

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。

講座内容

あらかじ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。



講座・講師費用

会場の利用料や有料の資料・材料等が必要な場合には、申請者が負担します。

講師がメニューごとに無料から3,000円の範囲で講師料を設定しています。「応相談」の講座は、申請者のご予算に応じた金額で承ります。

出前講座を利用するには

市内在住の個人や市内の団体で、5名以上から利用できます。こ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。

出前講座利用の詳しい流れは、最終ページをご覧ください。



出前講座講師募集



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、学び合う機会を提供する指導者です。また、生きがいをもって安心して暮らせる地域づくりサポーター(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かたで年齢、性別を問いません。

あなたのこれまで培った知識や技術、経験、特技などを講師として活かしてみませんか？

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.20

(令和8年7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
健康に関するメニュー			
健康 1	【誰でも】『バランスの良い食生活』 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？ (3時間 10～30人まで)	那珂市食生活改善推進 員協議会	講師料：無料 平日・休日を問わず 午前9時～午後1時まで ☆食材費負担あり ☆2～3ヶ月前に申込を
健康 2	【誰でも】『ピンピンコロリのためのツボ療法』 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。(60分 何人でも)	はり・灸・マッサージ師 村上 守	講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆屋内 ☆送迎のためのタクシーを手配していただく場合がございます
健康 3	【誰でも】『自分で簡単！ツボ療法』 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？(60分 何人でも)	はり・灸・マッサージ師 村上 守	講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆屋内 ☆送迎のためのタクシーを手配していただく場合がございます
健康 4	【誰でも】『さあ歩こう！健康の維持・増進に役立つウォーキング』 現代人は深刻な運動不足！鍼灸マッサージ師の私が、楽しく、効果的に歩いて、走って、生活習慣病を予防・治療できて、頭がよくなり、元気で長生きできる。そんな嬉しい健康法をお話します。(60分 何人でも)	はり・灸・マッサージ師 村上 守	講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆屋内 ☆送迎のためのタクシーを手配していただく場合がございます
健康 5	【誰でも】『いつも疲れているあなたに！疲労解消のツボ療法』 頭痛、肩こり、腰痛、眼精疲労、やる気が出ない、イライラしたり不安になったりする、朝起きられない、目の下のクマが気になる…。いつも疲れている皆さんに、自律神経機能を整えて疲労を解消する、自分でできるツボ療法を紹介します。(60分 何人でも)	はり・灸・マッサージ師 村上 守	講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆屋内 ☆送迎のためのタクシーを手配していただく場合がございます
健康 6	【誰でも】『認知症と物忘れについて』 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します。 (30分 30人まで)	市地或包括支援センター 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

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	【高齢者】『65歳からの健康づくりと介護予防』 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。 (30分 30人まで)	市地域包括支援センター (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
健康 8	【小学生以上～高齢者】『認知症サポーター養成講座』 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？ (90分 5人～30人まで)	市地域包括支援センター (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
健康 9	【一般】『50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。 (60分～90分 8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 10	【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 11	【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 12	【一般】『ゲートキーパー講座』 自分の周りで悩んでいる方や困っている方に、気づき、声をか け、話を聞き、速やかに相談窓口や専門機関に繋げる「ゲート キーパー」になりませんか。 (60分～90分 30人まで)	那珂市健康推進課 精神保健福祉士	講師料：無料 平日 午前9時～午後9時まで ☆屋内
健康 13	【高齢者】『食事からはじめるフレイル予防』 元気でいきいきと過ごすための食生活のポイントを学べる講座 です。 (30分～60分 30人まで)	那珂市健康推進課 管理栄養士	講師料：無料 平日 午前9時～午後9時まで ☆屋内
健康 14	【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)	高齢者エアロビクスインス 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

