令和５年度

生 涯 学 習

まちづくり出前講座

あなたのご要望に
いつでも・どこでも出前します

1、市民向けメニュー
（行政・公共機関・公益団体講師編）

2、市民向けメニュー
（市民ボランティア講師編）

3、学校向けメニュー
（行政・公共機関・公益団体講師編）

4、学校向けメニュー
（市民ボランティア講師編）

南相馬市教育委員会事務局生涯学習課

出前講座ってなに？

「生涯学習まちづくり出前講座」は、市職員や市民ボランティア講師が出向いて、広く市民の皆さんに学習機会を提供します。

会社や学校、グループ、サークルなどの活動で、どうぞお気軽にご利用ください。

申し込みのできる方は？

原則市内に在住・在勤・在宅する団体などです。

講座開催希望日の14日前までにお申し込みください。

会場の手配は？

会場の手配や、会場の設営、催しの通知などにつきましては主催側でお願いします。

講師料について

講師料は無料です。ただし、材料費等必要となる講座もあります。

実施時間と会場は？

実施時間は平日・休日を問わず、9時から21時までの2時間以内です。

会場は市内に限ります。

ただし、講師の都合によって、実施日時・会場などに制限がある場合があります。

その他

・講師の都合により、開催日がご希望に沿えない場合があります。
・同じ講座を受講できるのは、１年に１回までです。
・講座名、内容は講師の意向に沿ったものです。ご了承ください。

メニュー表・申込書について

・生涯学習課・各生涯学習センター他公共施設等の窓口にもございます。
・市ホームページhttps://www.city.minamisoma.lg.jp/からもご覧いただけます。
・申込書は本パンフレット巻末をコピーして利用できます。

申し込みの流れ

①講座の申し込み

受けたい講座が決まったら申し込みください。講師と日程を調整します。

・窓口（生涯学習課、各生涯学習センター）
・電話
・申込書は郵送、ＦＡＸ、メールでも受け付けます。

講座の実施決定！

②生涯学習課より

・決定通知書
・実施報告書

をお送りします。

申込代表者は講師と直接連絡を取り合い、準備物など具体的な打ち合わせを行ってください。

講座が終わったら・・・

③報告書の提出

実施報告書を生涯学習課へ提出してください。

・郵送
・ＦＡＸ
・各生涯学習センターへ提出も可

申し込み・お問い合わせ

※各生涯学習センターでも申し込みできます

担当：生涯学習課（南相馬市役所東庁舎２階）☎ 0244－24－5249

生涯学習まちづくり出前講座メニュー

1．市民向けメニュー
（行政・公共機関・公益団体講師編）

市民生活・まちづくり

No.	講　座　名	内　容	担当課
1	南相馬市の情報公開制度	開かれた市政実現と市民の開示を求める権利	総務課
2	南相馬市の個人情報保護制度	南相馬市の個人情報保護制度の概要説明	
3	市の財政状況	南相馬市の家計簿紹介します	財政課
4	よくわかる市税のはなし	住民税、固定資産税、軽自動車税など	税務課
5	南相馬市第三次総合計画前期基本計画の概要について	１００年のまちづくり ～家族や友人とともに暮らすまち～	企画課
6	東京電力への賠償	東京電力への原発賠償の仕組み、内容	被災者支援課
7	南相馬市自治基本条例とは？	自ら考え行動する市民自治のまちづくり	コミュニティ推進課
8	地域協議会の制度について	地域の特色を生かしたまちづくりをめざして	
9	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度のしくみ	市民課
10	国民健康保険制度について	国保で安心みんなの健康	
11	国民年金講座	みんなが加入者です！国民年金	
12	悪徳商法対策	今日からはダマされません！	
13	消費者の智恵	賢い消費者になろう！	
14	〈新〉地域猫活動って何だろう？	野良猫を増やさずに命を全うするまで、地域住民等で適切管理する「地域猫活動」を通じて野良猫問題の対策を考えませんか？	生活環境課
15	廃棄物とリサイクル	すてないで、あなたの心と廃棄物	
16	くらしを支える水	南相馬市の水道について	水道課
17	〈新〉おだかる・さんぽ（小高まち歩き）	小高の『今』を知りたい、地域の面白い人たちと出会いたい、訪れるきっかけがなかった…、そんな皆さんに現地案内人が「おだかる・さんぽ」で、小高をご案内します！	小高区地域振興課
18	市議会ってどんなところ？	市議会の仕組みと活動	議会事務局
19	知っていますか選挙のルール	贈らない・受け取らない・求めない	選挙管理委員会事務局
20	皆で進めよう明るい選挙	あなたの声を政治に反映させるために	
21	登記について	不動産登記と会社登記	福島県司法書士会相双支部
22	相続について	相続手続き、遺言、登記	

防災・安全

No.	講　座　名	内　容	担当課
23	〈新〉今からできる災害への備え	１．防災メール、災害情報共有システム（ＬＩＮＥ）の登録の仕方、使い方講座 ２．ハザードマップの見方、お住まいの地域のリスクの把握 ３．地域の公会堂等を地域避難所に指定する方法 ４．自主防災組織の活動方法や地域での防災訓練の企画に関する相談 ご希望に応じて対応いたします	危機管理課 各区地域振興課
24	交通安全教室	交通ルールを守り、安全なまちをつくろう	生活環境課
25	交通安全教室	交通事故のない安全な町をめざして、一般的な交通安全講話、福島県自転車利用五則の説明、事故を起こさないまたは事故にあわない道路の通行方法等	南相馬警察署
26	犯罪被害にあわないために	なりすまし詐欺等の被害に遭わないために　犯罪の現状とその防犯対策について	
27	サイバー犯罪被害にあわないために	インターネットを利用した犯罪の現状と被害防止対策	
28	普通救命講習会（Ⅰ）	ＡＥＤの使用法を含む成人に対する心肺蘇生法および異物除去法、大出血時の止血法など	相馬地方広域消防 南相馬消防署
29	普通救命講習会（Ⅲ）	普通救命講習（Ⅰ）の講習内容で主に小児、乳児、新生児に対する救命に必要な講習	

〈新〉は新規メニューです

防災・安全

No.	講　座　名	内　容	担当課
30	こんな時どうすれば いいのか？救急編	これで安心！！聞いて役立つ救急講話	相馬地方広域消防南相馬消防署
31	自主防災講座（東日本大震災からの教訓）	地域の安心・安全なまちづくり	
32	住宅防火対策を推進しています	あなたの住宅の防火対策は万全ですか？	
33	みんなで楽しく学ぶ「防災ワークショップ」	様々な防災プログラムを、子どもから大人まで楽しく学びましょう	南相馬市社会福祉協議会

国際交流

No.	講　座　名	内　容	担当課
34	〈新〉外国の文化に触れよう	仏教徒であるミャンマー人との交流を通じて、ミャンマーの文化を学ぶとともに、外国人が南相馬市で暮らす意味を考えてもらう	南相馬市社会福祉法人連絡会
35	日本語教室	日本語教師の資格のある先生が、地域に在住する外国人に対し日本語を教える（講師：日本語教師　荒義直）※外国人対象	(一社)南相馬市外国人活躍支援・国際交流協会
36	日本語教育普及講座	日本語教育の必要性を学ぶとともに、日本語を教える担い手となる日本語教師の育成のため、日本語教育の基礎を学ぶ（講師：日本語教師　荒義直）	
37	多文化共生社会づくり講座	国籍や民族の異なる人々が、互いの違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら生きていける社会づくりを学ぶ	

健康・福祉

※対象は主に高齢者・一般

No.	講　座　名	内　容	担当課
38	あなたの歩行年齢はおいくつですか？	日常生活では自覚しにくい脚力低下や歩行不安定性を調べてみませんか？	南相馬市立総合病院リハビリテーション技術科
39	みんなでやろう！！もの忘れ予防体操	・軽度認知障害、認知症予防を目的とした集団レクリエーション ・参加者の認知機能の簡易検査（簡単なセルフチェック） ・ホームエクササイズの提供	
40	心のバリアフリー（障がいの理解）	障がいを取り除くための配慮やコミュニケーション支援について	社会福祉課
41	地域包括ケアってなに？	高齢者人口割合が増加し続ける中、高齢者の方が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域ぐるみでの取組を学んでみませんか？	長寿福祉課
42	高齢者在宅福祉サービスの利用方法	どんな福祉サービスがあるの？	長寿福祉課、各区市民総合サービス課
43	介護保険制度について	皆で支える介護保険	
44	認知症を学び地域で支えよう（認知症サポーター養成講座）	認知症について学びませんか。受講された方には認知症サポーターの証「オレンジリング」をプレゼント ※受講希望１か月前までにご連絡ください	長寿福祉課
45	運動サロン体験講座	フレイルの講話と元気が出る体操で運動サロンを体験しませんか	
46	脳の元気度を知ろう	新型コロナウイルス感染拡大の影響で脳にダメージを受けていませんか？かなひろいテストをして、認知症を予防しよう ※参加人数はご相談ください。	
47	すぐわかる、すごーくわかる認知症～認知症予防編～	右脳をつかって、いきいき健康生活を送ろう！	健康づくり課 ※土日祝日はご希望に添えない場合があります
48	食べて元気！食育講座	健康的な食生活について	
49	１日３回食後に歯みがき実践講座	むし歯・歯肉炎予防のための丁寧な歯みがきを実践しよう	
50	お口の中を元気にする講座	全身の健康維持といい息して楽しくおしゃべりできることをめざして	
51	健康体操で体スッキリ講座	体も心もスッキリ！ここちよい疲れを！	
52	こころの健康づくり講座	心のセルフケアでストレスを和らげよう	
53	血管元気づくり講座	血管を元気に！血管機能測定しませんか？※20名以上の時は要相談	
54	フレイル予防講座	いつまでも元気に過ごすためのフレイル予防のお話	
55	自分のからだを知って得する健康づくり	体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪など、自分のからだの組成がわかります！ ※ 20 名以上は要相談	
56	放射線健康講座	「正しく知ろう放射線のこと！」	

