祉員さんの役割とは】 福祉員は何をするのか、どうして福祉員が必要なのか、分かりやすくお話しします。	時間：30分～	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
48	【おしゃべりしながら、楽しくハンゲルを学ぼう】 日本と韓国の文化の交流をテーマとして、楽しくハンゲルを学びながら参加者のみんながつながる場をつくれます。	時間：60分	李 員交(イ ウォンギョ)	日時：平日午後6時30分～7時30分、休日午前9時～午後9時 条件：参加者人数のお茶とお茶菓子の準備をお願いします。 準備：参加者の方はノートをご持参ください。
		対象：誰でも可		
		人数：3人～10人		
49	【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。	時間：60分	社会福祉協議会職員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
		対象：誰でも可		
		人数：5人～40人位		
50	【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。	時間：30分～60分	エーデルワイス	日時：午前10時～15時 準備：伴奏用ピアノ、キーボード等
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
51	【Flor Pasito～フロール パシト～】 プリザーブトフラワー・アーティフィシャルフラワーなどでアレンジしていきます。	時間：60分	木村 明美	日時：午前9時～午後9時 材料費：3000円～ 交通費：実費負担 準備：会場は屋内・テーブル・イス・コンセント・はさみ・延長コード ※材料費内容につきましては要相談
		対象：誰でも可		
		人数：5人～		
52	【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験しましょう。	時間：60分	文部科学省所管 (財)日本ポールのームダンス連盟認定 ダンスアカデミー美野里	日時：火・木曜日 交通費：実費負担 準備：マイク(できればピンマイク)、椅子(人数分)テーブル(1～2台) 会場：人数に応じた広さ
		対象：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者		
		人数：何人でも可		

番号	【 講 座 名 】	所 要 時 間	講 師	派遣可能日時
	内 容	対 象		条件等
		人数(原則5人以上)		

番号	【 講座名 】	所要時間	講師	派遣可能日時	
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等	
53	【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。	時間：60分～90分	小美玉市介護福祉課高齢福祉係	日時：平日の午前9時～午後9時まで(休日に関しては要相談)	
		対象：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者			準備物：机・椅子
		人数：10人～100人位			スクリーン・プロジェクター・ホワイトボード・延長コード(なければ講師が準備します)
54	【踊りで楽しい扇会】 昔懐かしい曲に合わせて踊り、お年寄りを楽しませます。また、認知症予防のためにも、曲に合わせて一緒に体を動かし介護予防に取り組みます。	時間：60分	扇会 今村 トミ	交通費：要相談 日時：要相談 会場：床を希望	
		対象：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者			休止中
		人数：何人でも可			
55	【民謡(三味線・尺八・太鼓)】 体験しよう。民謡を！！ ※基本練習ですが、敬老会やイベントに参加可	時間：90分	あんたがたどこさ 梶本義次(タブモト)	日時：午前9時～午後9時まで(水曜日を除く) 条件：個人宅も可 準備物：机・椅子	
		対象：誰でも			
		人数：何人でも可			
56	【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。	時間：30分～	日本障がい者スポーツ協会公認指導員 坂田 耕司	日時：平日の午前9時～午後9時まで 条件：卓球が出来る程度のスペース、100V電源 準備：卓球台はお持ちします	
		対象：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者(障がい者の方も可です)			
		人数：10人～20人位			
57	【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。	時間：60分	コスモス会 川名 咲子	日時：要相談	
		対象：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者			
		人数：何人でも可			
58	【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気になっていただけます。	時間：30分	ハワイアンフラ同好会	日時：平日、休日の午前中 条件：マイク1本 CDデッキ 控室 鏡	
		対象：誰でも			
		人数：何人でも可			

