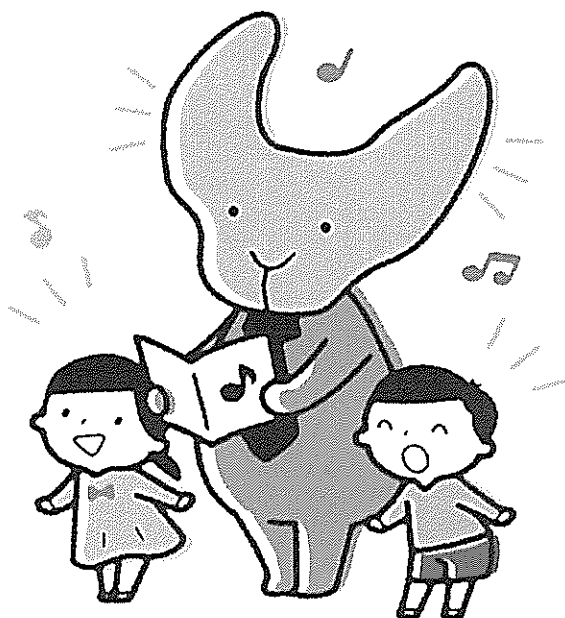




生きがい応援団



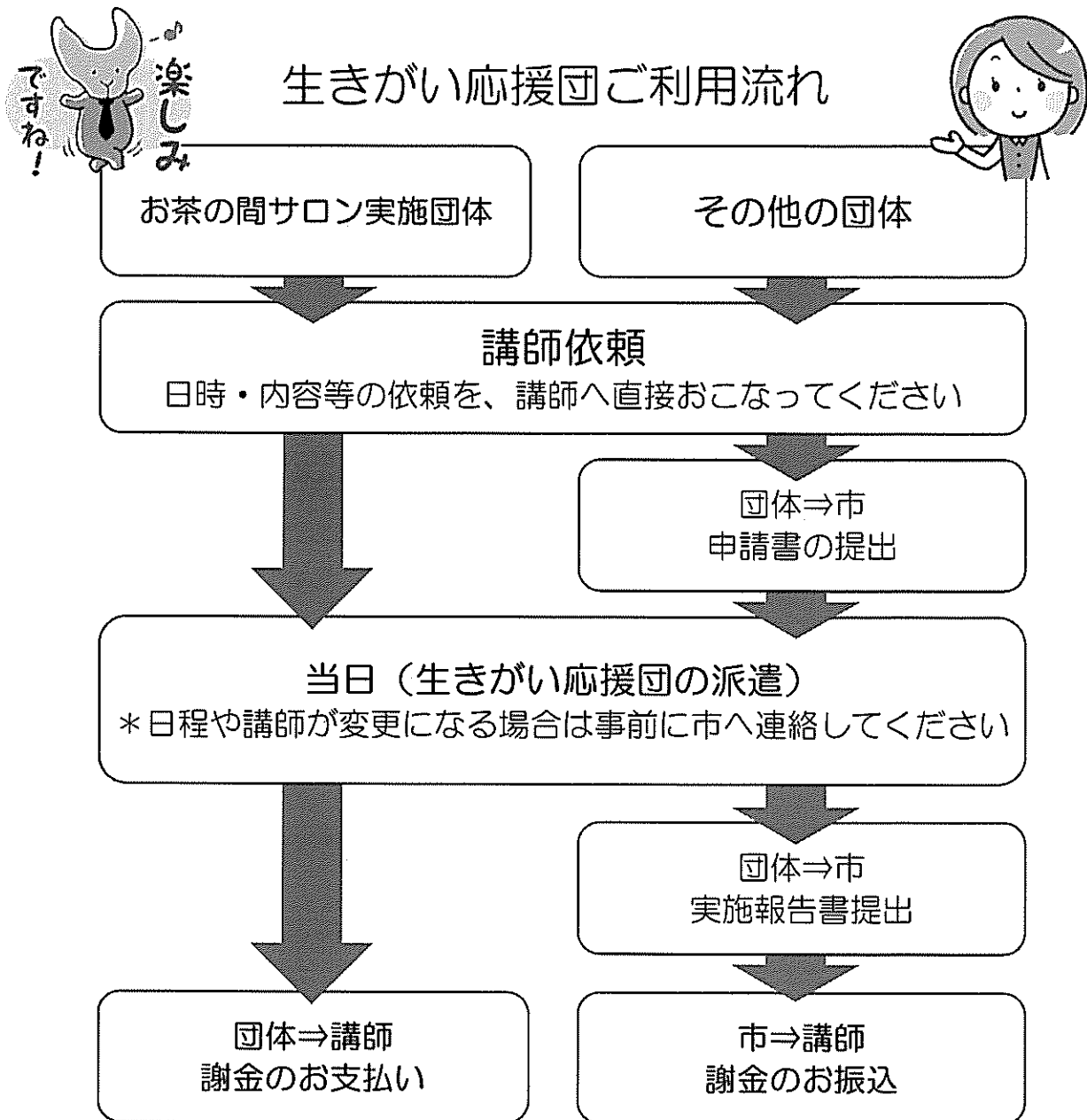
講師ガイドブック

令和6年2月現在



生きがい応援団 講師ガイドブック 目次

講師目次	1 ～ 2
講師目次(地域別・挾間地域)	3 ～ 4
講師目次(地域別・庄内地域)	5 ～ 6
講師目次(地域別・湯布院地域)	7 ～ 8
講師ガイド	10 ～



