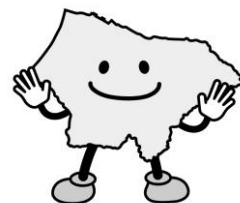


令和8年度

# 古賀市 まちづくり 出前講座

「まちづくり出前講座」は、市民の皆さんからの要望に応じて、希望の場所・時間に市の担当職員等を派遣し、市役所の仕事や取り組み、暮らしに役立つ情報などをお届けするものです。講師派遣は無料です。地域やグループの学習会などに是非ご利用ください。



## 利用できる方

市民または市内事業所に勤務している10人以上で構成された団体やグループなどです。(9人以下でも受講できる講座もあり、メニュー表に記載しています)

## 開催時間

年末年始を除く10時から21時までの間で、1講座30分～180分です。(例外あり)

## 実施会場

古賀市内に限ります。この講座は、皆さんが主催者となり、そこに講師を派遣する制度です。会場の手配や準備は主催者をお願いいたします。

## 注意事項

- 担当課及び講師の業務等の関係で、日時などの希望に添えない場合があります。
- 政治、宗教及び営利的な集会には、講師派遣いたしません。
- 出前講座は、質問や意見交換はできますが、行政に関する要望や苦情をお聞きする場ではありません。

## 申し込みから開催までの流れ

### 申し込み

開催希望日の20日前までに、申込書に必要事項をご記入のうえ、まちづくり推進課または担当課までご提出ください。(持参・FAX・Eメール いずれでも可)

- 申込書は、市役所まちづくり推進課・サンコスモ古賀・市民活動支援センターのほか担当課にもあります。市のホームページにも掲載しています。
- 下記 QR コードから電子申請も可能です。
- 一部の講座において、オンラインでの実施について対応が可能です。

### 打ち合わせ

担当課から申込者に、日程調整や開催内容確認のご連絡をいたします。

### 講座開催

申込者が用意した会場に講師が伺い、説明などを行います。講座終了後、アンケートにご協力をお願いいたします。

## 申し込み・問い合わせ先

古賀市役所 総務部 まちづくり推進課 (市役所第2庁舎2階)

TEL 942-1165 ・ FAX 942-1291

Eメール [commu@city.koga.fukuoka.jp](mailto:commu@city.koga.fukuoka.jp)

電子申請はこちらから



## オンライン対応について

一部の講座において、Web会議システム（「Zoom」など）を利用したオンラインでの実施について対応が可能です。

対応可能な講座は、メニュー表の「オンライン」欄に「可」と記載されているものです。  
オンラインでの実施を希望する場合は、以下の注意事項にご留意ください。

### 注意事項

- ①別紙申込書の「オンライン対応」の「希望する」にチェックを入れてください。
- ②参加者が使用する機材の準備や通信環境の整備は、申込者（参加者）で行ってください。
- ③市は、参加者が使用する機材の貸出や通信環境の整備に係る支援等を行いませんので、予めご了承ください。
- ④参加者が使用する機材に係る費用やインターネット通信料などは申込者（参加者）の負担となります。
- ⑤どのWeb会議システムを使用するかについては、市（担当課）と決めてください。どのシステムを使用するか決定後、市（担当課）から事前にIDとパスワードを申込者に通知します。  
講座当日は、市（担当課）が申込者をWeb会議に招待する形で講座を実施します。
- ⑥講師を派遣するかについては市（担当課）と決めてください。  
○講師を派遣し、会場でWeb会議システムを使用し開催する場合、申込者が指定する会場へ市職員が出向いて、説明を行います。  
○講師を派遣せず、Web会議システムを使用し開催する場合は会場の準備は必要ありません。
- ⑦資料を使用する講座の場合は、資料について市（担当課）と決めてください。  
○市ホームページからダウンロード  
○事前に市（担当課）から申込者へデータ送付する  
○申込者に取りに来てもらう
- ⑧講座実施時に発生した機材の故障や通信トラブル等に対しては、市に重大な過失が認められる場合を除いて、市は一切責任を負わないものとします。

