

知りたい・学びたい をかなえます

●受講料 無料●

令和6年度版

まちづくり出前講座

出前講座は、日常生活や身近な問題など市民の方の「知りたい」ことを楽しみながら学んでいただく取り組みです

申込方法

受講対象

市内在住
在勤・在学の
概ね5人以上の
サロン、サークル、
学校などの
団体

①講座を選ぶ

- メニューから希望の講座を選択。
- 講座の開催時間は、原則午前10時から午後9時までの間で、2時間以内です。

②申込み

- 開催予定日2週間前までに、申込書に必要事項を記入し、直接、FAXまたはメールで提出してください。

③調整

- 当課が講師と日程などを調整し、申込者に実施決定を通知します。
- 詳しい講座内容を、決定通知に記載の電話番号から、講師と直接打合せをしてください。

④講座実施

- 開催日に、申込者が指定した会場へ講師が出向き、講座を実施。
- 終了後は、開催報告書をご提出ください。

【講座メニュー・申込書】 市ホームページでもご覧いただけます。

【お願い】 出前講座は学習の場であり、苦情、陳情または批判に係るものはお受けできません。

【申込み・問合せ】 美濃加茂市ひとづくり課（生涯学習センター）
TEL：0574-25-4141 FAX：0574-28-1109
アドレス：manabi - c@city.minokamo.lg.jp



●市民編●

No	講座名	講座内容	講師	開催条件			その他の準備など	
101	音楽に合わせて健康体操	懐かしい曲に合わせて歌を歌いながら体操します。中高年齢者を対象に健康の維持管理を目的とし、誰でも手軽に動かすことができる簡単な手足の動きを組み合わせた体操を音楽にのせて行います。	足立 利津子	対象者	中高年齢者	実費	0円	-
				日程	土・日・月・木 午前・午後	持ち物	-	
102	オレオレ詐欺被害防止講座	被害防止の啓発	岩田 邦夫	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし(45分程度)	持ち物	-	
103	1200年前にタイムスリップ 火打石で火を起こそう	火打石を使って火を起こす	岩田 邦夫	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし(45分程度)	持ち物	-	
104	SDGs私たちに何ができるの	17の目標、169のターゲットを分かりやすく教えます。	岩田 邦夫	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
105	お子さんの結婚、心配ではありませんか？(親の代理婚活)	①令和の結婚カップルの現状を知る ②孫が欲しい ③子供が婚活を始める見届け方法 ④婚活アプリ・結婚相談所の賢い利用方法 ⑤参加者同士で、子供さんのプロフィール交換会	仲人 ファイナンシャルプランナー ラフターヨガティーチャー (アンバサダー) EEY体質改善アドバイザー 上田 ふみよ	対象者	どなたでも	実費	交通費 市内無料	会場:スクール形式、ホワイトボード、プロジェクター
				日程	指定なし(60~90分程度 休憩有)	持ち物	水筒、筆記用具、子供さんの履歴書と写真(希望者のみ)	
106	幸せになれるラフターヨガ(笑いヨガ)	①ヨガ未経験OK、でも作り笑いから始めよう ②足腰、肩こり、骨盤矯正などの体操を体験 ③自宅で簡単ラフターヨガを覚えよう	仲人 ファイナンシャルプランナー ラフターヨガティーチャー (アンバサダー) EEY体質改善アドバイザー 上田 ふみよ	対象者	どなたでも	実費	500円~(企業研修の場合) 交通費 市内無料	会場:椅子(和室では不要)
				日程	指定なし(60~90分程度 休憩有)	持ち物	ヨガマット(もしくはバスタオル)、水筒、室内靴(和室では不要)	
107	薬に頼らない体質改善方法を学ぼう ~お塩の正しい摂り方~	①お塩の正しい摂り方 ②免疫力アップは食事から ③子供のアレルギーは家庭で解決する 等 頭痛・生理痛・アトピー・高血圧など改善例のご紹介	仲人 ファイナンシャルプランナー ラフターヨガティーチャー (アンバサダー) EEY体質改善アドバイザー 上田 ふみよ	対象者	どなたでも	実費	交通費 市内無料	会場:スクール形式・ホワイトボード・プロジェクター
				日程	指定なし(60~90分程度 休憩有)	持ち物	水筒、筆記用具	
108	マナー講座 マナー美人を目指して	接遇の基本・社会人マナー	接遇インストラクター 太田 明美	対象者	小学生~高齢者	実費	100円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
109	脳イキイキ はつらつシナプソロジー	詳細はお問合せください。	シナプソロジーインストラクター 太田 明美	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
110	お薬まるわかり講座+α	詳細はお問合せください。	薬剤師 太田 敏晴	対象者	成人~高齢者	実費	100円	-
				日程	月・土を除く午後	持ち物	-	

