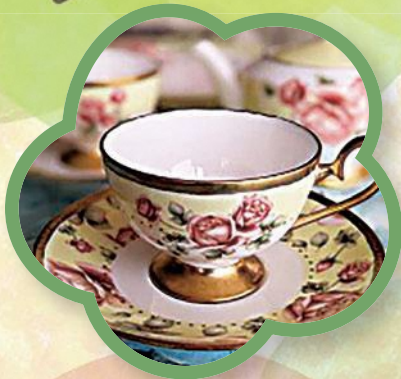


令和7年度
生涯学習

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



南相馬市教育委員会事務局生涯学習課

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)

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。

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。

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。

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、開催日を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をしてください。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

（申込団体）
・決定通知書・実施報告書
（講師）
・講師依頼文
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

も く じ

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	3
・防災・安全	3
・国際交流	4
・健康・福祉	4
・教育・子育て	6
・自然・生きもの	7
・歴史・文化	7

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	8
・絵と書	9
・健康・心	9
・運動・ダンス	10
・アロマ・美容	13
・ハンドメイド・ものづくり	14
・料理	16
・子育て	17
・伝統・文化	17
・語り部	18
・音楽	19

3、学校向けメニュー（行政・公共機関・公益団体講師編）

・市民生活・まちづくり	20
・防災・安全	20
・国際交流	20
・健康・福祉	21
・教育・子育て	21
・自然・生きもの	22
・歴史・文化	22

4、学校向けメニュー（市民ボランティア講師編）

・学び	23
・くらし・教養	24
・絵と書	24
・運動・健康	24
・ハンドメイド・ものづくり	25
・料理	27
・伝統・文化	28
・語り部	29
・音楽	29

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	対象者	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	一 般	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	一 般	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	一 般	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	1 0 0 年のまちづくり ～家族や友人とともに暮らすまち～	一 般	企 画 課
6	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	一 般	コミュニティ 推 進 課
7	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		
8	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	一般・高齢者	市 民 課
9	国民健康保険制度について	国保で安心みんなの健康	一 般	
10	国民年金講座	みんなが加入者です！国民年金		
11	悪徳商法対策	今日からはダマされません！		
12	消費者の智慧	賢い消費者になろう！		
13	廃棄物とリサイクル	すてないで、あなたの心と廃棄物	一 般	生活環境課
14	家庭で出来る地球温暖化対策	地球温暖化の原因や影響を学びながら、家庭で実践出来る地球温暖化対策（省エネや自家消費型太陽光の導入など）の取組事例を紹介する	対象を 問わず	環境政策課
15	ペット（犬・猫）の適正な飼い方	ペット（犬・猫）の適正飼養や地域における動物との関わり方について		
16	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！	一 般	小 高 区 地域振興課
17	市議会ってどんなところ？	市議会の仕組みと活動	一 般	議会事務局
18	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	一 般	選 挙 管 理 委 員 会 事 務 局
19	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		
20	南相馬市男女共同参画計画について	性別にかかわらず、個性と能力を発揮できるまちをめざして、南相馬市男女共同参画計画を説明します	対象を 問わず	生涯学習課
21	登記について	不動産登記と会社登記	一 般	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	対象者	担当課
23	今からできる災害への備え	1. 防災メール登録の仕方、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	対象を 問わず	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	一 般	生活環境課

〈新〉は新規メニューです

防災・安全

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
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	一 般	南 相 馬 警 察 署 ※土・日・ 祝不可 受講希望約 1か月前ま でにご連絡 ください
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	普通救命講習会（Ⅰ）	A E D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	一 般	相 馬 地 方 広 域 消 防 南 相 馬 消 防 署
28	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		
29	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	一般・高齢者	
30	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		
31	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？		
32	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	対象を 問わず	南 相 馬 市 社 会 福 祉 協 議 会

国際交流

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
33	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	対象を 問わず	南 相 馬 市 社 会 福 祉 法 人 連 絡 会
34	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	一般社団法人 南 相 馬 市 外 国 人 活 躍 支 援 ・ 国 際 交 流 協 会
35	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）	対象を 問わず	
36	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

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
37	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？	高齢者	南相馬市立総合病院リハビリテーション技術科
38	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		
39	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	一 般	社会福祉課
40	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？	一般・高齢者	長寿福祉課
41	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？	一 般	
42	介護保険制度について	皆で支える介護保険		
43	認知症サポーター養成講座	認知症の症状や対応について学びませんか。認知症サポーターは、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。 ※受講希望日の約1か月前までにご連絡ください	一般・企業等	

〈新〉は新規メニューです

健康・福祉

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
44	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	高齢者	長寿福祉課
45	脳のいきいき講座	脳の健康づくりのポイントを学びます。脳の元気度を知り、今後の生活に役立てましょう ※参加人数はご相談ください		
46	食べて元気！食育講座	健康的な食生活について	対象を 問わず	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
47	1日3回食後に歯みがき実践講座	むし菌・歯肉炎予防のための丁寧な歯みがきを実践しよう		
48	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		
49	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！		
50	すぐわかる、すぐーくわかる 認知症 ～認知症予防編～	認知症への理解を深め、いきいき健康生活を送ろう！		
51	フレイル予防講座	いつまでも元気に過ごすためにフレイルを予防しよう！		
52	自分の体を知って得する健康 づくり	自分の体の健康チェックをして、健康づくりに取り組んでみませんか？ (筋肉量や体脂肪率、血管の状態等を測定できます。ご相談ください)		
53	放射線健康講座	「正しく知ろう放射線のこと！」	一 般	放 射 線 リ ス ク コ ミ ュ ニ ケー シ ョ ン 相 談 員 支 援 セ ン タ ー
54	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		
55	相双保健福祉事務所 「出前講座」	心身の健康、薬物、感染症、安全な食品、温泉・お風呂の衛生に関する講座を提供します	一般・事業所	相 双 保 健 福 祉 事 務 所
56	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！	一 般	南 相 馬 市 社 会 福 祉 協 議 会
57	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		
58	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		
59	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		
60	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し込みください		
61	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	一 般	南 相 馬 市 社 会 福 祉 法 人 連 絡 会
62	高齢者の食事	高齢者の食事・栄養について学びます		
63	認知症について	事例をもとに認知症を学びます		
64	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)		
65	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		

〈新〉は新規メニューです

健康・福祉

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
66	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	在宅介護者・ 身体介護の方法を知りたい方 一 般	南 相 馬 市 社 会 福 祉 法 人 連 絡 会
67	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	在宅介護者 一 般	
68	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	一 般	
69	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」のことを話し合しましょう。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		
70	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		
71	介護が必要になったら	在宅で安心して暮らすために	一般・高齢者	南 相 馬 市 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー

教育・子育て

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
72	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	一 般	こ ども 家 庭 課
73	「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」や市の少子化対策、こども・子育て支援策等の取組をご紹介します	対象を 問わず	
74	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		
75	絶対タメになる！聞いて安心「孫」育て講座	お孫さんがいらっしゃる方や、これから生まれる予定の方、地域の祖父母世代の方など、お孫さんやその世代のこどもとの接し方を学んでみませんか？ 心と体の発達から、預かったときや一緒に遊ぶときなどのとっさの対応法などについてお話します	対象を 問わず	こ ども 育 成 課
76	将来活躍するこどもに必要な「今」の子育て講座	変化し続ける社会で、今の子どもたちが将来活躍し続けるために必要とされているスキルとは？ 長年保育現場で勤務していた保育士が、今の子育てについてその内容とスキルを身につける方法についてお話します		
77	教育委員会ってどんなところ？	仕組みとその内容、業務	一 般	教育総務課
78	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	一 般	中央図書館 ※2回目以降の問い合わせは、直接図書館へお願いします。
79	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		
80	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		
81	図書館の上手な使い方講座	図書館を使った調べものの方法を紹介	対象を 問わず	南 相 馬 市 社 会 福 祉 法 人 連 絡 会
82	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	子どもと その家族 など	
83	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		
84	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		
85	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」にて		

〈新〉は新規メニューです

自然・生きもの

No	講座名	内 容	対象者	担当課
86	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	一 般	文 化 財 課
87	南相馬市の生き物	南相馬市の動物と植物		
88	季節の草花を学ぼう	春の花か秋の紅葉のお話		
89	押し花を作ろう	野の花を押し花にしてみませんか		
90	天然記念物の林の観察	天然記念物の林を観察しよう		
91	「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		
92	「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		
93	「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		
94	「タネ」の不思議	不思議なタネを観察します		
95	「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

No	講座名	内 容	対象者	担当課
96	南相馬の文化遺産	南相馬の文化財を紹介します	一 般	文 化 財 課
97	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…		
98	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		
99	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		
100	原町無線塔	世界をつないだ白亜の巨塔の物語		
101	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	文 化 財 課
102	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	一 般	
103	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	対象を問わず	
104	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？	一 般	(公財) 南 相 馬 市 文 化 振 興 事 業 団



【くらし・学び・教養】No.1
マジック講座
講師：原町マジック研究会



【くらし・学び・教養】No.2
雲雀ヶ原幸友会
ひょっとこ踊り
講師：志賀美津子



【くらし・学び・教養】No.15
ハーブ講座
講師：横山香代子

〈新〉は新規メニューです

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. 11～No. 17 は実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	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	原町マジック研究会
2	〈新〉雲雀ヶ原幸友会 ひよつとこ踊り	多くの皆様に笑顔と福が舞い降りる事を願い踊らせていただきます	対象を問わず	志賀美津子
3	自転車安全点検	一般・高齢者様の自転車の健康診断	一般・高齢者	原町自転車商組合
4	〈新〉こども食堂立ち上げ講座	こども食堂や地域食堂を立ち上げるためのノウハウを提供します	対象を問わず	おだか0円食堂
5	手話教室	やさしい たのしい 手話教室	一般・高齢者・女性	手話サークル耳通口
6	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	小・中・高校生	NPO法人はらまちクラブ
7	南相馬ふるさと検定『ふる検』でふるさとを自慢しよう！	南相馬を市内外に発信すべく「南相馬ふるさと検定」を作成しました。多くの皆さまにふるさと検定に挑戦して、自分のふるさとを自慢しよう！（2024.6月より）	対象を問わず	
8	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！	対象を問わず	(一社)南相馬パブリックトラスト
9	エンディングノート作成教室（元気な時こそ終活活動）	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	高校生以上	金澤幸枝
10	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	中学生以上	
11	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	対象を問わず	NPO法人南相馬サイエンスラボ 理事長 齋藤実
12	四季のガーデニング	花や植物で寄せ植えや苔玉を作ります ※材料費（1,500円～3,000円程度）金額の相談（可）	一般・高齢者・施設等	松倉里美
13	〈新〉季節の寄せ植え・多肉植物の寄せ植え教室	プランターに季節の花木・花苗の寄せ植え 各種の多肉植物の寄せ植え ※材料費（2,000円～3,000円）金額の相談（可）	対象を問わず	村松保一（はなまるガーデン）
14	〈新〉寄せ植え教室	植物の植え方の説明（約5分～10分） その後プランター・土を使って植えていきます ※材料費（2,000円～3,000円）金額の相談（可）		
15	〈新〉ハーブ講座	ハーブ（香草）のある暮らしを楽しんでみませんか。 育て方や利用法（お茶・リース作りなど）をご紹介します ※材料費（300円～500円）金額の相談（可）	対象を問わず	横山香代子
16	旅行で使える便利な英会話実践講座	海外旅行で実際にやり取りされ、すぐに使え基本的な英会話を紹介します。シーンごとに写真等資料をまじえながら楽しく学びます ※資料コピー代	対象を問わず	米澤政美
17	〈新〉中高年のための学びなおしの英会話	国内外の歴史、文化を学び直しながら、英語で学び直す「完全学びなおしの英会話レッスン」 ※1人300円～500円	中高年	
18	ガナダラ韓国語	韓国語を楽しくまなべるきっかけ作り。韓国文化やK-POP、ドラマ等を通してのとなりの国である韓国に関心を持ち、楽しく勉強します	対象を問わず	荒木雅子

2. 市民向けメニュー (市民ボランティア講師編)

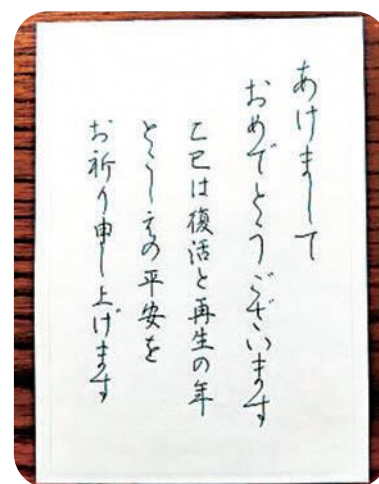
〈新〉は新規メニューです

絵と書

No	講座名	内 容	対象者	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	対象を 問わず	(一社) カリタス 南 相 馬
20	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	対象を問わず (小さいお子様 は保護者同伴)	鈴 木 千 秋
21	書道教室	正しく美しい字を書こう (漢字、仮名)	一般・高齢者 (施設等)	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 20
実用ペン習字講座
講師：鈴木千秋

