

# 民間企業、市民活動団体等が実施する

令和8年度

# 出前講座情報一覧

民間企業や市民活動団体など、古賀市以外が主催する出前講座をまとめました。  
専門家のお話を聞くことができる、有意義な講座がたくさんあります。  
地域の教室などで利用してみませんか？

## リーパスカレッジ講師による出前講座

リーパスカレッジは人生を豊かに過ごすためのヒントを見つけることを目標にリーパスプラザなどで実施する講座です。このリーパスカレッジの講座も地域へ出前ができます。

## 社会福祉協議会による出前講座

職員や福祉団体が、いざというときに役立つ福祉に関する講座を準備しています。皆様のご利用をお待ちしています。

## 市民活動団体による出前講座

古賀市にはたくさんの市民活動団体があり、それぞれの特性を活かした講座を行っていますので、ぜひご利用ください。  
費用などは申込時にご確認ください。



## 企業による出前講座

製薬会社や食品会社など企業が行う出前講座もあります。申込にあたっては、講座により申込先がことなりますのでご注意ください。

## ※注意事項

- ・講座の申込は各主催者へお願いします。
- ・講座の申込にあたっては、開催まで余裕がある日にちをもってお申し込みください。
- ・内容などが変更になっている場合がありますので、ご了承ください。

# ①古賀市環境人材バンクにて実施する講座

申込先:環境課環境整備係  
(TEL:092-942-1127)

| 講座・教室名                         | 内容   | 講話・体験        | 所要時間   | 対応可能な時間・曜日 | 講師   | 費用     | 備考                                  |
|--------------------------------|--|--------------|--------|------------|--|--------|-------------------------------------|
| 浄化槽で守ろう僕たちの水環境、浄化槽で考えよう私たちの未来! | 身近な水環境の現状を知り、汚した水を浄化する技術や、自分達にもできる、汚れた水をできるだけ出さない工夫について、講義や実験等を通じて学びます。  | 両方           | 45~60  | 要相談        | 島田 賢治  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大30人)    |
| アフリカから見た環境問題/持続可能な開発           | 講師自らのアフリカでの環境保全活動や、政府機関、国際機関等の業務に携わった経験を踏まえ、アフリカの環境問題や持続可能な開発の課題について講義します。   | 講話           | 要望に対応  | 要相談        | 三戸 俊和  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等           |
| 古賀グリーンパークの樹木育成~森と環境~           | 古賀グリーンパークの樹木の育成過程の説明、森の役割と地球環境(温暖化)との関係などの講義をします。<br>※現地体験をご希望の場合は、対応可   | 両方(要望により対応可) | 30~40  | 要相談        | 宿理 英彦  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大25人)    |
| 古賀海岸松原の保護                      | 古賀の海岸線にひろがる白砂青松は、古賀の財産です。古賀の松原の歴史経緯、松枯れの原因や保護作業、松原被害の実態と対策について学びます。<br>※現地体験をご希望の場合は、対応可   | 両方(要望により対応可) | 30~40  | 要相談        |  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大25人)    |
| ツルレイシ(ゴヤ)のグリーンカーテン講座           | 地球温暖化について講義を通じて学び、自分たちが普段の生活の中で何が出来るかを考えて話し合い、解決策を考えます。その後、実際にツルレイシの種まきからグリーンカーテンに育つまでの育成経験を通じて地球温暖化について身近に感じてもらいます。<br>※開催回数等をご要望により調整可         | 両方(要望により対応可) | 60     | 要相談        | 宿理 英彦<br>吉見 一郎<br>中屋 允雄<br>武田 京子<br>日高 禮子<br>須賀 信明 | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大30人)    |
| ごみ減量と3R                        | ごみの現状と3Rについて学ぶ講座です。ごみの中身を知ることで、具体的な減量方法を見つけ、プログラムを通じて、生活の中で実践できるエコを学びます。   | 講話           | 45~60  | 要相談        | NPO法人<br>エコけん                                      | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等           |
| 食品ロス削減                         | 食品ロスの現状と削減の必要性について学ぶ講座です。まずは、ごみの中身と内訳を知ることからはじめ、その削減のコツについて講義します。プログラムを通じて、生活の中で実践できるエコを学びます。  | 講話           | 60     | 要相談        |  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大40人)    |
| 環境ボードゲームワークショップ                | 環境アドバイザーが自作したボードゲームで、参加者の環境保全の意欲を高め、エコ暮らしのコツを学びます。ボードゲームは1班4~5名で体験し、自身が出来るエコ行動を見つけます。  | 両方           | 60     | 要相談        |  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大150人)   |
| 家庭の省エネで地球を守ろう!                 | 地球温暖化の現状と災害の概略について、市民ひとりひとりが「今、できること」を考え、実践する事を目標に「うちエコ診断」などを紹介します。  | 講話           | 40     | 要相談        | 吉見 一郎<br>須賀 信明                                     | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大30人)    |
| 水辺の楽校                          | 川の生物調査とつかまえた指標生物を用いて生物学的な水質判定を行います。水生生物の調査と同時に水生生物と水質の関係を学びます。   | 体験           | 150    | 要相談        | 中屋 允雄<br>山本 節子                                     | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大15人)    |
| 学校ビオトープの計画・保全活動・生物調査           | 学校ビオトープを通じて、自然や野生の生きものとの触れ合う機会が少なくなった子どもたちに四季折々に変化する自然や生きものに、体験学習という形で日常的に触れる機会をつくります。<br>※ビオトープの保全活動(大人対象)、ビオトープの生物調査(子ども対象)<br>:各項目ごとに別日程で各60分 | 両方           | 60     | 要相談        | 中屋 允雄  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大15人)    |
| ほたるの楽校                         | ほたるの一生、世界と古賀のほたる、ほたると里山の環境問題、ほたるクイズなどを通じて古賀の自然環境を楽しく学びます。  | 講話           | 50     | 要相談        | 山本 節子  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大50人)    |
| 宇宙船地球号ミッション!                   | 持続可能な社会について、地球の循環の仕組みを学びながら、暮らしの幸せについても考える連続2回の講座。本部からのミッションをクリアするため、話し合い・智恵を絞って自分達の「宇宙船」を作り上げていきます。   | 講話           | 150×2日 | 要相談        | 一般社団法人<br>サステナビリティ・ダイアログ                           | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大16人/会場) |
| スウェーデン発!ムッレ教室                  | 五感を使って草花や生きものの観察をします。内容は季節やテーマによって変わります。発達段階に応じた子ども主体の自然教育プログラム。0歳から小学校高学年まで参加できます。  | 体験           | 90~120 | 要相談        | 子どもの野外活動をすすめる会                                     | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大35人)    |
| UCオイルキャンドルをつくろう!廃食油のリサイクル      | 家庭から出る食用油(廃食油)のリサイクルのしくみや廃食油を原料としたキャンドルづくりを通じてリサイクルの大切さをお子さんから大人まで楽しく学べる内容となっています。   | 両方           | 60     | 要相談        | 小寺油脂(株)  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大30人)    |
| きらきら自然学校                       | 森や水辺などの自然の中で、生きものを探したり、遊んだりしながら活動します。学校や団体の要望に応じて、「自然は、おもしろい♪」と思える自然体験プログラムを行います。  | 両方           | 60~180 | 要相談        | Kスポ  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大25人)    |
| 地球と暮らし~ごみから考える環境問題~            | 地球環境の変化や私たちの生活とのつながり、影響を知り、持続可能な社会のために暮らしの中でできることを考えます。  | 両方           | 50~60  | 要相談        | 渡邊 裕子  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大50人)    |
| 暮らしの中でできる気候変動対策                | 気候変動と環境と私たちの暮らしのつながりを知り、省エネや節水、ごみ減量等の暮らしの中でできる気候変動対策について学ぶことでエコ暮らしの実践(節電・節水・ごみ減など)につなぎます。  | 講話           | 45~90  | 要相談        |  | 実費負担あり | ・市内開催<br>・5人以上の方が参加する学習会等(最大50人)    |