No	講座名	講座内容	講師	開催条件				その他の準備など
				対象者	どなたでも	実費	要相談 (ボールレンタル代400円+交通費)	
111	バランスボールエクササイズ	バランスボールやミニボール、タオルなどを使用したエクササイズを行います。自律神経の講話など健康づくりについて、また、産後女性の方向けのエクササイズと座学も可能です。	(一社)体カメンテナンス協会 体カ指導士 バランスボールインストラクター 小林 郁美	対象者	どなたでも	実費	要相談 (ボールレンタル代400円+交通費)	-
				日程	指定なし(60分程度)	持ち物	水分、バスタオル、 あればヨガマット	
112	Dogボランティアクラブ	犬の訓練についての話など、人と動物の絆、命のあり方大切さや人のあり方や大切さを学びます。	ドッグトレーナー 坂本 政子	対象者	どなたでも	実費	要相談(材料費・交通費)	-
				日程	内容に応じて (120分程度)	持ち物	-	
113	小児ガンの早期発見	詳細はお問合せください。	鈴木 和好	対象者	幼児～小中学生の 保護者	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
114	トイドローンでプログラミング・操縦	トイドローンで楽しくプログラミングを学びます。自分で考えプログラムし、失敗し、チャレンジすることでプログラミングを学べます。また、ドローンの技術活用についても学べます。	トイドローン エンターテイナー 富田 紀良	対象者	どなたでも	実費	要相談 (材料代+交通費)	-
				日程	土・日(平日は要相談) 時間指定なし(内容に応じて)	持ち物	-	
115	アクセサリーのリメイク	お持ちのアクセサリーで使えなくなったもの(金具が取れている、デザインが古い、サイズが合わない等)を、作り直しや修理の方法をお伝えし、お手伝いします。	パワーストーンコーディネーター 長谷川 小百合	対象者	どなたでも	実費	1,000円程度	-
				日程	午前 (100分程度)	持ち物	直して使いたいアクセサリー	
116	美と健康のためのアロマ講座	不眠、肩こり、むくみ、ダイエット、風邪予防などにアロマを活用する健康講座。手作りせっけん、美容クリームなどアロマを使った手作りコスメ講座など	ナードアロマセラピー協会 アロマインストラクター・セラピスト 藤井 啓愛	対象者	小学生～成人	実費	要相談500円～	-
				日程	指定なし	持ち物	筆記用具	
117	ストレスや健康のためのアロマ講座	ストレス、不眠、うつ、アトピー、花粉症などにアロマでアプローチ、改善するためのアロマ講座	ナードアロマセラピー協会 アロマインストラクター・セラピスト 藤井 啓愛	対象者	成人	実費	要相談1,000円～	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
118	中山道の歴史を学ぶ (中山道太田宿散策)	中山道会館一本陣門一脇本陣一祐泉寺等ご希望の時間により案内コースが変わります。	美濃加茂観光案内ボランティア	対象者	どなたでも	実費	0円	本陣・脇本陣見学は要相談 英語での観光案内も可能 (土日祝日限定)
				日程	午前9時～午後5時	持ち物	-	
119	花を楽しむ①	ハーバリウム	フラワー装飾技能士 安江 伊都子	対象者	小学生～ 高齢者	実費	要相談1,000円～、 交通費500円	-
				日程	指定なし (120分程度)	持ち物	はさみ、新聞紙	
120	花を楽しむ②	プリザーブドフラワー&アートフラワー	フラワー装飾技能士 安江 伊都子	対象者	どなたでも	実費	要相談1,800円～、 交通費500円	-
				日程	指定なし (120分程度)	持ち物	ワイヤーの切れるはさみ、木工用ボンド、新聞紙	

