

芽室町の 出前講座

いつもの集まりで、
地域の「先生」を招いて、
楽しいひとときを過ごしませんか？

&出張 ミニステージ

■ いろいろなテーマの講座があります。講師の連絡先はめむろ町民活動支援センターまで

生活に
役立つ！



防災・終活・消費生活
など、体験を
とおした学び

文化・
芸術に
ふれる



ステージ鑑賞や
ものづくりなど

健康
づくり・
軽運動



運動体験や
講演など

芽室町で
豊かに
生きる



芽室町ならではの
講座

■ 依頼したいとき、内容に悩んだときは、めむろ町民活動支援センターにご相談を♪

- ✓ 誰でも相談・依頼してよいのでしょうか？
…PTA・サークル・町内会など、どなたでもご相談ください。
- ✓ 依頼したいときに、何を伝えたらいいのでしょうか？
…参加者人数の見込み、会場、予算をお知らせください。
- ✓ 何をするか悩んでいます。
…参加者みんなの「好きなこと」を聴く時間を設けて、
内容を決めるお手伝いもしています。

シニア世代の方に
社会参加の場を紹介・
サポートする生活支援
コーディネーターも
在館しています。



問合せ・相談は **めむろ町民活動支援センター**
【運営団体：NPO法人まちづくりプラットホームめむろ】

TEL 0155-62-0413 FAX 0155-62-0414
E-mail katsudou.center@cotton.ocn.ne.jp
芽室町東3条3丁目1番地(芽室町中央公民館1階)
職員在館時間/月～金9:30～17:00(祝日、お盆、年末年始除く)



MEMURO_KATSUDOU



ホーム
ページ



イベント
情報発信

生活に役立つ



楽しい節電ライフ

“家電の断捨離”“発電の自給自足”など、実践した節電方法を紹介します。太陽光の熱だけで調理するソーラークッカーを体験してみよう！



対象人数：2名以上
時 間：2時間程度
■ビューティフルライフ研究会
木村 康子さん

かんたん終活

生前整理、老後資金、施設の選び方、リビングウィル(延命治療について)など学んだり、病気になる前の“もしも”のための話し合いをする「もしバナ・ゲーム」をして、“人生の棚卸し”をします。



