

## 地域福祉講座

平成23年6月20日現在

講座番号	講座名	講座内容	講座時間	留意事項
1	逃げた女房と老後のつづやき	童謡や唱歌を皆で歌ったあと、子育てする男の気持ちと老夫婦のつづやきを演じます	30分 ～60分	*日曜日以外の曜日は全て可能です。 (前約有りの場合を除きます)
2	筋力アップ	足、腰のストレッチをじっくりと行い、転倒防止の体力づくりをめざす	30分 ～60分	*床に座ったり、寝転んだりするので、固い床の場合はマットや座布団があるとよい。ズボン、スラックス、モンペがよい。
3	音読	文字を目で追い、声を出して読むことにより、脳を刺激し血流をよくして認知症を予防します。	30分	*テキストは必要部数を申し込み時に社協へ申し込んで下さい。メガネ等必要な方は必ずご持参ください。
4	絵手紙をはじめよう	「見たまま」「感じたまま」を写生し色濃淡を入れる。野菜、果物、花など身近な材料をおもちゃよりください。	30分 ～60分	画用紙、鉛筆、クレヨン、色鉛筆、水生絵具・クレパス・墨汁・筆などの小道具は講師が用意します。ある人は持ってきてください。
5	トロンボーンと歌って語って元気もりもり	生演奏に接する機会の少ない高齢者の皆様に、良く通る音色のトロンボーンで、なつメロ中心の若返りトークライブを行います。	50分	*ただ一方的に押付けるのではなく、皆さんが喜びとやる気を共感し、元気を盛り上げるライブになるよう努めます。
6	まだまだ歌は上手くなる	お腹から声を出し、皆で楽しく歌いましょう。	60分	
7	らくらく太極拳クラブ	自然呼吸を利用した、やさしいストレッチ運動・気功・太極拳により、のびのびゆっくり身体を動かします。	90分 ～120分	*椅子に座ってでも可能です。
8	腹話術、南京玉すだれ、童謡、手話、風船作り、折り紙、押し花、その他レクリエーションゲーム	ボランティアグループ『笑袋(えみぶくろ)』では、お子様から高齢者まで、年齢を問わず楽しい時間を過ごし交流を深める様々な活動を支援します。	30分 ～120分	*仕事を持つでのボランティアなので、なるべく午前中をお願いします。 *時間、内容によりボランティア参加人員が変わります。
9	昔なつかしい輪投げ(クロリティー)	スポーツ輪投げ「クロリティー」は、アメリカの「ホスシュー」と日本の輪投げをミックスした子供から高齢者に至るまで誰でも楽しめる健康スポーツ。	120分	*用具は講座側で準備します。
10	玉ころがし(ペタンク)	ペタンクは、サークル内からボールをビュットに投げて競うゲームで、南仏生まれの国際的な健康スポーツです。	120分	*用具は講座側で準備します。

