

# 出前講座等一覧

令和7年11月現在

名 称	主 催	内 容	講 師	費 用	所要時間	連絡先	備 考
健康体操教室 <笑いヨガ>	虹の丘のアトリエ 手 * 結び	笑いヨガ	横川泰三 (笑いヨガマスタート レーナー・ジョイリズム リーダー) 香川正美 (笑いヨガティーチャー・ 上智大学グリーフケア研 究所認定臨床傾聴士・ JAAアロマコーディネー ター)	虹ヶ丘 からの 交通費	1時間	warautori.0108@ gmail.com	笑いヨガは、インドの医師が考案した子供 からシニアの方まで楽しめる健康体操で す。 ※動きやすい服装、お飲み物、汗拭きタ オルをご持参下さい。
健康イベント	(株)明乳松浦	①歩き方教室と健康提 案 ②骨の健康チェックと健 康提案	(株)明乳松浦 担当職員	無料	①② 1時間30分 (10~15人の場合)	084-925-1703	講師は、周南営業所等から伺います 2週間前までにお問合せください 土日祝でも対応可能です
明治の宅配	松代商店	①骨ウェーブによる骨 の健康チェック ②インボディによる筋 肉チェック ③結果説明と健康相談	担当社員	無料	1時間	0833-77-4841	健康維持には定期的な現状チェックが 必要不可欠です。測定は1分程度なので ゆっくり相談にのります。 4名以上から申込可能
健康相談会	ココカラファイン	お薬相談 健康相談 骨密度測定 肺年齢測定 血流チェック等	薬剤師等	無料		0833-72-8881	開催日は薬局までお問い合わせください
いきいきサロンに 笑顔をお届け	ポータルハート サービス	脳トレ！ ゴミ分別ゲーム 終活ミニセミナー エンディングノート 書き方ミニセミナー	担当職員	無料	10~20分 30~40分 30~40分 30~40分	0120-050-742	2か月前までにご予約下さい
いきいき健康教室	ヤクルト	あなたの腸は絶好調！？ 免疫パワーで体力アップ 食中毒予防の心がけ 大人の快眠 生活習慣病について 骨粗しょう症について	看護師	無料	60分	0120-67-8960	10名以上からお申込みいただけます

		フレール予防 認知症について 熱中症について 内から美容					
薬剤師の出前授業	総合薬局	健康チェック 健康・栄養相談 健康増進 お薬相談	薬剤師等	無料		0833-74-0891	
薬剤師出前講座	いちご薬局室積店	薬・健康に関することなら何でもご相談ください。 ご要望にお応えします。	梅山英明 (管理薬剤師)	無料 (書類の提出必要)	30分～90分	0833-79-2525 (いちご薬局室積店) または 090-7944-5907	公民館・自治会サロンなどお気軽にお声掛けください。企業・団体様もご利用いただけます。  【実績】「薬の正しい使い方教室」「新型コロナ感染症について」「人生ノートを作りましょう」「塩分について」など
消費者啓発出前講座	山口県 消費生活センター	契約の基礎知識 消費生活相談 クーリングオフ制度等	消費生活センター職員	無料	1～2時間	083-924-2421	原則平日。 土日祝日を希望される場合は、事前相談。
健康増進課	光市	歯科保健 予防保健	保健師 管理栄養士 歯科衛生士	無料		0833-74-3007	5名以上のグループ <a href="https://www.city.hikari.lg.jp/soshiki/6/kenko/index.html">https://www.city.hikari.lg.jp/soshiki/6/kenko/index.html</a>
わかりやすい 「相続・遺言入門」	行政書士 今津事務所	相続について 遺言について ○×クイズ 質問応答	行政書士 今津 武憲	無料	概ね 1時間程度	0820-48-5108	開催日時は、ご相談ください。
創りんぐ光	光市	まちづくり 安心・安全 消費生活 税・年金 健康・福祉 産業・観光 都市基盤 教育・文化・スポーツ	担当課職員	無料	概ね 1時間程度	地域づくり推進課 0833-72-8880	概ね10名以上のグループ <a href="https://www.city.hikari.lg.jp/soshiki/3/chikkizukuri/index.html">https://www.city.hikari.lg.jp/soshiki/3/chikkizukuri/index.html</a>

