

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8年度

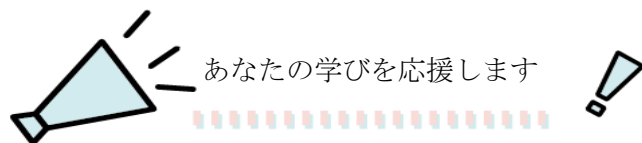
# マナビィガイドブック

「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・包括連携協定締結企業編】	
	市職員や包括連携協定締結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・りとみっく・ゲーム・あそびなど）	12～13
2	教育・学習（読み聞かせ・語り部・傾聴・プログラミングなど）	14
3	社会生活（生きがい・人間関係・お薬・お金・笑い文字など）	15～16
4	自然・環境（自然・環境など）	17
5	外国文化（外国料理・外国語講座など）	18
6	日本文化（着物・着付け・茶道・作法・マナー・生け花など）	19
7	料理（パン作り・ケーキ・和菓子・食育など）	20
8	工芸・手芸Ⅰ（フラワーアレンジメント・木目込み人形・UVレジンなど）	21
9	工芸・手芸Ⅱ（折り紙・バルーン・手品・腹話術など）	22
10	工芸・手芸Ⅲ（ペーパークラフト・PPバンド・水引など）	23
11	音楽（フラダンス・社交ダンス・楽器演奏指導・オカリナなど）	24～25
12	健康・スポーツⅠ（ノルディックウォーキング・ストレッチ・3B体操など）	26
13	健康・スポーツⅡ（ヨガ・リフレッシュヨガ・眼ヨガなど）	27
14	健康・スポーツⅢ（健康講座・アロマセラピー・腸活など）	28
15	健康・スポーツⅣ（バランスボール・護身術・合気道・卓球・走り方など）	29
16	健康・スポーツⅤ（テーピング法・リフレッシュ体操など）	30
17	空の活動（熱気球・ドローン・パイロット教室など）	31
6	生涯学習施設情報	32
7	生涯学習イベント情報	33
8	講師派遣依頼書様式	34

## 1 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 「マナビィ講師派遣事業」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）

### ～「マナビィ講師派遣事業」の利用の仕方～

『名取市マナビィ講師派遣事業』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（マナビィ宅配便・市民講師）や、市職員・包括連携協定締結企業（出前講座）が学習のお手伝いを行う事業です。

『マナビィ宅配便・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、包括連携協定締結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。



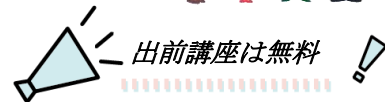
#### ◆開催会場

申込み団体で会場の確保をお願いします。

#### ◆費用

市職員・包括連携協定締結企業による「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。

「マナビィ宅配便」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



34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。
- 「マナビィ宅配便」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。

## ～「マナビィ宅配便」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、「マナビィ宅配便講師登録書」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ができません。

### (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。



加川 美幸 先生と  
水引を使った作品

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！～



文化・スポーツ課による出前講座の様子  
～ニュースポーツ実技講習～

4-1 出前講座メニュー【市職員講師】

1 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)」の申請方法や利用方法など、マイナンバーカードの基本を学べる講座です。 ※カード申請受付も可能です。ご希望の場合は講座とあわせてお申し込みください。状況により対応できない場合があります。	30分 ※個人カード申請受付を含まない場合	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	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
	6	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	
	7	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	
	8	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	
	9	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	
	10	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	財政課
	11	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	議会事務局
	12	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	商工観光課
	13	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
	14	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	
	15	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
	16	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、選挙が公開、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

1 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	17	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
	18	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
	19	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。	30分	なとりの魅力創生課
	20	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	デジタル政策課
	21	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
	22	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
	23	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					
	No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
健 康 と 福 祉	24	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分～60分(要相談)	社会福祉課
	25	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)	
	26	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
	27	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	
	28	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	
	29	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分～45分	介護長寿課
	30	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	
	31	<b>NEW!</b> 人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)してみませんか？	人生会議とは、もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組の事です。 人生会議の最初の一步を学ぶことができる講座です。	15分～20分	
32	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、話しを聴き、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分～60分	保健センター	