健康・福祉

No.	講座名	内容	担当課
57	放射線に係る健康影響等について	放射線についての基礎的な知識や放射線に係る健康影響等について分かりやすく説明します	放射線リスクコミュニケーション相談員支援センター
58	ボランティア入門講座	「無理なく」「気軽に」「楽しく」自分に合ったボランティア活動を始めてみましょう！	南相馬市社会福祉協議会
59	くらしのあんしんおてつだい講座～社協のお仕事～	地域のだれもが安心して暮らせる福祉のまちづくりを一緒に考えましょう！講話形式が中心ですが、内容はご相談に応じます	
60	ふれあいサロン立ち上げ講座	地域住民の支え合いによる心地よい居場所「ふれあいサロン」を皆さんの地域にもつくりましょう！行政区やグループなどでお申し込みください	
61	地域福祉懇談会	地域における「福祉の困りごと」などを一緒に話し合い、解決策を探るワークショップを行います。行政区やグループなどの研修としてもぜひご活用ください	
62	ご近所での見守り活動のすすめ	お住まいの地域に気がかりな人はいませんか？地域ぐるみでの見守り活動のポイントなどを話し合います。行政区やグループなどでお申込みください	
63	介護技術	介護の一般的な技術（食事・排泄・入浴・着替えの介助や車椅子の操作、移乗介助、寝具の交換、福祉用具など）を学びます	南相馬市社会福祉法人連絡会
64	高齢者の食事	高齢者の食事・栄養について学びます	
65	認知症について	事例をもとに認知症を学びます	
66	介護保険について①	・介護保険制度について ・南相馬市の居宅サービス ・医療との連携について　（事例等も含め、分かりやすく説明します）	
67	介護保険について②	「寸劇」で、楽しく分かりやすく、介護保険制度の一連の流れを学びます	
68	在宅での身体介護①	身近にある用具を用いて、洗髪やおむつ交換、身体清拭の方法を学びます	
69	〈新〉在宅での身体介護②	おむつ交換、洗髪、全身の清拭、足浴、車いすへの移乗介助など、あらゆる介護の技術やそのポイントを分かりやすく学びます	
70	障がい者への理解を深める①	車いす、アイマスク体験等を通して障がい者に対する理解を深めます。また、自分達にできることを考えるきっかけをつくるとともに、必要なあり方を学びます	
71	障がい者への理解を深める②	障がいがあっても無くても共に幸せに暮らせる「地域共生社会」のことを話し合いましょう。虐待、差別・偏見、「合理的配慮」などについての理解も深めます	
72	ふくしの仕事について	高齢者福祉、障がい福祉、児童福祉、地域福祉の各分野で働く職員による講話により、福祉の仕事の内容や現状などをお伝えします。 講話のほか、車いす体験などの各種福祉体験学習を組み合わせることも可能であり、相談に応じてプログラムを作成します	
73	介護が必要になったら	在宅で安心して暮らすために	南相馬市地域包括支援センター

教育・子育て

※No.84～90は子どもと保護者対象

No.	講座名	内容	担当課
74	ことばの発達について	子どものことばを育てよう、子どものことばの発達、ことばを育てるおとなのかかわり　ことばの育ちのための「ことばかけ」のヒント	こども家庭課
75	発達障がいって、なんだろう？	発達障がいの特性や具体的な支援について	
76	ポジティブ子育て講座	「イヤイヤ」が多くなる反抗期をどう上手に関わってポジティブな子育てを楽しむか。わかりやすく、楽しいお話で子育てを応援します	
77	「こどもたちの笑顔がかがやくまち」の実現を目指して	「南相馬市こども･子育て応援条例」や「みらいづくり 1.8 プロジェクト」の概要説明、市のこども・子育て支援策等の取組をご紹介します	
78	〈新〉ヤングケアラーをご存じですか	ヤングケアラーへの理解を深めよう	
79	教育委員会ってどんなところ？	仕組みとその内容、業務	教育総務課
80	図書館を探検しよう！	普段入れない書庫なども含め職員が図書館をご案内	中央図書館
81	絵本の楽しみ方	絵本の選び方、読み聞かせのやり方など子どもと本の関係についての解説	
82	絵本の読み聞かせ	乳幼児から高齢者まで対象にあわせた絵本の読み聞かせ	
83	図書館調べ方講座	図書館を使った調べものの方法を紹介	

〈新〉は新規メニューです

教育・子育て

※№84～90は子どもと保護者対象

№	講　座　名	内　容	担当課
84	クリスマスって？	クリスマスの意味を知ろう。 リース作りなどのワークショップなどもできます	南相馬市社会福祉法人連絡会
85	出張！子育ておはなし会	子どもの発達の事、子育ての不安や悩み、将来楽しみな事など、みんなで一緒にお話しましょう	
86	乳幼児とのスキンシップ講座	心の根っこを育てるスキンシップを学ぶ 子どもとのコミュニケーションの取り方をアドバイスします	
87	遊びの支援	集団及び個別の子どもの遊びを支援します ・体を動かす遊び（伝承遊び、踊り、ダンスなど） ・器具、用具を使った遊び（縄跳び、ボール運動、あや取りなど） ・ものを作る遊び（紙、布等を使ってものを作るなど）	
88	遊び場開放①	子どもの遊び場を開放します。安心・安全な場所で楽しい時間を過ごしましょう　場所：「原町聖愛こども園」にて	
89	遊び場開放②	子どもの遊び場を開放します。安心・安全な場所で楽しい時間を過ごしましょう　場所：「北町保育所」「よつば保育園」にて	
90	ジップライン＆アウトドア講座	ターザンロープがさらに進化した「ジップライン」をやってみよう！ 場所：小高区「やどりぎ」にて	

自然・生きもの

№	講　座　名	内　容	担当課
91	震災と原発事故後の南相馬の自然	津波被災後と原発事故後のふるさとの自然と生き物	文化財課
92	南相馬市の生き物	南相馬市の動物と植物	
93	季節の草花を学ぼう	春の花か秋の紅葉のお話	
94	押し花を作ろう	野の花を押し花にしてみませんか	
95	天然記念物の林の観察	天然記念物の林を観察しよう	
96	「どんぐり」をさがそう	身近などんぐりの木を探して観察します	
97	「すみれ」をさがそう	ご近所で咲いている「すみれ」をさがしてみましょう	
98	「むしこぶ」をさがそう	植物のような虫のような不思議な存在「むしこぶ」を探してみましょう	
99	「タネ」の不思議	不思議なタネを観察します	
100	「水草」の観察会	市内に生育する水草を観察しに行きます	

歴史・文化

№	講　座　名	内　容	担当課
101	南相馬の文化遺産	南相馬の文化財を紹介します	文化財課
102	野馬追のいまむかし	現在の野馬追と江戸時代の野馬追をくらべてみると…	
103	市内史跡めぐり	桜井古墳など市内の史跡を歩いてみよう	
104	ふるさとの歴史を学ぶ	昔から今までの時代にかける歴史の話を	
105	原町無線塔	世界をつないだ白亜の巨塔の物語	
106	蓄音機コンサート	蓄音機とＳＰレコードで明治・大正・昭和の音楽を聴いてみませんか	
107	昔の道具	昔の道具を見て・触れて、回想法で脳を活性化 ※高齢者対象	
108	発掘調査出土品に触れて、学ぼう!!（浦尻貝塚、泉官衙遺跡等）	市内で行われた浦尻貝塚、泉官衙遺跡等の最新の発掘調査成果について、出土品に触れながら、解説します	
109	どんな史跡公園ができるかな？南相馬の史跡公園づくり	史跡公園としての整備を進めている泉官衙（かんが）遺跡、浦尻貝塚の事業内容を紹介します	
110	南相馬市民文化会館の舞台機構と設備	舞台の裏側ってどうなっているの？	（公財）南相馬市文化振興事業団

