






企業出前講座 メニュー表

 ...新規メニュー
  ...子ども受講可能 (令和6年4月1日現在)

NO.	メニュー名	企業名・連絡先	内 容	所要時間 (目安)	特 記
①健康					
 1	「ウン知育教室」 (大人用／子供用【低学年向け】)	久留米ヤクルト販売(株) 久留米市津福今町 字新堀235-2 TEL 0942-38-8960 FAX 0942-38-8964	便は、健康状態を教えてくれるお便り。良い便のために必要な食べ物や生活習慣のお話と運動です。	大人 60～90分 子ども 45～90分	【対応可能日時】 月～金曜（祝日除く） 10:00～16:00 【人数】10人～
 2	おなかの菌学 (小学校高学年以上)		人と体と菌の関わりを知り、健康的な生活習慣を身につけてもらうお話と運動です。	45～90分	
 3	おなか元気教室 (幼児、児童、親子向け)		元気なおなかで良いウンチを作るための8つの約束のお話とダンスをおどります。	45分	
4	寝たきり予防に筋力アップ		ロコモティブシンドロームってなあに？予防のための食べ物や生活習慣のお話と体操です。	60～90分	
5	脳元気生活！ 手と脳の密接な関係		歌に合わせて楽しく行う「考えながらの指体操」で、脳トレーニング。脳に良い食べ物もご紹介します。		
6	免疫力を維持して元気度アップ！		免疫ってなあに？感染症やがんから体を守る免疫力を維持する食べ物や生活習慣のお話と体操です。		
7	若さを保つコツとツボ		老化速度を遅らせて若さを保つお話や、体操・ツボ押しを行います。		
8	感染症予防のための生活術！		ウイルスって？細菌って？感染症って？風邪、インフルエンザ、肺炎、新型コロナウイルス等の感染症と免疫の仕組みを分かりやすくお話しします。		
9	予防医学のお話とギター演奏	HMS九州 大牟田市七浦町64-8 TEL 32-8391 FAX 32-8392	健康管理士の資格を持つ講師が、予防医学講座とギターの出前コンサートを行います。	60分	【人数】3～30人 ※屋内で実施 ※事前の打ち合わせが必要 ※要材料代(金額応相談)
10	ナノバブル美容健康法	(株)O.A.S. (靴型装具の悩み相談室・福岡) 大牟田市築町2-10 TEL 43-4890 FAX 56-9417	今話題のナノバブル（ウルトラファインバブル）とは一体どのようなものなのでしょうか？美容・健康にはどのような効果があるのかわかりやすくお話しします。	60分	【人数】5～10人 ※事前の打合せが必要 ※要材料代(金額応相談)
11	靴選びが大事！ 足のお悩み解決講座	(有)美川漢方堂 大牟田市三里町2-5-3 TEL 51-9383 FAX 53-3823	足と靴のトラブル、靴の選び方、履き方を学び、靴を履いた正しい歩き方を実践します。足の状態を知り、健康を保ちましょう。	60～90分	【対応可能日時】 13:00～17:00 ※午前中、夜間は応相談 ※水曜は不可 【人数】5～30人
12	病気のリスクを8割カット 誰でもできる健康法	(有)美川漢方堂 大牟田市三里町2-5-3 TEL 51-9383 FAX 53-3823	誰にも関わる健康の落とし穴「現代型栄養失調」について、老舗漢方薬店三代目店主がわかりやすく解説します。	60分	【対応可能日時】 9:00～18:00 ※月末以外の日曜は不可

