

いきいきふれあいサロンで

活用できるメニュー 一覧表

※ボランティアセンターメニューについてはP10～13へ掲載しています。

申込には別途初期登録と依頼申込が必要となります。

講座に必要な機材については、社協まで取りに来て頂き、返却して頂く場合もありますので、よろしくお願いいたします。

令和8年4月発行



社会福祉法人 宗像市社会福祉協議会

問合せ先	分類	内容	時間	詳細	謝金	備考
宗像市 社会福祉協議会 ☎37-1300	(介護予防) 運動指導	アクアドーム	60分	ストレッチ体操・エアボールを使っての筋力トレーニング	500円 (消費税)	介護予防事業より補助
		R-スタジオ	60分	ウォーキングフォームの指導・姿勢・バランスチェック	無料	介護予防事業より補助
		ケアビクス	60分	イスに座って行う有酸素運動と筋力トレーニング	無料	介護予防事業より補助
		ニュースポーツ (スポーツ推進委員)	60分	「ニュースポーツ」輪投げなど豊富なゲーム。推進員が進行し、室内で楽しく競い合い盛り上がります。	無料	介護予防事業より補助
			20分	玄米ニギニギ体操	無料	介護予防事業より補助
		太極拳	85分	太極拳の実技	無料	介護予防事業より補助
		健康レクササイズ	60分	音楽に合わせて行う脳トレを含めた体操・有酸素運動・ストレッチ・(筋力トレーニング)	無料	介護予防事業より補助
		宗像市レクリエーション協会	20～ 60分	ゲーム、ダンス、ソングで身体は元気、心は明るく～指遊びからダンスまで、ご要望に応えます～	無料	介護予防事業より補助
		自分の体を正確にチェックしましょう。 (理学療法士による運動指導)	105分	自主トレーニングの実践と説明。体力の計測や説明、講話もあります。※健康寿命を延ばそう。	無料	介護予防事業より補助
	(介護予防) 栄養改善	高齢者料理教室		高齢者対象の料理教室	無料	全ての内容が介護予防事業より補助があります。 ※アクアドームによる管理栄養士の派遣については、消費税分のご負担が必要です。
		栄養講話		栄養士による講話	無料	
		栄養講話と試食		栄養士による講話と食進会調理による試食	無料	
		食進会による講話と試食		食進会による講話と試食	無料	
	(介護予防) 口腔ケア	歯科衛生士による口腔ケア講話	60分程	口腔ケアとは・はつらつ体操・顔面体操・嚥下体操・だ液線マッサージ	無料	介護予防事業より補助
	測定	骨密度測定		骨密度測定と結果の説明	無料	測定料1人50円
	DVD上映	綾小路きみまろ		爆笑!エキサイトライブ(31分)、 爆笑!エキサイトライブ2集(51分)	無料	
				爆笑!エキサイトライブ3集(65分)、 爆笑!エキサイトライブ4集(63分)	無料	
				爆笑!エキサイトライブ5集(78分)、 爆笑ライブベストセレクション(88分)	無料	
		南蔵院住職 林覚乗	60分	心ゆたかに生きる	無料	
			60分	であい	無料	
			70分	おかげさま	無料	
70分			同行二人	無料		
ケアビクス 心と体の健康づくり		全83分	ケアビクス 心と体の健康づくり	無料		
福岡県消費生活センター		43分	もう怖くない! だましの手口、対処法	無料		
三遊亭歌之介特選落語		110分 106分	Disc1 真田小僧、他4編 Disc2 龍馬伝、他4編	無料		
神田松之丞	109分	新世紀講談大全	無料			

宗像市 社会福祉協議会 ☎37-1300	出前講座	「新しい相続の形『家族信託』」 * 認知症により資産凍結や空き家の売却ができないなどの問題をさけるために『家族信託』という方法があります。	60分程	認知症と判断されると、本人がいくら元気だと思っても資産が凍結された状態になる場合があります。どんな対策をすればいいのか、対策をしないことによるリスクも踏まえて整理して解説します。	5,000円	司法書士いぼし事務所 井星格充(まさみつ)氏 * 個人向けに遺言・家族信託・生前贈与等の電話相談も実施中。
	出前講座	一般社団法人 全国ゆうゆう塾 「脳トレピアノ®」 目からウロコのピアノ術 指1本でも弾けるんです！	60分程	ピアノが脳にいいことは周知されていますが、チャレンジするにはハードルが高いのでは？ 実は簡単に弾けるのを体験して脳を活性化しましょう。参加型講座です。 脳トレピアノ®エグゼクティブ講師 中野幹子	5,000円	キーボードを3台～5台持込み、順番に回して体験してもらいます。会場にピアノがなくても大丈夫です。 第2・3水曜以外
		全国ゆうゆう塾 脳トレピアノ®プロデュース 「歌って倶楽部」 生伴奏で思い出の好きな歌を歌いましょう！	60分程	「歌」+「脳トレ」の斬新なメソッドです。一方的に流れていくカラオケとは違い、生伴奏での呼吸を感じての歌は脳の活性化にもなります。皆さんと一緒に歌うことで楽しさもアップし懐かしい曲は回想法にもつながります。	5,000円	ご希望があれば5曲まで準備できます。キーボードを持参しますのでピアノがなくても大丈夫です。 第2・3水曜以外
	出前講座	健康体操教室 「自分らしく活気(いき)る!! 転ばぬ先の脚!!」	60分	① 座ってできるストレッチ・筋トレ・リズム運動 ② おもしろ楽しい脳トレ	5,000円	火) 10:00 - 11:00 日) 10:00 - 11:00 インストラクター: 安光久美氏
	出前講座	リコーダーアンサンブル“アミティエ”	60分程	リコーダー5人とキーボード1人 歌詞あり、メロディークイズあり	要相談	
	出前講座	ご存知ですか? もの忘れ は予防できるんです! コグニサイズ教室とフレイル予防教室	60分	間違いを笑いに変えて行う予防運動です。	5,000円	株式会社 ためき 予防事業 コグニサイズ促進機関認定 (水曜日以外でお願いします)
	出前講座	歌声 は！は！は！	60～90分	童謡・唱歌を楽しみ、脳トレ歌・小楽器も楽しみ、いつも笑いの中で過ごします。小物を使ったチャレンジは笑いの渦です。カフェタイムあり。	5,000円	ピアノ指導。高齢者居場所づくりを自治会で担当。 ※カフェタイム希望の際は、地域で茶菓子準備
	出前講座	一緒に学びましょう * 救急救命や熱中症対策、また消火器取扱いなど	45分～	「心肺蘇生法10分」「異物除去について5分」「止血法固定法10分」「熱中症対策5分」「ヒートショック対策法5分」「消火器の説明と実演10分」	無料	宗像市消防団女性班
	出前講座	フルート演奏/工藤 萌	30分程	フルート演奏	要相談	
	出前講座	宗像落語会	60分程	粗忽家酔書 (宗像落語会会長)	5000円～	
	出前講座	大正琴「彩音会」	50分程	大正琴の演奏と一緒に歌を歌いましょう	3000円～ 5000円	
	出前講座	ドリーム・マジシャンズ・クラブ	要相談	ステージマジック	要相談	
	出前講座	ミュージック・ケア (日本ミュージック・ケア認定指導者:本田美子)	60分程	音楽に合わせて楽器を鳴らす音楽療法	10,000円～	・ピアノ指導・音感教育 ・ミュージックケア(音楽療法)
	出前講座	出張運動教室	90分	アイスブレイク・ウォーミングアップ、本運動(ストレッチ、ニギニギ体操、簡単な筋トレ、座位でのエアロビクス)整理運動、ティータイム	15000円～	※20名より実施(31名を超える場合別途料金発生)
出前講座	オカリナ演奏	20～ 60分	オカリナの演奏およびオカリナ伴奏で懐かしい唄などを歌う	2,000円	※ウクレレ伴奏はなくなりました。	
出前講座	日本電機工業会 福岡支部	30～ 60分	電気機器の点検・使い方/事例を交えて 電源コード・プラグの取扱いに気を付けて!!	無料		
出前講座	(株)ト一ニ	60分	・じゃんけんゲーム ・口腔体操 ・クイズ ・上半身ストレッチ体操 ・下半身体操 ・音楽に合わせて全身運動 等	15,000円 ～		

