

令和7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 ※基本的にはアカベラ	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	どなたでも	指定なし	市内全域及び 那須町	なし	ハーモニカ	
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	
4	やきものでうつわを作ろう	陶芸 やきものの作り方(成形、絵付け)	2時間	どなたでも(小学生以下は) 保護者同伴	5人～15人	市内全域	1人あたり1,500円(材料・焼成代)	エプロン・タオル	
ジャンル【生活】									
5	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。	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	スライドでの放映を希望の場合、機材一式を御用意ください。(データは事前送付または持参いたします。)	
6	季節の花を飾って楽しもう	流行のブリザードフラワーや造花、生花を使ったフラワーアレンジメントの指導。親子で楽しんだり、高齢者の活動支援などに活用できます。	30分～	どなたでも	10人以上希望 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。要相談	交通費として1回1,000円をお願いいたします。
7	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	1～2時間	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。
8	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	5人～10人	市内全域	1人あたり1,500円～1,200円 (布代などの材料費)	裁縫道具 (ない場合は相談)	

令和7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【伝統】									
9	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	10~15人	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。
10	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	黒磯、西那須野地区	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。
11	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	
12	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	
13	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)	2人~100人	市内全域	1人あたり (一般)600円 (学生)300円 ※(浴衣レッスンの場合、浴衣貸借代として)	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)	
14	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】									
15	黒磯巻狩太鼓	太鼓の体験学習など	45分程度	どなたでも	太鼓の台数をふまえて依頼者と相談させていただきます。	市内全域	なし	なし	太鼓運搬のため車両の提供に御協力いただければありがたいです。
16	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。

令和7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
17	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】									
18	かみしばいを読む	昔懐かしい紙芝居を読みます。手作りの大型紙芝居を用意します。2本立てから3本立てで行います。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)	
19	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	
20	そろばん(珠算)	そろばんの指導	1時間程度 ※火～木曜:午前中 土曜:12:00	幼児(年長)、小学生、高齢者	1～5人程度	黒磯地区	なし	そろばん えんぴつ	
21	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 ・那須野ヶ原の水との闘いの歴史 ほか	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	1人あたり200円(印刷代として)	なし	
22	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 (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	なし	
23	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	

令和7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
24	いのちを守る@防災学校 那須	<p>【講座の形式】</p> <p>1. 防災講演(学校向けなど50分の講義、オンライン対応可能)</p> <p>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！)</p> <p>【プログラム内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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	小学生～高校生、高齢者	10人～	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。	<p>【参加対象】</p> <p>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。</p> <p>【参加人数】</p> <p>最低参加人数は、10名とさせていただきます。</p> <p>【実施日時・場所】</p> <p>確定前であれば、おおよそに時期、場所お知らせください。</p> <p>※キャンセルについて</p> <p>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。</p> <p>※企業様、営利団体様向けは、別途ご相談ください。</p>
25	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	なし
26	課題解決のためのプロジェクト基礎講座	身近にある社会課題の見つけ方から解決するためのプロセスデザイン、アイデアを実現するための方法など、様々な手法を用いて小中高生または社会人1人1人のレベルに合わせたプロジェクトの実現をサポートします。	1時間程度	小学生以上	30人程度まで	市内全域	資料代 ※事前打合わせの上、決定します。	グループワーク用の模造紙、付箋、色マジック	<p>グループワーク時の材料で「模造紙、付箋、色マジック」を挙げましたが、ご利用者様側でご用意できなければ持参します。</p> <p>講座はノートパソコンまたはタブレットを持参し、パワポ資料を進めます。プロジェクトターとスクリーンは持参します。</p>
27	Heart Key Room ～心の声に耳を澄ませて～	『良質な質問カードに答える(書く、華という話せることだけ話す)』という誰にでもできる単純なやり取りの中で、自分の内側の声に自分自分で気づくことができる時間。安全安心な場で、本当の自分の気持ちを分かち合い、最後に必ずできる小さな行動を宣言することで、自信、元気、希望を持ち帰ることができる。	1時間程度	中学生以上	20人程度まで	市内全域	1人あたり50円 (ワークシートプリント代)	筆記用具	
28	塩原温泉まちめぐりツアー	<p>基本の開催期間は3月1日から11月30日ですが冬季もお受けいたします。</p> <p>約2時間、徒歩にて塩原温泉のまちなかをガイドと歩き途中、カフェなどのお茶休憩もあり塩原のスイーツも味わえます。</p> <p>近年第2のコースとして、健脚向けの「水と自然と文人めぐり」も出来ましたので、何度お申込みいただいても違った塩原温泉をご案内できます。</p> <p>また、塩原温泉の歴史、文化についての座学講義もできます。</p>	2時間	どなたでも	20人まで	市内全域	500円(保険料・お茶菓子代)	なし	<p>徒歩での案内となりますので、2時間歩ける方。</p> <p>お申し込みは塩原温泉観光協会へお願いします。</p> <p>電話：0287324000</p>
ジャンル【スポーツ】									