ご不明な点がございましたらいつでもご連絡ください
由布市役所高齢者支援課 097-529-7349

No.	講座名	挟間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
1	ゆっくりエクササイズやスクエアステップ	●	●	●	●		●	●				
2	笑いヨガやレクリエーション	●	●	●	●		●	●	●		●	●
3	貯筋運動	●	●	●	●			●			●	●
4	スローエアロビック	●	●	●	●						●	●
5	驚きと笑いと感動で認知症防止	●	●	●			●	●			●	●
6	手品と昭和歌謡	●	●	●			●	●			●	
7	シニアエクササイズ・レクリエーション		●		●			●				
8	食生活推進員		●							●		
9	昔懐かしい紙芝居	●									●	●
10	楽しくレクゲーム	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11	健康講話	●	●	●	●	●					●	●
12	軽スポーツ各種とエクササイズ	●	●	●	●	●	●		●		●	●
13	自然観察と野外活動各種	●	●	●		●	●		●	●	●	●
14	ウォーキング教室	●	●	●	●	●	●		●		●	●
15	シニアエクササイズ		●		●							
16	認知症予防・レクリエーション		●		●			●				●
17	リフォーム・リメイク		●			●				●		
18	筆ペン習字教室		●			●						
19	脳トレ & レクリエーション			●	●		●					
20	たのしくえいごをはなしましょう	●	●	●					●			
21	花あそび(生花 & フラワーアレンジ)	●	●	●		●				●		
22	童謡・唱歌をうたいましょう	●				●		●				
23	童謡・唱歌の合唱・ハーモニカ	●	●	●		●		●				
24	和楽器の生演奏による民謡・詩吟	●	●	○		●		●			●	●
25	スマホの基礎知識	●	●	●		●						●
26	笑いヨガ・認知症予防ゲーム	●	●	●	●		●	●				
27	シニアエクササイズ・レクリエーション	●	●		●			●	●			

No.	講座名	挟間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
28	自宅で誰でもできる簡単ロコモ予防体操	●	●	●	●							
29	レクリエーション道具の貸し出し	●	●	●	●							
30	健康料理 ※刈地区のみ		○			●				●		
31	小物作り教室	●				●				●		
32	筆ペン習字・硬筆(ボールペン、万年筆など)			●		●						
33	身近な科学現象の基本講座	●	●								●	●
34	お笑い落語で認知症予防	●	●	●			●				●	●
35	童謡・唱歌をうたいましょう	●	●	●	●			●				
36	押し花	●	●			●				●		
37	クラフトのかご作り・大正琴で歌おう・編み物	●				●				●		
38	ハーモニカの伴奏で童謡・唱歌の合唱 軽手品(必要に応じ)	●	●			●		●			●	●
39	笑って元気(落語)	●	●	●			●			●		●
40	身体機能向上・シニアフィットネス	●	●	●	●							
41	一緒に写真を楽しもう！！	●	●	●		●	●		●	●	●	
42	季節を愉しむものづくり			●		●				●		
43	お茶体験	●				●	●		●			
44	体操とレクリエーション		●		●		●				●	●
45	健康体操	●	●	●	●				●			
46	中国伝統楽器 二胡 演奏	●	●	●		●						●
47	もっと楽しくスマホ	●	●	●		●						●
48	やさしくて誰でもわかるスマホ講座	●	●	●		●						●
49	楽しいスマホ教室	●	●	●			●		●		●	●

No.	講座名	挟間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
1	ゆっくりエクササイズやスクエアステップ	●	●	●	●		●	●				
2	笑いヨガやレクリエーション	●	●	●	●		●	●	●		●	●
3	貯筋運動	●	●	●	●			●			●	●
4	スローエアロビック	●	●	●	●						●	●
5	驚きと笑いと感動で認知症防止	●	●	●			●	●			●	●
6	手品と昭和歌謡	●	●	●			●	●			●	
9	昔懐かしい紙芝居	●									●	●
10	楽しくレクゲーム	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11	健康講話	●	●	●	●	●					●	●
12	軽スポーツ各種とエクササイズ	●	●	●	●	●	●		●		●	●
13	自然観察と野外活動各種	●	●	●		●	●		●	●	●	●
14	ウォーキング教室	●	●	●	●	●	●		●		●	●
20	たのしくえいごをはなしましょう	●	●	●					●			
21	花あそび(生花＆フラワーアレンジ)	●	●	●		●				●		
22	童謡・唱歌をうたいましょう	●				●		●				
23	童謡・唱歌の合唱・ハーモニカ	●	●	●		●		●				
24	和楽器の生演奏による民謡・詩吟	●	●	○		●		●			●	●
25	スマホの基礎知識	●	●	●		●						●
26	笑いヨガ・認知症予防ゲーム	●	●	●	●		●	●				
27	シニアエクササイズ・レクリエーション	●	●		●			●	●			
28	自宅で誰でもできる簡単ロコモ予防体操	●	●	●	●							
29	レクリエーション道具の貸し出し	●	●	●	●							
31	小物作り教室	●				●				●		
33	身近な科学現象の基本講座	●	●								●	●

【挾間地域】

地域別

No.	講座名	挾間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
34	お笑い落語で認知症予防	●	●	●			●				●	●
35	童謡・唱歌をうたいましょう	●	●	●	●			●				
36	押し花	●	●			●				●		
37	クラフトのかご作り・大正琴で歌おう・編み物	●				●				●		
38	ハーモニカの伴奏で童謡・唱歌の合唱 軽手品（必要に応じ）	●	●			●		●			●	●
39	笑って元気（落語）	●	●	●			●			●		●
40	身体機能向上・シニアフィットネス	●	●	●	●							
41	一緒に写真を楽しもう！！	●	●	●		●	●		●	●	●	
43	お茶体験	●				●	●		●			
45	健康体操	●	●	●	●				●			
46	中国伝統楽器 二胡 演奏	●	●	●		●						●
47	もっと楽しくスマホ	●	●	●		●						●
48	やさしくて誰でもわかるスマホ講座	●	●	●		●						●
49	楽しいスマホ教室	●	●	●			●		●		●	●

