

知ってみよう!

やってみよう!

# 身近な暮らしの



# 出前講座

社会福祉協議会では、安心して、豊かに、いきいきと暮らすために、市民の皆さんが行う自主的な活動を応援します。この講座は、あらかじめ知識や知恵、技術などを持つ講師に登録いただき作成した出前メニューを、市民の皆さんのご希望に応じて提供するものです。健康、楽しみ、学びなどをお届けします。

## ■講座の内容は？ 次ページから

予め登録した講師が作成したメニューからお選びください。

・健康体操

・歌、ダンス

・手作り作品

・役立つ勉強

・コンサート

## ■利用できる方は？ 5名以上

市内在住の個人や市内の団体です。

子ども会などの既存の

団体はもちろん、

自主的なグル

ープ・お仲間

同士でも利用

できます。



## ■費用は？ 内容によって

会場の使用料や有料の資料・材料等が必要な場合は、申込者が負担します。

## ■講師料は？ メニューによって

講師がメニューごとに無料～3000円の範囲で設定しています。「応相談」のメニューは、申込者のご予算に応じて範囲内でお受けします。

## 出前講師募集！！ 随時受付中

講師は、市民（申込者）の皆さんが顔を合わせ、ふれあい、語り合い、学びあう機会を提供する指導者です。また、いきがいをもって安心して暮らせる地域づくりのサポーター（応援者）として参加いただきます。市内で活動する団体や個人の方で年齢、性別を問いません。

## 那珂市社会福祉協議会

「社協(しゃきょう)」は、社会福祉協議会の略称です

# 身近な暮らしの出前講座メニュー No.19

(令和6年3月現在)

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
<b>健康に関するメニュー</b>			
健康 1	<p>【誰でも】『バランスの良い食生活』</p> <p>より健康的な食生活をおくるために活動しています。どうぞ一緒に勉強してみませんか？</p> <p>(3時間 10~30人まで)</p>	那珂市食生活改善推進員協議会	<p>講師料：無料</p> <p>平日・休日を問わず</p> <p>午前9時~午後1時まで</p> <p>☆食材費負担あり</p> <p>☆2~3ヶ月前に申込を</p>
健康 2	<p>【誰でも】『ピンピンコロリのためのツボ療法』</p> <p>日本は世界でも指折りの長寿国。しかし、最期まで元気に活動して天寿をまっとうするピンピンコロリは少なく、平均10年ほど介護された末に亡くなるネンネンコロリが多いというのが実態です。ピンピンコロリのための生活習慣、ツボ療法についてお話します。</p> <p>(60分 何人でも)</p>	はり・灸・マッサージ師 村上 守	<p>講師料：応相談</p> <p>平日・休日を問わず</p> <p>午前9時~午後9時まで</p> <p>☆屋内</p>
健康 3	<p>【誰でも】『自分で簡単！ツボ療法』</p> <p>鍼灸や指圧などのツボ療法は、病気の予防や治療に効果があります。頭痛、肩こり、腰痛、ひざ痛、風邪、冷え性、不眠、自律神経失調症ほか、自分で簡単にできて効果的なツボ療法を体験してみませんか？</p> <p>(60分 何人でも)</p>	はり・灸・マッサージ師 村上 守	<p>講師料：応相談</p> <p>平日・休日を問わず</p> <p>午前9時~午後9時まで</p> <p>☆屋内</p>
健康 4	<p>【誰でも】『認知症と物忘れについて』</p> <p>認知症とはどんなことでしょうか。認知症にならないために気をつけることや、物忘れとの違いなどについて分かりやすくお話します。</p> <p>(30分 30人まで)</p>	市地域包括支援センター職員 (ゆたか園、ナザレ園、青燈会)	<p>講師料：無料</p> <p>平日 午前9時~午後5時まで</p> <p>日時については相談に応じます</p>
健康 5	<p>【高齢者】『65歳からの健康づくりと介護予防』</p> <p>年をとれば必ず衰えるわけではありません。そのためにどんなことに気をつけたらいいか一緒に考えてみましょう。</p> <p>(30分 30人まで)</p>	市地域包括支援センター職員 (ゆたか園、ナザレ園、青燈会)	<p>講師料：無料</p> <p>平日 午前9時~午後5時まで</p> <p>日時については相談に応じます</p>
健康 6	<p>【小学生以上~高齢者】『認知症サポーター養成講座』</p> <p>認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者「認知症サポーター」になりませんか？</p> <p>(90分 5人~30人まで)</p>	市地域包括支援センター職員 (ゆたか園、ナザレ園、青燈会)	<p>講師料：無料</p> <p>平日 午前9時~午後5時まで</p> <p>日時については相談に応じます</p>