## ②リーパスカレッジが紹介する出前講座

申込先:生涯学習推進課公民館係  
(TEL:092-944-1931)

### 【ものづくり】

| 講座・教室名      | 内容  | 講話・体験 | 所用時間   | 対応可能な時間・曜日 | 講師        | 費用  | 備考  |
|-------------|---|-------|--------|------------|-----------|-----|-----|
| 陶芸体験        | 土と触れ合いながら自分の心を見つめ、オリジナル作品を仕上げます。              | 体験    | 120    | 要相談        | やよい窯      | 要相談 | 材料費 |
| ステンドグラス作り   | 光によって表情が変わる、癒されるステンドグラス。出前講座で手作り体験ができます。      | 体験    | 180    | 要相談        | ギャラリーーツツイ | 要相談 | 材料費 |
| 藍染め体験       | 藍染めの染色過程は科学実験みたいで楽しい体験。                       | 体験    | 180    | 要相談        | 田辺一美      | 要相談 | 材料費 |
| ちりめんうさぎ作り   | 初心者でも時間内に完成できる愛らしいうさぎを作ってみませんか                | 体験    | 180    | 要相談        | ぎやらりーてまり  | 要相談 | 材料費 |
| 脳を育てるおもちゃ作り | 赤ちゃんからシニアまでが指先を使って遊ぶおもちゃを作ります。                | 両方    | 180    | 要相談        | 端野カナエ     | 要相談 | 材料費 |
| 無心で彩る糸かけアート | 色とりどりの糸が描き出すあなただけのアートです。                      | 体験    | 120    | 要相談        | 光永ゆかり     | 要相談 | 材料費 |
| 簡単！ネクタイリメイク | 光沢もあり立派な、思い出も残るネクタイを様々にリメイクしましょう。             | 体験    | 120    | 要相談        | 富永亜矢子     | 要相談 |     |
| 楽しいミニシール作り  | いろいろなものに貼れるオリジナルシールの作り方を習い、実際に作ってみましょう。       | 体験    | 120    | 要相談        | 井上文子      | 要相談 | 材料費 |
| ビーズアクセサリー   | 好みのチャームを選んで、自分だけのオリジナル作品を作しましょう。              | 体験    | 120    | 要相談        | 福崎愛佳      | 要相談 | 材料費 |
| ジュエルライト製作   | 花や季節を感じさせる小物を瓶に封じ込めジュエルで固めます。ライトアップもできます。     | 体験    | 120    | 要相談        | 森由美子      | 要相談 | 材料費 |
| アルバムボード作り   | 見るだけで気分が上がる写真を、個性的なインテリアに作り上げます。              | 体験    | 120    | 要相談        | 中井八重      | 要相談 | 材料費 |
| フラワーアレンジ    | 美しい花は気分を和ませてくれます。季節の花を花かごに。                   | 体験    | 120    | 要相談        | (株)あおやぎ   | 要相談 | 材料費 |
| 水引アクセサリー作り  | 縁起のいい小物、梅結びのブローチを作しましょう。                      | 体験    | 120    | 要相談        | 端野カナエ     | 要相談 | 材料費 |
| 楽しくDIY!     | 作品作りをしながらプロの技法を学ぶ                             | 体験    | 150    | 要相談        | (株)パワーハウス | 要相談 | 材料費 |
| ボード織り       | 厚紙を使って気軽に織りが楽しめます。コースターと巾着袋を作ります。             | 体験    | 120    | 要相談        | 田辺一美      | 要相談 | 材料費 |
| 福を呼び込む熊手    | 福をかき集める、掴んで離さないといわれているオリジナル「熊手」を作しましょう。       | 体験    | 120    | 要相談        | 森由美子      | 要相談 | 材料費 |
| アロマクラフト     | 精油の特性を活かしたセルフケア提案<br>ご希望に合わせてワークショップできます      | 体験    | 60~120 | 要相談        | 星野久美子     | 要相談 | 材料費 |
| 革細工体験       | 好きな模様の刻印を打ち、思い思いに色付けをして自分だけのオリジナル作品を作ります。     | 体験    | 180    | 要相談        | 実松恵子      | 要相談 | 材料費 |
| ビーズでイヤークフ   | 子どもから大人まで楽しめるおしゃれ!!簡単に手作りできて自慢のアイテムに。         | 体験    | 120    | 要相談        | 谷口彩       | 要相談 | 材料費 |
| パンチニードルで作ろう | 専用の針でザクザク刺すだけ。好きな模様を自由に、もこもこと可愛く描くことができます。    | 体験    | 120    | 要相談        | 田辺一美      | 要相談 | 材料費 |
| ちりめんで羽子板作り  | 干支の飾りは取り替えOK、毎年使える優れ物。簡単な縫いとボンドを使って貼った包み絵で完成! | 体験    | 180    | 要相談        | 比田勝育子     | 要相談 | 材料費 |
| DIY講座       | 自作の木工品がある暮らしって素敵ですね。電動工具使用初心者向け講座。            | 体験    | 180    | 要相談        | グッデイ古賀千鳥店 | 要相談 | 材料費 |

## ②リーパスカレッジが紹介する出前講座

申込先:生涯学習推進課公民館係  
(TEL:092-944-1931)