宗像市 社会福祉協議会 ☎37-1300	出前講座	九州国際重粒子線がん治療センター 愛称/サガハイマツ	30～ 60分	がん治療の出前講座 関係スタッフによるわかりやすいがん治療の紹介	無料	対象人数/概ね20人以上
	出前講座	75歳以上の運転について	20～ 30分	特殊ゴーグルで酩酊状態をみんなで楽しく体験。 75歳以上の運転で交通違反したら、認知症の検査を受ける ことなど、楽しくお話してくれます。	無料	宗像署交通課 課長 R6年度から平日のみ 申込は2週間前まで
	出前講座	自力整体とヨーガ	60分程	リラックスした状態で呼吸を意識しながら体を動かすヨーガ は、筋力と柔軟性も向上します。心と体のバランスを整え、太 もも、ウエスト、二の腕の引き締めなどもシェイプアップしま す。	3000円程 度	日本ヨーガ学会 伊東英子氏 木曜と第2水は×
	出前講座	きこえと補聴器Q&A	60分程	【講座内容30分】・聞こえのしくみ・難聴と認知症の関係 ・失敗しない補聴器選び 【体験コーナー30分】・聴力測定・補聴器体験…別室希望	無料	リオネットセンター香椎 ヒヤリングスタッフ 溝ノ上(みぞのかみ)達也 氏
	出前講座	大学生マジシャン いくとによるマジック ショー	30分 要相談	サロン・テーブルマジック(ロープ、トランプ、コイン、リングな ど) 少人数可。	要相談	大学生によるマジックショー 動画マジックコンテスト全国2位
	出前講座 (朗読)	ユーカリの会による朗読・絵本の読み聞かせ	40～60分	エッセイ集・絵本・過去の懐かしく思う短編集・簡単な面白い 落語話・詩集等読みます。	無料	椅子が必要、マイクが必要か はその都度確認。
	出前講座	足のナースステーション癒		①足を守るための知識、足のトラブルの原因、対策について、靴の履き方、選び 方、ストレッチ等のワークショップ(ご要望に応じて30分～60分で可能) ②糖尿病についての話(糖尿病の予防、知識、フットケアについて)	無料	看護師・保健師、フットケアアドバ イザー、糖尿病看護認定看護師 の資格あり
	出前講座	歌って！笑って！いきいきミュージック♪	40分程	懐かしい曲を歌って認知症、誤嚥予防。メロディーやリズムに乗っ て、脳トレ体操。	5,000円	キーボード、ミニスピーカー持ち 込み。参加者の年齢、雰囲気、 心身の状態により臨機応変にプ ログラムの調整可。
	出前講座	講談教室 福岡紅塾 講談と時々マジック&お笑いトーク	60分程	2002年、現在講談協会会長 神田紅師匠は地域の語り部育成を目 指し、福岡紅塾を開き、「金印亭」一門を育てています。講談を聞く事 によって、先人の知恵や勇気を知り、創作講談では九州の偉人達の 人生に接して頂く事ができます。	5,000円	2ヶ月前までに申込み要。
	出前講座	若石(じゃくせき)リフレクソロジー 寿樹～juju～	60分程	長寿のための足裏もほぐし健康法。 前半、足裏と体の中が繋がっているお話、後半、イボイボのついた 踏み板を実際に踏んでみます。 ※踏み板は主催者が人数分持参いたします。	5,000円	※20名まで対応可 水分補給用として、水かお白湯を ご準備ください。
出前講座	宗像男声合唱団	30分程	男性のみのアカペラコーラス。4～8名で、クラシックから民謡、歌謡 曲、懐かしい日本の歌などを歌います。皆さんにも一緒に歌っていただ きます。	3,000円		
宗寿園ケアスクール 沖本所長 ☎ 33-2761 fax 33-2276	出前講座	やさしい介護のコツ ～更衣の仕方や体の使い方など～	60分程	体の動かし方や介護の仕方を一緒に学びましょう。 ご希望の内容があれば相談に応じます。	無料	宗寿園ケアスクール所長
	出前講座	身体を動かしながら楽しく脳トレ	60分程	認知症に関する知識を学び、からだを動かしながらの脳トレ を行いましょ。	無料	宗寿園ケアスクール所長
赤間病院(企画 課) ☎32-2206 ※日曜日は要相 談	出前講座	転倒予防のコツ	60分程	前半：転倒しないための注意点を説明 後半：転ばない体づくり(体操)	無料	理学療法士 (要プロジェクター使用、スクリーン)
	出前講座	おいしく食事する！それが元気のコツ！ ～介護予防のための食生活～	60分内	「食べること」は介護予防の基本です。食生活の工夫やポイ ントをわかりやすく説明します。	無料	管理栄養士 (要プロジェクター、スクリーン)
	出前講座	デイケアと認知症デイの違い	60分程	専門職の立場からデイケアと認知症デイの違い、選ぶときに 参考になる考え方を紹介。健康体操もします。	無料	看護師
	出前講座	デイケアを利用してみませんか？	60分程	多くの高齢者が利用しているデイケアとはどういうものなのか を紹介します。健康体操もします。	無料	介護支援専門員 介護福祉士 (要プロジェクター、スクリーンのと きもあります)
	出前講座	夏・冬に向けての体づくり	60分程	暑い夏・寒い冬を乗り切るため健康に注意する点や家庭でで きる健康体操を一緒にします。	無料	

