

石岡市社会福祉協議会

# ふくしの出前教室

出前教室とは、地域の絆づくりと市民の皆さまが行う自主的な活動を応援することを目的としています。

あらかじめ知識や技術などを持つ講師に登録していただき、メニューを市民の皆さんのご希望に応じて提供するものです。  
興味のあるメニューを選んで、お申込みください。

- 利用できるのは？ 原則市内に在住、在勤、または在学する5人以上のグループです。  
人数が多数の場合はご相談ください。
- 開催時間は？ 午前9時から午後4時までの1時間程度です。それ以外の時間帯については、ご相談ください。  
会場は、お申込みされた団体で手配してください。
- 開催費用は？ 教室の内容によって、講師料や材料費・交通費等の実費が必要な場合があります。
- 申し込み方法は？ 教室開催日の1か月前までに「ふくしの出前教室申込書」またはお電話でお申し込みください。
- お問い合わせ・お申込み 石岡市ボランティアセンターまたは石岡市社会福祉協議会  
石岡市大砂 10527 番地 6  
TEL ~~0299-23-2781~~ または 0299-22-2411  
FAX ~~0299-23-2781~~ または 0299-22-2440

☆出前教室講師募集 あなたの趣味や特技を活かしませんか。団体や個人の方で年齢、性別を問いません。



# みんなで楽しむメニュー




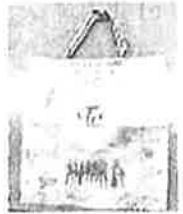

令和4年1月作成


| 番号 | 教室名・内容                                                                                                                    | 講師                                   | 講師料<br>日時・申込者準備                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1  | <p>【誰にでもできる腹話術】</p> <p>腹話術で、交通安全のお話し、子ども向けの健康の話から介護予防の食事のお話まで楽しいおしゃべりをします。<br/>また、一緒に腹話術に挑戦してみましよう。</p>                   | <p>テンゾイメンが<br/>天風一門会</p>             | <p>講師料：無料<br/>平日・休日問わず</p>                                       |
| 2  | <p>【おしゃれなかごを作ろう】</p> <p>コンビニやスーパーのビニール袋でおしゃれなかごを作ってみましよう。<br/>着れなくなったTシャツでも出来ます。<br/>捨てる前にもう一度活躍させましよう！！<br/>見本もあります。</p> | <p>エコ・かわ・手芸</p>                      | <p>講師料：無料<br/>平日・休日問わず<br/>準備物：レジ袋・Tシャツ<br/>フェルト・はさみ・編み針5〜7号</p> |
| 3  | <p>【バルーンアートを一緒に作ろう】</p> <p>バルーンアートを一緒に作って楽しみましよう。<br/>色々な色の風船が動物やお花に変身するよ！<br/>完成したら、動物の顔を書いてみまよう！</p>                    | <p>バルーンアート<br/>ボランティア<br/>「ひまわり」</p> | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：バルーン（風船）<br/>200円</p>      |
| 4  | <p>【石岡の歴史を知ろう】</p> <p>石岡は、古代には常陸の国の中心地として栄えました。<br/>石岡の町の成り立ち、先人の功績について分かりやすくお話しします。<br/>これからのまちづくりのヒントが見つかるかも？</p>       | <p>石岡市<br/>歴史ボランティア<br/>矢口輝行</p>     | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：筆記用具<br/>1時間以内</p>         |
| 5  | <p>【紙芝居や体操で楽しみましよう】</p> <p>子供向けのおとぎ話から昔懐かしい映画やドラマを紙芝居で上演します。<br/>また、リズム体操で一緒に楽しみましよう。</p>                                 | <p>リーディング・アカシア</p>                   | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。</p>                                |








| 番号 | 教室名・内容                                                                                            | 講師                   | 講師料<br>日時・申込者準備                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|
| 6  | <p>【舞踊の披露そして一緒に踊りましょう】</p> <p>日本舞踊を鑑賞したり、三味線で楽しく民謡を合唱します。<br/>リハビリ民謡舞踊や民謡に合わせて一緒に踊りましょう。</p>      | 藤の会                  | 講師料：無料<br>平日・休日問わず                        |
| 7  | <p>【伴奏に合わせて楽しく歌いましょう】</p> <p>手遊びや体操そして大正琴の伴奏で一緒に体を動かしたり、唄を楽しく歌いましょう。</p>                          | すずらんの会               | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>準備物：机・いす     |
| 8  | <p>【心があたたまるお話しです】</p> <p>語り（外国・日本・石岡の昔話）や絵本、カーテンシアター、パネルシアター、手遊びなどのお話し会を一緒に楽しみましょう。</p>           | おはなしグループ<br>「むかしむかし」 | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>準備物：机・いす     |
| 9  | <p>【絵本の楽しさをお伝えします】</p> <p>絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアター、紙芝居で、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！<br/>親子でも楽しめます。</p>          | フレンズやさと              | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>準備物：机（80cm位） |
| 10 | <p>【お抹茶の飲み方を体験しましょう】</p> <p>お抹茶の作法、お菓子の食べ方を楽しく学んで、美味しくいただきましょう。<br/>友達や家族のとのコミュニケーション作りに最適です。</p> | 今泉社中                 | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>材料費：応相談      |
| 11 | <p>【お花を生けましょう】</p> <p>四季折々の季節のお花を生けてみましょう。<br/>子どもから高齢者まで簡単に楽しく生けることができます。</p>                    | 今泉社中                 | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>材料費：応相談      |

