

# ふれあい出前講座メニュー（社会福祉協議会）

（いきいきサロンや各種団体等の研修にもご利用下さい。）

H29. 2

問合せ先 津久見市社会福祉協議会

電話：82-5000 FAX：82-5003

E-Mail：fukushi-center@tsushakyo.or.jp

No.	講座内容	所要時間	講師(氏名・団体名)	指導可能日時	対象者	備考
1	健康講座 (心と体の健康)	1時間程度	藤沢忠生 (整体師・僧侶)	いつでも可能です。	誰でも	
2	レクリエーション指導	2時間程度	藤沢忠生 (身体障害者スポーツ指導員)	いつでも可能です。	誰でも	
3	紙芝居・朗読・昔の遊び・切り絵・唄遊び・頭の体操・紙工作等	1時間程度	図書館ボランティアたんぽぽ 会長 福田 由美子	日程調整が必要	小学生4年生までと高齢者	
4	障がいと子育て支援について	1時間程度	NPO法人やまびこ 理事 倉原英樹	日程調整が必要	誰でも	
5	お気軽健康体操	1時間程度	健康運動指導士等 内田 弘美	日程調整が必要	誰でも	カセットデッキ・マイク
6	高齢者のための交通安全	1時間程度	津久見市交通安全 推進協議会	土・日・祝日を除く	高齢者	
7	交通安全教室 (参加体験型)	30分～60分 程度	交通安全協会	土・日・祝日を除く	高齢者 誰でも	
8	うつ病について 心の病について	30分～90分 程度	精神保健福祉士 下田 憲子	日程調整が必要	誰でも	
9	尊い命・その他	30分程度	小田 恭 寿	日程調整が必要	誰でも	
10	おへまの介護保険	1時間程度	介護支援専門員 塩崎 雄司	日程調整が必要	誰でも	
11	手作りおもちゃ教室	2時間程度	ボランティア子ねずみ 田中 義 則	日程調整が必要	小学生以下	子どもが多い場合は大人協力が必要 ゴミを少なく再利用
12	悪質商法撃退講座	30分～ 2時間	大分県消費生活・ 男女共同参画プラザ	日程調整が必要	誰でも	
13	折り紙教室	1時間程度	中津留 弘	日程調整が必要	小学生 高齢者	
14	居合演武	30分程度	津久見剣道連盟 中津留 弘	日程調整が必要	高齢者	

No.	講座内容	所要時間	講師(氏名・団体名)	指導可能日時	対象者	備考
15	たちばな会 (歌・踊り・手品・皿回し 他)	1時間程度	たちばな会	日程調整が必要	高齢者 一般	
16	フラダンス教室		服部 咲枝	日程調整が必要	誰でも	
17	楊名時 健康太極拳 いきいき体操	1時間～ 1時間半程度	野田 敬子	日程調整が必要	誰でも	
18	高齢者の財産管理	45分～60分	弁護士法人鳥越法律事務所 鳥越 徹	日程調整が必要	誰でも	
19	とも 友情の会	1時間程度	友情の会 代表 田原 若子	日程調整が必要	誰でも	唄、踊り、劇、フラダンス、その他
20	家庭でできる 省エネ活動	30分程度	日名子 正嗣	日程調整が必要	高齢者 一般	
21	ストレッチ体操 フォークダンス、ダンス	1時間～ 1時間半程度	村上 珠美	日程調整が必要	高齢者 一般 誰でも△	
22	いのち 生命の貯蓄体操	30分～ 1時間半程度	塩崎 敬子	日程調整が必要	高齢者 一般	フローリングの時はバスタオルor 座布団足の悪い方はイス使用可
23	知って得する でんきのおはなし	15分～60分	九州電力(株) 佐伯営業所	土・日・祝日を除く 日程調整が必要	誰でも	上手な電気の使い方について 紙芝居で分かりやすく説明します。
24	ノルディック ウォーキング体験	1時間程度	全日本ノルディックウォーキング 連盟インストラクター 井戸川 幸雄	日程調整が必要	誰でも	
25	健康づくり	30分～60分	(公社)日本3B体操協会 大分県支部 平川 千恵子	土・日・祝日・月・火を除く 10時～16時の間	誰でも	
26	ハワイアン・フラ	30分程度	エンジョイつくみ	日程調整が必要	高齢者 一般	
27	吉四六の話	30分～ 1時間程度	平成の吉四六 広田 平作	日程調整が必要	誰でも	ほのぼのとした吉四六さん話を、 老若男女問わず楽しめます。
28	護身+ 空手による健康体操	1時間程度	山崎 豊	土・日	小中高学生 一般 高齢者	ミットを叩いたり蹴ったりしてスト レス発散ができます。
29	いつまでも、笑顔でできる。 はつらつ体操	1時間程度	白梅福祉会職員	日程調整が必要	一般 高齢者	タオル
30	いつまでも元気で 四浦地区	30分～1時間	介護老人保健施設つくみかん サテライトみなみ	日程調整が必要	一般 高齢者	介護保険関係の説明、健康講座(看護、 栄養他)結果の出せるトレーニングRH

No.	講座内容	所要時間	講師(氏名・団体名)	指導可能日時	対象者	備考
31	ミスターシュガーの マジックショー (中国変面と面白手品)	10分～50分	佐藤寛倫	日程調整が必要	誰でも	
32	マジック	15分～20分	上田治美	日程調整が必要	一般 高齢者	マジックの道具を置くテーブル
33	医療、福祉、災害全版	30分～1時間	大分赤十字病院	日程調整が必要	誰でも	
34	尺八演奏 他	30分～90分	竹楽会	日程調整が必要	誰でも	尺八、三味線、詩吟、唄
35	認知症サポーター 養成講座	1時間程度	地域包括支援センター社協	日程調整が必要	誰でも	
36	軽スポーツ教室	1時間程度	社会福祉協議会職員	日程調整が必要	誰でも	
37	体操☆レクリエーション	1時間程度	社会福祉協議会職員	日程調整が必要	誰でも	

問合せ先 津久見市社会福祉協議会  
 電話：82-5000 FAX：82-5003  
 E-Mail：fukushi-center@tsushakyo.or.jp

現在も講師登録をしている状  
 況ですので、今後もメニューを  
 増やしていく予定です。

(H29.2現在)



No.	講座内容	所要時間	講師(氏名・団体名)	指導可能日時	対象者	備考
1	正しい薬の飲み方	30分～ 1時間程度	NPO法人 お薬研究会 矢野忠則	日程調整が必要	誰でも	薬と健康食品、副作用のない正しい薬の使い方、漢方薬など
2	県南落語		県南落語組合 大支部 中山和充(猫々亭 犬々)	日程調整が必要	誰でも	仲間と楽しく落語をしています。
3	笑いと幸せを!! (腹話術)	1時間～ 1時間半程度	湯けむり別府支部 古澤アサ子	日程調整が必要	誰でも	マイク、テーブル
4	スポーツ吹矢体験 とミニゲーム	30分～ 2時間程度	(社)日本スポーツ吹矢協会 津久見支部 富宿良一	日程調整が必要	誰でも	マウスピース(100円)要
5	笑いヨガ・ みんなの認知症予防ゲーム	30分～ 2時間程度	大分笑いヨガクラブ モジュンダル由美子	日程調整が必要	誰でも	飲み水、汗ふきタオル
6						

**こちらは  
費用付きです**

