



「NPOが行く!!まちづくりレシピ教室」一覧表

令和8年5月更新



登録番号	教室名	講師団体名	教室内容	所要時間	開催可能日	開催可能時間	開催場所	対象者/年齢層	開催可能人数	その他・教材費等/連絡先
5	ゆかた、着物着付け体験教室	NPO 法人 ふれあいサークルあんず	男子、女子、子供、高齢者など、日本伝統文化の浴衣、着物の着付け。 	120分 (浴衣) 週1回 (着物)	要相談	要相談	屋内	年齢は関係なく	5名以上	着付け小物など揃っていますが、自前でも可。手持ちがありましたら、ご持参下さい。海外留学生、大学生なども受け付けます。施設や公民館まつりなど気軽にお声掛け頂けたらと思います。「舞」披露できます(曲に合わせて帯を舞いながら結んでいく)。 TEL : 090-8398-9902 FAX : 0956-34-3602 e-mail : tomominoheya1107@gmail.com 担当 : 宮本
6	カラダゆるめて気持ちに寄り添うヨガ教室	特定非営利活動法人 ちいきのなかま	ヨガ(ストレッチ)で身体を緩めてマインドフルネス! 身体が緩んだところで、ゆっくりお茶を飲みながら、日々の生活や活動について話す時間をもちます。皆さんの悩みや問題を語り合い、認め合う時間を一緒に過ごします。 	120分	平日	要相談	屋内	高校生以上	30人まで	会場で茶話会の準備ができれば助かります。 TEL : 090-9498-3608 0956-42-4643 e-mail : chiikinonakama@basil.ocn.ne.jp 担当 : 三宅
8	鍋帽子作り講習会	佐世保友の会	鍋帽子とはかぶせておだけ、ふっくら保温調理のできる布カバー。主に綿入れと一緒に自分で手作りします。 	150分	金曜日	10:00 ~ 12:30	屋内	-	5~10人	パネルやホワイトボードがあれば助かります。材料費1人2500円程度。裁縫道具各自持参。「魔法の鍋帽子」本は購入できます。 TEL : 090-2449-3279 e-mail : huutapal@gmail.com 担当 : 犬塚
9	鍋帽子を使って料理講習会	佐世保友の会	鍋帽子を使うと、時間と光熱費の節約になります。また、ふっくらと味もしみ込む美味しい料理を作ります。 	210分	金曜日	10:00 ~ 13:30	調理室	-	5~10人	材料費1人500円程度。エプロン・三角巾持参。「魔法の鍋帽子」本は購入できません。 TEL : 090-2449-3279 e-mail : huutapal@gmail.com 担当 : 犬塚
10	家計簿のつけ方講習会	佐世保友の会	わが家の予算を立ててみませんか! 家計簿のつけ方を詳しく勉強します。 	120分	金曜日	10:00 ~ 12:00	屋内	-	5~10人	資料代1人500円程度。筆記用具持参。家計簿練習帳準備します。家計簿の購入も可能です。スマホやパソコンで記帳できる「クラウド家計簿」もあります。 TEL : 090-2449-3279 e-mail : huutapal@gmail.com 担当 : 犬塚



