令和6年度生涯学習出前講座（市民編）メニューリスト

No.	講座名	講座内容	講座時間	対象	受入人数	活動場所	材料費など	準備物	その他
	ジャンル【音楽】								
1	コンサート	童謡、唱歌、クラシック、宗教曲など ※基本的にはアカペラ	要望に合わせて対応（最大50分程度）	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	マイク（会場による。準備可能であれば）	
2	ハーモニカを聞かせる	ハーモニカの演奏 ハーモニカを通じた交流	要望に合わせて対応	成人以上	指定なし	市内全域及び那須町	なし	ハモニカ	
	ジャンル【美術・工芸】								
3	西洋美術入門	ヨーロッパの絵画についてパワーポイントで画像を見ながらその特徴についてお話しできたらと思います。歴史的な観点だけでなく理系的な観点も加えて絵画の話をしていきたい。	1～2時間（要望に合わせて対応可能）	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	プロジェクター	
	ジャンル【生活】								
4	足と靴と健康講座	足と靴のフィッティングに関する講座、講演、カウンセリングを行います。 インソールの調整もパーツ代金のみで対応します。	1～2時間（要望に合わせて対応可能）	どなたでも	指定なし	市内全域	1人当たり300円（インソール調整パーツ、両面テープなど）	スライドでの放映を希望の場合、機材一式をご用意ください。（データは事前送付または持参いたします。）	
5	季節の花を飾って楽しもう	流行のプリザードフラワーや造花、生花を使ったフラワーアレジメントの指導。レクリエーションとして親子で楽しんだり、指先を使うので、高齢者の活動支援などに活用できます。	30分～ 講座内容による	どなたでも	10人以上要相談	市内全域	1人あたり1,000円～ （材料費等） ※講座内容による	講座内容による。要相談	交通費として1回1,000円をお願いいたします。
6	司法書士による出張法律教室	相続・遺言・成年後見・アポイントメントセール・悪徳商法・マルチ商法などの法律教室	60～120分	高校生以上	20人～	市内全域	資料印刷代	なし	2か月前までにご相談ください。資料の印刷をお願いします。
7	パッチワーク＆リボンフラワーキルト	パッチワークの中にリボンの刺しゅうを取り入れたリボンフラワーキルトです。 優しく明るい綺麗な作品を制作していきます。 （ブローチ、小物入れ、ポーチ。バック　など）	2時間（要望に合わせて対応可能）	どなたでも	2～6人	市内全域	1人あたり1,500円 （布、リボン、その他の付属品）	裁縫道具 （ない場合は相談）	
	ジャンル【伝統】								
8	書道に親しもう	書道の実技指導 毛筆（漢字・仮名） 硬筆（ペン習字）	2時間	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	書道道具	※土曜日、日曜日、平日（夜）の開催となります。夏休みの公民館で作品作りの指導経験あり。