No	講座名	講座内容	講師	開催条件				その他の準備など
				対象者	実費	持ち物	その他	
121	花を楽しむ③	フレッシュフラワー	フラワー装飾技能士 安江 伊都子	対象者	どなたでも	実費	要相談1,000円～、 交通費500円	-
				日程	指定なし (120分程度)	持ち物	花はさみ、新聞紙	
122	グルテン・動物性フリー 身体にやさしい簡単お菓子作り	詳細はお問合せください。	安江 伊都子	対象者	小学生～ 高齢者	実費	材料費500円～	-
				日程	指定なし (120分程度)	持ち物	エプロン、マスク、三角巾、ふ きん、手拭き	
123	ゆかたの着付け教室	初心者の方も簡単。ゆかたの着付けと創作帯結び でお出かけしませんか。	着物コーディネーター きもの着付け一級講師 山田 香代子	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
124	プリザーブドフラワー教室	プリザーブドフラワーを使って独自のアレンジメントを してみませんか。	フラワーデザイナー フラワートリートメント講師 フラワーセラピスト 山田 香代子	対象者	どなたでも	実費	500円～	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
125	カラー講座	色でわかる性格、体調、行動パターン 色を上手に取り入れ楽しく過ごしましょう。	カラーアナリスト、カラーセラピスト カラーインストラクター 山田 香代子	対象者	どなたでも	実費	100円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
126	リズムに合わせて楽しく手話を学ぼう	リズムや音楽に合わせて楽しく日常で使う手話を覚 えましょう。	手話通訳者、全国手話検定1級 全国手話検定試験面接官 山田 香代子	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし(45分～90分程度)	持ち物	-	
127	マヤ暦で輝く人生を	役割にそった生き方、付き合い方をすることで人生 が楽しくなります。	マヤ暦アドバイザー 山田 香代子	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし(40分～90分程度)	持ち物	筆記用具	

●教職員・民間事業所編

No	講座名	講座内容	講師	開催条件				その他の準備など
201	野鳥を観察してみよう	野鳥観察を実際に行うとともに、この地域の野鳥調査で分かったことについて紹介します。	加茂農林高校自然科学部	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	土 午前 (60～80分程度)	持ち物	-	
202	園芸福祉入門	園芸福祉に関する講座と草花やハーブ、精油を使ったワークショップ	国際園芸アカデミー	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	要相談 午前・午後 (120分程度)	持ち物	-	
203	フラワー装飾の歴史を知る① オランダ編	絵画を通してオランダのフラワー装飾の歴史を探ります	国際園芸アカデミー	対象者	どなたでも	実費	0円	会場:PC、プロジェクター スクリーンの準備が必要
				日程	午前・午後 (90分程度)	持ち物	-	
204	フラワー装飾の歴史を知る② イギリス編	なぜイギリスは園芸大国になったのか？フラワー装飾の観点から歴史をひもときます	国際園芸アカデミー	対象者	どなたでも	実費	0円	「フラワー装飾の歴史を知る①」の後に受講されると理解が深まります。 会場:PC、プロジェクター スクリーンの準備が必要
				日程	午前・午後 (90分程度)	持ち物	-	
205	家庭でできる花の管理総合講座	植物を管理する上で欠かせない植物の生育するしくみや切花を長く観賞する方法について講義	国際園芸アカデミー	対象者	どなたでも	実費	0円	会場:PC、プロジェクター スクリーンの準備が必要
				日程	午前・午後 (90分程度)	持ち物	-	
206	「みどり」と快適な環境	街路樹や公園など身近な「緑」を題材に、気候変動や温暖化の課題解決にもつながる快適な環境づくりについてお話します。	国際園芸アカデミー	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	午前・午後 (60分程度)	持ち物	-	
207	所得税の基本(源泉徴収と年末調整)	給与所得を題材に、所得税の概要や基本的な計算過程をお話します	国際園芸アカデミー	対象者	どなたでも	実費	0円	税務に関する具体的な相談・助言は行えないことを予めご了承ください。
				日程	午前・午後 (90分程度)	持ち物	-	
208	アルバイトと労働法	アルバイトを行う際に知っておきたい「働く時のルール」についてお話します	国際園芸アカデミー	対象者	高校生、大学生	実費	0円	-
				日程	午前・午後 (60分程度)	持ち物	-	
209	水力発電所、ダム見学会	水力発電所、ダム見学会の場所は 今渡、兼山、大井限定	関西電力 今渡水力センター	対象者	どなたでも	実費	0円	開催予定日の1カ月前までに予約必要
				日程	月～金 午前・午後 (60分程度)	持ち物	-	
210	坐禅入門 “坐禅の仕方、呼吸法を知り、実際に体験する”	坐禅体験しながら禅の心の講話を聴講し、実生活において心を楽にする(安楽)方法を知る。	正眼短期大学	対象者	どなたでも	実費	0円	※第1.3金曜日の午後は除く。夏・春休み中は曜日の調整が可能
				日程	金・土 時間指定なし※	持ち物	座布団	