### ※Web会議システムを使用してオンラインで実施する場合の流れ

#### 申し込み

申込書を電子メール、FAX、郵送、持参のいずれかにより古賀市まちづくり推進課及び担当課に提出してください。

#### 打ち合わせ

当日の段取りや準備するもの等について、事前に打ち合わせをお願いします。

- ・どのWeb会議システムを使用するか？
- ・講師を派遣するか？
- ・資料は使用するか？

#### 講座開催

講座終了後、「ふくおか電子申請サービス」上で、アンケートのご協力をお願いします。



（アンケートURLは市ホームページにも掲載しています）

## 令和8年度古賀市まちづくり出前講座実施メニュー表

### [ まちづくり・人権 ]

○時間は目安です。ご相談に応じます。

No.	講座名	内 容	担当課	時間	オン ライン	
1	市長との対話集会	市長が市政についてお話しします。意見交換しましょう。	お話中心	人事秘書課	90分	可
2	古賀市の財政事情	古賀市の財政状況について説明します。	お話中心	財政課	40分	可
3	公共施設の現状と課題	古賀市の公共施設の現状や課題と今後の施設のマネジメントについて説明します。	お話中心	管財課	30分	—
4	選挙のしくみ	選挙について説明します。	お話中心	総務課	30分	—
5	市の個人情報保護制度について	市の個人情報保護制度運用状況等について説明します。	お話中心	総務課	30分	—
6	人権ひろば(考えようみんなの人権)	「人権」とは、誰もが尊重されて幸せに生きることができる権利のことです。さまざまな人権課題に関する映像を見て、いっしょに考えてみませんか？ ※受講人数:5人から	その他	人権センター	60分	—
7	ジェンダー平等について	「男らしさ」「女らしさ」といった考え方は人の無意識に存在します。啓発DVDを鑑賞し、性別の固定概念について一緒に考えてみましょう。 ※受講人数:5人から	その他	人権センター	50分	—
8	正しく知ろう性の多様性について	社会には男性と女性しかいないのでは？いいえ。性にはさまざまな要素があります。性の多様性を正しく知ること、それぞれの人にとっての「当たり前」を受け止め、尊重し合うことの大切さについて一緒に考えます。 ※受講人数:5人から	その他	人権センター	50分	—
9	隣保館ってどんな施設？	隣保館の役割と事業等についてお話しします。	お話中心	隣保館	60分	—
10	地域福祉について	地域福祉における現状や取り組んでいる活動等についてお話しします。古賀市社会福祉協議会と合同で行います。	お話中心	福祉課	45分	—
11	これからの地域づくりについて	自治会や校区コミュニティなど、地域コミュニティの取組やその意義について紹介するとともに、古賀市まちづくり基本条例について説明します。	お話中心	まちづくり推進課	30分	—
12	やってみよう！！市民活動	喜ぶ人がいる、自身もやりがいがある、そして古賀が良くなる三方良しの市民活動。具体例を紹介しながら説明したり、質問に答えたりします。 ●講師:つながりひろばスタッフ *原則火曜日～土曜日の10時～16時	お話中心 その他	まちづくり推進課	45分	可
13	古布ティッシュ切りのボランティアを体験してみよう	気軽に自宅でもできるボランティアを体験しませんか。使い古したTシャツを切って古布ティッシュ(ミニ雑巾)にします。切った古布ティッシュは市内の小中学校や福祉施設に届けます。 ●講師:つながりひろばスタッフ *原則火曜日～土曜日の10時～16時	実技あり	まちづくり推進課	60分	—
14	使ってみよう！「やさしい日本語」	「やさしい日本語」を知っていますか？母国語が日本語ではない方に伝わりやすい「やさしい日本語」の意義や基本的な使い方等、交流を交えてお話しします。	実技あり	まちづくり推進課	60分	可

### [ ごみ・環境・水 ]

No.	講座名	内 容	担当課	時間	オン ライン	
15	下水道のしくみ	下水道のしくみ、役割、財政状況等について説明します。	お話中心	上下水道課	30分	可
16	水道について知ろう！	古賀市の水道についてお話しします。水の飲み比べでは、新たな発見があるかもしれません。	お話中心	上下水道課	40分	—
17	海津木苑(汚泥再生処理センター)について	し尿処理施設の説明及び「建設経緯(旧施設撤去・受入)」「排育(排泄の大切さ)」についてお話しします。 ※受講人数:5人から	お話中心	海津木苑	60～90分	可
18	はじめよう！ごみ減量大作戦！！	「雑がみ分別のコツ」「食品ロス削減」など、今すぐできるごみ削減方法を紹介します。	お話中心	環境課	45分	—

