

北上市まちづくり出前講座令和7年度メニュー（追加分）

分野	NO	講座名	講座内容	所要時間	担当
スポーツ	202	ようめいじはちだんにしき 楊名時八段錦・太極拳（健康気功太極拳）	調心・調息・調身をテーマにした健康気功太極拳です。ゆったりとした呼吸をしながら太極拳を舞うことで、心が解放され、筋力アップも図れます。年齢を問わずどなたでも参加できます。（企業の研修会や健康講座としてもお勧めです） ※第2・4月曜日または水曜日に対応します。（要相談）	60～90分	佐々木 紀子
スポーツ	203	正しいラジオ体操とちょこっと太極拳	年齢問わずやられているラジオ体操ですが、正しい動き方を習得することで、運動効果を更に増すことができます。又、太極拳のゆったりとした呼吸で舞う体験により、調心・調息・調身が期待されます。（企業の研修会、健康作り、介護予防講座にお勧めです） ※第2・4月曜日または水曜日に対応します。（要相談）	60～90分	佐々木 紀子
趣味	204	写真を撮ろう！ フォトフレーム作り	持参した写真に合わせて、ペーパーを選び、飾って貼って、フォトフレームに入れて完成です。プレゼントにもオススメです。 ・対応人数10人・材料費500円～（要相談） ※平日9時～16時に対応します。土・日・祝日については要相談	30～60分	加藤 純子
趣味	205	ペーパーリース作り	季節や用途に合わせた紙で作る簡単・貼るだけリース。紙の花等を飾って、オリジナルリースを作りましょう。 ・対応人数20人・材料費500円～（要相談） ※平日9時～16時に対応します。土・日・祝日については要相談	30～60分	加藤 純子

分野	NO	講座名	講座内容	所要時間	担当
教育	206	絵本だけでなく、 物語りの世界へ	年代によりますが絵本、紙しばい、手袋人形、手あそび、素ばなし、ペープサート等いろいろ楽しめます。子供だけでなく大人も楽しめます。	30～60分	おはなしポケット
食育	207	食のなるほど発見 セミナー	食について新たな「気づき」を得ることで「健康な食生活」への関心を高めるプログラムです。毎日の過ごし方を見直すきっかけとして、是非ご活用ください！ (全6種) ー食への好奇心、探求心を育むプログラム(4種)ー 各食品の歴史や成り立ち、栄養について学べるプログラムです。 ①神秘の食品「乳」 ②ヨーグルトのひみつ ③チーズを知りチーズを楽しむ ④チョコレートの世界へようこそ！ ー健康サポートプログラム(2種)ー ⑤カラダは食べた物からできている 元気な人生100年のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交え考えます。 ⑥命を守る“水”見直そう！水分補給 水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性をお伝えします。 開催日：平日(月～金)、開催時間：10～19時、 開催人数：25名以上(上限なし)※1～3月はオンラインセミナーとさせていただきます。	45分～90分	株式会社 明治 北日本支社
福祉	208	使ってみよう ねんきんネット	日本年金機構が提供するオンラインサービス「ねんきんネット」はスマホで年金の情報を手軽に確認できるサービスです。この講座では、ねんきんネットの登録方法や主な機能を紹介します。 ※平日のみ対応します	30分～60分	日本年金機構 花巻年金事務所