No	講座名	講座内容	講師	開催条件			その他の準備など	
				対象者	実費	持ち物		
211	福祉用具の使い方	車いす、ベッド、手すり、電動カート等の体験	エムエスサービス	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	月～金 時間指定なし	持ち物	-	
212	終活勉強会	生きている限り100%おとずれる死について自分の事として家族の事を考えてみましょう。	(株)のうひ葬祭	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	筆記用具	
213	最近のお葬式事情セミナー	お葬式の流れや昨今急増している家族葬についてわかりやすく解説いたします。	(株)のうひ葬祭	対象者	成人～高齢者	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	筆記用具	
214	新入社員向け研修	新入社員のために、生活設計や生命保険の加入、見直しの際に必要な基本的な知識を、公的保障と私的保障をふまえて解説します。	(公財)生命保険文化センター	対象者	成人※	実費	0円	一般 20名以上 職員・従業員 10名以上
				日程	指定なし(90～120分)	持ち物	-	
215	子育て世代の生活設計と生命保険	もしもの時に家族を経済的に支えるための生活保障と生活保険について、初めて生命保険と向き合う方にもわかりやすく解説します。	(公財)生命保険文化センター	対象者	乳幼児～小学生のお子さんをもつ方	実費	0円	一般 20名以上 職員・従業員 10名以上
				日程	指定なし(90～120分)	持ち物	-	
216	公的年金と個人年金	老後資金の自助努力による準備手段の1つである、生命保険会社で取り扱う個人年金保険等について、公的年金制度の概要とともに解説します。	(公財)生命保険文化センター	対象者	成人	実費	0円	一般 20名以上 職員・従業員 10名以上
				日程	指定なし(90～120分)	持ち物	-	
217	生命保険の基礎知識	生命保険の加入や見直しを検討する際に意識すべき「必要保障額の考え方」やその他生命保険の基本的な知識について解説します。	(公財)生命保険文化センター	対象者	成人	実費	0円	一般 20名以上 職員・従業員 10名以上
				日程	指定なし(90～120分)	持ち物	-	
218	医療保険と介護保険	生命保険会社で取り扱う医療保険・介護保険の加入時や受取時の留意点を公的医療・介護保険制度をふまえて解説します。	(公財)生命保険文化センター	対象者	成人	実費	0円	一般 20名以上 職員・従業員 10名以上
				日程	指定なし(90～120分)	持ち物	-	
219	定年退職準備	充実したセカンドライフを送るための経済的な準備の考え方を解説します。ご要望に応じて、生命保険と相続の関係についても解説します。※マネープランなど資産運用に関する内容ではありません。	(公財)生命保険文化センター	対象者	40代～50代	実費	0円	一般 20名以上 職員・従業員 10名以上
				日程	指定なし(90～120分)	持ち物	-	
220	セカンドライフと生命保険	生命保険の見直しのポイントや保険金の受取に関する留意点等、高齢期における生命保険との付き合い方について解説します。ご要望に応じて、生命保険と相続の関係についても解説します。	(公財)生命保険文化センター	対象者	60代	実費	0円	一般 20名以上 職員・従業員 10名以上
				日程	指定なし(90～120分)	持ち物	-	