## 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
33	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分～60分	保健センター
34	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分～60分	
35	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分～60分	
36	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
37	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
38	スマホのお悩みありませんか？	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:最大10名。	60分～120分	デジタル政策課
39	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分～60分	防災安全課
40	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
41	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
42	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かけ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分～90分	市民協働課
43	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分～90分	
44	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	
45	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	

### 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
46	「なとり子どもファンド」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(子どもファンドの概要と応募の仕方等を)、説明します。	30分～60分	市民協働課
47	「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分～60分	
48	「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分～60分	

### 4 消防・防災

No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課	
消	49	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分～60分	防災安全課
	50	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分～60分	
	51	マイ・タイムライン (避難行動計画)をつくらう！	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	
	52	<b>NEW!</b> 近年の気象災害の動向と対策について	近年激甚化する気象災害や異常気象について理解を深め、もしもの時の情報収集手段や対策を考えるための参考にしていただく内容です。	30分	
	53	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	
防	54	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分～120分	消防本部 予防課
	55	救命入門コース (45分コース・90分コース) 【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
	56	普通救命講習Ⅰ 【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)	
	57	普通救命講習Ⅱ 【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)	
災					

#### 4 消防・防災

No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
58	普通救命講習Ⅲ 【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)	消防署
59	上級救命講習 【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)	
60	応急手当講習 【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分～ 120分	
61	e-ラーニング普通救命講習 【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	
62	ジュニア救命士講習 【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～	
63	応急手当普及員講習 【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	
64	<b>NEW!</b> 119番通報のかけ方と救急車を呼ぶか迷ったら 【消防本部警防課 (☎382-0242)へ申込】	119番通報の仕組、かけ方、年間の通報件数。救急車を呼ぶべきか迷った時などの、119番通報に関する内容です。	60分	消防本部 警防課

#### 5 自然・環境

No.	講座名(メニュータイトル)	内 容	時 間	担当課
65	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
66	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	

#### 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
67	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
68	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分～ 30分 (要相談)	教育総務課

## 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
69	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、マナビ講師派遣事業、自主企画講座などの事業を紹介いたします！	30分	生涯学習課
70	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ます。情報収集や活動の参考にはいかがですか？	30分	
71	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せ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分～ 60分 (要相談)	
72	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	
73	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ポッチャ、ドッジビー、バグジー、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	文化・ スポーツ課
74	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ます。内容等は要相談。	60分	歴史民俗 資料館
75	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ます。内容等は要相談。	60分	
76	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。市史の刊行に向けて実施している調査成果などを紹介します。	60分	市史 編さん室
77	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分～ 50分 (要相談)	図書館
78	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	
79	<b>NEW!</b> 図書館のお仕事体験！	本のしくみを知った後、実際に本の装備をしたり、修理体験(実技)をしたりします。 図書館のお仕事体験をしてみませんか！	60分	
80	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【包括連携協定締結企業】

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	今日から始める健腸生活 ～腸は健康の源～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腸が「健康の源」である理由</li> <li>・健康チェックのために「うんち」を知る</li> <li>・「快腸」になるための秘訣</li> </ul>	40分～ 60分	青年・壮年・ 高齢者
2	乳酸菌で内外美容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳酸菌で内外美容</li> <li>・お肌悩みに応じたお手入れ方法の体験</li> <li>・「お肌測定」(人数制限あり)</li> <li>・歯と口の健康について</li> </ul>	30分～ 60分	青年・壮年・ 高齢者
3	おなか元気教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体のしくみを模型を使って解説</li> <li>・「バナナうんち」の大切さ</li> <li>・早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの大切さ</li> </ul>	40分～ 50分	小学生 (1～3年生)
4	おなか花✿まる教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「うん知育」について</li> <li>・就園・就学前の「朝うんち」の習慣の大切さ</li> <li>・お母さんのおなかの大切さ</li> </ul>	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	知って備える！ もしものときのがん講座	<p>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。</p> <p>がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんに関わるさまざまなことについてご紹介します。</p>	60分～ 70分	青年・壮年・ 高齢者
6	からだのなかから元気に いきいき血管講座	<p>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。</p>	60分	青年・壮年・ 高齢者
7	親子で学ぶ「お金」のキホン講座	<p>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。</p>	60分	幼児・少年・ 青年・壮年
8	初心者向け「資産形成」講座	<p>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。</p> <p>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。</p>	60分	青年・壮年
9	楽しく学ぶ！認知症予防講座	<p>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。</p>	60分～ 70分	高齢者



