

無料講座 一覧①

介護予防に関する講話を聞きたい ストレッチ体操や軽い運動で体をほぐしたい	
ストレッチ体操 etc	小諸小唄シャンシャン体操の会
ノルディックウォーキング	(株)キザキ
吹矢をとおして健康増進を図る	スポーツ吹矢
ボディートーク	ボディートークを楽しむ会

踊り・演劇・漫談・奇術を鑑賞して楽しみたい	
奇術	北澤 洵一
時代劇	信州中村一座
踊り	めぐみ会
歌・踊り	ひばりヶ丘区と踊りの会
寸劇、踊り、歌	サンサンイベントーズ
漫談	ユカレレ漫談ケンちゃんバンド
フラダンス	フラ・プアナニ糠塚
フラダンス	アイカネ
踊り・ダンス・手話ダンス・フォークダンス	桜美会
舞踏、ハーモニカ演奏・手品・踊り	楽団「幸せの青い鳥」
お手玉、手話ダンス(木はダメ)	手あそびの会

朗読などのお話を聞きたい	
語り	昔話・語りの会「ゆい」
朗読	中村 峻司
朗読	朗読「わ」の会

音楽演奏を聴きたい 伴奏に合わせて歌いたい	
歌、カラオケ	井出ボランティア事務所
音楽を通しての癒し	遊音の会
オカリナ演奏	小諸すみれ
コカリナ演奏	りんどう会とその仲間たち
箏の演奏	箏音(ことね)の会
マンドリン・ギター演奏(1ヶ月以上前に依頼)	ポコ・ア・ポコ
銭太鼓演奏、琴演奏	乙女倶楽部銭太鼓
銭太鼓演奏、琴演奏	小諸銭太鼓
チンドン演奏(平日はダメ)	信州・小諸与良チンドンバンド
童謡唱歌・歌謡曲の出前「歌声喫茶」	歌声「ひまなスターズ」
トランペット	楽団ひとり(小山潔)
ハーモニカ演奏・オルガニート演奏	レインボークローバー
音遊びの会	音楽ワークショップ
ユカレレの演奏	ユカレレの会
歌(ゴスペル)	ゴスぺるん♪こもろ
三銭と沖縄民謡	ゆいまーる(うっちい&おにちゃん)

自分で作品を作りたい	
エコバッグ作りの指導	チーム泡OUR
エコバック・お手玉・折り紙	塩川 里美
折り紙	季節の折り紙

その他	
hands for you (ハンス フォー ユー)	20分間のハンドトリートメントでリラックス体験
セラピー犬とのふれあい	Dog's Bondo (ドックスボンド)

無料講座 一覧②

生活に役立つ講話などを聞きたい	
介護保険・認知症・成年後見・虐待など	小諸市地域包括支援センター
交通安全講話、寸劇	長野県交通安全教育支援センター
学びのまちこもろ出前講座(別紙参照)	小諸市職員
交通安全・おれおれ詐欺等の寸劇	小諸交通安全協会女性部
特殊詐欺についての講話、寸劇	小諸警察署・防犯女性部
特殊詐欺についての講話、寸劇	長野県弁護士会
長野県政出前講座	長野県職員

介護予防や在宅介護について専門職から聞きたい	
肩こり・腰痛予防体操	こまくさ理学療法士・作業療法士
フレイルについて	こまくさ理学療法士・作業療法士
転倒予防について	こまくさ理学療法士・作業療法士
効果的な運動方法	しののめの里理学療法士・作業療法士
高齢者の食事	こまくさ管理栄養士
口から食べよう	しののめの里管理栄養士
老人保健施設とは	こまくさ支援相談員
老人保健施設とは	しののめの里支援相談員
認知症について～その人を大切にするケア～	こまくさ認知症ケア専門士・介護福祉士
家でできる持ち上げない介護	こまくさ介護福祉士
介護方法について	しののめの里介護福祉士
介護サービスの種類と使い方について	こまくさ介護支援専門員
介護サービスの種類と使い方について	しののめの里介護支援専門員
看取りケア	しののめの里看護師