

講座名	講師名	所要時間	[小分類]
No.	講座内容紹介	備考（場所・日時の制限、用意するもの、実費等）	最少人数
		対象者	

## 【家庭・生活・健康】

### ◆◆◆ 7. 生 活 ◆◆◆

59	「カラー」と遊ぶ 私たちの生活の中に「カラー」は深い関わりをもっています。あなたの知らない「カラー」の世界を探検してみませんか？ カードやパネルを使って、楽しみながらわかりやすく視覚的にご案内致します。	宇都宮 くに子	110分	[カラー]	3人
		はさみ、のり、筆記用具。実費1,035円（資料代100円、日本色研新配色カード199a 935円）/1人。個人宅も可。			小学3年生以上
60	パーソナルカラー入門 似合う色ってどんな色？パーソナルカラーってなあに？そんな疑問にお答えし、皆さまに「パーソナルカラー」をご紹介します講座です。	宇都宮 くに子	110分	[カラー]	5人
		筆記用具 資料代200円/1人 個人宅も可。アビスタ内和室は照明の関係で不可。モニターを2人選んでおいてください。			中学生以上
61	電磁波と携帯電話 携帯電話の安全な使い方についてビデオなどを利用して、分かりやすく説明します。	小林 正美	90分	[健康]	1人
		資料コピー代50円程度/1人、液晶プロジェクター、スクリーン、TV（TVない場合は液晶プロジェクター、スクリーンがもう1セット必要）			6才以上
62	省エネ（主として家庭の節電）と温暖化防止・自然エネルギーのすすめ！	佐野 安成	120分	[節電]	1人
	日本はエネルギー自給率が低く、大半を輸入(化石燃料)エネルギーに依存し、その内の約50%が電気(電力)に使われています。このエネルギーを大切に使うため家庭の節電に努め省エネで温暖化防止に努めましょう。また自然エネルギーの利用を拡大しよう。	資料コピー代（200円程度/1人）			小学生以上
63	聴き手の心に響く朗読を目指して！ 聴き手を惹き付ける朗読って難しいですね。どうすれば聴き手の心に響く朗読になるのか？お一人お一人に適したアドバイスが出来ればと思います。	山田 典子	90分	[朗読]	3人
		テキスト代100円程度/1人 個人宅も可			高校生以上
64	車イスに乗ってみよう！押してみよう！ 車イスに乗る人の気持ちや介助する人の気持ちを理解しよう。私達にできることは何か考えよう。（資格が取れるわけではありません）	我孫子市社会福祉協議会(てとりあ)	45～120分	[福祉体験]	10人
		①人数により所要時間が変わります。 ②近隣センターのホールや大会議室、小学校の多目的室や体育館など雨天でも講習ができる広いスペースが必要です。			小学3年生以上
65	高齢者になるってどんな気持ち？！ 80歳～90歳代を想定した装具をつけての高齢者疑似体験です。高齢者になった時の気持ちやどのように接したら良いかを考えながら体験をしましょう。私達に何が出来るのか考えましょう。	我孫子市社会福祉協議会(てとりあ)	45～120分	[福祉体験]	10人
		①人数により所要時間が変わります。 ②装具をつけ歩けるくらいのスペースが必要です。			小学3年生以上
66	知ってる？目が見えない人とガイドする人 視覚障害者とガイドヘルプの体験を2人1組になって行います。目が見えない・見えづらい人の気持ちを理解し、私達にお手伝いできることを考えましょう。（アイマスクをして見えない状態で講習を行います）	我孫子市社会福祉協議会(てとりあ)	45～120分	[福祉体験]	10人
		①人数により所要時間が変わります。 ②近隣センターのホールや大会議室、小学校の多目的室や体育館など雨天でも講習ができる広いスペースが必要です。			小学3年生以上
67	災害時や怪我をした時の対処と手当て法を!! 災害時や避難所での対処に知恵を生かし減災出来る様考えます。又三角布や風呂敷等で怪我の応急手当をしたり、骨折の手当や担架の使い方、家庭看護の方法も、一緒に勉強しましょう。	我孫子市赤十字奉仕団	40～120分	[応急処置]	5人
		資料代30～50円/1人。対象は4才以上から大人の方。親子での参加、又赤ちゃんの心肺蘇生や喉に物が詰まった時の対処法なども可です。			4才以上
68	ボランティア活動について 受ける方の年齢や時間に応じて、講義内容を変えます。例) ボランティアの概念、ボランティアの探し方、心構え、ボランティアで得られるものとは？。また、時間があれば、ワークショップを行います。	我孫子市社会福祉協議会	30～90分	[ボランティア]	10人
		原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）。			中学生以上
69	高齢者見守り活動のポイント！ 見守り活動を始めようと思っている方・団体へのアドバイス。または、見守り活動をしている方・団体が、見守り活動を振り返る内容になっています。見守り活動について、その必要性、区分、見守るポイントなど。	我孫子市社会福祉協議会	30～60分	[見守り活動]	10人
		原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）。			成人

講座名		講師名	所要時間	[小分類]
No.	講座内容紹介	備考（場所・日時の制限、用意するもの、実費等）	最少人数	
		対象者		
<b>社会福祉とその課題、共助社会を目指して</b>		<b>我孫子市社会福祉協議会</b>	30～120分	[社会福祉協議会]
70	時間やご要望に応じて、内容を変更します。例) 地域福祉と社協の歴史、我孫子市社協について、共助づくりを推進する住民活動計画とは？、我孫子市の地域福祉の課題やニーズ、これからの地域福祉活動について	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）。	成人	10人
<b>赤い羽根共同募金は、何の為の募金活動？</b>		<b>我孫子市社会福祉協議会</b>	30～60分	[共同募金]
71	時間やご要望に応じて、内容を変更します。毎年行われている赤い羽根共同募金や歳末たすけあい募金について説明します。例) 共同募金の歴史や目的、3つの募金運動について、募金の使い道は？など	原則平日10名以上。プロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）。	成人	10人
<b>★あんしんカード(医療情報カード)っなに？</b>		<b>我孫子市社会福祉協議会</b>	45～60分	[社会福祉協議会]
72	時間やご要望に応じて内容を変更します。もしも・・・の時や災害時の安全と安心を守る“安心カード(医療情報カード)、“の仕組みや活用された事例案についてお話しいたします。	DVDを使って行うためプロジェクター設備があれば利用希望（ない場合はテキストで代用します）	中学生以上	10人