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 15	【誰でも】『ヨガとラジヨガ』 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)で音楽に合わせ気軽にヨガを楽しみましょう! (60分 何人でも)	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	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
健康 16	【一般】『リフレッシュヨガ』 【高齢者】『楽しくイスヨガ』 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。(45~60分 何人でも)	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	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、飲み物 ☆高齢者はイスをご用意ください
健康 17	【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: 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
健康 18	【誰でも】『からだバーエクササイズ』 木製のツール「からだバー」を使って、ストレッチやほぐし、 簡単にできる運動を行います。腰痛・肩こりなど、症状別の対 処法が身につきます。(~60分 15人まで)	フィットネスインストラクター 日本からだワーク協会からだ バー1級指導者 山田 愛美	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、飲み物 ☆ヨガマットがあればお待ちください
健康 19	【高齢者】『那珂市100歳まで歩ける足づくり講座~現場 の専門職が伝える「習慣」が健康寿命を左右する理由~』 100歳まで自分の足で!「知る」ことで変わる爪の切り方と 靴の選び方。老化に負けない足習慣を実技を交え楽しく学びま しょう。(90分 15人まで)	ドクターネイル爪革命 茨城県那珂市店	講師料: 無料 平日 10時~17時 ☆洋室 ☆スニーカー
健康 20	【誰でも】『薬の出前講座』 薬に関する疑問・質問、病気や健康のことなど、ご要望に添っ て薬剤師が事例をふまえながら分かりやすくお話しします。 (45~60分 何人でも)	よしの薬局 薬剤師	講師料: 無料 開催日は応相談 ☆スクリーン・プロジェクター・ HDMIケーブル(応相談)、テー ブル・イス ☆筆記用具
健康 21	【誰でも】『出張調理講習』 ご要望に合わせた1食分のレシピをご提案させていただき、実 際にみなさんと調理を行います。テーマに沿ったミニ講話も行 います。 (3時間~3時間30分 何人でも)	よしの薬局 管理栄養士	講師料: 無料 平日 9時~18時 土曜日 9時~13時 ☆2~3か月前に申し込みを ☆食材・調理器具・検食保存場所 (2週間) ☆食材費負担あり ☆エプロン・マスク・三角巾(ハ アキャップ可) ☆調理室・喫食スペース

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
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。笑いと笑顔をお届けします。	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	【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」等を楽器に触れて楽しんでいただきます。 (30分～1時間 何人でも)	琴云流大正琴孝響ハーモニー 講師 飯塚 孝響 飯塚 孝友 赤津 孝節 鶴岡 孝朝 矢吹 孝順 浅野 孝寿 大曾根 トモ子	講師料: 応相談 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 3	【誰でも】『癒しの実コンサート～優しいフルートとギターの響き～』 フルードとギターで童謡、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。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)	フルード演奏家 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 ☆送迎のためのタクシーを手配していただく場合がございます
楽しみ 4	【高齢者】『フルートの演奏とともに歌おう♪』 フルートの演奏に合わせて、童謡・唱歌・懐メロなど、一緒に歌ってみませんか? ゆったりとしたひとときを、一緒に過ごしましょう♪ (30分 何人でも)	フルード演奏家 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 ☆送迎のためのタクシーを手配していただく場合がございます
楽しみ 5	【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』 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～1時間 何人でも)	朗読サークルくさぶえ	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、場所に応じて音響装置

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 6	【誰でも】『民話にふれて昔を知ろう』 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)	語りの会「いろりばた」	講師料：無料 午前9時～午後4時まで ☆屋内
楽しみ 7	【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』 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、くらしを豊かにしましょう。 (60分 何人でも)	柳霞(りゅうか) ロイヤルフラワー	講師料：応相談 平日・休日問わず 午前9時～午後6時まで ☆花代：1人1200～1800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
楽しみ 8	【小学校高学年生～中学生】 『ハイキング&アウトドア料理入門』 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！ (2～3時間 何人でも)	那珂市ひまわり山の会	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
楽しみ 9	【誰でも】『手作りの食卓応援～簡単美味家庭料理・パン・お菓子～』 【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な食育入門～』 【高齢者】『旬の食材を生かして 健康で豊かな食卓応援』 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。 (2時間15分 10人～30人まで)	管理栄養士 料理研究家 海野 寿江	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
楽しみ 10	【誰でも】『ハッピーボール制作』 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パ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)	太田 吉之輔	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(一掴み)のり