●印のある講座は、ボランティアや外部講師がお伺いします。

他にもつながりひろば、社会福祉協議会などの出前事業もあります。興味のある方は古賀市以外出前講座情報一覧をご覧ください。

[ ごみ・環境・水 ]

No.	講座名	内 容	担当課	時間	オン ライン
19	☆新規☆はじめませんか?「ECO チャレンジ応援事業」	身近な省エネ行動に取り組む世帯が交通系ICカードのポイントをゲットできる「ECOチャレンジ応援事業」についてお話し、実際にお申し込みのお手伝いもします。 * 講座の実施日については、7~12月とします。 ※「ECOチャレンジ応援事業」の参加申込要件等については環境課へ要事前確認。申込に必要なため、参加者の方はスマートフォンの持参をお願いします。 ※受講人数:5人程度	実技あり 環境課	30~60 分	—
20	家計にも地球にも優しい省エネ・エコにチャレンジ!~地球温暖化に向けて一人ひとりができること~	水道光熱費の削減や地球温暖化対策にもつながる、家庭でできる省エネ対策、エコ活動等を紹介し、地球温暖化の現状や社会の動向、ゼロカーボン、脱炭素などについてもご説明します。 ●講師:福岡県地球温暖化防止活動推進員、エコアドバイザー、市職員	お話中心 環境課	60分	—
21	☆変更☆飼い主のいない猫への 取り組みについて	野良猫で困っていませんか?野良猫が引き起こすトラブルの解決方法のひとつとして取り組まれている「TNR活動」についてお話しします。	お話中心 環境課	30分	可
22	☆変更☆特定外来生物アライグマの 生態と防除について	侵略的外来種のアライグマによる深刻な被害を防ぐため、生息状況などの現状や捕獲方法等について説明します。 講座を受講いただいた方には、アライグマの捕獲に従事できる従事者証を後日交付します。	お話中心 環境課	60分	—

[ 子育て・青少年 ]

No.	講座名	内 容	担当課	時間	オン ライン
23	地域でできる!! 青少年の育成	通学合宿や放課後子供教室など、地域と共働で行う青少年育成の取組を紹介します。	お話中心 青少年育成課	30分	可
24	地域で子どもを守ろう!	子どもを守るためにできること。 児童虐待やヤングケアラーの現状や支援体制について説明します。	お話中心 子ども家庭セン ター	45分	—
25	子どもの発達障がいについて、理 解を深めよう	子どもの発達障がいの理解を深めるための視点や、こども発達ルームでの取り組みを紹介します。	お話中心 子ども家庭セン ター	45分	—

[ 暮らし ]

No.	講座名	内 容	担当課	時間	オン ライン
26	公共交通について(公共交通利用 講座)	バスの乗り方・使い方や地域公共交通を活用していくための取組などについてお話しします。AIオンデマンドバス(のるーと古賀)やコガバスの利用方法もお伝えします。	お話中心 経営戦略課	60分	可
27	悪徳商法から自分を守るコツ	悪徳商法の手口やその対処法を消費生活相談の資格を持った相談員が分かりやすくお話しします。 ●講師:消費生活専門相談員 * 原則4月~12月の平日 ※外部講師のため、原則開催希望日の2か月前までに申請	お話中心 寸劇あり 商工政策課	60分	—
28	防犯について	防犯対策や犯罪発生状況について説明します。 ●講師:粕屋警察署生活安全課 * 原則平日の10時~16時	お話中心 危機管理課	60分	—
29	防火・防災講話	放火、地震、台風、豪雨等の対策についてお話しします。 住宅用火災警報器の設置、点検要領についてお話しします。 ●講師:粕屋北部消防本部予防課	お話中心 粕屋北部消防 本部予防課	60分	—
30	消火訓練防火教室	消火器・消火栓等の説明と取扱い等について指導します。 ●講師:粕屋北部消防本部予防課	実技あり 粕屋北部消防 本部予防課	30~60 分	—
31	予防救急講習	「窒息」「熱中症」「ヒートショック」など乳幼児や高齢者を対象とする講習が多いですが、実施したい内容があれば要望に応じて変更します。原則午前中の実施となります。 ●講師:粕屋北部消防本部警防課	お話中心 粕屋北部消防 本部警防課	60分	—
32	防災力アップだ!	防災についての心得や、避難行動要支援者制度を説明し、地域の防災について考えます。	お話中心 危機管理課 福祉課	60分	—
33	高齢者の交通事故防止のポイント	交通事故死者数に占める65歳以上の高齢者の割合が増加しています。高齢者が事故に遭いやすい横断方法等を寸劇を通してお伝えし、交通事故防止のポイントをお話しします。 ●講師:一般財団法人福岡県交通安全協会 * 受付開始8月~ 原則平日の10時~15時	寸劇あり 危機管理課	60分	—