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
健康 7	【60歳以上の方】『シルバーリハビリ体操』 いつでも、どこでも、一人でも、高齢者も安心して出来る太田仁史先生考案の介護予防を目的としたシルバーリハビリ体操をご紹介します。 (90分 10人以上から)	那珂市シルバーリハビリ体操指導士会	講師料：無料 平日 午前9時～午後4時まで ☆屋内 ☆動きやすい服、タオル、飲み物、シューズ
健康 8	【誰でも】『☆健康に関することなら』 健康に関すること、栄養に関すること等、乳幼児から高齢者まで健康問題に関することならジャンルは問いません。市内ならどこでも伺います。 (30～90分 5～30人まで)	那珂市健康推進課 保健師・管理栄養士・精神保健福祉士	講師料：無料 平日 午前9時～午後4時まで
健康 9	【高齢者】『お口“いきいき”フレイル予防』 老化のはじまりはお口から！歯科衛生士が皆さんのお口をいきいきさせるお手伝いをいたします。 (30～60分 5～30人まで)	那珂市健康推進課 歯科衛生士	講師料：無料 平日 午前9時～午後4時まで ☆屋内 ☆準備する物・服装 要相談
健康 10	【一般】『エンジョイ フィットネス♪』 リズムに合わせて体を動かしてみませんか♪汗をかいてストレス発散しましょう！！ (45分 15人ぐらいまで)	フィットネスインストラクター 鬼沢 静香	講師料：無料 平日夜、土日・祝日 ☆屋内・エアコン設備のある会場 ☆動きやすい服、タオル、飲み物、上履き
健康 11	【高齢者】『音楽に合わせた頭と体のためのフィットネス』 やさしい音楽に合わせて楽しく動きながら介護予防及び認知症予防に役立てましょう。あまり動けない方もOK。脳いきいき体操やリンパピクスも紹介します。車いすの方も可。 お琴の演奏と組み合わせることもあります。 (60分 20人ぐらいまで)	高齢者エアロピクスインストラクター リンパピクスインストラクター 日本認知症予防学会 三田 敏男	講師料：無料 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆床の部屋 ☆動きやすい服・靴、タオル、飲み物
健康 12	【一般】『体をゆるめて心のストレスを外しましょう』 【高齢者】『心身の健康を増進して介護予防しましょう』 日本人の体型に合ったゆったりやさしい「和みのヨーガ教室」です。運動が苦手な方、体力に自信のない方も一緒に楽しみましょう。 (2時間 5～50人まで)	和(なご)みのヨーガ研究所 インストラクター 伊勢 昭造	講師料：3000円 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆和室または板の間、座布団 ☆動きやすい服、靴下(あれば5本指)、タオル

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
健康 13	<p>【高齢者】『ラジオ体操+ヨガ=ラジヨガで楽しく体を動かそう』</p> <p>ラジオ体操とヨガを組み合わせたメニューです。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。椅子に座ったままでも出来ます。</p> <p>(45分 何人でも)</p>	<p>介護予防ヨガ指導者 介護福祉士 石川 あゆみ</p>	<p>講師料：2000円 平日・休日を問わず 午前9時～午後5時まで ☆動きやすい服装、タオル、飲み物 ☆コンセントのある会場 ☆椅子、ラジカセをご用意ください</p>
健康 14	<p>【高齢者】『介護予防・予防体操』</p> <p>肩こり・膝痛・腰痛・転倒予防など、要望に応じて様々な運動をリハビリ専門職の理学療法士・作業療法士がお手伝いします。当施設を会場として利用することも可能です。良い汗をかきましょう。</p> <p>(2時間 何人でも)</p>	<p>株式会社トラスト ケアサポート希望の丘</p>	<p>講師料：無料 土曜日の午前9時半～午前11時半まで ☆動きやすい服装、飲み物</p>
健康 15	<p>【誰でも】『対人関係の問題を改善する』</p> <p>私たちは、対人関係で不愉快さを感じたり問題が生じたとき、その原因は相手にあると考えがちではないでしょうか。不愉快さや問題を感じている方の話をよく聞いて、よりよい日常生活を過ごせるように、一緒に考えましょう。</p> <p>私たちの目標は、病気になる前に現在抱えている問題を改善する支援をすることです。</p> <p>(60～90分 5～15人まで)</p>	<p>TA(わかりやすい心理分析)インストラクター 産業カウンセラー 介護福祉士 先崎 武</p>	<p>講師料：3000円 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで</p>
健康 16	<p>【誰でも】『ヨガとラジヨガ』</p> <p>ヨガで心と体を癒し、健康寿命UP。ラジヨガ(ラジオ体操のヨガバージョン)で音楽に合わせて気軽にヨガを楽しみましょう!</p> <p>(60分 何人でも)</p>	<p>平野ヨガ・イージー NYCラジヨガ指導者講師レベル2認定 ヨガインストラクター ベリーダンスインストラクター JAYAシニアヨガ指導者認定</p>	<p>講師料：3000円 日時については相談に応じます ☆動きやすい服装、タオル、飲み物</p>
健康 17	<p>【一般】『リフレッシュヨガ』 【高齢者】『楽らくイスヨガ』</p> <p>心地よく体を動かしてリフレッシュしながら心と体を健康に！イスに座ったままできるヨガのポーズと呼吸法で無理なく体力作りをしましょう。</p> <p>(45～60分 何人でも)</p>	<p>インド中央政府公認 sVYASAヨガインストラクター 石崎 奈保子</p>	<p>講師料：3000円 平日 午前9時～午後3時 ☆動きやすい服装、飲み物 ☆高齢者はイスをご用意ください</p>