2．市民向けメニュー
（市民ボランティア講師編）

くらし・学び・教養

No.	講　座　名	内　　容	講　師
1	マジック披露	驚きと笑いを多くの人に（施設訪問いたします）　※高齢者向け	原町マジック研究会
2	自転車安全点検	一般・高齢者様の自転車の健康診断	原町自転車商組合
3	手話教室	やさしい　たのしい　手話教室	手話サークル耳通口
4	学校支援：夢前案内人講座「ひらけ！ゆめへのとびら」	小・中・高校生の授業などに、博士、日本代表、学者、医者、プロを案内人として派遣します。案内人のナビで小・中・高生の夢実現を応援する講座です	ＮＰＯ法人はらまちクラブ
5	エンディングノート作成教室（元気な時こそ終活）	終活とは「人生の棚卸」 気軽に学べるエンディングノートの書き方	金澤　幸枝
6	ごみ減量、リサイクル	地球にやさしいライフスタイル	長澤　利枝
7	ライフスタイルの見直し	資源と環境保護の３Ｒ（リデュース、リユース、リサイクル）の循環型社会の推進	
8	省エネの実践	地球温暖化防止の推進	
9	〈新〉ＳＤＧｓと私たちのくらし	ＳＤＧｓって？身近なこと、できること	
10	カッテージチーズを作ろう！	牛乳からカッテージチーズを作って食べる科学実験を通して、日頃飲んでいる牛乳とは何かを理解し、人間と生き物の関わりを学びます （幼児も保護者同伴でご参加ください） ※材料費１人 100 円	ＮＰＯ法人南相馬サイエンスラボ理事長 齋藤　実
11	市民活動ってなに？	市民活動について NPO ゲームで疑似体験！	(一社) 南相馬パブリックトラスト
12	四季のガーデニング	花や植物で寄せ植えや苔玉などを作ります ※材料費等実費	松倉　里美
13	100 均グッズで始める自宅カスタマイズ	自宅の気になる部分の補修に便利なリメイクシートで小物のリメイクを実践します。使い方を覚えて自宅の補修に活用できます （1 時間～３時間。サイズ等による） ※材料費等実費	五賀　朋子
14	無料デザインアプリ canva 活用術	プロのデザイナーさんも使ってる無料アプリcanvaを使用したチラシやポスターのデザインの簡単な作り方や使い方を紹介します （1時間～2時間程度） ※スマホを使用	
15	はじめての聖書	聖書とはどんな書物なのか、どのように聖書を読んだらいいのか、今を生きるわたしたちにとってどんな意味があるのか、わかりやすくお話しします	(一社)カリタス南相馬
16	教皇フランシスコに学ぶ	2019年11月に来日されたローマ教皇は多くの人々に深い印象を残しました。教皇が今のわたしたちに伝えたいことは何か、わかりやすく解説します	
17	超かんたん！手相を学ぼう！	「手は外部の脳みそ」という概念をもとに、手全体（爪、指、手のひら）を学び、客観的に自己認識や他者意識につなげる	金澤　幸枝
18	易学に関する各種講座	「風水・家相入門講座」「吉相の墓相入門講座」「印相入門講座」「姓名判断開運法講座」「手相占い入門」「タロット占い入門」「色彩心理学による開運占い」「適職判定法」「被害者にならない生き方講座」「占いによる悪徳商法解決講座」「誕生日占い」「血液型占い」「占い性格判断」「パフォーマンス開運占い」等占い講座各種　※詳しくはお問い合わせください	三井　健央

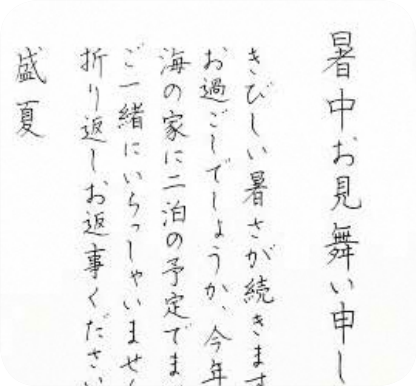
〈新〉は新規メニューです

絵と書

No.	講　座　名	内　容	講　師
19	パステルアート	ふんわりやさしい絵を描いてみましょう 指使いでいろいろな雰囲気の絵になります	(一社)カリタス 南　相　馬
20	楽しい絵手紙教室	手から手へ！あたたかな心をつなぐ絵手紙ハーモニー	豊田　啓子
21	絵手紙教室	あなたの笑顔に逢いたくて　※材料費等実費	森谷加代子
22	〈新〉実用ペン習字講座	初めての方、くせ字を直したい方、日常生活、社会で役立つ実用的な美しい文字を習得する	鈴木　千秋
23	書道教室	正しく美しい字を書こう（漢字、仮名）	大場　盛子

【絵と書】No.19
パステルアート
講師：カリタス南相馬

【絵と書】No.21
絵手紙教室
講師：森谷加代子



【絵と書】No.22
実用ペン習字講座
講師：鈴木千秋

健康・心

No.	講　座　名	内　容	講　師
24	アートセラピー	気軽に絵を描いてストレス発散・輝き発見	栗村　桂子
25	お酒と上手に 付き合うためのコツ	あなたはお酒が飲める体質？～パッチテストで確認しましょう～ そして元気に飲む方法をお伝えします	相馬広域こころのケアセンターなごみ
26	〈新〉メンタルヘルス講座	ストレスとの向き合い方について、グループワークを通して学ぶ	
27	〈新〉ゲートキーパー講座	こころの問題で困っている人に対して、私たちはどんなことに気付くのが大切なのか学ぶ	
28	こころの cafe (心のケア講座)	トラウマ、傷つきによる喪失とグリーフ、自尊心、「世間の枠」と私らしさ他、オーダーによって色々テーマを替えることができます (心のケアを目的。身体的なセルフケアも含む)	金澤　幸枝
29	健康講座	腸内細菌の働きについて	秋山　逸雄
30	病気にならない方法	病気にかからない仕組み	本山　善藏
31	食事の取り方	食べ過ぎない食事の取り方	
32	意味のある運動	何のために運動するのか	
33	風邪は万病の元	風邪を引くと総ての病気に繋がる	
34	体は健康な内に守る	子どものうちに習慣づける	
35	新型コロナ禍に罹らない仕組	地球上の生物は水分欠乏すると病気になりやすい	
36	セミナー各種	「国家資格」「能力開発」「企画経営心理」「性格占い」「人間学関係」等各種セミナー	三井　健央 ※詳細は要問合せ
37	「心のいやし」セミナー	トラウマ対策として（東日本大震災の原発事故）	
38	幸せな老後の生き方講座	人生に華を咲かそう	
39	人生観・人間関係に 関する講座各種	「人生は出逢いの旅」「理想的な生き方の人生観」「人生の感動の心」「人生道場」「人間関係の智恵」、戦国武将に学ぶ「人間関係の知恵」，各種人生観等に関する講座各種	
40	食育に関する各種講座	「自然医学の食育」「健康管理は正しい食生活から」	

運動・ダンス

No.	講　座　名	内　容	講　師
41	備えあれば患いなし 万が一の時の保険の話	平穏な日常生活が突然壊れそうになった時、何に守ってもらいますか	NPO法人はらまちクラブ
42	元気屋のストレッチ教室①	体がかたくなったなぁ～と感じたら。日頃の運動不足を感じたら。 体を柔らかくして、ケガの予防、老化防止に！ (ストレッチマットやバスタオルを持参)	
43	〈新〉元気屋の 自重筋トレ教室②	自分の体重を使って筋トレをし、意識することで質のいい筋肉をつけよう。	
44	〈新〉元気屋の 有酸素運動教室③	有酸素運動で健康維持を！	
45	〈新〉元気屋の 脳トレ教室④	二つの動作を同時にすることで、認知症予防になります。楽しく笑ってレッツ脳トレ!!	
46	正しいラジオ体操＆ みんなの体操講習会	自らも正しいラジオ体操・みんなの体操で最大限の成果を上げる。家族・友達・仲間の会などで、ぜひ正しいラジオ体操・みんなの体操を普及しよう！	
47	〈新〉正しいラジオ体操 講習会	正しいラジオ体操で最大限の成果を上げる。家族・友達・仲間の会などで、ぜひ正しいラジオ体操を普及しよう！	
48	〈新〉みんなの体操講習会	みんなの体操で最大限の成果を上げる。家族・友達・仲間の会などで、ぜひみんなの体操を普及しよう！	
49	スポーツ・ニュースポーツ 実技講座①	各種ご要望に応じてスポーツ指導者を派遣します	
50	〈新〉スポーツ・ニュースポーツ 実技講座②「ラダーゲッター」	ラダー（はしご）に両端にボールがついてる縄をかける競技。	
51	〈新〉スポーツ・ニュースポーツ 実技講座③「輪投げ」	競技輪投げ。9本の輪を使う。全部の棒に1本ずつ入ったらパーフェクトで300点。目指せ満点！	
52	健康・保健・運動講座	健康・保健・運動に関する内容で、ご要望に応じた講座を行います	
53	チアリーディング実技講座	基本的な腕の形を組み合わせて動きを作ります。正しい形をマスターして、楽しく体を動かしましょう！	
54	〈新〉チアリーディング 健康体操教室	チアリーダーの必須アイテム『ポンポン』を使って、楽しく体を動かしましょう！筋トレ・脳トレにも！	
55	貯筋運動教室	筋肉は使わないと衰えていきます。日頃から筋肉を動かすようにすれば、生活に必要な筋肉を『貯筋』することができます！筋肉を貯めて最後の一歩まで元気な毎日を過ごしましょう！	
56	ヒップホップ教室	ヒップホップで健康体操はじめましょう！ヒップホップの基本ステップ、曲に合わせたステップ、誰でもできる健康ステップ、無理なく楽しく運動しましょう	
57	〈新〉ヒップホップ 健康体操教室	ヒップホップで健康体操はじめましょう！誰でもできる健康ステップ、無理なく楽しく運動しましょう	
58	ダーツ・ダーツ・ダーツ	健康に頭も体もつかったスポーツ。ダーツ競技にはさまざまなゲームの種類があります。手軽にできるので、年齢や性別に関係なく、楽しんでいただけます。集中力も高まります！健康に、脳トレにぜひ！ ※会場：南相馬元気モール	
59	笑・レク (笑顔レクリエーション)	レクリエーションインストラクターによる、楽しいレクリエーション。体を動かし、頭も使い笑ってしまうレクリエーション！たくさんのレクを紹介します	
60	南相馬市民健康体操①	色んな方にあわせた、ロコモティブシンドローム予防・介護予防・認知症予防・転倒予防などの要素を盛り込んだ体操	
61	〈新〉市民歌で体操しよう！ 南相馬市民健康体操②	南相馬市民歌にあわせた、ロコモティブシンドローム予防・介護予防・認知症予防・転倒予防などの要素を盛り込んだ体操	
62	〈新〉どんな歌でも体操しよう！ 南相馬市民健康体操③	いろんな歌にあわせた、ロコモティブシンドローム予防・介護予防・認知症予防・転倒予防などの要素を盛り込んだ体操	
63	歩いて・笑って・健康に！ ウォーキングサッカー	歩くだけなのに、とっても面白い競技！ 歩くサッカー。室内ウォーキング感覚で気軽に始められます！	
64	白いボールをねらえ！ ボッチャマン	パラリンピックの公式種目になっている「ボッチャ」。 簡単・楽しい・すぐできる！なのに夢中！みんなで白いボールをねらえ！	
65	〈新〉enjoy！ボウリング	ボールは投げるのではなく転がす。初めてでも大丈夫。 楽しくボウリングをしましょう！　※実費ゲーム代・靴代	
66	お祝い『チア』参上！！	還暦・結婚式・合格・優勝など様々なお祝い事に、お祝いを盛り上げるべく、チアリーダーがお伺いいたします！まちのみんなの応援団、チア参上！	
67	イオン・ジャスモ ウォーキングで元気づくり	店内や雨のあたらない1周４００ｍ、３つのウォーキングコースを歩いて富士山登頂を目指そう!!	

