



生涯学習のマスコット“マナビィ”
デザイン:石ノ森章太郎

令和7年度

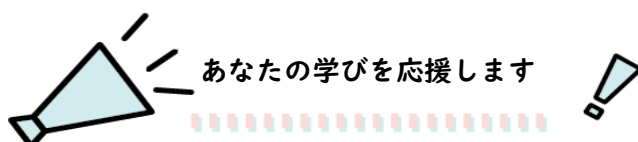
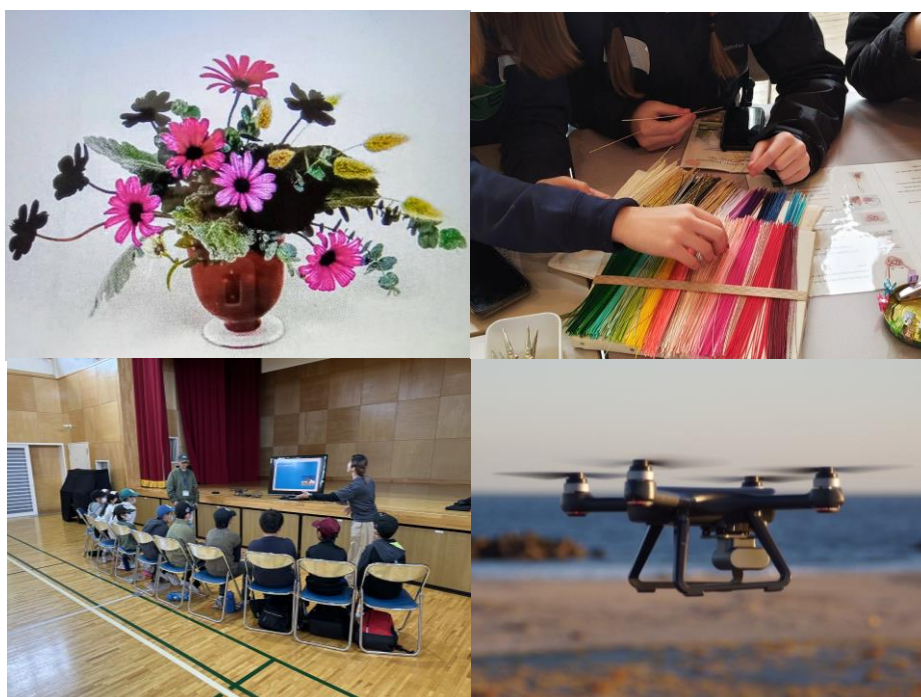
マナビィガイドブック

「出前講座・マナビィ宅配便」利用手引き

基本理念（名取市生涯学習振興計画）

愛されるふるさと なとり

～学び合いで 共に創る 未来へつなぐ～



名取市生涯学習推進本部



< 目 次 >

1 講座・イベント情報を確認するには？	1
2 「マナビ講師派遣事業」の利用案内	
「マナビ講師派遣事業」の利用の仕方	2
「マナビ宅配便」市民講師に登録するには？	3
3 申し込みから実施までの流れ	4
4 出前講座メニュー【市職員講師編・包括連携企業編】	
市職員や包括連携企業が、まなびをお手伝いします	5～11
5 マナビ宅配便メニュー【市民講師編】	
市民が講師となり、まなびをお手伝いします	
1 育児（子育て・リトミック・ゲーム・あそび・妊活など）	12～13
2 教育・学習（読み聞かせ・語り部・聴き方など）	14
3 社会生活（社会問題・法律・生きがい・人間関係・福祉など）	15～16
4 自然・環境（自然・環境など）	17
5 文化（海外料理・外国語講座・伝統文化など）	18
6 着付・作法（浴衣・着物の着付・作法など）	19
7 茶道（茶道・作法・マナーなど）	20
8 料理（パン作り・寿司作りなど）	21
9 園芸関係（フラワーアレンジ・粘土・押花・生け花・ドライフラワーなど）	22
10 エ芸・手芸Ⅰ（トールペイント・エッチング・書道・川柳・短歌など）	23
11 エ芸・手芸Ⅱ（人形・粘土・ビーズ・デッサンなど）	24
12 エ芸・手芸Ⅲ（美術・折り紙・バルーン・手品・腹話術など）	25
13 エ芸・手芸Ⅳ（クラフトバンド・カードメイキング・水引など）	26
14 舞踊・ダンス（舞踊・ダンス・名取音頭など）	27
15 音楽（楽器演奏指導・合唱指導・ボイストレーニングなど）	28～29
16 健康・スポーツⅠ（健康体操・マッサージ・ストレッチなど）	30
17 健康・スポーツⅡ（アロマセラピー・健康体操・ストレッチ体操など）	31～32
18 健康・スポーツⅢ（ヨガ・ベビーダンス・バランスボールなど）	33～34
19 健康・スポーツⅣ（バルーン・卓球・ニュースポーツ・エクササイズなど）	35
20 健康・スポーツⅤ（護身術・合気道・テーピング法・介護予防・応急手当など）	36
21 健康・スポーツⅥ（バルーン・ドローンなど）	37
6 生涯学習施設情報	38
7 生涯学習イベント情報	39
8 講師派遣依頼書様式	40

Ⅰ 講座・イベント情報を確認するには？

名取市の講座・イベントの情報は、市ホームページや広報なとり、ためまっぷ、Facebook をご活用ください。

(1) 市ホームページ(生涯学習課)

市ホームページでは、情報に変更がある都度、最新の情報に更新しています。おでかけ前の情報チェックに、イベントカレンダーもご活用ください。

市ホームページ(生涯学習課ページ)はこちら→



(2) 広報なとり

広報なとりは毎月1回(1日)発行しています。市民皆様のご自宅に配布している他、市内の公共施設などで配布しています。なお、市ホームページでは、最新号の紙面もご覧になることができます。

広報なとりのバックナンバーはこちら→



(3) ためまっぷ

「ためまっぷなとり」は市内で行われるイベントなどの情報を日付順に探すことや、地図上から簡単に探すことができる WEB アプリです。イベント情報チェックにご活用ください。

ためまっぷのページはこちら→



(4) Facebook

名取市の公式 Facebook ページでは、名取市の市政に関する正確な情報を迅速かつ広く発信しています。

Facebook のページはこちら→



名取市マスコットキャラクター
“カーナくん”

2 「マナビ講師派遣事業」の利用案内



↑ 講師派遣事業についてはこちら
市ホームページ(生涯学習課)

～「マナビ講師派遣事業」の利用の仕方～

『名取市マナビ講師派遣事業』は、市民の皆さんが企画・主催する催し物や学習会などに、講師に登録している市民(マナビ宅配便・市民講師)や、市職員・包括連携企業(出前講座)が学習のお手伝いを行う事業です。

『マナビ宅配便・市民講師』は、様々な分野において豊富な経験や資格をお持ちの市民が講師となり、学びたいと思っている皆さんの生涯学習活動のお手伝いをします。

『出前講座』は、市民に開かれた市政の実現を目指し市職員を講師として派遣したり、包括連携企業が実施する講座により、皆さんの知りたいを応援するものです。

講師を探している、学習会を開催したい、テーマで悩んでいるなど、皆さんの声にお応えします。生涯学習でお困りの際は、気軽に生涯学習課(☎724-7173)にご相談ください!

◆対象となるグループ等

市内に在住・通勤・在学している人で構成する、概ね10人以上の団体(町内会、老人クラブ、子ども会、PTAなど)。

◆実施日時

原則、午前10時から午後5時までとさせていただきます。

土日、祝日、夜間等の時間帯を希望する場合はご相談ください。



◆開催会場

申込み団体で会場の確保をお願いします。

◆費用

市職員・包括連携企業による「出前講座」は講師料や交通費は不要です。ただし、材料費などの実費負担が生じる場合があります。

「マナビ宅配便」は講師により謝礼等が発生する場合があります。



◆申込方法(開催希望日の1か月前までに)

- ・オンラインによる申し込み
- ・講師派遣依頼書による申し込み

オンライン申込ページ



40ページの依頼書に記入し、生涯学習課またはお近くの市内公民館へご提出ください。(生涯学習課(持参、郵送、メール、FAX)、公民館(持参))

<お願い>

■担当課の業務により、日程のご希望に添えない場合がありますので、予めご了承ください。

■出前講座(市職員派遣)は、市の仕事を皆さまにお知らせする講座です。個別の相談や行政への苦情を目的とした利用、そのほか当講座の目的に反する利用はできません。

■政治、宗教活動または営利を目的とした催しなどの場合は、講座の開催をお断りします。

■「マナビ宅配便」及び「出前講座」のテーマ・内容は、年度途中で変更する場合があります。最新情報は、市ホームページでご確認ください。

～「マナビイ宅配便」市民講師に登録するには？～

(1) 講師登録書

講師登録を希望される方は、「マナビイ宅配便講師登録書」に必要事項を記入のうえ、生涯学習課に提出してください。

＊登録書は名取市ホームページからダウンロードできます。

(生涯学習課窓口でのお渡しも可能です。)

講師登録書ダウンロードはこちら →
市ホームページ(生涯学習課)



(2) 講師登録条件

- ・市内に在住、在勤又は在学する満 20 歳以上の方。
- ・市内に主たる活動場所を有する団体、サークル等。
- ・知識や特技、経験等があり、学習意欲のある個人、団体。
- ・登録した講義内容について、市民に公開することを承諾する個人、団体。
- ・営利、政治、宗教活動が目的と認められる場合は登録できません。

(3) 登録の取り消し

登録された講師が、次の事項に一つでも該当した場合は登録を取り消します。

- ・登録書の内容に偽りがあったとき
- ・講師の立場を利用して、営利、宗教、政治の活動をしたとき
- ・社会的信用を失墜するような行為をしたとき
- ・登録者より登録削除、脱会願の申出があったとき
- ・その他講師として不適格と生涯学習推進本部が認めたとき
- ・名取市内在住、在勤、在学の登録条件から外れたとき

(4) 講座に要する経費

講師により無償、有償の別があります。また、内容により材料費等が別途発生する場合があります。



神長 敬治 先生による
「楽しい折り紙」講座の風景

皆さんも自分の力を生かして、
市民の方へ教えてみませんか？

3 申し込みから実施までの流れ

①メニュー表より希望講座を選びます



3週間前までの申し込みが必要です。

②講師派遣依頼書を提出してください

※申し込み方法は、2ページ利用案内の「申込方法」をご覧ください。

③日時・内容等の調整を行います

※講師のスケジュール等により、ご希望に添えない場合があります。

④決定通知をお送りします

※申込者のご自宅へ、実施日時や内容・テーマ、派遣する講師の内容などを通知します。

⑤講座実施

※講座実施前には、派遣する講師と事前に講座内容について調整をお願いします。

⑥講座終了後、報告書を提出します

※実施後は、2週間以内に実施報告書の提出をお願いします。



防災安全課による出前講座の様子
～災害から身を守るために！～



政策企画課による学校への出前講座の様子
～名取市のまちづくりについて～

4-1 出前講座メニュー【市職員講師】

I 市政のしくみ				
No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
市 政 の し く み	1	個人番号カード（マイナンバーカード）ってどんなカード？ 「個人番号カード（マイナンバーカード）」の安全性や利用方法などをお話します。市民皆さまの疑問や不安を取り除き、安心してカードを申請していただけるような内容です。 ※要望により申請受付も可能。業務状況により不可の場合有。	30～120分	市民課
	2	市税のしくみ ①固定資産税の決まるしくみについて、②個人住民税の決まるしくみについて説明します。 ※①若しくは②、どちらかを選択	30分	税務課
	3	情報公開制度のしくみ 「開かれた市政」を進めるために市が実施している情報公開の取り組みや、市の情報を取得するためのルール・手続きについて説明します。	30分	総務課
	4	個人情報保護制度のしくみ 個人情報の保護制度の考え方や、個人情報を取得するためのルール・手続きについて説明します。	30分	
	5	NEW! 令和7年国勢調査について 令和7年国勢調査の概要について説明します。 ※実施期間は4月～7月に限定	30分	
	6	第六次長期総合計画 令和12年度を目標とした市のまちづくりについて説明します。	45分	政策企画課
	7	NEW! 第七次行財政改革大綱 行財政改革の方針として策定している「第七次行財政改革大綱」について説明します。	45分	
	8	地方創生総合戦略 将来の人口減少に歯止めをかけ、将来にわたって活力ある地域社会を維持していくために必要な取組について説明します。	45分	
	9	地域公共交通計画 誰もが自由に移動することができる持続可能な公共交通体系の実現に向けた取組について説明します。	30分	
	10	自転車活用推進計画 「観光」、「健康・環境」、「安全・安心」等様々な分野において自転車の活用を推進し、魅力のあるまちづくりを目指すための施策、事業について説明します。	30分	財政課
	11	名取市の財政 名取市の予算・決算や財政状況について説明します。 ※実施期間は4月～11月に限定	60分	
	12	議会のしくみ 市議会とはどんなところなのか、議会の構成や普段行っている活動、また実際どのように議会が進められているのかなど、議会のしくみや役割についてお話します。	30分	
	13	名取市の企業誘致 市の企業誘致の現状について説明をします。	20分	
	14	なとりの水道 市の水道、水源、施設紹介や事業量など概要を説明します。水道の重要性や大切さについて理解を深めていただく内容です。	30分	水道事業所
	15	よくわかる水道（給水装置） 水道本管以降の取り出し管（給水装置）は、設置者（使用者）の管理です。設置の際の注意点や管理のポイントなどについて理解を深めていただく内容です。	30分	