【庄内地域】

地域別

No.	講座名	挾間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
1	ゆっくりエクササイズやスクエアステップ	●	●	●	●		●	●				
2	笑いヨガやレクリエーション	●	●	●	●		●	●	●		●	●
3	貯筋運動	●	●	●	●			●			●	●
4	スローエアロビック	●	●	●	●						●	●
5	驚きと笑いと感動で認知症防止	●	●	●			●	●			●	●
6	手品と昭和歌謡	●	●	●			●	●			●	
7	シニアエクササイズ・レクリエーション		●		●			●				
8	食生活推進員		●							●		
10	楽しくレクゲーム	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11	健康講話	●	●	●	●	●					●	●
12	軽スポーツ各種とエクササイズ	●	●	●	●	●	●		●		●	●
13	自然観察と野外活動各種	●	●	●		●	●		●	●	●	●
14	ウォーキング教室	●	●	●	●	●	●		●		●	●
15	シニアエクササイズ		●		●							
16	認知症予防・レクリエーション		●		●			●				●
17	リフォーム・リメイク		●			●				●		
18	筆ペン習字教室		●			●						
20	たのしくえいごをはなしましょう	●	●	●					●			
21	花あそび(生花&フラワーアレンジ)	●	●	●		●				●		
23	童謡・唱歌の合唱・ハーモニカ	●	●	●		●		●				
24	和楽器の生演奏による民謡・詩吟	●	●	○		●		●			●	●
25	スマホの基礎知識	●	●	●		●						●
26	笑いヨガ・認知症予防ゲーム	●	●	●	●		●	●				
27	シニアエクササイズ・レクリエーション	●	●		●			●	●			

【庄内地域】

地域別

No.	講座名	挾間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
28	自宅で誰でもできる簡単ロコモ予防体操	●	●	●	●							
29	レクリエーション道具の貸し出し	●	●	●	●							
30	健康料理 ※刈地区のみ		○			●				●		
33	身近な科学現象の基本講座	●	●								●	●
34	お笑い落語で認知症予防	●	●	●			●				●	●
35	童謡・唱歌をうたいましょう	●	●	●	●			●				
36	押し花	●	●			●				●		
38	ハーモニカの伴奏で童謡・唱歌の合唱 軽手品(必要に応じ)	●	●			●		●			●	●
39	笑って元気(落語)	●	●	●			●			●		●
40	身体機能向上・シニアフィットネス	●	●	●	●							
41	一緒に写真を楽しもう！！	●	●	●		●	●		●	●	●	
44	体操とレクリエーション		●		●		●				●	●
45	健康体操	●	●	●	●				●			
46	中国伝統楽器 二胡 演奏	●	●	●		●						●
47	もっと楽しくスマホ	●	●	●		●						●
48	やさしくて誰でもわかるスマホ講座	●	●	●		●						●
49	楽しいスマホ教室	●	●	●			●		●		●	●