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 11	【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』 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)	ハーモニカなか01	講師料：応相談 火曜日を除く 午前10時～午後4時まで ☆参加者分の歌詞のコピー ☆申し込みの際は、候補日を3日ほどご提示ください
楽しみ 12	【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～』 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。(曲例) 愛のカタチ、いい日旅立ち、涙そうそう、少年時代、いちご白書、夕焼小焼など (45～1時間30分 何人でも)	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 13	【誰でも】『皮籐で作るアクセサリー、バッグ、花かご、カーネーション、プレゼント小物等』 【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』 【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』 【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』 カラー籐・皮籐を使いアクセサリーから季節の小物(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)	長谷川籐手芸教室 本部 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、エブロン ☆水が使える場所 ☆材料費 一人500円程度
楽しみ 14	【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～』 【一般】『さまざまな音楽を使って身体を動かしてみよう』 (子どもから大人まで、障害のかたも楽しめます) 【高齢者】『心地よい音楽にのせて、身体を動かしてみよう』 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・ケアの音楽にのって、歌ったり、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)	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～夕方まで ☆動きやすい服装 ☆広い部屋 和室可 洋イス可

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 15	【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)	筑波山がまの油売り口上 研究会 水戸教室(那珂市)	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
楽しみ 16	【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よう。どんなときも心も体も気持ちよくいられることが元気でキレイの秘訣です。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)	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	講師料: 応相談 平日 午前10時～午後3時まで ☆材料費 一人1500円程度
楽しみ 17	【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つくりします。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)	フラワーエデュケーション ジャパン認定講師 関 美和子	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
楽しみ 18	【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)	ワイヤークラフトアーティスト 永井 真美恵	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～
楽しみ 19	【誰でも】『季節の花で寄せ植えを作りましょう』 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)	日本ハンギングバスケット協会 ハ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・ハーブコーデ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	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

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 20	【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)	瓜連おはなしの会 ルピナス	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
楽しみ 21	【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)	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：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 ☆送迎のためのタクシーを手配していただく場合がございます
楽しみ 22	【誰でも】『ストレッチ&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)	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：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
楽しみ 23	【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)	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)	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
楽しみ 24	【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)	かがくのたまご・サポーターズ	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

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 25	【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!!』 着くす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)	着ものの着付け技能士 前結び一級師範 加藤 智子	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
楽しみ 26	【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 27	【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。 対象はお子様から年齢問わず、年代に合わせた曲を選択し、体験、演奏します。 (30分~ 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 28	【3才~】『おもしろ話、手遊び、パネルシアターなど』 【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。 (45分 5~30人まで)	大谷 耕治 (囃囃亭 書館)	講師料：無料 平日・休日を問わず 午前9時~午後6時までの間 ☆高座となる机
楽しみ 29	【一般】【高齢者】『季節のクラフト及び絵画制作(水彩、色えんぴつ、アクリル、油絵など)』 【親子】『いろいろな素材を使った工作及び絵画制作』 希望に合わせてクラフト(工作)や絵画制作を行います。季節を感じるクラフトやさまざまな素材を使った創作を楽しみましょう! (40分~90分 5~15人まで)	美術集団ノン・ブラック 矢島 千加	講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時~午後9時までの間 ☆イス、机、水が使える会場 ☆材料費 500~1000円 ☆画材、工作材料、ビニールシート、雑巾 ☆汚れてもいい服装

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 30	【親子】『ママも赤ちゃんも幸せになれるベビーマッサージ』 “我が子とどう関わっていいかわからない” “上の子がいて、なかなか下の子と関われない” そんな悩みを持つママたちの交流を深めます。 (30分～60分 3組～10組まで)	保育士 幼稚園教諭第一種免許 RTA認定ベビーマッサージ講師 鎌形 紗喜子	講師料：3000円 平日10時～13時まで ☆和室、赤ちゃんが寝転がれるマット ☆材料費：500円 ☆バスタオル、飲み物
楽しみ 31	【誰でも】『みんなで楽しむ折り紙の世界』 簡単なものから、指先を動かすことで脳を活性化。安価でどこでも楽しめる知育効果の高い遊びです。 (60分 10人まで)	日本折り紙講師認定 中野 知子	講師料：無料 日時は相談の上で決めます ☆材料費：150円