### 【ものづくり】

| 講座・教室名           | 内容  | 講話・体験 | 所要時間 | 対応可能な時間・曜日 | 講師           | 費用  | 備考  |
|------------------|---|-------|------|------------|--------------|-----|-----|
| 切り絵で作る干支         | カッターを使って丁寧に切り抜いて作った自身の作品。額装を飾って縁起の良い1年に！！           | 体験    | 120  | 要相談        | Kirie mihoko | 要相談 | 材料費 |
| カードで織り物          | 8枚のカードを使って前と後ろに回すと、あら不思議！紐の柄が出来上がり。バッグチャームに仕立てます。   | 体験    | 180  | 要相談        | 田辺一美         | 要相談 | 材料費 |
| 楽しい！ラジオ製作        | 電波について楽しく学び、本当に聴けるラジオ製作もします。                        | 両方    | 90   | 要相談        | 藤村徳一         | 要相談 |     |
| フラワーセラピー（アレンジ等も） | 苔テラリウムやスワッグなど花での癒し効果を感じませんか。                        | 両方    | 120  | 要相談        | 上床忍          | 要相談 | 材料費 |
| 干支を作ってみよう「陶芸」    | 作りたいもののリクエストにも応えます。                                 | 体験    | 120  | 要相談        | 香川義文         | 要相談 | 材料費 |
| ガラスアート           | ガラスをカットすることなく手軽に、見た目はステンドグラス！インテリア雑貨が作れます。プレゼントにも。  | 体験    | 120  | 要相談        | 鳥飼恵美子        | 要相談 | 材料費 |
| デニムdeリメイク        | 手縫いで挑戦!!お気に入りのズボンやスカートをステキに生まれ変わらせますよ！              | 体験    | 120  | 要相談        | 高良友子         | 要相談 |     |
| ニードルフェルト         | 使い勝手の良いジュートバッグに染めた羊毛で古賀市の花「コスモス」をモチーフにした模様をフェルティング。 | 体験    | 180  | 要相談        | 田辺一美         | 要相談 | 材料費 |
| オリジナル塗香づくり       | 塗香とは香木を細かい粉末状にしたもの。穏やかな深みのある壮大な香りを楽しみましょう。          | 体験    | 120  | 要相談        | 杉山郁美         | 要相談 | 材料費 |
| 涙音の香（なみおとのか）     | 癒しと再生の一時を灯すアロマキャンドルランプ作り。2回目には最後の1ピースを見つけに海にも行きます。  | 体験    | 240  | 要相談        | 春日寛          | 要相談 | 材料費 |
| 作って遊ぼう ミニ四駆      | 大人には懐かしく子どもには新鮮。遊びの原点、自分の物は自分で作る。完成後はサーキットコースでレース。  | 体験    | 150  | 要相談        | 梅津一刀         | 要相談 | 材料費 |

### 【健康・スポーツ】

|                  |   |    |     |     |        |     |  |
|------------------|---|----|-----|-----|--------|-----|--|
| ストレッチポールで姿勢よく    | ストレッチポールを使って体のゆがみ解消の仕方を学びます。                      | 体験 | 120 | 要相談 | 船岡孝    | 要相談 |  |
| 踏み板使い方講座         | 一生歩くために。踏み板の使い方を知って健康寿命を伸ばそう。簡単に誰でも取り入れていただけます。   | 両方 | 120 | 要相談 | 梅谷恵美   | 要相談 |  |
| 睡眠と健康の知恵袋        | より良い睡眠についての正しい知識を解説。                              | 講話 | 120 | 要相談 | 明治安田生命 | 要相談 |  |
| わたしの身体の「そげんこと塾」  | 適切な運動と動作、転倒予防法を理解し、健康な日常生活へとつなげるお話と実技。            | 両方 | 120 | 要相談 | 新小田幸一  | 要相談 |  |
| ズンパで健康づくり        | 音楽に合わせて、気分発散。みんなで楽しく、いい汗を流しましょう。                  | 体験 | 120 | 要相談 | 池田万理   | 要相談 |  |
| 武當五行氣功           | 上海出身講師から武當山武術の由来と説明を受けて、入念なストレッチの後、五臓にも効く五行氣功を実践。 | 両方 | 120 | 要相談 | 山根暁潔   | 要相談 |  |
| モルック             | 木製の棒（モルック）を投げて木製のピンを倒すフィンランド発祥の楽しく気軽にできるスポーツです。   | 体験 | 120 | 要相談 | Kスポ    | 要相談 |  |
| 楽に・しやかに動ける身体づくりを | 肩こりや腰痛に悩んでいませんか？正しい身体の動かし方を知り、ぐっすり眠れる身体づくりを。      | 両方 | 120 | 要相談 | 橘史哉    | 要相談 |  |
| 経絡理論で健康に         | 経絡？つぼ？気功や針灸など自然療法の基となる中医学の基礎について上海出身の講師から学びます。    | 両方 | 120 | 要相談 | 山根暁潔   | 要相談 |  |
| 転びの予防            | バランス能力と筋力を向上させ、転倒を予防しましょう。あなたの健康を守る第一歩になります。      | 両方 | 120 | 要相談 | 藤崎公明   | 要相談 |  |
| 呼吸法トレーニング        | 正しい呼吸は年齢問わず健康やスポーツ、勉強など様々な分野で役立ちます。               | 両方 | 120 | 要相談 | 松本桂    | 要相談 |  |
| 音響エネルギー          | ボディコンディショニング後コシチャイム等の音を浴びて、心と体を整えます。              | 体験 | 120 | 要相談 | 光永ゆかり  | 要相談 |  |
| 楽しくフラダンス♥        | ハワイアンミュージックに合わせて体の力をぬき、体幹を意識しながら笑顔で踊ってみましょう。      | 体験 | 90  | 要相談 | 塩塚千賀   | 要相談 |  |

## ②リーパスカレッジが紹介する出前講座

申込先:生涯学習推進課公民館係  
(TEL:092-944-1931)

### 【健康・スポーツ】

| 講座・教室名       | 内容   | 講話・体験 | 所要時間 | 対応可能な時間・曜日 | 講師    | 費用  | 備考 |
|--------------|--|-------|------|------------|-------|-----|----|
| 大人のそろばん式脳トレ  | 認知症予防・脳の活性化に効果のある、懐かしいそろばんの要素を用いたトレーニングです。           | 両方    | 120  | 要相談        | 倉元美幸  | 要相談 |    |
| にこにこヨガ!(^^)! | 気持ちよく体を動かせば心も呼吸も安定し「にこにこ」になる発見がいっぱい!!「私」時間、一緒にしましょう♪ | 体験    | 120  | 要相談        | 吉田素子  | 要相談 |    |
| リズムジャンプ体験会   | 音楽を使い楽しく運動!ケガの防止、集中力UPにも効果あり!!                       | 体験    | 90   | 要相談        | 宮本耕平  | 要相談 |    |
| 若返りピラティス♪    | “若々しいからだづくり”をピラティススタジオアスプリール主宰の講師がお手伝いします♪           | 体験    | 120  | 要相談        | 三輪明日香 | 要相談 |    |
| リズム体操♪       | リズムに乗って体を動かすと身も心も軽やかに♪いつまでも若々しく元気で、仲間づくりにも!          | 体験    | 120  | 要相談        | 石川純子  | 要相談 |    |