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
59	【ゴットハンドで治癒力アップ】	時間：30分～	手技de楽楽club	日時：要相談
	人間の自然治癒力を最大限に引き出す手技。摩訶不思議な体験談を交え心も体もリラックス。	対象：誰でも		準備：タオル
		人数：1人～10人位		
60	【笛の音楽をお届け♪】	時間：30分	笛の音楽隊ピッコロ	日時：要相談
	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！！	対象：誰でも可		条件：2～3ヶ月前に予約をしてください
		人数：何人でも可		
61	【健康スポーツ吹き矢】	時間：30分～	亀山 忠義	日時：要相談
	初心者でも簡単にできる吹き矢と一緒に楽しんでみませんか？老化防止・ストレス解消、さらには美容と健康にも効果的です！！	対象：誰でも可	堺 正三	会場：なるべく広い場所
		人数：何人でも可		
62	【フラダンスを楽しく教えます】	時間：60分	フラ・ハーラウ・オ・ハレアカラ-	日時：講師と相談
	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。	対象：誰でも可	河野 輝美	準備：CDデッキ、着替え室
		人数：何人でも可		会場：人数に応じた部屋の広さ
63	【楽しいフラダンスでココロも元気！】	時間：30分	フラ・ハーラウ・オ・ハレアカラ-	日時：講師と相談
	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	対象：誰でも可	河野 輝美	条件：CDデッキ、着替え室
		人数：何人でも可		会場：人数に応じた部屋の広さ
64	【たんぼぼカフェの出前喫茶】	時間：60分	たんぼぼカフェ	日時：要相談
	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。	対象：誰でも可	後藤 敏彦	材料費：1杯100円
		人数：20人位まで	当面の間3名以内の参加者、又は テイクアウト方式での活動	準備：キッチン、テーブル、コンセント

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
65	【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】	時間：120分	柘植 由紀枝	日時：いつでも可(2ヶ月前に申請を)
	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。	対象：成人・高齢者		材料費：実費(500円～2,000円)
		人数：何人でも可		会場：テーブル、人数分の椅子
66	【牧師さんのおはなし】	時間：90分	恵泉キリスト教会小美玉チャペル	日時：午前9時～午後9時まで(日曜日は除く)
	聖書の概論について。聖書とは何を書いてある本なのかを誰にでもわかるようにご説明します	対象：誰でも可	牧師 金野 正樹	準備：テーブル・イス
		人数：何人でも可		
67	【終活セミナー】	時間：90分	終活カウンセラー協会認定	日時：平日の午前9時～午後9時
	終活という言葉をよ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します。	対象：成人・高齢者	金野 正樹	条件：エンディングノート代：実費500円)
		人数：何人でも可		準備：テーブル・イス
68	【スコップ三味線をきいてみませんか】	時間：20分～30分	内田 収	日時：平日・休日問わず午前9時～午後9時
	皆さんスコップ三味線を知っていますか？スコップと栓抜きを使って演奏します。ぜひ一度聞いてみてください。	対象：誰でも可	※6・7・8月休講	準備：マイク・CDラジカセ
		人数：何人でも可		
69	【ツボ押し体操で健康になろう】	時間：30分	からだ元気治療院	日時：平日の午前9時～午後6時
	手先足先からの血流を促します。声を出したり、考えたりすることで脳の活性化もされます。様々な症状の予防につながります。	対象：高齢者	休止中	準備：椅子
		人数：何人でも可		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
70	【わくわくニューススポーツおみたま】 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スポーツを体験できます。	時間：40分～120分	わくわくニューススポーツ 細井 正子	日時：平日の午前9時～午後6時
		対象：小学生，成人，高齢者		交通費：1人 500円
		人数：何人でも可		条件：依頼は1か月前から
				会場：体育館などなるべく広い場所
71	【ずっと永く残しておきたい音楽演奏】 夫婦で楽器を演奏しながら歌を歌う。レパートリーの中にみんなで歌おうコーナーを作り合唱する。 ※フォーク、歌謡曲が主	時間：40分	ANAK (アナック) 長谷川 久	日時：休日の午前9～午後9時まで
		対象：小学生・成人・高齢者		平日、要相談
		人数：何人でも可		
72	【華麗なるス Copp 三味線】 華麗な衣装に身を包みス Copp と栓抜きを使い演奏をします。	時間：30分～	レッドクイーンズ 川名 咲子	準備：着替え室・CDデッキ
		対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
73	【美腸になろう お腹元気講座】 腸についての知識を深めて、心も体も元気になりますか？腸に良い食事、腸が元気になるセルフマッサージなどお伝えします。	時間：60分	美腸プランナー2級 深作 聡美	日時：9時～14時まで
		対象：乳幼児と保護者，成人，高齢者		準備：ホワイトボード・黒板など書き込みができるもの
		人数：5人～15人位		会場：セルフマッサージの際には寝ころぶことができる所が望ましい。
74	【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。	時間：40分	亀山 忠義	日時：要相談
		対象：誰でも可		会場の要望：なるべく広い場所
		人数：何人でも可		

