

## English出前プログラム

※講師謝金：10,000円 ※No.70のみ20,000円  
※講座内容によっては必要な材料等を用意していただく場合があります。

分野	No.	講座名(対象)	内容
レクリエーション	57	Enjoy!Kids英語①(未就学児)	<日本人講師> 元国際線CAによる歌やチャンツ(リズム遊び)、ゲームを交えて楽しく英語の世界を体験します。
	58	Enjoy!Kids英語②(小学1~3年)	<日本人講師> 元国際線CAによる歌やチャンツ(リズム遊び)、ゲームを交えて楽しく英語を学びます。
	59	Enjoy!Kids英語③(小学4~6年)	<日本人講師> 元国際線CAによる歌やチャンツ(リズム遊び)、ゲームを交えて楽しく英語を学びます。
	60	English Warriors(小学生~一般)	<外国人講師> 英語の基礎文法をゲームを交えながら学びます。
	61	T' Exercise(小学生~一般)	<外国人講師> 英語を学びながら楽しく簡単なエクササイズを行います。
学習	62	英検対策(小学生~一般)	<日本人/外国人講師> アメリカ人講師と日本人講師が英検2~5級を対策します。4・5級：日本人講師による筆記対策。準1・2・準2・3級：アメリカ人講師による英作文や2次対策。
	63	とにかく英語で話してみよう(一般)	<外国人講師> 「とにかく英語を使ってコミュニケーションをしてみたい人」を対象にした「通じない」を楽しむ講座です。
	64	英語お助け隊I [英検・TOEIC対策](中学生~一般)	<日本人講師> 英検(1次筆記)・2次面接練習、TOEIC対策ができます。その他の級にも対応できます。
実用	65	英語お助け隊II [使える英会話](小学生~一般)	<日本人講師> 海外旅行や日常生活で実用できる英語を楽しく学びます。
	66	トラベル英会話(高校生~一般)	<日本人講師> 海外旅行で使える英会話や旅のコツを学びます。講師は元国際線旅客課勤務、佐世保海風の国コンシェルジュとして海外ツアー客のガイドを行っています。
	67	バーチャル・トラベル(中学生~一般)	<外国人講師> アメリカ人講師がアメリカの観光地などを写真や映像で紹介します。
	68	通じる英会話(中学生~一般)	<外国人講師> アメリカ人講師がレストランでの注文、道の尋ね方など様々な実践的な場面を設定して相手に伝わる英語表現を指導します。
	69	通訳プチ講座(中学生~一般)	<日本人講師> 香川選手やピヨンセも担当した現役通訳者が業界ウラ話や仕事獲得術などリアルな仕事の現場を語ります。通訳学校と同様の実践ミニ講座あり。
料理	70	T' Fun Cooking(小学生~一般)	<外国人講師> 英語でメキシコ料理やアメリカ料理の作り方を教えます。
その他	71	イベントのお手伝い(小学生~一般)	<外国人講師> 「外国人とこんなイベントをやりたい」などご要望に合わせて企画のお手伝いやアメリカ人講師(スタッフ)を派遣します。