令和6年度生涯学習出前講座（市民編）メニューリスト

No.	講座名	講座内容	講座時間	対象	受入人数	活動場所	材料費など	準備物	その他
9	楽しい茶道（裏千家）	茶の点て方 客になった時の菓子、抹茶のいただき方	2時間	どなたでも	指定なし	市内全域	1人あたり500円 （抹茶・菓子代）	電気ポット	※和菓子が食べられない方は事前にお知らせください。
10	短歌を学ぼう	短歌の作り方や鑑賞の仕方など	2時間	成人以上	指定なし	市内全域	なし	なし	
11	日本の伝統文化を体験しましょう（茶道）	・茶道についての指導（基本的なマナーからお点前の所作） ・茶道に関わるすべて（茶花、香、書等）（希望があれば） ・講話のみも可。	2時間 （要望に合わせて対応可能）	どなたでも	指定なし	市内全域	1人あたり500円 （抹茶・菓子代）	お湯、ポット、会場によってはマイク	
12	浴衣を着てみよう	和装文化、着物文化の指導 浴衣の着付け指導 成人式の着くずれなおし	2時間	中学生～高齢者、その他（外国人）	指定なし	市内全域	1人あたり （一般）500円 （学生）300円 ※（クリーニング代として）	広い場所(和室など) 鏡（準備が可能であれば） マイク（大人数の場合）	浴衣を講師側で準備する場合、材料費として1人500円賜ります。（学生の場合300円）
13	和服を広める会	和装文化、着物文化講座 （中学校の家庭科授業で）浴衣の着付け指導 成人式の着くずれなおし 中学校交換留学生（ホームステイ）に着物着付を行う その他要望に応じる	2時間	どなたでも	指定なし	市内全域	1人あたり500円 （貸し出した着物のクリーニング代として）	広い場所、鏡、着物 （ない場合は相談）	
	ジャンル【芸能】								
14	黒磯巻狩太鼓	太鼓の体験学習など	45分程度	どなたでも	～20人 学校の場合はその都度相談	市内全域	なし	なし	
15	詩吟（吟詠）を学びましょう！	詩吟（吟詠）の次世代への伝承と、豊かな人生へのお手伝い。	要望に合わせて対応	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	なし	吟詠大会や吟詠コンクールにも参加できる道があります。
16	那須野巻狩踊りお囃子会	巻狩踊りの披露とお囃子の演奏。	2時間程度	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	なし	
	ジャンル【教養】								
17	英会話を楽しもう	中学・高校英語を復習しながら、簡単な日常会話が行えるよう指導します。 (外国の文化についての紹介、英字新聞を読みながら内容の理解、英語で議論、ビートルズなど有名な曲の英語の読解など)	1時間	中学生以上	指定なし	市内全域	なし	なし	
18	株式市場の見方とその分析方法	株式市場の見方とその分析。現状の株式市場の動向と、そのマクロの分析。株のファンダメンタル分析の方法。エクセルの使用方法。	1時間	高校生以上	指定なし	市内全域	なし	なし	

令和6年度生涯学習出前講座（市民編）メニューリスト

No.	講座名	講座内容	講座時間	対象	受入人数	活動場所	材料費など	準備物	その他
19	かみしばいを読む	昔懐かしい紙芝居を読みます。特別な大勢集まる会場では、大型紙芝居を用意します。子どもたちやお年寄りも一緒に楽しむことができます。3本立てで30分くらいが目安です。	30分～1時間	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	テーブル、マイク(会場が広い場合)	
20	キノコを知ろう	・市内で見られるキノコの紹介（写真） ・毒キノコの見分け方 ・キノコ取りの楽しみ、キノコを撮る楽しみ ・平地林からキノコが消えた訳 ・キノコを科学的に知る（俗説を正しく判断する）	要望に合わせて対応	中学生以上	指定なし	市内全域	なし	なし	資料の印刷を利用者の方にお願いします。
21	塩原文学ガイド・講話	塩原文学の研究と文学散歩のガイド、講話 文学散歩のコースや時間は要相談	文学散歩ガイドは1～5時間、講話は1.5～2時間	中学生以上	指定なし	市内全域	なし	講話の場合はスクリーン、プロジェクターマイク、ホワイトボードなど	
22	そろばん(珠算)	そろばんの指導	1時間程度 ※火～金曜：午前中 土曜：10：00～15：00	幼児、小学生、高齢者	3～5人程度	黒磯地区	なし	そろばん えんぴつ	
23	那須野ヶ原の水講座	・那須野ヶ原を流れる那珂川、箒川、蛇尾川等の実態並びに同地に有する湧水…那須野ヶ原の気象、災害、河川流沢等のデータを蓄積。 ・国内はもとより、中国・台湾等の東南アジアの河川…県庁時代、仲間とともに趣味を兼ねて国内外の川紀行する。 ・那須野ヶ原の水との闘いの歴史…江戸時代、明治・大正・昭和・平成でいかに水を確保したか。	1時間（要望に合わせて対応可能）	小学生以上	指定なし	市内全域	プロジェクター・スクリーン	なし	
24	ボランティア活動から得る心を学ぼう	様々なボランティアの体験や経験から得た優しさや思いやりの心を伝え、道徳心を育てます。	1時間	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	なし	
25	朗読劇「ヒロシマ・ナガサキ」上演	原爆作品の朗読を通して、被爆した母親や子どもたちの深い愛情や悲しみ・命の大切さ・平和への思いを伝えていきます。	20分～1時間 （要望に合わせて対応可能）	小学校高学年以上	指定なし	市内全域	なし	必要に応じてマイク	
26	いのちを守る＠防災学校　那須	【講座の形式】 1．防災講演（学校向けなど50分の講義、オンラン対応可能） 2．体験型防災ワークショップ（実際に手や口や、体を動かして学ぼう！） 【プログラム内容】 ・防災を通じて、いのちの大切さをお伝えします。 ・大災害から、大切な自身のいのちを守る具体的な術を学びます。	1時間	どなたでも	10人～30人程度まで	市内全域	1人あたり1,000円 （テキスト、デモンストレーション用消耗品など）	那須塩原市の防災マップなど、プログラム内容によって用意していただきます。	【参加対象】 幼児向けの内容から、高齢者対象と、受講者層に合った内容になるよう工夫をしています。 【参加人数】 最低参加人数は、10名とさせて頂きます。 【実施日時・場所】 確定前であれば、おおよそに時期、場所お知らせください。 ※キャンセルについて 1週間前以降のキャンセルは、費用が発生する場合がございます。
27	お金の知識講座	ライフプランニングから貯蓄、投資計画について	1時間	どなたでも	10人程度まで	市内全域		なし	なし