●印のある講座は、ボランティアや外部講師がお伺いします。

他にもつながりひろば、社会福祉協議会などの出前事業もあります。興味のある方は古賀市以外出前講座情報一覧をご覧ください。

[ 暮らし ]

No.	講座名	内 容		担当課	時間	オン ライン
34	国民健康保険・医療制度講座	国民健康保険や後期高齢者医療制度についてお話しします。	お話中心	市民国保課	30分	—
35	マイナンバーカードを作ろう！	マイナンバーカード申請のお手伝いをします。	その他	市民国保課	90分	—
36	住民票等の本人通知制度について	住民票等を第三者へ交付したことを事前登録をしている本人へ書面でお知らせする制度について、その内容や登録方法をお話しします。 ご希望に応じ、事前登録申請の受付も可能です。	お話中心	市民国保課	30分	—
37	障がい基礎年金制度について	障がい基礎年金の仕組みや申請の仕方について説明します。	お話中心	市民国保課	30分	—
38	障がい者福祉について	障がい福祉サービス等の制度の説明や、障がいのある人への配慮の基本的なポイントなどについてお話しします。	お話中心	福祉課	45分	可
39	地域包括支援センターです！	高齢者の相談窓口である地域包括支援センターについてお話しします。 ●講師：圏域地域包括支援センター職員	お話中心	福祉課	60分	—
40	人生会議(ACP)始めませんか	もしも、病気などで自分の意志を伝えることができなくなったら、あなたはどうしますか。事前に決めておく手順やその方法について説明します。	お話中心	福祉課	60分	—
41	成年後見制度のススメ	成年後見制度は、どんな支援を受けられるの？制度を利用するにはどのように申し込んだらいいの？制度のいろいろな疑問にお応えします。	お話中心	福祉課	60分	—
42	生活保護制度について	生活保護制度について説明します。	お話中心	福祉課	45分	可
43	生活困窮者自立支援制度について	生活困窮者自立支援制度についてお話しします。	お話中心	福祉課	30分	可
44	地域で支えよう認知症ケア ～認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくために～	認知症を正しく理解し、早期発見や治療につなげられるよう、認知症の人や家族を支えるためのサービスや認知症になってもよりよく生活する工夫についてお話しします。 ●講師：認知症地域支援推進員	お話中心	福祉課	60分	—
45	認知症サポーター養成講座	認知症の人を地域で支えるまちづくりの一環として、認知症の人と家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターを養成します。 ●講師：キャラバン・メイト「橙」 ※申込後「キャラバン・メイト連絡会(橙)」から打ち合わせの連絡があります。	お話中心	福祉課	90分	—
46	介護保険制度のしくみや、第9期介護保険事業計画等について	介護保険料や介護サービスなど介護保険制度のしくみや、第9期介護保険事業計画・第10次高齢者保健福祉計画の内容について説明します。	お話中心	健康介護課	60分	可
47	地域支え合いネットワークの推進	古賀市や小学校区、自治会等の高齢化の状況や地域の課題について、地域の支え合いの事例や様々な調査結果を参考にして、高齢者をはじめ誰もが住み慣れた地域で健康で安心して暮らせる地域づくりについて、生活支援コーディネーターと一緒に考えましょう。隣組、各団体・グループの皆さん、お声かけください。 ●講師：生活支援コーディネーター ※受講人数：5人から	お話中心	福祉課	30～90分	—
48	ゆいの講座を体験しよう	介護予防サポーターと一緒に楽しい講座を体験しましょう！ 地域活動(分館、シニアクラブ、福祉会等)や高齢者施設等の活動を豊かにする充実のメニューです。 ※詳しい内容は別紙メニュー表をご参照ください。 ※講座によっては、資料代等の実費が必要です。 ●講師：介護予防サポーター(ボランティア) ※受講人数：5人から	実技あり	健康介護課	60～90分	—