令和7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
29	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	
30	空手を体験しよう	空手の基本練習を行います。 (ストレッチ体操・手の形・足の形・立ち方・挨拶ほか)	主に火・木・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 体が動かせるとの広い部 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。
31	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	成人以上	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。	
32	山登りの楽しさを一緒に	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	15人程度	栃木県及び福 島県の山	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	登山道具 安全な服装	実施日のみの傷割保険参加者の加 入をお願いします。
33	ニューススポーツ体験	ニューススポーツの普及(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	10～20人	市内全域	別途交通費負担願います。	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。
34	やまと流護身術	女性、小中学生、非力者向き 日本吉末の護身術、カモ受身も不要、技法だけ伝 授(いじめ防止)	1時間 (要望に合わせて対応 可能)	小学生、中学生、一般成 人、高齢者、その他(力に 自信のない方) ※高校生については問合 せ	指定なし	市内全域	なし	動きやすい服装 運動靴	
ジャンル【環境】									
35	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 ・省エネルギーについて ・家庭内ロスについて ・問題解決手法について ・中小企業、商店の従業員レベルアップ研修会やロ ス抽出方法について…など	要望に合わせて対応	小学校高学年以上	10～20人程度	市内全域	1人当たり500円(資料コピー 代)	プロジェクター一式 スクリーン ホワイトボード 一式	中小企業様向けの講座も可能です。

令和7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	コスト分析によるCO2削減、問題解決の考え方について学び、考えよう！！	<p>コストについて考えましょう。 コスト分析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コスト構成を考え、実践することで学んでいただく講座です。</p> <p>初めにコストについて学び、考えてみましょう。 コスト構成の例 1. 一般的な原価構成について 2. 機能について/機能コストについて 3. 複合機能の考え方について 4. ロスの見つけ方について(物の価格向上とモノの移動にはロスが発生) ・熱が発生している箇所は？ ・プラスチックやエネルギーの消費量は？ ・代替する物がないの？・・・など 5. 工場内や企業活動内、事務所内ロスが家庭内ロスと全く同じで少し考えてみましょう・・・。</p> <p>参考 ・VE(バリューエンジニア) ・機能追求型のtriple V up(トリプルバリューアップ) ・問題解決手法について・・・など</p>	要望に合わせて対応	高校生以上 ※中小企業向	10～20人程度	地域を限定(各学校内、職場、各地域の公民館)	1人当たり500円(資料コピー代)	プロジェクター一式 スクリーン ホワイトボード一式	
ジャンル【レクリエーション									
37	手作りおもちゃ作り・脳トレゲーム	手作りおもちゃ作り、脳トレゲーム、独り遊びゲーム	要望に合わせて対応	小学生以上	指定なし	市内全域	なし	作るおもちゃ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	どなたでも	指定なし(事前に相談してください)	市内全域	なし(ただし内容による)	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、もしくはどちらかのグループと一緒に参加)

令和7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
40	那須マジック魔法専科	機能回復にもび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御参加いただけます。	1時間	小学生～高齢者	10～30人	市内全域	1人あたり1,000円 (トランプ、ロープ、シルクハンカチ)	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場合がございます。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。 ※企業様向けイベントは別途お問い合わせください。
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行います。	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)	高齢者(要相談可)	10人まで	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)	高齢者(要相談可)	10人まで	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)	