|    |                                                                                                                   |               |                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | <p>【外国の文化を知ろう】</p> <p>数々の外国訪問の経験をもとに、ニュース等では分からない外国の裏事情を面白くお話しします。<br/>日本の文化や生活の素晴らしさを新しく感じることができます。</p>          | 今泉社中          | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。</p>                                                    |
| 13 | <p>【童謡やナツメロを一緒に歌いましょう】</p> <p>童謡やナツメロを、二重唱や斉唱で歌います。<br/>一緒に歌ったり、脳トレをなどをして楽しみましょう。</p>                             | ツインズ・メロディ     | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：カラオケ機器</p>                                     |
| 14 | <p>【大正琴の演奏・一緒に歌いましょう】</p> <p>懐かしい童謡や歌謡曲を演奏します。<br/>そして、大正琴の伴奏で、一緒に楽しく歌いましょう。<br/>美しい音色を堪能しましょう。</p>               | 大正琴・霞琴の会      | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：テーブル・イス<br/>延長コード・コンセント</p>                    |
| 15 | <p>【傾聴したり、手遊びを披露します】</p> <p>高齢者や障がいを持っている方のお話し相手をしたり、レクリエーションを楽しみます。</p>                                          | 白鶴会           | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。</p>                                                    |
| 16 | <p>【料理教室で健康づくり】</p> <p>「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進しています。<br/>様々な年代に応じた調理実習を行います。<br/>人数は10人位から（要相談）</p> | 石岡市食生活改善推進協議会 | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>材料費：応相談<br/>準備物：エプロン・三角巾<br/>調理実習<br/>調理実習の準備物</p> |
| 17 | <p>【ハーモニカのメロディーで歌いましょう】</p> <p>心和むハーモニカの音色をお届けします。<br/>懐かしいメロディーを一緒に歌いましょう。</p>                                   | ハーモニカ同好会      | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：イス</p>                                         |

| 番号 | 教室名・内容                                                                                                                 | 講師                    | 講師料<br>日時・申込者準備                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 18 | <p>【尺八の音色を楽しみましょう】</p> <p>心和む尺八の音楽を演奏します。<br/>懐かしい歌謡曲・民謡・演歌から季節を彩る童謡・唱歌・叙情歌など、誰でも知っている曲を楽しんでください。<br/>一緒に歌ってみませんか。</p> | 尺八でこんにちは話             | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。                                       |
| 19 | <p>【歌や舞踊・フラダンス・三味線を披露します】</p> <p>歌謡曲や民謡を歌ったり、日本舞踊・フラダンス・三味線など幅広い演芸をお楽しみいただけます。<br/>イベントなどでの着付けや盆踊りの指導もできます。</p>        | 花むすびの会                | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。                                       |
| 20 | <p>【歌謡曲のミニコンサートを披露します】</p> <p>懐メロ・デュエット曲・演歌・抒情歌などを心和む歌声とハーモニーで披露します。<br/>一緒に口ずさんでみませんか。</p>                            | ハッピーパラダイス             | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>準備物：マイク・マイクスタンド・テレビモニター            |
| 21 | <p>【押し花】</p> <p>季節のお花を使って、きれいなしおりやコースター・壁掛けなどを作って楽しみましょう。</p>                                                          | ふしぎな花倶楽部              | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>材料費：1人600円程度<br>準備物：はさみ・ピンセット（貸出有） |
| 22 | <p>【ワンマンオーケストラ・コンサート】</p> <p>木管・金管など複数の管楽器で、様々なジャンルの曲を演奏するコンサートです。<br/>一緒に踊りたくなりますよ！</p>                               | ワンマンオーケストラ<br>チャーリー栗原 | 講師料：無料<br>平日・休日問わず<br>準備物：コンセント                                 |
| 23 | <p>【腹話術や手品を披露します】</p> <p>腹話術やマジックを見たり、歌遊びやゲームで一緒に楽しみましょう。</p>                                                          | 北畑順一                  | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>交通費：1000円                          |