1 市政のしくみ					
市 政 の し く み	No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
	16	下水道の役割	下水道の仕組み、役割、施設などの概要について説明します。	30分	下水道課
	17	やさしい選挙の知識	選挙権・被選挙権や選挙の種類、投票方法など基本的な選挙制度のほか、選挙時の選挙運動について、選挙が公明、かつ適正に行われることを目的とする明るい選挙の推進について説明します。	30分	選挙管理委員会事務局
	18	監査委員制度について	監査委員の役割と監査等の種類について説明します。	20分	監査委員事務局
	19	なとりの特産・農産物	名取で生産されている特産野菜の概要について説明します。	30分	農林水産課
	20	「広報なとり」ができるまで	市民の皆さんへ毎月お届けしている「広報なとり」ができるまでの流れや紙面作りのポイントを紹介します。	45分	なとりの魅力創生課
	21	名取市の姉妹都市	名取市と姉妹都市の盟約を締結している上山市、新宮市、グアララペス市の3つの都市について、締結に至る経緯や各都市の特色などを紹介します。	45分	
	22	NEW! オープンデータの利活用について	誰でも無料で閲覧、二次利用が可能な「オープンデータ」の概要と日常生活での活用事例などを説明します。	20分	AIシステム推進課
	23	NEW! スマホ教室講師・相談員派遣	スマートフォンの基礎的な使い方を習得したい、スキルアップを目指したいなど、スマホ教室の開催を希望する団体等に対して、講師・相談員を派遣します。 ※開催日時、希望する講座内容・形式、受講予定人数などに応じて調整いたします。まずはお気軽にご相談ください♪ ※講座内容、形式（教室形式・個別相談会形式 等）は問いません。 ※定員3～20名程度。	60～120分	DX推進室
24	道路ができるまで	生活道路を整備する時の流れを説明します。	30分	土木課	
み	25	農業委員会のしくみ	農業委員会の構成（農業委員、農地利用最適化推進委員）、農業委員の活動、役割について、農地に関する許可申請の流れについて説明します。	30分	農業委員会事務局
	26	会計課ってどんな仕事をしているの？	公金の収入・支出の流れと資金管理の方法について説明します。 ※実施時期は7月～2月に限定。	30分	会計課
2 健康と福祉					
健 康 と 福 祉	No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
	27	ともに支えあう障がい者福祉	障がい者福祉制度や障がいがある人を理解するためのガイド等について説明します。	30～60分 (要相談)	社会福祉課
28	地域における避難行動要支援者への支援体制づくりについて	地域には自分ひとりでは避難することが困難な方々（避難行動要支援者）が住んでいます。災害に備えて、「自助」と「共助」を基本とした地域でできる助け合いについて考えます。	30分 (要相談)		

2 健康と福祉

	No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
健 康 と 福 祉	29	児童虐待防止のために	児童虐待の現状、予防と通報、対応の仕方などについて説明します。	30分	こども 支援課
	30	子育て世帯のための各種手当等について	児童手当や子ども医療費助成など、各制度の受給要件や手続き方法を紹介します。	30分	
	31	なとりの子育て支援サービス	保育所の入所の手続きをはじめ、一時的な預かり先やファミリーサポートセンターなど名取市で利用できる子育て支援情報について説明します。	30分	
健 康	32	知って安心、介護保険	介護保険制度の概要について説明します。(市民の方のご要望に沿った内容の説明)	20～ 45分	介護長寿課
	33	認知症サポーター養成講座	認知症の正しい知識を学ぶことができる講座です。	90分	
と 福 祉	34	★なとりのこころ 見守り隊 【保健センター (☎382-2456) へ申込】	自死のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ見守る「ゲートキーパー」の役割のほか、メンタルヘルスや睡眠について紹介します。	30～ 60分	保健 センター
	35	NEW! ★お口の健康で ニコニコ歯ッピー！ 【保健センター (☎382-2456) へ申込】	乳幼児期から高齢期まで世代に応じて、歯やお口の健康のことや歯みがきのポイント、お口の体操などについて楽しく紹介します。 ※実施日、時間について調整が必要	30～ 60分	
	36	★知ろう、学ぼう、食育！ 【保健センター (☎382-2456) へ申込】	各世代(乳幼児期から高齢期まで)に応じた食育について紹介します。 ※実施日、時間について調整が必要。	30～ 60分	
	37	★健康づくり、 ワン・ツー・スリー 【保健センター (☎382-2456) へ申込】	健康づくりの大事なポイントについて、健診結果・食事・運動・睡眠・メンタル・歯科に関すること等について紹介します。 ※実施日、時間について調整が必要。	30～ 60分	
	38	名取市国民健康保険(国民年金) 資格の得喪はどんなとき？	名取市国民健康保険(国民年金)資格の取得及び喪失について説明します。	30分	保険年金課
	39	後期高齢者医療制度	75歳から加入する後期高齢者医療制度について説明します。	30分	

3 まちづくり・市民活動・暮らし

	No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
	40	なとりん号となとりんくるについて	なとりん号となとりんくるの運行内容と利用方法について説明します。	30～ 60分	防災安全課
	41	なとりのまちづくり ～名取の都市計画～	まちづくりの基礎となる都市計画(土地地区画整理事業・市街化区域と市街化調整区域・宅地開発とその手続きや条件など)について説明します。	60分	都市計画課 都市開発課
	42	教えます！ 名取の「推し」コンテンツ！	名取のうまいもん、観光スポットについて紹介します。	30分	商工観光課

3 まちづくり・市民活動・暮らし

まちづくり・市民活動・暮らし	No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
	43	笑って学ぶ！方言版 『かしこい消費者になるために』	市内の市民活動団体「方言を語り残そう会」と名取市消費生活相談員のコラボメニュー。名取の民話と特殊詐欺手口の紹介を掛け合わせた内容の朗読劇により、消費者被害を未然に防ぐための基礎知識を笑って学ぶことができます。 ・対象等：18歳～高齢者 ・報酬等：団体に対して、交通費程度 ・開催できる日時：要相談	60～90分	市民協働課
	44	かしこい消費者になるために	消費者被害を未然に防ぐための基礎知識などを紹介します。 ※平日9時～16時 実施	30～90分	
	45	市民活動ってなあに？	市民活動やNPOについて理解を深めるとともに、市民活動支援センターの機能について紹介します。	30分	
	46	男女共同参画（多様な性（LGBTQ+）・デートDV・ワークライフバランス）について	男女共同参画のキーワードである多様な性（LGBTQ+）・ワークライフバランス・デートDV等について、基礎知識を学び理解を深める講座です。	30分	
	47	「なとりこどもファンド」ってなあに？	小・中・高校生が主体となる「まちづくり活動」について（こどもファンドの概要と応募の仕方等を）、説明します。	30～60分	
	48	「協働提案事業」ってなあに？	市民(団体)が主体となる「まちづくり活動」について（協働提案事業の概要と応募の仕方等を）、説明します。	30～60分	
暮らし	49	「学生提案型まちづくり事業」ってなあに？	大学生、高専生、短大生や専修学生等が主体となる「まちづくり活動」について、（学生提案型まちづくり事業の概要と応募の仕方等を）説明します。	30～60分	

4 消防・防災

消防・防災	No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
	50	災害から身を守るために！ （町内会等向け）	自然災害から身を守るために、災害への備えや情報の収集方法、災害に応じた防災対策など防災への理解を深めていただく内容です。	30～60分	防災安全課
	51	災害から身を守るために！ （企業向け）	自然災害から身を守るために、災害への備えや情報の収集方法、被災企業の体験談等を踏まえた防災対策など防災への理解を深めていただく内容です。	30～60分	
	80	NEW! マイ・タイムライン （避難行動計画）をつくろう！	マイ・タイムラインとは大雨・台風による災害に備えた、ご家族一人ひとりの「避難計画」のことで、それぞれの家族構成や生活環境に応じて、避難すべきタイミングや安全な避難行動を、あらかじめとりまとめて作成し、備えておくものです。 1コマ目（基礎編）は、「避難計画」を立てるうえで知っておきたい災害に関する基礎知識、ご自身の地域の特性などを学んでいただきます。 2コマ目（実習編）は、基礎編で学んだ基礎知識、地域特性を踏まえて、自身や家族がとるべき避難行動について、「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で整理し、一人ひとりに合ったマイタイムラインを作成しましょう。	120分 ×2回	
防災	52	地震防災対策事業について	木造住宅耐震診断助成事業・木造住宅耐震改修工事助成事業・危険ブロック塀等除却事業・耐震改修促進計画・耐震防災マップなどについて説明します。	30分	都市計画課

4 消防・防災

No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
53	NEW! ●防火・防災の訓練 【消防本部予防課 (☎382-0242) へ申込】	防火・防災に関する知識の習得、災害発生時の行動等について(情報収集・伝達・避難誘導・初期消火・煙体験・応急手当・救助方法・傷病者搬送法・119番通報・住宅用火災警報器等)を体験しながら訓練する講座です。 なお、訓練メニューにより消防本部と別途打合せが必要です。	30～ 120分	消防本部 予防課
54	◎救命入門コース (45分コース・90分コース) 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	普通救命講習Ⅰ・Ⅲコースへのステップアップを兼ね、受講後は各コースのカリキュラム及び受講時間を習得したことになり、その後概ね12か月以内に残りの時間(実技救命講習)を受講することで修了証を交付します。	45分 または 90分	消防署
55	◎普通救命講習Ⅰ 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	救急車が到着するまでの、主に成人に対応する心肺蘇生、AED使用法、様々な応急手当についての説明と実践で身に付けます。【講習修了者に修了証を交付します。】	180分 (3時間)	
56	◎普通救命講習Ⅱ 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	心肺停止の人に接する可能性が高い職業者へ、普通救命講習Ⅰに加え想定される応急手当を習得します。筆記及び実技試験による習得確認あり。【講習修了者に修了証を交付します。】	240分 (4時間)	
57	◎普通救命講習Ⅲ 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	救急車が到着するまでの、小児・乳児に対応する心肺蘇生、AED使用法、様々な応急手当についての説明と実践で身に付けます。【講習修了者に修了証を交付します。】	180分 (3時間)	
58	◎上級救命講習 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	全年齢層に対応する心肺蘇生法、AED使用法をはじめ、止血法、骨折固定、異物除去法、熱傷処置、搬送法など時間をかけて実践します。(筆記試験、実技試験あり)【講習修了者に修了証を交付します。】	480分 (8時間)	
59	◎応急手当講習 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	受講者の様々な要望に応じ、講習時間、内容、受講場所を決めて行える救命に必要な最低限の応急手当(心肺蘇生法・AED使用法等)を短い時間で習得できる講座です。	45～ 120分	
60	◎e-ラーニング普通救命講習 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	消防署のホームページでe-ラーニングを事前受講し、実技等の実践的な講習を消防署に来て受講することにより、規定時間よりも短い時間で講習修了が可能な講座です。【講習修了者に修了証を交付します。】	120分	
61	◎ジュニア救命士講習 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	小学校高学年(5～6学年)児童を対象に学校での授業やPTAの行事として、心肺蘇生法やAED使用法、応急手当のやり方を通じて命の大切さ、救急発生時の対応について学びます。【ジュニア救命士講習参加証を交付します。】	60分～	
62	◎応急手当普及員講習 【直接、消防署 (☎382-3019) へ申込】	所属する会社や自主防災組織等の社員や所属員を対象に、消防署と連携して救命講習の指導にあたる指導員を養成する講習です。【筆記・実技試験あり。応急手当普及員講習修了証を発行します。テキストの事前購入が必要です。(別途代金が必要)】	8時間講習 を3日間	