〈新〉は新規メニューです

運動・ダンス

No.	講　座　名	内　容	講　師
68	介護・介護予防の楽しい ローリングサッカー	走っちゃいけないウォーキングサッカーのおだやか版!!（介護・介護予防のために）	NPO法人はらまちクラブ
69	ハッピーエンドデザインで終活講座	最後の一歩まで元気に過ごし、あらゆる心配事をクリアするための積極的な生き方を実践する終活講座	
70	ふくしま健民カード・みなみそうま健康づくりポイントカードで元気プロジェクト	友達と一緒に楽しく元気に健康づくり！健康ポイントをためて得点をもらっちゃおう！実技＆講義 ※南相馬在住18歳以上（高校生除く）対象	
71	予防介護・予防医療講座	元気なまちづくりをささえあいの市民福祉で実現しましょう！体・心・社会的要因をベースに生きがいや夢を実践することを目指し、笑い・おしゃべり・運動などの講座	
72	ストレッチ体操講座	指、肩、首、腰、足首などいろいろなところのストレッチ体操をします（内容は皆さんの相談に応じます）	前原ゆう子
73	もりあげ体操で元気モリモリ！	もりあげ体操で楽しく健康づくりしてみませんか？	南相馬市健康運動普及サポーター連絡会（元気モリモリ！もりあげ隊）
74	健康体操	かんたんな健康体操の指導　※障がい者・一般対象	杉　晋一
75	〈新〉ほぐしストレッチ教室	弱い力でゆっくりじっくりほぐして行きます。高齢のかたに好評の内容ですがどなたにも効果が感じられます（イスを使うなどご要望に応じます）	瀬下　智美
76	ヨガ講座	呼吸・ポーズ・瞑想で穏やかいきいき	
77	ヨーガ講座	筋力強化のヨーガ体操、心身安定に役立つ呼吸法と瞑想を教えています	太田　優子
78	〈新〉ブレイン・ヨガ	丹田たたき、腸運動を基本に、吐く息を意識する（吐けば入ってくる）体の各部位を動かし、全身をほぐしていく細胞の一つ一つに酸素を送る感覚	濱名　美和
79	フライングディスク	フライングディスク競技の指導　※障がい者・一般対象	杉　晋一
80	ノルディックウォーキング教室	ノルディックウォーキングは専用のポールを２本使用して歩くスポーツです。年齢、性別、身体能力、運動経験などにかかわらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められ、生涯楽しめます	南相馬市ノルディックウォーキングの会
81	乗馬体験教室	馬と触れ合ってみませんか？	坂本　恒雄
82	ニコニコ卓球!! 健康。元気。	誰でも出来るラージボール卓球！！（初心者・高齢者でも大丈夫。卓球台のある場所を確保してください）	高城　義紘
83	スポーツウエルネス吹矢	健康力ＵＰ　スポーツ吹矢でみんなが元気！（社）日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員　※消耗品実費【器具消毒協力者２～３名程度必要。コロナ感染防止対策を実施して行う】	高田　求幸
84	楽しい社交ダンス	初心者から学べる社交ダンス（５歳～80歳）	（公社）日本ダンススポーツ連盟A級指導員 古川　勲
85	シェイプアップ社交ダンス	美容と健康のための社交ダンス（18歳～60歳）	
86	社交ダンス講座	ラテン、モダンなど。初心者もOK！音楽とリズムに合わせて体を動かすことで足腰がきたえられ、脳も活性化！	前原ゆう子 ※内容応相談
87	フラダンス講座	ゆったり、楽しく動いて踊ることで、足腰の強化をしましょう！初心者もOK！	

【運動・ダンス（運動・健康）】No.64
白いボールをねらえ！ボッチャマン
講師：はらまちクラブ

【運動・ダンス（運動・健康）】No.76
ヨガ講座
講師：瀬下智美

【運動・ダンス】No.85
楽しい社交ダンス・シェイプアップ社交ダンス
講師：古川　勲

アロマ・美容

こちらの講座は材料費等実費（№88除く）

No.	講　座　名	内　容	講　師
88	アロマテラピー入門	アロマテラピーとは？アロマオイルの使い方は？ 実際に自然の香りを感じながら楽しく学びます	水谷　祐子
89	カンタン・オシャレ 手づくりアロマバスソルト	全て天然の材料を使用したアロマとハーブ入りの入浴剤を作ります	
90	女性のためのアロマテラピー	お家でできるアロマテラピー、メイク、スキンケア、ボディケアなど	高松　法子
91	〈新〉開運顔相メイク 運が舞い込むメイク術	人相学に基づき、金運、仕事運、対人運、上げたい運が舞いこむ、お顔をつくります。	
92	お腹やせアロマリンパ マッサージ	アロマを使いながらウエスト周りをリンパマッサージし、メリハリのあるくびれたウエストを目指します	
93	素敵は自分で！ ネイルケア講座	自宅でもできる簡単なネイルケア、ハンドケア、また、爪でわかる病気やネイルケアの効果など	五賀　朋子
94	不器用でもできる セルフネイル講座	自宅にあるマニキュアでキレイに塗れるコツやおしゃれに簡単にできるネイルアートを紹介	

ハンドメイド・ものづくり

※こちらの講座は材料費等実費（№113除く）

No.	講　座　名	内　容	講　師
95	ミニフラワーアレンジ	心からあふれる想いをアレンジして伝えよう	新川　智子
96	フラワーアレンジメント	季節に合わせた可愛いアレンジメントやミニブーケ等をプリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーで作り、楽しみましょう！	松倉　里美
97	〈新〉フラワーアレンジ・ 雑貨作り講座	プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーを使いフラワーアレンジやフラワー雑貨作りを楽しみます	高野　明子
98	〈新〉フラワー アレンジメント	季節や歳時に見合った作品（生花から造花）お正月、クリスマス、ひな祭り、こどもの日、七夕、菊の節句等、母の日、父の日、敬老のお祝い等	海老原由香（さくら桃花の会）
99	ハーバリウムづくり	可愛い花模様とゆらめく透明感を楽しみましょう	新川　智子
100	〈新〉ハーバリウム教室	専用オイルを使って、お花を楽しめるインテリア用品です（１～２時間）	清　香織
101	〈新〉グラスサンド アート教室	カラー砂を重ねて模様を作り造花を乗せ飾るインテリア用品です（１～２時間）	
102	ステンドフラワー体験教室	花びらを使って、ステンドグラスのようなアート作品を作りましょう	城戸　憲一
103	ステンドフラワー アクセサリー体験教室	ステンドフラワーのペンダントやキーホルダーを作りましょう	
104	クリスタルアートリウム 体験教室	ハーバリウムの進化系、オイルを固めてクリスタルアートリウムを作りましょう	
105	フロスティングフラワー 体験	霜がおりたような「フロストライン」で描き出す「フロスティングフラワー」難しい技術は必要なく誰でも簡単に制作できます	
106	プリザーブドフラワー教室	色々な花材を使って、アレンジやアート作品をつくりましょう	城戸　和美
107	羊毛フェルト教室	羊毛フェルトを使ったリースやグッズ作りを楽しみましょう	
108	羊毛フェルトで楽しく 手仕事体験	南相馬市産の羊毛を使って、作品を作っていただけます。プリザーブドフラワーやアートフラワーを組み合わせたクラフトや、糸紡ぎや織りなど、ご要望をお聞きして内容を調整いたします	田井中裕子
109	LED レジンアクセサリーで自分だけのアクセサリーを作ってみませんか	自分の感性で好きなアクセサリーを作ったりその人への想いを込めて作るプレゼント等幸せな時間をすごしませんか？	佐藤真由美
110	パッチワーク教室	日常生活に使える小物を作ってみましょう	櫻本　弘子
111	お針子教室	みんなで楽しく手芸をしよう	新田二美子
112	みんなで楽しむアイディア工作教室（黄色いボトル工芸）	感謝、感興、感恋を表現（材料は黄色いボトルで）水差し、花瓶、行灯、ペン立て各種、お手玉のキャッチ遊び ※材料費 100 円いただく場合あり	新目　敏雄
113	キャンドルナイト	感謝、感興、感恋をキャンドルで表現　※材料費なし	
114	陶芸体験	粘土を使ってものづくり	高田　求幸 大甕陶芸クラブ
115	みんなのわら細工	君も週末の匠になろう	高田　求幸

〈新〉は新規メニューです

ハンドメイド・ものづくり

No.	講　座　名	内　容	講　師
116	竹細工講座	竹を使った雑貨作り（花かざりなど）の講座です	只野　義孝
117	桜の枝で作るスタンドフレーム講座	桜の枝を使って写真立て（フレーム）を作ります	
118	〈新〉ポーセラーツ体験レッスン	白磁やガラスに好きな模様の転写紙を貼って世界に一つだけのオリジナルの器を作ることが出来ます	佐藤　由美