### 【食】

|           |  |    |     |     |                 |     |     |
|-----------|--|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| 野草茶で健康づくり | 体が喜ぶ野草茶をブレンドして、美味しいティータイムを楽しんでみませんか。             | 両方 | 90  | 要相談 | 山下美佐子           | 要相談 | 材料費 |
| おうち薬膳料理   | 季節の食材が体に良いという話や調理法を学んで実習、皆でいただきます。               | 両方 | 180 | 要相談 | 和田亜弓            | 要相談 | 材料費 |
| パン教室      | 色々な種類のパンを作ります。手捏ねでピザ生地も作れます。                     | 体験 | 180 | 要相談 | 結城俊子            | 要相談 | 材料費 |
| そば打ち道場    | 自分で打った蕎麦を食す。挽きたて、打ちたて、茹でたての三たての美味を体感。            | 体験 | 180 | 要相談 | 玄海そば塾           | 要相談 | 材料費 |
| 中国茶を知る講座  | 非日常・異空間で。基礎知識とお茶の淹れ方を学びます。                       | 体験 | 120 | 要相談 | 蕭光              | 要相談 | 材料費 |
| 甘夏柑マーマレード | 風の丘農園の“県エコ認証柑橘”を使って、無添加で作ります。ジャム作りの基本を習いましょう。    | 体験 | 180 | 要相談 | 中野恵里子           | 要相談 | 材料費 |
| 心と体をリセット  | 忙しい日々、目に見えない疲れが溜まっていませんか?ハーブについて話しながらスッキリ、デトックス。 | 体験 | 150 | 要相談 | ハーブの専門店<br>ファルム | 要相談 | 材料費 |

### 【自然・環境】

|              |  |    |     |     |              |     |     |
|--------------|--|----|-----|-----|--------------|-----|-----|
| 星空観察         | 解説を聞きながら夜空に輝く星座を楽しみましょう。時期が合えば天体望遠鏡で月や惑星が見られるかも。 | 両方 | 150 | 要相談 | 橋本洋          | 要相談 |     |
| ほたるのひみつ      | 古賀市内で乱舞する蛍の幻想的な景色を一緒に見に行きませんか。                   | 両方 | 120 | 要相談 | 元ほたるの会<br>山本 | 要相談 |     |
| グリーンパークの木々   | 現地にて、講師と一緒に歩いて観察しながら、樹木のあれこれについて学びましょう。          | 両方 | 120 | 要相談 | 宿理英彦         | 要相談 |     |
| バードウォッチング    | 座学(鳥の話・環境の話)、実習(里山や川沿い、海などでの鳥の観察)                | 両方 | 120 | 要相談 | 板谷晋嗣         | 要相談 |     |
| 道端の草花たちの不思議  | 歩いて観察し、子どもの頃のように五感で感じ、草花の神秘の世界に浸ってみましょう。         | 体験 | 120 | 要相談 | 梶原邦弘         | 要相談 |     |
| 有機農業実践塾      | 無農薬での野菜栽培のコツを伝授。種とりや収穫物の利活用方法等も学びます。             | 両方 | 180 | 要相談 | 佐々木真二        | 要相談 |     |
| 園芸教室         | 季節の野菜の種類や育て方などワンポイントアドバイス。寄せ植えコンテナを作成し、育てる楽しみを。  | 両方 | 120 | 要相談 | グッデイ古賀千鳥店    | 要相談 | 材料費 |
| 地震を探る        | 地震対策は、まず地震の正体を知ることです。過去の被害も振り返り、地震のメカニズムを学びます。   | 講話 | 120 | 要相談 | 水田洋司         | 要相談 |     |
| グリーンパークで楽しもう | 里山を守るボランティアとともに、様々な樹木を観察します。フィトンチッドを浴びてみませんか。    | 体験 | 240 | 要相談 | 宿理英彦         | 要相談 |     |
| 黒松盆栽に触れる     | 暮らしを彩るインテリアとして若年層にも人気のミニ盆栽。作り方と管理方法をアドバイスします。    | 体験 | 120 | 要相談 | Be(ビーイー)     | 要相談 | 材料費 |

## ②リーパスカレッジが紹介する出前講座

申込先:生涯学習推進課公民館係  
(TEL:092-944-1931)

### 【暮らし】

| 講座・教室名         | 内 容   | 講話・体験 | 所用時間 | 対応可能な時間・曜日 | 講師                      | 費用    | 備考  |
|----------------|---|-------|------|------------|-------------------------|-------|-----|
| スマホで上手に写真を撮る方法 | 撮影法や加工のポイント、保存方法やLineでの送り方を学びます。                  | 両方    | 120  | 要相談        | 古賀すたいる                  | 要相談   |     |
| 終活セミナー         | 元気に、前向きに生きていくための終活の話                              | 講話    | 120  | 要相談        | 渡邊明美                    | 要相談   |     |
| 教えて！終活の話       | 後悔しないお見送りのために知りたいこと、知らなければならぬことを学びましょう。           | 講話    | 120  | 要相談        | (株)あおやぎ                 | 要相談   |     |
| 人生を変える片付け      | 片付けアドバイザーによる空間、時間などの片付け講座                         | 講話    | 120  | 要相談        | 西岡美香                    | 要相談   |     |
| 幸せな老後づくり       | 人生100年を自分でデザインするために、体と心とお金についての様々な情報を紹介。          | 講話    | 120  | 要相談        | 田中健児                    | 要相談   |     |
| 似合うメイクとは？      | パーソナルビューティーカラー診断®でポイントメイクを伝授                      | 体験    | 120  | 要相談        | (株)古賀薬局                 | 要相談   | 材料費 |
| あなたに似合う洋服の色合わせ | パーソナルカラー簡易診断で魅力を引き出す色探しをしてみませんか。                  | 両方    | 120  | 要相談        | 梅野奈緒美                   | 要相談   |     |
| メイク講座          | プロ直伝のテクニックで自信をもって一歩前へ。性別を問わず参加を。久しぶりに仕事を始めるあなたも。  | 両方    | 120  | 要相談        | 資生堂ジャパン(株)              | 交通費のみ |     |
| 届く＆伝わる声        | 現役アナウンサーから楽しく学ぶ声磨き講座です。                           | 両方    | 120  | 要相談        | 中村凧沙                    | 要相談   |     |
| 群読講座           | 音読で声を磨き、楽しく脳を活性化！仲間たちと群読にも挑戦し一体感を味わいます。           | 両方    | 120  | 要相談        | 中村凧沙                    | 要相談   |     |
| 日本の橋あれこれ       | 橋の定義・歴史・考慮すべき荷重、橋の形式と景観、有名な日本の橋について概説します。         | 講話    | 120  | 要相談        | 水田洋司                    | 要相談   |     |
| 薄茶(うすちゃ)体験     | 美味しいお茶をもてなし、もてなされる茶道。400年の歴史を難しくとらえず身近に。イス席可。     | 講話    | 120  | 要相談        | 志賀満江                    | 要相談   | 材料費 |
| 小野珈琲の“珈琲教室”    | 「素敵な珈琲Life」スタイルを共有し、もっと豊かに、もっと素敵な毎日を！             | 両方    | 120  | 要相談        | 吉瀬治尚                    | 要相談   | 材料費 |
| 福祉ネイルを体験しよう    | 福祉ネイルで日常に彩りを。手足のトラブル予防に役立つセルフケアを学びましょう♪           | 体験    | 120  | 要相談        | 吉田雅子<br>(一社)日本保健福祉ネイル協会 | 要相談   |     |
| 福岡の石造アーチ橋      | 福岡県には76橋の石造アーチ橋が現存し、大半が八女市に架設されています。保存と現況等について概説。 | 講話    | 120  | 要相談        | 水田洋司                    | 要相談   |     |