5 自然・環境

No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
63	ごみにしないで循環型社会	ごみの減量、ごみにしないで分別し、資源として循環させる取り組み及び処理状況について説明します。	30分	環境共創課

5 自然・環境				
No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
64	なとりのかんきょう	人と自然が共生できる環境、環境への負担の少ない持続的な社会形成などについて説明します。	30分	環境共創課
6 教育・文化・スポーツ				
No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
65	いただきます！	学校給食センター施設や学校給食の内容を説明します。	30分	学校教育課
66	ちょっと聞いてみよう！ 名取の教育	名取では「どんな種類の教育施設がある？」「どんな人が何人働いている？」「学校を建てるのにいくら予算が必要？」など、教育委員会に関する施設や人について『ちょっとした疑問』にお答えします。これからの教育（計画・方針）についても紹介します。	10～30分 (要相談)	教育総務課
67	さあ、はじめよう！生涯学習	「生涯学習」について、生涯学習振興計画の概要、マナビィ講師派遣事業、自主企画講座などの事業を紹介します！	30分	生涯学習課
68	子どもを育て、地域を創る！ “地域学校協働活動”	前年度までの各学校区での協働活動の取り組み状況を写真で紹介しながら、活動のポイントなどもお話しします。情報収集や活動の参考にはいかがですか？	30分	
69	家庭教育支援チーム “toco toco”を派遣します。 ～子育ては一日一歩。 一緒にあゆんでいきましょう！～	子育て中の保護者を対象に、子育ての悩みや疑問の共有をtoco tocoがお手伝いします。手遊び、絵本の読み語りなどアイスブレイクをおりまぜながらの実施も可能です。子育てサークルなどで活用しませんか？	30～60分 (要相談)	
70	公民館活用術！ ～公民館の〇〇教えます～	市内には、小学校区ごとに1館ずつ11の公民館があります。身近にありながら、「公民館ってどんなところ？」と知らない人も多いかもしれません。より身近に公民館を感じてみませんか？	60分	文化・スポーツ課
71	気軽に楽しめる ニュースポーツ実技講習	スポーツ推進委員が講師となり、幅広い年齢層が気軽に楽しめるボッチャ、ドッジビー、バグゴ、モルックなどのニュースポーツ実技講習です。 ※実施日の1ヵ月前に相談が必要。	90分	
72	名取の歴史と文化財	旧石器時代から約2万年にわたる名取の歴史や、市内に所在する指定文化財の概要などについて、スライド等により分かり易く紹介します。 ※室内での概要解説に限りです。内容等は要相談。	60分	歴史民俗資料館
73	出前 資料館	東北最大の雷神山古墳や名取熊野三社をはじめ、ふるさと名取の魅力あふれる歴史文化を展示・紹介している、歴史民俗資料館の展示の概要について、資料館の職員がスライド等により分かり易く紹介します。 ※室内での概要解説に限りです。内容等は要相談。	60分	
74	新『名取市史』紹介	令和4年度にスタートした名取市史編さんの計画や目的、方法などを解説します。地誌や郷土誌など自治体史の前身も紹介します。	60分	市史編さん室
75	図書館利用のススメ☆	図書館内や、いつもは入れないバックヤードをご案内します。(バックヤードは人数制限あり。要相談)受講者の年齢や人数に応じ、図書館の特色や活用方法などをお伝えします。	20～50分 (要相談)	図書館
76	絵本のある子育て	乳幼児とその保護者を対象に、年齢に合った絵本の選び方や楽しみ方をお伝えします。	60分	
77	図書館のお仕事体験！その1 “本の装備”	本に透明フィルムを貼ることで、汚れを防ぎ、長期間きれいに保つことができます。「フィルムコーティング」の技術を学んで、お気に入りの本にカバーをかけてみませんか？	60分	

6 教育・文化・スポーツ				
No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
78	図書館のお仕事体験！その2 “本の修理”	本のしくみを知った後、実際に本の修理体験（実技）をします。本の修理の仕方を学んで、ぼろぼろになった本をよみがえらせてみませんか？	60分	図書館
79	読み聞かせにトライ！ ～絵本の読み方入門編～	初めて読み聞かせを行う人のための講座です。読み聞かせの意義、絵本の選び方や読み方を学んだ後、実際に声を出して絵本を読んでもらいます（実践）。	90分	

4-2 出前講座メニュー【包括連携企業】

宮城中央ヤクルト販売株式会社				
No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	対 象
1	NEW! 今日から始める健腸生活 ～腸は健康の源～	・腸が「健康の源」である理由 ・健康チェックのために「うんち」を知る ・「快腸」になるための秘訣	40～60分	青年、壮年、高齢者
2	NEW! 乳酸菌で内外美容	・乳酸菌で内外美容 ・お肌悩みに応じたお手入れ方法の体験 ・「お肌測定」（人数制限あり） ・歯と口の健康について	30～60分	青年、壮年、高齢者
3	NEW! おなか元気教室	・体のしくみを模型を使って解説 ・「バナナうんち」の大切さ ・早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの大切さ	40～50分	小学生（1～3年生）
4	NEW! おなか花まる教室	・「うん知育」について ・就園・就学前の「朝うんち」の習慣の大切さ ・お母さんのおなかの大切さ	30分	乳幼児のママ
明治安田生命保険相互会社 仙台支社 名取営業所				
No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	対 象
5	NEW! 知って備える！ もしものときのがん講座	以前は「不治の病」といわれたがん。現在は、通院しながら仕事を続けている人が増加傾向にあるなど、「ともに生きる」病気へと変わってきています。がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんにつながるさまざまなことについてご紹介します。	60～70分	青年、壮年、高齢者
6	NEW! からだのなかから元気に いきいき血管講座	心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。	60分	青年、壮年、高齢者
7	NEW! 親子で学ぶ「お金」のキホン講座	お子さまに「お金との付き合い方をきちんと教えたい」「子どもの将来のために資産形成を始めたい」方向けに、お金のキホンを解説する講座です。お子さまと一緒に参加するだけでなく、お父さまやお母さまだけの参加も可能です。	60分	幼児、少年、青年、壮年
8	NEW! 初心者向け「資産形成」講座	将来設計や夢をかなえ、生活を豊かにしてくれる「お金」について資産形成の基礎知識を解説します。資産運用を始めたい、どうしたらお金を増やせるのだろう…と考え始めたときに、「お金の増やし方」についての基本を学ぶ講座です。	60分	青年、壮年
9	NEW! 楽しく学ぶ！認知症予防講座	安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながらご紹介します。	60～70分	高齢者

5 マナビイ宅配便メニュー【市民講師】

1 育児

子育て・リトミック・ゲーム・あそび、妊活など



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
1	子育て保育	子育ての大切さ、楽しさ、大変さについて	東 義也	どなたでも	実費	要相談	要相談
2	今子どもたちに伝えたいこと	親が子どもから信頼されるようになるためには何を!!	神長 敬治	少年・青年・ 壮年・高齢者	(要相談： 10,000円 +材料費)	随時	9～12時 19～21時
3	りとみっく	親子で楽しむ りとみっく	高橋 佐知子	3歳以上	要相談	随時	随時
4	おもちゃ遊び	日常生活の中から生じる廃品(空缶・空箱・歯みがきチューブ・紙芯…)を使って、回るおもちゃを作り、遊んで楽しめます。	坂本 宏一	少年・壮年・ 高齢者	要相談 (資料代、 材料費等)	随時	9～20時
5	乳幼児の発達	○乳幼児の発達を多角的に知ろう。 ○発達の速度は、一人ひとり違います。	大原 慎	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	要相談	要相談
6	育児について～大切なのは、一人で頑張らないこと～	「育児は大変!」って言っているんですよ。知っている気持ち少し楽になる話。					
7	心を開放して遊ぼう	パラシュート(バルーン)、ロープ、スカーフなどを使って、自由な発想で遊びましょう。					
8	NEW! アタッチメント入門 ～ヒトの発達との関係～	○アタッチメントとは? ○アタッチメントがもたらすことは? ○発達におけるアタッチメントの重要性とは?					
9	プレーワークって何ですか?	大人向け研修会です。 プレーパークと呼ばれる子どもの遊び場が全国で広がっています。 プレーパークって何だろう入門編。	須永 力	どなたでも	要相談	いつでも	10時～17時 18時～21時
10	子どもが遊ぶって何ですか?	大人向け研修会です。 昔はみんな子どもだったのに、なぜか子どもの遊び心を思い出せない大人がたくさん。思い出してみませんか?					
11	私の地域にプレーパークを。	大人向け研修会です。 たかが子どもの遊びなんです。でもそれが失われているのが現代社会。地域の大人が地域の子どものためにつくる遊び場プレーパーク。つくり方を考えていきましょう。					
12	あなたの本当の夢をみつけよう	子ども向け研修会です。 「あなたの夢はなんですか?」大人からのその質問に子どもは職業名で答えます。でも本当にそれが君の夢ですか?子どもの夢の根っこを探します。					
13	子どもの身体とスポーツ～親が知っておきたい大事な知識～	将来のプロ選手を夢見る、能力・才能のある少年たちにとって、この時期にどのような指導を受けるかは、将来の成長にも大変大きく影響すると言われています。そこで、本講座では、少年期の身体特徴や運動について、親がぜひ知っておきたい大事な知識を分かりやすく解説します。	目時 誠	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料	随時 (要相談)	随時 (要相談)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
14	いつもの場所が特別な遊び場に変身!	遊び道具満載の「プレーカー」で専門スタッフの「プレイワーカー」が子どもの外遊びを創出します。校庭、園庭、公園、空き地、神社、広い庭・・・、どんな場所でも活動可能です。	一般社団法人 プレーワーカーズ	どなたでも	要相談	いつでも	いつでも
15	ゲームやレクリエーションの指導	小中学生向け行事や子ども会行事をサポートします。(ゲームやレクリエーション等)	ジュニア・リーダー・サークル あにまるず	少年	要相談 (要送迎)	土・日 春・夏 ・冬休み期間	9～17時
16	遊び	○運動遊びや集団遊びの実施(実技) ○親子ふれあい遊び、ベビーマッサージ(実技) ○遊びの本質についての理解を深める(講義)	NPO法人 子育て応援団 ゆうわ	要相談	要相談	いつでも	いつでも
17	子どもの育ちと環境	今の子どもたちを取り巻く環境から、生きる力を育んでいくために必要な経験や環境を考えていく(講義)					
18	子育て	子育てを取り巻く環境や愛着形成、男性の子育て参画など、子育てに関わる様々な理解を深めていきます(講義)					
19	子どもと楽しむ腸活&ぬか床講座 「おなかのお医者さん」	うごくえほんを使った腸活食事と社会貢献ぬか床を使ったこねこねワーク	塩澤 宝	0歳から 小学校低学年 の子どもと 保護者向け	要相談	いつでも	要相談
20	産後も美しく	出産後の体重増加、育児による前かがみの美しい姿勢のとり方、肩こり・腰痛予防のストレッチ、ヨガ、美肌のリンパマッサージ、頭髮ケア、美肌の栄養・レシピの紹介や試食。	いちごの木	青年・壮年 (お子さま連れも可能)	要相談	水	10時～12時
21	妊活の基礎知識と妊活力を上げるための身体づくり	不妊の基礎知識と日々の生活で妊活力を上げる身体ケア(妊活ヨガ、栄養、生活の注意点)					
22	食事の好き嫌いをなくす乳幼児食について	栄養のバランスを大事にした調理の工夫、ワンポイントアドバイス、レシピの紹介、試食					
23	親子でenjoy!五感を刺激してたくさん遊ぼう	子どもの五感に働きかけた遊びをとおり、身体を動かして親子で楽しむ		どなたでも			