【ハンドメイド・ものづくり】No.95
ミニフラワーアレンジ
講師：新川智子

【ハンドメイド・ものづくり】No.96
フラワーアレンジメント
講師：松倉里美

【ハンドメイド・ものづくり】No.101
グラスサンドアート
講師：清香織

【ハンドメイド・ものづくり】No.113
キャンドルナイト
講師：新目敏雄

【ハンドメイド・ものづくり】No.114
陶芸体験
講師：高田求幸　大甕陶芸クラブ

【ハンドメイド・ものづくり】No.118
ポーセラーツ体験レッスン
講師：佐藤由美

料　理

※こちらの講座は材料費等実費となります

No.	講　座　名	内　容	講　師
119	身近な食材の薬膳料理入門	薬膳カレー粉作り、薬膳カレー調理、季節の薬膳（春・梅雨・夏・秋・冬）美容、健康に良い薬膳など	城戸　憲一
120	薬膳ハーブティー入門	薬膳茶エバンジェリストによる講座 東洋の茶葉と西洋のハーブティーのブレンドもあります	
121	二十四節気を楽しむ	24の季節ごとにお料理、花雑貨など手仕事のレシピを紹介します	新川　智子
122	オーブンを使わない料理	フライパンや鍋で身近な素材でつくれる簡単な料理やお菓子作り	
123	〈新〉カスタードクリームを作りましょう	カスタードクリームをいかした、おやつのバリエーションも出来ます。 フルーツサンドなどお子様から高齢の方々におすすめです	海老原由香（さくら桃花の会）
124	〈新〉ぜひ伝えたい水羊かんを作りましょう	手軽に水羊かんは自宅でも作れます 甘さも自分のお好みで、ぜひこれからの世代に伝えたいです	
125	〈新〉伝えたい味小豆を炊きましょう	近年、小豆を炊く家庭が少なくなりました。甘くしたものは汁粉やおやつのトッピング、他はぜひお粥にと…子供さんでも出来るので、若い世代にぜひ伝えたいです	
126	〈新〉買わずとも自宅でティラミス作れます（8～10人分）	自宅でも気軽に作れます。甘さも固さも自分の好みに出来るのがいいですね	
127	〈新〉アイシングクッキー教室	基本のアイシングクッキー、クリームを使ってアイシングの技術を勉強していただきたいと思います。楽しく作品作りをしてみませんか	大和田純子

子育て

No.	講　座　名	内　容	講　師
128	胎内記憶教育って？	子どもたちの語る胎内記憶は、どなたにも幸せのヒントになります	栗村　桂子
129	赤ちゃんとおむつの話 自然な排泄って何だろう？	「赤ちゃんは、おむつの中で排泄するもの」と思われがちですが、実はサポートがあれば、自然な排泄ができます。排泄のタイミングがわかると、赤ちゃんの他の欲求もわかるようになり、コミュニケーションがより楽しくなります。お子さんのトイトレに悩む方のお役に立てる話もしていきます ※乳幼児を持つ保護者向け	高野ななみ
130	社会・家庭観に関する講座各種	国際結婚に関する講座や団塊の世代の家族観等、家庭・家族の人間関係に関する講座各種	三井　健央 ※詳細は要問い合わせ
131	子育て、人づくりに関する講座	「子育ては親業」「人づくりの原点」「青少年犯罪は親の責任、家庭教育で予防する。家庭教育こそ人材教育の基本」	
132	赤ちゃんの名前	赤ちゃんを幸福にする名前があります	
133	健全な育児の在り方	1．０歳児から生まれてからの仕組 2．自然の仕組みの子供の強さの引き出し方 3．健康な育児の仕組 4．身体の仕組	本山　善藏

伝統・文化

※No.134～139は材料費等実費

No.	講　座　名	内　容	講　師
134	〈新〉裏千家茶道教室	日本の伝統文化を知り、茶道具を身近に扱い一碗を点てます 日常生活に役立つ心を感じるひとときを過ごします	水谷　明子
135	茶道教室	日本の伝統文化茶道を体験、お茶の作法、心を学ぼう	大場　盛子
136	華道教室（生け花）	楽しみながら花を生ける基本と応用（草月流）	
137	生け花教室（小原流）	誰もが習得しやすいカリキュラムで花に触れ楽しんで見ましょう	林　登美子
138	未生流（みしょうりゅう）　生け花講座	古典花から現代盛花と極小（ミニ）の花まで いけばなはあなたを癒し、多くの方と親睦を図ることができます	未生流 福島未生会
139	〈新〉いけ花	季節や歳時に見合った作品（生花から造花） お正月、クリスマス、ひな祭り、こどもの日、七夕、菊の節句等、母の日、父の日、敬老のお祝い等	海老原由香 （さくら桃花の会）
140	〈新〉ゆかたレッスン	ゆかたを着て楽しみましょう。レッスン内容はご希望に応じます 例：自装、半幅帯の結び方バリエーション、コーディネートレッスン（小物やはき物）など	瀬下　智美
141	はじめてのお琴 ～和楽器に触れてみませんか～	童歌メドレーで楽しくおけいこ、良い音色が出たら二部合奏で完成です	濱須　美貴
142	方言学講座	ふるさとのことば「方言」について、その特徴や語源などを楽しく学びます	小林　初夫
143	相馬野馬追「再発見」講座 「知っているつもり」で知らない野馬追	「野馬追の起源と歴史について」 「野馬追と南相馬市の関係について」 「野馬追とこれからの市民の力」	岩橋　光善
144	報徳仕法と相馬野馬追	報徳仕法と相馬野馬追の関係について	

【伝統・文化】No.134
裏千家茶道教室
講師：水谷明子

【伝統・文化】No.143
野馬追「再発見」講座「知っているつもり」で知らない野馬追
講師：岩橋光善

〈新〉は新規メニューです

語り部

No.	講　座　名	内　容	講　師
145	〈新〉震災語り部 「震災体験とその後の活動」	東日本大震災・原子力災害に伴う体験とその後の復興に対する活動を語り継ぐことで新たに発生する災害の防災・減災の対応に役立てることを講話の主体としています	岩橋　光善（東日本大震災・原子力災害伝承館登録語り部）
146	〈新〉震災語り部 「震災体験して知った防災と減災」	東日本大震災・原子力災害を体験して、防災士として防災・減災を市民の力としてゆくことを理解し、学ぶことの必要性を伝えます	
147	〈新〉震災語り部 災害から身を守るために	東日本大震災・原子力災害を経験した震災語り部とともに、災害時に自分の身を守るにはどうすればいいか考える	高田　求幸
148	〈新〉震災語り部 津波・避難生活について	震災語り部による東日本大震災・原子力災害の経験（津波や避難生活）を聞いてみませんか	安部あきこ
149	昔話出前講座	「語りべ」の民話を聞いてみませんか	

音　楽

No.	講　座　名	内　容	講　師
150	蓄音機コンサート	蓄音機とＳＰレコードで大正・昭和の音楽を聴いてみませんか	佐藤　晴美
151	生伴奏で歌いませんか	ピアノ・ギター伴奏で唱歌、歌謡曲、洋楽などを楽しく歌いましょう	(一社)カリタス 南　相　馬
152	楽器に触れて楽しもう	手作り楽器や打楽器などに触れて楽しみましょう	
153	いきいき音楽 レクリエーション	歌は口腔機能の向上、美容効果、ストレス解消、認知症予防に効果があるといわれています。童謡や歌謡曲を歌うことはもちろん、簡単な体操や楽器あそびも取り入れ、身体も心もリフレッシュできる講座です（主に高齢者） ※資料コピー代実費	高田利絵子
154	〈新〉歌声サロン ～歌でつながる心と心	昭和歌謡、フォークソング、童謡等、色々な曲を歌集を見ながら、生の伴奏でみんな一緒に歌います	
155	〈新〉コーラスで 元気溌剌！	合唱の経験があるなし関わらず、歌が好きな人集まって下さい。日本語の美しさをメロディーにのせて合唱します ※楽譜コピー代実費	宗像由美子
156	〈新〉民族楽器で 音楽遊びをしよう	世界中にある民族楽器 とりわけアジアとアフリカはその宝庫です。楽譜が読めなくても楽器の経験がなくとも楽しむことができます	
157	〈新〉ボディパーカッション で楽しもう！	体を使った音は無限にあります（手拍子、指パッチン、足ぶみ、声、叩く、こするを組み合わせて）見つけた音を組み合わせて簡単なリズムアンサンブルにします	
158	〈新〉キッチンサンバで 楽しもう	ブラジルの代表的な音楽サンバ。難しいようですがその仕組みは意外と単純。楽器も台所のフライパン、まな板を代用して楽しめます	
159	〈新〉民族音楽の楽しみ	民族音楽には、その地の人々が大切にしてきた文化が詰まっています。主にアフリカ、アジア、日本の音楽についてその魅力を体験します	
160	〈新〉マリンバ（木琴）で 音楽会	マリンバは、木琴の仲間です。マリンバの木のあたたかい音色と躍動するリズムを味わうひとときの音楽会です ※１人 200 ～ 300 円負担	水谷　明子
161	〈新〉リトミック（出張）、 親子リトミック、 シニアリトミック	園や育児サークル、サロンなどでリトミックを行います。音楽やリズムに合わせて体を動かしたり遊びます ※０～６（年長）・高齢者対象	山崎美登里
162	〈新〉フルート演奏	フルートの音色を気軽にお聴きいただけます	

【音楽】No.153
いきいき音楽レクリエーション
講師：高田利絵子

【音楽】No.156
民族楽器で音楽遊びをしよう
講師：宗像由美子

【音楽】No.160
マリンバ（木琴）で音楽会
講師：水谷明子

3．学校向けメニュー
（行政・公共機関・公益団体講師編）

学校向け（市民生活・まちづくり）

No.	講　座　名	内　容	担当課
1	現在のごみ・未来のリサイクル	ごみの現実と今後のリサイクルについて　※小４～６年対象	生活環境課
2	くらしを支える水	南相馬市の水道について　※小４～６年対象	水道課
3	「こどもたちの笑顔がかがやくまち」の実現を目指して	「南相馬市こども・子育て応援条例」や「みらいづくり 1.8 プロジェクト」の概要説明、市のこども・子育て支援策等の取組をご紹介します	こども家庭課