令和6年度生涯学習出前講座（市民編）メニューリスト

No.	講座名	講座内容	講座時間	対象	受入人数	活動場所	材料費など	準備物	その他
	ジャンル【スポーツ】								
28	BEAM´Sベースボールクラブ スポーツ少年団	野球全般 室内での指導もできます（悪天候の場合など）	要望に合わせて対応	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	グローブ バット ジャージなど動きやすい服装	
29	空手を体験しよう	空手の基本練習を行う。 （ストレッチ体操・手の形・足の形・立ち方・挨拶ほか）	主に月～土曜19:00～、日曜。 要望に合わせて対応可能	どなたでも ※未就学児、小学1・2年生は保護者同伴	指定なし	市内全域	なし	運動ができる服装 体が動かせる程度の広い部屋	体を動かすため、ある程度の広さの場所が必要になります。
30	フォークダンスを踊りましょう	・フォークダンス（実技） ・ダンスで使用する曲について、その国の特徴や踊りの意味などの講義	2時間	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	・スラックスかフレアスカートなどの服装 ・シューズはフローリングに傷をつけないかかとの平らなもの。	
31	山登りの楽しさをご一緒に	近くの山へ登りたい方のお手伝い ・登山教室	半日～1日	成人	5～15人まで	栃木県及び福島県の山	なし	登山道具 安全な服装	山野フィールドまでの集合地点までは交通費負担もあり。
32	カントリーダンス	カントリーダンス（実技） 健康のため音楽に合わせて踊ります。 ジーンズ、カウボーイハットをかぶって踊るようなダンス、ラインダンス	2時間 （要望に合わせて対応可能）	どなたでも	10人～20人	西那須野地区	なし	ラジカセ	
33	ニュースポーツ体験	ニュースポーツの普及（種まき）にも努めています。ディスコン、シャフルボード、カローリング等を体験し、その楽しさを発見しましょう。	要望に合わせて対応	成人以上	10人～20人	市内全域	なし	用具は当方で準備します。その他必要時相談。	別途交通費程度負担願います。
	ジャンル【環境】								
34	環境問題について学び、考えよう!!	環境問題についての講義やワークショップセミナーを行う中で真の問題は何かを学びとっていただきます。 【メニュー例】 ・地球温暖化防止について（地球温暖化ってなあに？／今、地球は何が…）　・省エネルギーについて（省エネルギーってなあに？）　・家庭内ロスについて（ロスってなあに？／ごみ削減について） ・問題解決手法について…等	要望に合わせて対応	小学校高学年以上	場所の広さにより主催者側と打合せ、検討します。	市内全域	資料代 ※事前打合わせの上、決定します。	プロジェクター一式 スクリーン 白板　一式	
	ジャンル【ボランティア】								
35	点字を楽しみましょう	点字の講習、仲間（障害者）との交流、点訳など。	2時間	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	点字板、点字用紙 ※社協から借りて使用も可	