| 番号 | 教室名・内容                                                                                                                                                                        | 講師                | 講師料<br>日時・申込者準備                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | <p>【横笛（篠笛）の音色を楽しみましょう】</p> <p>横笛（篠笛）で童謡，唱歌，民謡，懐メロ，歌謡曲を演奏します。郷愁を誘う，はかなげで涼やかな音色をお楽しみください。</p>  | 仲川清風              | 講師料：無料<br>平日のみ<br>準備物：イス                                                                                                                  |
| 25 | <p>【フラダンスを披露します】</p> <p>華やかな衣装とハワイのリズムに乗ってフラダンスを一緒に楽しみ，元気になりましょう。</p>                                                                                                         | フラガールズ            | 講師料：無料<br>平日・休日問わず<br>準備物：CDラジカセ・マイク（無い時は持参します）<br>☆着替え部屋・鏡                                                                               |
| 26 | <p>【オリジナルの新聞エコバックを作ろう】</p> <p>環境にもやさしい新聞紙でエコバックを作りましょう。<br/>           野菜の保管やお弁当，本も入る便利グッズです。写真やイラスト入りの新聞でおしゃれに仕上がります。<br/>           見本もあります。</p>                            | エコ・かわ・手芸          | 講師料：無料<br>平日・休日問わず<br>準備物：新聞紙5枚程度<br>のり，はさみ，えんぴつ<br> |
| 27 | <p>【漢字の世界にあそぼう】</p> <p>漢字の成り立ちを手製のカードを使って解説します。<br/>           このほか四字熟語，書き順，読み，クイズなどで漢字の面白さ，楽しさを感じてもらいます。</p> <p>※漢字検定準1級，漢字教育士の資格を有しています。</p>                                | 志田 昇<br>漢字教育サポーター | 講師料：無料<br>平日，土日も可<br>準備物：ノート，筆記用具<br>                |

| 番号 | 教室名・内容                                                                                                                      | 講師                                                                                                    | 講師料<br>日時・申込者準備                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | <p>【バルーンアートパフォーマンスを見て一緒に作ろう】</p> <p>イベントが必ず盛り上がるバルーンパフォーマンスをお見せします。<br/>対象者に合わせた分かりやすいバルーン教室・オンラインのバルーン教室やパフォーマンスも可能です。</p> | <p>歌う<br/>バルーンパーformer<br/>★MIHARU★</p>                                                               | <p>講師料：30,000円<br/>材料費：1人300円<br/>平日、土日も可（土、日は講師料の金額が変わります）<br/>準備物：はさみ、メモ用紙、筆記用具</p> |
| 29 | <p>【ギターアンサンブルの演奏を楽しみましょう】</p> <p>歌謡曲・演歌・童謡・クラシック等をギターアンサンブルで演奏します。<br/>童謡・懐メロの伴奏と一緒に歌いましょう。</p>                             | <p>ギター文化館<br/>アンサンブル</p>                                                                              | <p>講師料：無料<br/>木曜日15時～16時のみ可<br/>（第2木曜日を除く）<br/>準備物：イス（演奏者の人数分）、机（1～2台）</p>            |
| 30 | <p>【木が奏でる優しいコカリナの音の世界を感じましょう】</p> <p>優しいコカリナの音色で、童謡からクラシック「第九」等まで幅広い楽曲を演奏します。<br/>また、懐かしい歌や季節に合わせた歌と一緒に歌いましょう。</p>          | <p>石岡コカリナ同好会</p>  | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：特になし</p>                                        |
| 31 | <p>【日本伝統楽器の1つ「箏」の音色を聞きましょう】</p> <p>誰もが知っている曲を、凛として美しい「箏」（こと）の音色で聞き惚れます。<br/>約180cmの大きさの箏を近くで見られます。</p>                      | <p>やさ<sup>ホ</sup>と箏<sup>ネ</sup>の音会</p>                                                                | <p>講師料：無料<br/>（指導者の先生が出られる場合、講師料をいただく場合もあります）<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：イス</p>      |
| 32 | <p>【ギターの演奏を楽しみましょう】</p> <p>本格的なギターの演奏で懐メロ、唱歌、歌謡曲と一緒に歌いましょう。<br/>お話しもおもしろいです。</p>                                            | <p>松井 宏</p>                                                                                           | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：イス、マイク（無くても可）<br/>☆事前に希望する歌のジャンルをお知らせください。</p>  |