「きこえと補聴器Q&A」～コミュニケーションを助ける補聴器講座～	リオネットセンター周南 リオネットセンター柳井	・難聴と認知症の関係性 ・失敗しない補聴器選び 等	認定補聴器技能者	無料	40～60分	0834-21-7733	土日祝日をご希望の場合は、事前にご相談ください。 ご予約は、1ヶ月前までにお知らせください。
スマホ教室	auショップ光島田	初心者向けスマホ教室 LINEの使い方 カメラの使い方 QRコードの使い方 YouTubeや動画の見方	店舗スタッフ	無料	30分程度	0833-72-4222	・原則 平日 ・2週間前までにご予約下さい。 ・スマホの設定を希望の方は、別途料金がかかる場合があります。
スマホ体験講座	ソフトバンク株式会社	お出かけ編 調べもの編 LINE編 防災編 スマホ決済編 動画編 防犯編 健康管理編	スマホアドバイザー	無料	60分	080-4614-0868 (築山) grp-seminar-chugoku@g.softbank.co.jp	・最小催行人数10名(最大20名まで) ・平日のみ(年末年始除く) ・2ヶ月程前にはお申し込みください。 (過ぎた場合もご相談ください) ・所要時間:最大180分(準備30分、1講座5分、休憩10分、2講座、片づけ30分) ・スクリーン(白い壁)が必要になります。 ・体験機(スマホ)は当社で用意します。(20台まで) ・投影用機材は持参します。
スマートホン講座	シニアネット光	初めてのスマホ スマホの便利なアプリを活用 スマホのメモを便利に使おう ラインを楽しく使おう！ スマホで世界旅行 スマホカメラで上手に撮影 スマホでネット検索を楽しむ スマホで防災対策 スマホのカメラを楽しく使う スマホを安心安全に使う	デジタル推進委員 (デジタル庁) スマホ・タブレット アドバイザー	各項目90分 (講座準備に 30分必要) 費用 1,000円/1名	090-8247-0827 (松田)		・各項目からご自由にお選びください。 ・開催日時はご相談ください。2ヶ月程前に連絡願います。 ・スマホをご持参ください。 ・人数 4～8名
あいサポート研修	山口県	障害についての理解、 障害のある人へのサポート方法、手話での あいさつなど	あいサポートメッセージジャー	無料	75分程度/ 時間数は ご都合に 合わせ変 更可能で す。	083-976-8355 (あいサポート 運動推進事業 事務局:学校法 人YIC学院)	少人数から実行可能です。 企業・団体名でお申し込みください。 終了後、あいサポートバッジの配布あり。

あいサポート キッズ研修	山口県	障害についての理解、 障害のある人へのサ ポート方法、手話での あいさつなど	あいサポートメッセ ンジャー	無料	45分程度/ 時間数は ご都合に 合わせ変 更可能で す。	083-976-8355 (あいサポート 運動推進事業 事務局:学校法 人YIC学院)	児童向けのあいサポート研修。 終了後、あいサポートキッズキーホル ダーの配布あり。
音読塾	小林久美	心の体操 口の体操・舌の体操 音読 名作音読 脳トレ・舌トレ	小林久美	800円 /1名 要相談	90分程度	090-8069-4438 kukobako0519@ gmail.com	(一社)日本朗読検定協会の認定講座で す。 講師は音読ヘルストレーナーです。 最近声を出す機会が減って不安がある方 ぜひやってみませんか。

社会福祉法人 光市社会福祉協議会 TEL0833-74-3020 FAX0833-74-3073