対象人数：8名程度
時 間：1時間半～2時間
■(一社)とかちシニアサポート協会
竹田 美智子さん

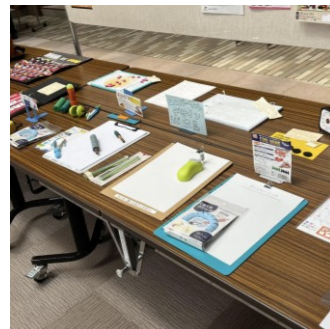
スマホの困りごと



スマホにまつわる困りごとをもとに、楽しくおしゃべりしながら解決へのヒントを学びませんか。

対象人数：10名前後
時 間：1時間程度
■ちよびパソstyle
山口 幸子さん

発達障害のある人への合理的配慮 /子どもの取り扱い説明書ワークショップ



診断の有無に関わらず、発達の気になる子どもの親の茶話会をしています。子どもの特性の周囲への伝え方や、発達障がいについて知りたい方、ご相談ください。

対象人数・時間：ご相談ください
■発達サポートHope
八嶋 利永子さん

特性にあわせたユニバーサル文具の紹介も。

消費者被害の防止

消費生活に役立つ知識を相談員の講話や「寸劇」を通してお伝えします。



対象人数：5名以上
時 間：40分～1時間
■芽室消費者協会

芽室町公式LINE アカウントを 使いこなそう！

ごみの日をお知らせしてくれる機能、粗大ごみの申し込みなど、できることが増えています。

対象人数：5～10名
時 間：30分～1時間
■芽室町役場 政策推進課



地域包括支援センターの出前講座

介護保険制度や介護予防、認知症などについてお話しします。



対象人数：問いません
時 間：1時間～1時間半
■芽室町地域包括支援センター

社会福祉協議会の介護の話

ホームヘルパーなど介護全般について、皆さんの知りたいことにあわせてお話しします。

対象人数：問いません
時 間：ご相談ください
■芽室町社会福祉協議会



そば打ち

芽室町内でそば打ち講習会を行います。

対象人数：5～20名
時 間：3時間(食事時間込)
■芽室そば研究会



衣食住家計に関する実習

「手作り調味料」「大豆料理」「環境にやさしいお掃除」「家計簿の話」など、普段の家事に関するお話と実習をします。

対象人数・時間・詳細の内容
：ご相談ください

■帯広友の会
芽室ひまわり最寄



かんたん非常食クッキング

お湯ポチャレシピ®体験学習



ポリ袋にすべての材料を入れてお湯で調理します。災害時にもあたたかい食事がとれる方法です。

対象人数：10名程度
時 間：2時間半(食事時間込)
■栄養士
佐々木 智美さん

地元の小麦を使った料理教室



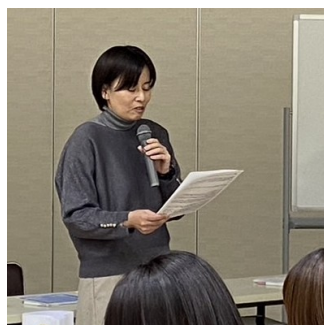
十勝産小麦粉や野菜を使ったうどん、餃子、パン、おやつなどの作り方を紹介します。

対象人数：10～20名
時 間：2時間程度
■食の研究室えびの会
片桐 和江さん

私の町の防災講座

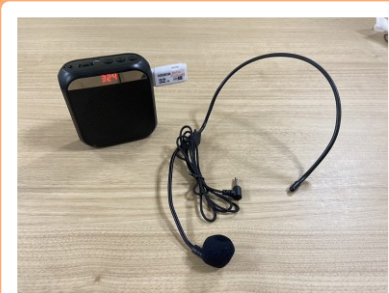
「何を備えれば安心なのか」身近で起こりうる災害を学び、母親・生活者の視点で、日常から出来る備えについてお伝えします。

対象人数：問いません
時 間：1時間～
■気象予報士・防災士
高桑 衣佳さん



めむろ町民活動
支援センターで
貸出中!

音響セット、ハンドフリー拡声器の貸出をしています。※要団体登録・事前予約制



文化・芸術に ふれる

※次のページへ続きます



合唱

出張ミニステージ

男女の混声合唱で、唱歌から合唱曲まで美しいハーモニーを披露します。

対象人数：問いません
時 間：30分程度
■芽室合唱団



歌声ギター演奏

出張ミニステージ



かつての歌声喫茶のようにリクエストに応え、名曲を皆さんと歌い、ギター伴奏します。

対象人数：10～20人以上
時 間：40分～1時間
■ギター奏者 西村 嘉洋さん

Viola World (ビオラワールド)

出張ミニステージ

クラシック音楽や童謡、映画音楽などビオラの演奏でお楽しみください。ご希望があれば、音楽を使ったレクリエーションもご用意できます。

対象人数：問いません
時 間：15～30分
■ビオラ奏者 エッシー朋子さん



文化・芸術にふれる



民謡歌唱・演奏

出張ミニ
ステージ

民謡、三味線など披露しています。幅広い世代の会員が、地元の民謡である「芽室音頭」はじめ「十勝馬唄」、「十勝小唄」、全国各地の民謡などを歌います。

対象人数
10名～
時 間
30分～1時間
■芽室民謡会



人形劇

出張ミニ
ステージ

図書館、保育所(町内外)、シニア世代の施設などで公演しています。手作り人形を使って昔話や物語の世界を表現しています。

対象人数
問いません
時 間
30分～1時間
■人形劇サークル
むぎの穂



朗読

出張ミニ
ステージ

全国各地の民話・物語・エッセイの朗読、紙芝居などをします。ご希望を伺ってから、内容を決めています。

対象人数
問いません
時 間
30分～1時間
■おはなし
ポケット
小林 美恵子さん



パステルアート

指先で色をぬっていきます。絵を描くのが苦手な方でも簡単に作品づくりができます。

対象人数
10名前後まで
時 間
1時間程度
■ぱすてる
てんちゃん
平川 治美さん



紙の花づくり

薄い色紙をねじり、形を整えて作っていきます。色の組み合わせや蕾の開き具合はお好みで。

対象人数
ご相談ください
時 間
1時間程度
■グローバルフラワー
森田 多恵子さん



元気になる筆文字

目に見えない想いを文字(伝筆)にします。材料費などにあわせて、作品の内容が相談できます。

対象人数
10名程度
時 間
1時間半程度
■一般社団法人
伝筆®協会認定講師
竹田 美智子さん



似顔絵デッサン

コツを教えてもらい、写真を見ながら描きます。

対象人数
5名～
時 間
1時間程度
■水ばしろう
絵の会
岡島 敏さん



押し花で作品づくり

生花を押し花にします。自然の色そのままの作品に仕上がります。

対象人数
10名前後まで
時 間
1時間程度
■花パレット工房
福本 みち子さん



ディンプルアート

筆を使わず簡単につけぬりすることができます。作品はしおりサイズ、ポストカードサイズなど様々です。

対象人数
ご相談ください
時 間
1時間～
■ディンプルアート
中山 幸江さん



めむろ町民活動
支援センターで
貸出中!