番号	【講座名】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象		条件等
		人数(原則5人以上)		
75	【介護予防の音楽療法】	時間：希望に合わせて	音楽療法ぱれっと認定音楽療法士 室 智美	交通費：500円
	子ども～高齢者まで、対象に合わせて音楽療法を行います。歌や楽器演奏、身体を動かします。音楽で笑顔に！	対象：成人，高齢者，障害者・児		日時：午前9時～午後9時(土曜日の午前中不可)
		人数：何人でも可		準備：コンセント、長テーブル
76	【ワンマンオーケストラ チャーリー栗原 ポップスコンサート】	時間：30分～120分	ワンマンオーケストラ チャーリー栗原	日時：午前9時～午後9時
	複数の管楽器で、幅広いジャンルの曲を演奏するコンサートです。	対象：誰でも可		準備：一緒に歌う事を希望する場合は歌詞カード等
		人数：何人でも可		
77	【模型(紙)飛行機教室】	時間：120分	つくば模型飛行機同好会	日時：午前9時～午後9時
	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制作を通して、考えて作る楽しさを味わいましょう。	対象：誰でも可		材料費：1個あたり30円～400円
		人数：何人でも可		会場：屋内の場合グラウンド等，屋外の場合体育館等，制作場所として会議室・教室等
78	【ガラスアート職人体験】	時間：60分	(株)アートフィールド	日時：要相談
	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。	対象：小学生・中学生，高校生，成人		材料費：1個当たり500円
		人数：5人～25人位まで		準備：テーブル・イス，ハサミ・セロテープ
79	【タイルアートプレート作り】	時間：90分	(株)アートフィールド	日時：要相談
	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。	対象：誰でも可		材料費：1個当たり500円～700円
		人数：5人～		準備：テーブル・イス
80	【暗やみで光るスライムを作ろう！】	時間：60分	(株)アートフィールド	日時：要相談
	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！	対象：誰でも可		材料費：1個当たり300円
		人数：何人でも可		準備：新聞紙

番号	【 講 座 名 】	所 要 時 間	講 師	派遣可能日時
	内 容	対 象		条件等
		人数(原則5人以上)		
				会場：できれば暗くなる部屋

番号	【 講座名 】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
81	【なつかしのレコードコンサート】	時間：60分	渡邊 敏	日時：午前9時～午後9時
	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てみませんか？あの頃に戻ってみましょう。皆さまがお持ちのレコードをおかけする事もできます。	対象：高齢者		会場：イス・テーブル、コンセント
		人数：何人でも可		準備：お持ちであればレコード・カセット・CDを用意
82	【ふれあいいいききサロンとは】	時間：30分～	社会福祉協議会職員	日時：休日に関しては要相談
	地域住民が気軽に集まり交流できる場所「サロン」について、その意義などをお話します。	対象：誰でも可		
		人数：何人でも可		
83	【ご近所助け合い体験ゲーム】	時間：90分～	社会福祉協議会職員	日時：休日に関しては要相談
	ご近所での助け合いをゲーム感覚で楽しく体験できます。様々な人たちが参加して行うことで、ふれあうこと、助け合うことの楽しさが倍増します。	対象：誰でも可		
		人数：15名以上～応相談		
84	【絵本の読み聞かせ講座】	時間：30分～60分	おはなシテルテル	日時：要相談
	おすすめの絵本の紹介、読み聞かせのコツ等を教えます。 ☆Zoomでのオンライン講座も可能です☆	対象：誰でも可		会場：屋内に限る
		人数：何人でも可		交通費：場合により実費負担有り 事前に簡単な打ち合わせをお願いする場合があります。(電話可)
85	【レクリエーションで介護予防&脳トレしよう】	時間：30分～60分	おはなシテルテル	日時：金曜日 ※休日は要相談
	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。 ☆Zoomでのレクリエーションも可能です。その際の所要時間は無料で行える30分を目安とします。	対象：誰でも可		会場：屋内に限る
		人数：何人でも可		交通費：場合により実費負担有り 事前に簡単な打ち合わせをお願いする場合があります。(電話可)