宮城中央ヤクルト販売株式会社

「今日から始める健腸生活  
～腸は健康の源～」



明治安田生命保険相互会社

「からだのなかから元気に  
いきいき血管講座」

## 5 マナビィ宅配便メニュー 【市民講師】

### 1 育児

※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～)

子育て・りとみつく・ゲーム・あそびなど

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
1	子育て・保育	子育ての大切さ、楽しさ、遊びの意味について	東 義也	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談	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	高齢者	無料	随時	9時～11時
3	りとみつく	親子で楽しむ りとみつく	高橋 佐知子	4歳以上	要相談	要相談	要相談
4	エコなおもちゃ作り	日常生活の中から生じる廃品(空缶・空箱・紙芯…)を使ったおもしろいおもちゃを作り、遊んで楽しめます。	坂本 宏一	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談 (資料代、材料費等)	随時	9時～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、自由な発想で遊みましょう。					
8	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	プレーパークって何ですか？	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	青年・壮年	要相談	随時	要相談
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	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されています。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)
13	<b>NEW!</b> 子育て中のパパ・ママ向け家族ケア講座	育児中の様々なお悩み(夜泣きや不眠など)に対して、東洋医学の視点からのケアの仕方をお伝えします。	高橋 祐也	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談 (謝礼必要)	いつでも (要相談)	要相談
14	<b>NEW!</b> 成長期の子供の能力を伸ばす動作改善講座	人の身体の仕組みを理解し、正しい立ち方や歩き方などの動作を行えるようにする事で、ケガの予防や能力の向上につながります。					

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
15	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「プレーワーカー」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	幼児・少年	要相談	要相談	10時～15時
16	レクリエーション	小中学生向け行事のサポートをします。(レクリエーション・ゲーム等)	名取ジュニア・リーダー・サークル あにまるず	少年	無料	要相談	要相談
17	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
18	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)					
19	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)					
20	子供と楽しむ腸活講座「おなかのお医者さん」【0歳から小学校低学年の子供と保護者向け】	うごくえほんを使った腸活食事とうちの大切さを理解できる講座	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	要相談	要相談
21	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、頭髪ケア、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	9時～15時
22	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)					
23	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。					
24	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					



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

※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～)

読み聞かせ・語り部・傾聴・プログラミングなど

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
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	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談 (謝礼必要)	随時	10時～ 20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	少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	随時 (要相談)	10時～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 ○絵本の読み聞かせ(英語と日本語) ○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	金 (要相談)	10時～16時 (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	少年・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)	10時～17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きています。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	500～ 1,000円	いつでも	10時～15時
34	絵灯籠を作ろう	講師：武田堆雄 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静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	6,000円 (要相談)	随時 (要相談)	10時～17時
35	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。					
36	<b>NEW!</b> ～ラジオ工作をして電 波を学ぼう～ 電波の適正利用につ いて	電波はスマートフォンやテレビなど身近にあり、意識することなく便利に使われています。時には安価なイヤホンやベビーモニター、防犯カメラが重要無線(消防・救急無線、航空無線)などに妨害やテレビへの混信などを発生させてしまいます。目には見えなくとも生活に欠かすことのできない電波について学び、ラジオキットを作成してみましょう。	宮城県電波 適正利用 推進員協議会	少年	無料	要相談	要相談

### 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~)

生きがい・人間関係・お薬・お金・笑い文字など

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
37	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、身近な話題で紹介いたします。	坂本 宏一	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	要相談	9~16時
38	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	高齢者	無料	随時	9~11時
39	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
40	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。					
41	職場体験会	薬剤師の仕事の体験をしてもらいます。					