講座番号	講座名	講座内容	講座時間	留意事項
11	いきいき楽しくわが街健康散歩 (ウォーキング)	ウォーキングは、日常生活の中で、いつでも、どこでも、気軽に実施でき、病弱者や高齢者でも体力に応じて安全に行える健康スポーツです。	120分	*ストップウォッチ等用具は講座側で準備します。
12	リサイクル手芸	古布等を使って草履作り、タオルで人形、牛乳パックで椅子・おもちゃ作りなどをします。不要な布(帯)などで干支作り。	120分	*材料費として実費(約300円程度)を徴収します。
13	認知症予防とお笑い安来節	認知症予防をどのように生活の中に取り込み実践していくかと、安来節をおもしろく踊ってみせます。	30分 ~60分	日曜日以外はすべて可能(前約有りの場合を除きます)
14	悪質商法にかからないために	講演及び寸劇	90分	
15	おてもやん体操&もの作り	軽い介護予防体操の後のもの作り(押し花・掛軸・季節物 その他)はいかが?ご希望によりゲーム・福祉レクダンス等も組み合わせ、楽しい時間をお届けします。	60分 ~90分	*体操・福祉レクダンスは椅子でできます。 *もの作りは片手が使えればできます(材料費200円以内) *用具は講座側で準備します。 *日曜、第2・第4水曜日以外なら可能
16	ハーモニカ	皆さんが歌われる童謡、唱歌、ナツメロなどの伴奏と合間に昔話や思出話などを挿みながら楽しいひとときを過ごす講座です。ハーモニカ等を持参されて飛び入りも大歓迎です。	45分 ~90分	*毎月第三火曜日は不可。会場までは往復ともに交通機関を利用しますが困難であればご相談ください。ハーモニカの選び方、使い方、練習法などの質問があればお答します。
17	ひょっこり踊り	見て楽しく、踊って楽しい自然に笑顔があふれます。腹からの笑いと踊りで健康増進につとめましょう。	60分 ~90分	*無理をせず身体を動かせる範囲で楽しみましょう。
18	けん玉教室	けん玉を通してコミュニケーションを図り、健康になろう。	60分 ~120分	*土曜日、日曜日が可能です。
19	楽しんで踊ろう	踊り(日本舞踊)炭坑節など一緒に踊りましょう。	60分	

講座番号	講座名	講座内容	講座時間	留意事項
20	折り紙 (にじの会)	年令・男女問わずやさしい手法から徐々に難しい内容に挑戦します。出来上がった時の達成感・充実感は年令を忘れます。	60分 ～90分	*講座実施日の二週間前までにはお知らせください。
21	手作り花を楽しもう	布を染めて用意した材料で季節のお花を楽しみながら作りましょう。	30分 ～90分	*作る花によって材料が異なりますのでお問い合わせください(材料費として実費分必要)。 *日曜日でも可能です。
22	歌と踊りと一人芝居	恋の歌と四畳半の踊り。それに金色夜叉の一人芝居をやりませう。	30分 ～90分	*日曜日以外の曜日は全て可能です。(前約有りの場合を除きます)
23	介護予防体操フレンズ	転倒防止や寝たきり防止のための軽い体操です。無理をしないで楽しく体を動かします。	30分	
24	歌と踊りとマジックショー	色々なマジックショーと日本舞踊とクラシックギターと琴の演奏を楽しむことができます。	60分	
25	手作り人形腹話術	ユーモアな手作り人形で腹話術をお楽しみください。紙芝居または替え歌等も一緒に時には積み木もどうぞ。	60分	*原則として月曜、水曜日が活動可能です。時節や時間によっては他の日も可能な場合もあります。
26	リンパセラピー体操、エアロビクス、ボディポテンシャル	寝ころんでもでき、リンパの流れを良くし免疫効果をアップさせる。	60分	大きなタオルまたはマット。体操ができる格好で。
27	しの笛の音色	童謡、叙情歌などを通じ子供のころ楽しかったことを皆さんと一緒に思い懐かしむ	30分 ～60分	第2日曜は不可。自営業のためある程度の自由はききます。
28	篠笛	明治から昭和の懐かしい唱歌、歌謡曲、童謡、叙情歌等のレパートリーの中からリクエストに応えるなど、お年寄りが笑顔でわくわくしていただける曲を一緒に楽しみたいと思います。	60分	移動手段がバイクのため、移動可能な範囲内を希望。
29	銭太鼓で元気届け隊、笑顔もらい隊	皆さんと一緒に楽しめる銭太鼓、フラダンス、手遊びなど何が飛び出すやらお楽しみあり。他、「安来節」のパロディで「やる気節」など。	60分 ～90分	第1第3月曜及び土曜日が不可。他の活動も多く、サロンは月3回程度まで。実施日の10日前までにお知らせください。

講座 番号	講座名	講座内容	講座時間	留意事項
30	高齢者介護「いざという前に知っておきたいこと」	介護保険、介護についていざという時に役立つ知識や要望に合わせた内容で。特別養護老人ホーム、デイサービスセンターの見学や説明も可。	60分	業務との兼ね合いを見ながら。見学時は苑にて行います