No	講座名	講師	開催条件				その他の準備など
			対象者	実費	持ち物	その他	
221	認知症予防の化粧療法	あいかわ薬局	対象者	高齢者	実費	0円	-
			日程	火・水・金 午前・午後(60分程度)	持ち物	-	
222	アロマでマスクスプレー	あいかわ薬局	対象者	成人、高齢者	実費	材料費300円	参加者数が20人以上の場合 は要相談
			日程	火・水・金 午前・午後(30～60分程度)	持ち物	-	
223	食生活・運動・禁煙・検診や健診など 『健康寿命を延ばそう』健康講座	東海学院大学	対象者	どなたでも	実費	要相談	-
			日程	要相談 (講義60分程度)	持ち物	講座に合わせてご連絡します	
224	熱中症予防やフレイル予防などの 高齢者向け健康講座	東海学院大学	対象者	どなたでも	実費	要相談	-
			日程	要相談 (講義60分程度)	持ち物	講座に合わせてご連絡します	
225	子育て応援！食育講座	東海学院大学	対象者	どなたでも	実費	要相談	-
			日程	要相談 (講義60分程度)	持ち物	講座に合わせてご連絡します	
226	図書館と子どもの読書に関する講座	東海学院大学	対象者	どなたでも	実費	要相談	-
			日程	要相談 (講義60分程度)	持ち物	講座に合わせてご連絡します	
227	SDGsって何だろう？	東海学院大学	対象者	どなたでも	実費	要相談	-
			日程	要相談 (講義60分程度)	持ち物	講座に合わせてご連絡します	
228	環境問題や食品ロス削減など循環型 社会『MOTTAINAI』環境講座	東海学院大学	対象者	どなたでも	実費	要相談	-
			日程	要相談 (講義60分程度)	持ち物	講座に合わせてご連絡します	
229	子どもと異文化理解に関する講座	東海学院大学	対象者	どなたでも	実費	要相談	-
			日程	要相談 (講義60分程度)	持ち物	講座に合わせてご連絡します	
230	よく飛ぶ紙ヒコーキを作ろう！	東海学院大学	対象者	どなたでも	実費	要相談	-
			日程	要相談 (講義+体験60分程度)	持ち物	講座に合わせてご連絡します (ハサミ、ノリ(ボンド)、色鉛筆など)	

No	講座名	講師	開催条件				その他の準備など
			対象者	実費	持ち物	日程	
231	笑いヨガ ～コロナに負けない！免疫力アップ～	笑い体操で心と体をほかほかに！コロナに負けない体を作ろう。 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
232	訪問看護ってなあに？	訪問看護って何をするの？あなたの知らないヒミツ教えます。 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
233	看護師は見た！ ～望まなかった最期～	実際に看護師が見た本当の話です。あなたの最期、決めるのは誰ですか？ 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
234	認知症ってなあに？	怒って後悔…。知っているだけでも心が軽くなる関わり方。 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
235	何でも聞けます！ ～ナースのあんなこと、こんなこと～	ずっとナースに聞きたかった！はい😊なんでもお答えします。 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
236	体験しよう！訪問看護	実際の訪問看護を体験し、体調確認しませんか。血圧、酸素飽和度、脈拍、呼吸などを測定します。 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
237	精神科訪問看護ってなあに？	誰に相談したらいいかわからない…。看護師は心の悩みにも寄り添います。 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
238	子どもでも訪問看護ってつかえるの？ ～子どもが使える医療制度・社会資源～	もちろん使えます！あまり知られていない子どもの訪問看護について詳しくお話しします。 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
239	看護師が伝えます！ ～パパママに伝えたい子どもの病気とホームケア～	急にやってくる子どもの病気。おうちでのケアの方法、受診の目安をお伝えします。 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	看護師による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
240	訪問リハビリについて	リハビリはどんなことをするの？気になることにお答えします！ 医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	作業療法士による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	

No	講座名	講師	開催条件				その他の準備など
			対象者	どなたでも	実費	0円	
241	リハビリ体操	医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	リハビリ専門職による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
242	身体と心のケア	医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	リハビリ専門職による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
243	認知症や脳の機能について	医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	リハビリ専門職による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
244	個別リハビリ体験	医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	リハビリ専門職による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
245	リハビリについて自由なご質問・ご要望	医療法人社団神明会 かぐら訪問看護リハビリ	対象者	どなたでも	実費	0円	リハビリ専門職による講座です
			日程	月～金 午前・午後 (水曜は午前のみ)	持ち物	-	
246	体験しよう！ 歯科衛生による歯磨き講座	医療法人社団神明会 佐藤歯科医院	対象者	どなたでも	実費	0円	訪問歯科衛生士による講座です。
			日程	月～金 午前・午後	持ち物	今使用している歯ブラシなどの歯磨き用品	
247	訪問歯科ってなあに？	医療法人社団神明会 佐藤歯科医院	対象者	どなたでも	実費	0円	訪問歯科衛生士による講座です。
			日程	月～金 午前・午後	持ち物	-	
248	子どもの虫歯を予防しよう！	医療法人社団神明会 佐藤歯科医院	対象者	どなたでも	実費	0円	訪問歯科衛生士による講座です。
			日程	月～金 午前・午後	持ち物	-	
249	健口体操～口から安全に食べるための準備運動～	医療法人社団神明会 佐藤歯科医院	対象者	どなたでも	実費	0円	訪問歯科衛生士による講座です。
			日程	月～金 午前・午後	持ち物	-	

