

ふくしの出前講座メニュー表

1ページ / 18ページ

【メニュー一覧】

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
1	【マジックまじ楽しい!】30分 マジックの披露を楽しんで下さい。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	みのりマジッククラブ	講師料：無料 日時：要相談 条件：材料費等実費負担（無料～300円位）
2	【マジックまじ楽しく教えます!】60分 マジックのネタとやり方を教えます。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	みのりマジッククラブ	講師料：無料 日時：要相談 条件：材料費等実費負担（無料～300円位）
3	【手話で遊ぼう!】60分 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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	ハートフルハンド玉里	講師料：無料 日時：要相談
4	【手話って楽しいよ!】120分 “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…!	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	手話の会ストケシア	講師料：無料 日時：平日午前9時～午後9時 条件：カセットデッキ、コピー用紙等、ご準備下さい。
5	【粘土で器づくりを楽しもう!】150分 土で器をつくり、色づけ、本焼きをして、世界に一つだけの自分の器を作ってみませんか。	対象者：中学生～ 人数：20人位まで	あうるの会	講師料：無料 日時：平日午前9時～午後9時 条件：材料費等実費負担
6	【点字で名刺づくり】90分程度 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。	対象者：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者 人数：何人でも可	点訳サークル てんとうむし	講師料：無料 日時：要相談 条件：材料費等実費負担

【令和2年2月更新】

ふくしの出前講座メニュー表

2ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
7	【ハーモニカで楽しく歌いましょう!】30分 心穏むハーモニカの音色に合わせて、一緒に唄いましょう。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	ハーモニカボランティア	講師料：無料（交通費実費負担有） 日時：要相談
8	【楽しいニットソーイング】120分 500以上の型紙の中から、自分の好みや、サイズに合った洋服を、ニットの生地を使って手作りします。	対象者：誰でも可 人数：4人～5人位	ニットソーイング	講師料：無料 日時：平日午前9時～午後9時 条件：材料費等実費負担、テーブル、椅子等のご準備品ください。 地域：小川地区、玉里地区
9	【ギター演奏を聴いて楽しむ】60分 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。	対象者：大人 人数：何人でも可	玉里ギターフレンズ	講師料：無料 日時：平日午前10時～午後6時 休日：要相談 条件：市内
10	【フラワーアレンジメント】 お花でリフレッシュ!】60分 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。	対象者：小学生・高齢者 人数：5人～30人	ばらの会	講師料：無料（生花代実費負担） 日時：平日のみ
11	【オカリナと演奏と歌を楽しむ】 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。	対象者：高齢者 人数：何人でも可	オカリナそよかぜ 2か月前に予約をお願いします	講師料：無料 日時：平日のみ 2カ月以上前にお申し込みください
12	【押し花】 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、	対象者：誰でも 人数：10～20名	小田切 玉江	講師料：2,000円 日時：午前9時～午後5時 条件：市内と近隣市町村

ふくしの出前講座メニュー表

3ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
13	【思い出のナツメロを楽しみましょう】60分 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。	対象者：成人・高齢者 人数：40名位まで	けやき生きいきバンド	講師料：無料 日時：平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで
14	【舞踊の披露 一緒に踊りましょう】40分 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。	対象者：誰でも 人数：何人でも可	舞踊クラブ さくら	講師料：無料 日時：平日・休日を問わず午前9時～午後9時まで 条件：市内全域、その他は相談に応じます CDプレーヤーをご準備ください。
15	【ぬり絵・切り紙】 出来上がったらどんなかな？ 90分 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？	対象者：誰でも 人数：5人～10人位まで	京川 誠 《休講中》	講師料：無料 日時：平日の午前中のみ(要相談) 条件：(主催者が準備するもの) 対象者に合わせたぬり絵・色鉛筆 切り紙の場合には、折り紙、はさみ、鉛筆、消しゴム 準備物：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)
16	【手話を楽しもう！】 易しい手話の会話、(名前、季節、乗り物)などを一緒に楽しみましょう。	対象者：幼児 小学生(低学年) 人数：10人～20人	手話サークル ポプリ	講師料：無料 日時：平日午前10時～午後4時まで 条件：市内全域 要相談
17	【なつかしのメロディ演奏】 誰でも知っているなつかしのメロディを演奏します。	対象者：高齢者 人数：20人～	ミニバンド 日本の歌	講師料：応相談 日時：要相談 条件：市内全域 可能 イス・テーブル・電源等の準備

