

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。）

R5.4

問い合わせ先 津久見市社会福祉協議会

電話：0972-82-5000

FAX：0972-82-5003

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 吉 田 信 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・ホワイトボード ダイエット体操もできます。
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	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	土・日・祝日を除く	誰でも	県庁HPから「消費講座」検索で できます。
11	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	

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
12	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	
13	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	
14	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	
15	ハーモニカ演奏で歌おう	30分～ 1時間程度	日名子 正 嗣	日程調整が必要	高齢者 一般	童謡、荒城の月などハーモニカ演奏に 合わせてみんなで楽しく歌いませんか？
16	知って得するでんきの おはなしとIH講座	1時間半～ 2時間程度	九電ネクスト株式会社 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。
17	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	
18	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	
19	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	
20	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。
21	いつまでも、笑顔でできる。 はつらつ体操	1時間程度	白梅福社会職員	日程調整が必要	一般 高齢者	タオル
22	いつまでも元気で 津久見市	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
23	マジック	15分～30分	上 田 治 美	日程調整が必要	誰でも	
24	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	
25	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	尺八吹奏の体験 (五線譜との関係も説明します)

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
26	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	
27	音楽全般	30～60分 以内	津久見音楽友の会	日程調整が必要	高齢者	
28	吹奏楽演奏	30分～ 1時間程度	SŌRIN BRASS 薬師寺 あゆみ	日程調整が必要	誰でも	演奏曲等可能な限り、リクエストにお応え します。
29	ロン先生の日本昔話 (紙芝居の読み聞かせ等)	10分～ 30分程度	佐藤寛倫	日程調整が必要	小・中学生 (一般も可)	ホワイトボードもしくは黒板があればお願 いします。
30	筋トレ脳トレ 生き生き教室	30分～1時間	特定NPO法人 日本ヨーガ療法士協会(大分) 佐藤真奈美	日程調整が必要	誰でも	
31	オカリナ、ハーモニカ、 三線演奏	30分	みかんの花	日程調整が必要	高齢者	マイク2本
32	ハーモニカ演奏 とミニトーク	20分程度	薬師寺 直子	日程調整が必要	高齢者	マイク1本
33	大正琴演奏	30分程度	津久見市文化協会 なんでんかんでん	日程調整が必要	誰でも	曲にあわせて歌いましょう
34	津久見の歴史	1時間～ 1時間50分	津久見史談会会長 津久見市文化財調査委員 木村武司	日程調整が必要	誰でも	プロジェクター 講演または史跡案内を行います。
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	



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 大分支部 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	シナプソロジー	45分～90分	シナプソロジーインストラクター 麻生 恵子	日程調整が必要	誰でも	体操、歌、脳トレ 他
4	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
5	生活機能改善 ニコニコ体操	60分～90分 (休憩有)	(株)第一興商 大分支店	毎週月～金 11時～17時の間	誰でも	通信カラオケ機を持ち込んで行います。

《こちらは 費用付きです》

問い合わせ先

津久見市社会福祉協議会

電話:0972-82-5000 FAX:0972-82-5003

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。(R5.4現在)