● 公共機関

No	講座名	講座名	講師	開催条件				その他の準備など
301	よい歯ではっぴい！歯の健康教室	子どもの歯を健康に保つための生活習慣や歯みがきについての講座です。 現在はお口ほかなどお口の機能に問題がある乳幼児が少なくないことから口腔機能についてもお話しします。	健康課	対象者	どなたでも	実費	0円	希望の長さでお話いたします。
				日程	指定なし	持ち物	-	
302	健康長寿は歯と口の健康から～口の渇きやむせが気になっていませんか～	歯と口の健康は、むし歯や歯周病予防だけではなく、噛むこと飲み込むことを維持することも大切です。お口の機能についてのお話とお口の体操、唾液腺マッサージ、歌などで楽しく機能を高めましょう	健康課	対象者	どなたでも	実費	0円	希望の長さでお話いたします。
				日程	指定なし	持ち物	-	
303	知って得するメタボ講座	メタボリックシンドロームとは内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のことです。メタボ予防について運動・栄養・歯科の知識を交え楽しくお伝えします	健康課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし 60分程度	持ち物	-	
304	健診(検診)を受けよう！	あなたは自分の健康状態を知っていますか？ 健診(検診)で健康長寿の第一歩。その意味や必要性、美濃加茂市で行う健診(検診)の種類、受け方のヒントなどについてお話しします。	健康課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし (60分程度)	持ち物	-	
305	こころの健康づくり	大切な命とこころの健康を守るために、ストレスとの上手な付き合い方を考える講座です。こころの健康を保つためにできることを学びましょう。	健康課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし (60分程度)	持ち物	-	
306	おいしく！楽しく！食べて健康づくり	子どもから高齢者の方まで、楽しく健康に過ごすための食事について講話を行います。また、希望により調理実習もできます。	健康課	対象者	どなたでも	実費	材料費 要相談	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
307	ゲートキーパー養成講座	ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はいりません。自分のこと、身近な人のことを守るために必要な知識を学びます。	健康課	対象者	どなたでも	実費	0円	時間や内容は調整できますので、ご相談ください。
				日程	指定なし (30～90分)	持ち物	-	
308	クアオルト®健康ウォーキングをはじめよう！	クアオルト健康ウォーキングは、ドイツのクアオルト(療養地)で治療に利用されている運動療法「気候性地形療法」を基本に、日本の環境に適合させたウォーキングです。個人の体力に合わせた安全・効果的な有酸素運動として実践できるよう、あらかじめ設計されたコースを専門ガイドとともに歩きます。	健康課	対象者	成人・高齢者	実費	基本料金(1団体10,000円) + 参加料(300円×人数)	1団体5名以上20名まで 市内在住者・在勤者対象
				日程	午前・午後 (3時間30分程度)	持ち物	リュックサック、体温調節しやすい服、飲み物、歩きやすい靴(滑りにくいもの)、タオル、雨具(レインウェアなど)	
309	言葉の発達「あいうえお」	通常発達及び発達特性のある乳幼児が、健やかに成長する関わり方や遊びについて具体的にお話しします。	カナリアの家 子育て支援課	対象者	乳幼児とその保護者	実費	0円	-
				日程	月～金 午前・午後	持ち物	-	
310	児童虐待の予防について～子どもを大切に作る地域を目指して～	児童虐待は社会全体でかかわり、解決していく問題です。しつけ？体罰？児童虐待の現状は。子どもを虐待から守るために私たちができることを考えます。	子育て支援課	対象者	成人	実費	0円	-
				日程	指定なし (30分程度)	持ち物	-	