●印のある講座は、ボランティアや外部講師がお伺いします。

他にもつながりひろば、社会福祉協議会などの出前事業もあります。興味のある方は古賀市以外出前講座情報一覧をご覧ください。

[ 文化 ]

No.	講座名	内 容		担当課	時間	オン ライン
49-①	古賀歴史探訪	“古賀をもっと知ろう！”市内の史跡・神社・仏閣についてお話しします。 ●講師：古賀市史跡案内ボランティア * 概ね17時まで ※受講人数：5人から ※内容によっては資料代等の実費が必要です。	その他	文化課	60～120分	—
49-②			お話中心		60～120分	—
50-①	世紀の発見「船原古墳」 謎とロマンの古代史講座	船原古墳の紹介や古賀の古代史についてお話しします。 * 史跡めぐりは概ね17時まで ※受講人数：5人から(要相談)	その他	文化課	60～120分	—
50-②			お話中心		60～120分	可

[ 健康づくり・スポーツ ]

No.	講座名	内 容		担当課	時間	オン ライン
51	健康チャレンジ10か条ってなあに	健康チャレンジ10か条について分かりやすくお話しし、今よりさらに健康になるためのコツをお伝えします。 ※詳細な内容については、健康介護課へご相談ください。 * 原則平日の9時～16時	お話中心	健康介護課	60分	—
52	血液データ、上手に活かしてから改善！	体のメカニズムや生活習慣病予防の話など、血液データを見ながら望ましい生活習慣についてアドバイスします。希望者には血圧測定も行います。 ※健診結果や病院等での検査結果(血液データ)がある方はご持参ください。 * 原則平日の9時～16時	お話中心	健康介護課	60分	—
53	☆新規☆やってみようスマソル～高血圧予防と減塩のコツを教えます～	減塩のコツをお伝えします。 ・血圧測定・健康講話・減塩食試食 ※ 1か月に1団体までの申込とさせていただきます。食進会の活動状況によっては、ご希望の日程に添えない場合があります。 ※ 試食の材料は申込者側でご準備いただきます。 ●講師：市職員、食生活改善推進会(食進会)、健康づくり推進員 * 原則平日の10時～16時 ※ご希望の場合、尿中塩分測定もできます。	お話中心 その他	健康介護課	60～90分	—
54	☆新規☆測って確認フレイル予防	インボディ測定(筋肉量や体脂肪量等)・介護予防のために必要な体力を測定・血圧測定を実施。 測定後、講話を行います。その他、必要な体操を実践します。 ※健康測定と体力測定が一緒にできます！！	実技あり その他	健康介護課	90分	—
55	介護予防運動体験講座	介護予防に関する話を交えながら、道具を使ったいろいろな運動を体験できる講座です。運動内容は別紙をご参照ください。 ●講師：健康運動指導士・介護予防運動サポーター ※受講人数：5人から	実技あり	健康介護課	60～90分	可
56	やってみよう！脳トレ体操	デュアルタスクトレーニングなど簡単にできる脳トレを紹介します。 ●講師：健康運動指導士・介護予防運動サポーター ※受講人数：5人から	実技あり	健康介護課	60分	—
57	ボールゲーム体験教室	やわらかいボールを使ったボールゲームを体験できる講座です。 市では介護予防週間事業として「いきいきボールンピック大会」を開催しています。 ●講師：介護予防運動サポーター	実技あり	健康介護課	60分	—
58	音楽を通して介護予防	口腔機能・肺機能の維持・向上につながる鍵盤ハーモニカを体験したり、歌や打楽器を使用して、音楽を楽しみながら介護予防につなげます。 ●講師：介護予防サポーター * 原則平日の9時～16時 ※受講人数：5人から	実技あり	健康介護課	60～90分	—
59	一緒に学ぼう！地域でリハビリテーション！	市内の医療機関や介護施設の専門職から、正しい体の動かし方や生活動作などを学んでみませんか。 ※詳細な内容については、健康介護課へご相談ください。 ●各行政区に2回/年講師派遣します。	実技あり	健康介護課	60分	—
60	認知症について、今からできること	介護保険事業所などの専門職による講座です。脳トレーニング、脳を活性化するための実践やお話をします。 ※事業所ごとの別紙メニューあり ※1団体(申込者)につき年間1回のみ利用とさせていただきます。 ●講師：介護保険事業所・医療機関のスタッフ、認知症地域支援推進員	実技あり	福祉課	60分	—
61	運動で健康・体力づくり	生活習慣病の予防に効果があるウォーキングを含めた運動全般の話や実技を行います。また、歩行時の注意点や市内ウォーキングコースの紹介を行います。	実技あり	生涯学習推進課	90分	—
62	適度な運動、スポーツで日頃の猫背や肩こりをほぐそう	からだを動かす事でストレス軽減や爽快感を得られる軽スポーツ、手話体操、ストレッチ、ヨガ、ピラティスなど提供します。 ※内容・所要時間要相談 ●講師：古賀市スポーツ推進委員	実技あり	生涯学習推進課	90分	—

