

民間企業、病院、市民活動団体が実施する

令和6年度

出前講座情報一覧

民間企業や病院、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。申込にあたっては、講座により申込先がことなりますのでご注意ください。



医療機関による出前講座

日々診療にあたっている医師や理学療法士、作業療法士などが地域へ出向いて講座を行ってくれます。病気の予防のために活用してみましょう。

企業による出前講座

スポーツ施設による運動や高齢者に喜ばれるスマホ教室など企業が行う出前講座もあります。費用などは、申込時にご確認下さい。

※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)

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
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	
心を癒す座禅体験	日頃の喧騒から離れて座禅体験をしませんか。	両方	120	要相談	医王寺住職	要相談	
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
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	
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
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
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	
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
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	
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	
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
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	
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	ぎゅらりーてまり	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
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	
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
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	
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
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
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	材料費
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	

講座・教室名	内容	講話・体験	所要時間	対応可能な時間・曜日	講師	費用	備考
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	中村なぎさ	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を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	
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
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	
「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	
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
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	
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	
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	
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
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
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	
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	
ビーズアクセサリー	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りましょう。	体験	120	要相談	福崎愛佳	要相談	材料費
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	
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
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	
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
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。初心者にも上手に着付ける方法をお伝えします。	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	
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
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	

講座・教室名	内容	講話・体験	所要時間	対応可能な時間・曜日	講師	費用	備考
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	
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
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、知らなければならないことを学びましょう。	講話	120	要相談	(株) あおやぎ	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。	体験	120	要相談	宿理英彦	要相談	
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
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
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りましょう。	体験	120	要相談	端野カナエ	要相談	材料費
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	
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
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	
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
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	
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」を作りましょう。	体験	120	要相談	森由美子	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	
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	
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	運動できる服装
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
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	
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	

②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	所要時間	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	福祉社会、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	
メッセージノート	自分の思いを残していくためのノートづくり	両方	45			なし	

③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	所要時間	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)社会福祉協議会が紹介する市民活動団体

申込先:古賀市社会福祉協議会
(TEL:092-944-2941)

内容	講話・体験	所要時間	対応可能な時間・曜日	講師	費用	備考
バイオリンの演奏	体験	要相談	要相談	バイオリンINOKUCHI	なし	
音楽演奏(沖縄音楽、童謡等)	体験			舞の里おやじバンド	なし	
リコーダーの演奏	体験			アンダンテ	なし	
弦楽器と管楽器の演奏	体験			古賀市民オーケストラ	なし	
マンドリンの演奏	体験			古賀マンドリンクラブ	なし	
紙芝居(古賀の民話等)	体験			古賀紙芝居サークル「カチカチ会」	なし	
ハーモニカ演奏	体験			ハーモニカクラブ「こすもす」	なし	
レクリエーション(脳トレ、ゲーム等)	体験			古賀レクの会	なし	
歌、踊り、楽器演奏	体験			古賀BGバンド	なし	
リンパトリートメント	体験			リンパトリートメントアソシエイツボラボラリンパの会	なし	

(3)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	所要時間	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	
ほたるのお話	ほたるのお話	講話	30	応相談	古賀市ほたるの会	応相談	
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ンビ	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	
みんなで楽しくステップ教室	ブルース、マンボ、ジルバを踊る	体験	120	応相談	NPO法人古賀市スポーツ協会(古賀市スポーツダンス協会)	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	
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」	無料	
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	
無線通信教室	無線通信の始まりからデータ通信までや、アマチュア無線について	両方	40	応相談	古賀市ハムクラブ	応相談	発生する場合有
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	
芸能部門によるおでかけ公演	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	
芸術部門による体験教室	各種あり 問合せ下さい	体験		応相談			