いちごの木
活動の様子



ジュニア・リーダー・サークル“あにまるず”
活動の様子

2 教育・学習

読み聞かせ・語り部・聴き方など



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
24	読み聞かせ	○絵本の読み聞かせ ○わらべうた、手遊びなどの子ども遊び	花づな会	幼児・少年	実費	随時	10～16時 (夜間要相談)
25	「聴く」ことの大切さ	人間関係の基本を学んで、日常生活・仕事に役立ててみませんか？ 「心を聴く」ことをしていますか？ 聴くことで、人間関係がさらに良くなります。	NPO法人 仙台傾聴の会	青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談)	随時	10～17時
26	「傾聴」に関する 全コース ○初級1H～2H ○中級4H～6H ○上級7H～12H	養成講座は各コースあります。傾聴のスキル、ロールプレイング等。 相手に寄り添って聴くことで、生きる力につながります。自死予防になります。					
27	昔ばなし	様々な昔ばなしを語ります。	名取昔ばなし 語りの会	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者・ 施設関係	要相談	随時 (要相談)	10～15時 (要相談)
28	マザーグースで あそぼう	○マザーグース(英国の伝承わらべうた)など、英語の童謡の紹介 ○英日世界の名作絵本の読み聞かせ ○英語でのダンス・ゲーム等 (親子～大人)	ラボ飯澤 パーティー	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	随時 (要相談)	要相談
29	伊予の名取	400年前、仙台藩・伊達秀宗公の宇和島藩入府に同道した名取郷の人たちが築いた集落の今昔を紹介します。	二つの名取を 結ぶ会	青年・壮年・ 高齢者	無料	随時	随時
30	Scratch・ プログラミング入門 (小学4年以上)	Scratch(スクラッチ)は、米国MITメディアラボで開発されたビジュアルプログラミング言語です。日本だけでなく世界各国でプログラミング教育に幅広く採用されています。その始め方や簡単なプログラム作りを解説します。	齋藤 博	小学4年生 以上	要相談	随時 (要相談)	随時 (要相談)
31	ExcelVBA・ プログラミング入門 (一般)	VBAはExcel(エクセル)などの操作を自動化するマクロ機能で使われているプログラミング言語です。Excelを使う業務をより効率化できます。その始め方や簡単なプログラム作りを解説します。		青年・壮年・ 高齢者			
32	Excel(エクセル)入門 (一般)	Excel(エクセル)を使う場面は、仕事では日常的に、また個人でもたいへん多くなっています。Excelを初めて使う方や初心者を対象にその基本操作を解説します。					
33	方言を楽しみましょう	方言かるた・方言昔話朗読・方言紙芝居・方言朗読劇・手遊び	方言を語り 残そう会	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 500～ 1,000円	いつでも	10時～15時
34	NEW! 絵灯籠を作ろう	講師:武田雄雄 置く形の絵灯籠を作ります。 名取では、お盆に名取川に灯籠を流す行事がありました。時代とともに流すことは、できなくなりました。が、ご自分で絵を描いて心豊かな時間を過ごしてみませんか？	なとり復興 プロジェクト	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談)	要相談	要相談
35	NEW! 震災講話、 次につなぐ話し	絵灯籠を作り、東日本大震災から年月が経った今、次の時代へつなぐ話しをします。					



3 社会生活



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

社会問題・法律・生きがい・人間関係・福祉など

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
36	「予防刑法」	犯罪予防は積極的一般予防(規範認知の訓練)により事後処理から事前予防志向へ	伊藤 正	中学・高校・ 大学・ 一般成人・ 高齢者	謝礼必要 (要相談: 5,000円・ 資料費含む)	随時 要相談	随時 (要相談)
37	「学び方相談」	十人十色の人生:個性に合う学習方法の追求・探検					
38	「人生憲法」と 「人生刑法」	「人生憲法」:人生の生き方 (講演) 「人生刑法」:犯罪根絶への旅路 (講演)					
39	「論文」の書き方	①卒業論文 ②修士論文 ③博士論文 } 個性的論文のテーマ及び 構構・構築について					
40	笑い与健康	「笑い」が心と体の健康に良い効果を与えることを、身近な話題で紹介します。	坂本 宏一	少年・青年・ 壮年・高齢者	6,000円 (市内)	随時	9～20時
41	人生いろいろ・ ゴミいろいろ	①ゴミのポイ捨て、ペットの糞放置 モラルについて、川柳・替え歌などで 啓蒙します。 ②廃品をおもちゃに作りかえて、分 別ゴミ活動のPRをします。					
42	豊かに美しく老いる	高齢者が豊かに美しく生きる為の 元気の出る話。「おじいちゃんおば あちゃんすごいね」といわれる老人 になるために。	神長 敬治	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談: 10,000円+ 材料費)	随時	9～12時 19～21時
43	ずっと自分らしく 暮らすための 『市民後見人制度』	年齢を重ねても、今に近い自分ら しい充実感を持った生活をする為 の、成年後見制度。その為の市民 後見人、任意後見制度を分かりや すく説明します。	高橋 めぐみ	壮年・高齢者・ その他(興味 のある方)	実費(交通費 や資料代な ど)	随時	10～16時
44	仲間づくり	相手の話を聞いて自分のことを 上手に話す交流会のお手伝いをし ます。	一般社団法人 ふらむ名取	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料 (材料費)	随時	10～16時
45	グループ活動立ち上げ	皆さんの思いを形にします。					
46	お薬相談会	薬の飲み方、飲み合わせなど、お 薬に関する相談を受け付けます。	名取たこう オレンジ薬局	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料	月・火・水・ 木・金	10時～17時
47	感染対策	手指消毒、手洗い、マスクの正し い方法をお伝えします。洗い残しが 目で見えてわかるチェッカーを使い ながら手洗い指導を行います。					
48	職場体験会	薬剤師の仕事の体験してもらい ます。					



坂本 宏一 先生
「笑い与健康」



神長 敬治 先生



なとりたこうオレンジ薬局

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報酬等	指導できる曜日	指導できる時間
49	お金の教室① 【幼稚園・保育園等向け】 (45～90分)	○ゾウさんとおしごと体験 ○ブタさんとおこづかい会議 ○クマさんとキャッシュレス体験等 お金はどこからくるのかを理解し、小さいうちから大切にすることと習慣を身に付けていただく講座です。 ※メニューは一例です。 ※対象者に合わせた表現や内容にしております。	金融教育研究所 熊谷ファイナ ンシャルエデュ ケーション	幼児	要相談 (5,000円～ 10,000円)	土・日・祝 (平日は 要相談)	10時～16時 (夕方以降は 要相談)
50	お金の教室② 【小学生向け】 (45～90分)			少年			
51	お金の教室③ 【若いママパパ向け】 (45～90分)			壮年			
52	お金の教室④ 【高齢者向け】 (45～90分)			高齢者			
53	笑い文字 「初級講座」(ありがと う) 対面講座	笑い文字で「ありがとう」が2時間 でかけられるようになる講座です。書 いて半分、渡して完成。大切な方を 想いながら、満面の笑顔が入った 「ありがとう」を書いて感謝の気持 ちを伝えることができます。	只野 玲子	小1～ (15名まで)	3,000円～ (教材込)	随時 (要相談)	平日： 昼7時～12時 夜19時半～ 22時 土日：いつでも
54	笑い文字 「初級講座」(ありがと う) オンラインZOOM 講座	教材を郵送します。 ※スマホ・タブレット・パソコンの いずれでも受講可能		小1～ (11名まで)	3,000円+ 送料(教材込)		
55	笑い文字 「ありがとうを贈ろう」 体験ワークショップイベ ント	笑い文字の「ありがとう」を贈るこ との出来る体験イベント(20分)で す。黒色の筆ペンで書いてある「あ りがとう」に朱色の点をハートを描 いて仕上げる。大切な方を想いな がら、「ありがとう」について考えま しょう。		誰でも (4名まで)	～500円		
56	笑い文字 「ありがとうを贈ろう」 オンラインZOOM体験 講座	教材を郵送します。 ※スマホ・タブレット・パソコンの いずれでも受講可能		小1～ (3名まで)	1,000円+ 送料(材料込)		



金融教育研究所 熊谷ファイナ
ンシャルエデュケーション
「お金の教室」



只野 玲子 先生
「笑い文字講座」

4 自然・環境

自然・環境など



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
57	名取の海岸の歴史 『植物の生態を中心に』	海浜植物(ハマボウフウ他)と海岸林(クロマツ他)の生態から見た名取の海岸の変遷と人の暮らし	NPO法人 名取ハマボウ フウの会	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料	随時	9～17時 19～21時
58	貞山運河の歴史 『自然環境の視点から』	最も古い歴史を持つ木曳堀を中心とした貞山運河の歴史と現状(日本重要湿地五百選のひとつ＝広浦他)					
59	海岸の植生	ハマボウフウに代表される海浜植物の植生について	ゆりりん愛護会	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料	随時	9～18時 19～21時
60	海岸林再生	被災した名取の海岸林の再生と微生物の力を活かしたマツの育苗法について					
61	増田川の生態系	増田川流域に生育・生息する動植物の特性と生態について					
62	増田川を知ろう	・紙芝居「あら・まあ ますます増田川」上映 ・紙芝居「サケはすごいなあ」上演 ・DVD「清らかな増田川」上映 などによる増田川の学習	キラキラパルク 増田西 (KPM)	少年・青年・ 壮年・高齢者	無料	いつでも	要相談

キラキラパルク増田西 (KPM)

学校での講座の様子



5 文化



海外料理・外国語講座・伝統文化など

※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
63	料理教室	タイ、中国、ブラジルの料理教室です。行事料理から家庭料理、お菓子など、地元野菜を使っのブラジル料理など指導します。	国際交流協会 ともだちin名取	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者・ その他 (要相談)	実費 (要相談)	要相談	要相談
64	国際交流講座	タイ、中国、ブラジルの日常や文化、歴史など多文化講座です。国際交流関連講座です。					
65	アジアの文化・ことば	①タイ文化：主にタイの年中行事を中心に解説します。 ②中国文化：主に中国の年中行事を中心に解説します。					
66	英語を使ってみよう!	海外旅行やホームステイを想定した楽しい実用英語講座です。	ラボ飯澤 パーティー	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者・ その他	要相談	随時 (要相談)	要相談
67	初めての英語	よ～い、ドン!の基礎英語を指導する講座です。(大人編・子ども編)					
68	英語とティータイム	ワンランク上の英語を楽しみながら学びましょう!					
69	やさしい日本語	日本に住んでいる外国人にとって、簡単にした「やさしい日本語」なら、英語や通常の日本語よりも通じやすいということを多くの方に知ってもらいます。講座が終わったら、きっと積極的に外国人にはなしかけてくなりますよ!	佐藤 美樹	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	随時	随時
70	韓国語講座	韓国語の入門・初級・中級・上級・会話などを体系的に学習する講座です。	李 新金	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	いつでも	要相談
71	韓国歌カラオケ	韓国の歌を楽しく歌う講座です。韓国語が全く分からなくとも大丈夫です。					
72	韓国ドラマをもっと楽しむ	韓国ドラマから垣間見える韓国文化を解説する講座です。					
73	韓国家庭料理講座	韓国の一般家庭料理を作ってみる講座です。					



国際交流協会ともだちin名取
活動の様子



佐藤 美樹 先生
「やさしい日本語」



李 新金 先生
「韓国語講座」

6 着付・作法

浴衣・着物の着付・作法など



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
74	ゆかたの着付	自分でゆかたを着て、半巾帯を結ぶ。(夏まつりに向けて)	山越 れい子	少年・青年・ 壮年	謝礼必要 (要相談： 500～ 1,000円 (1人))	火・金・土 (月2回程 度)	14～16時 18～20時
75	きもの着付	きものの着方・お太鼓の帯結び					
76	七五三・成人式に 向けて(着付)	少し経験のある方が対象。他装 のレッスン。					
77	文化祭・発表会(着付)	着物でイベントに参加される方の 着付の手伝いをします。					
78	着付け	知っておきたい着物の基礎。 着付けと帯結びをわかりやすく指 導します。	跡部 宝月	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者・ その他	要相談	随時 (要相談)	随時 (要相談)
79	着付け	着物の着方から帯結びまで指導 します。	城戸 和子	青年・壮年・ 高齢者	要相談	月・水・金・ 土	要相談
80	着物に親しむ	○着物の基本的な着方 ○半巾帯、名古屋帯の結び方 ○袋帯での二重太鼓の結び方	豊恵美会	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	随時 (要相談)	10～12時 19～21時
81	着物での作法	着物での基本のあいさつ、立ち 振る舞い、マナーを楽しく学びま す。					
82	男の着物	男性の着物の着方を学びます。					
83	いろいろな催し物での 着物の着方	成人式、七五三等催し物での着 物の着方、帯結びを指導します。					
84	着付け①	お持ちの浴衣や着物を気軽に楽 しく着れるよう指導します。	丹治 節子	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 要相談	月・水・木・ 金・土	9～17時 19～21時 (指導可能時 間は曜日によ り異なります)
85	着付け②	自分で浴衣を着て、半巾帯を結 ぶ。変わり結び等を指導します。					
86	着付け③	着物の着方、名古屋帯、袋帯での お太鼓前結びを指導します。					
87	男性着物	男性着物の着付けを指導します。					



