

# 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。）

H30.4

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法人やまびこクラブ 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	悪質商法撃退講座／ 消費者教育出前講座	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	小中高校生 一般 高齢者	
12	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	
13	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	
14	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	

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	フラダンス教室	1時間程度	九州ハワイアン協会 服部 咲枝	日程調整が必要	誰でも	
16	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	
17	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	
18	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
19	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	
20	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△	
21	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
22	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。
23	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	
24	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	
25	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	
26	吉四六さんの話	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。
27	護身十 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。
28	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
29	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
30	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	小部屋(着替え準備等)が必要

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	マジック	15分～30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
32	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	
33	尺八演奏	30分～1時間	津久見尺八の会	日程調整が必要	誰でも	
34	食育	30分～60分	NPO法人日本食育協会 上級食育指導士 山口 幸代	日程調整が必要	誰でも	
35	健康講話	30分程度	津久見市医師会 市民健康管理センター センター長 桑原亮彦	日程調整が必要	誰でも	
36	お薬健康講座	1時間以内	大分県中部保健所 衛生課	土・日・祝日を除く9:30～16:00 日程調整が必要	誰でも	
37	音楽全般	30～60分 以内	つくみ「音楽友の会」	日程調整が必要	誰でも	
38	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
39	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	
40	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	
41	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。**

(H30.4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 <b>幸せを!!</b> (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						