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
健康 18	【誰でも】『健診(検診)の結果と意義・検査項目と病態との関連について』 健診(検診)の結果と意義を理解し元気で楽しい生活を送りましょう。手洗いとうがいの大切さ・細菌とウイルスの違いについてもお話しします。 (60~120分 25人くらいまで)	臨床検査技師 飛田 卓哉	講師料:無料 平日 午前10時~午後3時 ☆電源のある会場 ☆プロジェクター、スクリーン(無くても可) ☆資料代 人数により応相談
健康 19	【60歳以上の方】『シニア・ジャズ体操』 椅子に座ったまま、テンポの良い音楽に合わせて楽しく体操しましょう。無理のない範囲で行えます。脳も活性化しますので、終わった後はスッキリ達成感を味わえます。 (60分 何人でも)	平野ヨガ・イージー ベリーダンスインストラクター NYCラジヨガ指導者講師レベル2認定 ヨガインストラクター JAYAシニアヨガ指導者認定	講師料:応相談 日時については相談に応じます ☆動きやすい服装、タオル、飲み物

## みんなでわいわい楽しむメニュー

楽しみ 1	【誰でも】『フッフ。アハハ。ワッハッハ!』 ゲーム・ソング・ダンス・体操・工作etc...「あそび」のことならおまかせください!希望に合わせてプログラム。笑いとお届けします。	那珂市レクリエーション 協会	講師料:応相談 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで
楽しみ 2	【中・高齢者】『みんなで楽しむコンサート(リクエストOK)』 【中・高齢者】『懐かしい曲を楽しんで~顔や手の運動も~』 クラシックから童謡、叙情歌、思い出の曲を楽器や手遊びを取り入れながら楽しいひとときを共にすごしましょう! (60分 何人でも)	音楽サークルドルチェ	講師料:応相談 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで ☆音を出してもさしつかえない場所 ☆ピアノ、マイク(ピアノがない場合キーボード持参します)
楽しみ 3	【誰でも】『大正琴の音色を楽しんでみませんか!!』 大正琴のアンサンブルを演奏します(サークルで現在練習中の曲を演奏)。大正琴無料体験講座をご希望の場合は「キラキラ星」、「荒城の月」の2曲を楽器に触れて楽しんでいただけます。 (45分~2時間 何人でも)	琴伝流大正琴孝響ハーモニー 講師 飯塚 孝響 飯塚 孝友 千葉 孝彩 赤津 孝節 鶴岡 孝朝 鈴木 孝礼	講師料:無料 日時については相談に応じます ☆広い場所、テーブル・イス・スタンドマイク・延長コード・電源
楽しみ 4	【誰でも】『癒しの実コンサート~優しいフルートの響き~』 フルートとギターで童謡、歌謡曲、懐メロ、クラシックなどを、呼んでいただいたグループに合わせて選曲し、演奏します。また、視覚に障がいを持つ私が、日常の生活を題材に作曲したオリジナル曲もお聴きください。ゆったりとしたひとときをお届けします。生の楽器の響きをお楽しみください。 (30~60分 何人でも)	フルート演奏家 村上 真理子	講師料:応相談 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで ☆音楽をしてもさしつかえない場所

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
楽しみ 5	<p>【誰でも】『読み聞かせ(本・紙芝居)出張します!』 【親子】『絵本の世界へようこそ~子どもと楽しむ読み聞かせ~』 【高齢者】『物語を味わうひとときを』</p> <p>乳幼児から高齢者まで読み聞かせの楽しさや、声に出して読む楽しさを味わってください。 (30分 何人でも)</p>	朗読サークルくさびえ	<p>講師料: 無料 平日・休日を問わず(お盆・年末除く) 午前9時~午後4時まで ☆屋内、場に応じて音響装置</p>
楽しみ 6	<p>【誰でも】『民話にふれて昔を知ろう』</p> <p>額田のたっつあい話や、民話、伝説、昔話などを語ります。昔の豊かな生活を共有しましょう。 (30分 何人でも)</p>	語りの会「いろりばた」	<p>講師料: 無料 午前9時~午後4時まで ☆屋内</p>
楽しみ 7	<p>【誰でも】『花や草にふれ「おしゃれに楽しむ花」「暮らしの中に花」をパステルアレンジ』 【小学生以上】『花育・花や緑にふれて、やさしさや、豊かな心を育てます』 【高齢者】『ココロも脳もリラックス。脳や身体のリハビリに。フラワーセラピー』</p> <p>花色を積み重ねていくフラワーアレンジ。花のもつパワーで、心と身体を癒し、暮らしを豊かにしましょう。 (60分 何人でも)</p>	柳霞(りゅうか) ロイヤルフラワー	<p>講師料: 応相談 平日・休日問わず 午前9時~午後9時まで ☆花代負担1人600円~1300円程度 ☆イス、テーブル、ホワイトボード はさみ、花器(応相談) ※ご予算相談に応じます</p>
楽しみ 8	<p>【小学校高学年生~中学生】(2~3時間 何人でも) 『ハイキング&amp;アウトドア料理入門』</p> <p>子ども達が自然の中でのびのび遊ぶお手伝いをします。昔の遊びやミニキャンプの楽しみ方など、頭と体を使って一緒にチャレンジしましょう!</p>	那珂市ひまわり山の会	<p>講師料: 無料 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで ☆動きやすい服、食材費など ☆屋外が望ましい</p>
楽しみ 9	<p>【誰でも】『手作りマジックを楽しみましょう』</p> <p>切ったヒモがつながったり、コップの水が消えたりなどの手作りマジックが楽しめます。一本のヒモだけでも多くのネタができますよ。ショーだけでも出前します。 (20分くらい 何人でも)</p>	鈴木 秀義 (昇玉斎天秀)	<p>講師料: 応相談 平日・休日問わず 午前9時~午後9時まで ☆椅子、テーブル ☆古新聞、はさみ、ヒモ等</p>