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
学び 2	【誰でも】『盲導犬について～視覚障害者の私がお話します～』 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、私とパートナーの盲導犬がお応えします。視覚障害者の私を感じる、盲導犬のすばらしさをたくさんお話します！ (30～60分 何人でも)	盲導犬ユーザー 村上 真理子 (盲導犬も一緒です)	講師料：応相談 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆盲導犬も一緒に同います。 ハーネス使用時は犬に触らないでください。
学び 3	【主婦または主夫】 『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。買いすぎない、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)	水戸友の会	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
学び 4	【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します』 ひと手間かけて仕上がりスッカリ。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)	水戸友の会	講師料：応相談 平日(火曜日を除く) ☆時間帯は相談に応じます ☆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

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 5	【誰でも】『幼稚園児のおべんとうLesson』 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 一緒に。 (2時間 何人でも)	水戸友の会	講師料：応相談 平日(火曜日を除く) ☆時間帯は相談に応じます ☆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
学び 6	【小学生】『小学生のこづかいちょうつけかた教室』 お金ってなんだろう、どこからきたの？みんなで考えます。実 際にお買い物をしておこづかい帳にどう書くかの体験をしま す。 (45分 何人でも)	水戸友の会	講師料：応相談 ☆開催日は相談に応じます ☆おこづかい300円程度、おこ づかい帳代400円、筆記用具
学び 7	【誰でも】『絵本の読み聞かせはじめませんか』 絵本の選び方、読み聞かせの基本と実践を学ぶと同時に、先ず 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)	瓜連おはなしの会 ルピナス	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
学び 8	【誰でも】『環境に関することなら』 1. 地球温暖化、2. 環境学習、3. 資源リサイクル、4. 生 活環境についてお話しします。4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	【誰でも】『介護保険制度について』 介護保険制度やサービスなどのお話を分かりやすく説明させて 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	【誰でも】『成年後見制度をご存知ですか？』 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

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 11	【高齢者】『老いを楽しく生き生きと』 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：1000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 ☆マスク、いす ☆送迎のため、タクシーを手配していただく場合がございます
学び 12	【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できるかを学ぶと共に、操作方法を学習します。 (60分 何人でも)	シニアネット所属 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 13	【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できるかを学ぶと共に、操作方法を学習します。 (60分 何人でも)	シニアネット所属 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
学び 14	【誰でも】『一から始めるスマホ操作』 スマホの基本的な操作を、参加者のお困りごとに合わせて教えます。一緒に学びましょう。(内容例：電話帳、カメラ、LINE、検索機能) (90分 10人まで)	TOKYOスマホサポーター 小野瀬 佳照	講師料：3000円 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆スマホ、スクリーン、モニター・TV(応相談)、テーブル、イス
学び 15	【誰でも】『インスタグラムの基本操作～新しい世界を見つけてみませんか?』 インスタグラムは、ご家族や友人と写真や動画を通じて交流ができる交換日記のようなサービスです。初心者大歓迎です。 (90分 10人まで)	TOKYOスマホサポーター 小野瀬 佳照	講師料：3000円 平日・休日を問わず 午前9時～午後9時まで ☆スマホ、スクリーン、モニター・TV(応相談)、テーブル、イス
学び 16	【小学生までの親子】『成長期の今だからこそ始める足育』 足の大切さを知り、健康に育てる「足育」。家庭を中心とした日常の習慣として、子育てに取り入れ、実践する方法を分かりやすく伝授します。 (90分 10組まで)	ドクターネイル爪革命 茨城県那珂店	講師料：無料 平日10時～17時 ☆洋室 ☆スニーカー

