

【講座メニュー】

※ 原則無料で実施。ただし、講座により、教材費・材料費等の実費を負担していただく場合あり

	講座名	内容	実施企業	所要時間	受講可能人数	備考	実施頻度
1	体を使うゲームの体験会	体を使うゲームの体験会を行います。(任天堂 switch を使用しボウリングゲーム、バトミントンゲーム)	株式会社 クオンタムジャンプ	60分	10人程度	平日(木曜日は実施できません)の午後のみ実施可能です。また、毎月の月初一週間は実施することができません。	要相談
2	栄養セミナー+健康チェック相談会	低栄養や減塩、栄養バランスの講座とテーマに関連した健康チェックを実施します	株式会社 アイセイ薬局	90分	10~40人	2か月前にお申し込みください。健康チェック機器は宅配便による前日搬入、終了後は会場より発送をお願い致します	年2回
3	料理教室	電子レンジを活用して簡単に調理できる低栄養対策レシピをご紹介します	株式会社 アイセイ薬局	150分	10~15人	2か月前にお申し込みください。食材費はお一人様あたりの実費分を徴収させていただきます。支払いは指定口座にお振込みいただきます。(現金での受領はできません)	年2回
4	おくすりの正しい飲み方講座	おくすりの正しい飲み方講座、薬局活用術などをご説明します。	日本調剤株式会社	60分	10~30人	3か月前にお申し込みください。平日+土曜日のみ実施可能です。	6か月に1回程度
5	ハンドケア講座	フレイル予防にもつながる、自分でできる手のケア講座を行います。	福祉ネイルサラサ	30分~60分	10~20人	3~4か月前にお申込みください。平日のみ実施可能です。	要相談
6	爪切り講座	爪の仕組みから、爪の正しい切り方や爪に合った爪切り選びについてご説明します。	福祉ネイルサラサ	40分~60分	10~20人	3~4か月前にお申込みください。平日のみ実施可能です。	要相談
7	セルフネイル講座	自分でできる、マニキュアや簡単なアートなどをお教えます。	福祉ネイルサラサ	90分 又は 120分	5~10人	3~4か月前にお申込みください。平日のみ実施可能です。	要相談

8	尿モレ勉強会	尿モレに関する基礎知識と予防体操を実施します。併せて、尿モレ専用品案内及び性能実験を行います。	日本製紙クレシア株式会社	30分	10～30人	2か月前にお申し込みください。平日のみ実施可能です。	2か月に1回程度
9	紙おむつの特長・当てる方のポイント講座	紙おむつの商品特長・選び方や、使い方のポイントについてご説明します。	大王製紙株式会社	30分 又は 60分	10～20人	1か月前にお申し込みください。平日のみ実施可能です。	6か月に1回程度
10	日本カメラ博物館フロアレクチャー カメラと写真の歴史講座	日本カメラ博物館フロアレクチャー。学芸員が館内の展示資料をご案内しながらカメラや写真の歴史を解説します。	日本カメラ博物館	30分～60分	1～20人	1か月前にお申し込みください。平日であれば原則随時実施可能です。	随時
11	写真の簡単撮り方講座	撮影を少しでもレベルアップしたい初心者・初級者方向けの講座。お持ちのスマートフォンやカメラを使い、以前よりも見栄えのよい写真が撮れるよう、身近な被写体を例に撮り方や設定などを解説します。	日本カメラ博物館	60分	5～20人	1か月前にお申し込みください。出向、館内いずれも可です。お菓子や小物、花など身近なものを綺麗に撮ってみたい女性にもオススメです。	年1～2回程度
12	鉄道写真講座	鉄道写真の解説、歴史、撮り方講座など、鉄道ファンに向けた講座を実施します。	日本カメラ博物館	60分～120分	5～60人	1か月前にお申し込みください。鉄道趣味の方向けの講座になります。	年1～2回程度
13	フレイル予防セミナー	「健康について考える」をテーマにミニワークショップやフレイル予防の重要性について大学教授やAIを使ったフレイル予防に繋がるソリューション開発を行っている企業と協働で開催します。参加者は当日、対話AIアプリと直接お話する機会もあり体	株式会社オリエントコーポレーション	90分	10～15人	1か月前にお申し込み下さい。	要相談

		験学習を行うことが可能です。					
14	プロアスリートによる エクササイズ講座	アジア陸上競技選手権大会に出場経験のあるアスリートによる自宅でも簡単にできる運動を実技も交えて紹介します。また、チェックシートから見える生活診断を通じて、生活習慣のアドバイスも行います。	株式会社オリエントコーポレーション	90分	10～40人	1か月前にお申し込み下さい。 開催時期は11月から2月までとなります。	年1回
15	プランターでも楽しい！ガーデニング講座 ～緑と一緒に活力ある暮らしを～	ガーデニングの経験にかかわらず、プランターを使ってできる、アサガオのグリーンカーテンの作り方やミニトマトの育て方など、新たな日常の楽しみとしてガーデニングを取り入れて頂くための知識を学ぶことができる講座です。また、ガーデニングの基礎知識だけでなく、ガーデニングを通してSDGs(環境問題)や生物多様性についての関心をもつ1歩目となるような講座です。	アース製薬株式会社	60分	10～15人	3か月前にお申し込みください。 平日のみ実施可能です。 夏前のご受講がおすすめです。	年1回
16	アース製薬直伝！ 身近な害虫対策入門 ～正しく知って、正しく対策～	感染症を媒介する蚊やマダニ、家の中でも見かけるゴキブリやコバエなど私たちの身の周りにいる害虫について知って、なぜ対策する必要があるのか、どのような対策方法があるのかを学ぶことができる講座です。	アース製薬株式会社	60分	10～30人	3か月前にお申し込みください。 5～6月の平日のみ実施可能です。	年1回
17	ピザ教室	ピザ作りを実施します。作ったパンはお持ち帰りしていただき	株式会社ニッポン	150分	4～18人	3か月前にお申し込みください。	全メニュー合

		ます。					わせ、 年3～4 回
18	手打ちうどん教室	手打ちうどんの作り方教室を実施します。作ったうどんは講座内で試食していただきます。	株式会社ニッポン	150分	4～18 人	3か月前にお申し込みください。	
19	小麦粘土で作る「パンの花」教室	パンの花の小物、ブローチなどの制作を実施します。	株式会社ニッポン	90分	5～10 人	3か月前にお申し込みください。	
20	入浴と睡眠	入浴と睡眠の関係についてお話しします。	株式会社バスクリン	60分	10人 ～	2か月前にお申し込みください。 平日(10～17時)のみ対応可能	年2回
21	インドの家庭料理	インドのお家料理の教室を実施します。	株式会社プランスコーポレーション	150分	5～8 人	1か月前にお申し込みください。 食材費はお一人様あたりの実費分(800円)を徴収させていただきます。支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払ってください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)	年3回
22	男のスパイス料理	料理初心者向けにスパイスを楽しむ料理の教室を実施します。	株式会社プランスコーポレーション	150分	5～8 人	1か月前にお申し込みください。 食材費はお一人様あたりの実費分(800円)を徴収させていただきます。支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払ってください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)	年2回