坂本 宏一 先生  
「笑い与健康」



神長 敬治 先生  
「豊かに美しく老いる」



名取たこう  
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
42	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の気持ちと 習慣を身に付けていただく講座です。	熊谷ファイナン シャルエデュケー ション	幼児	10,000円	要相談	要相談
43	お金の教室② 【小学生向け】 (45～90分)	※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。		少年			
44	お金の教室③ 【若いママパパ向け】 (45～90分)	○子どもにかかるお金とその準備に ついて ○充実した時間を過ごすための計 画とその費用について ○老後費用について考えてみませ んか？ これからのお金との付き合い方を 考えるきっかけにさせていただく講座 です。		壮年			
45	お金の教室④ 【高齢者向け】 (45～90分)	○それ必要？これ必要！！ ○キャッシュレス時代、賢いお金の 使い方と守り方 ○最近の特殊詐欺の傾向と対策に ついて 人生100年時代、大切なお金の 使い方と守り方について確認してい ただく講座です。		高齢者			
46	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	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	4,070円/人	随時 (要相談)	日中: 9時～12時 13時～15時
47	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			4,500円/人		
48	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。			300円～ 500円/人		
49	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			1,530円/人		



只野 玲子 先生



## 4 自然・環境

※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～)

自然・環境など

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
50	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	少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料	要相談	10時～17時
51	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)					
52	<b>NEW!</b> 「ハマボウフウ」とは?	「ハマボウフウ」という植物は海岸の砂地に群生するセリ科の多年草です。					
53	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	少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料	随時	9時～15時
54	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					
55	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	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 外国文化

※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～)

外国料理・外国語講座など

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
56	料理教室	タイ、韓国、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	要相談		
57	国際交流講座	タイ、韓国、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。					
58	多国籍の文化・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韓国文化:主に韓国の年中行事を中心に解説します。 ③ブラジル文化:主にブラジルの年中行事を中心に解説します。					
59	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	要相談		
60	初めての英語	よーい、ドン!の基礎英語を指導する講座です。(大人編・子ども編)					
61	英語とコーヒータイム	楽しみながらの季節の会話、ダンスなどやさしい大人の英語を楽しみながら学びましょう!					
62	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たくりますよ!	やさしい日本語 普及会 佐藤 美樹	少年(小3～対 応)・青年・ 壮年・高齢者	30,000円 90分	随時	要相談
63	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		
64	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。					
65	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。					
66	韓国家庭料理講座	韓国的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 日本文化

※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~)

着物・着付け・茶道・作法・マナー・生け花など

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
67	着付け①着物に親しむ	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	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談 (謝礼必要)	随時 (要相談)	要相談
68	着付け②着物を楽しむ	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。					
69	着付け③着物をきれいに着る	着物の着姿を美しくするための着方、名古屋帯、袋帯でのお太鼓前結びを指導します。					
70	着付け④男性着物	男性着物の着付けを指導します。 (羽織・袴など)					
71	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
72	はじめての茶の湯	茶道の精神を学びながら、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)。	菅井 宗真	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	要相談	11時~15時
73	茶席の心得(流れ)	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。					
74	<b>NEW!</b> お茶懐石や和菓子を 作ってみましょう	家庭でできる懐石料理(2~3品)や和菓子の作り方を指導します。茶花の入れ方、お茶の点て方など、楽しい講話を織り交ぜながら指導します。					
75	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 宗真)	幼児 (5歳以上)・ 小学生・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	(要相談:5,000 円~10,000円)	随時	随時
76	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。					
77	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。					
78	お茶懐石	初歩的な茶事(料理)を指導します。					
79	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	要相談 (実費)	要相談	10時~16時
80	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)					
81	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)					
82	<b>NEW!</b> 日本文化にふれる	基礎からの稽古で日本人の心を 伝えていきたい。					
83	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



## 7 料理

※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～)

パン作り・ケーキ・和菓子・食育など

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
84	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。基礎から本格的なパンまで学ぶことができます。 (※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・高齢者	要相談	要相談	10時～15時 17時～20時
85	<b>NEW!</b> パンとお料理	パンと季節のお料理をレッスンします。					
86	<b>NEW!</b> 子供やシニアのパン教室	年齢などに添ったパン作りをレッスンします。					
87	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	要相談	要相談	10時～14時
88	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。					
89	和菓子	季節の和菓子作りを教えます。					
90	料理	家庭料理を教えます。					
91	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	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	要相談	10時～14時
92	オーブン料理	オーブンを使っての料理作りを指導します。					
93	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。					
94	<b>NEW!</b> 食の楽しさ	手作りを通して食べることの楽しさ、作ることの楽しさを伝える。大切な人に手作りのやさしさと温もりを伝える。					
95	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
96	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。					