丹治 節子 先生
着付けの様子

7 茶道

茶道・作法・マナーなど



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
88	茶道	茶道を通して集中力を高め、豊かな時間と時の流れを感じましょう。	岡林 黎子	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談 (実費)	要相談	要相談
89	伝統文化と茶道	日本の伝統文化と茶道の歴史 (講話他)	菅井 まりい (裏千家宗真)	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談 (実費)	日曜以外	○平日 19～21時 ○土曜日 10～12時 13時半～ 15時半
90	茶の心	茶道の精神と和敬の心(講話他)					
91	はじめての茶の湯	基本的な割り稽古から初歩的な 点前作法を学びます(実技、初級～ 中級)。					
92	茶席の心得	茶会に招かれたときの客の心得 と基本的な作法(実技)など指導し ます。					
93	茶道	初歩から上級までのお点前の指 導。 (やさしいお茶の点て方から～上 級)	中川 禮 (宗禮)	幼児から 高齢者まで 各年代男女共	要相談 (実費・材料 費)	随時	要相談
94	茶道の楽しみ	茶道からの懐石料理について(茶 会、茶事等)、茶道具の楽しみ 方、他付随した楽しみ方を指導しま す。					
95	茶道からのマナー	日常生活にすぐに役立つマナー を教えます。(茶道からの学び)					
96	季節からの茶道	茶道からの季節のしつらい、 客としての所作、亭主としての所 作、花、部屋等を指導します。					
97	もてなしの心	お茶の飲み方・点前、初歩から上 級まで指導します。	溝江 君枝 (溝江 宗江)	幼児 (5歳以上)・ 小学生・ 中学生・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談： 5,000円～ 10,000円)	随時	随時
98	幼児・小学生・ 中学生の指導(茶道)	学校茶道(飲み方・点前)につい て指導します。					
99	お茶の心	お茶を習って良かったと思う様な 指導をします。					
100	お茶懐石	初歩的な茶事(料理)を指導しま す。					
101	礼儀正しい お茶の入れ方	煎茶道を通して指導します。	新岡 啓子	18歳以上な らどなたでも	要相談 (実費)	火・金	10～12時
102	お茶の心	友好の精神 心と心のつながり。 他人への思いやりと感謝の心。	唐澤 淳子	少年・青年・ 壮年・高齢者	実費 (要相談)	火・木・金 (要相談)	10～17時 19～21時 (要相談)
103	お茶を点てる	お客様をお招きしてもてなす。 礼儀作法。(初歩から上級まで)					
104	点前をいただく	お招きを受けたときのマナー。 礼儀作法。(初歩から上級まで)					

8 料理

パン作り・寿司作りなど



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
105	パン作り	無添加で安心して食べられる家庭でのパン作りを指導します。 (※会場にはパンを焼成するガスオーブンが必要です。)	菅野 かおり	少年・青年・ 壮年	謝礼必要 (要相談： 5,000円+ 材料費)	随時	10～16時 17～20時
106	パンに合う料理作り	パンを主食とする時のパンに合う 簡単なお料理を教えます。					
107	飾り巻き寿司 デコ巻き寿司 のり巻き寿司	キャラクター寿司、季節行事寿司 の作り方を指導します。	折笠 秀子	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談 (材料費)	要相談	10～17時 (要相談)
108	てまり寿司	いろんな寿司を作ってみよう！ 動物、花、くだもの、古典柄など。					
109	パン	手作りのあんパンからデニッシュ まで基礎から指導します。	高橋 美千代	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談： 5,000円他+ 材料費実費)	随時	9～16時
110	ケーキ	スポンジの上手な焼き方、冷し菓 子、焼き菓子等を教えます。					
111	和菓子	季節の和菓子作りを教えます。					
112	料理	家庭料理を教えます。					
113	手作りパンとお菓子	基礎的なものから本格的なもの まで指導します。	広瀬 治実	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (6,000円程度) 別途材料費	随時	9～15時 17～21時
114	オープン料理	オーブンを使った料理作りを指 導します。					
115	子どもまたは親子の クッキング	小学生以下、または親子を対象 に、手作りパン、お菓子作りを指導 します。					
116	食育から食を楽しむ ①料理教室	○親子クッキング(親子の絆、又は 食への関心を高める) ○おうちで出来る手作りかんたん パン教室 ○おかあさんの味(おうちごはん) かんたんレシピ料理教室	千葉 恵美	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	随時	要相談
117	食育食を探す ①体験する ②日本文化を知る ③郷土を知る	○郷土の行事食(ハレの食事)を 体験する。 ○日本食のすすめ(保存食を探 る) ○地産地消の安全食材を探る。					
118	指先を使ってパンの 花作りを楽しみましょう	四季折々の日常の花から、お正 月飾り、クリスマス飾り等を指導し ます。	松浦 喜代美	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	土	10時～15時



高橋 美千代 先生
焼き菓子作品

9 園芸関係



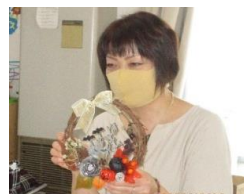
フラワーアレンジ・粘土・押花・生け花・ドライフラワーなど

※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
119	フラワーアレンジメント & いけ花	◆フラワー、ドライフラワー、プリ ザーブドフラワー、アートフラワーをメ インに暮らしの花や行事の花など 基本から応用まで指導します。 ◆自由花、生花。花枝の美しさを生 かすことで四季それぞれの花を楽 しく指導します。	跡部 宝月	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者・ その他	要相談	随時 (要相談)	随時 (要相談)
120	粘土アート	花をモチーフにおしゃれな小物や アクセサリ、スイーツ、人形など 楽しみながら制作します。					
121	押花	押し花の基礎テクニックについ て。 個々の花の特色を生かしながら、 上手な押し花づくりのポイントを覚 えていきましょう。					
122	押し花体験	野に咲いている草花を押し花にし て楽しんでみませんか。(生花を乾 燥させて、絵額の制作には3回程 度必要)	洞口 富美子	どなたでも	要相談 (材料費実費)	月・火・水・ 木・金	10～16時
123	プリザーブドフラワー アレンジメント	長期保存可能なプリザーブドフラ ワーを使って素敵なおアレンジメ ントを作りませんか? 初心者の方歓 迎!	東條 純子	少年(15歳以 上)・青年・壮 年・高齢者	要相談 (材料費実費)	月・火・水・ 木・金	10～12時 14～17時
124	いけ花	いけ花を通して美しい心、生きる よろこびを伝えます。 趣味で習いたい初心者からレベ ルアップを目指す上級者まで、幅 広く対応します。	岡林 黎子	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談 (実費)	要相談	要相談
125	樹木植栽・剪定管理	地元で栽培、植栽されている植木 の管理・一般	名取市 造園組合	青年・壮年・ 高齢者	要相談 (材料費実費)	土・日	14～16時
126	和・洋造園施工	和風・洋風等一般的な家庭園造 り					
127	ホットー息 花空間	自分の感性や喜びの場として、店 や自宅のポイントとしてのおもてな しなど指導します。	佐藤 政子 (紅葉)	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	火・水・土	10～15時頃 18～20時頃
128	いけ花の基礎について 学ぶそして自由花へ	受講生と相互の交流を図り、継続 した活動を目指します。					
129	いけ花で胸キュン	いけ花で心動かすものをつきつめ ます。					
130	本物のお花を使った アクセサリ作り	ドライフラワーにレジン(樹脂)を コーティングしてアクセサリを作 ります。ピアス、イヤリング、ヘアピ ン、ブローチピン、指輪、ストラップ が作れます。老若男女、誰でも楽し めます。	佐々木 美幸	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	随時	随時 (要相談)
131	リース作り・小物作り	アーティフィシャルフラワー(造 花)により、リース・小物・自分だけ のステキな一品を作ることができます。	増田 ゆかり	青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談)	火・木	10～17時



跡部 宝月 先生
「粘土アート」作品



増田 ゆかり 先生
「リース作り」作品

10 工芸・手芸 I



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

トールペイント・エッチング・書道・川柳・短歌など

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
132	トールペイント	板などにアクリル絵の具で絵を描きます。	室井 美智子	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	日・月・火・ 金・土	9～15時
133	エッチング・ ハーバリウム製作	ガラスアートは、ガラスの表面に 絵・文字などを彫刻するオシャレで 高級感あふれるガラスアートで古 くから人々に愛されてきた伝統工 芸です。	鈴木 芳一	少年・青年・ 壮年・高齢者	実費 (グラス代) ※出先での 指導料金 1人2,000円	随時	11～17時
134	毛筆・ペンで書く 基礎と楽しみ	○教育漢字(小・中・高)の学習 ○贈答用語 ○署名 ○日常生活で用いる文字 ○好きな言葉を展示作品に創る。	小野 啓園	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談： 5,000円～ 6,000円)	火・木	9～17時 18～20時
135	書道	基本から創作まで指導します。	相原 利夫 (真鶴)	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談： 6,000円～ 8,000円)	随時	9～16時 19～21時
136	書道	書道一般・創作文字(アートな 書)を指導します。	近江 洋子	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談： 6,000円～ 7,000円+ 実費)	随時	10～12時 19～21時
137	書道	○自分の名前を楷・行・草書で書 くこと ○書道による日本文化の再発見	橋本 政勝	青年	実費	随時	9～12時
138	川柳作句指導	○川柳と俳句の違い ○作句上の基本的コツ ○現代川柳鑑賞 (いい川柳の見分け方)	笹沼 洋一 (遊峰)	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談： 10,000円～ 20,000円)	随時	10～12時 (その他は 要相談)
139	江戸川柳の話	○川柳の発生 ○江戸川柳の流行状況 ○面白い江戸川柳の紹介など					
140	短歌	実作及び添削指導します。 (一講座10名から20名程度、 一時間から一時間半程度)	柿沼 寿子	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談)	水・金・土 (要相談)	午前中 (要相談)
141	絵手紙	ボールペン・割りばし等で描く。 名刺・葉書・半紙、筆に限らず何で 書いても可。面白い線が出てユニ ークな作品が出来る。	近江 洋子	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談： 6,000円～ 7,000円+ 実費)	随時	10～12時 19～21時
142	水墨画	年賀状・色紙等の作品を作ります。 初心者可。					
143	和紙クラフト	手漉和紙を使用してのタペスト リー・行灯、柿渋を使用して反古紙 をザルに貼り一閑張りの作成。紙 袋に絵を描き貼ってプレゼント用 の袋を製作。紙袋に文字を書き 貼ってプレゼント用の袋を製作な ど指導します。					
144	トールペイント①	アクリル絵の具を使い、家のテイ ストに似合う作品制作を指導しま す。	丹治 節子	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 要相談	月・水・木・ 金・土	9～17時 19～21時 (指導可能時 間は曜日によ り異なります)
145	トールペイント②	アクリル絵の具を使い、子ども向 けの自由な作品制作を指導しま す。					

Ⅱ 工芸・手芸Ⅱ

人形・粘土・ビーズ・デッサンなど



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
146	木目込み人形	ひな人形・木目込干支(動物いろいろ)の作り方を指導します。	入間川 信子	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談 (実費)	随時	10～15時
147	指先を使って、 パン粘土で お花を作しましょう	野の花・山の花からランなどのお花づくり。お正月用やクリスマス用も指導OKです。	山田 聡子	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談: 6,000円)	第1・3水 他は要相 談	9時30分 ～16時
148	DECO・ クレイクラフト	ソフト粘土で作るお花(バラ)ギフトなどの作品作りです。質感も楽しめて軽く壊れにくい粘土ですので初めての方でも充分楽しめます。	今野 芳江	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談 (材料費)	随時 (要相談)	10時～15時 (要相談)
149	ビーズで作る桜・ あじさい他	材料費 桜:2,000円～。あじさい:1,200円～。押絵(きもの姿)はさみ、ボンド、ラジオペンチ(持っている人)は各自用意してください。ただし、桜のみ2日間要します。	郷内 美和子	少年・青年・ 壮年(少人数 でもOKです。 15～20名ま で)	要相談 (3,000円程 度。材料費: 実費負担)	要相談	9時～16時
150	紙ねんど ～キャラクターに オリジナルペイント～	動植物や虫、車等のキャラクターの型に色付けして、アクセサリヘッドやキャラピンチ等のオリジナル作品を作ります。	下 窄 祐 生	どなたでも	一人700円～ (要相談)	水・日	9～17時
151	色えんぴつ画 (花、鳥、似顔絵他)	絵の題材を転写するので、絵が苦手な方も安心。色付けて自分らしい作品に仕上がります。(似顔絵等、オリジナルの題材は資料持参) ※コピー機、色えんぴつが必要。					
152	鉛筆・淡彩画	絵の題材を鉛筆で描き、水彩絵の具で淡く色付け。素朴な雰囲気作風が楽しめます。(絵の題材は、写真・雑誌等、各自持参) ※水彩画用具をご用意下さい。					
153	鉛筆デッサン	対象物を的確に表現するのがデッサンです。どんな絵を描くのにも必要なデッサンを基礎から指導します。(デッサンの対象物は各自持参)	名取 交流センター	青年・壮年・ 高齢者・ その他	材料費等	要相談	要相談
154	写仏 ～祈りの心～	下絵に描かれた仏画や仏様の絵を薄い半紙で写し、筆と絵の具、または鉛筆等でなぞりながら書き上げます。					
155	古布でネックレス作り	古布を使い軽くてお肌にもやさしいネックレス作りができます。	増田 ゆかり	青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談)	火・木	10～17時