赤間病院(企画課) ☎32-2206 ※日曜日は要相談	出前講座	こんな時どうすればいいの? ～家庭での急変時対応～	60分程	心肺蘇生法など、家庭で役立つ応急処置法を実演。健康体操もします。	無料	看護師 介護支援専門員 介護福祉士 (要プロジェクト、スクリーンのときもあります)
	出前講座	訪問看護って何をしてくれるの?	60分程	サービス内容や利用方法など。健康体操もします。	無料	
	出前講座	認知症のお話 ～認知症の基礎知識、認知症予防など～	60分程	認知症の知識・予防のほか、家庭で役立つ“脳活トレーニング”も一緒にします。	無料	
	出前講座	やさしい介護 ～おむつ交換・着替え・移乗など～	60分程	認知症や介護に関する知識・技術を学びましょう。	無料	
	出前講座	みんなで楽しく介護予防	60分程	楽しく歌ったり、体と脳に効くレクリエーション。	無料	
	出前講座	お口のケアと介護予防	60分程	お口のケアの仕方や嚥下体操などします。	無料	
	出前講座	知って安心、介護保険の仕組み	60分程	介護保険についてわかりやすく説明します。	無料	
	出前講座	介護施設ってどうやって選ぶの?	60分程	介護施設の種類や選び方をわかりやすく説明します。	無料	
和白病院 (医療連携室) ☎092-608-0001 担当:山本・宮本氏 ※日曜日は要相談	心臓の病気	心筋梗塞を知ろう! ～胸の痛みの原因とは～	60分程	『心筋梗塞』とはどんな病気なのかを知り、『胸痛』の原因や、放散痛が身体のどこにどう影響するか等、生活の中で起こる様々な『前兆』を学ぶ講座。	無料	
	頭の病気	脳出血・脳梗塞について ～脳卒中を知り、命を救う～	60分程	いかに早く発見し、治療を開始する事が『脳』の病気に大切なことを学ぶ講座。	無料	
		認知症を予防する!	60分程	様々な『認知症』を学び、今日から認知症を考える講座。	無料	
	関節の病気 (予防・改善)	肩・膝・腰の痛みについて ～痛みの原因とその治療法～	60分程	関節痛は様々な場所で発生し、その対処法・治療法も異なるため、最新の治療法を知ること、自分の身体を考える講座。	無料	
		変形性股関節症(膝・股)について ～予防・改善可能!??～	60分程	変形性関節症の専門の医師による『予防・改善』も含めて学ぶ講座。	無料	
	がん(悪性新生物) ※がん教育含む～	胃がん・大腸がんの話 ～がん治療と家族の関わり方～	60分程	がん薬物療法専門医による、がん治療と家族の関わり方を考える講座。	無料	
		『がん』と言われたその日から ～がんを知ることから始めよう～	60分程	認定看護師による『がん』を知り、どう生きていくかを一緒に考える講座。	無料	
	外科の病気	肝・胆・膵がんや消化器疾患について ～症状や治療・手術に関して～	60分程	専門の医師による、様々な疾患に対する治療や腹腔鏡手術を知る講座。	無料	
	消化器の病気	『内視鏡検査』を受けるには	60分程	胃・大腸カメラがどんな検査か知り、どんな時に検査すべきか学ぶ講座。	無料	
	呼吸器の病気	呼吸器の病気について ～肺がん・慢性閉塞性肺疾患等～	60分程	呼吸器外科医師による、呼吸器の疾患を分かりやすく説明する講座	無料	
	乳腺の病気	乳腺に関わる病気とは	60分程	若年層から高齢者まで、乳腺に関する病気を知り、早期発見へ繋げる講座	無料	
	泌尿器の病気	尿路結石や前立腺がんについて ～泌尿器に関する様々な疾患～	60分程	結石破碎術やロボット手術を知り、泌尿器疾患に対する理解を深める講座。	無料	
	眼の病気	眼の病気のお話	60分程	眼科医師による『白内障・緑内障』等の病気を学ぶ講座	無料	
	下肢の血管病	『下肢静脈瘤』はどんな病気? ～最新治療を知ろう～	60分程	足の血管病!? 下肢静脈瘤がどんな病気なのか、治療法を知る講座。	無料	
リウマチ・膠原病	自己免疫性臓器障害について	60分程	自らの関節・皮膚・筋肉・血管に至るまで、障害を引き起こす病気を学ぶ講座	無料		
救急対応(AED救急車利用)	応急手当法・AEDの使い方 ～実際に使ってみよう～	60分程	認定看護師による実際にAEDを使用し、『心肺蘇生法』を体験する事で、身近に起こるいざという時に動けるように、心と身体を備えるための講座。	無料		

