

出前講座・講習会 主な項目

別表

文化系		講座名	内容	当日用意していただく物・その他
新	①	シニア世代のスマートフォン教室 初心者編	画面操作の基本動作 スマホって何？・電話のかけ方・ボタン操作など	① スクリーン ② ホワイトボード ③ マイク (当日のスマホの貸し出有)
新	②	シニア世代のスマートフォン教室 基本操作編	LINE(ライン)を使ってみよう 写真撮影、送信の操作・インターネットの使いなど	
新	③	年中水分補給の重要性	大塚製薬出前講座 夏季・冬季に限らず、日々の水分補給の必要性など	マイク
新	④	アクティブシニアの栄養補給	大塚製薬出前講座 徐々に食事量が低下する中で、意識して摂取しなければならないタンパク質、水分などを中心にお話	マイク
追加 新	⑤	論語に学ぶ	谷口 利広 論語指導士(論語教育普及機構認定) 孔子とは 論語とは 日本人と論語 など 論語の精髓について学ぶ	マイク
	⑥	「おしゃべり食堂」の取り組み	高齢者の集いの場としての「おしゃべり食堂」の準備から開設、 反響など事例の講義	① スクリーン ② ホワイトボード ③ マイク
	⑦	消費者トラブル	奈良県消費生活センターによる事例からの対策	
	⑧	高齢者の生活安全	奈良県警察生活安全課による生活安全指導	
	⑨	高齢者の交通安全教室	奈良県警察交通企画課による高齢者の交通安全指導	
	⑩	歯・栄養指導(地域巡回講座)	歯の衛生指導または高齢者の栄養指導	
	⑪	高齢者の心と身体	理学療法士による楽しい講義と実技	
	⑫	ミュージック・ケア(音楽療法)	音楽に合わせてリズムを感じ、体を動かしたり、楽器を 使って軽く運動をする	
				講師用 机2台 椅子2台 ホワイトボード(マイクは持参) (水曜日以外ならOK)

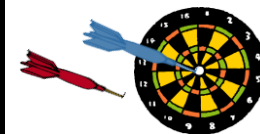
※ 講師さまの事情により中止させていただきます。

		お笑いボランティア(落語)	「春寒定遊若師」師匠の落語 「笑い顔 人を癒して 身を癒す」	マイク
--	--	---------------	-----------------------------------	-----

スポーツ系		講座名	当日用意していただくもの・その他
			用具・説明資料(人数分)は、持参します。
屋内	①	公式ワナゲ	① ホワイトボード ② 参加者用いす ③ マイク (マグダーツのみ机 2~3台)
	②	マグダーツ	
	③	スカットボール	
	④	フロアカーリング	
	⑤	ボッチャ	
	⑥	囲碁ボール	
	⑦	トリコロキューブ	
屋外	⑧	スカイクロス	スポーツのできる服装 運動靴・タオル・お茶等
	⑨	ターゲットバードゴルフ	
	⑩	ペタンク	
	⑪	グラウンドゴルフ	



公式ワナゲ



マグダーツ



フロアカーリング



スカイクロス



ペタンク



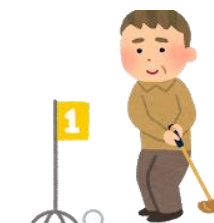
手指消毒



検温



マスク着用



グラウンド・ゴルフ

* 上記以外でも希望があれば気軽にご相談ください。