

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。）

R6.4

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	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	

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	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	
13	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？
14	知って得するでんきの おはなしとIH料理体験	30分～ 1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	紙芝居で分かりやすく説明、移動実演者によるIH料理体験をします。
15	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	
16	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	
17	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	一般 高齢者	
18	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。
19	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
20	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
21	マジック	15分～45分	上 田 治 美	日程調整が必要	誰でも	
22	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	
23	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)
24	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	
25	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	

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	吹奏楽で聴く昭和歌謡	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。
27	ロン先生の日本昔話 (紙芝居の読み聞かせ等)	10分～ 1時間程度	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。
28	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	
29	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
30	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
31	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
32	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。
33	楽しく体力づくり	1時間程度	公益社団法人 日本3B体操協会 小松 初 美	月、木、金、日 10時～16時の間	一般 高齢者	
34	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	
35	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	
36	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 (要交通費他)
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。 (要交通費他)
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 (要交通費他)
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 (要交通費他)
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。 (要交通費他)

《こちらは ご負担いただく費用があります》

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。(R6.4現在)