「NPOが行く!!まちづくりレシピ教室」一覧表

令和8年5月更新



登録番号	教室名	講師団体名	教室内容	所要時間	開催可能日	開催可能時間	開催場所	対象者/年齢層	開催可能人数	その他・教材費等/連絡先
17	おんぶにだっこ	NPO 法人 子どもと女性の エンパワメント佐世保	「だっこ」と「おんぶ」の基礎レッスン（乳幼児） 「おんぶひも」の使い方を教えます。 	60分	要相談 (月～土 祝祭日 を除く)	10:00 ～ 16:00	屋内	子育て中の方、おんぶひもに興味の有る方	5～10名	おんぶひも、抱っこひも。姿見（鏡）を使用します。資料代1人500円 おんぶひもに適した布の紹介できます。 TEL：080-1730-0181 e-mail：yonbura422@yahoo.co.jp 担当：松山
19	商店街インターネットTV(ライブ及び録画配信)	インターネットTVで 佐世保を元気にする会	商店街再生ツールとしての商店街インターネットテレビ放送。 パソコンやビデオカメラを使った実務を通じて商店街TV局を開局し、放送を行う。 例) 戸尾商店街インターネットTV放送 集客、広告、特販、イベントなど。イラスト及びグラフィックス、映像編集など、プロの技術を教えます。 	無制限	特に指定なし	午後～深夜	屋内・屋外 どちらでも可	商店街関係者/年齢制限なし	5名以上	必要に応じて持ちのパソコン、ビデオカメラなど。受講者持込み可。 冷やかし等お断り。 TEL：080-3228-6494 Fax：0956-23-6070 e-mail：info@isasebo.tv 担当：岡田
20	音声文字変換アプリの使い方	要約筆記佐世保び～どろ	スマホの無料アプリを使って音声を文字に変換し、音声が聞こえづらくなった方とのコミュニケーションを図ったり、字幕が入っていないテレビ放送に字幕をつける方法などを説明します。 	90分程度	平日・土・日・祝日	(平日) 19時～21時 (土・日・祝日) 10時～21時	屋内	難聴者、および難聴者とコミュニケーションをとりたい健聴者/中学生以上	3名～10名	参加者のスマホ（iPhone、iPad、android）、プロジェクター、スクリーン、マイク。教室にWi-Fiがあれば良いが、無くても構いません。Wi-Fiがなければ、参加者のスマホの通信費がかかります。 TEL：070-5415-5074 Fax：0956-31-8889 e-mail：sasebovidro@gmail.com 担当：牛島
23	元気な高齢者の共通点！	佐世保シルバースクール	元気な高齢者の共通点を、本人の生活ぶりから紹介します！ 日々の生活の中で、無理することなく、暮らしの中に自然と溶け込むような生活パターンを紹介します(笑いと感動の講義)。 	通常では、 前半80分、 10分休憩、 後半80分	土・日・祝日	13:30頃～ トイレ 入退室自由	屋内・屋外 どちらでも可	主に70歳以上の高齢者、その家族	10～20名	認知症や寝たきり予防は、体が元気な時から、日々の生活の中で備えておきましょう。健康的な生活パターンは、日々の努力を重ねるうちに、自然と身に付くものです。 TEL/Fax：0956-22-1558 担当：喜多



「NPOが行く!!まちづくりレシピ教室」一覧表

令和8年5月更新



登録番号	教室名	講師団体名	教室内容	所要時間	開催可能日	開催可能時間	開催場所	対象者/年齢層	開催可能人数	その他・教材費等/連絡先
24	平和教育	佐世保空襲を語り継ぐ会	<ul style="list-style-type: none"> ・佐世保空襲の絵、写真 ・日本の空襲の全容 ・ウクライナ情勢 	50~60分	要相談	要相談	屋内	学校、一般	5~30名(学校の場合、制限なし)	プロジェクター、スクリーン、マイク、(パソコン) TEL: 080-4690-2431 担当: 木原
25	着付け講座	希望の会	青少年育成、高齢者支援を目的とする。着付け教室や帯舞を施設、幼稚園等にボランティア活動を行う。 	120分	随時	2時間	屋内	幼稚園、高齢者施設	5~6名	TEL: 090-2395-1228 担当: 田中
26	いつかの災害に、いつも備える防災教室	させぼ防災ネットワーク	座学から各種ワークショップ、避難訓練まで、ご要望に応じて内容を組み立てます。 入門的な内容から実践まで対応します。 	60分 ~ 180分	要相談	要相談	屋内・屋外どちらでも可	幼児から、高齢者までどなたでも	何名からでも	防災食づくり、災害用トイレ等は実費。 必要機材は要相談 TEL: 090-4517-5531 e-mail: naoki.r@orergano.ocn.ne.jp 担当: 直木
27	ガールスカウト長崎県 第9団	なかまとともに自然体験	ネイチャーゲーム、野外炊飯、キャンプファイヤーなど 	2時間 ~ 5時間(内容による)	土・日・祝日	9時~	野外	幼児~	5名以上	内容によっては教材費が必要です。 必要機材は内容によります。 申込は開催希望日の2カ月前までにお問い合わせください。 日程調整のため、希望日を第3希望まで設定して下さい。 TEL/Fax: 0956-46-0484 e-mail: gsnagasaki9yunoki@gmail.com 担当: 河野