

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。）

R 8. 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	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	
4	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	①トレ・トレ・トレトレーニング ②リズム体操 ③レクリエーション (タオル持参)
5	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	
6	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	
7	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	
8	悪質商法撃退講座/ 消費生活出前講座	応相談	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「消費生活出前講座」検索でできます。
9	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	
10	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	
11	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？
12	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	

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
13	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	
14	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	
15	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。
16	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
17	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
18	マジック	1時間程度	上田 治美	日程調整が必要	誰でも	
19	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	
20	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)
21	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	
22	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	
23	吹奏楽で聴く昭和歌謡	30分～ 1時間程度	ソーリンプラス 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。
24	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。
25	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	
26	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

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
27	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
28	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。
29	楽しく体力づくり	1時間以内	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	
30	赤十字防災セミナー	30～120分	日本赤十字社大分支部	日程調整が必要	誰でも	
31	スマホ教室	1時間30分 程度	スマホドクター 工藤勇氣	日程調整が必要	高齢者	スマホの楽しさを一緒に学びましょう！
32	お気軽演奏会 (みんなで楽しもう)	1時間程度	津久見演奏交流会	日程調整が必要	誰でも	
33	映像を活用したレクや 有酸素運動等	60分～90分 (休憩有)	(株)第一興商 大分支部	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。
34	スクエアステップ	30分～1時間 (応相談)	大分県医療生協津久見支部 森脇千恵美	日程調整が必要	誰でも	運動できる服とシューズ
35	介護保険 人生会議	30分～1時間	高齢者総合福祉施設しおさい 事務長 一原隆之介	日程調整が必要	一般 高齢者 誰でも	人生会議の講座時は筆記用具が必要
36	健康体操と栄養講話	30分～1時間	高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 中野悦子	日程調整が必要	一般 高齢者	
37	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	
38	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	サロン限定	
39	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	サロン限定	



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	笑いヨガ	30分～60分	ヨガサークルYUI(結) 大庭 佳子	日程調整が必要	誰でも	飲みもの、タオル (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。(R8.4現在)