和白病院 (医療連携室) ☎ 092-608-0001 担当: 山本・宮本氏 ※日曜日は要相談	体操教室・その他 ※健康運動指導士	心も身体もスッキリ簡単体操 ～笑顔はあなたを救う～	60分程	運動指導士とリハビリスタッフによる、楽しく簡単に出来る体操を体験し、より笑顔に！より健康に！なれる体操を行います。	無料	
		病院を見学に来ませんか？	60分程	3週間前までにご連絡頂ければ、当院の見学と医師による講話、実際の入院食の試食会を行う等、模擬体験を行うことが可能です。	無料	
水光会出前コミ カレ 0940-34-3134 (担当: 安部氏) 申し込みは 60日前まで (一地域年間2 回まで)	出前N1	皮膚を守ろう！ ～適切なスキンケアについて～		乾燥やケガなどで発生してしまう肌トラブルやスキンケアの方法についてお話します。	無料	準備品: プロジェクター、スクリーン 講師: 皮膚・排泄ケア認定看護師
	出前N2	自宅でできる床ずれ予防		自宅で介護を受ける方、介護をする方が安心した生活が送られるように「床ずれ」の仕組みや予防についてお話をします。	無料	
	出前N3	みんなで命を守りましょう		大切な人に突然、病气やけがが起こった時に、その命を救うために応急手当を行う必要があります。速やかな対応は命を救い、病气やけがの悪化を防ぎ、苦痛を軽減することができます。緊急を要する救命処置は普段からその手技や内容をよく理解しておくことが必要です。この講座でさらに理解を深め、みんなで命を守りましょう。	無料	準備品: プロジェクター、スクリーン 講師: 救急看護認定看護師
	出前N4	いざという時に！ 家庭でできる応急手当		日常生活を送る中で、不意に怪我をしてしまった時に、焦らずに対処ができるよう家庭でできる応急手当の方法を紹介します。(具体例) 擦り傷・切り傷、鼻血、打撲・捻挫、やけど、骨折、虫刺されなどの応急手当の方法についてお話します。	無料	
	出前N5	認知症の予防～住み慣れた地域で人生の最後まで自分らしく暮らす未来～		高齢化に伴い、今後も認知症有病者は増加していくことが見込まれており、2025年には高齢者の“5人に一人が認知症”の時代がくると言われています。「認知症の予防」について学び、住み慣れた地域で人生の最期まで自分らしく暮らす未来について考えてみませんか？	無料	準備品: プロジェクター、スクリーン 講師: 認知症ケア専門士
	出前N6	知って得する！手術前の体調管理		医療技術の発展に伴い様々な手術が行われるようになりました。手術後の回復を早くする為には、事前の準備が大切です。日常生活で行える手術前の体調管理について看護師がお話します。	無料	準備品: プロジェクター、スクリーン 講師: 手術看護認定看護師
	出前C1	くすりの基礎知識		くすりの基礎についてお話しし、くすりに関する疑問点にお答えします。また、くすりの飲ませ方・飲み合わせ・管理の工夫・おくすり手帳・かかりつけの事など、ご興味のあるテーマについて薬剤師がお話します。	無料	準備品: プロジェクター、スクリーン 講師: 薬剤師
	出前C2	ここまでわかるレントゲン検査! (放射線は身近な色々な所で役に立って ますよ。そんなに怖がらないで!)		以前は入院が必要だった検査が日帰りで簡単に行うことが出来るようになり、その検査結果も驚くほど詳細になっています。病気の早期発見の重要性や、検査に用いられている放射線についてお話します。	無料	準備品: プロジェクター、スクリーン 講師: 診療放射線技師
	出前C3	検査からみる糖尿病 ～糖尿病と診断されるまで～		検査で糖尿病と診断されるまでの流れを糖尿病の臨床診断手順表を用いて説明させていただきます。	無料	準備品: プロジェクター、スクリーン 講師: 臨床検査技師
	出前E1	骨を丈夫にする食生活		たんぱく質、ビタミン、ミネラルを効率良く摂取することで骨折、転倒を予防する食事術について説明します。	無料	準備品: プロジェクター、スクリーン 講師: 管理栄養士
	出前E2	健康寿命を延ばす食生活		いつまでもハツラツ健康で暮らすための食生活についてお話します。	無料	
	出前E3	生活習慣病予防の食生活		生活習慣病から重大な疾患に繋がる可能性があります。高血圧症、糖尿病、脂質異常症の食事の注意点について説明します。	無料	
出前E4	おいしく減塩しましょう		塩分の多い食事について減塩のポイント、調味料の使い方等について紹介します。※汁物の塩分濃度測定ご希望あれば実施します。	無料		
出前E5	虫歯と歯周病のはなし		虫歯と歯周病は国民の80%以上の方が患っているか予備軍と言われ、国民病とも言われています。どうしたらなるの？どうやったら防げるの？私達の身近な虫歯や歯周病を知り、お口の健康を目指しましょう。	無料		

水光会出前講座 コミカレ (担当:安部氏) 0940-34-3134 申し込みは 60日前まで (一地域年間2 回まで)	出前R1	肩・腰・膝をまもっていつまでも元気に動こう		関節を痛めないための知識と、活動時の適切な動きを習得して、健康な体づくりを理学療法士がお話します。	無料	準備品:プロジェクター、スクリーン 動きやすい服装と靴下で参加して下さい 講師:理学療法士
	出前R2	糖尿病に負けない体づくり		糖尿病の運動に必要な知識とその実践を理学療法士(日本糖尿病療養指導士資格有)がお話し、実際に体を動かします。身体測定(握力、歩行速度)も行います。	無料	
	出前R3	健康で長生き、転倒しないために!		骨折や寝たきりの原因となる転倒を防ぐための予防策、運動方法について理学療法士がお話し、実技指導を行います。	無料	
	出前R4	無理をしない介護の方法		日常生活(ベッド・車椅子・歩行等)における介助方法と工夫について、移乗・移動動作を中心に理学療法士がお話します。	無料	
	出前R5	筋肉を減らさないための体操 ～フレイル予防体操～		フレイル予防体操を通じて筋力やバランス能力の低下を防ぎ、転倒や要介護状態を予防することを目的とします。日常生活を自立して過ごし、地域で元気に暮らし続ける力を育みます。	無料	準備品:プロジェクター、スクリーン 講師:作業療法士
	出前R6	認知症～with 認知症～		認知症症状は加齢に伴い、少なからず出てくるものです。本講座では認知症に極力ならないための予防の知識を身につけていくとともに、認知症になった時でも対応できる習慣など「認知症」と共に生きるための知識など作業療法士がお話をします。	無料	
	出前R7	もう家で転ばない! 福祉用具や手すりで快適生活		作業療法士が家の中での転倒しやすいポイントや場所をお話し、その解決策をアドバイスします。	無料	
	出前R8	生活を便利にする自助具を知ろう		日常の生活を助ける自助具を実際にご紹介し、より快適な生活を送るアドバイスを作業療法士がお話します。	無料	
	出前R9	尿もれ対策～今日からできる骨盤底筋体操～		せきやくしゃみをした時に「あ!」という経験はありませんか?男女ともに悩むことの多い尿もれに対して、基礎知識やトレーニング方法を作業療法士がお話します。	無料	
	出前R10	飲み込む(嚥下)力を維持しよう!～いつまでもおいしく食べるために～		飲み込みの仕組み、飲み込む力の維持、ムセないための工夫、誤嚥性肺炎について言語聴覚士がお話します。	無料	
出前Z1	病院で働く仕事を知ろう		病院では様々な専門職が働いています。看護、薬局、検査、リハビリなどの各専門職員が、職業選択の一助となるよう、仕事について分かりやすくお話しします。	無料	準備品:職種により相談 講師:受講者の興味がある職種に講師を依頼します	
出前Z2	介護保険サービス利用の手順とサービスの種類の説明		介護保険利用までの流れから各種介護保険のサービス内容についてご説明し、その後個別相談を行います。	無料	準備品:プロジェクター、スクリーン 講師:介護支援専門員	
訪問看護 ステーション堺 ☎51-2697 申し込みは 1ヶ月前まで	出前講座	ヒートショック	30分～45分	寒い時期になると、高齢者を中心にヒートショックによる重篤な症状の患者様が増えてきます。ヒートショックの対応をわかりやすく説明してきます。	無料	準備品:プロジェクター、スクリーン 講師:看護師
	出前講座	低温やけどについて	30分	低温やけどとは?冬に起こりやすい低温やけどについて、症状、原因、対処法を簡単に分かりやすく解説します。	無料	準備品:プロジェクター、スクリーン 講師:看護師
	出前講座	在宅医療スタディ～在宅現場でよくあるお悩み解決!～	60分	在宅における医療、福祉、介護に関するお悩みを実例を元に共有/解説する講座です。今回の内容は『ポジショニング』『福祉用具の選定』『よくある膝・腰の痛み』を解説します!	無料	準備品:プロジェクター、スクリーン 講師:理学療法士
	出前講座	在宅での訪問サービスについて～自分に合ったサービスはあるのかな?～	60分～90分	在宅における医療、福祉、介護に関する訪問サービスの種類を挙げ、解説する講座です。今後のサービスの導入を検討している方、サービスを提案する方が、より内容の理解を深めることにより安全で安心な生活を獲得できます。各種機関の連携についても解説します!	無料	準備品:プロジェクター、スクリーン 講師:理学療法士