ふくしの出前講座メニュー表

4ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
18	【民謡や語りと三味線】 ふるさとの民謡を三味線の伴奏で唄ったり民謡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	民謡 花の会	講師料：無料 日時：平日・休日を問わず午前9時～ 午後9時まで 条件：市内全域可能
19	【大正琴でハーモニーを楽しみましょう】 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。	対象者：誰でも 人数：何人でも可	大正琴・光栄会	講師料：無料 日時：その他(平日でも休日でも午前10時～午後5時頃まで) 条件：机・椅子・マイクが必要です。
20	【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、ともに踊りをお楽しみいただけます。	対象者：誰でも 人数：何人でも可	みのりフラシスターズ	講師料：無料 日時：平日・休日を問わず午前9時～ 午後9時まで 条件：市内全域可能 音響(電源)・控室が必要です。
21	【楽しく歌いましょう】 思い出の童謡、ナツメロを一緒に歌いましょう。	対象者：誰でも 人数：何人でも可	コールブーケ 保留中	講師料：無料 日時：平日・休日を問わず午前9時～ 午後9時まで
22 ①	【バルーンアートパフォーマンス】1時間～ 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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	バルーンマイスター スマイル	講師料：無料 日時：平日・休日を問わず午前10時～ 午後5時まで 条件：バルーンをご用意ください

【令和2年2月更新】

ふくしの出前講座メニュー表

5ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
22 ②	【バルーンアートを作ってみよう】1時間～ 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。	対象者：小学生以上 人数：要相談	バルーンマイスター スマイル	講師料：無料 日時：平日・休日を問わず午前10時～ 午後5時まで 条件：バルーンをご用意ください
23	【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。	対象者：高齢者 人数：10人～	ヨサコイ涼花組 (すすかぐみ)	講師料：無料 日時：要相談 条件：要相談 CD ラジカセ等が必要です。 会場：要相談（下見により）
24	【上手な介護保険サービスのつかい方】 30分～ 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。	対象者：中学生・高校生・成 人・高齢者等 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：いつでも可または講師と相談 *休日に関しては要相談
25	【おはなしは心のビタミン】何分でも 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。	対象者：誰でも可 人数：20人位まで	読み聞かせの会 ひこうせん	講師料：無料（交通費実費負担有） 日時：午前10時～午後3時
26	【ゆめのパネルシアター】40分 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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	絵本とおはなしの会 「夢まっくと」	講師料：無料 日時：要望に応じて決定 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。

【令和2年2月更新】

ふくしの出前講座メニュー表

6ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
27	【心に残るお話をお聞かせます】120分 朗読、朗読劇、集語り、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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	話し方教室	講師料：無料（交通費実費負担有。） 日時：要望に応じて決定 条件：テーブル、椅子、マイクが必要です。
28	【心あったか！手づくり紙芝居】60分 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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	小美玉市消費生活の会	講師料：無料 日時：要相談
29	【パネルシアター消費生活センターってどんなところ？】 15分～ 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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	小美玉市消費生活の会	講師料：無料 日時：要相談
30	【ホットらくらくマッサージ】要望により 市民の方にマッサージを行ってホットする時間 を作ってほしいと思います。	対象者：誰でも可 人数：8人程度	鬼澤 勝男	講師料：無料 日時：午前9時～午後3時頃まで 講師の送迎があるかもしれません。
31	【自助・共助 救命のはじめの一步】何分でも 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	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	Sinus（サイナス） 《休講中》	講師料：無料 日時：いつでも可 午前9時～午後9時頃まで

ふくしの出前講座メニュー表

7ページ / 18ページ

番号	【テーマ(講座名)】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
32	【親と子・夫婦の愛と絆】40分～要望により 家族愛をテーマ。スライドショーにて、語り と詩の講演。	対象者：誰でも 人数：何人でも可(条件参照)	海老澤 保雄	講師料：応相談 日時：応相談 条件：市内全域可能 その他市域も応相談可 30名～
33	【絵本の楽しさ伝えます！】30分 絵本全般のお話し会、朗読劇、影絵、手遊び等 を通して絵本の楽しさを伝えます。	対象者：乳幼児と保護者 小学生 人数：何人でも可	おはなしテルテル ※令和2年12月～ 令和3年3月休講	講師料：無料 日時：要相談 条件：テーブル・椅子・場合によりマイク・プ ロジェクター ・会場の要望は、屋内
34	【シルバーリハビリ体操】60分 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。	対象者：高齢者 人数：何人でも可	シルバーリハビリ体操指導士会	講師料：無料(交通費実費負担有。) 日時：いつでも可または講師と相談
35	【リズムに乗ってコミュニケーションダンス】 30分～ 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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	関 千重子	講師料：無料 日時：要相談(金曜日1時～4時は除く)
36	【エコライフ!牛乳パックで小物づくり】 120分～ ペン立て・フリスビー・小物入れブローチなど を作りましょう。	対象者：幼児・小学生・成人・ 高齢者等 人数：何人でも可	小美玉市消費生活の会	講師料：無料 材料費：1個あたり50円 日時：要相談 条件：牛乳パックの準備