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
楽しみ 10	<p>【小学生～高校生】 『夏休みなどの一日に手作り小物(革細工など)』</p> <p>【高齢者】 『手仕事で季節の小物(ミニひな人形、こいのぼり、革のキーホルダーブローチなど)』</p> <p>季節に合わせた小物の飾りものや身近な小品を作ることで指先と脳を活性化させよう!布や革や素材もさまざまなもので。(革でつくるブローチ、ペンダント、金らん布でおひな様づくり、小布でブローチなど)</p> <p>(2～3時間 5人～30人まで)</p>	<p>レザークラフト講師 富張 凛子</p>	<p>講師料: 応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後5時まで ☆作品により材料費</p>
楽しみ 11	<p>【誰でも】 『手作りの食卓応援～簡単美味家庭料理・パン・お菓子～』</p> <p>【幼児と保護者】 『おやこでクッキング～楽しいおいしいきれい食育入門～』</p> <p>【高齢者】『旬の食材を生かして 健康で豊かな食卓応援』</p> <p>心と体に栄養を!楽しい食の教室で一緒にお料理を楽しみましょう。男性の自立のためのお料理も応援します。</p> <p>(2時間15分 10人～30人まで)</p>	<p>管理栄養士 料理研究家 海野 寿江</p>	<p>講師料: 応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆エプロン、三角巾、ふきん ☆調理施設 ☆材料費 内容により応相談 ☆事前打合せ要</p>
楽しみ 12	<p>【誰でも】『ハッピーボール制作』</p> <p>折り紙12枚で作るハッピーボール。紙の色の配色や形を楽しみ、幸せを願って作ります。ピンポン玉くらいからバレーボール位までの大きさにも。そのまま飾っても、ヒモをつけてキーホルダーにも。お子さん向けには、菱形に折った部品を組み立てて、手裏剣(4枚)、サイコロ(6枚)、クラゲ(8枚)などに。(1時間30分～2時間分 何人でも)</p>	<p>太田 吉之輔</p>	<p>講師料: 無料 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆折り紙12枚(一個分)・のり</p>
楽しみ 13	<p>【小学生以上～高齢者】 『懐かしい歌を聴いて・歌って楽しみましょう』</p> <p>ハーモニカのアンサンブルを演奏します。懐かしい歌を口ずさみ、大きな声で歌ったりして、楽しい時間を過ごしましょう。(30～60分 何人でも)</p>	<p>ハーモニカなか01</p>	<p>講師料: 応相談 火曜日を除く 午前10時～午後4時まで ☆参加者の歌詞のコピー ☆申し込みの際は、候補日を3日ほどご提示ください</p>

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
楽しみ 14	<p>【誰でも】『リクエストに合わせて～大正琴、文化琴、二胡、ピアノの調べ～』</p> <p>4種類の大正琴の合奏はオーケストラの響き・・・文化箏は1/2のかわいいお箏、中国の民族楽器二胡、ピアノなど素敵なメロディーをお楽しみください。</p> <p>曲例) 青い山脈、東京ラブソフィー、涙そうそう、少年時代など (45～1時間30分 何人でも)</p>	ハープスターズ	講師料：応相談 第2・4の金曜日の日中除く 午前9時～午後9時まで ☆テーブル、イス
楽しみ 15	<p>【高齢者】『フレイル予防のため、みんなで集まって古布を利用して小物やつるし飾りをつくろう』</p> <p>古布を使って、和の小物やつるし飾りを作ってみませんか？ブローチや巾着、おひなさま、つばきの花等・・・ (2時間 20人まで)</p>	キルティ工房	講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆材料費として実費徴収
楽しみ 16	<p>【誰でも】『皮籐で作るアクセサリ、バッグ、花かご、カーネーション、プレゼント小物等』</p> <p>【幼児の保護者】『動物や帽子型タオルハンガー、クマさんの手さげ』</p> <p>【一般】『籐で作る花、動物の小物入れ、干支、母の日のカーネーション、バレンタインの小物等』</p> <p>【高齢者】『季節の飾り・クリスマスリース・正月飾り・ビーズを使った小物入れ』</p> <p>カラー籐・皮籐を使いアクセサリから季節の小物（おひな様、クリスマス作品、干支、プレゼントの小物）、バッグなど楽しみながら一緒に作ってみませんか？ (2時間 何人でも)</p>	長谷川籐手芸教室 本部随講師 日本バスケットリー作家協会 会員 宮崎 郁子	講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆花ばさみ、エプロン ☆水が使える場所 ☆材料費 一人500円程度
楽しみ 17	<p>【乳幼児～幼児と保護者】『のびのび子育て応援～感じて・ふれて・楽しもう～』</p> <p>【一般】『音楽を使って身体を動かしてみよう』</p> <p>【高齢者】『懐かしい歌・心地よいメロディーにのせて』</p> <p>赤ちゃん、高齢者、障がい者の方など誰でも、どこでも、いつでも楽しめる音楽療法をミュージック・ケアの音楽に沿って、歌ったり、演奏したり、体を動かしたり快いひとときを楽しみましょう。 (45分 何人でも)</p>	NPO法人日本ミュージック・ケア協会認定音楽療法士 音感メソッド・ピアノ 講師 井澤 満代	講師料：3000円 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆動きやすい服装 ☆広い部屋



コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
楽しみ 18	<p>【誰でも】『筑波山に伝わる茨城県の伝統芸能!』 「サア～サア～お立会い・・・。陣中膏はがまの油!」みなさんおなじみ、古(いにしえ)の大道芸「筑波山がまの油売り口上」。浪人姿でむこうハチマキ、タスキ掛け!刀を使って、紙を切ったり、腕を切ったり、血止めの軟膏「がまの油」の効能を言葉たくみに披露するおもしろい口上(演技)です。 (30分 何人でも)</p>	<p>筑波山がまの油売り口上研究会 水戸教室(那珂市)</p>	<p>講師料:0~2000円(応相談) 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで ☆長テーブル</p>
楽しみ 19	<p>【乳幼児と保護者】『自然の素材と香りで元気になろう!』 【一般】『手作りスプレーでセルフケア』 季節の不調やトラブルに好きな香りでアプローチしてみましょ。どんなときも心も体も気持ちよくいられることが元氣とキレイの秘訣です。例:手作りスプレー(虫除け、安眠)、保湿クリームなど (60分 10~20人まで)</p>	<p>日本アロマ環境協会認定 アロマセラピー インストラクター 関 美和子</p>	<p>講師料: 応相談 平日 午前10時~午後3時まで ☆材料費 一人1000円程度</p>
楽しみ 20	<p>【一般】『プリザーブドフラワーやドライフラワーでおしゃれな飾りを作ろう♪』 【高齢者】『きれいなお花で作るお部屋の飾り』 植物由来の天然の素材を使って様々なものを手づくりします。例:ハーバリウム、スワッグ、クリスマスリース、お正月飾りなど (60分~2時間 何人でも)</p>	<p>フラワーエデュケーション ジャパン認定講師 関 美和子</p>	<p>講師料: 応相談 平日 午前10時~午後3時まで ☆材料費 一人1500~3000円程度(応相談) ☆主催者準備...テーブル、イス ☆参加者準備...エプロン、お持ち帰り用の袋など</p>
楽しみ 21	<p>【小学生低学年~成人】 『人と向かい合ってドイツボードゲームで遊ぼう』 運と作戦がバランスよく組み合わさって、初めてでも楽しめるボードゲームです。ゲームはテレビゲームだけではありませんよ! (1時間30分~2時間 5~10人まで)</p>	<p>ボードゲームサークル シュピール那珂 大部 一城</p>	<p>講師料: 無料 平日・休日を問わず (前月20日までに申込) 午前9時~午後9時まで ☆屋内、テーブル</p>
楽しみ 22	<p>【一般】『あなたオリジナルのワイヤークラフト』 直線のワイヤーを曲げたり組むとカゴやオブジェ等の立体的な作品が出来上がり。手先と想像力を使って仲間と作品作りに夢中になる時間を過ごすお手伝いをします。 (1時間30分 20人ぐらいまで)</p>	<p>ワイヤークラフト アーティスト 永井 真美恵</p>	<p>講師料: 応相談 火曜日を除く 午前9時~午後5時まで ☆屋内、テーブル、イス ☆ベンチ・メジャー ☆材料費 一人300円~</p>

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
楽しみ 23	<p>【誰でも】『季節の花で寄せ植えを作しましょう』 花を愛でて心に癒しを！土にふれて大地のエネルギーを！ 仲間と寄せ植えを作る喜びや奥深さを感じられる時間を過 ごすお手伝いをいたします。 (1時間30分 20人ぐらいまで)</p>	<p>日本ハンギングバスケット協会 八 ンギングバスケットマスター 日本園芸協会 ガーデンコーディネーター・ハーバー ティネーター学習指導員 日本家庭園芸普及協会 グリーンアドバイザー 永井 真美恵</p>	<p>講師料：応相談 火曜日を除く 午前9時～午後5時まで ☆汚れても大丈夫な服、エプロン ☆雨天時でも開催可能な場所 ☆材料費一人1500円前後(応相 談) ☆1～2ヶ月前までに申込を</p>
楽しみ 24	<p>【誰でも】『オセロゲームで頭の体操』 水戸発祥のオセロゲーム。誰でもできる簡単なゲームで親 子や仲間の絆を深めませんか。基本やコツもお伝えしま す。子どもにはゲーム機にはない面白さを。高齢者には頭 の体操にも。(2時間 10人ぐらいまで)</p>	<p>平野 辰</p>	<p>講師料：無料 月・木曜日 (その他随時相談に応じます) 午前10時～午後3時まで ※未就学児は保護者の同伴 講師が5セットまで準備可</p>
楽しみ 25	<p>【誰でも】『絵本は読んでもらって楽しむもの』 長年読み継がれた絵本を中心に、わらべうたや昔話のかた りもまじえて、ほっとひと息つける時間をお届けします。 柳田邦男さん曰く「絵本は人生に3度」。親子はもちろん 、大人こそ絵本を！(15～60分 何人でも)</p>	<p>瓜連おはなしの会 ルピナス</p>	<p>講師料：3000円 平日・休日を問わず 午前9時～午後3時まで ☆人数が多いときは音響装置</p>
楽しみ 26	<p>【親子】『あそべる折り紙 ゲームいろいろ』 【誰でも】『昔あそびや手づくりおもちゃで楽しく遊ぼ う』 【高齢者】『飾れる折り紙、プレゼント折り紙』 ダルマおとし、ぶんぶんゴマ、コマ回しなど昔なつかしい 遊びや、紙ひこうき飛ばし、おり紙等手作りおもちゃで楽 しく遊びましょう。 (45分～1時間 何人でも)</p>	<p>おもしろ理科先生 茨城あそびのサポーター 草野 豊</p>	<p>講師料：無料 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時までの間 ☆体育館または広い部屋 ☆人数が多いときは、マイク要 ☆動きやすい服装 ☆材料費</p>
楽しみ 27	<p>【誰でも】『ストレッチ&amp;ベリーダンス』 初心者限定。アラビアンな音楽に合わせて体を動かしま しょう！男女問わず健康的に楽しめます。 (60分 何人でも)</p>	<p>平野ヨガ・イージー ベリーダンスインストラクター NYCラジヨガ指導者講師レベ ル2認定 ヨガインストラクター JAYAシニアヨガ指導者認定</p>	<p>講師料：応相談 日時については相談に応じます ☆動きやすい服装、タオル、飲み物</p>