訪問看護 ステーション唄 ☎51-2697 申し込みは 1ヶ月前まで	出前講座	理学療法士が教える健康教室~衰えないヒザづくり~	60分	高齢者の方々の悩みとしてよく挙げられる「膝の痛み」。そんな悩みを持つ方々へ、安全な方法での実践解説を行います。自身のお体のためにやって良いこと、やってはいけないことをお伝えし、安心して生活習慣に取り組みめるようになることを目的とします。	無料	準備品:プロジェクター、スクリーン 講師:理学療法士
宗像医師会在宅 医療連携拠点事 業室 (むーみんネット) ☎37-5020	出前講座	在宅医療について ~住み慣れた場所で最期まで自分らしく過ごせるように一緒に考えましょう~	60分程度	在宅医療の種類や内容などに関するお話をします。また、ご要望に応じて、もしバナカードを使ったゲームを行いながら、「自分の人生の最期にどうありたいか、これからどのように生きるか」について、みんなで和やかに話し合います。*講座内容や時間は、ご要望に応じます。*もしバナカードとは、重病や死の間際に大事なこととして人がよく口にする言葉が記されたカードのことです。	無料	会場は、机とイスの配置が必要 準備品:プロジェクター、スクリーン
宗像医師会 訪問看護ステー ション ☎36-1200	出前講座	手や足の浮腫み(むくみ)について ~自分でできる、浮腫み(むくみ)の改善と方法~	60分程度	手や足の浮腫み(むくみ)で困っている方に生活のアドバイスを行います。自分でできるケアの方法や、訪問看護を利用してできるケアの方法などについて話をします。講義の後に、実際に体験していただけます。	無料	イスの準備が必要
宗像市 消費生活センター ☎33-5454	出前講座	消費者トラブルについて	60分程	悪質商法にご注意! 最近の被害の手口と防止対策	無料	
	出前講座	消費者トラブルについて	60分程	悪質商法の被害にあわないために	無料	
むなかた市民学 習 ネットワーク ☎36-3721	出前講座	トールペイント		身近にある素材にお花や動物の絵を描けるように…	500円/人	別途材料費要
	出前講座	バルーンアート		風船を使って動物などをつくります。	500円/人	別途材料費要
	出前講座	プリザーブドフラワー		生花を特殊処理した枯れないお花を使ってアレンジします。	500円/人	別途材料費要
	出前講座	フラワーアレンジメント		生花、プリザーブドフラワー等で簡単に作れるアレンジを楽しく作っていきます。	500円/人	別途材料費要
	出前講座	パン・お菓子		手軽に簡単にできるパンの作り方	500円/人	別途材料費要
	出前講座	アロマテラピー		植物に秘められたパワーを毎日の生活に役立て利用する方法を紹介	500円/人	別途材料費要
宗像市 社会福祉協議会 ☎37-1300 ルックルック講座 宗像市地域教育連携 室 ☎36-1169	福祉・介護 B10	赤い羽根募金って何? 宗像市社会福祉協議会		赤い羽根募金の歴史、取り組み、使い道や共同募金を財源とした事業などを紹介します。	無料	原則平日の9~17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護 B11	社協って何?どんなところ? 宗像市社会福祉協議会		事業の取組や各センター・係などを紹介します。	無料	原則平日の9~17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護 B12	福祉会って何? 宗像市社会福祉協議会		福祉会の仕組みや活動内容などについて紹介します。	無料	原則平日の9~17時まで それ以外は要相談