### 【歴史】

|                   |   |    |     |     |               |     |       |
|-------------------|---|----|-----|-----|---------------|-----|-------|
| 古賀市内の絵馬巡り         | 古賀市内の神社へ詣で、歴史を学ぶとともに絵馬の魅力を堪能しましょう。                    | 体験 | 180 | 要相談 | 古賀市史跡案内ボランティア | 要相談 |       |
| 伝統行事を訪ねて～谷山の盆綱引き～ | 子ども達VS消防団などの大人達が太さ10cm、長さ50mの大綱を懸命に引き合う伝統行事の解説と見学     | 体験 | 120 | 要相談 | 衛藤浩則          | 要相談 |       |
| 郷土の戦国武将薦野増時       | 戦国時代から立花道雪、宗茂、黒田如水に仕えた増時。薦野地区と梅岳寺(新宮町)を解説します。         | 両方 | 180 | 要相談 | 古賀市史跡案内ボランティア | 要相談 | 現地見学可 |
| 薦野の歴史講座           | 郷土の武将・薦野増時と薦野城があった「城の山」について話を聞きます。                    | 講話 | 90  | 要相談 | 薦野の歴史をつなぐ会    | 要相談 |       |
| ロシア・ウクライナ紛争の背景    | 長年のロシア生活、ロシア語通訳・翻訳者として活動、自身の経験を踏まえた両国間の関係についての話。      | 講話 | 120 | 要相談 | 小松のりひと        | 要相談 |       |
| 罪と罰の歴史            | 中世の「罪」をどう捉えていたかを概観しつつ、近代の刑罰論について元簡易裁判所判事とともに考えましょう。   | 講話 | 120 | 要相談 | 田川晃義          | 要相談 |       |
| 黒田藩、秋月藩、高鍋藩の歩み    | 上杉鷹山は米沢藩9代藩主として藩政改革に成功した。講師自作の「DVD紙芝居(写真360枚)」を映して紹介。 | 講話 | 120 | 要相談 | 西崎主馬          | 要相談 |       |
| 鎌倉時代の裁判基準         | 御成敗式目を通して、中世の女性たちが、どのように規律されていたのかを元裁判官が考察します。         | 講話 | 120 | 要相談 | 田川晃義          | 要相談 |       |
| 鹿部山周辺の遺跡歩き        | 弥生時代の東町遺跡・皇石神社、古墳時代の田淵遺跡、平安時代の鹿部経塚遺跡をたずねます。           | 講話 | 120 | 要相談 | 永留邦臣          | 要相談 | 現地見学可 |

## ②リーパスカレッジが紹介する出前講座

申込先:生涯学習推進課公民館係  
(TEL:092-944-1931)

### 【音楽】

| 講座・教室名             | 内容   | 講話・体験 | 所用時間 | 対応可能な時間・曜日 | 講師             | 費用  | 備考 |
|--------------------|--|-------|------|------------|----------------|-----|----|
| ヘルマンハーブ体験          | シートの楽譜をなぞるだけで天使の音色を奏でられます。                   | 体験    | 120  | 要相談        | 竹馬みち代(担当)      | 要相談 |    |
| コーラス               | 心と体の健康のために、みんなで楽しいコーラスを！仲間づくりと歌唱法を習って健康増進にも。 | 体験    | 120  | 要相談        | 松本由美子          | 要相談 |    |
| ハンドベル              | 「天使の歌声」と称されるハンドベルを演奏してみませんか。                 | 体験    | 120  | 要相談        | ドリーミーリンガーズ(山本) | 要相談 |    |
| 音楽でつながる！笑顔de健康音楽講座 | 歌って動いて笑顔に！音楽で脳と体を元気にし、地域のつながりも深めます。          | 両方    | 120  | 要相談        | 加來理美           | 要相談 |    |

### 【心】

|                |  |    |     |     |                             |     |  |
|----------------|--|----|-----|-----|-----------------------------|-----|--|
| メンタルビジョントレーニング | メンタル強化と頭の回転を良くする5分間のトレーニング法「眼球体操」                    | 両方 | 120 | 要相談 | 端野カナエ                       | 要相談 |  |
| ビジョントレーニング     | ビジョントレーニングで楽しく脳トレ                                    | 体験 | 120 | 要相談 | 児島愛                         | 要相談 |  |
| 入門「アドラー心理学」    | 対人関係や子育てに役立つ心理学。お互いを認め合う協力のコミュニケーションについて学びましょう。      | 講話 | 120 | 要相談 | 藤村徳一                        | 要相談 |  |
| 対話型子育て講座       | ちょっと立ち止まると見えてくる景色を一緒に楽しみ、今しかできない子育てを楽しみましょう。         | 両方 | 120 | 要相談 | 梯裕子                         | 要相談 |  |
| 怒りとは。その伝え方     | アンガーマネジメントに触れ、伝え方をグループワークなどで学び納得。イライラしない自分に。         | 両方 | 120 | 要相談 | 山口菜津美                       | 要相談 |  |
| セラピューティック・ケア   | 英国赤十字社発のボランティアのためのツール。あなたの手のぬくもりで心と体を癒すケアを、学んでみませんか？ | 両方 | 60  | 要相談 | NPO法人日本セラピューティック・ケア協会担当(河島) | 要相談 |  |
| 自分だけの「My Note」 | 自身の中に全ての答えがある。自信を持つためのツールをワーク形式で体験。子育て中の方もぜひ。        | 講話 | 120 | 要相談 | 光永ゆかり                       | 要相談 |  |