●印のある講座は、ボランティアや外部講師がお伺いします。

他にもつながりひろば、社会福祉協議会などの出前事業もあります。興味のある方は古賀市以外出前講座情報一覧をご覧ください。

介護予防サポーターと一緒に楽しい講座を体験しましょう！



**ウクレレ**

ウクレレの伴奏で昭和歌謡や唱歌など、懐かしい曲をお届けします。みんなで一緒に楽しく歌いましょう。ウクレレの温かい音色で癒しの時間を過ごしませんか。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



**脳トレ  
レクリエーション**

誰でも簡単にできる脳のトレーニングのレクリエーションを行い、頭を使って楽しく遊びます。楽しみながら考えたり覚えたりすることで脳の活性化に期待できます。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



**鍵盤ハーモニカ**

身近な楽器である鍵盤ハーモニカは呼吸機能や口腔機能などの向上に期待できるといわれています。介護予防サポーターによる演奏を聴き、実際に鍵盤ハーモニカを使って、基本的な奏法を楽しく体験します。

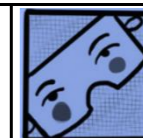
1時間半程度



**太極拳**

太極拳は呼吸をしながらゆっくりとした動作で全身を無理なくバランスよく動かします。ご自身の体力に合わせて座ったままでもできます。

動きやすい服装 1時間程度



**博多にわか**

「博多にわか」は、江戸時代から受け継がれる「風刺とユーモア」あふれる伝統芸能で、福岡市の無形民俗文化財にも指定されています。たくさんの皆さんに「笑い元気」をお届けしています。笑いは元気の源！あたまの博多にわかで大いに笑ってつかあさい。

1時間程度



**季節の絵手紙**

絵手紙とは、その名の通り、「絵が描いてある手紙やはがき」のことです。少しの道具と知識があれば誰でも簡単に作成できます。季節の草花・野菜などを使いながらはがきなどに描きます。心のこもったプレゼントとしても喜ばれます。

費用：材料費実費 1時間半程度



**暮らしの中で  
楽しむ花**

庭や自然に咲いている草花など身近なものを使いながら自由に生けます。花器にもひと工夫をして素敵な作品が出来上がります。自然の草花が持つ姿を大切にしながら、あまり手を加えることのないよう生けることがたいせつです。

費用：材料費実費（必要に応じて）  
1時間半程度



**昭和歌声喫茶**

懐かしの昭和歌謡をスクリーンに映し出された歌詞を見ながら、ギター伴奏で、みんなで楽しく歌います。歌の苦手な方でもみんなで歌うので大丈夫です。昭和を思い出しながら、それぞれの人生の過程を楽しみましょう。

1時間程度



**群読**

「群読」とは、複数人数で声を合わせて、その文章の世界を表現することです。ひとり読みした場合に加えて、作品内容が拡大増幅した、情緒豊かで美的な、芸術的な読み声となって現れます。脳の活性化にも効果が期待できます。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



**シャンテ**

「シャンテ」では、童謡や歌謡曲など自分の好きな曲を歌うのではなく、メロディをバックに詞を語ります。詞をしっかりと声にすることで、より歌の良さや言葉の感動を再発見することができます。

費用：資料コピー代実費 1時間程度



**ご当地塗り絵**

「塗り絵」は自分のペースで取り組んで、創造性も発揮できるレクリエーションです。郷土を題材にし、おのずと郷土愛が生まれます。脳を刺激するための、指先を使ったレクリエーションにも採用されています。古賀の名産品や風景が描いてある下絵に、色鉛筆で色を塗ります。