<p>宗像市 社会福祉協議会 ☎37-1300</p> <p>ルックルック講座 宗像市地域教育連携 室 ☎36-1169</p>	福祉・介護 B13	地域の助け合い・支え合いを考える ～見守りネットワーク入門～ 宗像市社会福祉協議会		自治会・町内会等の小地域を単位として、高齢者世帯、障がい者の方などを対象に行われる「見守りネットワーク活動」のポイントや留意点についてお話しします。	無料	原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護 B14	地域の助け合い・支え合いを考える ～ご近所支え合いマップづくり入門～ 宗像市社会福祉協議会		「ご近所支え合いマップ」という手法を使って地域の福祉課題や問題解決に向けた取り組みについて、地域の皆さんと一緒に考えていきます。	無料	ホワイトボード又は黒板が必要 原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護 B15	地域の助け合い・支え合いを考える～福祉座談会～ 宗像市社会福祉協議会		地域住民のみなさんが地域にどのような課題があるかを考え、話し合う場です。	無料	10人～30人程度 ホワイトボード又は黒板が必要 原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護 B16	暮らしの安心をサポートします～地域福祉権利擁護事業～ 宗像市社会福祉協議会		高齢や障がいのため判断能力が不十分で日常的な金銭管理など不安がある方のお手伝いに「ライフサポート事業」や「日常生活自立支援事業」をご紹介します。	無料	原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護 B17	遊びの中から発見がいっぱい～出張おもちゃ図書館～ 宗像市社会福祉協議会		障がいのある人や子どもにおもちゃの素晴らしさと遊びの楽しさを、という講座です。特別支援学級などを対象におもちゃ図書館のスタッフがはなしてまいります。	無料	10人～50人程度 広い会場 机、イス、マイク 原則月・火・水・金曜の平日 実施日要相談
	福祉・介護 B18	ボランティア活動の世界へ～ボランティアってなに？～ 宗像市社会福祉協議会		ボランティアに関する歴史や心構え現状などを学んで、自分のできるボランティア活動を見つけませんか？	無料	机・イス・マイク・スクリーン・プロジェクター・DVD再生機など 原則平日の9～17時まで それ以外は要相談
	福祉・介護 B19	みんなにやさしい福祉教室～高齢者疑似体験～ 宗像市社会福祉協議会		高齢にともなう心身の変化などのお話と、高齢者疑似体験を通して、高齢者の身体や気持ち、日常生活での不便さなどを学習します。	無料	コース設定・必要備品等については事前に打ち合わせが必要。10人～30人程度。原則平日の9～17時まで。それ以外は要相談
	福祉・介護 B20	みんなにやさしい福祉教室～車イス体験～ 宗像市社会福祉協議会		車イス体験を通じて車イスに乗っている人の立場を理解したり、お手伝いする方法について学習します。	無料	コース設定・必要備品等については事前に打ち合わせが必要。※車イスの搬送は受講者で。10人～40人程度。原則平日の9～17時まで。それ以外は要相談
福祉・介護 B21	みんなにやさしい福祉教室～アイマスク体験～ 宗像市社会福祉協議会		体験を通じて目の不自由な方の立場や、お手伝い(手引き)の仕方を学習します。	無料	コース設定・必要備品等については事前に打ち合わせが必要。10人～40人程度。原則平日の9～17時まで。それ以外は要相談	

分類	団体名	時間	内容	費用弁償 (交通費)等	団体詳細	注意事項・その他
上演/演芸	ひよつと ^{ラクザ} こ楽座 アンディアーモ	30～ 60分	演芸・演奏 オリジナルひよつとこ踊りからはじまり、モノマネ歌、ギターやハーモニカ、オカリナなどの楽器演奏を組み合わせた演芸、最後は炭坑節を皆で踊るプログラムが定番です。	要相談	生きる楽しさ、笑いを提供したい 主に高齢者施設、敬老会、地域イベント他での上演活動。 とにかく笑いと明るい団体(男性5人、女性2人です。	*上演場所に早着替えの為、控室またはパーテーションが必要 *音響持込の為電源が必要 *司会進行役の準備が必要 *当日、集まれるメンバーで上演可能
上演/演芸	ひよつと ^{オド} こ踊り ^{ムナカタ} 宗像	15～ 30分	日向ひよつとこ踊りを主に踊り、その場の状況により「炭坑節」や「釣川温度」も披露。「日向」ひよつとこ踊りの起源の話の後、お面と法被をかぶりお囃子に合わせ輪になって踊ります。祭りやイベント、おめでたい時など場を盛り上げます。	要相談	会員10名 土穴公民館で毎月練習 カムカム祭り、摩利支神社祭り、介護施設などで活動中	※1か月前までに依頼 ※電源、着替え室、駐車場が必要 ※依頼に応じて時間調整可能
上演/演芸	ひよつと ^{オド} こ踊り ^{オオタニ} 大谷てんでクラブ	15～ 30分	日向ひよつとこ踊りを主に踊り、その場の状況により「炭坑節」や「釣川温度」も披露。「日向」ひよつとこ踊りの起源の話の後、お面と法被をかぶりお囃子に合わせ輪になって踊ります。祭りやイベント、その場の雰囲気に参加者と一緒に踊り場を盛り上げます。	要相談	60～90歳代の12名で活動 大谷公民館で毎月練習 地域のコミセン、宗寿園などで活動中 見学OK・個人やグループへの指導可	※1か月前までに依頼 ※電源、着替え室、駐車場が必要 ※依頼に応じて時間調整可能
上演/マンドリン・ギター	ヒーブ・ホー	30～ 60分	マンドリン&ギター演奏、歌の伴奏、大型絵本の歌い聞かせなど、ジャンルにこだわらず、幅広く演奏します。童謡・唱歌・歌謡曲・映画音楽・クラシック音楽など	要相談	マンドリンの懐かしい響きとギターの音色で聴き手の心にぬくもりをやさしさを届けます。2人組	*音響持込のため電源が必要 *イス2脚必要 *大型絵本歌い聞かせの場合は長テーブルが必要
上演/ギター	ギターアンサンブル アフィシオン	60分程度	クラシックギターを主体にポップス・懐メロ・演歌などを披露。 60分程度のプログラムを独自で作成し、演奏を行う。	要相談	演奏曲はポップスから演歌など高齢者向けのプログラム	*音響持込可 *4人揃わないと活動不可 *2～3か月前までに依頼
上演/ギター	ギターサークル やまびこ	30～ 60分	ギターとベースを使って昭和20年代から現在の曲を演奏・歌。 みなさん一緒に歌いましょう!	5,000円～	ギターを通じて利用者に楽しく歌って過ごしてもらいたいと10年前から活動。メンバー10人。高齢者や障害者施設やイベントでの演奏経験あり。	*昭和20年代～現在の曲まで対応可 *2～3ヶ月前までに依頼
上演/リコーダー	^{イケ} 池の音楽隊 ^{オンガクタイ} ♪	30～ 40分	ソプラノ、アルト、テナー、バスのリコーダー4本によるアンサンブル。幅広いジャンルで素敵な音色をお届けします。	3,000円～	活動可能日:随時(要相談)	*4人揃わないと活動不可 *室内希望
上演/リコーダー	リコーダーアンサンブル アモローソ	30～ 60分	ソプラノ、アルト、テナー、バスを中心としたリコーダーアンサンブルと歌の上演。基本はリコーダーのみ、リコーダーに合わせて参加者にも歌ってもらう、みんなで一緒に楽しむことを大切にしています。演奏曲目はどこかで聴いたことのある曲や聞きなれた曲、一緒に歌える曲、ジブリ文科省唱歌。	要相談	人数は臨機応変に対応 伴奏が必要なときもある(別費用)	* 機材(ピアノ有り、マイク・アンプ無し、必要な時は主催者準備)、 * MCは自分たちで行う、 * 室内希望 * 2か月前までに依頼、
上演/ピアノ 弾き歌い	^ヒ ピアノ ^{ウタ} 弾き歌い“ことり”	30分以内	ピアノの弾き歌い ミニコンサート形式でジャズやゴスペル、映画の名曲などピアノの弾き歌いで演奏します。	要相談	30分程度のお話を交えての演奏。参加型と一緒に歌うのもOK。高齢者施設・小さいお子さん向けに、ゴスペル・童謡・歌謡曲・クリスマスソングなど	*平日は仕事のため、金・日曜の依頼の相談を検討できる