④医療機関や介護事業所等が実施する講座

※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
宗像水光会出前講座 コミカレ	病気や健康に関すること、体操など	両方	60	月～土 9:00～ 17:00	宗像水光会総合病院：企画室 【0940-34-3134】	なし	
加野病院 出前講座	おしっこの話、感染症の話、体操など	両方	60～90	平日 9:00～ 16:00	加野病院 地域医療連携部 【092-962-2130】	なし	
和白病院 健康教室	病気や健康、介護に関すること、体操など	両方	60～90	平日 午前・午後	福岡和白病院 医療連携室 【092-608-0001】	なし	
きいてトクするお口のはなし	お口の健康は元気の源です。口の中の健康を保つことは、単にむし歯予防だけではなく、生活習慣病予防にもつながります。歯や口の機能向上の話、実技も加えて分かりやすく行います。 講師：歯科医・歯科衛生士	両方	60	要相談	粕屋歯科医師会 口腔管理推進室 【080-7174-7704】	なし	
たんぼぼ 出前講座	レクリエーション、介護相談、食生活と栄養面についてなど	両方	15～40	要相談	小規模多機能ホーム たんぼぼ 【092-940-4818】	なし	古賀市内のみ

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
クロスパルこが	体操全般	両方	要相談	要相談	運動の専門職 【クロスパルこが：092-940-1211】（担当：古賀）	要相談	
ガンバルーン体操協会	ボール体操	体験	60	要相談	運動の専門職 【ガンバルーン体操協会：082-870-7522】	要相談	
ドコモスマホ教室	内容をご相談ください（6月以降）	講話	60	要相談	ドコモショップ古賀店【0120-865-033】	無料	
ソフトバンクスマホ体験教室	内容をご相談ください（6月以降）	体験	90～120	要相談	ソフトバンク古賀花見 【092-940-4035】	無料	
大王製紙 株式会社	パット・紙おむつの基礎知識など	両方	60	平日 10:00～ 16:00	介護福祉士 【大王製紙（株）：092-475-7205】	無料	
株式会社 あおやぎ 古賀会館	お葬式事業について、寄せ植え体験	両方	30～120	いつでも可 寄せ植えは 要相談	古賀会館スタッフ 【092-944-1133】	無料	
さくら薬局	健康相談・お薬・栄養について 健康チェック等	講話	要相談	要相談 （日・祝は 不可）	薬剤師・管理栄養士 【さくら薬局：092-941-4100】	無料	
西日本新聞 生活の窓口	相続、空き家対策、保険、介護 （内容をご相談ください）	講話	60	要相談	生活の窓口スタッフ 【092-752-8150】	無料	
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		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	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	子育てママ

講座・教室名	内容	講話・体験	所要時間	対応可能な時間・曜日	講師	費用	備考
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生きいきをみせるスキン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	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	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स्टィングを通し、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
神秘の食品”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
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		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
幼児期の栄養ミニ講座	幼児期の成長・発達の特徴と、幼児期に特に意識して摂りたい栄養について	講話	30	要相談		(株) 明治 管理栄養士 【092-738-2207】	無料
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	(株) 明治 管理栄養士 【092-738-2236】	無料	小学校高学年～中学生の選手と保護者
【学童保育所用】夏休み・冬休み・春休み ①牛乳パックフォルダ作り ②マールジャンボ万華鏡作り *1シーズンどちらか1つのみ開催可	長期休みの学童保育児に対し30分程のお話と工作を楽しんでもらう。	両方(工作)	60	要相談	(株) 明治 管理栄養士 【092-738-2236】	無料	長期休暇時の学童保育所用

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
西日本新聞 新聞ぱっく講座	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・間食のススメ	朝食はなぜ必要なのか、間食は食べてもいいのか？データを交えてお話しします。	講話	45	平日10時 ～17時	大塚製菓(株) 【090-2445-6217】	無料	
体調管理【乳酸菌の上手な活用】	免疫UPの為にちょっとした工夫など	講話	45				
女性の健康	月経前症候群、更年期、プレコンセプションケアなど女性がいきいき輝いて活動できるお話	講話	45				
バテナイ身体づくり	大豆を中心に夏バテ、秋バテ防止の栄養の取り方をお話	講話	45				
熱中症対策	乳幼児から高齢者、働く人それぞれの熱中症対策をご紹介します	講話	45				
フレイル予防	フレイル対策の栄養、食事をご紹介します	講話	45				
ライフプラン作成講座	人生100年時代 生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	無料