No	講座名	講座名	講師	開催条件				その他の準備など
				対象者	どなたでも	実費	0円	
311	みんなで学ぼう！「あい愛バス」乗り方教室	あい愛バスについての基本知識や乗り方、便利な活用方法などについてご紹介します。	まちづくり課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし(60分程度)	持ち物	-	
312	ペットの防災について学ぼう	ペットを飼っている人向けにお話をします。	まちづくり課 市民活動サポートセンター	対象者	どなたでも	実費	0円	日にち・時間は要相談
				日程	火午後(60分程度)	持ち物	筆記用具	
313	できることから始めよう！多文化共生のまちづくり	美濃加茂市に住むの外国籍住民のことや、外国籍の人とのコミュニケーションのコツである「やさしい日本語」についてお伝えします。多文化共生のまちを一緒に作っていきましょう。	まちづくり課 多文化共生推進室	対象者	どなたでも	実費	0円	時間は調整できますので、ご相談ください。
				日程	指定なし(60分程度)	持ち物	-	
314	知ることから始めよう！～ほかの国の文化に触れてみませんか～	ブラジル国籍とフィリピン国籍の国際交流員が、それぞれの国の文化、食生活、簡単なあいさつ等を楽しく伝えます。	まちづくり課 多文化共生推進室	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし(60分程度)	持ち物	-	
315	あなたもやってみませんか！軽スポーツ(ポッチャ・モルック・ミニテニス・ユニカール・ドッチビー)	運動が得意でない方も楽しむことができる、軽スポーツの体験講座です。普段馴染みの少ない種目も多いですが、実際に体験し、その楽しさを味わってください。	スポーツ振興課 スポーツ推進委員	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし(60～90分程度)	持ち物	-	
316	街角のパブリックアートを見る	市内にある彫刻などのアート作品をご紹介します。	文化振興課	対象者	成人	実費	0円	-
				日程	月以外午前・午後	持ち物	-	
317	市内の自然と歴史の散策	美濃加茂市の歴史や自然について、関心のあるテーマについてご紹介します。	文化振興課	対象者	成人	実費	0円	-
				日程	月以外午前・午後	持ち物	-	
318	図書館の上手な使い方	図書館は本を借りるだけの場所ではありません。新聞や雑誌、映画を見たり音楽を聴いたりもできます。知りたい！と思ったことを本やパソコンを使って調べることもできます。「図書館」を使わない手はありませんよ！	図書館	対象者	小学生～高齢者	実費	0円	-
				日程	火～木 時間指定なし	持ち物	-	
319	読み聞かせのコツ「本の選び方、ふれあい方」	ブックスタートで絵本をもらったけど、やっぱりどうしたらいいかわからない。学校へ読み聞かせに行くけど、何を读んだらいいの？ 絵本のテーマは多種多様、絵本の楽しみ方、読み聞かせの仕方など一緒に学びましょう。	図書館	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	火～木 時間指定なし	持ち物	-	
320	障がい者の福祉サービス	障がい者の方が利用できるサービスや制度について、お話しします。	福祉課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	月～金 時間指定なし(30～60分程度)	持ち物	-	

No	講座名	講座名	講師	開催条件			その他の準備など	
				対象者	実費	持ち物		
321	みんなで支える介護保険制度	公的介護保険制度について、介護保険料や要介護・要支援認定などの基本的な制度のしくみをお伝えします。	高齢福祉課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	月～金 午前・午後	持ち物	-	
322	知っておきたい！成年後見制度	成年後見制度は、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守ってくれる人（援助者）を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。成年後見制度のうち、認知症等で既に判断能力が不十分な方を対象とする法定後見制度についてご紹介します。	美濃加茂市権利擁護センター	対象者	高齢者	実費	0円	高齢福祉課が打合せ窓口となります
				日程	月～金 午前・午後（30～45分程度）	持ち物	-	
323	知っておきたい！任意後見制度	成年後見制度は、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守ってくれる人（援助者）を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。成年後見制度のうち、判断能力が不十分になる前に将来に備える任意後見制度についてご紹介します。	美濃加茂市権利擁護センター	対象者	高齢者	実費	0円	高齢福祉課が打合せ窓口となります
				日程	月～金 午前・午後（30～45分）	持ち物	-	
324	ダンボールコンポストで生ごみ減量	微生物を利用して生ごみを分解・発酵させ、肥料にするダンボールコンポストの使い方や継続して取り組めるコツについてご説明します。	環境課	対象者	どなたでも	実費	材料費 500円程度	-
				日程	月～金 時間指定なし	持ち物	-	
325	SDGs未来都市みのかも～みんなで始めるSDGs～	美濃加茂市のSDGsの取組を中心に、どのような行動がSDGsに繋がるかなどについてお話します。	環境課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	月～金 時間指定なし	持ち物	-	
326	消費生活出前講座	「大人になる前に知っておきたい消費生活の知識」「インターネットによる消費者トラブルの実例と対処法」など一般的な消費生活講座を実施します。	商工観光課	対象者	小学生～高校生	実費	0円	-
				日程	月～金 午前午後（30～50分）	持ち物	-	
327	住民らが主体となって行う市街地整備の手法を学ぼう！（市街地再開発事業・土地区画整備事業など）	土地の権利者などが事業主体となって行うことができる（組合施行）土地区画整理事業や市街地再開発事業などといった市街地整備の手法について、制度や事例を基にご説明いたします。	都市整備課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし （60分程度）	持ち物	-	
328	今から始める空き家対策「相続・終活・かたづけ講座」	空き家にはどんな問題があるかや「空き家にならないために今できることは何か」を考え、「住まいの終活の始め方」を学ぶ講座です。	都市計画課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
329	終活を始めよう！～我が家の終活・人の終活～	「幸せの生前整理」について考え、「終活の始め方」や「エンディングノートの書き方」を学ぶ講座です。	都市計画課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
330	選挙管理委員会による選挙出前講座	選挙に関する啓発講座です。	選挙管理委員会	対象者	小学生～高校生	実費	0円	時間や内容などは調整できますので、ご相談ください。
				日程	夜間以外 （60分程度）	持ち物	-	