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
楽しみ 28	<p>【誰でも】『絵を描いてみよう!』 水彩画を描いて、楽しく豊かな生活を送りましょう。油絵に挑戦したい方も指導します。 (2時間 15人まで)</p>	<p>茨城県芸術祭美術展会員 新世紀美術協会会員 渡辺 正則</p>	<p>講師料:1000円 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで ☆絵画用品一式(水彩絵の具、筆、筆洗い、鉛筆B~3B、スケッチブック) ☆会場は公民館など</p>
楽しみ 29	<p>【親子】『童謡、アニメソングほか保護者向け選曲のコンサート』 【一般】『幅広い年齢層に合わせた選曲のコンサート』 【高齢者】『当該世代に好まれる選曲のコンサート』 ワンマンオーケストラ「チャーリー栗原」のポップスコンサートです。複数の管楽器を使用し幅広いジャンルの曲を演奏します。 (2時間 何人でも)</p>	<p>管楽器演奏者 茨城県警察音楽隊OB 栗原 好文 (チャーリー栗原)</p>	<p>講師料:無料 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで ☆電源 ☆屋内・外、部屋の大小を問わず</p>
楽しみ 30	<p>【親子】『セッションでともだち作り』 【一般】『セッションで友だち作り』 【高齢者】『セッションで友だち作り』 ジャズセッションで友だち作り。ナマの音楽の力で仲良くなれ、友だちの輪が広がります。セッションに参加する楽しさをお伝えします。 (1時間 何人でも)</p>	<p>ジャズピアニスト 山口 貴士</p>	<p>講師料:無料 ☆電源</p>
楽しみ 31	<p>【幼児と保護者、小学生~中学生】 『ふしぎ これはどうなってるの?』 「ふしぎ」ということをみんなで解き明かそう。理科実験遊びを楽しもう。簡単に手に入るもので気軽に遊べます。例:音で遊ぼう、光で遊ぼう、風で遊ぼう、水で遊ぼう、磁石で遊ぼう。(60分 何人でも)</p>	<p>かがくのたまご・サポーターズ</p>	<p>講師料:応相談 日時については相談に応じます 午前9時~午後9時まで ☆内容により電源、材料費</p>
楽しみ 32	<p>【一般】『この夏はゆかたを着てみよう!!』 【高齢者】『夏はゆかたを!!お持ちの着ものを着てみよう!!』 着くずれしないゆかたの着方やマナーを身につけます。前結びで帯も簡単に結べます。 (2時間 5~10人まで)</p>	<p>着もの着付け技能士 前結び一級師範 加藤 智子</p>	<p>講師料:応相談 月・火曜日を除く 午前10時~午後3時 ☆和室 ☆着もの、帯など</p>

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
楽しみ 33	【一般】【高齢者】『清香緑韻・中国茶の世界を楽しむ』 きっさこ 「喫茶去」—どうぞお茶でも召し上がれ—奥深い中国茶の世界に触れてみませんか。茶の清らかな香りと爽やかな味わいを楽しみましょう。 (1時間30分 5~20人まで)	中国茶文化指導師(碩士) 中国泡茶道峯会 本田 圭子	講師料: 3000円 平日(応相談) 午前10時~午後3時 ☆電気またはガスが使えるところ ☆茶葉代 一人500円程度 ☆茶道具等は講師が準備します
楽しみ 34	【誰でも】『水戸黄門劇 公演』 「水戸光圀公がみなさんのところへ漫遊の旅」劇団いばらきオリジナル水戸黄門劇。笑いあり涙あり、勧善懲悪の舞台を楽しみませんか? (30~50分 何人でも)	劇団いばらき	講師料: 応相談 土日祝日 午前10時~午後4時まで ☆テーブル、イス、控室
楽しみ 35	【誰でも】『日本伝統の琴の音色に触れてみませんか?』 古典六段からジブリの曲まで演奏します。 体験講座「さくらさくら」「荒城の月」などお琴を弾いてみましょう。楽器はご用意いたします。 (30人~ 何人でも)	生田流宮城社師範 海野 敬子	講師料: 1000円 平日・休日問わず 午前9時~午後9時までの間 ☆2~3か月前までに申し込み
楽しみ 36	【一般】『落語の紹介と落語会』 【高齢者】『落語会』 古典芸能である落語にふれてみませんか?おじさんが正座してしゃべるだけでもみなさんの頭の中には様々な世界が広がります。 (60分 5~30人まで)	大谷 耕治	講師料: 無料 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時までの間 ☆高座となる机

