

出前講座等一覧

令和8年7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 智大学グリーンフケア研究所 認定臨床傾聴士・JAAアロ マコーディネーター) 伊賀川 智子 (笑いヨガティーチャー)	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)	0834-34-8041	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。
明治の宅配	松代商店	①歩き方教室 ②スクエアステップ ③骨ウェーブによる骨 の健康チェック ④インボディによる筋 肉チェック ⑤結果説明と健康相談	担当社員	無料	1時間～2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。
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	

ヤクルトの健康教室	ヤクルト	あなたの腸は絶好調！？ 大人の快眠 生活習慣病について フレール予防 認知症について 熱中症について 乳酸菌のチカラ	看護師 管理栄養士 保健師	無料	60分	0120-67-8960	10名以上からお申込みいただけます。 1ヶ月前までにご予約下さい。
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。
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 〇×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 https://www.city.hikari.lg.jp/soshiki/3/chiikizukuri/shisei/2/tsukuring/663.html
健康増進課	光市	健康づくり (健康づくり全般、食 育、歯の健康、運動、 こころの健康)	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 https://www.city.hikari.lg.jp/soshiki/3/chiikizukuri/shisei/2/tsukuring/663.html
「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 ・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	auStyle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。 ・NISA講座も始めました。
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	10,000円 (税込)	60分	080-4864-6700 (井上) 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カ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55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。
あいサポーター研修	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	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。
あいサポーター 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ター研修。 終了後、あいサポーター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。 誤嚥性肺炎防止には、まず声を出すこと。 ゲーム感覚で名作音読を楽しみましょう。
安心して自分らしく 暮らすための 成年後見制度	光市東部地域 包括支援センター (光市社会福祉 協議会)	成年後見制度の 基本理解	担当職員	無料	30分	0833-74-3061	まずはお電話ください