### お問い合わせ

## 佐世保市教育委員会 社会教育課

〒857-8585 佐世保市八幡町1番10号

TEL:37-6115 FAX:37-6137

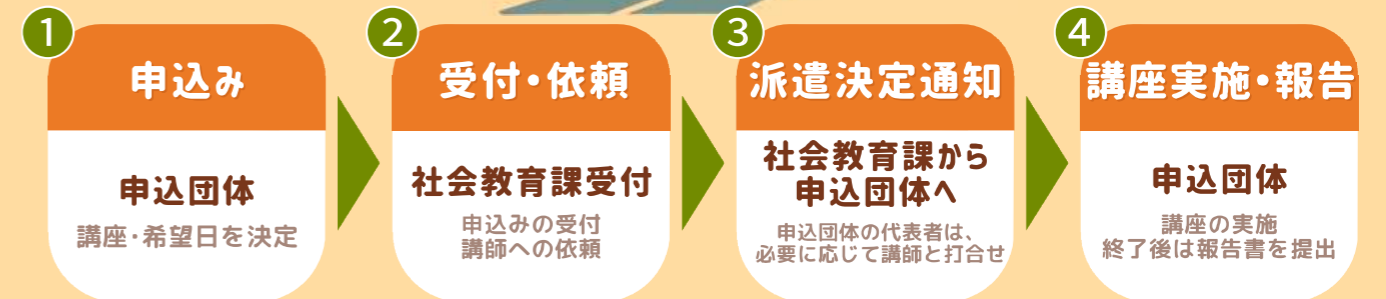
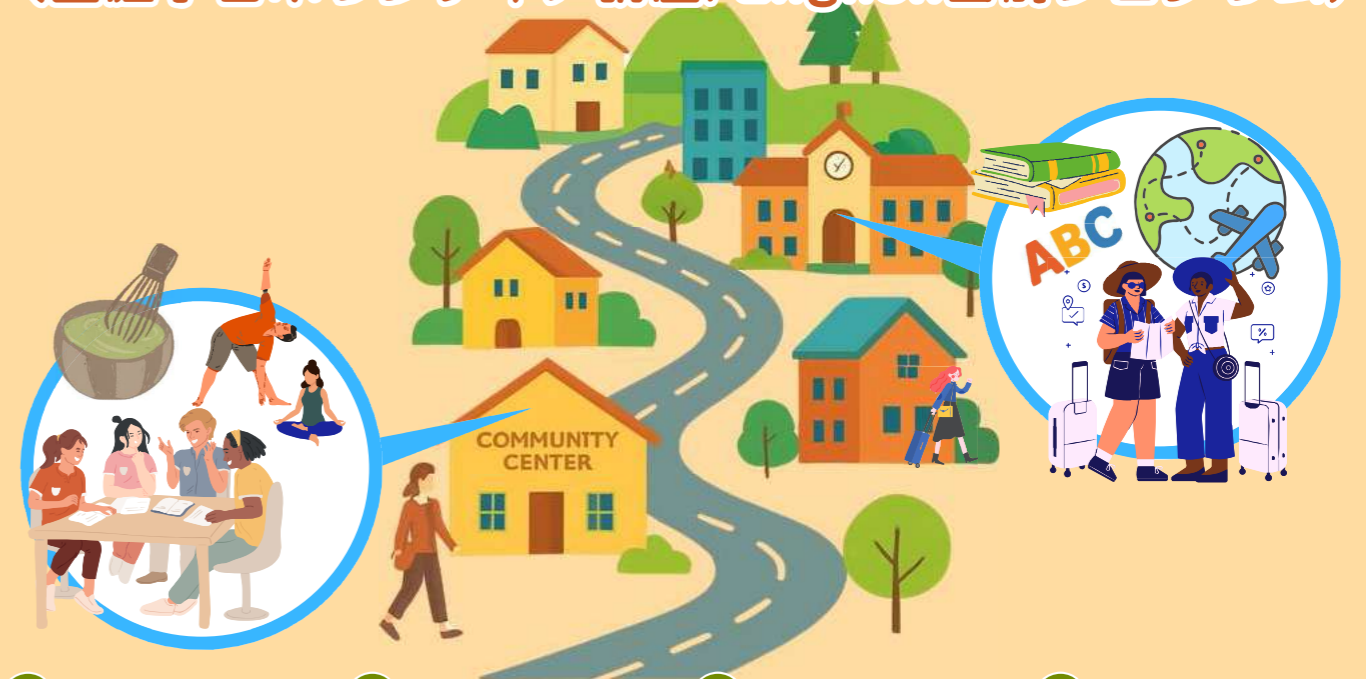
E-Mail:syakai@city.sasebo.lg.jp



令和8年度版

# 生涯学習 講師派遣事業

(生涯学習ボランティア講座/English出前プログラム)



### 申込方法

申込みは、FAX、E-Mail、オンライン申請システムで受け付けています。  
申込書は、市役所、各支所・行政センター、コミュニティセンター窓口などに設置しています。  
※市HPからダウンロードすることもできます。

### 開催時間・場所

開催場所は、市内であればどこでもかまいません。会場の手配や準備については主催者側でお願いします。  
開催時間は希望する時間帯で実施できますが、必要に応じて講師と調整の上決定してください。  
※講座内容によっては、時間・場所に制限を設ける場合があります。

### 講師料

講師に対する謝金は、申込団体においてご負担いただいております。  
料金はメニュー表一覧をご確認ください。  
※離島への派遣は別途船賃等の実費がかかりますのでご了承ください。