## 8 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～)

フラワーアレンジメント・木目込み人形・UVレジンなど

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
97	フラワーアレンジメント	暮らしの花や行事用の花など基本から応用まで学ぶことができます。	跡部 宝月	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	要相談	要相談
98	粘土アート	季節の花を中心として、基礎から応用まで幅広く学ぶことができます。					
99	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	要相談	要相談	要相談
100	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	要相談 (謝礼必要)	月・水・木・ 金・土	9時～17時 19時～21時 (指導可能時間 は曜日により 異なります)
101	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。					
102	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)	土	10時～15時
103	指先を使って、 パン粘土で お花を作りましょう	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	要相談	要相談	10時～15時
104	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	青年	要相談 (材料費)	要相談	要相談
105	・鉛筆画デッサン ・淡水面(鉛筆画に絵 の具で淡く色付け)	・デッサンはどんな絵を描くにも必要な表現の基礎です。 ・淡水面はデッサン画に水彩絵の具で淡く色付けをする画法です。 [描く対象は各自持参] 描いた後「飾りたい」「誰かに贈りたい」と思う物を選んでください。どちらもオンリーワンの作品が出来ます。	下 峯 祐 生	青年・壮年・ 高齢者	要相談 (一人500円～)	水・日	9時30分 ～12時
106	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	要相談	要相談
107	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！					
108	UVレジン	キーホルダーやヘアゴム、ペンダントヘッドなどを作ります。子どもから大人までアイデア次第で素敵な作品が作れます。					
109	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。	東條 純子	青年・壮年・ 高齢者	要相談 (材料費実費)	月・火・水・ 木・金	10時～12時 14時～17時
110	ブリザーブドフラワー アレンジメント	長期保存可能なブリザーブドフラワーを使って素敵なアレンジメントを作りませんか？初心者の方歓迎！					

## 9 工芸・手芸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～)

折り紙・バルーン・手品・腹話術など

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
111	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	高齢者	無料	随時	9時～11時
112	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？					
113	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。バルーンで遊ぼう。風船の取り扱い方。	松野 円	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	実費として300～500円/人	要相談	要相談
114	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(材料費実費)	要相談	10時～15時頃
115	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。					
116	「こころがハッピーになる魔法のたまご」(講演)	60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。					
117	腹話術&マジック	相棒の「かほちゃん」と一緒になって楽しみましょう。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	少年・青年・壮年・高齢者	無料	要相談	10時～18時～
118	<b>NEW!</b> マジック	タネや仕掛けが分からないことによる不思議さや興奮があります。					
119	<b>NEW!</b> 腹話術	人形(相棒)と演者との間のコミカルな会話や掛け合いが楽しいです。					
120	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けます。	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
121	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。					
122	腹話術はイリュージョン	人形に命を吹き込むイリュージョン…腹話術の世界を楽しもう。鑑賞だけではなく体験もできます。	腹話術師カズちゃん(飯倉 和子)	幼児・7～10歳 壮年・高齢者	要相談(謝礼必要)	要相談	9時～21時
123	パペットセラピー	パペットの魅力、腹話術の基礎を教えます。パペットづくりも学べます。	東 義也	少年・青年 壮年・高齢者	500円/人(パペットづくりの場合)	要相談	要相談



菊地 克三 先生  
「えっぐクラフト教室」



腹話術師  
カズちゃん

# 10 工芸・手芸Ⅲ

※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～)

ペーパークラフト・PPバンド・水引など

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
124	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。出来上がったら周り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 1回2時間1,000円 (材料費：1人につき300円～800円)	随時	10時～14時
125	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					
126	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					
127	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					
128	<b>NEW!</b> PPバンドでショルダーバック作り	PPバンドでショルダーバックを作ります。プラスチックなので雨にぬれても大丈夫です。 対象：小学5年生以上					
129	<b>NEW!</b> PPバンドでワンハンドル小物入れ作り	PPバンドでワンハンドル小物入れを作ります。水にぬれても大丈夫なので温泉に持って行く方もいます。 対象：小学5年生以上					
130	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	要相談	要相談	10時～15時
131	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。					
132	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。					
133	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	要相談 (謝礼必要)	要相談	10時～15時
134	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。					
135	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。					
136	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。					