### 【アート】

|                       |   |    |     |     |           |     |     |
|-----------------------|---|----|-----|-----|-----------|-----|-----|
| 美しく魅せる筆ペン             | 年賀状や季節のお便りなどで、美しく書くポイントを学びます。                   | 体験 | 120 | 要相談 | 北崎友喜      | 要相談 | 材料費 |
| パステルアート               | 初めてでも絵を描くことが苦手でも大丈夫。型紙を使って指で描く癒しのアートです。         | 体験 | 120 | 要相談 | 野上まり      | 要相談 | 材料費 |
| 筆文字とパステルで             | メッセージ書(しよ)といういつもとは違う書き方で、ふわふわ言葉で、あなたの思いを伝えませんか。 | 体験 | 120 | 要相談 | 明鳳(山口あかり) | 要相談 | 材料費 |
| イラストあそび～円から始める楽しい描き方～ | 絵を描くのが苦手だと思込んでいる人も、簡単な手法でおもしろく絵が描けるようになります。     | 体験 | 120 | 要相談 | 梅谷佐和子     | 要相談 | 材料費 |
| 「ガラスペンで一筆箋」           | ガラスペンとカラーインクを使って、気持ち軽やかにメッセージを送ってみましょう♪         | 体験 | 120 | 要相談 | 渋谷雪絵      | 要相談 | 材料費 |

### 【体験】

| 講座・教室名      | 内容  | 講話・体験 | 所用時間 | 対応可能な時間・曜日 | 講師    | 費用  | 備考  |
|-------------|---|-------|------|------------|-------|-----|-----|
| 博多人形絵付け体験   | 人形師が作った博多人形に自由な色で絵付け体験ができます。              | 体験    | 120  | 要相談        | 石田哲志  | 要相談 | 材料費 |
| 世界の絵本の読み聞かせ | その国の言葉を聞き、その音に慣れ親しむ。大人も絵本を通じて異文化体験を。      | 体験    | 120  | 要相談        | 眞子由佳里 | 要相談 |     |
| 初心者向けキャンプ体験 | 緑豊かなオートキャンプフィールドで、テント設営やロープワークなど。         | 体験    | 180～ | 要相談        | 立石利成  | 要相談 | 材料費 |
| 囲碁教室        | 初心者にはテキストを使ってルールの説明から。経験者は対局を通じて棋力向上を。    | 体験    | 120  | 要相談        | 古賀高士  | 要相談 |     |
| 憧れの和服生活     | 和服を着る時間を取り入れてみませんか。初心者にも上手に着付ける方法をお伝えします。 | 体験    | 120  | 要相談        | 杉山淑子  | 要相談 |     |
| 浴衣の着付け      | 大人から子どもまで自分で浴衣が着られるようになります。               | 体験    | 120  | 要相談        | 杉山淑子  | 要相談 |     |
| 着物リメイク      | ミシンを使わず型紙も無し。自分の希望の丈の作品に仕上げます。            | 体験    | 180～ | 要相談        | 高良友子  | 要相談 |     |

### ③社会福祉協議会が実施する講座

申込先:古賀市社会福祉協議会  
(TEL:092-944-2941)

| 講座・教室名   | 内容  | 講話・体験 | 所要時間 | 対応可能な時間・曜日 | 講師        | 費用 | 備考 |
|----------|---|-------|------|------------|-----------|----|----|
| 福祉学習     | 高齢者、車いす、目が不自由な方との交流をおとした生活体験                            | 両方    | 60   | 要相談        | 社会福祉協議会職員 | なし |    |
| 安心生活サポート | [お金の管理が難しい][行政手続きが分からない]など、高齢者や障がい者が安心して暮らしていくための事業について | 講話    | 60   |            |           | なし |    |

申込先:古賀市市民活動支援センター  
つながりひろば  
(TEL:092-942-1352)

### ④市民活動団体が実施する講座

| 講座・教室名                           | 内容   | 講話・体験 | 所要時間     | 対応可能な時間・曜日 | 講師                        | 費用                | 備考                                   |
|----------------------------------|--|-------|----------|------------|---------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 読み聞かせ                            | 絵本、パネルシアター等の読み聞かせ                          | 両方    | 30~60    | 応相談        | たけのこ文庫                    | 応相談               |                                      |
| 親子わらべうた、絵本、おはなしの体験・理科読           | 親子わらべうた、絵本、おはなしの体験・科学教室                    | 両方    | 30~60    | 応相談        | 古賀子どもの本の交流会               | 応相談               |                                      |
| おうちエコの講座                         | ごみ減量、節水、食品ロス削減など                           | 両方    | 20~120   | 応相談        | NPO法人エコけん                 | 無料(要申請)           |                                      |
| 30代からの終活講座                       | エンディングノートを使って、終活講座(1~12回シリーズ)              | 両方    | 各回60~120 | 応相談        | LifeWaveサポート              | 500円~1,000円/1人    | 初回のみノート代1,000円別途                     |
| ライフジャーニー 人生を見つめる講座               | 人生を電車の旅に例えて生き方を考える講座                       | 体験    | 60~120   | 応相談        |                           | 500円~1,000円/1人    |                                      |
| 笑顔のコーチング、コミュニケーション               | 子どもや大切な人の笑顔を増やすコミュニケーションについて               | 両方    | 60~120   | 応相談        |                           | 500円              |                                      |
| 男性料理教室実演                         | カレー、ライスorナン、サラダ、デザート約20食くらい                | 体験    | 120      | 応相談        | 男性料理教室メンズレシビ              | 応相談               | 会場はリーパスプラザこが調理室                      |
| よさこい体験                           | 健康体操で体づくり、簡単な指の運動や、鳴子を持つての踊り。基本は姿勢。        | 体験    | 30~60    | 応相談        | よさこい古賀連                   | 応相談               |                                      |
| のびのびストレッチ                        | 音楽にのって体を動かす                                | 体験    | 60~90    | 応相談        | 古賀市リズム体操協会                | 講師1人につき1,000円/1時間 |                                      |
| ピンポンで健康づくり                       | 動体視力、反射神経を養う                               | 体験    | 120      | 応相談        | NPO法人古賀市スポーツ協会(古賀卓球協会)    | 講師1人につき1,000円/1時間 |                                      |
| こがっち検定                           | 古賀市の歴史についての問題、古賀市の方言についての問題のテストをして解答・解説をする | 体験    | 60       | 応相談        | 古賀市文化のまちづくりの会             | 応相談               |                                      |
| 演奏・楽器の紹介など                       | 演奏・楽器の紹介など                                 | 体験    | 30~40    | 土・日曜日      | 古賀市民オーケストラ                | 応相談               |                                      |
| 一緒に踊ろう! フォークダンス                  | フォークダンスをみたあと一緒に踊りましょう。座ったままでも可             | 体験    | 45~60    | 応相談        | 古賀市フォークダンス協会              | 応相談               |                                      |
| 健康と美容を維持するためのセルフリンパマッサージを学びましょう! | リンパの滞りを解消するセルフマッサージや、ペアマッサージをお教えます。        | 体験    | 90       | 応相談        | リンパトリートメントアソシエイツボラボラリンパの会 | 応相談<br>教材費:500円/人 | 対象:子ども~大人<br>人数条件:~15名<br>それ以上の場合応相談 |
| 大型紙芝居の上演                         | 大型紙芝居の上演                                   | 体験    | 40~50    | 応相談        | 古賀大型紙芝居サークル「カチカチ会」        | 応相談               |                                      |
| 古賀市近郊の史跡についての講座                  | 古賀市全域の主な史跡の歴史・見どころ・体験談・探索順路等についての講話と案内     | 講話    | 応相談      | 応相談        | 古賀市史跡案内ボランティア             | 応相談               |                                      |
| 筆談・音声通訳の体験講座                     | 耳の不自由な人を支援する方法と実習、音声を文章で伝えるデモンストレーション      | 両方    | 120      | 応相談        | 古賀要約筆記の会「うさぎ」             | 応相談               |                                      |
| 薦野氏、米多比氏歴史講話                     | 薦野増時、米多比鎮久の話                               | 両方    | 30~60    | 応相談        | 古賀郷土史研究会                  | 応相談               |                                      |
| 気質講座                             | 誰もが持っている「気質」を理解して人間関係に役立てましょう              | 講話    | 60       | 土・日曜日      | 傾聴ボランティア「ひだまり」            | 応相談               |                                      |
| 芸能・芸術部門によるおでかけ公演・体験教室            | 各種あり<br>問合せ下さい                             | 体験    | 応相談      | 応相談        | NPO法人古賀市文化協会              | 応相談               |                                      |
| ひよっとこ踊り体験                        | ひよっとこ踊りと古賀音頭の体験                            | 体験    | 15-40    | 応相談        | 古賀ひよっとこ愛好会                | 応相談               |                                      |
| 竹林整備の体験と竹の活用                     | 簡単な竹林整備の体験と竹を利用したプランターづくり                  | 体験    | 120      | 応相談        | 一般社団法人こがみらい               | 応相談               |                                      |