ふくしの出前講座メニュー表

8ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
37	【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。	対象者：乳児と保護者 その他、興味のある方 人数：15人位まで	食育ボランティア ふし娘ちゃん	講師料：無料 日時：応相談 条件：市内全域可能 ・ホワイトボード(なくても可)・テーブル(長)
38	【フラダンスを楽しもう】 元気なパワー、活力をお魅せできますので一緒 に楽しみましょう。	対象：誰でも 人数：何人でも可	フラダンス・カブアウイ	講師料：無料 日時：要相談 条件：マイク1本 CDデッキ 控室 鏡 市内全域可能
39	【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。	対象：誰でも 人数：10～20名	スクエアステップリーダー	講師料：無料 条件：市内全域可能 ・運動靴(室内用)汗拭きタオル、飲み物 ・日程要打合せ
40	【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】60分 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。	対象：小・中学校生、高校生 成人、高齢者 人数：何人でも可	グリーンマイスター 田山 克己	講師料：無料 日時：要相談 条件：市内全域可能(市外：要相談) 栽培に必要なものは各自準備 材料費実費負担
41	【ナツメロ宅急便】 小さなサークルや外出が困難な高齢者宅に出向 きハーモニカ演奏をお届けする。ハーモニカ演 奏で歌いましょう。お茶友のバックミュージッ クなどにもどうぞ。	対象：高齢者 人数：10人位まで	高梨 馨	講師料：無料 条件：美野里地区その他要相談 電源

ふくしの出前講座メニュー表

9ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
42	【高齢者疑似体験】90分 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。	対象者：誰でも可 人数：5人～40人位	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談 *対象者によって内容は変わります。 条件：ごみ袋、耳栓、ゴム又はビニール手袋、 (材料費実費負担)
43	【車いす体験】60分 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。	対象者：誰でも可 人数：5人～40人位	車いすインストラクターボランティア	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談 *対象者によって内容は変わります。 ※車いす貸し出せます
44	【よく分かる社協のお仕事】45分 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。	対象者：誰でも可 人数：5人～30人位	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談
45	【いっしょに考えよう。 私にもできるボランティア！】45分 誰にでもできるちょっとしたボランティアから市内で活動されている現状について分かりやすくお話をします。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談
46	【共同募金のつかいみち ～赤い羽根サポーター～】30分 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をします	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談

【令和2年2月更新】

ふくしの出前講座メニュー表

10ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
47	【困ったときの地域福祉サービス】30分～ 社協でできる身近な地域福祉サービスについて お話しします。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談
48	【地域福祉活動計画とは…】30分～ 子どもから高齢者までの地域の福祉課題をとら え、支えあいの地域福祉の実現を目指しており ます。内容のご説明をします。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談
49	【知っておきたい在宅介護の基礎知識】30分 ～ 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。	対象者：中学生・高校生・成 人・高齢者等 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談
50	【福祉用具のつかい方教えます】30分～ 介護は、福祉用具を上手に使っていくことが大 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。	対象者：中学生・高校生・成 人・高齢者等 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談
51	【地域福祉を支える「福祉員さん」】30分 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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談

ふくしの出前講座メニュー表

11ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
52	【おしゃべりしながら、 楽しくハングルを学ぼう】60分 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ながら参加者のみんながつながる場をつくりまします。	対象者：誰でも可 人数：3人～10人	李 員交(イ ウォンギョ)	講師料：無料 日時：休日の午前9時～午後9時までの間 平日の夜18:30～19:30までの間 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。 参加者の方は、ノートをご持参ください。
53	【アイマスク体験】60分 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。	対象者：誰でも可 人数：5人～40人位	点訳サークルてんとうむし	講師料：無料 日時：要相談
54	【社会福祉協議会ってなあに?】30分～ 社会福祉協議会の役割についてお話しします。 ※職場見学も可	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	社会福祉協議会職員	講師料：無料 日時：相談 *休日に関しては要相談
55	【一日10分で脳イキイキ：シナプソロジー】 10分～30分 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)	対象者：誰でも 人数：何人でも可	猪野佳子	講師料：無料 交通費：実費（要相談） 平日の午前9時から午後5時まで
56	【お届け ママさんコーラス（童謡・日本の歌） 30分～60分 美しい日本の歌、童謡を一緒に歌い楽しいひとときを過ごしましょう。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	エーデルワイス	講師料：無料 日時：午前10時～15時 条件：市内全域 準備物：伴奏用ピアノ、キーボード等