| 番号 | 教室名・内容                                                                                                                                                                                                                                                                  | 講師                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 講師料<br>日時・申込者準備                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 | <p>【紙芝居で楽しむ石岡の昔話】</p> <p>石岡にはたくさんの昔話が伝わっています。その中の20話ほどが、大型の紙芝居になっています。美しい絵を見ながら、ふるさとの昔話の世界を味わってみませんか。子どもから高齢者まで楽しむことができます。</p> <div style="text-align: center;">  <p>紙芝居の一部</p> </div> | <p>井坂 まち子</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>村上地区の民話      染谷地区の民話</p> | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：机、イス、マイク（無くても可）</p>                                                                                      |
| 34 | <p>【折り紙や包装紙で楽しく作しましょう】</p> <p>身近にある折り紙や包装紙を使って、色々な物を楽しく作ってみましょう。季節のお花や置き物、生活に役立つもの、かわいい動物たちなど、子どもから高齢者まで喜んでいただける内容です。</p>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>講師料：無料<br/>日時については相談に応じます。<br/>準備物：はさみ、カッター（無くても可）</p>  |
| 35 | <p>【折り紙で鉛筆立てを作しましょう】</p> <p>好きな柄の折り紙を使って鉛筆立てを作しましょう。丈夫でとても便利です。</p>                                                                                                                  | <p>大塚 益子<br/>(折り紙講師)</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |
| 36 | <p>【成年後見人制度を知ろう】</p> <p>成年後見制度の利用に関することや家庭裁判所に申立する際の必要書類の書き方等について説明します。<br/>また、法律の専門家による相談等もご案内します。</p>                                                                                                                                                                 | <p>石岡市<br/>社会福祉協議会職員</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>講師料：無料<br/>平日のみ</p>                                    |



| 番号 | 教室名・内容                                                                                                                                       | 講師               | 講師料<br>日時・申込者準備                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| 37 | <p>【手話って楽しいよ】</p> <p>指や手を動かして手話での簡単な会話やあいさつを表現し、手話に親しんでみましょう。</p> <p>自分の名前を手話でできるかな？<br/>あなたの手助けを必要としている方のために手話を学んでみませんか。</p>                | 手話ボランティア<br>「太陽」 | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。             |
| 38 | <p>【点字を学ぼう】</p> <p>点字のしくみや点訳について、楽しく学んで、体験してみよう！<br/>点訳を必要としている方の手助けをしませんか？</p>                                                              | 点字を学ぶ会つくし        | 講師料：無料<br>日時については相談に応じます。<br>準備物：筆記用具 |
| 39 | <p>【車いす体験】</p> <p>車いすの体験をして、足の不自由な人や車いすの人をどのように手助けできるか、そしてみんなが安心して暮らせるにはどのようにしたらよいかについて考えてみましょう。</p>                                         | 福祉体験ボランティア       | 講師料：無料<br>平日のみ                        |
| 40 | <p>【視覚障がい者の体験】</p> <p>点字ブロックの上を歩いたり目の不自由な方の体験などを通して、視覚障がい者にどのように手助けしたらよいか考え、バリアフリーやユニバーサルデザインの商品や、障がい者が安心して暮らせるために街の中で工夫しているところなどを紹介します。</p> | 福祉体験ボランティア       | 講師料：無料<br>平日のみ                        |
| 41 | <p>【高齢者疑似体験】</p> <p>手足の曲げ伸ばしが不自由になったり、白内障のように目が見えにくくなることを体験して、高齢者の身体を理解し、どのようなサポートが出来るかを考えましょう。</p>                                          | 福祉体験ボランティア       | 講師料：無料<br>平日のみ                        |

|   |    |    |   |     |
|---|----|----|---|-----|
| 局 | 長次 | 長係 | 長 | 担当者 |
|   |    |    |   |     |

### ふくしの出前教室申込書

令和 年 月 日

団体名 \_\_\_\_\_

担当者名 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

連絡先 固定電話 \_\_\_\_\_

携帯電話 \_\_\_\_\_

FAX \_\_\_\_\_

下記のとおり、ふくしの出前教室を申し込みます。

|                 |      |             |       |     |     |    |       |     |   |
|-----------------|------|-------------|-------|-----|-----|----|-------|-----|---|
| 希望教室名           | 第1希望 |             |       |     |     |    |       |     |   |
|                 | 第2希望 |             |       |     |     |    |       |     |   |
| 希望日時            | 第1希望 | 令和 年 月 日( ) | 午前・午後 | 時   | 分   | ～  | 午前・午後 | 時   | 分 |
|                 | 第2希望 | 令和 年 月 日( ) | 午前・午後 | 時   | 分   | ～  | 午前・午後 | 時   | 分 |
| 開催場所            | 会場名  |             |       |     |     |    |       |     |   |
|                 | 住 所  |             |       |     |     |    |       |     |   |
| 参加人数            | 人    | 主な内訳        | 高齢者   | 小学生 | 中学生 | 成人 | 乳幼児   | 障害者 |   |
| 講師にお知らせしておきたいこと |      |             |       |     |     |    |       |     |   |
| 備 考             |      |             |       |     |     |    |       |     |   |