

1. 生活



No.251 M.snow®スマイルトレーニング

講師名	田原 直美
内容	「スマイルトレーニング」とは笑顔のトレーニング！ にっこり笑顔になって体も心も元気になりましょう。
対象人数 / 年齢	5人～15人 / 年齢不問



No.238 笑い

講師名	桑畑 順一
内容	宮日新聞記者在職中から今日まで40年以上、笑いに取り組んできました。笑いのネタ（ジョーク、ギャグ、ナンセンス、小話など）も1,000近くになりました。笑いは健康、長生きの原動力。中高年の人々もユーモアトークで元気づけたい。
対象人数 / 年齢	10人～40人程度 / 中高年の方、特に女性



No.216 メディア・リテラシー、防災のお話

講師名	佐藤 己実
内容	視聴者の立場から、マス・メディアの情報をどのように受け取り、向き合っていくといいのかをワークショップで体験してもらっています。 例えば、「わたしとメディア」・「こども番組について」・「マンガ誌について」 被災地復興・地域防災のお話や、防災ワークショップも行います。
対象人数 / 年齢	5人～30人 / 小学生～大人



No.団21 おこづかいゲーム・金銭教育に関する講話

団体名	宮崎おこづかいクラブ
内容	何気なく「ムダ使いしちゃうダメよ」と言ってませんか？ 親子で楽しく、おこづかいのことを学びましょう！！ 代表者は、NPO法人マネースプラウト公認の“おこづかいゲームインストラクター”です。 PCを映すプロジェクター（又はテレビモニター類）の用意をお願いします。 おみやげ付き資料代として当日1人あたり200円をお願いします。
要：資料代	
対象人数 / 年齢	5人～20人 / 小学生以上



No.255 金銭教育

講師名	上田 ひろみ
内容	早めに準備しておきたい子どもにかかる教育費の把握と貯蓄方法。簡単に出来る家計管理もわかりやすくお伝えします。
対象人数 / 年齢	5人以上 / 小学生～子育て中の保護者



No.234 省エネ、創エネ、地球温暖化防止等に関する講話

講師名	渡邊 成信
内容	地球温暖化対策として今何が出来るのか、どうすれば良いのかを、最新情報と共に、1人でも多くの方達に知っていただくために、家庭で出来る省エネや創エネの講話活動を続けています。
対象人数 / 年齢	5人以上 / 小学生～高齢者まで



No.225 家庭や学校、職場での省エネルギー・再生可能エネルギーについて

講師名	坂本 良成
内容	家庭や学校での省エネの具体例を提供し、省エネ活動の重要性、再生可能エネルギーの有用性を学び、家庭や学校での実用のきっかけづくりにしてほしい。又、省エネや再生可能エネルギーの応用例なども紹介していきます。
対象人数 / 年齢	5人～10人程度（応相談） / 小中高校生・大学生・社会人・高齢者



No.241 気象と防災

講師名	瀬戸口 隆
内容	天気予報のしくみや防災について一緒に学びましょう。 気象予報士、気象キャスター、防災士の経験からアドバイスします。
対象人数 / 年齢	人数は応相談 / 年齢は小学生以上で応相談



No.団37 防災講座

団体名	Mamoruwa (マモルワ)
内容	硬いイメージの防災を取り組みやすく、楽しく伝えます。防災講座はご依頼に合わせてオーダーメイドで行います。
対象人数 / 年齢	人数、年齢ともに要相談



No.67 ふるさと料理・防災講話・男女共同参画（ジェンダー）講演・指導

講師名	樋口 弓子
内容	郷土料理や保存食、高齢者食の指導をしています。コミュニティ防災に関する講話なども行います。 活動内容・講話 コミュニティ防災：「私たちに出来る防災とは」など 男女共同参画：「女性が参画するまちづくり」など
要：材料費	
対象人数 / 年齢	5人以上 / 年齢不問



No.団14 食育

団体名	NPO法人食生活応援団ベジフルバスケット
内容	世代間を通して「食」についての“気づき”の「きっかけ」が提案できる様に「五感体験型キッズキッチン事業」や「食育バター作り事業」「食育推進事業」など「食」に関する各種教室や講座の開催を行っています。
要：材料費	
対象人数 / 年齢	不問



No.240 終活（エンディングノートセミナー）

講師名	高橋 好香
内容	安心できるライフエンディングと、未来のその日までにしたことを、一緒に考えてみませんか？ エンディングノートを中心に、自分の人生の豊かさを実感していきましょう。
対象人数 / 年齢	人数は応相談 / 年齢不問



No.150 レクリエーション・健康運動・ボランティア講座 など

講師名	新木 るり
内容	活動内容 スポーツ推進委員や障がい者スポーツ指導員、ダンベル健康体操指導員、健康運動実践指導者、また、幼児スポーツ教室、小学生や高齢者の方に健康に関する様々な活動を指導いたします。ボランティア講座も行います。
対象人数 / 年齢	5人以上 / 年齢不問



No.団17 スポーツ（自転車）・交通安全教室

団体名	ひむか自転車楽校
内容	初めて自転車にまたがる子どもから、スポーツバイクに乗り始めた大人まで、安全で快適な乗り方の基本と交通ルールを学んで自転車を楽しみましょう！！ 子どもの自転車の補助輪を外したい。 子どもに自転車の交通ルールを教えたい。 ロードバイクやクロスバイクをうまく乗りこなせるようになりたい。 サイクリングで感じる苦手を克服したい。
対象人数 / 年齢	10人まで / 3歳以上



No.団22 ガーデニング、園芸

団体名	オープンガーデン サンフラワー宮崎
内容	寄せ植え、ハンギング 要：材料費
対象人数 / 年齢	20人 / 5歳以上