下 窄 祐 生 先生
「鉛筆デッサン」の様子



増田 ゆかり 先生
「古布でネックレス作り」

12 エ芸・手芸Ⅲ

美術・折り紙・バルーン・手品・腹話術など



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
156	美術	古典の模写を指導します。	橋本 政勝	青年	実費	随時	9～12時
157	楽しい折り紙	折って遊ぶ折り紙(50種くらい)を指導します。	神長 敬治	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談： 10,000円+ 材料費)	随時	9～12時 19～21時
158	季節の切り絵	四季折々の切絵を色紙にはって飾ってみませんか？					
159	バルーン教室	対象年齢にあわせた、かんたんで楽しいバルーン細工の作り方。バルーンで遊ぶ。風船の取り扱い方。	松野 円	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談： 6,000円程度 +材料費)	随時 (要相談)	要相談
160	パステルで絵を描く	15センチの正方形のキャンバスにパステルを粉にしてコットン又は指で描きます。	洞口 富美子	どなたでも	要相談 (材料費)	月～金	10～16時
161	転写シートやビーズで小物作り	転写シート、ビーズ等をアイロンでハンカチ、くつ下に転写し、自分だけのものを作ってみませんか。					
162	えっぐおじさんの「えっぐクラフト教室」(ワークショップ)	卵の殻で様々な動物やお魚さんを作ります。作る楽しみ、飾る楽しみがいっぱいで思わず笑顔になります。	菊地 克三	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談 (材料費 500円程度)	随時 (要相談)	9～17時頃 18～20時頃
163	えっぐおじさんの「たまごの学校」(講演とワークショップ)	一つの事を続ける事の大切さと、卵の殻をこわさないように相手を思いやる事の大切さをお話してからワークショップを行います。					
164	「こころがハッピーになる魔法のたまご」(講演)	50年続けてきた趣味が人生を豊かにしてくれました。様々な苦しい事や辛い事を乗り越えて充実した人生を歩めるようになった数々のエピソード等を語ります。					
165	腹話術&マジック	相棒の「かほちゃん」と一緒に楽しくしましょう。 参加される皆さんと一緒にマジックをしてみましょう。	上田 ちよこ	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	10,000円 (交通費含)	随時	10～16時頃 18～20時頃
166	仮装マジック	色々な楽しい仮装をしながらマジックで笑いを届けます。					
167	マジックを観る、体感する！	エンタメとしてのマジックを目の前でご覧いただき、その不思議さ・面白さにふれていただきます。	マジック サークル ふしぎ	少年・青年・ 壮年・高齢者	無料	要相談	要相談
168	マジック教室	やさしいマジックを覚え、コミュニケーションに活用してみましょう。					
169	NEW! 腹話術	・腹話術の演技を鑑賞して楽しむ。 ・笑いによる健康効果。 ・腹話術を体験する。	腹話術師 カズちゃん (飯倉 和子)	幼児・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談)	いつでも	10～21時



菊地 克三 先生
「えっぐクラフト教室」



腹話術師
カズちゃん

13 エ芸・手芸Ⅳ

クラフトバンド・カードメイキング・水引など

※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
170	クラフトバンドで 小物入れ作り	クラフトバンドで基本の小物入れ作り(縦10cm横20cm高さ10cm)をします。出来上がったところに飾り紐やレースを付けたり、好きな色でオリジナルの小物入れができます。 対象：小学3年生以上	渡邊 かおり	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (目安：1人につき1,500円 材料費込)	月・火・水・ 木	昼(10時～ 12時、13時～ 15時)
171	クラフトバンドで ちょっとお出かけ バック作り	小物入れより難易度が上がりますが、財布・鍵など必要最小限のものが入れられるバックを作ります。好きな色(2色)で作れます。 対象：中学生以上					
172	クラフトバンドで コースター、鍋敷き作り	大きさや細さを変えるだけで鍋敷きにもコースターにもなります。1色でも2色でも作れます。 対象：小学5年生以上					
173	クラフトバンドで 鉛筆立て	筒状に組み上げていきます。高さを変えれば眼鏡入れにもなります。小物入れ同様周りに飾り紐やレースをつけられます。 対象：小学5年生以上					
174	カードメイキング	誕生日カードやクリスマス、ハロウィン等、季節のメッセージカードを手作りしましょう。開催時期や参加者の年齢に合わせた講座内容にいたします。	谷津 真知子	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談： 5,000円～+ 材料費実費)	いつでも	10時～16時
175	ペーパークラフト	紙を切ったり貼ったりしながら、ガーランドやタペストリー等の壁飾りを作りましょう。開催時期や参加者の年齢に合わせた内容にいたします。					
176	スクラップブック	思い出の写真やお子様のかわいい写真を貼って飾る作品や、ミニアルバム等を作りましょう。作りたいもののイメージがあればお聞かせください。					
177	水引で結ぶ「あわじ結び」ストラップ	絆を結ぶ、ご縁を結ぶといわれる結びの基本「あわじ結び」を結んで、ストラップに仕上げます。(初めての方や大人数での教室にオススメです。)	加川 美幸	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 要相談	月・火・水・ 木・金	10～14時
178	水引で「お結び」ストラップ作り	宮城ではおなじみの、おにぎりの形のキャラクター風「お結び」ストラップを作ります。白いおむすびに、海苔、具まで水引で結び、ストラップに仕上げます。					
179	水引梅結びのかわいい ポチ袋作り	埋め結びを結んだ、四角いポチ袋を作ります。色の組み合わせを考えながら、3本の水引で梅結びにチャレンジします。					
180	水引桜結びでブック マーカー作り	ハートの形の「かけ結び」をアレンジして、桜のブックマーカーを作ります。ピンク色だけでも15～20色ある水引の色合わせもお楽しみいただけます。					



渡邊 かおり 先生の作品

谷津 真知子 先生の作品



加川 美幸 先生の作品

14 舞踊・ダンス

舞踊・ダンス・名取音頭など



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
181	本格派日本舞踊を 楽しく踊ってみよう	日本舞踊の基礎からやさしく指導 します。	花柳 花衛 (郡司 恵子)	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	日・月・ 水・土	10～16時
182	童謡をかわいらしく 踊ろう	踊りだけではなく、美しいおじぎ の仕方が身に付きます。(3～10 才)					
183	歌謡曲を踊ろう	自分の好きな曲で踊れるように なります。					
184	日本民謡・新舞踊	日本全国の民謡(北海道から沖 縄まで)の踊りや流行している演歌 等の舞踊を指導します。	星 道代	幼児・少年・ 壮年・高齢者	要相談 (無料)	随時	13～15時 18～21時
185	名取音頭	1976年市制施行20周年記念と して制作。歌詞・曲・振り付け・レコ ード会社の依頼等全てに携わる。					
186	レクリエーション ダンス!	童謡・ナツメロ・演歌・ポップス等 に振り付けられた、幼児・一般・高 齢者向けの優しく楽しいダンス。					
187	本格派日本舞踊を 楽しく踊ってみよう	日本舞踊の基礎から優しく指導し ます。	花衛会	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	日・月・ 水・土	10～16時
188	童謡をかわいらしく 踊ろう	踊りだけではなく、美しいおじぎ の仕方が身に付きます(3～10 才)。					
189	歌謡曲を踊ろう!	自分の好きな曲で踊れるように なります。					
190	NEW! フラダンスを踊ってみ よう	・基礎から簡単なステップ ・フラの曲に合わせて踊る など	ハラウ・ユキフ ラ・オオリノ	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	要相談	要相談
191	NEW! 社交パーティーをやっ てみよう、行ってみよう	簡単なステップで、楽しく社交ダ ンスを踊る	大友 夢紀子	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	要相談	要相談



星 道代 先生
「名取音頭」



ハラウ・ユキフラ・オオリノ
「フラダンスを踊ってみよう」

15 音楽



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

楽器演奏指導・合唱指導・ボイストレーニングなど

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
192	琴伝流、大正琴	初心者から指導可能です。上手になれば、アンサンブル演奏ができ、楽しいです。県大会等に出場できます。	大久 あき子	壮年・高齢者・その他(部活動等)	要相談 (1人1,000円～、学校等は不要)	月・火・水・木・金・土	昼要相談 夜間も空いているが要相談
193	いきいき大正琴	目、耳、指を使い聞きなれた曲から音楽を楽しみましょう♪	佐藤 和恵	幼児・少年・成年・壮年・高齢者	要相談	月・火・水・木・金	10～15時 (要相談)
194	大正琴	数字譜で簡単演奏。バックミュージックをかけて楽しく演奏します。	高橋 佐知子	少年・青年・壮年・高齢者	要相談	随時	随時
195	オカリナ	大自然のサウンド♪オカリナを楽しめるバックミュージックにあわせて吹いてみよう!					
196	篠笛の吹き方	基礎から教え、叙情歌数曲をマスターさせるまで指導します。	篠笛サークル 風	少年・青年・壮年・高齢者	要相談	要相談	19～21時
197	ギター	初めての方から可能。個人～団体向け対応いたします。ジャンルはご相談下さい。リズムトレーニング・アンサンブル実習等。	後藤 浩輝	少年・青年・壮年・高齢者	要相談	随時 (要相談)	要相談
198	バンド演奏	バンド、アンサンブルの強化と練習法。音源製作を通して、楽しくポイントをつかむ。					
199	音源製作・レコーディング・DTM・PA	バンド演奏、個人製作音源作成法について。歌だけでなく、朗読、その他のジャンルにも対応可能。DTM講座とPA設置方法と体験等。					
200	ドラム、サックス、キーボード、ヴォーカル等	各楽器の演奏方法や楽しい練習方法等、ジャンル応相談、他パートの合同セッションセミナー等。					
201	歌声カフェ (ピアノとウクレレ)	ピアノとウクレレの伴奏でなつかしい唱歌・昭和の歌・懐メロをみんなでうたいましょう。	歌声カフェ	高齢者	要相談	月・水・土	10～18時
202	ボイストレーニング	声楽のベルカント唱法を基に、無理のない発声法で歌声を鍛えます。邦楽、演歌、クラシック、ジャンルを問わず、歌いたい曲に合わせて発声練習をしましょう。個人可。	新田 知代	少年・青年・壮年・高齢者	謝礼必要 5,000円	随時	随時
203	通る話し声を作ろう	話している時に「声が通らない」、「よく聞き返される」など、気になる点を解消する話し声のボイストレーニングです。マスクをしている時の話し方矯正にも。個人可。					
204	歌を上手にうたう方法	音程もリズムも問題ないけど何か物足りない。一本調子になる点を解消する、歌のテクニックや抑揚のつけ方を実際の曲を使って一緒に歌います。					
205	いい声で歌おう!	発声練習で歌声の調子を整えて好きな曲を自分の思い通りに歌えるようになります。ボイトレと抑揚で気持ちよく歌いましょう。個人可。					

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
206	コロナ禍でもお家でウクレレで音楽をやれる人になろう!	パパ、ママ、おじいちゃんおばあちゃん、子どもと一緒に歌おう!ウクレレのかんたんコードを弾きながら、どんなジャンルも楽しもう!まずはハッピーバースデーから!	横山 実千代	どなたでも	要相談	いつでも	10～16時
207	オカリナ広場	乳幼児から高齢者の方々まで、対象者に合わせて曲目や内容を企画し、共に楽しい時間を共有しながらオカリナの魅力をお届けします。	オカリナ 詩音	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	無料	いつでも	13時～17時 18時～20時
208	誤嚥性肺炎予防のためのボイストレーニング	最近声が出しにくい、喉に違和感があるなど、老化による声の擦れ、嚥下(えんげ)機能、誤嚥性肺炎などの症状を予防・改善するための、シニア向けの予防トレーニングを行います。	伊藤 優作	少年・青年・壮年・高齢者	謝礼必要 要相談	日・月・土	10～17時 17～20時
209	唱歌の基本を学びたい方のためのボイストレーニング	声量を増やしたい方、音感を養いたい方、音域を広げたい方など、よりよい発声をするための基本を学び、理論的なトレーニングを行います。					