【湯布院地域】

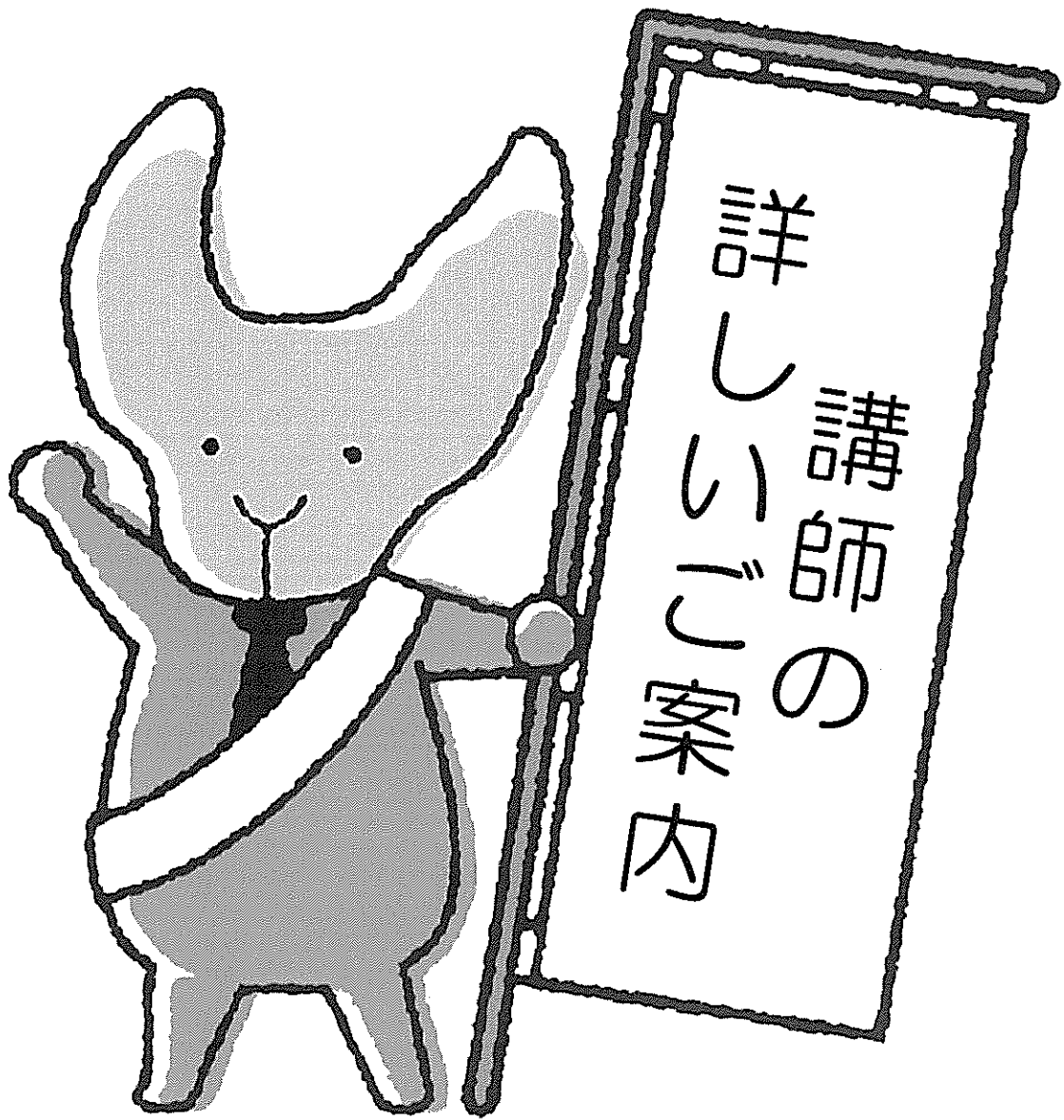
地域別

No.	講座名	挾間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
1	ゆっくりエクササイズやスクエアステップ	●	●	●	●		●	●				
2	笑いヨガやレクリエーション	●	●	●	●		●	●	●		●	●
3	貯筋運動	●	●	●	●			●			●	●
4	スローエアロビック	●	●	●	●						●	●
5	驚きと笑いと感動で認知症防止	●	●	●			●	●			●	●
6	手品と昭和歌謡	●	●	●			●	●			●	
10	楽しくレクゲーム	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11	健康講話	●	●	●	●	●					●	●
12	軽スポーツ各種とエクササイズ	●	●	●	●	●	●		●		●	●
13	自然観察と野外活動各種	●	●	●		●	●		●	●	●	●
14	ウォーキング教室	●	●	●	●	●	●		●		●	●
19	脳トレ&レクリエーション			●	●		●					
20	たのしくえいごをはなしましょう	●	●	●					●			
21	花あそび(生花&フラワーアレンジ)	●	●	●		●				●		
23	童謡・唱歌の合唱・ハーモニカ	●	●	●		●		●				
24	和楽器の生演奏による民謡・詩吟	●	●	○		●		●			●	●
25	スマホの基礎知識	●	●	●		●						●
26	笑いヨガ・認知症予防ゲーム	●	●	●	●		●	●				
28	自宅で誰でもできる簡単ロコモ予防体操	●	●	●	●							
29	レクリエーション道具の貸し出し	●	●	●	●							
32	筆ペン習字・硬筆(ボールペン、万年筆など)			●		●						
34	お笑い落語で認知症予防	●	●	●			●				●	●
35	童謡・唱歌をうたいましょう	●	●	●	●			●				
39	笑って元気(落語)	●	●	●			●			●		●
40	身体機能向上・シニアフィットネス	●	●	●	●							

【湯布院地域】

地域別

No.	講座名	挾間	庄内	湯布院	運動	趣味	笑う	歌う	話す	作る	見る	聞く
41	一緒に写真を楽しもう！！	●	●	●		●	●		●	●	●	
42	季節を愉しむものづくり			●		●				●		
45	健康体操	●	●	●	●				●			
46	中国伝統楽器 二胡 演奏	●	●	●		●						●
47	もっと楽しくスマホ	●	●	●		●						●
48	やさしくて誰でもわかるスマホ講座	●	●	●		●						●
49	楽しいスマホ教室	●	●	●			●		●		●	●



1 ゆっくりエクササイズやスクエアステップ

講師

山口 恵子

自宅

097-583-0791

携帯

090-1166-5924

挟問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 シニアエクササイズは無理なく体を動かして、筋力をつけます。
スクエアステップはいろいろなパターンをステップすることにより
筋トレ、脳トレにもなります。

〔準備物〕 ヨガマット(毛布やバスタオルでも可)
ステップ台(ある人だけでよい)
飲料水を各人で用意
(エクササイズ中に給水するため)

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談



2 笑いヨガやレクリエーション

講師

山口 恵子

自宅

097-583-0791

携帯

090-1166-5924

挟問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

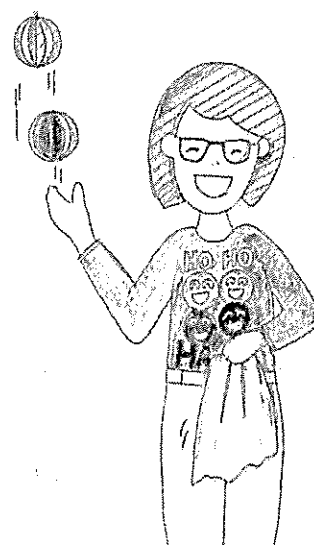
聞く

〔内容〕 楽しみながらゲームなどを行い、体を動かして
健康な心や体を作ります。

〔準備物〕 飲み物(水が良い)

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談



3 貯筋運動

講師	山口 恵子	自宅	097-583-0791	携帯	090-1166-5924
----	-------	----	--------------	----	---------------

挾間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 鹿屋体育大学前学長／東京大学名誉教授の福永哲夫氏が提唱する筋力トレーニングです。自分の体重を利用するので、無理なく安全に、特別な器具を使わず手軽に出来ます。