⑤企業が行う出前講座

※講座の申込は各講師へお願いします。

| 講座・教室名   | 内容   | 講話・体験      | 所用時間  | 対応可能な時間・曜日 | 講師  | 費用                | 備考                                    |
|--|--|------------|-------|------------|---|-------------------|---------------------------------------|
| 化粧療法 いきいきセミナー<br>・いきいき美容コース<br>・口腔ケアコース<br>・大人ビューティーアップコース | みんなで楽しく健康寿命を延ばそう。ご自身がスタッフの進行に合わせて、顔や手のお手入れ・化粧を簡単に楽しみながら、キレイになれるセミナーです。   | 両方         | 60    | 要相談        | 資生堂ジャパン(株)<br>ソーシャルエリアー<br>ダー 高山輝美<br>【080-9355-2108】 | 交通費・<br>配送費有料     | 高齢者                                   |
| 育児支援のための<br>時短ビューティーセミナー                                   | 簡単・きれいに時短ケア。子育てや家事に忙しく、自分のことは後回しになってしまう子育て真っ最中のママ。自分のことに時間をかけられない!でも美容やおしゃれはしたいと思っている。そんなママ達に向けた「時短ビューティー」をお伝えします。 | 両方         | 60~90 | 要相談        |   | 交通費・<br>配送費有料     | 子育てママ                                 |
| 更年期セミナー  | 日常生活において家事・子育て・介護・仕事とさまざまな役割が重なる忙しい年代に。ホルモンバランスの変化を知り、肌のお手入れ、メイクアップを通じて、更年期と上手に付き合うヒントをお伝えします。                     | 体験         | 60~90 | 要相談        |   | 交通費・<br>配送費有料     | 更年期：45~55歳<br>くらい<br>プレ更年期：30代<br>後半~ |
| 美容で健康サポーター講座   | 「化粧のちから」を通じて、高齢者とのコミュニケーションに必要な知識を楽しく身につけることができます。高齢者に関するボランティア活動で役立つ内容が修得でき、講座終了後には修了カードをお渡しします。                  | 両方         | 90    | 要相談        |   | 交通費・<br>配送費有料     | 化粧療法に興味のある方<br>地域交流に役立てたい方            |
| 紫外線セミナー  | 紫外線がおよぼす影響を知り、紫外線を防ぐ方法を学んでいただけます。  | 両方         | 45~60 | 要相談        |   | 交通費・<br>配送費有料     | 児童・大人                                 |
| チョコレートの世界へようこそ!  | カカオの生産・カカオ農家支援・チョコレートの製造・歴史の話、テイस्टィングを通し、チョコレートの魅力を再認識する。   | 両方<br>(試食) | 60    | 要相談        | (株)明治<br>管理栄養士<br>【092-738-2236】                      | 無料                | 大人・シニア                                |
| ヨーグルトのひみつ  | しぼられたお乳からヨーグルトができるまでの工程・ヨーグルトの歴史と種類・ヨーグルトの力を学ぶ。  | 両方<br>(試食) | 60    | 要相談        |   | 無料                | 大人・シニア                                |
| チーズを知り、<br>チーズに親しむ   | チーズの歴史・しぼられたお乳がチーズになるまでの工程・日本の代表的な酪農地帯である十勝地方とそこで生まれたチーズについて学ぶ。  | 両方<br>(試食) | 60    | 要相談        |   | 無料                | 大人・シニア                                |
| 神秘的食品”乳”   | 乳の価値や意味・乳利用の歴史・乳成分と機能を学ぶ。  | 両方<br>(試食) | 60    | 要相談        |   | 無料                | 大人・シニア                                |
| カラダは食べたものからできている<br>~元気な人生100年のヒント~                        | 健康寿命を伸ばす為に大切なフレイル予防。ポイントとなる「運動」「口から食べる事」「バランスの良い食事」について学ぶ。   | 講話         | 60    | 要相談        |   | 無料                | シニア                                   |
| 命を守る”水”<br>見直そう!水分補給                                       | 体内での水分の役割・水分不足の原因・熱中症の原因・水分補給の方法等を学ぶ。  | 講話         | 60    | 要相談        | (株)明治<br>管理栄養士<br>【092-738-2236】                      | 無料                | シニア                                   |
| 朝食改革でパフォーマンスアップ<br>~ひとくちから始める成功への食事投資~                     | 朝食の内容が仕事のパフォーマンスを左右することを理解する。朝食の振り返り等を通し明日からの朝食をどのように改革するかを考える。  | 講話         | 60    | 要相談        |   | 無料                | 大人                                    |
| 未来のための栄養改革<br>~元気なカラダへの食事投資~                               | 数十年前~数年前と比べて体の変化が気になる年代を対象に生活習慣を見直し・改善を促すプログラム。生涯を通じて健康でいる為の食事のポイントと実践するコツを学ぶ。                                     | 講話         | 60    | 要相談        |   | 無料                | 大人                                    |
| 明日の健康美を叶える食事   | 女性の健康課題やライフステージごとの身体の変化を理解し、食事について一緒に考え未来の自分のために出来る事は何か?を見つけるプログラム。  | 講話         | 60    | 要相談        |   | 無料                | 大学~50代位の女性                            |
| みんなで子育てしよう~学んでみよう、チーム育児~                                   | 産前産後のママの心とカラダの変化について赤ちゃんの生活リズムを学んで家事分担を考えよう。ミルク作り体験 など   | 両方         | 60    | 要相談        |   | 無料                | 妊娠期~産後すぐのママ含めご家族                      |
| 赤ちゃんのための防災講座   | 備蓄の3ステップ 備蓄品の紹介<br>液体ミルクの使い方について   | 講話         | 20~30 | 要相談        | 無料  | 妊娠期~1歳頃の保護者       |                                       |
| ジュニアのためのスポーツ栄養講習会<br>*クラブチーム所属のジュニア対象*                     | ジュニア選手が強くなるためには練習・食事・睡眠がとても重要。小学校高学年~中学生の成長期に必要な栄養・食事について知ってもらおう。  | 両方<br>(試飲) | 60~90 | 要相談        | 無料  | 小学校高学年~中学生の選手と保護者 |                                       |