健康・心

No	講座名	内 容	対象者	講 師
22	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	一 般	相 馬 広 域
23	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	対象を 問わず	こ ころ の ケアセンター な ご み
24	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		
25	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)	高校生以上 ・女性	金 澤 幸 枝
26	誰でもできる！セルフケアを 学ぼう「キャパシター」	世界45ヶ国で活用されている「キャパシター」 いつでもどこでも誰もが活用できるパワフルな手法を実践	対象を 問わず	
27	予防医学研究会	腸内細菌生産物質について 動脈硬化について	対象を 問わず	秋 山 逸 雄
28	病気になる方法	病気にかからない仕組み	一 般	本 山 善 藏
29	食事の取り方	食べ過ぎない食事の取り方		
30	意味のある運動	何のために運動するのか		
31	風邪は万病の元	風邪を引くと総ての病気に繋がる		
32	体は健康な内に守る	子どものうちに習慣づける	一般・女性 ・高齢者	
33	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	対象を 問わず	
34	女性に対する暴力を考える	ドメスティック・バイオレンスの現状を知り、暴力を容認し ない社会作りを一緒に考えましょう	18歳以上	後藤美津子
35	〈新〉健康(脳トレ)麻雀の すすめ	麻雀を通して楽しさと頭の回転を良くすることを目的とし、 また礼儀についても習得できるよう説明します	対象を 問わず	森 岡 賢 治

〈新〉は新規メニューです



【健康・心】No.25
心のcafe
講師：金澤幸枝



【健康・心】No.27
予防医学研究会
講師：秋山逸雄



【健康・心】No.34
女性に対する暴力を考える
講師：後藤美津子

運動・ダンス

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
36	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	一般・高齢者	NPO 法 人 は ら ま ち ク ラ ブ
37	元気屋のストレッチ教室①	体がかたくなったなあ～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)		
38	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		
39	元気屋の有酸素運動教室③	有酸素運動で健康維持を！		
40	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!!	対象を 問わず	
41	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！		
42	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！		
43	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！	一 般	
44	スポーツ・ニューススポーツ 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		
45	スポーツ・ニューススポーツ 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	対象を 問わず	
46	スポーツ・ニューススポーツ 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！		
47	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	一 般	
48	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で動きを作ります 正しい形をマスターして、楽しく体を動かしましょう！	対象を 問わず	
49	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！		
50	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步まで元気な毎日を過ごしましょう！	一 般	
51	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	対象を 問わず	
52	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		
53	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		

〈新〉は新規メニューです

運動・ダンス

※No. 59 No. 71 は実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
54	南相馬市民健康体操①	いろいろな方にあわせた、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	対象を問わず	NPO 法人 はらまち ク ラ ブ
55	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		
56	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		
57	歩いて・笑って・健康に！ ウォーキングフットボール	歩くだけなのに、とっても面白い競技！ 歩くフットボール。室内ウォーキング感覚で気軽に始められます！		
58	白いボールをねえ！ ポッチャマン	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え！		
59	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		
60	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！	一般・高齢者	NPO 法人 はらまち ク ラ ブ
61	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！！		
62	介護・介護予防の楽しいローリングフットボール	走っちゃいけないウォーキングフットボールのおだやか版！！（介護・介護予防のために）		
63	ハッピーエンドデザインで終活講座	最後の一步まで元気に過ごし、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		
64	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	一般・高齢者	NPO 法人 はらまち ク ラ ブ
65	高齢者体力テスト	自分の体力を数字で見よう！		
66	ねらって倒せ！モルック	12本のスキttlという木製のピンをモルック（投げる棒）を投げて倒す。先に50点びったりになるまで得点した方が勝ち！		
67	〈新〉ラジオ体操	老若男女問わずいつでもどこでも誰でも健康や体力づくりの為に取り入れやすい手軽に出来る全身運動です	対象を問わず	NPO 法人 全国ラジオ 体操連盟公 認1級ラジオ 体操指導士 林 登美子
68	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）	対象を問わず	前原ゆう子
69	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？	一般・高齢者	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)



【運動・ダンス】No. 58
白いボールをねえ！ポッチャマン
講師：はらまちクラブ



【健康・心】No. 74
ヨガ講座
講師：瀬下智美



【健康・心】No. 75
ヨガ講座
講師：太田優子

〈新〉は新規メニューです

運動・ダンス

※No. 84 は消耗品費の実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
70	〈新〉きもちいい！うんどう+	ムリをしない「うんどう」で気持ちいい！！を感じましょう 笑って、動いて、スッキリできます	対象を 問わず	チー ム ちゃ れ ん じ ゃ ー
71	〈新〉バランスボールエクササイズ	バランスボールに座り音楽に合わせて楽しく弾む有酸素運動から筋トレ、ストレッチを行います ※1人100円	対象を 問わず	山田久美子
72	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いきます。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)	対象を 問わず	瀬 下 智 美
73	〈新〉色んなおどりでエクササイズ	子どもから大人まで色々な音楽で体を動かし、楽しく汗をかきましょう。(童謡・ラテン・盆踊り・阿波踊りなど)		
74	ヨガ講座	呼吸・ポーズ・瞑想で穏やかいきいき		
75	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	対象を 問わず	太 田 優 子
76	〈新〉椅子ヨガ	椅子に座ったままで行うヨガ 運動が苦手でも、身体が固くても大丈夫！かんたんな動きで首・肩まわりをほぐしてリラックス。デスクワークの疲れ解消にもおすすめです	対象を 問わず	伏見由賀里
77	〈新〉優しいヨガ	ゆるゆると動いて全身を緩めリラックスしてゆきます。初めての方でも、心地よくヨガを体験していただけます		
78	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	対象を 問わず	濱 名 美 和
79	ラフターヨガ	笑うエクササイズとヨガの呼吸法で楽しみながら、心身共にリフレッシュしませんか(笑・・・)	高齢者	藤原ヒロ子
80	健康体操	かんたんな健康体操の指導	障がい者・ 一般	杉 晋 一
81	フライングディスク	フライングディスク競技の指導		
82	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	一 般	南 相 馬 ノルディック ウォーキング の 会
83	乗馬体験教室	馬と触れ合ってみませんか？	一 般	坂 本 恒 雄
84	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 金額(500円～1,000円)感染症防止対策の実施方法により料金変動あり	一般・高齢者	一般社団法人 日本スポーツ ウエルネス 吹 矢 協 会 相双おおみか 支 部



【運動・ダンス】No.82
ノルディックウォーキング教室
講師：南相馬ノルディックウォーキングの会



【健康・心】No.85・86
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

〈新〉は新規メニューです

運動・ダンス

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
85	楽しい社交ダンス	初心者から学べる社交ダンス	5歳から 80歳	(公社) 日本ダンス スポーツ連盟 A級指導員 古川 勲
86	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歳から 60歳	
87	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！ (内容は皆さんの相談に応じます)	対象を 問わず	前原ゆう子
88	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！（内容は皆さんの相談に応じます）		
89	太極拳	それぞれの体力にあわせ、ゆっくりとした動きで全身をバランスよくととのえることができ、健康効果を得ることができます	対象を 問わず	杉 栄子
90	武術太極拳講座	太極拳で頭と体をゆっくりゆったり動かしてみませんか	対象を問わず	蓬田隆志