令和6年度生涯学習出前講座（市民編）メニューリスト

No.	講座名	講座内容	講座時間	対象	受入人数	活動場所	材料費など	準備物	その他
36	フリースタイルボランティア	健康、運動など幅広く支援していきたい。 特にフラダンス、傾聴ボランティアの活動喜んで。	30分～1時間	高齢者	指定なし	市内全域	なし	なし	
	ジャンル【レクリエーション】								
37	手作りオモチャ作り・脳トレゲーム	手作りオモチャ作り、脳トレゲーム、独り遊びゲーム	要望に合わせて対応	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	作るオモチャによって材料を準備していただきます。	交通費の負担をお願いします。稲村公民館内は無料。その他黒磯地区は500円、西那須野・塩原地区は1,000円。
38	レクリエーション	室内ゲームやニュースポーツなど様々なレクリエーション活動に挑戦。その楽しさを市民の皆さんへ届けます。学級、講座、生きがいサロンなど、各種団体のレクリエーション活動を支援します。	要望に合わせて対応	小学生～中学生、成人～高齢者	指定なし（事前に相談してください）	市内全域	なし	必要時に相談。	別途交通費程度負担願います。
39	親子ふれあい体操	お子様の発育支援、保護者様の運動不足解消と共に、親子のスキンシップを高めます。	40分～1時間 （要望に合わせて対応可能）	乳児 幼児 成人	30人程度まで	市内全域	なし	マット （実施する施設にある場合）	生後5.6ヶ月くらいから年長児が対象ですが、小学校低学年も可能です。 例: ① 0.1.2歳児　40分程度　② 3.4.5歳児　50分程度 2グループに構成し実施する事が多いです。 （きょうだいは両方、もしくらどちらかのグループに一緒に参加）
40	那須マジックエンタワークショップ	機能回復にもぴったりなマジックワークショップは、ステージでの発表をめざしてがんばる方やゆっくり楽しみながらマジックを体験したい方などに。 こどもから大人までご参加いただけます。	1時間30分	小学生～高齢者	20人程度	市内全域	1人当たり3,000円 （プロ用トランプ、プロ用ハンカチ等）	音楽を流せる施設、機材があると効果的です。	年齢や目的に合わせて道具を使用します。ご相談ください。 記録用の動画やお写真を使わせていただくことがございます。事前に了承ください。 身体に障害をお持ちのかたでも、参加可能です。
41	那須塩原の深堀ゲームを楽しむ会	小学生から御高齢の方まで『ゲーム』と『おしゃべり』で楽しめるイベントです。 参加者全員で楽しく那須塩原市を深掘りする協力達成ゲームをおこないます。	30分～1時間（要望に合わせて対応可能）	小学生～高齢者	12人程度まで　要相談	黒磯地区、西那須野地区	500円 （ラミネーター、ラミネートフィルム等）	なし	小学生以下の方も参加可能です。 ただ、ゲーム内容が難しいかもしれませんので、お父さん・お母さんなど、引率の方でサポートをお願い致します。
	ジャンル【デジタル】								
42	動画撮影・編集　スタートアップ講座(ビギナー向け)	シニア向け　楽しみや、老化防止など。スマートフォンで楽しみを探すシニアが多くなる中、楽しいシニアライフを送るきっかけになればと思います。	1時間30分 （要望に合わせて対応可能）	成人（50代～）	上限10人	市内全域	500円 （資料代）	スマートフォン、タブレット、イヤホン（スマートフォン、タブレットで使えるもの）	
43	SNSスタートアップ講座(ビギナー向け)	シニア向け　楽しみや、老化防止など。スマートフォンで楽しみを探すシニアが多くなる中、楽しいシニアライフを送るきっかけになればと思います。	1時間30分 （要望に合わせて対応可能）	成人（50代～）	上限10人	市内全域	500円 （資料代）	スマートフォン、タブレット、イヤホン（スマートフォン、タブレットで使えるもの）	