分類	団体名	時間	内容	費用弁償 (交通費)等	団体詳細	注意事項・その他
上演/バンド	アコーディオン・エステル	30～60分	アコーディオンで弾き歌いを行ないます。高齢者向け懐メロなど皆さんと一緒に歌います。また、介護福祉士・ケアマネの資格を生かし、軽体操も取り入れています。	3,000円～ 応相談	ソロ活動・高齢者施設等で経験あり	*譜面を置く机か台の用意が必要
上演/アイリッシュ音楽・お話し音楽	アイリッシュ系音楽ユニット 森和田	30 ～90分	アコーディオン・ギター等で、アイルランドやスコットランド民謡を中心に、あたたかくて元気になれる音楽とお話を届けます。「音楽付きの読み聞かせ」や「子育て・学び・生きる」をテーマにした講演・コンサートなども行っています。	要相談	音楽療法士と社会教育士のユニット。県内各地の子育てサークル、高齢者施設、療育施設などでも活動中。	*イス2脚必要 *音響機材持込み可
上演/サクソ	Risty☆	30分以内	サクソアンサンブル演奏 サクソアンサンブル演奏(CMメドレー、アニメメドレー、刑事メドレーなど)	要相談	宗像・岡垣・門司などに住むメンバーで集まった4人組。	*平日は仕事のため、日・祝日の依頼の相談を検討できる *4人揃わないと活動不可
上演/サクソ	CLOUD NINE OF MUSIC	40～ 60分	サクソ演奏 サクソによる童謡や歌謡曲の演奏	5,000円	プロミュージシャンとして東京にて20年間活動。脳梗塞で右半身麻痺、失語症になり2008年に帰郷。リハビリを兼ねての男性ソロ演奏。	*活動場所 遠賀・宗像・古賀周辺
上演/バンド	金木犀	30～60分	ボーカル、リズムギター、リードギター、キーボード、ドラム、ベース ジャンルは主にベンチャーズをはじめ1960、70年代の洋楽を演奏します。	20000円 応相談	演奏活動を通して、高齢者が喜びを元気さを与えられることを目的としている。自治会や地域コミュニティが主催する夏まつりでの演奏(室内・外)	2～3か月までに依頼 公民館などでも演奏経験あるが音量注意
上演/マンドリン・ギター・ウクレレ・オカリナ	てげてげバンド	60分程度	ギター、マンドリン、ウクレレ、オカリナを6人で演奏。歌いながら、みなさんと一緒に楽しみながら演奏します。季節の歌や童謡等、対象者に合わせて演奏します。	要相談	高齢者施設等で今まで演奏経験有り。子ども対象も可。	アンプ持参。椅子の用意をしていただければ、あとは必要なものなし。
上演/フラダンス	Lei Momi(レイ モミ)	30～60分	4～5人でフラダンスを披露。季節に合わせた曲や、馴染み深い日本の曲、ハワイ語の曲など、上演内容は対象者に合わせて多彩に対応可能です。	要相談	フラダンスの上演を通して、高齢者に喜んで頂くことを目的としている。主に高齢者施設や地域のサロン等での上演(室内・外)	1ヵ月前までに依頼 CD・スピーカー必要(持参も可) 奥行3m×幅7mのスペースが必要
上演/バンド	ウクレレ フレンズ	30～60分	5人でウクレレを演奏。幼児から高齢の方まで年代に応じた対応が可能。一緒に歌ったり、弾き語り(ピアノカやパーカッションもあり)、ウクレレ体験(要別途費用)もできます。	交通費程度		*アンプ持参 *室内での演奏 *午後希望(午前中の上演はNG)
上演/大正琴・バイオリン	リベルアンサンブル	要相談	炭坑節からジャズ、クラシックまで様々なジャンルを披露聴いてくれる方の笑顔に、音楽の力と元気をもらおう。ペアのバイオリニストは仕事があるので、2人の日程が合わない時は大正琴だけの演奏依頼も受け入れることができる。和と洋の弦楽器アンサンブルのひびきをお楽しみください。	要相談	大正琴とバイオリンのアンサンブル	*アンプ、ミキサー、譜面台、コードなど持ち込み *電源、イス2脚、長テーブル、マイクの準備が必要
上演/バンド	わたあめ	40～ 60分	バンド演奏。3人組。懐かしいポップスやフォークソング・唱歌をギター・ドラムなどの演奏でお楽しみください。	5,000円～	ミアーレ音楽祭の市民バンド出演者のトリを務めた実績あり。現在はボーカル不在	※平日は仕事なので日曜日のみ依頼可能 *バンド機材を持ち込むのでステージなどがある広いスペースが必要 *音量的にも配慮が必要

