

## 有料講座 一覧①

R5.5.31現在

介護予防に関する講話を聞きたい ストレッチ体操や軽い運動で体をほぐしたい		謝礼参考金額
		5,000～20,000
資格・内容	氏名・団体名	備考
健康体操指導員	田澤 幸枝	
健康体操指導員	山口 與市	
3B体操	佐藤 美穂	
3B体操	臼田 智子	
理学療法士	中村 崇	要相談
理学療法士	佐藤 美智子	
理学療法士	関口 憲治	
理学療法士	高橋 健太	
理学療法士	山崎 文太	
レクリエーションワーカー	大塚 寛美	
ジャズ体操	丸田 弘子	
パドルジャークス体操協会指導士	小林 たまき	ストレッチ・脳トレなど
ヨガインストラクター	清水 成子	
ヨーガ	中河 純子	
笑いヨガ	井出 さとみ	
脳トレ・笑いヨガ	古畑 希代	
健康体操・ダンス	土屋 芳美	
言語聴覚氏 (NEW)	小山 宏和	

生活に役立つ講話などを聞きたい		謝礼参考金額
		3,000～10,000
資格・内容	氏名・団体名	備考
終活カウンセラー	神津 美保	
終活ガイド講師	油井 哲郎	別途交通費
薬剤師	柴崎 晋輔	

自分で作品を作りたい		謝礼参考金額
		3,000～10,000
資格・内容	氏名・団体名	備考
押し花	高橋 次子	別途材料費
クラフト・パッチワーク・木目込 他	渡辺 久美子	別途材料費
染色	岩崎 泰治	別途材料費
パステルイラスト	井出 さとみ	別途材料費
レース編み・造花作り	小山 納津美	別途材料費
フラワーアレンジメント	近藤 洋子	別途材料費
フラワーアレンジメント	翠川 葉	別途材料費
フラワーアレンジメント	佐藤 美知恵	別途材料費
プリザードフラワー	渡辺 真由美	別途材料費
ハーバルセラピスト	土屋 素子	別途材料費 (要相談)
リース・ハーバリウム	佐藤 あゆみ	別途材料費
木エクラフト (キーホルダーなど)	長岡 賢司	別途材料費
リース作り	青木 やなえ	別途材料費

音楽演奏を聴きたい 伴奏に合わせて歌いたい		謝礼参考金額
		5,000～17,000
資格・内容	氏名・団体名	備考
音楽療法士	北畑 道子	
音楽療法士	岡部 弘美	
音楽ワークショップ	荻原 崇弘	
大正琴	なかむらさくら会	
津軽三味線	坂本 明央	要相談
マンドリン演奏	井出 さとみ	
愛唱歌	小林 美智子	
トランペット演奏	楽団 ひとり	

## 有料講座 一覧②

R5.5.31現在

娯楽鑑賞をしたい		謝礼参考金額
		5,000～15,000
資格・内容	氏名・団体名	備考
奇術	浅間奇術クラブ	
奇術	永井 久史	
腹話術	ヒロ・タッキー	
落語	林家 さんぼ	別途交通費
フラメンコ	青森 彩	

## 無料講座 一覧①

R5.5.31現在

介護予防に関する講話を聞きたい ストレッチ体操や軽い運動で体をほぐしたい		
内容	氏名・団体名	備考
ストレッチ体操 etc(30分以内)	小諸小唄シャンシャン体操の会	
吹矢をとおして健康増進を図る	スポーツウエルネス吹矢部	マウスピース別途100円/人
ボディートーク	ボディートークを楽しむ会	土日は不可

踊り・演劇・漫談・奇術を鑑賞して楽しみたい		要相談
内容	氏名・団体名	備考
時代劇	信州中村一座	日曜のみ、準備に2時間必要
踊り	めぐみ会	木曜不可
寸劇、踊り、歌	サンサンイベントーズ	
漫談	ユカレレ漫談ケンちゃんバンド	火曜・水曜・第4土曜は不可
フラダンス	柏木シゲ子 フラ・プアナニ糠塚	
フラダンス	アイカネ	
日本舞踊、民謡、歌謡曲・ダンス・健康体操	桜美会	
ハーモニカ演奏、手品、踊り	楽団「幸せの青い鳥」	