アロマ・美容

※こちらの講座は材料費等実費がかかります（No.97を除く）

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
91	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 ※材料費 1人（300円～500円）金額の相談（可）	高校生以上	
92	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 ※材料費 1人（500円～1,000円）金額の相談（可）	小学生以上	水谷祐子
93	華やか！アロマ香るフラワー ボックス	小箱の中にカラフルなドライフラワーを飾りつけ、お好みのアロマで香りを添えます。五感を癒す華やかな小箱 ※材料費 1人（500円～1,000円）金額の相談（可）	対象を 問わず	
94	〈新〉天然アロマでハンドク リームづくり	天然アロマを保湿クリームに加えてつくるハンドクリーム。完成品で簡単なハンドケアを体験し、手荒れ予防法も学べます ※材料費 1人（500円）		
95	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 ※材料費（500円～1,000円）金額の相談（可）	一 般	横山法子
96	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 ※材料費（700円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	
97	福祉ネイル無料体験会	手元を彩る事で、笑顔が生まれ、気分も前向きに。今までネイルを体験した事がない女性の方、一度福祉ネイルを体験してみませんか？メニューはマニキュアコース＋アート1本を体験いただけます（人数：5名）	高齢者 女性	西山絵梨佳
98	キッズネイル	子供の爪にも優しい水性ネイルを使用したキッズネイル 自分で好きなカラーを選び可愛いアートシールを貼って指先をキラキラにしてみませんか？ ※材料費 両手（500円～）金額の相談（可）	未就学児 小学生	



【アロマ・美容】No.92
カンタン・オシャレ手づくりアロマバスソルト
講師：水谷祐子



【アロマ・美容】No.97
福祉ネイル無料体験会
講師：西山絵梨佳

〈新〉は新規メニューです

ハンドメイド・ものづくり

※こちらの講座は材料費等実費がかかります

No	講座名	内 容	対象者	講 師
99	ミニフラワーアレンジ (生花・アーティシシャルフラワー)	伝えたいありがとうとあふれる想いをお花に託して ※材料費 (500 円～ 1,000 円) 金額の相談 (可)	対象を 問わず	新 川 智 子
100	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ブリザードフラワーやアーティシシャルフラワーで作り、楽しみましょう! ※材料費 (1,500 円～ 3,000 円程度) 金額の相談 (可)	一般・高齢者 ・施設等	松 倉 里 美
101	フラワーアレンジ・雑貨作り 講座	ブリザードフラワーやアーティシ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めます ※材料費 (500 円～ 3,000 円)	対象を 問わず	高 野 明 子
102	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 ※材料費 (1,500 円～ 3,000 円) 金額固定	対象を 問わず	海老原由香 (さくら桃花の会)
103	モダンなフラワーアレンジ作り	東京市場直送の新鮮で長持ちの花材で色彩、スタイルにもこだわりながら、季節やイベントにちなんだおしゃれな作品作りと飾る楽しさも味わいましょう。レッスン内容はご希望に応じます ※材料費 (700 円～) 金額の相談 (可)	対象を 問わず	大和田広実
104	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 ※材料費 (500 円～ 1,000 円) 金額の相談 (可)	対象を 問わず	新 川 智 子
105	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) ※材料費 (1,000 円～) 金額の相談 (可)	対象を 問わず	清 香 織
106	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) ※材料費 (1,500 円～) 金額の相談 (可)		
107	モロッカンプレート	耐熱皿に専用ペンで、イラストを描いて、オリジナル自分だけのお皿をつくれます ※自宅に持ち帰り、2～3 日乾燥後、オーブンで焼いて頂きます ※材料費 (1,500 円～)		
108	スタンドフラワー体験教室	花びらを使って、スタンドグラスのようなアート作品を作りましょう ※材料費 (2,000 円～) 金額の相談 (可)	一般・高齢者	城 戸 憲 一
109	スタンドフラワーアクセサリ体験教室	スタ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 ※材料費 (2,000 円～) 金額の相談 (可)		
110	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 ※材料費 (2,000 円～) 金額の相談 (可)	対象を 問わず	



【ハンドメイド・ものづくり】No.99
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.100
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.103
モダンなフラワーアレンジ作り
講師：大和田広実



【ハンドメイド・ものづくり】No.107
モロッカンプレート
講師：清 香織

〈新〉は新規メニューです

2、市民向けメニュー
(市民ボランティア講師編)

ハンドメイド・ものづくり

※こちらの講座は材料費等実費がかかります

No	講座名	内 容	対象者	講 師
111	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 ※材料費（3,500 円～）金額の相談（可）	一般・高齢者	城戸和美
112	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 ※材料費（3,500 円～）金額の相談（可）		
113	羊毛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 ※材料費（500 円～2,000 円）金額の相談（可）	4 歳以上	田井中裕子
114	お針子教室	みんなで楽しく手芸をしよう ※材料費（500 円～1,500 円）金額の相談（可）	一 般	新田二美子
115	みんなで楽しむアイデア工作教室	身近なものを土台に、LED ライトを使用して、感謝、感興、感恋を表現する ※材料費は相談の上、いただく場合もあります（100 円）	一般・高齢者	新目敏雄
116	陶芸体験	粘土を使ってもものづくり ※材料費（1,300 円～）相談（可）（ただし最低 1,300 円から）	一般・高齢者	大甕陶芸クラブ
117	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 ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）	一般	只野義孝
118	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 ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）		
119	ポーセラーツ体験講座	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 ※材料費（1,500 円～）金額の相談（可）	対象を問わず （ペンが持てれば幼稚園生でも大丈夫です）	佐藤由美
120	ディンプルアート～SDGsにつながるアート～ワークショップ	車のフロントガラスの廃材から生まれたディンプルアート。透明絵の具で下絵を色付けするとステンドグラス風の作品に仕上がります。子供～大人まで楽しめます。SDGsにつながるアート体験しませんか？ ※材料費（1,500 円～3,000 円）金額の相談（可）	4 歳以上 （4 歳未満保護者同伴可）	西山絵梨佳
121	〈新〉ハワイアンリボンレイ	フラダンスで使用するお花のレイをリボンや毛糸で作ります。又、小物に応用したり、ハワイの文化に触れてみます ※材料費（500 円～2,000 円）金額の相談（可）	対象を問わず	横山香代子
122	〈新〉エッグアート	ダチョウ、ガチョウ、鶏、ウズラ等の卵を使用しますが、日常生活における鶏卵の殻の廃物利用で楽しい小物作りをします。伝統文化の「野馬追ミニ兜」等も作っています ※材料費（500 円～2,000 円）金額の相談（可）		