▶ 転倒・認知症予防にも効果的 ▶ リズムに合わせて楽しく運動

大分県教育庁体育保健課推奨

大分県内総合型クラブ 30クラブに広まっています。

〔準備物〕 なし 〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 土曜日以外ご相談に応じます

4 スローエアロビック

講師	山口 恵子	自宅	097-583-0791	携帯	090-1166-5924
----	-------	----	--------------	----	---------------

挾間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 日本エアロビック連盟考案のシニアに向けて作られた軽い運動で脳も活性化します。

上半身は伸ばす、開く、ひねるの3つの動き、下半身は左右に重心移動するだけ。仲間と一緒に色々な音楽に合わせて楽しく動けるので、気持ちも明るくなります。体もほぐれます。

〔準備物〕 飲み物、椅子(パイプ椅子またはその高さの物)

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 火・金曜日以外(要相談)

5 驚きと笑いと感動で認知症防止

講師

萱嶋 仁侠

自宅

携帯

090-2502-6864

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 手品とトークを交えたお笑い健康講話
獅子舞神楽、創作劇「岸壁の母」など

〔準備物〕 ホワイトボードか黒板

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 お互いに調整してから決定



6 手品と昭和歌謡

講師

阿部 孝道

自宅

097-583-4732

携帯

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 手品、昭和歌謡(変装して歌う 例: 哀しき子守唄—ナース姿)

〔準備物〕 なし

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 運転免許を返納しましたので、
送迎して下さる団体様のみに
ご協力いたします。



7 シニアエクササイズ・レクリエーション

講師

奈須 英子

自宅

097-582-2783

携帯

狭間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 シニアエクササイズ・歌体操・各種ゲーム他

〔準備物〕 要相談

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談



8 食生活推進員

講師

奈須 英子

自宅

097-582-2783

携帯

狭間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕

〔準備物〕 要相談

〔材料代〕 参加者負担

〔都合のよい日〕 要相談



9

昔懐かしい紙芝居

講師

園田 暁子

自宅

097-583-4277

携帯

090-8227-0628

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] 昔懐かしい紙芝居

[準備物] なし

[材料代] なし

[都合のよい日] 午前中のみ

10

楽しくレクゲーム

講師

浦松 辰信

自宅

0977-84-3317

携帯

090-3798-1214

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] レクゲーム各種

[準備物] 用具は講師が準備

[材料代] 内容打ち合わせ

[都合のよい日] いつでも

11 健康講話

講師

浦松 辰信

自宅

0977-84-3317

携帯

090-3798-1214

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] 健康に関する講話と実技、由布市ヘルスアップリーダー

[準備物] なし

[材料代] なし

[都合のよい日] いつでも

12 軽スポーツ各種とエクササイズ

講師

浦松 辰信

自宅

0977-84-3317

携帯

090-3798-1214

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] 各種室内スポーツ

[準備物] 用具は講師が準備

[材料代] 説明書

[都合のよい日] いつでも

大分県スポーツ学会認定
スポーツ救護員
Fast Responder
Sport Injury(FRSI)



氏名 浦松 辰信
Tatsunobu Uramatsu

認定番号 O-330号
認定日 2013-5-25
有効期限 2018-3-31



13 自然観察と野外活動各種

講師

浦松 辰信

自宅

0977-84-3317

携帯

090-3798-1214

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] 草花・樹木の観察

[準備物] 用具は講師が準備

[材料代] 内容調整

[都合のよい日] いつでも



会員番号
19587

会員期限
2017/3/31

うらまつ たつのぶ

浦松 辰信

公益社団法人 日本シェアリングネイチャー協会



14 ウォーキング教室

講師

浦松 辰信

自宅

0977-84-3317

携帯

090-3798-1214

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] ウォーキング教室

(一般社団法人日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導者・専門講師)

[準備物] なし

[材料代] なし

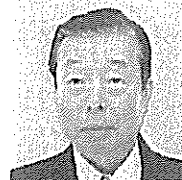
[都合のよい日] いつでも



公認ウォーキング指導者証

専門講師

浦松 辰信



上記の者は、当協会の専門講師公認ウォーキング指導員として委嘱 していることを証明します。

2016月12月31日 S-10091

有効期限
2019年12月

一般社団法人日本ウォーキング協会

〒113-8530 東京都文京区湯島1-2-4神田セントビル
Tel: 03-5256-7855 Fax: 03-5256-7856

15 シニアエクササイズ

講師

甲斐 隆子

自宅

097-582-2567

携帯

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 シニアエクササイズ

〔準備物〕 ステップ台・ヨガマット

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談

16 認知症予防・レクリエーション

講師

山崎 佳子

自宅

097-582-0409

携帯

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 歌をうたいながら楽しくゲーム

住み慣れた地域で暮らしていくための認知症予防や認知症の方への
接し方についてのお話しなど

〔準備物〕

〔材料代〕

〔都合のよい日〕 要相談

17 リフォーム・リメイク

講師

一ノ瀬 チズ子

自宅

携帯

090-9495-7846

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

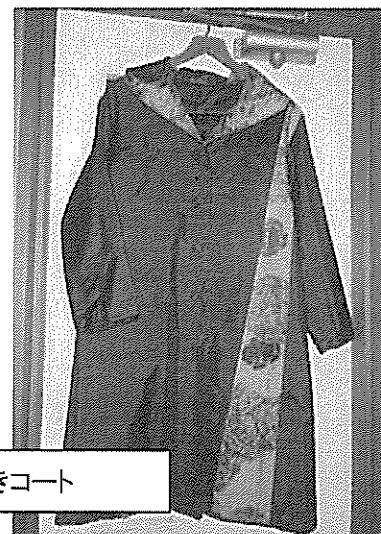
聞く

〔内容〕 着物から洋服やベストを作成

〔準備物〕 さいほう箱(針、はさみ、まち針、鉛筆)