伊藤 優作 先生「ボイストレーニング」



オカリナ 詩音 先生「オカリナ広場」

16 健康・スポーツ I

健康体操・マッサージ・ストレッチなど



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
210	誰でも楽しめる健康体操	ボール・ベル・ベルターという3つの用具の助けをかり、音楽等に合わせ気軽に誰でも出来る楽しみながらする健康体操です。	伊藤 和恵	幼児 (幼児親子)・ 少年・壮年・ 高齢者・ 障がい者	謝礼必要 (要相談： 5,000円～)	日・水・ 金・土	10～12時 19～21時
211	ママとこどもの3B体操	○ママと一緒にふれあい遊び ○3B用具を使って遊びながら楽しく体操 ○ママだけの体操で、ストレス解消・リフレッシュ ○友達の輪がひろがります					
212	メディカルフィットネス～さあ健康をはじめよう～	メディカルチェックを行い、一人一人に合った運動負荷にて楽しく運動。健康増進、疾病予防をサポートします。	小畑 陽平	少年・青年・ 壮年・高齢者	無料	月～水・ 金・日	要相談
213	間違った筋肉トレーニングしていませんか？	一人一人、環境面やスポーツなど違うように、100人いたら100通りの筋肉トレーニング方法があります。根拠に基づいた効率の良い筋肉トレーニングをサポートします。					
214	腰痛予防体操	腰痛を起こさないように予防する体操です。	訪問マッサージ 歩っ歩 荒川 明	青年・壮年・ 高齢者	要相談	土曜日 午後 要相談	1時間くらい
215	下半身筋トレ指導	「寝たきり」や「歩行困難」にならないよう予防する運動です。					
216	心も身体も元気になるストレッチ	癒しの音楽が流れる空間で、前半と後半の2部構成でレッスンをしております。前半は足元から頭まで、徐々に全身の筋肉をほぐし、後半は横になって行うストレッチやウォーキング、その他さまざまな動きを取り入れて、楽しくストレッチをしております。	穴戸 千意子	青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (5,000円)	金・土	要相談
217	輝く笑顔をつくる美顔ストレッチ	癒しの音楽が流れる空間で、口角を上げて素敵な笑顔を作ります。まずは、お顔の筋肉をほぐし、リンパの流れを良くしながら骨格矯正やつば押しを行います。舌を動かし、だ液の分泌を促すことによる口臭予防、目のストレッチによって目の疲れ、たるみを改善していきます。					
218	ノルディックウォーキング	ポールを使って歩くことによりフレイル及び運動不足予防とリハビリ、ダイエットにつながります。	嶺岸 昭	壮年・高齢者	無料	木・土・日	10時～13時
219	ラジオ体操	本間ちゃんの「おらほのラジオ体操」を行います。					
220	スノーシューハイキング	スノーシューで雪原を歩きます。					
221	NEW! 脳と心と身体を整えるワークショップ	楽しみながら脳と心と体にアプローチするボディワークSHOP。毎日を元気で健康に過ごすためのセルフケア等をお伝えします！	高橋 祐也	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談)	いつでも (要相談)	要相談



高橋 祐也 先生

「脳と心と身体を整えるワークショップ」

17 健康・スポーツⅡ



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

アロマテラピー・健康体操・ストレッチ体操など

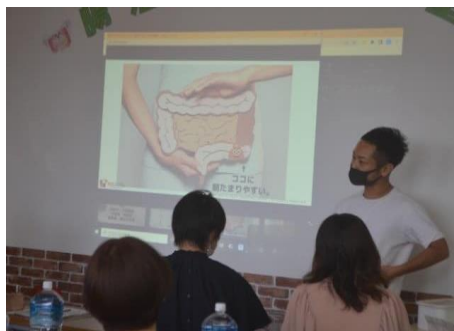
No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
222	リフレッシュ健康体操	人生100年といわれる時代・・・ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよく行い、楽しく健康維持・増進	熊谷 真智子	青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談)	随時	10時～16時 (曜日により異なります)
223	シニアのための転倒予防体操	転倒予防のための体力、筋力づくりを習慣に!					
224	(35歳以上対象) 健康づくり、 体力づくり体操	運動不足が原因と思われる生活習慣病が注目されている中、健康づくりのための運動の必要性を感じていても、どのような運動をしたらよいかわからないという方の為の自然治癒力を活発にする体操を交えながら楽しく無理なく体を動かし、リフレッシュする体操です。		壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談： 20人以内 7,000円～)	月・火・ 木・金	10～15時 (時間は曜日 により異なります)
225	高齢者のための 転倒予防体操	骨に刺激を与え、骨粗しょう症を予防しながらの転倒予防体操。楽しみながら、健康の維持・増進・運動不足を解消する体操です。					
226	アロマテラピーで ストレッチ体操	音と香りを使って、心をリラックスさせながらストレッチを行い、身体もケアしリフレッシュする体操です。					
227	くちびるプルプル! 手作りリップクリーム	蜜蝋と植物オイルで作る手作りの無添加リップクリームです。お好みでアロマオイルやはちみつなどを加え、あなただけのオリジナルリップクリームが完成します。	高田 由香	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	日・水・金・ 土	いつでも
228	ルームスプレーづくり (虫除け、除菌、風邪予防など)	アロマオイルの効果で、用途に合わせたスプレーを作ります。好きな香りを見つけて癒しのひとときを!					
229	UVレジンアクセサリ	ブリザーブドフラワーやドライフラワーなど、お気に入りの花材や貝殻を封じ込めて、ヘアゴムやキーホルダー、ペンダントヘッドなどを作ります。					
230	紫陽花のナチュラルリース	紫陽花やグリーン、実ものを使って、ナチュラルリースを作ります。					
231	お花のハーバリウム ボールペン	クラフト用ボールペンにブリザーブドフラワーやドライフラワー、貝殻などを封じ込め、ハーバリウムオイルを流し込んで、おしゃれな筆記用具を作ります。					
232	アロマで手作り体験 (アロマクリーム ・アロマスプレー等)	オーガニックなアロマを使って日常生活に活かせるグッズを作ります。 ○子育てママからご年配の方までお悩みに対応します。	大久 貴子	少年・青年・ 壮年・高齢者	材料費 実費負担、 または謝礼 5,000円	随時	10～17時
233	アロマで セルフマッサージ	好きなアロマを選んでいただきハンドマッサージの仕方を教えます。					

高田 由香 先生「UVレジンアクセサリ」



No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
234	アロマワックスバー・その他	季節に合わせたアロマを使用した小物作りができます。	増田 ゆかり	青年・壮年・高齢者	要相談	火・木	10～17時
235	アロマテラピーでQOL(生活の質)の向上を	○天然精油の香りの特徴や体や心への働きを知ろう ○今の自分に合った香りとは？ ○日常生活で活用できるアロマクラフト作り	工藤 絵美子	少年・青年・壮年・高齢者	謝礼必要(要相談)	要相談	要相談
236	香りでコミュニケーション!親子のアロマテラピー	親子で香りについて楽しく学んで、アロマクラフト作りをします。					
237	子どものための香りの体験教育「香育」	植物の香りについて楽しく学び、精油を用いてクラフト作りをします。					
238	精油で頭皮に潤い補給!～スカルプローションづくりと頭皮ケア～	精油(エッセンシャルオイル)を使用し、スカルプローションを作成します。「乾燥肌用」「脂性肌用」の2種類からご自身に合う方をお選びいただけます!精油の効能や正しい使用方法を学びつつ、頭皮ケアで一緒にリラックスしませんか?	梅谷 咲	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談	いつでも	9時～19時
239	精油図鑑づくり～季節に合うアロマスプレー作成～	季節に合う精油の効能・注意事項・おすすめアロマブレンドをご紹介します!それらの精油を用いて、季節をイメージしたアロマスプレーづくりを行います。					
240	ワンちゃん用肉球クリームづくり～愛犬とアロマを楽しむために～ ※猫は不可	自然が大好きなワンちゃんへ、精油と天然素材を用いて「肉球クリームづくり」を行います!日々のお散歩等によって沢山ダメージを受けてしまった大切な肉球を、手づくりクリームでしっかり保湿、ケアしてあげましょう!同時に、愛犬とアロマを楽しむための注意事項等も学びませんか?					
241	ダイエット&便秘解消の「腸活」「ぬか床」講座	腸活ストレッチ、セルフ腸もみ法、日本人のための腸活食事法と社会貢献のぬか床ワークを行います。	塩澤 宝	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談	いつでも	要相談
242	NEW! 腸活と手作りみそ講座	おみその歴史と腸活のお話。手作りみそキットを使いながら、楽しいワークショップができます。					

塩澤 宝 先生



18 健康・スポーツⅢ

ヨガ・ベビーダンス・バランスボールなど



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
243	ヨガ(リフレッシュ、ダイエット、リラックス等・・・)	男女年齢問わず、様々な対象や目的に合わせたヨガのレッスンをを行います。	斉田 舞	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談	随時 (要相談)	随時 (要相談)
244	スポーツを楽しみたい方のためのヨガ	スポーツ団体、クラブチーム、大会等で、スポーツとの相乗効果やけが予防を目的としたヨガ。(そのスポーツに合わせてバランスをとるポーズをお伝えします。)					
245	心と体の健康講座	心と体を整え、豊かな人生を楽しむ、100歳までかっこよく生きるための講座を多方面で開催し喜んでいただいています。 例)「豊かな人生を楽しむための3つの健康習慣」「自分を大切にする健康ダイエット」					
246	龍村式指ヨガ	手指を刺激するだけの「いつでも、どこでも、どなたでもできる」とても手軽で、しかも効果の高い健康法です。「指ヨガ+楽々ヨガ」は、特に高齢者の方にお勧めです。	深堀 智恵	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談	随時 (要相談)	随時 (要相談)
247	ロコモ予防ヨガ	より効果的に骨・関節・筋肉などの運動器をケアし、いつまでも元気に動ける身体づくりを目指します。椅子に座ったままでも行えます。					
248	親子ヨガ (幼児～小学生の親子対象)	親子のスキンシップを大切にしながら、楽しく体を動かします。ストレス解消・健康の維持・増進・お子さんの健やかな成長を目指します。					
249	ヨガ	修正法・呼吸法その他、経路ヨガ・指ヨガ・眼ヨガ・耳ヨガなど、色々なヨガを効果的に取り入れ、心身のバランスを整え健康の維持・増進を図ります。無理なく行います。					
250	眼ヨガ	スマホ老眼・老眼・疲れ眼・近視・眼精疲労などの悩みを改善。どなたでも簡単にでき、効果を実感できる内容です。	平栗 由紀子	壮年・高齢者	要相談	要相談	13～15時
251	ヨーガ	ヨーガはリラックス。 呼吸と体と心は繋がっています。自分自身をみつめながら、ゆったりとヨーガを楽しみましょう。					
252	ヨーガ	呼吸に合わせてポーズを取り、ゆったり無理なく身体を動かします。	高橋 友美	どなたでも	無料	要相談	要相談



斉田 舞 先生
講座の様子

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
253	はじめてのヨガ	はじめての方でも気軽にできるヨガ。日常の気分転換に気持ちのいい呼吸とともにリラックスして心と身体の調子を整えます。	大原 美紗	少年・青年・壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談)	いつでも	10時～16時
254	リフレッシュヨガ	どなたでも気軽に参加いただける健康づくりのヨガ	熊谷 真智子	青年・壮年・高齢者	謝礼必要 (要相談)	随時	10時～16時 (曜日により異なります)
255	アロマテラピーでストレッチヨガ	音と香りに包まれながら心身共にリラックス。日頃のストレス、お疲れ解消ヨガ					
256	ママとこどものバランスボール	ママだって自分のためにエクササイズがしたい!そんな願いを叶えるためにお子さんと一緒にできるエクササイズをご用意しました。赤ちゃんの寝かしつけにもなるバランスボール。お子さん用の小さいボール等もご用意しております。	浅川 千尋	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談	日・月・火・水・金・土	10時～21時
257	バランスボールエクササイズ	音楽に合わせてボールに座って弾むことで手軽に有酸素運動ができます。子どもから大人まで楽しく弾み体力アップ。自律神経を整える効果も期待できます。足腰に負担がかからないので、高齢者の方にもおすすめです。会話できるくらいのペースでエクササイズできます。					
258	KIDSバランスボール	気になっているお子さんの姿勢、バランスボールで改善しませんか?呼吸の深さ、集中力、情緒の安定、体力アップ等にも効果のあるエクササイズ。遊びを取り入れた内容で楽しく有酸素運動できます。					
259	産後ケア 講座	産後は何年経っても産後。心や身体のマイナートラブルの原因をお伝えし、一緒に改善していきます。バランスボールでの有酸素運動とケア方法で体力をアップして、心も身体もシェイプアップ。夫婦での参加也大歓迎です。					