No	講座名	講座名	講師	開催条件				その他の準備など
				対象者	実費	持ち物		
331	災害・あなたは どうする？何をしてお く？	地震や台風、水害による被害の特徴や、その被害から命を守る対策、備えについて、座学で学ぶ講座です。	防災安全課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	月～金 午前9時～午後4時	持ち物	-	
332	高齢者交通安全・防犯教室	加茂警察署の警察官から高齢者に対する交通事故や特殊詐欺(オレオレ詐欺等)の実例及び被害防止の対策方法を学ぶことができます。	防災安全課	対象者	高齢者	実費	0円	-
				日程	月～金 午前9時～午後4時	持ち物	-	
333	災害前の早めの避難 ～自助のための健康作り～	「減災体力」という言葉をご存知ですか？災害時に、少しでも自分に降りかかる影響を軽減させるための体力をいいます。常に健康な体づくりに心がけておくことは、災害時に対応するためにも大切です。本講座では、健康な体に必要な体の仕組みと運動方法についてお話し致します。	美濃加茂市消防団 機能別分団	対象者	高齢者	実費	0円	防災安全課が打合せ窓口となります
				日程	指定なし	持ち物	-	
334	第6次総合計画の推進	美濃加茂市がめざす将来の姿を定めた計画書である「第6次総合計画」について、概要や市の現状、今後の方向性などご説明します。	企画課	対象者	小学生～ 高齢者	実費	0円	-
				日程	指定なし (30分程度)	持ち物	-	
335	みのかも定住自立圏	みのかも定住自立圏の制度や取組を紹介します。	企画課	対象者	どなたでも	実費	0円	実施時間については要相談
				日程	指定なし (30分程度)	持ち物	-	
336	美濃加茂市まち・ひと・しごと創生総合戦略の推進	美濃加茂市まち・ひと・しごと創生総合戦略の概要や取組について説明します。	企画課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし (30分程度)	持ち物	-	
337	わがまちの財政事情	美濃加茂市の財政事情について、過去からの推移や当初予算についてなど、データを活用しわかりやすくお伝えいたします。	財政課	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	
338	認知症サポーター講座	認知症を正しく理解し、そっと見守り、そっと手助けをする応援者である、「認知症サポーター」を養成するための講座です。	長寿支援センター	対象者	どなたでも	実費	0円	-
				日程	月～金 (90分程度)	持ち物	-	
339	エンディングノートを書いてみよう！	エンディングノートをとおして、人生を振り返り、自分らしく生きるための講座です。	長寿支援センター	対象者	高齢者	実費	0円	-
				日程	指定なし (60分程度)	持ち物	-	
340	今聞きたい！長寿支援センター保健師のおはなし	高齢者の方の健康づくりに関するお話をします。詳細はご相談ください。	長寿支援センター	対象者	高齢者	実費	0円	-
				日程	指定なし	持ち物	-	

No	講座名	講師	開催条件				その他の準備など
			対象者	実費	持ち物		
341	生活支援コーディネーターってなに？ ～ご近所のつながりづくり～	社会福祉協議会	対象者	どなたでも	実費	0円	-
			日程	月～金 時間指定なし	持ち物	-	