学校向け（防災・安全）

No.	講　座　名	内　容	担当課
4	〈新〉今からできる災害への備え	１．防災メール、災害情報共有システム（ＬＩＮＥ）の登録の仕方、使い方講座 ２．ハザードマップの見方、お住まいの地域のリスクの把握 ３．地域の公会堂等を地域避難所に指定する方法 ４．自主防災組織の活動方法や地域での防災訓練の企画に関する相談 ご希望に応じて対応いたします	危機管理課 各区地域振興課
5	交通安全教室	交通ルールを守って安全なまちに　※小学生（高学年）～中学生対象	生活環境課
6	交通安全教室	交通事故のない安全な町をめざして、一般的な交通安全講話、福島県自転車利用五則の説明、事故を起こさないまたは事故にあわない道路の通行方法等 ※小学生（高学年）～中学生対象	南相馬警察署
7	安全で安心なまちづくり	防犯ボランティア活動について 少年の非行防止と健全育成について	
8	みんなで楽しく学ぶ「防災ワークショップ」	様々な防災プログラムを、子どもから大人まで楽しく学びましょう	南相馬市社会福祉協議会

学校向け（国際交流）

No.	講　座　名	内　容	担当課
9	〈新〉外国の文化に触れよう	仏教徒であるミャンマー人との交流を通じて、ミャンマーの文化を学ぶとともに、外国人が南相馬市で暮らす意味を考えてもらう	南相馬市社会福祉法人連絡会
10	多文化共生社会づくり講座	国籍や民族の異なる人々が、互いの違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら生きていける社会づくりを学ぶ　※小学４年生以上対象	(一社)南相馬市外国人活躍支援・国際交流協会
11	グローバル人材育成講座（国際的感覚の醸成）	グローバル化が進展している世界の中で、語学力のみならず、相互理解や価値創造力、社会貢献意識などの国際感覚を養う　※中・高生対象	

学校向け（健康・福祉）

No.	講　座　名	内　容	担当課
12	認知症を学び地域で支えよう（認知症サポーター養成講座）	認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する応援者です。認知症の症状や認知症の人の気持ち等について、寸劇やグループワーク等を通し学びます ※小学生（高学年）以上対象	長寿福祉課
13	１日３回きちんと食べて歯みがき講座	むし歯・歯肉炎予防のために　※小・中学生・保護者対象 ※土日祝日はご希望に添えない場合があります	健康づくり課
14	食農教育・地産地消関連講座	食育、地産地消に関すること。(「ふくしま食育実践サポーター」の派遣)」 食育や地産地消に関する講演・地元農林水産物を使った体験など ※材料費等実費	相双農林事務所
15	福祉体験学習	高齢者の日常生活について、疑似体験を通して、私たちができることを考えましょう！学校以外でもグループなどの研修としてもぜひご活用ください ※小４～中学生対象	南相馬市社会福祉協議会

〈新〉は新規メニューです

学校向け（健康・福祉）

No.	講　座　名	内　容	担当課
16	介護技術	介護の一般的な技術（食事・排泄・入浴・着替えの介助や車椅子の操作、移乗介助、寝具の交換、福祉用具など）を学びます	南相馬市社会福祉法人連絡会
17	高齢者の食事	高齢者の食事・栄養について学びます	
18	認知症について	事例をもとに認知症を学びます	
19	介護保険について①	・介護保険制度について ・南相馬市の居宅サービス ・医療との連携について （事例等も含め、分かりやすく説明します）	
20	介護保険について②	「寸劇」で、楽しく分かりやすく、介護保険制度の一連の流れを学びます	
21	在宅での身体介護①	身近にある用具を用いて、洗髪やおむつ交換、身体清拭等の方法を学びます	
22	在宅での身体介護②	おむつ交換、洗髪、全身の清拭、足浴、車いすへの移乗介助など、あらゆる介護の技術やそのポイントを分かりやすく学びます	
23	障がい者への理解を深める①	車いす、アイマスク体験等を通して障がい者に対する理解を深めます。また、自分達にできることを考えるきっかけをつくるとともに、必要なあり方を学びます	
24	障がい者への理解を深める②	障がいがあっても無くても共に幸せに暮らせる「地域共生社会」のことを話し合いましょう。虐待、差別・偏見、「合理的配慮」などについての理解も深めます	
25	ふくしの仕事について	高齢者福祉、障がい福祉、児童福祉、地域福祉の各分野で働く職員による講話により、福祉の仕事の内容や現状などをお伝えします。講話のほか、車いす体験などの各種福祉体験学習を組み合わせることも可能です。相談に応じてプログラムを作成します	

学校向け（教育・子育て）

※子どもと保護者対象

No.	講　座　名	内　容	担当課
26	クリスマスって？	クリスマスの意味を知ろう リース作りなどのワークショップなどもできます	南相馬市社会福祉法人連絡会
27	出張！子育ておはなし会	子どもの発達の事、子育ての不安や悩み、将来楽しみな事など、みんなで一緒にお話ししましょう	
28	乳幼児との スキンシップ講座	心の根っこを育てるスキンシップを学ぶ 子どもとのコミュニケーションの取り方をアドバイスします	
29	遊びの支援	集団及び個別の子どもの遊びを支援します ・体を動かす遊び（伝承遊び、踊り、ダンスなど） ・器具、用具を使った遊び（縄跳び、ボール運動、あや取りなど） ・ものを作る遊び（紙、布等を使ってものを作るなど）	
30	遊び場開放①	子どもの遊び場を開放します。安心・安全な場所で楽しい時間を過ごしましょう　場所：「原町聖愛こども園」にて	
31	遊び場開放②	子どもの遊び場を開放します。安心・安全な場所で楽しい時間を過ごしましょう　場所：「北町保育所」「よつば保育園」にて	

学校向け（自然･生きもの）

No.	講　座　名	内　容	担当課
32	震災と原発事故後の南相馬の自然	津波被災後と原発事故後のふるさとの自然と生き物	文化財課
33	南相馬市の生き物	南相馬市の動物と植物　※小学生全般	
34	季節の草花を学ぼう	春の花か秋の紅葉のお話	
35	押し花を作ろう	野の花を押し花にしてみませんか	
36	天然記念物の林の観察	天然記念物の林を観察しよう	
37	「どんぐり」をさがそう	身近などんぐりの木を探して観察します	
38	「すみれ」をさがそう	ご近所で咲いている「すみれ」をさがしてみましょう	
39	「むしこぶ」をさがそう	植物のような虫のような不思議な存在「むしこぶ」を探してみましょう	
40	「タネ」の不思議	不思議なタネを観察します	
41	「水草」の観察会	市内に生育する水草を観察しに行きます	

学校向け（歴史・文化）

No.	講　座　名	内　容	担当課
42	副読本でわかる二宮尊徳・富田高慶の教え	副読本でわかる二宮尊徳・富田高慶の教え　※小４～中学生対象	文化財課
43	報徳仕法とは	二宮尊徳のエピソードと報徳仕法の精神	
44	原町の移り変わり	明治以降の原ノ町の様子（100 年前から）	
45	ふるさとの歴史を学ぶ	変わってきた人々のくらし	
46	野馬追のいまむかし	現在の野馬追と江戸時代の野馬追をくらべてみると…	
47	蓄音機コンサート	蓄音機とＳＰレコードで明治・大正・昭和の音楽を聴いてみませんか	
48	勾玉づくり	縄文時代からつづく勾玉の作りかた	
49	化石の宝庫　南相馬	大昔の南相馬の様子を探ってみよう	
50	昔の道具	大正から昭和 40 年ころまでの道具類	
51	発掘調査出土品に触れて、学ぼう！！（浦尻貝塚、泉官衙遺跡等）	市内で行われた浦尻貝塚、泉官衙遺跡等の最新の発掘調査成果について、出土品に触れながら、解説します	
52	どんな史跡公園ができるかな？南相馬の史跡公園づくり	史跡公園としての整備を進めている泉官衙（かんが）遺跡、浦尻貝塚の事業内容を紹介します	
53	南相馬市の文化財	未来へ残す南相馬の文化財（桜井古墳、泉官衙遺跡、浦尻貝塚等）※小学生全般	
54	南相馬市民文化会館の舞台機構と設備	舞台の裏側ってどうなっているの？	(公財)南相馬市文化振興事業団

〈新〉は新規メニューです

4．学校向けメニュー
（市民ボランティア講師編）

学校向け（学び）

No.	講　座　名	内　容	講　師
1	手話教室	やさしい　たのしい　手話教室	手話サークル 耳　通　口
2	みぢかな野鳥教室	みぢかな野鳥のあれこれを紹介します　※小４～中学生対象	日本野鳥の会 南　相　馬
3	冬の星（小学校４年生理科）	クイズを元に天体を学ぶ理由を理解します。オリオン座を例に宇宙の星々が立体的に存在していること、季節によって見える星座が変化することなどを、体を使って楽しく学びます	ＮＰＯ法人 南　相　馬 サイエンスラボ 理　事　長 齋　藤　実
4	報徳仕法ってなんだろう？	天明天保の大飢饉に苦しむ奥州中村藩が二宮尊徳の報徳仕法を導入して復興するまでの歴史を、児童生徒が劇を演じることを通して参加型で楽しく学びます　※小４～中３対象	
5	物のとけ方 （小学５年生理科）	砂糖・食塩・小麦粉・コーヒーなどを用いて水にものがとけるしくみを楽しく学びます	
6	放射線ってなんだろう？ （小学３～４年生総合）	放射線・放射性物質・放射能の違いを懐中電灯やボールなどを使った遊びを通して学びます。外部被曝や内部被曝を防ぐ方法についても学びます	
7	お豆腐を作ろう！ （小学３年生総合）	すがたを変える大豆（国語）を元に実際に大豆から手作り豆腐を作ります ※大豆代 2,000 円	
8	カッテージチーズを作ろう！	牛乳からカッテージチーズを作って食べる科学実験を通して、日頃飲んでいる牛乳とは何かを理解し、人間と生き物の関わりを学びます（幼児も保護者同伴でご参加ください） ※材料費１人 100 円	
9	みんなでごみを減らそう!! ～まぜればごみ・分ければ資源	「エコ・エコキャラバン隊」がお邪魔します	長澤　利枝
10	〈新〉ＳＤＧｓ？ 私たちの出来ること	みんながしあわせを実感できる社会	
11	学校支援：夢前案内人講座 「ひらけ！ゆめへのとびら」	小・中・高校生の授業などに、博士、日本代表、学者、医者、プロを案内人として派遣します。案内人のナビで小・中・高生の夢実現を応援する講座です	ＮＰＯ法人 はらまちクラブ