## 生活に役立つ学びメニュー

学び 1	【誰でも】『☆福祉に関することなら』 福祉やまちづくりに関することならお任せください。ご要望にあわせてみなさんの知りたいことを分かりやすくお話しします。 (30分~2時間 何人でも)	那珂市社会福祉協議会 職員	講師料: 無料 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	-------------------------------------

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
学び 2	<p><b>【誰でも】</b> 『自分のパソコンで自分のやりたいことに挑戦しましょう』 パソコンの管理(Windowsの基礎等)、文書作成(一般文書、ハガキ、チラシ等)、表計算(家計簿、健康管理記録、ゴルフスコア等)、インターネット・メール、画像処理(写真、動画編集等)や音声処理、身体障がい者自立支援としてのパソコン指導など。 (1時間30分 何人でも)</p>	<p>特殊静電処理技術者 普通職業訓練マスターコース 修了(情報・通信科) 鈴木 正矩</p>	<p>講師料：応相談 日時については相談に応じます ☆各自パソコン持参</p>
学び 3	<p><b>【誰でも】『あなたのところに盲導犬が行くよ!~盲導犬のお話~』</b> みなさんは盲導犬のことを知っていますか?「盲導犬は何を食べるの?」「盲導犬はどんなお仕事をやるの?」「盲導犬は散歩をするの?」「盲導犬に触っちゃいけないの?」そんな皆さんの疑問に、私と盲導犬ギル君がお応えします。盲導犬について学習してみませんか? (30~60分 何人でも)</p>	<p>盲導犬ユーザー 村上 真理子 (盲導犬も一緒です)</p>	<p>講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで</p>
学び 4	<p><b>【主婦または主夫】</b> 『食費の予算を立てましょう~予算のある家計簿を使って~』 予算のある家計簿の特色をお伝えし、その中の食費予算の立て方を実習します。買すぎない、作りすぎない、食べすぎない適量の生活をめざしましょう。 (60分 何人でも)</p>	<p>水戸友の会</p>	<p>講師料：応相談 平日(火曜日を除く) 時間帯については相談に応じます</p>
学び 5	<p><b>【主婦または主夫】『衣類や環境にやさしい洗濯のコツを伝えます』</b> ひと手間かけて仕上がりスッキリ。ふだんの洗濯のコツ、セーターやスカーフの手洗い、ダウンジャケットの手入れなどを伝えます。 (60~1時間30分 何人でも)</p>	<p>水戸友の会</p>	<p>講師料：応相談 平日(火曜日を除く) 時間帯については相談に応じます ☆セーターやスカーフの手洗い実習の場合は湯水の使える場所</p>
学び 6	<p><b>【誰でも】『幼稚園児のおべんとうLesson』</b> 身近な食材を使って、手早く彩りよく食べやすいお弁当作りをご一緒に。 (2時間 何人でも)</p>	<p>水戸友の会</p>	<p>講師料：応相談 平日(火曜日を除く) 時間帯については相談に応じます ☆食材・レシピは講師が準備します ☆エプロン、三角巾、ハンドタオル ☆調理施設 ☆材料費 一人500円程度</p>
学び 7	<p><b>【誰でも】『絵本の読み聞かせはじめませんか』</b> 絵本の選び方、読み聞かせの基本と実践を学ぶと同時に、まずは絵本を読んでもらう楽しさを実感してください。おすすめの絵本を持参し、たくさんの楽しさをお届けします。 (1時間30分 10~20人ぐらいまで)</p>	<p>瓜連おはなしの会 ルピナス</p>	<p>講師料：3000円 平日・休日を問わず 午前9時~午後3時までの間</p>