【ハンドメイド・ものづくり】No.115
みんなで楽しむアイデア工作教室
講師：新目敏雄



【ハンドメイド・ものづくり】No.116
陶芸体験
講師：大甕陶芸クラブ



【ハンドメイド・ものづくり】No.117
竹細工講座
講師：只野義孝



【ハンドメイド・ものづくり】No.119
ポーセラーツ体験レッスン
講師：佐藤由美



【ハンドメイド・ものづくり】No.120
ディンプルアート
講師：西山絵梨佳



【ハンドメイド・ものづくり】No.122
エッグアート
講師：横山香代子

〈新〉は新規メニューです

料 理

※こちらの講座は材料費等実費がかかります

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
123	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 ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	城 戸 憲 一
124	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 ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）		
125	フライパンで作る料理	身近な素材でつくれる簡単な料理やお菓子作り ※材料費（700 円～ 1,000 円）金額の相談（可）	対象を 問わず	新 川 智 子
126	カスタードクリームを作しましょう	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 ※材料費（700 円）	小学 5 年生 以上	海老原由香 （さくら桃 花 の 会）
127	ぜひ伝えたい 水羊かんを作しましょう	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 ※材料費（700 円）	小学 5 年生 以上 高齢者	
128	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 ※材料費（500 円～ 700 円）	小学 5 年生 以上	
129	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 ※材料費（1,000 円～ 1,200 円）		
130	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 ※材料費（2,000 円～ 2,500 円）金額の相談（可）	対象を 問わず	大和田純子



【ハンドメイド・ものづくり】No 125
フライパンで作る料理
講師：新川智子



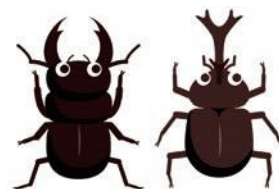
【料理】No 130
アイシングクッキー教室
講師：大和田純子



〈新〉は新規メニューです

子育て

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
131	〈新〉ポニーやヤギと触れ合ってみよう！	ミニチュアサイズのポニーにニンジンあげたり、ブラシをかけたり、お散歩したりしてふれ合いましょう。ヤギもさわったりできます！ 場所：小高やどりぎ。	親子	近 藤 能 之 (小 高 や ど り ぎ。)
132	〈新〉冒険遊びをしよう！	アスレチック遊びや川遊び、ジップライン探検等自然と触れ合う冒険遊びをしてみよう！ 場所：小高やどりぎ。		
133	胎内記憶教育のお話	子どもたちの語る胎内記憶から幸せのヒントを受け取ってください	対象を 問わず	栗 村 桂 子
134	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。お子さんのタ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 の方	高野ななみ
135	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	一般・女性 ・保護者	本 山 善 藏
136	〈新〉世界のカブトムシ、クワガタムシのお話し	カブトムシ、クワガタムシの標本を見ながら、生態についてお話しをして楽しんでいただきます	対象を 問わず	森 岡 賢 治



【子育て】No.132
冒険遊びをしよう！
講師：近藤能之（小高やどりぎ。）

伝統・文化

※No. 137～No. 143 は材料費等実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
137	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 ※材料費（500円～700円）金額の相談（可）	対象を 問わず	水 谷 明 子
138	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 ※材料費（菓子代1人200円～300円）金額の相談（可）	一般・高齢者 (施設等)	大 場 盛 子
139	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） ※材料費（花代1,000円～）金額の相談（可）		
140	生け花教室（小原流）	自由で多彩な表現でお花を飾って見ませんか？ ※材料費（花代1,000円前後）金額の相談（可）	一般 (男女問わず)	林 登 美 子
141	みしょうりゅう 未生流 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 ※材料費（1,300円～1,500円）金額の相談（可）	対象を 問わず	未 生 流 福島未生会
142	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 ※材料費（1,500円～3,000円）金額の相談（可）	対象を 問わず	海老原由香 (さくら桃 花 の 会)

〈新〉は新規メニューです

伝統・文化

※No. 137～No. 143 は材料費等実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
143	おしゃれな生け花	東京市場直送の新鮮で長持ちの花材で伝統を重んじる作品や気軽に飾れるものまで、和の空間の美を感じてみましょう。レッスン内容はご希望に応じます（流派：池坊）※材料費（1,300円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	大和田広実
144	着物ライフを楽しみましょう	お着物に興味のある方、初心者の方、タンスに眠っているものがある方、浴衣、変わり結び等、ご自身に合う着物ライフを楽しみましょう。レッスン内容はご希望に応じます		
145	〈新〉おだかの人物「鈴木安蔵」	小高に生まれた憲法学者「鈴木安蔵」と、H30年国登録有形文化財となった「鈴木家住宅主屋」について知り、大切にしていきたいと思います	対象を 問わず	瀬下智美
146	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		
147	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	対象を 問わず	小林初夫
148	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」	対象を 問わず	岩橋光善
149	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. 137
裏千家茶道教室
講師：水谷明子



【伝統・文化】No. 143
おしゃれな生け花
講師：大和田広実



【伝統・文化】No. 148
相馬野馬追「再発見」講座
講師：岩橋光善

2、市民向けメニュー
(市民ボランティア講師編)

語り部

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
150	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	対象を 問わず	岩橋光善 (東日本大震災・原子力災害 伝承館登録 語り部)
151	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		
152	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	対象を 問わず	安部あきこ
153	昔話出前講座	「語りべ」の民話を聞いてみませんか		
154	〈新〉災害時における共助の 大切さ	災害時において避難者同士の助け合いの大切さ及び平時における共助の大切さを伝えたい	対象を 問わず	石井 大作

〈新〉は新規メニューです

音 楽

※No. 160 No. 164 は実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
155	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	対象を 問わず	佐藤 晴 美
156	生伴奏で歌いませんか	ピアノ伴奏で唱歌、歌謡曲、童謡などを楽しく歌いましょう	一 般	(一社) カリタス 南 相 馬
157	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		
158	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	高齢者向け	高田利絵子
159	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	対象を 問わず	
160	コーラスで元気浚刺！	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	対象を 問わず	宗像由美子
161	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	高齢者	
162	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る）見つけた音を組み合わせる簡単なリズムアンサンブルにします	対象を 問わず	
163	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		
164	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円～300円）	対象を 問わず	
165	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	高齢者 0歳～6歳 （年長）	山崎美登里
166	フルート演奏	フルートの音色を気軽に聴きいただけます	対象を 問わず	
167	絵本ライブ	絵本の読み聞かせ＆ウクレレ、カホンによる生演奏 みんなで楽しめる歌や、参加型のプログラムもあります	対象を 問わず	



【音楽】No. 158
いきいき音楽レクリエーション
講師：高田利絵子



【音楽】No. 161
民族楽器で音楽遊びをしよう
講師：宗像由美子



【音楽】No. 164
マリンバ（木琴）で音楽会
講師：水谷明子

〈新〉は新規メニューです

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	対象者	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	小学 4～6年生	生活環境課
2	「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」や市の少子化対策、こども・子育て支援策等の取組をご紹介します	対象を 問わず	こども 家庭課
3	南相馬市男女共同参画計画について	性別にかかわらず、個性と能力を発揮できるまちをめざして、南相馬市男女共同参画計画を説明します	対象を 問わず	生涯学習課

