令和8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）	小学生以上	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しします。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	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。	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。）	
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。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。
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	1～2時間	高校生以上	20人～	市内全域	資料印刷代	なし	2か月前までに御相談ください。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）	小学生以上	5人～10人	市内全域	1人あたり1,500円～2,000円 （布代などの材料費）	裁縫道具 （ない場合は相談）	
	ジャンル【伝統】								
8	ペン字、毛筆講座	ペン字、毛筆の手書き文字を楽しもう	2時間	どなたでも	10程度	市内全域	なし	書道道具 紙、筆、硯、下敷、文鎮	※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8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	黒磯、西那須野地区	1人あたり600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	中学生以上、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、浴衣貸借代及び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） （ない場合は相談）	
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	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。
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	
17	講談を聴くその豊穣な物語の世界へ誘います	講談は、落語のような「笑い」のみならず、「泣き」や「怒り」の芸でもあります。歴史上の人物の息吹を感じ、話芸の楽しさを味わっていただきます。	1時間程度 （要望に合わせて対応可能）	一般成人、高齢者	10人～50人程度まで	市内全域	なし	なし	交通費として1回2,000円をお願いいたします。 高座設営用の長テーブルや椅子、着替（着物着用）の部屋があれば準備お願いします。（ない場合でも対応可能です）
	ジャンル【教養】								

令和8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
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。30分から1時間くらいのイベントで楽しめます。子供の行事から生きがいサロンまで活動しています。	30分～1時間	どなたでも	指定なし	市内全域	なし ※予算のあるイベントでは、交通費をいただけると助かります。予算のない子ども会などは無料で伺います。	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	高校生以上	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：午前中	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）	どなたでも	指定なし	市内全域	なし	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。	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	なし	
23	朗読劇 「この子たちの夏1945・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）	小学生(高学年)以上	指定なし	市内全域	なし	必要に応じてマイク	
24	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、オンライン対応可能） 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	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。	【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名とさせていただきます。 【実施日時・場所】 確定前であれば、おおよその時期と場所をお知らせください。 ※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。 ※企業様、営利団体様向けは、別途御相談ください。
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

令和8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
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まで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	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。 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で進めます。プロジェクターとスクリーンは持参します。
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、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身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	小学校(高学年)～成人	30人程度まで	市内全域	1人あたり10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	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。 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、カフェなどでのお茶休憩もあり塩原のスイーツも味わえます。 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。 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。	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) ※まちめぐりツアーのみ	なし	徒歩での案内となりますので、2時間歩ける方。 お申込みは塩原温泉観光協会へお願いします。 電話：0287-32-4000
29	食育勉強会	単にお腹を満腹にするだけではなく、例えば充電が10%しかない状態からスタートするか？ それとも朝から100%フル充電でスタートするか？ など、小学生にも解りやすいお話です。可能であれば保護者の方々にもお伝えしたいと思います。	40～50分程度（要望に合わせて対応可能）	小学生～高校生、その他	30人程度まで	市内全域	なし	なし	食育勉強会にご参加の皆様方全員に、農水省からの食材(お米)1人1kg無償配布を実施します。(数には限りがございます。)ボランティア利用者様方には、受講参加者の受付・お米配布のお手伝いをしてくださいましたら助かります!
30	出張星空観望会	車いす利用など、在宅での月や星団など望遠鏡で見てみたい人向け出張星空観望会です。	45分（要望に合わせて対応可能）	車いすなどの在宅でしか利用の難しい方を含めた御家族や同居している方など	6人程度まで	市内全域	なし 場所に応じた交通費の負担をお願いいたします。	なし	ご自宅への出張を前提としていますが、星空を扱っているため、該当・場所が開けているなどは影響します。ご自宅の住所状況などお聞きして事前検討が必要です。また天気に左右されるため、実施日調整などあります。申込後、詳細の相談をさせていただきます。

令和8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
31	知っておきたいお金の話	ライフプラン・家計管理・資産形成などの重要性について理解していただき、個人の金融リテラシーの向上を目指します。 受講者の年齢層に合わせて講座を実施いたします。 【テーマの例】 ・大人になる前に知っておきたいお金の話(中学生・高校生) ・社会人として知っておきたいお金の話(大学生・若手社会人:10代・20代) ・将来に向けて知っておきたいお金の話(中堅社会人:30代・40代)	45分～120分	中学生、高校生、一般成人	10人～200人程度まで	市内全域	・資料印刷代・会場準備費用	プロジェクター スクリーン マイク(会場が広い場合)	・J-FLEC(金融経済教育推進機構)経由で講座をお申し込み(https://www.j-flec.go.jp/instructors/)いただければ、交通費等の費用は無料となります。 ・特定の金融商品の販売や勧誘は一切ありません。安心して御参加ください。
	ジャンル【スポーツ】								
32	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	
33	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。
34	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。	
35	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	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	実施日のみの傷害保険参加者の加入をお願いします。
36	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	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	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。
37	やまと流護身術	女性、小中学生、力の弱い方向き 日本古来の護身術、力も受身も不要、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、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	
	ジャンル【環境】								

令和8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
38	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	中学生以上	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。
39	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！！	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。 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？ ▪代わりの物がないの？・・・など 5. 工場内や企業活動内、事務所内ロスは家庭内ロスと全く同じで少し考えてみましょう・・・。 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	要望に合わせて対応	中学生以上 ※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】								
40	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。
41	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(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。

令和8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
42	親子ふれあい運動あそび	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（生後6ヶ月）～小学生（低学年）	30人程度まで （会場の広さによる）	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に一緒に参加）
43	那須マジック魔法専科	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。 ※企業様向けイベントは別途お問い合わせください。
44	木工を中心としたものづくりと遊び	那須塩原市ブランド経木のモビール、フラワーペーパーで作るハスの花、思い出を形で残すキーホルダーなど	1時間、1時間半、2時間（要望に合わせて対応可能）	どなたでも	30人程度まで	市内全域	1500円 （経木、付属金具、紐、のり、ホチキス、色半紙）	なし ※講座による	講座により準備物は変わりますが、基本手ぶらでご参加いただけます。
	ジャンル【デジタル】								
45	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）	
46	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）	