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
学び 8	<b>【誰でも】『環境に関することなら』</b> 1. 地球温暖化、2. 自然環境、3. 環境学習、4. 資源リサイクル、5. 都市環境についてお話しします。5つのテーマから1つをお選び下さい。 (60分 10~20人まで)	なか環境市民会議	講師料：無料 日時については相談に応じます
学び 9	<b>【誰でも】『介護保険制度について』</b> 介護保険制度やサービスなどのお話を分かりやすくさせていただきます。 (30分 何人でも)	市地域包括支援センター 職員(ゆたか園、ナザレ園、青燈会)	講師料：無料 平日 午前9時~午後5時まで 日時については相談に応じます
学び 10	<b>【誰でも】『成年後見制度をご存知ですか?』</b> 認知症等で判断力が低下した時にご本人の代わりに財産管理をしたり、ご本人の望む暮らしを支援する制度のお話をします。(30分 何人でも)	市地域包括支援センター 職員(ゆたか園、ナザレ園、青燈会)	講師料：無料 平日 午前9時~午後5時まで 日時については相談に応じます
学び 11	<b>【親子】『寸劇やコンサートで地球の未来を知ろう』</b> <b>【一般】『气象台の方に聞いてみよう』</b> <b>【誰でも】『ワークショップで楽しく学ぼう、話そう』</b> 地球環境のこと、講演会や寸劇、読み聞かせ、歌のコンサート、ワークショップ(環境にやさしい日用品づくり)で楽しく学びませんか。 (60分~90分 何人でも)	Peach Other 茨城	講師料：応相談 平日・休日問わず ☆スクリーン(応相談) ☆コンサートの場合は要ピアノ
学び 12	<b>【高齢者】『老いを楽しく生き生きと』</b> 人生百年時代と言われている今、長い老後をいかに楽しく生きるか、歌や遊びを交えて、九十代の私と、楽しいひと時を過ごしましょう。 (60分 何人でも)	おもしろ理科先生 茨城あそびのサポーター 草野 豊	講師料：1,000円 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時までの間 ☆広い会場 ☆マイク、いす
学び 13	<b>【誰でも】『人間関係について学びます』</b> 「現代人は、何でも知っている。ただ知らないのは、自分のことだけ」(西洋の歴史家の言葉)コミュニケーションの中心は自分自身です。自分自身の良いところ・長所を見つけて、1人ひとりが、それぞれの立場で生き活きと生活できるように支援します。自分自身を知り、より良いコミュニケーションができるよう、一緒に学びましょう。 私たちの目標は、対人関係でつまづかないための学びと行動を支援することです。 (60~90分 5~15人まで)	TA(わかりやすい心理分析)インストラクター 産業カウンセラー 介護福祉士 先崎 武	講師料：3000円 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで

コード	【対象】『テーマの例』 (所要時間と人数のめやす)	講師	講師料(上限3000円) 日時☆会場・申込者準備
学び 14	【高齢者】『スマホでできること、基本の操作』 タップ・スワイプなど、スマホの基本的な操作を確認し、アプリの種類と何が出来るかを学ぶと共に、操作方法を学習します。 (60分 何人でも)	シニア情報生活アドバイザー(認定資格) デジタル推進委員(デジタル庁) 宮崎 昇一	講師料:3000円 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで ☆テーブル、イス、スマホ
学び 15	【高齢者】『パソコンでできること、基本の操作』 起動・終了・アップデートなどの基本的な操作を確認し、アプリの種類と何が出来るかを学ぶと共に、操作方法を学習します。 (60分 何人でも)	シニア情報生活アドバイザー(認定資格) デジタル推進委員(デジタル庁) 宮崎 昇一	講師料:3000円 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時まで ☆テーブル、イス、AC電源タップ、パソコン(電源アダプター)、マウス ☆Wi-Fi環境

# ☆まだまだ 登録講師募集中☆

☆あなたの特技を生かしませんか? ☆

たとえば・・・

♪ 伝統かくし芸(南京玉すだれ、どじょうすくい)

♪ 演奏(ハンドベル、親子コンサート)

♪ 手しごと色々(絵手紙・書道・消しゴムはんこ...) などなど

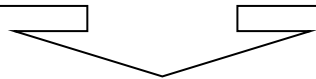
随時、受け付けております!!

何かご不明な点等ございましたら、社協までお問い合わせください。



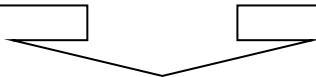
## ★受けてたい講座が決まったら…

電話やLINEで  
問い合わせ



日時等の確認

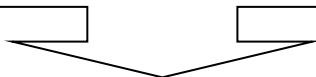
社協から講師に確認・調整します。



講師の都合、内容等が合う場合

申込受付

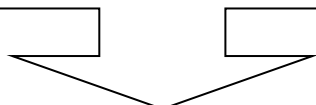
申込書を社協へ提出します。



打ち合わせ

講師と申込者が直接打合せをします。

- ・参加者が服装や持参する物は？
- ・駐車場の有無は？
- ・机・椅子の配置は？
- ・材料・資料の準備・購入は？
- ・音響設備は必要か？ など



出前講座開催



開催後

申込者は、社協へ報告書を提出します。

(必要に応じて、材料・資料の購入費、講師料等について支払いや確認を行います。)

### ■開催場所と時間は？

場所は市内に限ります。

講師により日時・会場の条件があります。

### ■申し込みは？

**おおよそ開催日の1ヵ月前までに、申し込んでください。**まず、日時や内容などお早めに社協までお電話でお問い合わせください。講師の了解が得られましたら、申込書にてお申し込みいただきます。

### ■会場の手配は？

申込者の催しに、講師をご紹介するしくみですので、会場の手配(予約・準備)や、参加者の募集・周知などは、申込者が行います。

### ■利用できない場合は？

公序良俗に反する場合、政治、宗教、営利目的の場合は利用できません。

### ■開催後は？

**開催後、1か月以内に実際の参加者数や感想など簡単な報告をいただきます。**感想・ご意見は講師の方にお渡しし、今後の活動に役立てていきます。

#### ■問い合わせ先・申込先

那珂市社会福祉協議会  
総務・地域支援グループ

那珂市瓜連321

(那珂市役所瓜連支所隣分庁舎内)

電話：229-0309

FAX：296-1002

LINE公式アカウント  
からも問い合わせが  
できます！