費用：資料コピー代実費 1時間程度

**地域活動サポートセンターゆい 出前講座**

※申し込みの際は、開催希望日の20日前までに、「古賀市まちづくり出前講座申込書」に必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

※日時などのご希望に添えない場合があります。

【お問い合わせ・お申込み】

古賀市まちづくり推進課

TEL：942-1165

FAX：942-1291

地域活動サポートセンターゆい

TEL：941-6809

FAX：941-6808

**ゆいで貸し出しています♪**

～地域活動にお役立てください～

【こがんよかご当地レクリエーション】

- ・ご当地早口ことばカルタ
- ・ご当地おでかけゲーム
- ・ご当地カードゲーム
- ・ご当地輪投げゲーム

【運動用具】

- ・ボールゲーム一式
- ・ストレッチマット

【楽器】

- ・鈴
- ・タンブリン
- ・マラカス など



# 令和8年度 別紙メニュー表

## No.55 介護予防運動体験講座

申込・お問い合わせ先  
 地域活動サポートセンター「ゆい」  
 ☎ (092)941-6809

メニュー	内容	時間	講師	オンライン
① ニギニギ体操	ニギニギ棒、にぎってごらんを使ったダンベル体操です。	30～60分程度	介護予防運動サポーター	×
② ボール体操	直径20センチほどのボールを使った体操です。	30～60分程度	介護予防運動サポーター	×
③ 簡単筋トレ	無理なくできる簡単な筋力トレーニングです。	30分程度	健康運動指導士	○
④ 踏み台昇降	ステップ台を使った体操です。(10名まで)	30分程度	健康運動指導士	×
⑤ ボールでストレッチ	ストレッチ用のボールを使った体操です。(10名まで)	30分程度	健康運動指導士	×
⑥ 骨盤底筋体操	姿勢の維持、排泄動作などに関わる骨盤底筋を使った体操です。	15分程度	健康運動指導士	○
⑦ 簡単ストレッチ	自宅でもできるストレッチ体操です。	30分程度	健康運動指導士	○
☆新規 ⑧ はじめよう！すき間時間で家トレ！	古賀市で推進しているCMタオル体操を中心に行います。	60分程度	健康運動指導士・ 介護予防運動サポーター	×
☆新規 ⑨ フレイル予防講座 (日常生活に運動を ちょい足し)	フレイルってなに？フレイル予防に必要な要素は？などの身体活動を中心としたフレイル予防のためのお話です。	30分程度	健康運動指導士	×

## No.60 認知症について、今からできること

申込・お問い合わせ先  
 福祉課福祉相談係  
 ☎ (092)942-1156

### 【利用方法】

下記表より、事業所を選択して、申込書にご記入ください。

※1団体（申込者）につき年間1回のみ利用とさせていただきます。  
 ※希望日時によっては講師が変更になる場合があります。

事業所	講座名	主な内容/特徴	講師	職種	実施曜日	時間	担当者/ 連絡先
古賀市社会福祉協議会 942-1153	いきいき体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症予防の体操</li> <li>レクリエーション</li> </ul> みんなで集って、楽しく身体を動かしながら頭の体操も行います。	野邊 薫 久保田 明美 山本 康介	作業療法士 生活相談員 看護師	月～金	10:30～12:00 13:30～15:00	山本 康介 942-1153
福岡聖恵病院 942-6181	脳と身体の健康教室	<ul style="list-style-type: none"> <li>脳トレーニングと唄、体操、軽運動など</li> <li>認知症や身体機能のお話</li> <li>食事をむせなく食べていくための運動とお話（応相談）</li> </ul> ※他、ご要望により対応可（応相談）  日常生活に関連した動きを脳と身体を使って予防する内容です。	本山 史洋 (講師が変更になる場合あり)	作業療法士	月～金	1時間程度	田村 大樹 942-6181 内線(7175)
通所介護ライズ古賀 (有限会社ひかり)	今から始める認知症予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>軽度認知障がいのお話</li> <li>軽度認知障がいに効果のあるトレーニング指導のお話</li> <li>軽運動</li> </ul> 軽度認知症障がいに対して効果のある運動や二重課題などのお話を行いながら、軽く体を動かしていきます。説明はスライドを使用し、わかりやすくお話しします。	木下 翔太郎	作業療法士	月～金 ・祝日	10:30～13:30	木下 翔太郎 940-2717