# 11 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～)

フラダンス・社交ダンス・楽器演奏指導・オカリナなど

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
137	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
138	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
139	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ます、楽しいです。県大会等に出場できます。	大久 あき子	高齢者	要相談	要相談	要相談
140	<b>NEW!</b> 初歩から～	大正琴は何台かありますのでお貸しできます。					
141	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	壮年・ 高齢者	要相談	要相談	要相談
142	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	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	要相談	要相談
143	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！					
144	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
145	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。					
146	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。					
147	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。					



ハラウ・ユキフラ・オオリノ

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
148	今からでも何か楽器を皆で楽しめるようになりたいナーア。楽器ができると脳の活性化になります。	ちよつとウクレレでも弾けたらイイナーア。ウクレレの簡単コードを弾きながら、どんなジャンルの歌も楽しもう！まずはハッピーバースデーから！皆でジャカジャカ弾きながら歌おう！	横山 実千代	壮年・高齢者	要相談	要相談	10時～15時
149	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懐かしい唱歌・昭和の歌・懐メロをみんなで歌います。 ・高齢者が若い時の歌を歌うことで心が元気になります。(生活不活発病の予防、認知症の進行をゆるやかにします) ・一人ずつ歌うカラオケとは違った楽しみがあります。					
150	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
151	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	青年・壮年・高齢者	要相談 (謝礼必要)	土・日 (要相談)	要相談
152	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」

## 12 健康・スポーツ 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～)

ノルディックウォーキング・ストレッチ・3B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
153	誰でも楽しめる健康体操	ボール・ベル・ペルターという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	要相談	要相談	要相談
154	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					
155	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行っております。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行っております。	宍戸 千意子	青年・壮年・ 高齢者	要相談	要相談	10時～16時
156	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ぼ押しを行います。舌を動かして、唾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。					
157	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
158	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。					
159	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ショップ。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	要相談 (謝礼必要)	いつでも (要相談)	要相談
160	<b>NEW!</b> 認知症の理解を深めるワークショップ	認知症当事者の立場から、一つ一つの症状を見つめ、地域の中で誰もがその人らしく暮らすためのあり方を考えるワークショップです。					
161	<b>NEW!</b> 東洋医学の介護予防講座	東洋医学全体の考え方をベースに、いつまでも若々しく、元気に過ごす為のセルフケアや養生法をお伝えします。					
162	<b>NEW!</b> 「昔を語る会」 回想法レクリエーション	昔の懐かしい歌や遊び、映像の他、脳トレ体操を通してみんなで若返るレクリエーション。					



高橋 祐也 先生  
「脳と心と身体を整える  
ワークショップ」



## 13 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～)

ヨガ・リフレッシュヨガ・眼ヨガなど

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
163	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	壮年・高齢者	要相談	要相談	14時～18時
164	アロマセラピーでストレッチヨガ	音と香りに包まれながら心身ともにリラックス。日頃のストレス、お疲れ解消ヨガ					
165	ヨガ(リフレッシュ、ダイエット、リラックス等・・・)	体の柔軟性や運動経験に関わらず「心地よく続ける」をテーマに、仕事や生活の質を高める時間をつくります。	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)
166	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。)					
167	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	要相談	要相談	要相談
168	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	壮年・高齢者	要相談	要相談	要相談
169	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。					
170	ヨガ	修正法・呼吸法の他、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。					
171	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。					
172	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。	平栗 由紀子	青年・壮年・高齢者	要相談	要相談	要相談
173	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	青年・壮年・高齢者	要相談	火・金・土・日	13時～15時
174	<b>NEW!</b> やさしい健康すこやかヨーガ	どなたでも気軽にできる自分のための運動習慣。ほぐして・ゆるめて・心と体を整えます。	河野 純代	幼児・少年・青年・壮年・高齢者	要相談	要相談	要相談
175	<b>NEW!</b> 健やかな心と体のためのすこやかYoga	丁寧なほぐしから入り、呼吸に合わせてゆったりと体を動かし、心身を癒すことが目的です。どなたでも無理なくできる健康法です。					
176	<b>NEW!</b> 前向きな心と体のためのすこやかYoga	自分の体と相談しながら無理なく動き、ほぐして・ゆるめて・整えて、筋力維持と前向きな自分のために心と体を整えます。					