百人一首、囲碁、麻雀セット

※団体登録不要です。
お気軽にご利用ください。
※事前予約制
※麻雀卓は、原則中央公民館内で
ご利用ください。



健康づくり・軽運動



丹田呼吸で 身体をゆるめる体操

身体の免疫力を高めることを目指した運動です。心と身体を整える丹田呼吸法と、力を抜いて足腰を伸ばす体操が体験できます。

対象人数
5～20名程度

時間
1時間程度

■NPO法人
生命の貯蓄体操
普及会芽室支部



出張！ぴんぴん体操 (介護予防体操)

椅子に座っての筋トレやストレッチを中心に、レクリエーションや脳トレで楽しくカラダとアタマを動かして、介護が必要ないカラダづくりを目指しましょう！

対象人数
問いません

時間
1時間～

■介護予防運動
指導員
河南 江里さん



ふまねっと運動

50cm四方のマス目のネットを踏まないようにゆっくり歩く運動。さまざまなステップで歩行のバランスを改善していきます。初めて挑戦する方も楽しく運動できます。

対象人数
15～20名程度

時間
1時間程度

■めむろ柏
ふまねっとクラブ



ボッチャ

2チームに分かれ、それぞれ6球投げます。最後に白球(ジャックボール)の近くに球があるチームが勝ちます。

対象人数 : 10～20名程度
時間 : 1時間半

■めむろニュースポーツ協会
安藤 功さん



ガンバルーン

座ってできる全身運動です。やわらかいゴムボールを使います。ゲーム要素も取り入れながら、楽しく運動できます。

対象人数 : 20名程度
時間 : 1時間程度

■ガンバルーンサークル
宮本 百合子さん



テーマパークダンス

パレードやショーで使われる音楽に合わせて、ダンスを楽しみます。

対象人数
問いません

時間
1時間程度

■ダンスインストラクター
川上 さゆりさん



親子でボール遊び

お子さん・お孫さんと、バスケットボールの動きを活かしたボール遊びをしましょう。子どもが楽しんで動くことを大切にします。

対象人数
問いません

時間
1時間程度

■バスケットボール協会
D級コーチ
中田 利隆さん



めむろ町民活動
支援センターで
貸出中！

対戦ゲームモルック

※団体登録不要。
お気軽に
ご利用ください。
※事前予約制



簡単なルール説明表と得点板付。

健康づくり全般

生活習慣予防や心の健康、フレイル予防のための運動、認知症予防など専門職員(保健師、管理栄養士など)がお話します。

対象人数 : 5名～
時間 : 30分～1時間

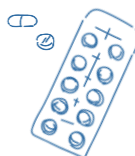
■芽室町役場
健康福祉課・高齢者支援課

薬の豆知識

薬剤師によるお薬全般の相談・講話、認知症キャラバンメイトによる認知症に関する講話も行っています。

対象人数 : 問いません
時間 : 1時間～

■すまいる薬局なかむら



公立芽室病院出前講座

生活習慣病・骨粗しょう症など病気、健康づくりのための運動など、医者・専門職がお話します。

対象人数 : 5名～
時間 : 30分程度

■公立芽室病院

芽室町で豊かに生きる



自然観察・散歩

植物、鳥、昆虫など、身近な自然について解説しながら歩きます。芽室まちなかや、お住いの地区で、小さな発見を楽しめます。

対象人数：10名程度
時間：1～2時間
■のらの会 中司 光子さん



※別メニューで自然のものを使ったクラフト教室も開催できます。

芽室町の郷土史

著書「オベリベリのほとりでは、開拓団「晩成社」の1人・鈴木銃太郎の視点の物語。芽室をはじめ十勝の開拓期についてお話しします。



対象人数：10名程度
時間：1時間～
■めむろ郷土史研究会 吉田 政勝さん

芽室町在住の方の戦争体験

芽室町にお住まいの戦争体験者のお話を伺った方々の体験を元に、戦中・戦後の芽室町の暮らしについてお伝えします。



対象人数：1名～
時間：1時間～
■ピースネット・メモオロ 高橋 浄さん

芽室町の活動団体の紹介

芽室町には、スポーツ、学習、文化、まちづくりに関わる活動をしている団体が多くあります。



対象人数：10名～
時間：1時間～
■めむろ町民活動支援センター

芽室町の歴史クイズ

めむろ歴史探訪会と十勝自然史研究会の協力をいただき、〇×クイズを作りました。2億年の歴史をたどります。



対象人数：10名～
時間：1時間～
■めむろ町民活動支援センター

八列とうもろこしが教えてくれたこと

農家3代目でスローフードフレンズ北海道の中心メンバーでもある川合さん。町内でもわずかな生産数の伝統野菜・八列とうもろこしを育てている経験をお話します。

対象人数・時間：ご相談ください
■町内農家 川合 拓男さん



僕が目指す酪農家

消費減で牛乳が廃棄されている。酪農家は休みがない。——「大変」なイメージのある酪農。町内酪農家の大友さんが「酪農ファシリテーター」「農畜連携」といったキーワードで経験をお話します。

対象人数・時間：ご相談ください
■町内酪農家 大友 詠吉さん