学校向け（くらし・教養）

No.	講　座　名	内　容	講　師
12	自転車安全点検	年１回の自転車の健康診断	原町自転車商組合
13	四季のガーデニング	花や植物で寄せ植えや苔玉などを作ります ※材料費等実費 ※小学４年生以上対象	松倉　里美
14	国家資格セミナー	あらゆる資格の秘取得法	三井　健央
15	占いに関する講座各種	「誕生日占い」「血液型占い」「パフォーマンス開運占い」「手相占い入門」「タロット占い入門」　※詳しくはお問い合わせください	

学校向け（絵と書）

No.	講　座　名	内　容	講　師
16	〈新〉実用ペン習字講座	美文字を身につけ自信につなげる。名前、住所、手紙などの実用ペン習字を楽しみながら習得する	鈴木　千秋
17	書道教室	正しく美しい字を書こう（漢字、仮名）	大場　盛子

学校向け（運動・健康）

No.	講　座　名	内　　容	講　師
18	正しいラジオ体操＆みんなの体操講習会	自らも正しいラジオ体操・みんなの体操で最大限の成果を上げる。家族・友達･仲間の会などで、ぜひ正しいラジオ体操･みんなの体操を普及しよう！	ＮＰＯ法人はらまちクラブ
19	歩いて・笑って・健康に！ウォーキングサッカー	歩くだけなのに、とっても面白い競技！ 歩くサッカー。室内ウォーキング感覚で気軽に始められます！	
20	白いボールをねらえ！ボッチャマン	パラリンピックの公式種目になっている「ボッチャ」簡単・楽しい・すぐできる！みんなで白いボールをねらえ！	
21	スポーツ・ニュースポーツ実技講座	各種ご要望に応じてスポーツ指導者を派遣します	
22	健康・保健・運動講座	健康・保健・運動に関する内容で、ご要望に応じた講座を行います	
23	チアリーディング実技講座	基本的な腕の形を組み合わせて動きを作ります 正しい形をマスターして、楽しく体を動かしましょう！	
24	ヨーガ講座	筋力強化のヨーガ体操、心身安定に役立つ呼吸法と瞑想を教えています	太田　優子
25	〈新〉ヨガ講座	呼吸・ポーズ・瞑想で穏やかいきいき	瀬下　智美
26	〈新〉ほぐしストレッチ教室	弱い力でゆっくりじっくりほぐして行きます。高齢のかたに好評の内容ですがどなたにも効果が感じられます（イスを使うなどご要望に応じます）	
27	〈新〉キッズスポーツ	バランス感覚やリズム感などを刺激しながら体を動かします ゲーム形式で楽しくスポーツをしよう ※小学生対象	谷口　拓
28	〈新〉フィジカルトレーニング	部活動や競技スポーツを行う中高生が最も気を付けなければならないのが「ケガ」です。本講座はそんな中高生のケガ予防のためのトレーニングを指導します ※中・高生対象	
29	スポーツウエルネス吹矢	健康力ＵＰ　スポーツ吹矢でみんなが元気！（社）日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員　※消耗品実費 【器具消毒協力者２～３名程度必要。コロナ感染防止対策を実施して行う】 ※小学５年以上対象	高田　求幸
30	アートセラピー	気軽に絵を描いてストレス発散・輝き発見	栗村　桂子
31	〈新〉メンタルヘルス講座	ストレスとの向き合い方について、グループワークを通して学ぶ	相馬広域こころのケアセンターなごみ
32	〈新〉ゲートキーパー講座	こころの問題で困っている人に対して、私たちはどんなことに気付くのが大切なのか学ぶ	
33	こころの cafe（心のケア講座）	トラウマ､傷つきによる喪失とグリーフ､自尊心､「世間の枠」と私らしさ他、オーダーによって色々テーマを替えることができます （心のケアを目的。身体的なセルフケアも含む）	金澤　幸枝
34	意味のある運動	何のために運動するのか	本山　善藏
35	風邪は万病の元	風邪を引くと総ての病気に繋がる	
36	体は健康な内に守る	子どものうちに習慣づける	
37	健全な育児の在り方	１．０歳児から生まれてからの仕組 ２．自然の仕組みの子供の強さの引き出し方 ３．健康な育児の仕組 ４．身体の仕組	
38	新型コロナ禍に罹らない仕組	地球上の生物は水分欠乏すると病気になりやすい	
39	食育に関する各種講座	「自然医学の食育」「健康管理は正しい食生活から」 ※詳しくはお問い合わせください	三井　健央

【運動・ダンス（運動・健康）】No.19
歩いて・笑って・健康に！
ウォーキングサッカー
講師：はらまちクラブ

【運動・ダンス（運動・健康）】No.24
ヨーガ講座
講師：太田優子

【運動・ダンス（運動・健康）】No.29
スポーツウエルネス吹矢
講師：高田求幸

〈新〉は新規メニューです

学校向け（ハンドメイド・ものづくり）

※こちらの講座は材料費等実費（No.53除く）

No.	講　座　名	内　容	講　師
40	ミニフラワーアレンジ	心からあふれる想いをアレンジして伝えよう	新川　智子
41	フラワーアレンジメント	季節に合わせた可愛いアレンジメントやミニブーケ等をプリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーで作り、楽しみましょう！ ※小学４年生以上	松倉　里美
42	〈新〉フラワーアレンジ・雑貨作り講座	プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーを使いフラワーアレンジやフラワー雑貨作りを楽しみます	高野　明子
43	〈新〉フラワーアレンジメント	季節や歳時に見合った作品（生花から造花） お正月、クリスマス、ひな祭り、こどもの日、七夕、菊の節句等、母の日、父の日、敬老のお祝い等	海老原由香（さくら桃花の会）
44	ハーバリウムづくり	可愛い花模様とゆらめく透明感を楽しみましょう	新川　智子
45	〈新〉ハーバリウム教室	専用オイルを使って、お花を楽しめるインテリア用品です（１～２時間）	清　香織
46	〈新〉グラスサンドアート教室	カラー砂を重ねて模様を作り造花を乗せ飾るインテリア用品です（１～２時間）	
47	ステンドフラワー体験教室	花びらを使って、ステンドグラスのようなアート作品を作りましょう	城戸　憲一
48	ステンドフラワーアクセサリー体験教室	ステンドフラワーのペンダントやキーホルダーを作りましょう	
49	クリスタルアートリウム体験教室	ハーバリウムの進化系、オイルを固めてクリスタルアートリウムを作りましょう	
50	フロスティングフラワー体験	霜がおりたような「フロストライン」で描き出す「フロスティングフラワー」難しい技術は必要なく誰でも簡単に制作できます	
51	羊毛フェルトで楽しく手仕事体験	南相馬市産の羊毛を使って、作品を作っていただけます。プリザーブドフラワーやアートフラワーを組み合わせたクラフトや、糸紡ぎや織りなど、ご要望をお聞きして内容を調整いたします	田井中裕子
52	みんなで楽しむアイディア工作教室（黄色いボトル工芸）	感謝、感興、感恋を表現（材料は黄色いボトルで）水差し、花瓶、行灯、ペン立て各種、お手玉のキャッチ遊び ※材料費 100 円いただく場合あり	新目　敏雄
53	キャンドルナイト	感謝、感興、感恋をキャンドルで表現　※材料費なし	
54	陶芸体験	粘土を使ってものづくり	高田　求幸 大甕陶芸クラブ
55	〈新〉みんなのわら細工	君も週末の匠になろう	高田　求幸
56	竹細工講座	竹を使った雑貨作り（花かざりなど）の講座です	只野　義孝
57	桜の枝で作るスタンドフレーム講座	桜の枝を使って写真立て（フレーム）を作ります	
58	〈新〉ポーセラーツ体験レッスン	白磁やガラスに好きな模様の転写紙を貼って世界に一つだけのオリジナルの器を作ることが出来ます	佐藤　由美
59	香育教室	植物の香りを使ったクラフトづくり	小林香代子
60	カラフルハーブでつくるナチュラルバスソルト	彩り鮮やかなハーブと塩で入浴剤を作ります。材料は全て天然のものを使用します	水谷　祐子

