



# 「NPOが行く!!まちづくりレシピ教室」一覧表

令和7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、ゆかたの着付けや作法などを教えます。 着物は週1くらいで自分で着付けができるまで。 	120分	要相談	要相談	屋内	年齢関係なく	5名以上	着付け小物、着物など揃ってます。 手持ちのゆかた、着物等ありましたらご持参下さい。 帯舞を披露できます。(曲に合わせて帯を結んでいく)施設や公民館まつりなど、お声かけ頂けたらと思います。 海外留学生にも着付けを行ってます。  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持ちます。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くだけ、ふっくら保温調理のできる布カバー。エコクッキング用品を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」本は購入できます。  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7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
11	日本文化と仏教について	SASEBO 市民文化ネットワーク	日本の文化と仏教の関わりについての講話です。 	90分	月曜日 水曜日 木曜日 日曜日	13:00 ～ 15:00	屋内	-	10人	筆記用具。200円。 TEL：080-3973-3105 e-mail：yonecir@yahoo.co.jp 担当：米村
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300円 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 集客、広告、特販、イベントなど。イラスト及びグラフィック、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、無くてもいい。Wi-Fiがなければ、参加者のスマホの通信費がかかる。 TEL：070-5415-5074 Fax：0956-31-8889 e-mail：sasebovidro@gmail.com 担当：牛島
21	DVやデートDVを知ろう!	NPO 法人 DV防止ながさき	DV・デートDVについての基礎知識や相談対応方法を知って地域から暴力をなくそう。 中学生・高校生向けのデートDV防止授業も行っています。	90分程度	要相談	要相談	屋内	中学生以上(小学生は要相談)	10名以上	プロジェクター、スクリーン、PC、マイク、ホワイトボード、マーカー等。資料は申込者で印刷(できない場合は相談)。 TEL：080-2794-8022 担当：山下



# 「NPOが行く!!まちづくりレシピ教室」一覧表

令和7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
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
24	平和教育	佐世保空襲を語り継ぐ会	<ul style="list-style-type: none"> <li>佐世保空襲の絵、写真</li> <li>日本の空襲の全容</li> <li>ウクライナ情勢</li> </ul>	50~60分			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