学校向け（防災・安全）

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
4	今からできる災害への備え	1. 防災メール登録の仕方、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	対象を 問わず	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	小学校高学年 ～中学生	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	小学校高学年 ～中学生	南 相 馬 警 察 署 ※土・日・ 祝不可 受講希望約 1か月前ま でにご連絡 ください
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	対象を 問わず	
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	対象を 問わず	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	対象者	担当課
9	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	対象を 問わず	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～	一般社団法人 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	中学生 高校生	

学校向け（健康・福祉）

※No. 14 は材料費等の実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課	
12	認知症について学ぼう	認知症について学び、認知症の人を含む高齢者等に対して思いやりを持った行動ができることを目指した講座です。 *授業時間に併せて実施します	小学4年生以上 ～高校生	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 ※土・日・祝日はご希望に添えない場合があります	小学生 中学生 保護者	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 ※派遣するサポーターの報償費・交通費以外の活動に要する材料費等	子ども （未就学児 ～高校生）	相双農林事務所	
15	相双保健福祉事務所「出前講座」	心身の健康、薬物、感染症、安全な食品、温泉・お風呂の衛生に関する講座を提供します	対象を 問わず	相双保健福祉事務所	
16	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	小学 4年生以上 中学生	南相馬市 社会福祉 協議会	
17	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	小学生以上	南相馬市 社会福祉 法人連絡会	
18	高齢者の食事	高齢者の食事・栄養について学びます			
19	認知症について	事例をもとに認知症を学びます			
20	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）			
21	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	在宅介護者・身体介護の方法を知りたい方		
22	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			
23	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	小学生以上		
24	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			
25	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	対象を 問わず		
26	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）

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
27	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	子どもと その家族 など	南相馬市 社会福祉 法人連絡会
28	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		

〈新〉は新規メニューです

学校向け（教育・子育て）

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
29	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	子どもとその家族など	南 相 馬 市 社 会 福 祉 法 人 連 絡 会
30	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	対象者	担当課
31	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	対象を問わず	文 化 財 課
32	南相馬市の生き物	南相馬市の動物と植物	小学生全般	
33	季節の草花を学ぼう	春の花か秋の紅葉のお話	対象を 問わず	
34	押し花を作ろう	野の花を押し花にしてみませんか		
35	天然記念物の林の観察	天然記念物の林を観察しよう		
36	「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		
37	「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		
38	「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		
39	「タネ」の不思議	不思議なタネを観察します		
40	「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. 45 は材料費の実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	担当課
41	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	小学 4年生以上 中学生	文 化 財 課
42	原町の移り変わり	明治以降の原ノ町の様子（100 年前から）	対象を 問わず	
43	ふるさとの歴史を学ぶ	変わってきた人々のくらし		
44	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…		
45	勾玉づくり	縄文時代からつづく勾玉の作りかた ※材料費		
46	化石の宝庫 南相馬	大昔の南相馬の様子を探してみよう		
47	昔の道具	大正から昭和 40 年ころまでの道具類		
48	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		
49	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	小学生全般	
50	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）		
51	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？	対象を 問わず	（公財） 南 相 馬 市 文 化 振 興 事 業 団

4. 学校向けメニュー (市民ボランティア講師編)

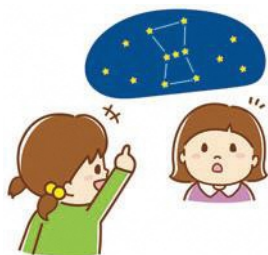


学校向け (学び)

※No. 11 No. 12 No. 13 は実費負担有

No.	講座名	内容	対象者	講師
1	〈新〉こども食堂立ち上げ講座	こども食堂や地域食堂を立ち上げるためのノウハウを提供します	対象を問わず	おだか 0 円 食 堂
2	手話教室	やさしい たのしい 手話教室	対象を問わず	手話サークル 耳 通 口
3	みづかな野鳥教室	みづかな野鳥のあれこれを紹介します	小学4年生～中学生	日本野鳥の会 南 相 馬
4	デートDVってなに？	デートDVはとても身近なところでおきています。被害者にも加害者にもならないために何ができるか学びます	中学生 高校生	後藤美津子
5	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	小・中・高校生	NPO 法 人 はらま ち ク ラ ブ
6	南相馬ふるさと検定『ふる検』でふるさとを自慢しよう！	南相馬を市内外に発信すべく「南相馬ふるさと検定」を作成しました。多くの皆さまにふるさと検定に挑戦して、自分のふるさとを自慢しよう！（2024.6月より）		
7	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	小学4年生	
8	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	小学4年生～中学3年生	
9	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	小学5年生	NPO法人 南相馬サイエンスラボ 理 事 長 齋 藤 実
10	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	小学3～4年生	
11	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 ※材料費 2,000 円（要問合わせ）	小学3年生	
12	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	対象を問わず	
13	旅行で使える便利な英会話実践講座	海外旅行で実際にやり取りされ、すぐに使える基本的な英会話を紹介します。シーンごとに写真等資料をまじえながら楽しく学びます ※資料コピー代	小学校低学年以上（低学年は大人同伴）	米 澤 政 美
14	ガナダラ韓国語	韓国語を楽しくまなべるきっかけ作り。韓国文化やK-POP、ドラマ等を通してのとなりの国である韓国に関心を持ち、楽しく勉強します	対象を問わず	荒 木 雅 子
15	〈新〉世界のカブトムシ、クワガタムシのお話し	カブトムシ、クワガタムシの標本を見ながら、生態についてお話しをして楽しんでいただきます	対象を問わず	森 岡 賢 治

4. 学校向けメニュー (市民ボランティア講師編)



【学び】No.3

みづかな野鳥教室

講師：日本野鳥の会南相馬



〈新〉は新規メニューです

学校向け（くらし・教養）

※No. 18 No. 19 No. 20 は材料費の実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
16	自転車安全点検	年1回の自転車の健康診断	対象を 問わず	原町自転車 商 組 合
17	〈新〉雲雀ヶ原幸友会 ひよっ とこ踊り	多くの皆様に笑顔と福が舞い降りる事を願い踊らせていただきます	対象を 問わず	志賀美津子
18	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（1,500 円～ 3,000 円程度）金額の相談（可）	小学4年生以上	松 倉 里 美
19	〈新〉季節の寄せ植え・多肉 植物の寄せ植え教室	プランターに季節の花木・花苗の寄せ植え 各種の多肉植物の寄せ植え ※材料費（2,000 円～ 3,000 円）金額の相談（可）	対象を 問わず	村 松 保 一 （はなまる ガーデン）
20	〈新〉寄せ植え教室	植物の植え方の説明（約5分～10分） その後プランター・土を使って植えていきます ※材料費（2,000 円～ 3,000 円）金額の相談（可）		

学校向け（絵と書）

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
21	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	小学生以上	鈴 木 千 秋
22	書道教室	正しく美しい字を書こう（漢字、仮名）	小学生～ 高校生	大 場 盛 子