河野 純代 先生  
講座の様子



## 14 健康・スポーツⅢ

※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～)

健康講座・アロマテラピー・腸活など

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
177	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」「最高の10年後を過ごすための3つの健康習慣」	齊田 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)
178	<b>NEW!</b> 願望実現ノート術講座 (3回講座)	「書くこと」を通して願いと目標を整理し、前向きに行動できる習慣作りを学ぶノート術。脳科学心理学を活かし、自己理解とメンタルの安定を促します。					
179	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。	村上 貴子	少年・青年・ 壮年・高齢者	実費 謝礼必要 要相談	随時	10時～20時
180	アロマで セルフマッサージ	お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。					
181	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					
182	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。	工藤 絵美子	少年・青年・ 壮年・高齢者	要相談	要相談	要相談
183	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。					
184	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	要相談	要相談
185	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。					



齊田 舞 先生 講座の様子



塩澤 宝 先生

# 15 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～)

バランスボール・護身術・合気道・卓球・走り方など

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
186	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	随時	9時～18時 18時～21時
187	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、高齢者の方にもおススメです。会話できるくらいのペースでエクササイズできます。					
188	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。					
189	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。夫婦での参加も大歓迎です。					
190	<b>NEW!</b> 高齢者向け(シニア) 健康講座	ロコモティブシンドロームの予防、自分でできる運動方法などを様々な形でお伝えしていきます。 今すぐ生かせる健康への近道を学び、5年後10年後の暮らしを豊かにしていきましょう。					
191	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。	合気道 潜龍会 松坂 章彦	幼児・少年・ 青年・壮年・ 高齢者	要相談	土・日 (要相談)	10時～17時 17時～21時
192	護身術	護身のための体のさばき方等を指導します。					
193	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。					
194	合気道	合気道五段の指導者により基本～応用まで教えます。					
195	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	青年・ 壮年・高齢者	無料	火	9時～12時
196	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。	村上 貴子	少年・青年・ 壮年・高齢者	実費 謝礼必要 要相談	随時	10時～20時

浅川 千尋 先生  
バランスボール  
エクササイズ



松坂 章彦 先生  
「合気道」



## 16 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～)

テーピング法・リフレッシュ体操など

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
197	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さず、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	少年・ 青年・壮年・ 高齢者	無料	要相談	要相談
198	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、身体のどの部が「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。					
199	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。					
200	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	壮年・ 高齢者	要相談	要相談	要相談
201	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。					
202	楽しいらくらく 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。音楽に合わせて、日々のストレスを発散して踊りましょう。					
203	リフレッシュ健康体操	人生100年と言われる時代・・・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	壮年・高齢者	要相談	要相談	14時～18時
204	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！					
205	<b>NEW!</b> メディカルフィットネス ～楽しくリズムダンスを しよう～	各地で大人気である「リズムダンス」 医学の根拠に基づいた動作で転ばない身体に！	小畑 陽平	高齢者	無料	要相談	要相談



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！～」



## 17 空の活動

※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～)

熱気球・ドローン・パイロット教室など

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
206	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・高齢者	要相談	要相談	6時～8時
207	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。					
208	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	要相談	要相談
209	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					
210	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					



## 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



タイハクホール名取（名取市文化会館）



市民体育館



歴史民俗資料館



市民活動支援センター



### 尚絅学院大学

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、尚絅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。

尚絅学院大学では、この他にも様々な生涯学習講座を開講しております。



尚絅学院大学 生涯学習

[https://www.shokei.jp/institution/plaza/lifelong\\_learning/](https://www.shokei.jp/institution/plaza/lifelong_learning/)



令和7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8年度開催日程】 令和9年3月13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6月頃募集／例年9月～2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7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月に、名取会場へ上山市の小中学生をお招きし、牛タン工場の見学やSUP（スタンドアップサドルボード）の体験を楽しみました。1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8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

# マナビイ宅配便・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
マナビイ宅配便 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8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