〔材料代〕

〔都合のよい日〕 毎週月・木曜日



男前長襦袢⇒フード付きコート

18 筆ペン習字教室

講師

田辺 ツル子

自宅

携帯

090-6428-1006

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 日常生活に必要な文字を書く

〔準備物〕 筆ペン、紙、下敷き、文鎮

〔材料代〕

〔都合のよい日〕 第2火曜日以外の平日

19 脳トレ&レクリエーション

講師

加藤 和子 他4名

電話

0977-84-2133

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

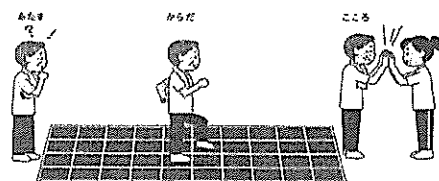
聞く

[内容] シニアエクササイズ(転倒予防・脳活性化・コミュニケーションの輪を！)
レクリエーション(脳トレ・軽スポーツ)
スポーツで笑顔と元気！
気軽に参加して一緒に体を動かしましょう！

[準備物] 体育館シューズ、水分補給できるもの、タオル

[材料代] なし

[都合のよい日] 要相談



「あたま」と「からだ」と「こころ」に効くスクエアステップ

20 たのしくえいごをはなしましょう

講師

柳澤 久美子

自宅

携帯

090-4981-6240

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] 英語トレーニング、英会話、通訳・翻訳のお手伝い
異なる言語を話すことは脳への良い刺激になりますよ。
(ことばは道具です。仲良くなるのに使いましょう。)

[準備物] ノート、紙、えんぴつ

[材料代] なし

[都合のよい日] 日中

21 花あそび（生花＆フラワーアレンジ）

講師

佐藤 しのぶ

自宅

097-582-3336

携帯

080-1740-8359

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

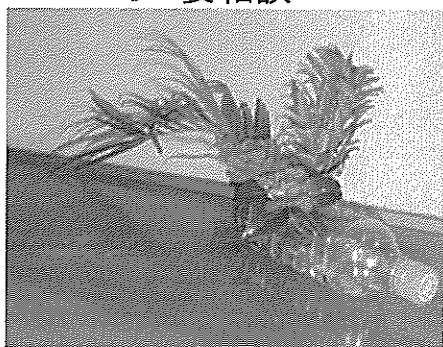
聞く

〔内容〕 四季に咲く花にふれ、心の癒しや暮らしを彩る

〔準備物〕 花ばさみ、ペットボトル、空きビン、食器など

〔材料代〕 野山・庭の草花木 購入物（参加者負担）

〔都合のよい日〕 要相談



22 童謡・唱歌をうたいましょう

講師

平島 博美

自宅

097-583-4205

携帯

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 歌の指導

〔準備物〕 楽譜を用意します

〔材料代〕

〔都合のよい日〕 月曜日・木曜日を除く

23 童謡・唱歌の合唱・ハーモニカ

講師

後藤 政喜

自宅

097-599-5540

携帯

080-5252-3545

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 ハーモニカと一緒に歌を歌いましょう！

〔準備物〕 なし

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談

24 和楽器の生演奏による民謡・詩吟

講師

林 カヨ子 他

自宅

097-583-4543

携帯

090-5296-6541

挟間

庄内

湯布院

※応相談
(川西近隣まで)

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 民謡・詩吟などを、三味線などの和楽器の生演奏にのせて披露し、踊りの内容もあります。また、ご希望に応じて手品も行います。
楽器やマイクなどの機材は、講師が持参します。

〔準備物〕 なし

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 いつでも

日本民謡協会に所属する仲間で
ボランティア活動をしています。
当日は10名程度でお伺いします♪

25 スマホの基礎知識

講師

坂内 貞子

自宅

携帯

080-1791-6015

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 皆さんと相談しながら実施

- ・電話（かける 受ける 電話帳）
- ・メール（3種類）
- ・写真の撮り方他
- ・LINE（トーク 友達登録等）
- ・インターネット検索とWi-Fi利用の仕方
- ・行政情報（防災 市報 ゆふポ等）
- ・スマホ支払（ゆふPay：電子商品券）等
- ・大切な事①料金、OS、アプリのバージョンアップ 再起動