ふくしの出前講座メニュー表

12ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
57	【Flor Pasito】フロール パシト プリザートフラワー・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。	対象者：誰でも可 人数：5人～	木村 明美	講師料：無料 材料費：3000円～ ※予算・講座内容につきましては要相談 交通費：（実費負担あり） 日時：平日・休日を問わず午前9時～午後9 時まで 条件：市内全域 準備物：会場は屋内・テーブル・イス・コンセ ント・はさみ・延長コード
58	【介護予防 「元気ダンス」】60分 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。	対象者：小学生・中学生・ 高校生・成人・高齢者 人数：何人でも可	文部科学省所管 （財）日本ボールルームダンス連 盟認定 ダンスアカデミー美野里	講師料：無料 交通費：（実費負担あり） 日時：要相談 条件：市内全域 その他(近隣市町村でも可能) 準備物：マイク(できればピンマイク) 椅子(人数分)テーブル(1～2台) 会場の広さは人数に応じた広さ
59	【認知症サポーター養成講座】60分～90分 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。	対象者：小学生・中学生・高 校生・成人・高齢者 人数：10人～100人	小美玉市介護福祉課 高齢福祉係	講師料：無料 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 条件：市内全域可能 準備物：机・椅子 スクリーン・プロジェクター・ホワイトボ ード・延長コード→こちらはなければ講師が準備 します。

ふくしの出前講座メニュー表

13ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
60	【踊りで楽しい扇会】60分 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。	対象者：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者 人数：何人でも可	扇会 今村 トミ	講師料：要相談 交通費：要相談 日時：要相談 条件：市内全域 会場：床を希望
61	【民謡(三味線・尺八・太鼓) 90分 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	対象者：誰でも 人数：何人でも可	あんたかたどこさ たぶもと 樫本義次	講師料：無料 日時：平日休日の午前9時～午後9時まで 水曜日を除く 条件：市内全域可能 個人宅OK 準備物：机・椅子
62	【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。	対象者：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者 人数：10人～20人 障がい者の方も可です	日本障がい者スポーツ協会公認 指導員 坂田 耕司	講師料：要相談 交通費：要相談 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 準備物：卓球台もしくは会議用テーブル 8脚 椅子 12脚
63	【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。	対象者：小学生・中学生・高校生・成人・高齢者 人数：何人でも可	コスモスの会 川名 咲子	講師料：無（要相談） 交通費：無（市外は要相談） 日時：要相談 条件：市内全域（市外も可）

【令和2年2月更新】

ふくしの出前講座メニュー表

14^時～18^時

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
64	【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。	対象者：誰でも 人数：何人でも可	ハワイアンフラ同好会	講師料：無料 日時：要相談(平日、休日の午前中) 条件：マイク1本 CDデッキ 控室 鏡 市内全域可能
65	【ゴットハンドで治癒力アップ】 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。	対象者：誰でも 人数：1人～10人まで	手技 de 楽楽 club	講師料：無料 日時：要相談 条件：タオル 市内全域可能
66	【笛の音楽をお届け♪】30分 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!!	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	笛の音楽隊ピッコロ	講師料：無料 日時：いつでも可または講師と相談
67	【健康スポーツ吹き矢】 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!!	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	亀山 忠義 近藤 貞夫	講師料：無料 日時：講師の調整が可能な日時 会場の要望：なるべく広い場所
68	【フラダンスを楽しく教えます】60分 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。	対象者：誰でも可 人数：2人～	フラ・ハーウ・オ・ハレアカラ 河野 輝美	講師料：無料(要相談) 日時：講師と相談 条件：CDデッキ、着替え室、人数に応じた部屋の広さ
69	【楽しいフラダンスでココロも元気!】30分 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	対象者：誰でも可 人数：2人～	フラ・ハーウ・オ・ハレアカラ 河野 輝美	講師料：無料 日時：講師と相談 条件：CDデッキ、着替え室、人数に応じた部屋の広さ