番号	【 講座名 】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
86	【どならない子育て練習法講座・ダイジェスト版】	時間：120分	おはなしテルテル	日時：金曜日 ※休日は要相談
	茨城県認定トレーナー 講義と実践を通して、あらためて、子どもにとってわかりやすいコミュニケーションを学ぼう！	対象：2歳～小3の保護者		会場：屋内に限る
		人数：20人まで		交通費：場合により実費負担有り 事前に打ち合わせをお願いします (電話可)
87	【知っ得講座・悪徳商法に気を付けよう】	時間：30分～60分	おはなしテルテル	日時：金曜日 ※休日は要相談
	様々な悪徳商法を紹介します。騙されないためには？ 注意点等をみんなで考えます。 ☆Zoomでのレクリエーションも可能です。その際の 所要時間は無料で行える30分を目安とします。	対象：誰でも可		会場：屋内に限る
		人数：何人でも可		交通費：場合により実費負担有り 事前に簡単な打ち合わせをお願いする場 合があります。(電話可)
88	【ささえあいの地域づくりスライドショー 2025年高齢化問題を考える】	時間：30分～60分	おはなしテルテル	日時：金曜日 ※休日は要相談
	高齢化社会を「お互いさまの助け合い」で楽しく過 すには？みんなで一緒に考えましょう。 ☆Zoomでのレクリエーションも可能です。その際の 所要時間は無料で行える30分を目安とします。	対象：誰でも可		会場：屋内に限る
		人数：何人でも可		交通費：場合により実費負担有り 事前に簡単な打ち合わせをお願いする場 合があります。(電話可)
89	【介護予防 健康教室】	時間：90分～120分	デイサービスセンターアークハビリス	日時：平日・祝日の午前9時～午後3時 土日は要相談
	○体組成計(inbody) を使用し体の状態を測定	対象：成人、高齢者		準備：コンセント、プロジェクター
	○自宅でも出来る筋肉トレーニング	人数：何人でも可		
	○介護予防・健康寿命のお話し			

番号	【 講座名 】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
90	【 “かんたん” ボッチャを楽しもう! 】	時間：60分～120分	かんたんボッチャ指導員	日時：午前9時～午後5時 休日は要相談
	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。	対象：誰でも可		
		人数：6人～要相談		
91	ミニ四駆を走らせてみよう	時間：60分～120分	草刈 優	日時：要相談 ※1～2か月前に予約 会場：大きめの部屋
	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!!	対象：幼児、小学生、中学生		
		人数：10人～30人		
92	ミニ四駆を作ってみよう	時間：120分	草刈 優	日時：要相談 ※1～2か月前に予約 会場：大きめの部屋 材料費：1名あたり約1,000円
	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、お父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!!	対象：小学生、中学生、成人		
		人数：10人～30人		
93	ゲーム de 防災を考えよう	時間：120分	防災ネットおみたま	日時：平日午前10時～午後4時 準備：椅子・テーブル・マイク・スクリーン・スピーカー
	〇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。	対象：小学生、中学生、高校生、成人		
		人数：10人～30人		
94	SDGsって何だろう？	時間：120分	防災ネットおみたま	日時：平日午前10時～午後4時 準備：椅子・テーブル・マイク・スクリーン・スピーカー
	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。	対象：小学生、中学生、高校生、成人		
		人数：10人～30人		

番号	【 講 座 名 】	所 要 時 間	講 師	派遣可能日時
	内 容	対 象 人数(原則5人以上)		条 件 等
95	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」	時間：120分	防災ネットおみたま	日時：平日午前10時～午後4時
		対象：成人、高齢者		準備：椅子・テーブル・マイク・スクリーン・スピーカー
		人数：10人～30人		
96	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！	時間：60分～120分	ひねりんこバルーンフラワー	日時：土日祝日午前10時～午後4時
		対象：誰でも可		準備：椅子・テーブル
		人数：30人まで		
97	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	時間：30分～60分	小美玉市社会福祉協議会 成年後見センター	日時：平日午前9時～午後5時 ※土日祝日は要相談
		対象：誰でも可		準備：椅子・テーブル
		人数：何人でも可		会場：暗くなる部屋
98	ポッチャ講座 パラリンピック正式種目のポッチャをご存じですか？ポ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，皆さんにポ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。	時間：60分～120分	小美玉敬愛ポッチャクラブ	日時：日曜日午前9時～午後5時 ※平日希望の場合は1～2ヶ月前に要相談。
		対象：誰でも可（乳幼児を除く）		会場：公民館や体育館などの屋内
		人数：2人～20人 ※定員以上の場合は要相談		

番号	【 講座名 】	所要時間	講師	派遣可能日時
	内容	対象 人数(原則5人以上)		条件等
99	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、歌集を見ながら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、心地よい一体感でつつまれます。	時間：40分～60分	チーム・アラカルト	日時：午前10時～午後3時 準備：コンセント 会場：人数に合った会場
		対象：成人・高齢者		
		人数：10人～50人		
100	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)	時間：45分～60分	ヨガイインストラクター ^{やまぐちゆうき} 山口裕希	日時：要相談 ※1か月前に予約 準備：人数分のイス、マイク（ピンマイクがあればなお可） 会場：人数に合った会場
		対象：高齢者		
		人数：何人でも可		