〔準備物〕 ご自身のスマホ ※iPhoneご利用者がいれば2人対応になります。

〔材料代〕 資料代として1人200～300円

〔都合のよい日〕 要相談

26 笑いヨガ・認知症予防ゲーム

講師

幸野 千恵

自宅

携帯

090-4988-0609

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 呼吸法と笑いのエクササイズ・認知症予防ゲーム

〔準備物〕 タオル、飲料水

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談

※日中連絡が取れない場合は、その日のうちに折り返し連絡します。

27 シニアエクササイズ・レクリエーション

講師

戸高 晴子

自宅

097-583-4303

携帯

090-6898-4432

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

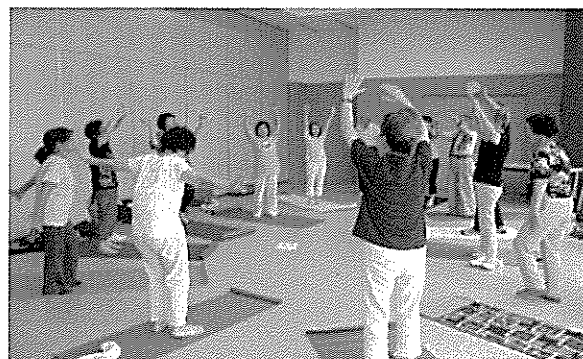
聞く

〔内容〕 シニアエクササイズ、スクエアステップエクササイズ、簡単なゲーム

〔準備物〕 要相談

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談



28 自宅で誰でもできる簡単ロコモ予防体操

講師

ヘルスアップリーダー

自宅

携帯

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 ヘルスアップリーダーによる体操

・脳トレ予防の体操、口腔体操、めじろん体操

〔準備物〕 飲料水を各人で用意

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談

〔各支部連絡先〕 挾問：由布市役所 挾間健康センター 097-583-1111

庄内：由布市役所 健康増進課 097-582-1120

湯布院：由布市役所 湯布院健康センター 0977-84-3111

29 レクリエーション道具の貸し出し

講師

社会福祉協議会

自宅

携帯

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] スカットボール・ストライクナイン等のレクリエーション道具の貸し出し
社協ごとに取り扱い道具が違うので要問い合わせ

[準備物]

[材料代]

[都合のよい日]

[各地域連絡先] 挟間事務所 097-583-4344
庄内事務所 097-582-2756
湯布院事務所 0977-84-3610

貸出料
無料

30 健康料理

講師

麻生 美千香

自宅

携帯

080-1725-5596

挟間

庄内

湯布院

瀬地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] 料理の講師、会の要請に応じて内容は対応

[準備物] [材料代] メニューによって変わりますので相談ください。

ただし基本的には地区の方にご用意いただきます。

[都合のよい日] 要相談

[その他] *調理ができる場所での講座となります。

*依頼いただいた後にメニューを考え、皆様にご準備いただきたい
食材等を連絡します。開催日の2週間前までにはご連絡ください。

31 小物作り教室

講師

徳永 ユキエ

自宅

携帯

090-3010-8516

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

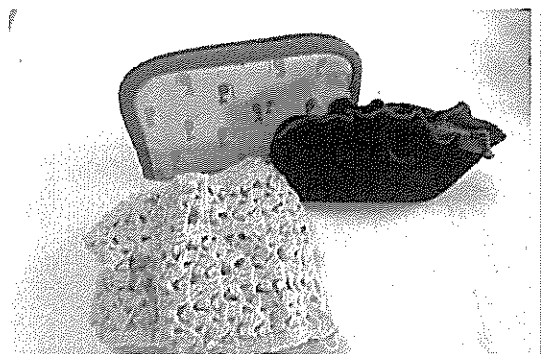
〔内容〕 針仕事や編み物で、コースターやポーチなどの小物を作成します。

〔準備物〕 なし

〔材料代〕 参加者負担

* 作るものによって変わりますが、
1人1,000円以内の負担で考えます。

〔都合のよい日〕 要相談



32 筆ペン習字・硬筆（ボールペン、万年筆など）

講師

朝井 紀代子

自宅

0977-85-2168

携帯

090-8395-0037

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 細字（小さい漢字）、かな習字、硬筆、写経、希望により常用漢字

* 日頃よく使う、自分の名前や住所等の練習もできます。

* 色紙に書いたりもできます。

〔準備物〕 筆ペン（極細）、手持ちの万年筆やボールペン、紙、下敷、文鎮など

〔材料代〕 要相談

〔都合のよい日〕 要相談

〔その他〕 細字やカナを練習することで日常の手紙等、苦にならなくなります。

また、書き物は手を使うので、認知症予防にもなります。

33 身近な科学現象の基本講座

講師

二宮 明久

自宅

097-583-1700

携帯

090-9566-9269

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] ①動物・植物の起源(地球上に生命はどの様にして生まれたか)
②身近な単位の起源・基準(長さ・重さ・湿度・圧力・カロリー等)
③光の性質と私たちの生活(オープンと赤外線・電子レンジとマイクロ波等)
他…

[準備物] 黒板、ホワイトボード等

[材料代] なし

[都合のよい日] 月・火・木曜日のうち要相談

[その他] 日常生活の中に科学の知識があると、より生活が面白くなり、
幅がでてきます。身の回りの現象を、わかりやすく説明します。

34 お笑い落語で認知症予防

講師

福来家 大吉

自宅

携帯

090-5733-0321

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] 落語の出張講演いたします。聴いて笑って、脳の活性化を！

[準備物] マイク、着替えのできる控室

[材料代] なし [都合のよい日] 要相談

[その他] ～演題～

息子、老人天国、
牛ほめ、街角散歩、
吉四六さん、
老婆の休日 他…



35 童謡・唱歌をうたいましょう

講師

米田 昌子

自宅

0977-44-5005

携帯

090-9560-9628

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 伴奏に合わせて、歌ったり体を動かしたりしましょう

〔準備物〕 歌詞(要相談)

〔材料代〕 歌詞カード(コピー代)

〔都合のよい日〕 火曜以外(要相談)

36 押し花

講師

内田 すみ子

自宅

097-586-3280

携帯

090-2581-1707

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 押し花作り

〔準備物〕 ハサミ ピンセット

〔材料代〕 1人300円

〔都合のよい日〕 平日 午前中

37 クラフトのかご作り・大正琴で歌おう・編み物

講師

柚野 京子

自宅

携帯

090-2017-3594

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 要相談(クラフトのかご作り、大正琴、編み物)

〔準備物〕 なし

〔材料代〕 要相談

〔都合のよい日〕 要相談

38 ハーモニカの伴奏で童謡・唱歌の合唱、軽手品 (必要に応じ)