朗読を楽しみたい		
内容	氏名・団体名	備考
朗読	中村 峻司	
朗読	小諸の民話を語り継ぐ朗読「わ」の会	

音楽演奏を聴きたい 伴奏に合わせて歌いたい		
内容	氏名・団体名	備考
歌、カラオケ	井出ボランティア事務所	活動人数により有料
音楽を通しての癒し	遊音の会	第1金曜・第4土曜は不可
オカリナ演奏(土笛)	そよかぜ	
コカリナ演奏(土笛)	りんどう会とその仲間たち	
箏の演奏	箏音(ことね)の会	
マンドリン・ギター演奏	ポコ・ア・ポコ	2ヶ月以上前に依頼
銭太鼓演奏、ジャンジャン体操	乙女倶楽部銭太鼓	
銭太鼓演奏、フラダンス	こもろ銭太鼓	
チンドン演奏	信州・小諸与良チンドンバン	平日は不可
童謡唱歌・歌謡曲の出前「歌声喫茶」	歌ごえ「ひまなスターズ」	
ハーモニカ演奏、オルガニート演奏	レインボークローバー	
合唱	小諸童謡・唱歌をうたう会	
ウクレレの演奏	ユカレレの会	
歌(ゴスペル)	ゴスぺるん♪こもろ	2ヶ月以上前に依頼

自分で作品を作りたい		
内容	氏名・団体名	備考
石鹼デコパージュ	ドリームボックス	石鹼用意・材料費別途

役立つお話を聴きたい		
内容	氏名・団体名	備考
20分間のハトトリートメントでリラックス体験	hands for you (ハズフォーユー)	
珈琲で感じて頂きたい3つの感	珈琲ボランティア連絡協議会	豆、粉、フィルターは地区用意
看とり士について(お話し会)	山口朋子	

## 無料講座 一覧②

R5.5.31現在

生活に役立つ講話などを聞きたい		
内容	氏名・団体名	備考
介護保険・認知症・成年後見・虐待など	小諸市地域包括支援センター	
交通安全講話、寸劇	長野県交通安全教育支援センター	
学びのまちこもろ出前講座	小諸市職員	別紙参照
交通安全・おれおれ詐欺等の寸劇	小諸交通安全協会女性部	
特殊詐欺についての講話、寸劇	小諸警察署・防犯女性部	
特殊詐欺についての講話、寸劇	長野県弁護士会	
長野県政出前講座	長野県職員	

介護予防や在宅介護について専門職から聞きたい		
内容	氏名・団体名	備考
足のむくみ・靴の選び方	<b>New</b> こまくさ医師・理学療法士	
肩こり・腰痛予防体操	こまくさ理学療法士・作業療法士	
フレイルについて	こまくさ理学療法士・作業療法士	
転倒予防について	こまくさ理学療法士・作業療法士	
効果的な運動方法	しののめの里理学療法士・作業療法士	
高齢者の食事	こまくさ管理栄養士	
口から食べよう	しののめの里管理栄養士	
老人保健施設とは	こまくさ支援相談員	
老人保健施設とは	しののめの里支援相談員	
認知症について～その人を大切にするケア～	こまくさ認知症ケア専門士・介護福祉士	
家でできる持ち上げない介護	こまくさ介護福祉士	
介護方法について	しののめの里介護福祉士	
介護サービスの種類と使い方について	こまくさ介護支援専門員	
介護サービスの種類と使い方について	しののめの里介護支援専門員	
看取りケア	しののめの里看護師	
運動による疼痛管理、フレイル予防	公益社団法人長野県柔道整復師会	13:00~15:00