

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「ムダ使いしちゃダメよ!」と言ってますか？ それだけでは子どもに何も響きません。 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。 保護者向けの講話では、宮崎では得られない県外からの最新の金銭教育情報をお伝えしています。 ★土曜・日曜または平日の夕方以降の時間で調整いたします。 ★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～30人／小学生以上と保護者



No.255 金銭教育

講師名	上田 ひろみ
内容	小学生のおこづかいの与え方や子どもにかかる教育費、お金の貯め方について分かりやすくお伝えします。 奨学金のしくみや家計管理について、早く知っておきたいお金の情報を聞いてみませんか。
対象人数／年齢	5人以上／小学生～子育て中の保護者



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.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いことを、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.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



No.44 終活講座、エンディングノートセミナー、子供のお金の勉強会

団体名	久木野ナビゲート
内容	子育て世代からシニア世代、親子を対象に、子育て世代向けのお金の勉強会や、シニアを中心に世代を問わない終活講座やエンディングノートセミナー、子供向けのお金の勉強会を行っています。
要：資料代	
対象人数／年齢	不問。（子供のお金の勉強会のみ 親子15組／年中～小3）



No.270 交通安全に関する講話・講義

講師名	二宮 秀貴
内容	姓はにのみや 名は金じろ 人呼んで「ほとけの金じろ」こと二宮秀貴がどうすれば交通事故を起こさないか、遭わないかという交通事故防止と、毎年のように改正される道路交通法や関連法規についてユーモアたっぷりの講話で学ぶもの
対象人数／年齢	5人以上／中学生以上