講師

柚野 尚昭

自宅

097-583-2358

携帯

090-7538-3847

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 ハーモニカの伴奏で誰もが知っているような童謡・唱歌を一緒に歌う。

〔準備物〕 なし

〔材料代〕 不要

〔都合のよい日〕 要相談

39 笑って元気（落語）

講師

佐藤 秀一 高座名:和楽亭 のう家(わらくてい のうか)

携帯

090-2508-5734

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容]

* 落語で笑って元気になりますか？

笑いは免疫力をアップさせる効果があります。

* おしぼりアートも披露できます。

[準備物]

落語：高座にテーブルまたは机を使用します。

おしぼりアート：作成をご希望の方は、1人2枚程度をご準備ください。
作り方は指導します。

※おしぼりアートは脳や指先のトレーニングになります。

[材料代] 不要

[都合のよい日] いつでも可能

40 身体機能向上・シニアフィットネス

講師

ツダトレーニングジム
(代表 津田 貴之)

自宅

0977-84-3611

携帯

090-5933-6319

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容]

全身ストレッチ・体幹トレーニング・軽い運動

* 軽い負荷で少しずつ身体を整えていきましょう！

[準備物] なし

[材料代] なし

[都合のよい日] 土・日・祝以外で要相談

41 一緒に写真を撮りましょう！！

講師

佐野 妙子

自宅

携帯

080-2775-0428

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕

カメラを向けられると自然と笑顔になりませんか？
カメラマンによる写真の撮り方講座です。
ご要望に応じて人物写真から風景、植物写真まで。
写真を撮ったり撮られたり、楽しく学んで頂きます。

〔準備物〕

あればデジカメ、スマートフォンのカメラ(なくても良い)

〔材料代〕

なし

〔都合のよい日〕

平日の日中

〔その他〕

写真に写っても良い服装でご参加ください。

42 季節を愉しむものづくり

講師

南部 裕美

自宅

携帯

090-3013-6861

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕

日本古来からある二十四節気や行事をもとにしたものづくり

〔準備物〕

グルーガンを使用することが多いので、コンセントがあればOK

〔材料代〕

その時の作品により要相談

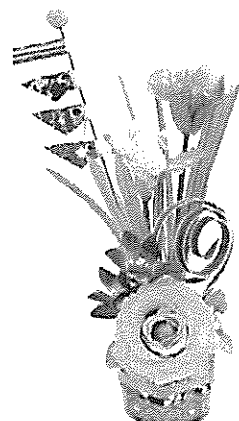
〔都合のよい日〕

月・金曜日のみ

(2ヶ月前に依頼があれば調整も可能)

〔その他〕

難しいことはしません。作りながら「わあ、かわいい！」と思ってもらえる時間を共有出来たらいいなと思います。



43 お茶体験

講師

池田 美恵子

自宅

携帯

090-1344-3090

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

- [内容] お茶やお菓子のいただき方
(皆さんでお茶やお菓子を楽しみながらいただきます)
- [準備物] 要相談(お茶をたてるのに必要な道具は講師が持参します)
- [材料代] 要相談(お茶、お菓子はその都度ご相談させていただきます)
- [都合のよい日] 要相談

44 体操とレクリエーション

講師

大塚 勝正

自宅

携帯

090-9569-1283

挾問

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

- [内容] めじろん体操、レクリエーション(脳トレ・軽スポーツ)など
- [準備物] 要相談
- [材料代] なし
- [都合のよい日] 要相談

45 健康体操

講師

江藤 幸美

自宅

0977-84-2157

携帯

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 自分自身で動かせる範囲で体操する、呼吸法

〔準備物〕 水分補給できるもの、タオル等
体操のできる服装(ジャージ等収縮のある服)

〔材料代〕 なし

〔都合のよい日〕 要相談

46 中国伝統楽器 二胡 演奏

講師

前田 峻

自宅

携帯

090-8298-1805

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 当日は和・洋・中の音楽を二胡の音色でお届けします。

〔準備物〕 不要

〔材料代〕 不要

〔都合のよい日〕 応相談

〔その他〕

当日は1～数名でボランティア演奏をします。
演奏指導も行っております。貸し楽器もあります。



47 もっと楽しくスマホ

講師	津行 英治	自宅	携帯	090-6314-6334
----	-------	----	----	---------------

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] 初心者向けのスマホ使い方講座
使い方の実地指導と質疑応答

[準備物] ご自身のスマホ

[材料代] 資料代(200～300円)

[都合のよい日] 要相談

[その他] 約10人以内の方を対象に、個別で対応します。

48 やさしくて誰でもわかるスマホ講座

講師	小林 浩一	自宅	携帯	090-8648-7481
----	-------	----	----	---------------

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

[内容] スマホを電話しか使っていない方、離れたお子さんやお孫さんとテレビ電話を楽しみたい方、ネットで通信販売をしたい方、もう少しスマホを利用してみたい方に、初歩から分かりやすくお教えします。

[準備物] スマホ

[材料代] 資料代(1人200～300円)

[都合のよい日] 原則いつでも大丈夫です。
都合で電話に出られない時は折り返しご連絡致します。

49 楽しいスマホ教室

講師

仲間 覚江

自宅

携帯

080-2694-5151

挟間

庄内

湯布院

地区限定

運動

趣味

笑う

歌う

話す

作る

見る

聞く

〔内容〕 スマホの基本操作から、楽しく使う方法まで

〔準備物〕 スマホ(Wi-Fiに接続できる環境ならより快適です)

〔材料代〕 資料が必要な場合のみコピー代。
可能ならペーパーレスでいきましょう。

〔都合のよい日〕 お気軽に一度ご相談ください。