学校向け（運動・健康）

※No. 37 は消耗品費の実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
23	〈新〉ラジオ体操	ラジオ体操を通して体力づくりに、元気良く、リズム良く音楽に合わせて楽しみながら身体を動かしましょう	対象を 問わず	NPO 法 人 全国ラジオ 体操連盟公 認1級ラジオ 体操指導士 林 登美子
24	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！	対象を 問わず	NPO 法 人 はらまち ク ラ ブ
25	歩いて・笑って・健康に！ ウォーキングフットボール	歩くだけなのに、とっても面白い競技！歩くフットボール。室内ウォーキング感覚で気軽に始められます！		
26	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！		
27	スポーツ・ニューススポーツ実 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	小・中・ 高校生全般	
28	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		
29	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で動きを作ります 正しい形をマスターして、楽しく体を動かしましょう！		
30	ねらって倒せ！モルック	12本のスキttlという木製のピンをモルック（投げる棒）を投げて倒す。先に50点ぴったりになるまで得点した方が勝ち！	小学校 高学年以上	
31	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いきます。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）	対象を 問わず	瀬 下 智 美
32	〈新〉色んなおどりでエクサ サイズ	子どもから大人まで色々な音楽で体を動かし、楽しく汗をかきましょう。（童謡・ラテン・盆踊り・阿波踊りなど）		
33	ヨガ講座	呼吸・ポーズ・瞑想で穏やかないきいき		
34	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	対象を 問わず	太 田 優 子
35	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	谷 口 拓

〈新〉は新規メニューです

学校向け（運動・健康）

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
36	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	中学生 高校生	谷 口 拓
37	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 金額（500 円～ 1,000 円）感染症防止対策の実施方法により料金変動あり	小学5～6年生 中高校生 全般	一般社団法人 日本スポーツ ウエルネス 吹 矢 協 会 相双おおみか 支 部
38	武術太極拳講座	太極拳で頭と体をゆっくりゆったり動かしてみませんか	対象を問わず	蓬 田 隆 志
39	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	対象を 問わず	相 馬 広 域 こ こ ろ の ケ ア セ ン ターなごみ
40	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		
41	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）年齢に合わせた内容にします	小学生以上	金 澤 幸 枝
42	誰でもできる！セルフケアを学ぼう「キャパシター」	世界45ヶ国で活用されている「キャパシター」いつでもどこでも誰もが活用できるパワフルな手法を実践	対象を 問わず	
43	意味のある運動	何のために運動するのか	小学生以上	本 山 善 藏
44	風邪は万病の元	風邪を引くと総ての病気に繋がる		
45	体は健康な内に守る	子どものうちに習慣づける		
46	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	対象を 問わず	
47	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		
48	〈新〉健康（脳トレ）麻雀のすすめ	麻雀を通して楽しさと頭の回転を良くすることを目的とし、また礼儀についても習得できるよう説明します	小学5年生以上	



【運動・健康】No.25

歩いて・笑って・健康に！ウォーキングフットボール
講師：はらまちクラブ



【運動・健康】No.37

スポーツウエルネス吹矢
講師：（一社）日本スポーツウエルネス吹矢協会相双おおみか支部

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がかかります

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
49	ミニフラワーアレンジ (生花・アーティシシャルフラワー)	伝えたいありがとうとあふれる想いをお花に託して ※材料費（500 円～ 1,000 円）金額の相談（可）	小・中・ 高校生全般	新 川 智 子
50	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シャルフラワーで作り、楽し みましょう！ ※材料費（1,500 円～ 3,000 円程度）金額の相談（可）	小学 4 年生 ～高校生	松 倉 里 美
51	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 ※材料費（500 円～ 3,000 円）	対象を 問わず	高 野 明 子

〈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がかかります

No	講座名	内 容	対象者	講 師
52	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 ※材料費（1,000 円～ 2,000 円）金額固定	対象を 問わず	海老原由香 （さくら桃 花 の 会）
53	モダンなフラワーアレンジ作り	東京市場直送の新鮮で長持ちの花材で色彩、スタイルにもこだわりながら、季節やイベントにちなんだおしゃれな作品作りと飾る楽しさも味わいましょう。レッスン内容ご希望に応じます ※材料費（700 円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	大和田広実
54	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 ※材料費（500 円～ 1,000 円）金額の相談（可）	小・中・ 高校生全般	新 川 智 子
55	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） ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	清 香 織
56	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） ※材料費（1,500 円～）金額の相談（可）		
57	モロッカンプレート	耐熱皿に専用ペンで、イラストを描いて、オリジナル自分だけのお皿をつくれます ※自宅に持ち帰り、2～3 日乾燥後、オーブンで焼いて頂きます ※材料費（1,500 円～）		
58	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 ※材料費（2,000 円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	城 戸 憲 一
59	ステンドフラワーアクセサリ体験教室	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 ※材料費（2,000 円～）金額の相談（可）		
60	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 ※材料費（2,000 円～）金額の相談（可）		
61	羊毛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 ※材料費（500 円～ 2,000 円）金額の相談（可）	4 歳以上	田井中裕子
62	みんなで楽しむアイディア 工作教室	身近なものを土台に、LED ライトを使用して、感謝、感興、感恋を表現する ※材料費は相談の上、いただく場合もあります（100 円）	対象を 問わず	新 目 敏 雄
63	陶芸体験	粘土を使ってもものづくり ※材料費（1,300 円～）相談可（ただし、最低 1,300 円から）	小・中・ 高校生全般	大 甕 陶 芸 ク ラ ブ
64	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 ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）	小学生以上	只 野 義 孝
65	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 ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）		
66	ポーセラーツ体験講座	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 ※材料費（1,500 円～）金額の相談（可）	対象を問わず（ペンが持てれば幼稚園生でも大丈夫です）	佐 藤 由 美



【ハンドメイド・ものづくり】
No.49 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.50 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.53 モダンなフラワーアレンジ作り
講師：大和田広実



【ハンドメイド・ものづくり】
No.56 グラスサンドアート教室
講師：清 香 織

＜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がかかります

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
67	香育教室	植物の香りを使ったクラフトづくり ※材料費（500 円程度）金額の相談（可）	対象を問わず	小林香代子
68	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 ※材料費 1 人（500 円）金額の相談（可）	小学生以上	水 谷 祐 子
69	華やか！アロマ香るフラワー ボックス	小箱の中にカラフルなドライフラワーを飾りつけ、好みの アロマで香りを添えます。五感を癒す華やかな小箱 ※材料費 1 人（500 円～1,000 円）金額の相談（可）	対象を 問わず	
70	こねこね楽しい 手ごねのハーブ石けんづくり	粉石けんにハーブを練り込み、好きな形に整えます 粘土遊び感覚で楽しんで作れます ※材料費 1 人（500 円）金額の相談（可）		
71	ディンプルアート～ SDGs につながるアート～ワーク ショップ	車のフロントガラスの廃材から生まれたディンプルアート。 透明絵の具で下絵を色付けするとステンドグラス風の作品 に仕上がります。子供～大人まで楽しめます。SDGs につな がるアート体験しませんか？ ※材料費（1,500 円～3,000 円）金額の相談（可）	4 歳以上 （4 歳未満 保護者同 伴可）	西山絵梨佳
72	〈新〉エッグアート	ダチョウ、ガチョウ、鶏、ウズラ等の卵を使用しますが、日 常生活における鶏卵の殻の廃物利用で楽しい小物作りをし ます。伝統文化の「野馬追ミニ兜」等も作っています ※材料費（200 円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	横山香代子