分類	団体名	時間	内容	費用弁償 (交通費)等	団体詳細	注意事項・その他
上演/楽器演奏	^{ムナカタオンガククラブ} 宗像音楽倶楽部 ふれあい	30～ 60分	音楽を通じて高齢者・障がいをもった方の引きこもりを予防し、元気に楽しくしてもらう事を中心に、多彩な楽器での演奏・歌を披露します。	要交通費 (市内2～5千円)	高齢者・障がいをもった方・支援者等で結成されており、メンバーが一体となって取り組んでいます。	*楽器準備のため前後1時間程度必要 *一緒に歌うより、聞いてもらうのがメイン *多彩な楽器を使用
上演/クラシック音楽	^{オンガクタイ} お出かけ音楽隊	40～ 60分	童謡・唱歌・楽器演奏・紙芝居 子どもから大人まで楽しめるクラシック音楽。歌・楽器演奏	要相談	音楽家として活動している人を中心に結成された女性6人組グループ。	※活動休止中
上演/合唱	^{ムナカタシヨウネンジョウガクショウダン} 宗像市少年少女合唱団 ※活動休止中	要相談	唱歌上演 市内の小中学生による合唱 高齢者や障がいを持っている方達と合唱を通じて交流を深めたい。	要相談	小中高校生15人、自由ヶ丘コミセンで歌の練習をしているが発表目的で練習していない。R5年度から活動休止	
上演/相撲甚句	^{スモウジンカイ} むなかた相撲甚句会 「街道」 ^{カイドウ}	15～ 30分	郷土色を取り入れたオリジナル相撲甚句を披露。 「鎮国寺奉納相撲甚句」「宗像名所づくし」「沖ノ島世界遺産登録甚句」などがある。	要相談	郷土色を取り入れた相撲甚句を作り、多くの人に郷土の良さを伝えたいと男性7人で活動中。 赤間宿まつり、鎮国寺(春と秋)奉納甚句、八所宮秋季大祭、クリエイト絆フェスタ、介護施設訪問をしている。	※他の上演や講演との抱き合わせでの依頼可能。(例:相撲甚句(15分)→音楽や講演・講座など) *屋外/会場の広さによってはマイク・スピーカーの準備が必要 ※15～20分を休憩を挟んで2回披露でもOK
上演/民謡	^{ミンヨウ} ^{ヨシタケカイ} 民謡「吉武会」	要相談	民謡の普及を目的として、演芸活動を行う。	要相談	日本各地で庶民の間で歌い継がれてきたもの。会員数10人、民謡教室は現在していないが、活動は継続中。依頼があれば相談。	
上演/民謡	^{コウエキ} ^{ザイダン} ^{ホウジン} 公益財団法人 ^{ムナカタ} ^{ガク} ^{ヨウ} ^{カイ} 宗像楽謡会	要相談	民謡を通じて地域貢献・民謡発表(アドリブ付)	要相談	民謡教室に所属するメンバーが、稽古披露と地域貢献も兼ねて活動。会員数40人	*3ヶ月前までに依頼
上演/舞踊	^{ムナカタシブヨウキョウカイ} 宗像市舞踊協会	要相談	舞踊技術向上、日舞による社会貢献を目的として、演芸や舞踊を行う。	要相談	宗寿園などで日本舞踊を社会貢献として披露している。会員数38人	
上演/歌謡	^{サブロウ} みなみ三郎ショー	60分	相撲甚句、歌謡	交通費&クリーニング代として 3000円程度	マイクだけは依頼者側で用意。その他、衣装、看板、テープ及びテープ用機材などは自身で持参。	
朗読	^{ロウドク} ^{カイ} 朗読の会「あしたば」		朗読活動	要相談		*主に自由ヶ丘地区で活動中
上演/人形劇	^{ニンギョウゲキ} ^ザ 人形劇こやぎ座	20分程度	人形劇・パネルシアターの公演	要相談		*活動可能曜日 月・火・土・日
講座/バルーンアート	ピエロのPさん隊 ^{タイ}	要相談	バルーンアート	要相談	材料費要(100本1,500円)	*体験型・バルーン教室などいろいろな形で引き受けている

分類	団体名	時間	内容	費用弁償 (交通費)等	団体詳細	注意事項・その他
講座/手形アート	ペタペタアート	60分	手形を使ったアート作品 子ども、親子、高齢者向け	300円 程度/人	材料費負担（画用紙、インク、シール代として） 最大20人受け入れ可能	
交流/イベント	ママボラむなかた	要相談	小さな子どもと一緒に遊んだりお話ししたりする「ふれあい」を通して、コミュニケーションを楽しみませんか？サロンでの交流会やイベントを子どもと一緒に盛り上げます。	要相談		
講座/ぬり絵	琥ルリ けいこ	30～90分 程度	オリジナルのぬり絵を用いたお絵描き体験、（額に入れてA4サイズの作品を持ち帰ることもできる）パステルや色鉛筆の使い方を学びながら楽しく絵を描くことを伝えます。 子ども～高齢者向け（認知症カフェもOK）	交通費 1200円 +500円/人 ※予算の範囲 内での対応可		・1～2か月前に依頼 ・画材や用紙、フレームの準備不要 ・パステルを自分で削れない方への対応可 ・予算3000円～範囲内での内容の工夫可
上演/ネームアート	幸実人 (samito)	要相談	ネームアート・命の講演 我が子を亡くした経験から、命の大切さを伝えるため、一人一人の名前をもとに詩を書き、プレゼントする活動を行っている。3万人に無料でネームアートを届けることを目標に活動中。	要相談	※メンタルカウンセラー	・名前を聞き、その場で詩を書く ・命をテーマにした小中学校での講演も可
傾聴/ハンド マッサージ	にじいろぽけっと	60分	◦傾聴とは「耳」「目」「心」を傾けて真摯な姿勢で相手の話を聞くコミュニケーション技法。 ◦ハンドマッサージ(両ひじから手指1人3～5分、ラベンダーオイルを入れたマッサージオイルを使用)	◦傾聴/団体2,000円(個人の場合500円) ◦ハンドマッサージ/団体2000円20人程度(個人の場合200円 現在は個人宅へのマッサージは行ってない)		ハンドマッサージ *メンバー3人→40cm幅の高机1個 椅子4脚 *メンバー5人→40cm幅の高机2個 椅子8脚 の準備が必要
上演/ライアー	toi toi toi(トイトイトイ)	30分程度	音楽療法やリラクゼーションにも用いられるドイツの楽器「ライアー」を奏めます。茶話会や交流の傍らでBGM的に奏でることも可能。静かで優しい音色に包まれて癒されてください。	要相談	※心理カウンセラー	
上演/太鼓演奏	琉球太鼓 縁(enne)	30分以内	太鼓を担いで音楽(沖縄の歌)に合わせて叩きます！ 旗・太鼓や手踊り、カチャーシで会場全体盛り上がる事間違いなし！南国の風を感じてください！ 伝統的な沖縄の曲からBIGINなど。	3,000円 (要相談)	現在5名の会員 年齢問わず、エイサー好きな方 体力に自信のある方への入会歓迎！ 赤間コミセンで毎週金曜日練習 18:00-21:00	※2か月前までに依頼 室内、屋外OK