ふくしの出前講座メニュー表

15ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
70	【たんぽぽカフェの出前喫茶】60分 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。	対象者：誰でも可 人数：20人位まで	たんぽぽカフェ 後藤 敏彦	講師料：無料 材料費：1杯100円 日時：要相談 条件：キッチン、テーブル、コンセント
71	【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】120分 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。	対象者：成人・高齢者 人数：何人でも	柘植 由紀枝	講師料：無料 材料費実費500円～2,000円 日時：いつでも可（2ヶ月前に申請を） 会場の要望：テーブル、人数分の椅子
72	【牧師さんのおはなし】 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	対象者：誰でも可	恵泉キリスト教会小美玉チャペル 牧師 金野 正樹	講師料：無料 日時：平日・休日問わず 午前9時～午後9時まで (日曜日は除く) 条件：テーブル・イス
73	【終活セミナー】 終活という言葉を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。	対象者：成人・高齢者	金野 正樹 (終活カウンセラー教会認定)	講師料：無料（ノート代実費 500円） 日時：平日の午前9時～午後9時 条件：テーブル・イス
74	【スコップ三味線をきいてみませんか】 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楽しんでください	対象者：誰でも可	内田 収 ※6・7・8月休講	講師料：無料 日時：平日・休日問わず午前9時～午後9時 条件：マイク・ラジカセ

【令和2年2月更新】

ふくしの出前講座メニュー表

16°-ジ / 18°-ジ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
75	【ツボ押し体操で健康になろう】 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。	対象者：高齢者	廣瀬 威雄 (からだ元気治療院) ＜休講中＞	講師料：無料 日時：平日の午前9時～午後6時 条件：椅子
76	【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指導いたします。	対象者：小学生 成人 高齢者 人数：何人でも	わくわくニュースポーツ 細井正子	講師料：無料 交通費：1人 500円 日時：平日の午前9時～午後9時 市内全域可能 条件：依頼は1か月前から 会場の要望：体育館など 【なるべく広い場所】
77	【ずっと永く残しておきたい音楽を演奏する】 ※フォーク、歌謡曲が主 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。	対象者：成人・高齢者	ANAK (アナック) 長谷川 久	講師料：要相談 日時：休日の午前9～午後9時まで 市内全域可能 条件：特になし
78	【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。	対象者：誰でも可	レッドクイーンズ 川名 咲子	講師料：無料 交通費：無料 条件：市内全域・要着替え室・CDデッキ
79	【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せんか？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。	対象者：乳幼児と保護者 成人 高齢者 人数：5人～15人くらい	美腸プランナー2級 深作 聡美	講師料：要相談 日時：平日・休日問わず9時～14時まで 市内全域可能 会場の要望：ホワイトボード・黒板など書き込みが出来るもの。

ふくしの出前講座メニュー表

17ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
80	【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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	亀山 忠義 近藤 貞夫	講師料：無料 日時：講師の調整が可能な日時 会場の要望：なるべく広い場所
81	【介護予防の音楽療法】60～90分 昔懐かしい歌を歌ったり、楽器を演奏したり身体を動かすことで介護予防を目的とした音楽療法。歌って楽しく！歌って元気に！	対象者：成人 高齢者 障害者・児 人数：何人でも可	音楽療法ばれっと 認定音楽療法士 室 智美	講師料：500円 交通費：500円 2回目から相対で要相談 日時：平日・休日を問わず午前9時～午後9時まで ※土曜日の午前中不可 条件：コンセント、長テーブル
82	【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】30～120分 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。	対象者：誰でも可 人数：何人でも可	ワンマンオーケストラ チャーリー栗原	講師料：無料 日時：平日・休日問わず 午前9時～午後9時まで 条件：一緒に歌う事を希望する場合は歌詞カード等
83	【香りの世界を楽しもう アロマセラピーで身も心もリフレッシュ】 30～90分 エッセンシャルオイルを使用し自分の好きな香りを見つけながらアロマセラピーの世界を一緒に楽しみましょう。	対象者：幼児 小・中学生 高校生 成人 高齢者 人数：30人位まで	岡田 孝子	講師料：有 材料費など 日時：平日の午前9時～午後9時まで その他要相談 条件：市内全域可能 はかり必要 会場要望：換気ができる場所

ふくしの出前講座メニュー表

18ページ / 18ページ

番号	【テーマ（講座名）】・所要時間 内 容	対 象 (原則5人以上)	講 師	講師料 開催可能日時 条件等
84	<p>【模型（紙）飛行機教室】120分 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。</p>	<p>対象者：誰でも可 人数：何人でも可</p>	<p>つくば模型飛行機同好会</p>	<p>講師料：応相談 材料費：1個あたり30円～400円 日時：平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで 市内全域可能 会場要望：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</p>