身近な暮らしの出前講座 登録講師大募集

あなたの特技や知識、これまでの経験を生かした講座を町の皆さんにお届けしませんか？

「教えたい」「伝えたい」「役に立ちたい」を社協がサポートします！

こんな講座やってみませんか？

- ◇伝統かくし芸（南京玉すだれ、どじょうすくい）
- ◇演奏（ピアノ、ハンドベル、歌唱）
- ◇手しごと色々（書道、絵手紙、消しゴムはんこ、生け花）
- ◇なるほど＆役立つ勉強（エコなお掃除術、メイク・ネイル術）
- ◇健康維持のための運動（筋力トレーニング、ニュースポーツ）

講座開設から実施までの流れ



①講師登録

登録用紙に、講座の内容や対象者等を記入します。
講師は、講座を開くことが可能な日時や講師料※1を指定することができます。



②希望者からの依頼

出前講座パンフレットを見た依頼者※2から社協に講座依頼があり、社協が講師との日程調整を行います。
日程の調整後、依頼者から申込書の提出があり、当日までに講師と依頼者で打ち合わせをします。



③講座実施

依頼者の指定した会場に出向き、講座を行います。講座実施後には依頼者から報告書が届きます。

※1 講師料の設定は3,000円まで（材料費を除く）

※2 主に市内の個人やグループ（5人以上）から依頼が入ります

たくさんのかたが、市内の高齢者施設、児童施設等の福祉施設、高齢者サロン、地域のイベント等でいきいきと活躍中！元気に楽しく活動する講師のかたがたを紹介します。

健康 14

『楽しくイスヨガ』

石崎 奈保子 講師

様々な年代のかたへ、ヨガで健康づくりのお手伝いをしたい

受講者の声

先生の優しいご指導をいただき、心も身体もリフレッシュできました。
つま先からお腹の回転など身体全体を動かし、温かくなりました。



楽しみ 6

『民話にふれて昔を知ろう』

語りの会「いろりばた」

民話にふれることで自分を知る機会をつくりたい

受講者の声

親しみやすい内容で皆さんの笑い声も出て、とても良かったです。
紙芝居で、低学年の子どもたちにも分かりやすく昔話を楽しんで聞くことができました。



楽しみ 24

『当該世代に好まれる選曲のコンサート』

栗原 好文 講師

多くの方に各種楽器の演奏で幅広いジャンルの曲を楽しんでもらいたい

受講者の声

みんなが口ずさんだり踊ったりと楽しい時間が過ごせました。
懐かしい曲もあり、子どもから大人、高齢者まで楽しくきくことができ、とても好評でした。



講師登録についてご不明点・ご相談等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。(問い合わせ先は最終ページをご覧ください。)

受けたい講座が決まったら

STEP1 社協へ連絡

社協へ「電話」または「社協公式LINE」にてお問い合わせください。
依頼したい講座内容を確認し、社協から講師へ確認・調整します。

Point/

・開催場所は市内に限ります



※講師の都合、内容等が合う場合

STEP2 申込受付

おおよそ開催日の1ヶ月前までに申込書を社協へ提出します

講座日時や内容などお早めに社協へお問い合わせください。講師の了承が得られましたら、申込書でお申し込みいただきます。



STEP3 講師打合せ

講師と申込者が直接打合せをします

参加者の服装や持参物、駐車場の有無、机・椅子の配置、材料・資料の準備・購入、音響設備の有無などについて確認します。

Point/

・申込者の催しに講師を紹介する仕組みのため、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



STEP4 出前講座開催

申請者は出前講座開催後、1ヶ月以内に報告書を社協へ提出します

(必要に応じて、材料・資材の購入費、講師料等について支払や確認を行います)

報告書に記載した感想・ご意見は講師のかたにお渡しし、今後の活動に役立てていきます。

※出前講座「申請書」「報告書」は社協ホームページからダウンロードできます

那珂市社会福祉協議会



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



電話 (029) 229-0309



FAX (029) 296-1002



場所 那珂市瓜連321
(那珂市役所瓜連支所隣分庁舎内)

社協公式LINEアカウントからも問合せできます

出前講座などの問合せにご活用ください



▼登録はこちら



那珂市社会福祉協議会