【ハンドメイド・ものづくり】No.40
ミニフラワーアレンジ
講師：新川智子

【ハンドメイド・ものづくり】No.45
ハーバリウム教室
講師：清香織

【ハンドメイド・ものづくり】No.52
みんなで楽しむアイディア工作教室
講師：新目敏雄

←【ハンドメイド・ものづくり】No.59
香育教室
講師：小林香代子

【ハンドメイド・ものづくり】No.60→
カラフルハーブでつくるナチュラルバスソルト
講師：水谷祐子

学校向け（料理）

※こちらの講座は材料費等実費

No.	講　座　名	内　容	講　師
61	身近な食材の薬膳料理入門	薬膳カレー粉作り、薬膳カレー調理、季節の薬膳（春・梅雨・夏・秋・冬）美容、健康に良い薬膳など	城戸　憲一
62	薬膳ハーブティー入門	薬膳茶エバンジェリストによる講座。東洋の茶葉と西洋のハーブティーのブレンドもあります	
63	二十四節気を楽しむ	24の季節ごとにお料理、花雑貨など手仕事のレシピを紹介します	新川　智子
64	オーブンを使わない料理	フライパンや鍋で身近な素材でつくれる簡単な料理やお菓子作り	
65	〈新〉カスタードクリームを作りましょう	カスタードクリームをいかした、おやつのバリエーションも出来ます。フルーツサンドなどお子様から高齢の方々におすすめです	海老原由香（さくら桃花の会） ※小学5年生以上対象
66	〈新〉ぜひ伝えたい水羊かんを作りましょう	手軽に水羊かんは自宅でも作れます。甘さも自分のお好みで、ぜひこれからの世代に伝えたいです	
67	〈新〉伝えたい味小豆を炊きましょう	近年、小豆を炊く家庭が少なくなりました。甘くしたものは汁粉やおやつのトッピング、他はぜひお粥にと…子供さんでも出来るので、若い世代にぜひ伝えたいです	
68	〈新〉買わずとも自宅でティラミス作れます（8～10人分）	自宅でも気軽に作れます。甘さも固さも自分の好みに出来るのがいいですね	
69	〈新〉アイシングクッキー教室	基本のアイシングクッキー、クリームを使ってアイシングの技術を勉強していただきたいと思います。楽しく作品作りをしてみませんか	大和田純子

【料理】No.69
アイシングクッキー教室　講師：大和田純子

学校向け（伝統・文化）

※No.70～75は材料費等実費

No.	講　座　名	内　容	講　師
70	〈新〉裏千家茶道教室	日本の伝統文化を知り、茶道具を身近に扱い一碗を点てます 日常生活に役立つ心を感じるひとときを過ごします	水谷　明子
71	茶道教室	日本の伝統文化茶道を体験、お茶の作法、心を学ぼう	大場　盛子
72	華道教室（生け花）	楽しみながら花を生ける基本と応用（草月流）	
73	生け花教室（小原流）	花に触れ、花と一緒に楽しく遊んでみませんか？	林　登美子
74	未生流（みしょうりゅう）　生け花講座	古典花から現代盛花と極小（ミニ）の花までいけばなは皆さんを癒します。本の伝統文化を身につけてほしい	未生流 福島未生会
75	〈新〉いけ花	季節や歳時に見合った作品（生花から造花） お正月、クリスマス、ひな祭り、こどもの日、七夕、菊の節句等、母の日、父の日、敬老のお祝い等	海老原由香（さくら桃花の会）
76	昔遊び講座	お手玉、あやとり、ベーゴマ、おはじき、ぱった等、昔のあそびを今に伝えます　※小学生向	青田　総子
77	〈新〉ゆかたレッスン	ゆかたを着て楽しみましょう。レッスン内容はご希望に応じます。 例：自装、半幅帯の結び方バリエーション、コーディネートレッスン（小物やはき物）など	瀬下　智美
78	はじめてのお琴 ～和楽器に触れてみませんか～	童歌メドレーで楽しくおけいこ、良い音色が出たら二部合奏で完成です ※小学生（高学年）対象	濱須　美貴
79	ふるさとのことばを学ぼう	方言を聞いたり、話したりする体験を通してふるさとの方言に興味・関心をもたせます ※小学生（高学年）～中学生	小林　初夫
80	相馬野馬追「再発見」講座 「知っているつもり」で知らない野馬追	「野馬追の起源と歴史について」 「野馬追と南相馬市の関係について」 「野馬追とこれからの市民の力」	岩橋　光善

〈新〉は新規メニューです

【伝統・文化】No.76
昔遊び講座：青田総子

【伝統・文化】No.78
はじめてのお琴～和楽器に触れてみませんか～
講師：濱須美貴

学校向け（語り部）

No.	講　座　名	内　容	講　師
81	〈新〉震災語り部「震災体験とその後の活動」	東日本大震災・原子力災害に伴う体験とその後の復興に対する活動を語り継ぐことで新たに発生する災害の防災・減災の対応に役立てることを講話の主体としています。	岩橋　光善（東日本大震災・原子力災害伝承館登録語り部）
82	〈新〉震災語り部「震災体験して知った防災と減災」	東日本大震災・原子力災害を体験して、防災士として防災・減災を市民の力としてゆくことを理解し、学ぶことの必要性を伝えます。	
83	〈新〉震災語り部 災害から身を守るために	東日本大震災・原子力災害を経験した震災語り部とともに、災害時に自分の身を守るにはどうすればいいか考える	高田　求幸
84	〈新〉震災語り部 津波・避難生活について	震災語り部による東日本大震災・原子力災害の経験（津波や避難生活）を聞いてみませんか	安部あきこ
85	昔話出前講座	「語りべ」の民話を聞いてみませんか	

学校向け（音楽）

No.	講　座　名	内　容	講　師
86	蓄音機コンサート	蓄音機とＳＰレコードで大正・昭和の音楽を聴いてみませんか	佐藤　晴美
87	生伴奏で歌いませんか	ピアノ・ギター伴奏で唱歌、歌謡曲、洋楽などを楽しく歌いましょう	(一社)カリタス南相馬
88	楽器に触れて楽しもう	手作り楽器や打楽器などに触れて楽しみましょう	
89	〈新〉民族楽器で音楽遊びをしよう	世界中にある民族楽器 とりわけアジアとアフリカはその宝庫です。楽譜が読めなくても楽器の経験がなくとも楽しむことができます ※小学生対象	宗像由美子
90	〈新〉ボディパーカッションで楽しもう！	体を使った音は無限にあります（手拍子、指パッチン、足ぶみ、声、叩く、こするを組み合わせて）見つけた音を組み合わせて簡単なリズムアンサンブルにします ※小・中学生対象	
91	〈新〉キッチンサンバで楽しもう	ブラジルの代表的な音楽サンバ、難しいようですがその仕組みは意外と単純。楽器も台所のフライパン、まな板を代用して楽しめます ※小５～中２対象	
92	〈新〉物語に音楽をつけてみよう	自分のアイディアを生かして、音楽や声で即興的に音楽を創ります。音を注意深く聴くことが目的の活動です ※小３～小６対象	
93	〈新〉マリンバ（木琴）で音楽会	マリンバは、木琴の仲間です。マリンバの木のあたたかい音色と躍動するリズムを味わうひとときの音楽会です ※１人 200 ～ 300 円負担	水谷　明子
94	〈新〉リトミック（出張）、親子リトミック	園や育児サークル、サロンなどでリトミックを行います。音楽やリズムに合わせて体を動かしたり遊びます ※０歳～６歳（年長）対象	山崎美登里
95	〈新〉フルート演奏	フルートの音色を気軽にお聴きいただけます	

生涯学習課　宛
電話 0244-24-5249　　ＦＡＸ0244-23-3013
メールアドレス shogaigakushu@city.minamisoma.lg.jp

※コピーしてお使いください

受付番号	

様式第一号（第５条関係）

生涯学習まちづくり出前講座申込書

令和　　年　　月　　日

南相馬市教育委員会教育長

団 体 名
住　　所　〒

代表者名
(担当者名　　)
電話番号
(担当者連絡先　　)

生涯学習まちづくり出前講座を受講したいので、次のとおり申し込みます

日時	第１希望	令和　　年　　月　　日（　　）　　：　　～　　：	
	第２希望	令和　　年　　月　　日（　　）　　：　　～　　：	
講座名	第１希望	(講師名)	
	第２希望	(講師名)	
参加人数		人程度	
場　　所			
集会等の名称及び開催目的	名称		
	目的		
備　　考			

※講座決定後、生涯学習課より、主催団体に実施報告書を送付します。
　講座終了後に当日の参加人数を記載し、速やかに生涯学習課まで提出をお願いいたします。

担当者記載欄（記入しないで下さい）

分類番号

１ 老人会・婦人会
２ 市内各行政区
３ 小学校・PTA 関係
４ 中学校・PTA 関係
５ 幼稚園・保育所等
６ 高校・高等技術専門校等
７ 各種団体・サークル・サロン
８ 民間企業
９ 行政機関・公的団体
１０ その他

－ Life　Long　Learning －

生涯学習とは…

生涯学習とは、一般には人々が生涯に行うあらゆる学習、すなわち、学校教育、家庭教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、企業内教育、趣味など様々な場や機会において行う学習の意味で用いられます。

（令和３年度「文部科学白書」第3章生涯学習社会の実現より抜粋）

いつでも

・自分が「何かやりたい」「学びたい」と思った時から始めることができます。
・いつ始めるか、それはあなた次第です。

どこでも

・家庭や学校・職場・生涯学習センターなど、場所は問いません。
・勉強=学習ではありません。学校に限らず、学びの機会は様々な場にあります。
・学ぶことができれば、そこはあなたの「学び舎」となります。

だれもが

・学びたい気持に、年齢は関係ありません。
・子どもから高齢者まで、学びたい時にどなたでも始めることができます。

なんでも

・短歌や油絵などの趣味的なものから、テニスや剣道などのスポーツまで分野は問いません。
・図書館を利用したり、地域のサークルに入って、講座や講演会、イベントに参加するなど、自分に一番合った学習方法でよいのです。

生涯学習まちづくり出前講座メニュー

◆発　　行　令和5年6月
◆編集発行　南相馬市教育委員会事務局生涯学習課

〒975-8686　福島県南相馬市原町区本町二丁目27番地
TEL 0244-24-5249　FAX 0244-23-3013