【ハンドメイド・ものづくり】
No.62 竹細工講座
講師：只野義孝



【ハンドメイド・ものづくり】 No.65
香育教室(アイスクリーム石けん)
講師：小林香代子



【ハンドメイド・ものづくり】 No.66
カラフルハーブで作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がかかります

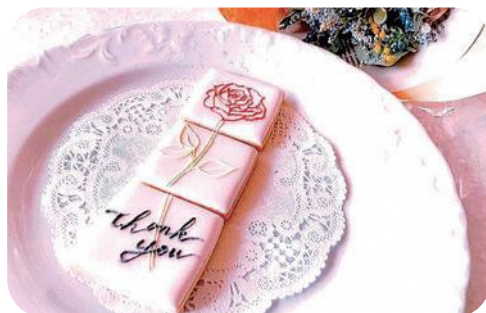
No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
73	身近な食材の薬膳料理入門	薬膳カレー粉作り、薬膳カレー調理、季節の薬膳（春・梅雨・ 夏・秋・冬）美容、健康に良い薬膳など ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	城戸 憲一
74	薬膳ハーブティー入門	薬膳茶エバンジェリストによる講座。 東洋の茶葉と西洋のハーブティーのブレンドもあります ※材料費（1,000 円～）金額の相談（可）		
75	フライパンで作る料理	身近な素材でつくれる簡単な料理やお菓子作り ※材料費（700 円～ 1,000 円）金額の相談（可）	対象を 問わず	新川 智子
76	カスタードクリームを作りま しょう	カスタードクリームをいかした、おやつのパ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 ※材料費（500 円～ 700 円）	小学 5 年生 以上	海老原由香 （さくら桃 花の会）
77	ぜひ伝えたい 水羊かんを作しましょう	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 ※材料費（500 円～ 700 円）		
78	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 汁粉やおやつのおトッピング、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 ※材料費（500 円）		
79	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 ※材料費（1,000 円～ 1,200 円）		

〈新〉は新規メニューです

学校向け（料理）

※こちらの講座は材料費等実費がかかります

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
80	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 ※材料費（2,000 円～ 2,500 円）金額の相談（可）	対象を 問わず	大和田純子



【料理】No.78
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.81～No.87は材料費等実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
81	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 ※材料費（500 円～ 700 円）金額の相談（可）	対象を 問わず	水 谷 明 子
82	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 ※材料費（菓子代 1 人 200 円～ 300 円）金額の相談（可）	小学生～ 高校生	大 場 盛 子
83	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） ※材料費（花代 1,000 円～）金額の相談（可）		
84	生け花教室（小原流）	花に触れ、花と楽しく遊んでみましょう ※材料費（1,000 円前後）金額の相談（可）	小・中・ 高校生全般	林 登 美 子
85	みしょうりゅう 未生流 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。日本の伝統文化を身につけてほしい ※材料費（1,300 円～ 1,500 円）金額の相談（可）	小・中・ 高校生全般	未 生 流 福島未生会
86	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 ※材料費（1,000 円～ 2,000 円）金額の相談（可）	対象を 問わず	海老原由香 （さくら桃 花 の 会）
87	おしゃれな生け花	東京市場直送の新鮮で長持ちの花材で伝統を重んじる作品や気軽に飾れるものまで、和の空間の美を感じてみましょう。レッスン内容はご希望に応じます（流派：池坊） ※材料費（1,300 円～）金額の相談（可）	対象を 問わず	大和田広実
88	着物ライフを楽しみましょう	お着物に興味のある方、初心者の方、タンスに眠っているものがある方、浴衣、変わり結び等、ご自身に合う着物ライフを楽しみましょう。レッスン内容はご希望に応じます	高校生以上	大和田広実
89	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	対象を 問わず	瀬 下 智 美
90	〈新〉おだかの人物「鈴木安蔵」	小高に生まれた憲法学者「鈴木安蔵」と、H30 年国登録有形文化財となった「鈴木家住宅主屋」について知り、大切にしていきたい		
91	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	小学校高学年 ～中学生	小 林 初 夫
92	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」	対象を 問わず	岩 橋 光 善

〈新〉は新規メニューです

学校向け（語り部）

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
93	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。準備物：プロジェクター（不可の場合は相談可）	対象を 問わず	岩 橋 光 善 (東日本大震災・ 原子力災害 伝承館登録 語 部)
94	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。準備物：プロジェクター（不可の場合は相談可）		
95	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	対象を 問わず	安部あきこ
96	昔話出前講座	「語り部」の民話を聞いてみませんか		
97	〈新〉災害時における共助の 大切さ	災害時において避難者同士の助け合いの大切さ及び平時における共助の大切さを伝えたい	対象を 問わず	石井 大作



【語り部】No.95・96
震災語り部・昔話出前講座
講師：安部あきこ



【音楽】No.101
民族楽器で音楽遊びをしよう
講師：宗像由美子

学校向け（音楽）

※No.105 は実費負担有

No	講 座 名	内 容	対象者	講 師
98	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	対象を 問わず	佐 藤 晴 美
99	生伴奏で歌いませんか	ピアノ伴奏で唱歌、歌謡曲、童謡などを楽しく歌いましょう	対象を 問わず	(一社) カリタス 南 相 馬
100	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		
101	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	宗像由美子
102	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）見つけた音を組み合わせで簡単なリズムアンサンブルにします	小学生 中学生	
103	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	小学5・6年生 中学1・2年生	
104	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	小学3年 ～6年生	水 谷 明 子
105	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円～300円）	対象を 問わず	
106	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）	
107	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	対象を 問わず	山崎美登里

生涯学習課 宛

電話 0244-24-5249 FAX 0244-23-3013

メールアドレス shogaigakushu@city.minamisoma.lg.jp

様式第一号（第5条関係）

※コピーしてお使いください

受付番号

生涯学習まちづくり出前講座申込書

南相馬市教育委員会教育長

令和 年 月 日

団 体 名

〒

住 所

代表者名

電話番号

（担当者名）

（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（記載しないで下さい）

分類番号

1 老人会・婦人会

4 中学校・PTA関係

7 各種団体・サークル・サロン

2 市内各行政区

5 幼稚園・保育所等

8 民間企業

3 小学校・PTA関係

6 高校・高等技術専門学校等

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なうあらゆる学習、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4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

- ・学びたい気持ちに、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7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