## ⑤企業が行う出前講座

※講座の申込は各講師へお願いします。

| 講座・教室名           | 内容   | 講話・体験 | 所要時間   | 対応可能な時間・曜日  | 講師   | 費用                              | 備考        |        |
|------------------|--|-------|--------|-------------|--|---------------------------------|-----------|--------|
| 朝食欠食対策           | 朝食の比較試験紹介。簡単にバランスよく食べられる朝食の紹介や朝食とテストの関係や脳の活性化の比較試験などの紹介。新入社員や中年のためのバランスのとれた食事など。               | 講話    | 45     | 平日10時～17時   | 大塚製薬㈱<br>【090-2445-6217】                     | 無料                              |           |        |
| 睡眠と免疫            | 睡眠の質、リズム、量や目覚めをスッキリさせるご紹介。免疫UPのための方法や乳酸菌のご紹介。  | 講話    | 45     |             |  |                                 |           |        |
| 女性従業員様の健康        | 更年期の仕組み、更年期の種類、月経前症候群についてなど、女性が健康でいきいき働くための方法や上司が更年期やPMSを理解して助け合うことなど。エクオール成分の説明やソイチェックなどのご紹介。 | 講話    | 45     |             |  |                                 |           |        |
| スポーツと栄養          | スポーツ時に必要な栄養素や水分補給などの紹介。  | 講話    | 45     |             |  |                                 |           |        |
| 熱中症対策            | 熱中症のメカニズム、救急処置、対策飲料紹介。   | 講話    | 45     |             |  |                                 |           |        |
| シニアの健康           | 加齢により不足しがちな栄養素や強化したい栄養素、フレイル対策などのご紹介。  | 講話    | 45     |             |  |                                 |           |        |
| 災害備蓄関連           | ローリングストック法方法や災害時に不足する栄養素やビタミンの働きなどのご紹介。【他社防災士とのコラボあり】  | 講話    | 45     |             |  |                                 |           |        |
| ライフプラン作成講座       | 人生100年時代 生き活きと生き抜くためのライフプラン作成とは（コツは介護についても備えること）   | 講話    | 60     | 要相談         | アクサ生命保険㈱<br>福岡中央F A支社<br>【080-1734-3193】     | 無料                              |           |        |
| 相続対策             | あと回しになってませんか？ 揉めないための相続対策（遺産分割対策・相続税納税資金対策・相続税負担軽減対策）  | 講話    | 60     | 要相談         |  | 無料                              |           |        |
| 金融リテラシー講座        | 今からでも間に合う 超高齢化社会に必要な金融知識（基礎から学ぶお金のこと）  | 講話    | 60     | 要相談         |  | 無料                              |           |        |
| 金融リテラシー講座        | 高校でも実施している金融教育についてお話しします   | 講話    | 60     | 要相談         |  | 無料                              | 高校生とその親御様 |        |
| 知っていますか？里親制度     | 言葉として聞いたことはある「里親制度」地域の子育て支援のひとつとして学びを深めます  | 講話    | 30～    | 要相談         | 福岡県里親支援機関リンク<br>【093-282-0001】               | 無料                              |           |        |
| 女性のための健康づくり応援    | ・女性のライフサイクルと病気の関係<br>・子宮頸がん、乳がんについて専門医の知見から学ぶ  | 講話メイン | 約60分   | ご依頼に応じて、短縮可 | 明治安田生命保険相互会社<br>福岡支社 古賀営業所<br>【092-942-3515】 | 無料                              |           |        |
| 知って備える、もしもの時のがん  | ・がんの基本知識、治療とお金<br>・がん患者家族の生活   | 講話メイン | 約60分   | ご依頼に応じて、短縮可 |  | 無料                              |           |        |
| 体の中から元気にいきいき血管   | ・心臓の血管にかかわる病気とその予防に関して   | 講話メイン | 約60分   | ご依頼に応じて、短縮可 |  | 無料                              |           |        |
| 親子で学ぶお金の基本       | ・親子で学ぶお金の使い方、将来への備え方<br>・改めて知りたい、金融リテラシー   | 講話メイン | 約60分   | ご依頼に応じて、短縮可 |  | 無料                              |           |        |
| 楽しく学ぶ認知症予防       | ・老化と予防についての解説<br>・簡単な体験型ワークの実施   | 講話体験  | 約60分   | ご依頼に応じて、短縮可 |  | 無料                              |           |        |
| あなたは大丈夫？フレイル予防講座 | ・フレイルとはどんな状態のこと？<br>・介護が必要になった場合の費用と備え   | 講話メイン | 約60分   | ご依頼に応じて、短縮可 |  | 無料                              |           |        |
| 初心者向け「資産形成」講座    | ・私たちを取り巻く経済、社会環境について<br>・資産を増やす法則、方法   | 講話メイン | 約60分   | ご依頼に応じて、短縮可 |  | 無料                              |           |        |
| わたしと家族の「そうぞく」講座  | ・相続の基本について<br>・生前贈与の有効性について  | 講話メイン | 約60分   | ご依頼に応じて、短縮可 |  | 無料                              |           |        |
| ながらスマホ防止教室       | ながらスマホの危険性をゲーム形式で体験  | 両方    | 45～60分 | 要相談         |  | KDDI株式会社九州総支社<br>【092-577-3480】 | 無料        | 中学生～一般 |