

民間企業、市民活動団体等が実施する

令和7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出来る、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	所用時間	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、講話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 ・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た、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 ・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。 ※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 ・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。 ※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 ・5人以上の方が参加する学習会等 (最大25人)
ツルレイシ(ゴーヤ)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でき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。 ※開催回数等は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 吉見 一郎 中屋 允雄 武田 京子 日高 禮子 高野 勝代 須賀 信明	実費負担あり	・市内開催 ・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 エコけん	実費負担あり	・市内開催 ・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 ・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、自身ができ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 ・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 須賀 信明	実費負担あり	・市内開催 ・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 山本 節子	実費負担あり	・市内開催 ・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。 ※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）：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 ・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 ・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 サステナビリティ・ダイアログ	実費負担あり	・市内開催 ・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 ・5人以上の方が参加する学習会等 (最大35人)
天ぷら油のリサイクル	家庭から出る天ぷら油（食用油）のリサイクルのしくみやリサイクル用途、流した時の環境への影響などの講義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。	講話	45～60	要相談	原田 典元	実費負担あり	・市内開催 ・5人以上の方が参加する学習会等 (最大50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 ・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 ・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 ・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べる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	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ェルで固めます。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
カラーサンドアート	室内用の小さな多肉・観葉植物をカラフルな砂でおしゃれに彩ります。	体験	120	要相談	溝上啓子	要相談	材料費
水引アクセサリ作り	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
キャンドル作り	香りを楽しむアロマワックスサシェと、飾っても灯しても可愛いカップケーキ型の2種を製作。	体験	120	要相談	横田有里子	要相談	材料費
アロマクラフト	好きな香りや薬理効果でワークショップ。スプレー、ロールオン、メイク品、バスボム等	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
布ぞうりを作ってみよう	着なくなったTシャツなど家中の布をリメイク。	体験	180	要相談	村川安子	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

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
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よ。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
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

【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	
筋膜リリース ヨガ ピラティス	ストレッチポールで、凝り固まった筋肉をほぐして身体も心もリセットしましょう。	体験	120	要相談	中村亜紀	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	
ズンバで健康づくり	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	
股関節と背骨の調律	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、全身をすっきりさせて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	
まめ活にちょい活を	身体を動かすことから元気に過ごすためのヒントを具体的に考え、実践します。	両方	120	要相談	檜崎兼司	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	

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
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	
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	

【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
抹茶・練りきり体験	抹茶の点て方のコツを学び、和菓子作りにも挑戦。	両方	120	要相談	みか	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	簫光	要相談	材料費

【自然・環境】

天体観測	解説を聞きながら夜空の天体ショーを楽しみましょう。天体望遠鏡での観察も。	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と一緒に見に行きませんか。	両方	120	要相談	市ほたるの会	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	
火曜日の竹林隊体験	現地で環境保全活動について学びます。	体験	120	要相談	一般社団法人こがみらい	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	

【暮らし】

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	

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
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)	要相談	
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	

【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。バスで由縁の地、薦野地区と梅岳寺（新宮町）を訪ねて、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	
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	14年間のロシア生活を送り、30年近いロシア語通訳・翻訳者として活動された講師から、自身の経験を踏まえた両国間の関係についての話を聞きます。	講話	120	要相談	小松のりひと	要相談	

【音楽】

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	ドリーミーリングーズ	要相談	
健康になる音楽講座	音楽で幸せホルモンを活性化しましょう。	両方	120	要相談	加來理美	要相談	

【心】

心を癒す座禅体験	日頃の喧騒から離れて座禅体験をしてみませんか。	両方	120	要相談	医王寺住職	要相談	
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	
禅に親しむ時間	写経体験をしながら心を整えてみませんか。	両方	120	要相談	医王寺住職	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	

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
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	手のぬくもりで心を癒す方法を教わります。	両方	120	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	

【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
パステルアート体験	初めてでも絵を描くことが苦手でも大丈夫。出来上がれば額に飾って楽しめます。	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（しょ）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	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い込んでいる人も、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
筆ペンあそび	あたたかい気持ちを伝える自筆文字。書き順も気にせず心の趣くまま筆を運びましょう。	体験	120	要相談	山下秀和	要相談	

【体験】

「俳句」してみませんか	テレビでもおなじみの「俳句」を身近に体験	両方	120	要相談	加藤義博	要相談	
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	
遊びながらふしぎ発見！	力と運動の謎を解き明かす。ふしぎ現象を利用したゲームに挑戦。	両方	120	要相談	小田垣孝	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	体験	120	要相談	古賀嵩士	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	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	所用時間	対応可能な時間・曜日	講師	費用	備考
もっと知りたい社会福祉協議会のこと	福祉会、ボランティア、介護保険等、社協事業について	講話	要相談	要相談	社会福祉協議会職員	なし	
福祉学習	高齢者、車いす、目が不自由な方との交流をととした生活体験	両方	60			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	

④市民活動団体が実施する講座

(1) 健康介護課健康づくり係が紹介する出前講座

申込先: 健康介護課健康づくり係
(TEL: 092-942-1151)

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
みそ作りとみそ玉作り (2回)	体験	60	要相談	食生活改善推進員 【健康介護課健康づくり係: 092-942-1151】	要相談	
減塩の紙しばいとみそ玉作り	両方	60	要相談		要相談	

(2) 古賀市市民活動支援センター(つながりひろば)が紹介する団体

申込先: つながりひろば
(TEL: 092-942-1352)

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
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	親子わらべうた、絵本、おはなしの体験	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)	
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
笑顔のコーチング、コミュニケーション	子ども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古賀調理室
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	
朗読体験	朗読を聞いて一緒に朗読体験	体験	60	応相談	劇団DAICOON	応相談	
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回答・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	
セルフマッサージを体験しよう	リンパの滞りを解消するセルフマッサージの体験	体験	90	応相談	リンパトリートメントアソシエイトボラボラリンパの会	応相談 教材費: 500円/人	対象: 子ども~大人 人数条件: ~20名

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
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	無料	
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 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	

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
いきいき美容教室	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) ソーシャルエリアパートナー 【080-9355-2108】	無料	高齢者
時短ママのビューティーアップセミナー	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	要相談		無料	子育てママ
大人女子のためのビューティーアップ	自分らしく毎日を生きいき、はつらつと。年齢の重ね方は人それぞれ。「自分らしく生きいき・はつらつと」をテーマ肌を明るく活きいきをみせるスキんケアやお出かけシーンあわせたメイクアップなどをトータルでご体感いただけます。	両方	60～120	要相談		無料	大人女子
色で遊ぶ	身近にある色を探したり、色のクイズや色紙シートを使って、色が持つイメージなどを学んでいただけます。	両方	45	要相談		無料	キッズ
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	要相談		無料	大人・キッズ
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스팅を通し、チョコレートの魅力を再認識する。	両方(試食)	60	要相談	(株) 明治 管理栄養士 【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(試食)	60	要相談		無料	大人・シニア
チーズを知り、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(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(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～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

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
命を守る”水” 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 管理栄養士 【092-738-2236】	無料	シニア
朝食改革でパフォーマンスアップ ～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 ～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 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 ＊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う。	両方 (試食)	60	要相談		無料	小学校高学年～中学生の選手と保護者
西日本新聞 新聞ばっく講座	新聞でエコバッグを作るワークショップ	両方 (工作)	60	要相談	西日本新聞 【電話092-711-5466】	応相談	
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。新入社員や中高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(株) 【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				働く人・スポーツ時・高齢者バージョンあり
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 活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(株) 福岡中央F A支社【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 【093-282-0001】	無料	