浅川 千尋 先生
講座の様子

19 健康・スポーツⅣ



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

卓球・ニュースポーツ・エクササイズなど

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
260	卓球	1. 初心者への対応 1) 小・中学生…卓球の基本動作 2) 40歳・50歳・60歳・70歳 …楽しい卓球 2. 中級者への対応 1) 試合方法及びダブルスの やり方への指導 2) 競技選手としての指導 3. 上級者への対応 1) 個々の技術の指導 2) フォアハンド・バックハンドの 正しい打ち方 3) 指導者への育成指導	阿部 文男	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	水・土	17～19時 19～21時
261	いきいきシニア 健康体操教室	いつまでも健康でいきいきとした 生活を送るための教室です。腰痛 や膝痛等、関節痛予防のための筋 力トレーニングやリズム体操など、 自分のペースで楽しく仲間づくりを しながら体を動かします。	佐々木 早苗	青年・壮年・ 高齢者	謝礼必要 (要相談： 5,000円～ 7,000円)	要相談	10～16時 19～21時
262	イスを使って リフレッシュ体操	職場や家庭など、場所を選ばず どこでも健康に体力づくりができま す。運動不足解消にイスを使い、心 身ともにリフレッシュする体操で す。					
263	燃焼系大人のための ジャズダンス	体の深層部にある筋肉を鍛え、姿 勢を正しく美しいプロポーションを 保つレッスンです。音楽に合わせ、 日々のストレスを発散して踊りま しょう。					
264	親子でチャレンジ・ プレーニング!	「プレーニング」は「プレイ(遊 び)+トレーニング」。親子でたのし く体を動かしながら年代に合わせ たトレーニングやゲームを行います。	高橋 もゆる	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	随時 要相談	9～21時
265	ニュースポーツ体験 (キンボール・ティー ボール・ドッジビー)	3種類の中からお選びいただけま す(3種目実施も可)。ルール説明 から基本の練習、ゲーム等それぞ れの年齢・体力に合わせて楽しく 行います。					
266	FUNKYリズム エクササイズ	だれもがきいたことのあるごきげ んなMUSICに合わせて楽しく有 酸素運動と簡単な筋力トレーニング を行います。参加者の年齢や運 動レベル、ご希望に沿った内容で 指導します。					
267	ミドル&シニアエイジ の健康エクササイズ	メタボ予防、ロコモ予防など年齢 に合わせた運動を無理なく楽しく 行います。					
268	走り方教室	○シンプルに走り方の基本のコツ をお伝えします。 ○遊びの要素を取り入れ楽しく学 びます。	大久 貴子	少年・青年・ 壮年・高齢者	謝礼必要	いつでも	10時～17時



高橋 もゆる 先生
ダンス練習の様子



阿部 文男 先生
卓球練習の様子

20 健康・スポーツⅤ



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

護身術・合気道・テーピング法・介護予防・応急手当など

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
269	怪我しないころび方	合気道の前受身と後受身を応用し子どもたちに指導します。	松坂 章彦	幼児・少年・ 青年・壮年	要相談	随時	10～17時 17～21時
270	護身術	護身のための体のさばき方等を指導します。					
271	人間の体の崩し方	力の強い人につかまれたときに、力を使わずに相手を崩し倒す方法など。					
272	合気道	基本～応用まで指導します。					
273	レッツ・スポーツ！ すぐに使える テーピング教室	学生から社会人まで幅広く、スポーツマンにとってテーピングは、ケガの予防や関節・筋肉の保護のために、今やなくてはならないものです。本講座では、あまり特殊な技術を要せず、お互いで簡単にでき、かつ効果的なテーピング法を実技によって体得していただきます。	目時 誠	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料	随時 (要相談)	随時 (要相談)
274	今でしょ！ 個別に豊齢健康運動 ～介護知らずの身体作 りのために～	よく「運動が大事」とか「こういう体操がよい」…とは言われますが、身体の中のどの部分が「弱い？動かしづらい？痛い？」といったことは、年齢を重ねるほど、個人個人でまったく異なります。そこで本講座では、まず個人個人を具体的にチェックし、それに基づいて個別のメニューを作成した上で、改善を図るための無理のない運動をアドバイスします。					
275	実践・けがの応急処置 講座 ～災害に備えあれば憂 いなし！～	東日本大震災の経験から、私たちは、あらゆる機能が麻痺した状況になることを学びました。そこで、本講座では、そのような時に発生したケガに対して、まずは自分たちでどのような応急処置をすれば良いのか等を実技によって体得していただきます。					



目時 誠 先生
「実践・けがの応急処置講座
～災害に備えあれば憂いなし！～」



松坂 章彦 先生
「合気道」

21 健康・スポーツⅣ

バルーン・ドローンなど



※対象区分説明：幼児(0～6才)・少年(7～18才)・青年(19～30才)・
壮年(31～64才)・高齢者(65才～)

No.	テーマ	内 容	講 師 名	※ 対 象	報 酬 等	指導できる曜日	指導できる時間
276	空へ(係留)	学校・青少年の団体等を対象に、熱気球の係留を行う。時間は2～3時間で、約100～150名の子どもが体験試乗できます。	名取バルーン・チーム 風船小僧	少年・青年・壮年	実費 (燃料代等 3～5万円 /1回)	土・日・祝 日	早朝 日の出 ～3時間
277	空へ(体験)	ボランティア・スタッフの育成を図るため、熱気球に興味のある青年～大人を対象に実施する。実際に1～2時間程度のフライトを体験できます。					
278	NEW! ドローン教室 (対象：小学生以上)	子どもから高齢者まで、ドローンの知識と操縦技術が楽しく学べます。ドローンを趣味で楽しみたい方から国家資格を目指す方まで幅広く募集。 ※1人あたり1,000円～	株式会社 B.Galaxy	少年・青年・壮年・高齢者	要相談	いつでも	要相談
279	NEW! ジュニアパイロット教室 (対象：小中学生以上)	B.Galaxyでは未来のパイロット達のために航空教室を実施します。飛行機が飛ぶ仕組み、パイロットの仕事・気象学・コミュニケーション能力などを楽しく学べます。 ※1人あたり2,000円/回					
280	NEW! パイロットライセンス取得講座 (対象：17歳以上)	自家用操縦士のライセンスを取得し、自分の手で飛行機を操縦して空を楽しみたい方のためにベテラン教官が直接指導します。 ※高額のため要問合せ					

株式会社 B.Galaxy 「ドローン教室」



6 生涯学習施設情報

名取市には、皆さんの学びのきっかけとなる学習の情報提供や学習の場の提供を行う様々な生涯学習施設があります。それぞれの施設の利用方法や学習イベント情報等は、各施設のホームページをご覧ください。

～ つどい、学べる施設の紹介 ～

各地区公民館（写真は下増田公民館）



図書館



文化会館



市民体育館



歴史民俗資料館



市民活動支援センター



尚綱学院大学

高等教育機関の教育機能（施設・人材）を生かした高度な学習機会の提供として、尚綱学院大学等と連携し、「名取市民大学講座」を実施しています。

尚綱学院大学では、この他にも様々な生涯学習講座を開講しております。



尚綱学院大学 生涯学習

https://www.shokei.jp/institution/plaza/lifelong_learning//



令和6年度「名取市民大学講座」開催風景



7 生涯学習イベント情報

市ホームページ(生涯学習課)→



生涯学習課では、皆さんの学びのきっかけとなる学習の場の提供を行っています。
最新のイベント情報は、市ホームページでご確認ください。

(1) なとりまなびフェスティバル

市内で活躍する生涯学習を实践する人々が参画するイベントを通し、市民が生涯学習の必要性や各団体について知り、興味・関心・学習意欲の高揚を図ることで、自ら学びを行うきっかけづくりとして開催しています。

【令和7年度開催日程】「なとりまなびフェスティバル」令和8年3月14日(土)開催予定

(2) 自主企画講座

市内の小規模グループやサークル等の学習意欲に応え、自主的な立案または運営を推進し、活力のある市民を支援しています。市民の要望に応じた生涯学習活動を実現させるため、地域の課題解決や活性化に繋がる、魅力ある講座を企画・運営するグループを募集し、採択された企画グループは、市と委託契約を締結し、市の委託事業として講座を実施していただきます。

【募集／開催時期】 例年5月頃募集／例年7月～3月頃開催

(3) 名取市民大学講座

「名取市民大学講座」は高等教育機関の教育機能(施設・人材)を生かし、高度な学習機会を提供し実施するものです。

【募集／開催時期】 例年6月頃募集／例年7月～9月頃開催

(4) 海の子山の子交歓会

「海の子山の子交歓会」は、山形県上山市の児童生徒との交流として、昭和48年に第1回目が開かれました。両市相互の環境・施設等の特色を活かした野外活動等の体験学習を通して、児童生徒同士の友情を育む取り組みです。この交歓会がきっかけとなり、昭和53年5月には上山市との姉妹都市盟約を締結しました。

震災後は交歓会を一時的に中断していましたが、平成29年度に相互訪問事業を再開し、7月は上山会場、11月は名取会場で「わんぱく交歓研修会」として実施してきました。

令和4年度からは、従来の名称である「海の子山の子交歓会」に戻して事業を行っています。令和6年度は、市の小学4年生から中学2年生までの24名が参加しました。10月は、名取会場に上山市の小中学生をお招きし、漁港の見学や周遊船の乗船体験を楽しみました。2月には、上山市に出向き、スキー体験や雪遊びを行いました。互いの住む市のことや日々の様子について話を交わし、充実した交流の場になりました。

【令和7年度開催時期】 名取会場 10月頃予定・上山会場 1月頃予定



“自主企画講座”開催風景



“なとりまなびフェスティバル”開催風景

マナビ宅配便・出前講座 講師派遣依頼書

名取市生涯学習推進本部長 あて

次のとおり講師の派遣を受けたいので申請します。

令和 年 月 日

団体名	(代表者氏名)		
担当者 住所・氏名	〒()		
	住所: _____		
	氏名: _____		
	TEL: _____		FAX: _____
	メールアドレス: _____		
開催日時	第1希望	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	
	第2希望	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分	
マナビ宅配便 出前講座 ※希望する種類に○	第1希望	(講座No及び講座名)	(講師名) または (担当課名)
	第2希望	(講座No及び講座名)	(講師名) または (担当課名)
会 場	() 公民館・() 集会所・その他()		
参加人数	合計 名		
参加者の 構成	幼 児 ・ 少 年 ・ 青 年 ・ 壮 年 ・ 高 齢 者 (0~6才) (7~18才) (19~30才) (31~64才) (65才~)		
学習したい内容 ※詳しく記載 願います			
備考 ※伝えたいこと			

必要事項をご記入の上、開催希望日の1か月前までに生涯学習課またはお近くの市内公民館へご提出ください。(生涯学習課(持参、郵送、メール、FAX)、公民館(持参))

※ 専用フォームからオンライン申込も可能です。



《申込み・問合せ先》

生涯学習推進本部 事務局 生涯学習課

〒981-1224 名取市増田字柳田570-2 仙台法務局名取出張所2階

電話(022)724-7173 Fax(022)384-9690 Mail syogaku@city.natori.miyagi.jp

※ 講師、担当課の都合により、日程調整をお願いすることがあります。

※ お申込みいただいた後、1週間程度たっても事務局から連絡がないときは、お手数ですが上記までご連絡をお願いいたします。

令和 7 年度 マナビィガイドブック

「出前講座・マナビィ宅配便」利用手引き

※掲載情報は**随時更新**いたします。最新情報は、市ホームページをご覧ください。
また、掲載されている内容は、名取市ホームページ（生涯学習課）でもご覧
になれます。『マナビィ宅配便』で検索してください。

マナビィ宅配便 **検索**

❖お申込み・お問い合わせ先❖

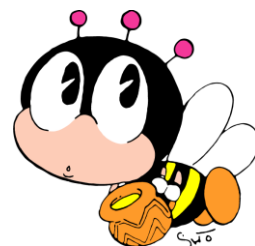
名取市生涯学習推進本部（事務局 教育部生涯学習課）

〒981-1224

名取市増田字柳田570-2 仙台法務局名取出張所2階

電話 022-724-7173

Fax 022-384-9690



生涯学習のマスコット“マナビィ”
デザイン:石ノ森章太郎