- ◆ネットでのお申込み
- ◆申込書のダウンロード
- ◆最新版のメニュー表の確認  
こちらから➡



**生涯学習ボランティア講座**

※ 講師への謝金は「3,000円」とします。  
 ※ 講座内容によっては必要な材料等を用意していただく場合があります。

分野	No	講座名	内容	
生活	1	宗教・道徳・人権について	仏教・道徳・人権について（哲学・歴史等）	
	2	キッズマネースクール	子ども（小～高）向け:販売の疑似体験やクイズ隊式でお金について学びます	
	3	マネーセミナー	大人向け:お金の基本から投資・相続についてわかりやすくお話しします	
	4	スマホ・タブレット教室	LINEを楽しく簡単に使える方法を教えます	
郷土史	5	郷土史	相浦地区や愛宕山の歴史、松浦氏について話をします	
スポーツ 健康 クッキング	6	出来なくてOK 笑って楽しく脳・体幹トレーニング	笑いを起こす脳トレ・ストレッチ・体幹トレーニングをします	
	7	脳トレお手玉	お手玉を楽しみながら、コグニサイズやゲームを通して認知機能を高めま	
	8	コグニサイズ（認知症予防運動）	コグニサイズ・脳トレの実施	
	9	高齢者の転倒防止について	高齢者の転倒防止について（講話と実技）	
	10	3B体操	手具を用いた健康体操・高齢者体操・親子体操・筋力アップ・無理のない楽しいストレッチ	
	11	笑いヨガ	楽しい笑いの体操とヨガの呼吸法をします	
	12	ふまねっと運動	転倒予防の簡単な歩行運動をします	
	13	貯筋運動	加齢に伴う筋肉量の減少を運動で補います	
	14	ヨガ・シニアヨガ	椅子ヨガ・ストレッチヨガ・マタニティヨガなど、初心者から経験者まで指導します	
	15	スクエアステップ	ステップ運動により転倒を防止したり認知機能を高めたりします	
	16	脳ケアセルフヘッドスパ	脳をケアして健康寿命を延ばします	
	17	いきいき健康教室	健康寿命を延ばすための生活習慣指導と運動指導、スポーツの基礎能力を高める指導を行います	
	18	ポッチャ体験教室	レクリエーションや競技としてのポッチャをご希望に合わせて指導します	
	19	脳トレ運動	◎ 脳トレ運動、介護予防、認知症予防	
	20	たのしく食育講座	◎ 子どもから高齢者まで食の大切さを健康課題に応じて分かりやすく指導します	
	21	ヘルシークッキング	◎ 生活習慣病予防や低栄養予防のための食生活の講話と調理実習を行います	
	22	頑張らない筋トレ（体芯カメソッド）	あらゆる身体不具合、痛み、動かし難いなどを、脳機能神経学に頑張らないで身体改善解決します	
	23	太極拳	太極拳の発祥の地である武当山で習った太極拳、24式太極拳、ストレッチなどを行います	
	24	料理・菓子・パン作り	料理・菓子・パン作りをします	
	25	モルック教室	年齢を問わず参加出来る競技「モルック」で楽しく過ごします	
	文化	26	華道	草月流、池坊から講座を選ぶことができます
		27	俳句	俳句を詠み、書き、楽しみます
		28	日本茶の楽しみ方	日本茶の基本、楽しみ方を学びます

◎の講座は1か月前に申込みをお願いします

分野	No	講座名	内容
音楽	29	文化箏（ぶんかごと）とピアノ	文化箏とピアノの優雅なステージをお届けします 楽器体験も可能です
	30	邦楽（尺八・箏）	尺八・箏の演奏及び演奏指導を行います
	31	ギターの弾き語りと演奏	ギターの弾き語りと演奏、ギターのレッスン、ピアノ演奏をお届けします
	32	沖縄三線の演奏	沖縄音楽の理解と三線演奏
手工芸	33	木工・竹細工	木工製作、竹細工（竹笛、竹ばし、竹とんぼ、門松づくり）、電気技師のためラジオづくり教室等できます
	34	ワイヤークラフト	柔らかいワイヤーを主に、副材を使って美しい作品を作っていきます
	35	ラッピング	きれいなふろしきの包み方や美しいリボンの使い方を学びます
	36	リース・壁飾り作り	いろいろな、リース・壁飾り・ハーバリウム作りをします
	37	洋裁の基礎	小物・袋物をミシンを使い短時間で縫って完成します ニットソーイングもします
	38	和裁・洋裁の基礎	和裁・洋裁の基本と布を使った簡単なもの作りの指導をします
	39	陶磁器の製造と歴史	陶磁器の作り方や歴史及び材料などの紹介を行います
	40	リサイクルガラスアートSDGsセミナー&ワーク	廃材ガラスを再利用したリサイクルガラスビーズで楽しいアート作品を作成します ※1人1,000円程度の材料費が必要です
	41	フラワーアレンジメント	いろいろな花を使いアレンジメントを楽しみます
その他	42	障がいに関するユニバーサルマナー講座	障がいについての説明と必要な配慮をお伝えします
	43	皿回し	皿回しとマジックの実演をします
	44	パネルシアター	パネルを舞台にした素晴らしい物語の世界にご案内します
	45	腹話術とマジック	腹話術を交えながら、楽しいマジックをします
	46	お花セラピー	花の力で心を癒し、思うがままに花を活けて鑑賞しながら自分自身を見つめ
	47	アロマセラピー	アロマセラピーに関するお話や、簡単なアロマクラフト体験（ハンドクリーム、虫よけスプレー、香りのオイル作りなど）
	48	絵本で子育て講座	絵本の読み方・絵本子育ての方法・なぜ絵本がよいのかお話しします
	49	絵本などの語り読み	表現豊かに絵本の読み語りをします
	50	レクリエーション（ゲーム）	レクリエーション（ゲーム・健康づくり）の指導をします
	51	筆ペン講座	今の自分の字の個性を残したまま美しく仕上げます
	52	美容講座	メイクの仕方やその人に合ったカラーについて指導します
	53	紙芝居実演	佐世保を題材にした作品などを表現豊かにお届けします
	54	発達特性について	子ども～大人:発達障がいの特性や必要な配慮・関わり方をわかりやすくお話しします
	55	大道芸・演劇パフォーマンスを楽しもう♪	○大道芸（南京玉すだれ・ハルーンアート・皿回し・傘回し） ○演劇・落語（実演・指導OK♪沢山の笑顔をお届けします）
	56	ナンプレ初級	ナンプレの解き方を初歩から指導 ※講師の方との打ち合わせが必要です