NO.	メニュー名	企業名・連絡先	内容	所要時間 (目安)	特記
①健康					
13	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	明治安田生命 保険相互会社 大牟田北営業部 大牟田市築町5-8 TEL 52-1525 FAX 53-5675	「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。	60～70分	【人数】10～100人
14	女性のための「健康づくり栄養」講座		身体の中から美しく！ 秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介します。		
15	足と靴と歩行の話	春日クリニック 大牟田市青葉町31-11 TEL 59-3222 FAX 59-3220	歩行と足、靴の大切さを伝えます！自身の足で健康に歩くためには、予防が何より大切で、予防で防げるトラブルが多いことから日常生活の中で対処できる方法をお話します。	50分	【対応可能日時】 木曜日（祝日は除く） ※上記以外は要相談
16 	美容・福祉の経験を生かして 美と健康に関する情報を発信！	合同会社 REIWAN001 大牟田市宮原町2丁目185-2 TEL 090-9723-3864	特定のブランドに縛られず、質の良い商品を幅広く紹介するため、InstagramやTik Tokで美容や健康に関する情報を発信しています。その方にあった商品に出合うきっかけや多くの方の美と健康についてお話します。	30～60分	【人数】3人～50人
追加 	足に負担とかけない 立ち方・歩き方教室	歩行整体 大牟田 大牟田市倉永1 6 6 3 番地3 TEL 080-8839-4481	足の裏にタコや魚の目、または巻き爪はありませんか？ これらは足に負担をかけて歩いている証拠です。足に負担をかけない立ち方・歩き方をお伝えします。	60分	【人数】5人～30人
②くらしに役立つ					
17	切れ味ハツグン?!包丁研ぎ教室	㈱四郎國光 大牟田市倉永105-1 TEL・FAX 58-1340	包丁は大切なキッチン用具です。包丁の研ぎ方、サビをあまり出さない方法をお教えます。切れ味を持続させ、料理を楽しくしましょう。	60～120分	【対応可能日時】 9:30～11:00 ※毎月第2・3週は不可 【人数】10～20人 ※包丁、砥石（あれば）持参
	18 忙しい朝でも美味しく淹れるお茶の裏ワザ★	㈱山田屋茶舗 大牟田市上町2-3-3 TEL 56-5467 FAX 51-6210	忙しくても朝の一杯は美味しく飲みたい！朝の目覚めの一杯、簡単に美味しく淹れる裏ワザをお教えます。	60分	【対応可能日時】 月～金曜（祝日除く） 13:00～16:00 ※上記以外は要相談 【人数】3～15人 ※要材料代(金額応相談)
19	ガスなぜなぜ？豆知識講座	大牟田ガス㈱ 大牟田市泉町4-5 TEL 53-1022 FAX 53-3690	ガスが家庭や工場等どのようにして届けられているのか。また、ガスを安全にお使いいただくための安全機器のご紹介や留意点について説明します。	60分	
20	アレルギー対策のための“お洗濯講座”～大物寝具の洗い方～	㈱宮協商会 大牟田市樋口町2-1 TEL 51-1500 FAX 54-4087	PM2.5や花粉症、ハウスダスト等の対策には、寝具の洗濯が効果的です。自宅で洗えない大物寝具のコインランドリー活用法を指導します。	60分	【人数】10人まで ※自宅の布団等持参 ※洗濯代実費
	21 電気やエネルギーについてみんなで考えてみよう(小学生～中学生向け)	九州電力㈱ 大牟田営業センター 大牟田市不知火町2-9-20 TEL 53-7073 FAX 57-6145	電気はどうやって作られているの？いつ作られているの？など、発電の仕組み等を学びます。	60～90分	【対応可能日時】 月～金曜（祝日除く） 10:00～17:00 【人数】10～50人
22	介護・医療セミナー～最新の社会保障制度について学ぼう～	ジブラルタ生命保険㈱ 大牟田市有明町1-1-2 大牟田ビル4階 TEL 52-2039 FAX 52-6709	生活していく上で必要不可欠な介護の最新情報を中心に、これだけは知っておきたい社会保障制度について詳しく説明します。	90分	【対応可能日時】 9:00～19:00 (土日祝日も対応可能) 【人数】10人～

NO.	メニュー名	企業名・連絡先	内容	所要時間 (目安)	特記
②くらしに役立つ					
23	初めてさわるスマホ塾 (スマホを購入したばかりの方、お持ちでない方向けの体験講座)	ソフトバンク ゆめタウン大牟田 ソフトバンク 大牟田日出町 (株式会社エム・ティ・ネット) 柳川市三橋町藤吉76-8 TEL 75-6677 FAX 75-6688	写真・カメラ・地図・インターネットの使い方、スマホならではの文字入力など、スマホを楽しく体験いただける人気の講座です。	120分	【人数】5～20人 ※スマホ未所持、携帯会社など問わずどなたでも参加可能 ※体験用のスマホ (iPhone)を全員分用意します。 【申告者が用意するもの】 延長コード、プロジェクター用スクリーン又は投影できる白壁、 (可能であれば) ピンマイク
24 新	携帯教室 (相談会)	株式会社 リード 大牟田市大字手鎌1170-3 TEL 85-0940 FAX 85-0941	遠方にいる御家族と簡単にLINEができたり、娯楽の一環としてのアプリの使用方法などスマホを持ちたいけど不安な方への講座です。	60分	【人数】3～10人 ※スマホ未所持、携帯会社など問わずどなたでも参加可能 ※持っていない方は事前にご相談ください。
25	楽しく学ぶ！認知症予防講座	明治安田生命 保険相互会社 大牟田北営業部 大牟田市築町5-8 TEL 52-1525 FAX 53-5675	安心したセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えながらご紹介します。	60～70分	【人数】10～100人
26	あなたは大丈夫？フレイル予防講座		加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護に繋がる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。		
27	わたしと家族の「そうぞく」講座		「相続」が「争族」にならないように準備を始めましょう！よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。		
28	Together 英語力	オンライン学習会 大牟田市三池1048 TEL 080-5289-5831	笑顔と一緒に英語力を身につけます。簡単な英文や挨拶を通して、楽しく英語を学んでみませんか？	60分	【対応可能日時】 月曜、水曜、金曜日 (祝日除く) 【人数】2～5人
29	Sentence structure (文の構成)		英語の文の構成 (5大要素) について基本を学びます。英語の文の構成を学び、英会話を楽しんでみませんか？	90分	【対応可能日時】 18:00～21:00 (平日のみ) 【人数】10～15人 ※要材料代(金額応相談)
30 新	キッズ英会話		一緒に親子で楽しく英単語を発音しましょう。	60～90分	【対応可能日時】 月～土曜 (祝日除く) 【人数】20～25人 ※要材料代(金額応相談)
③安全・防災					
31	ヒートショック事故を防ごう！ 豆知識講座	大牟田ガス(株) 大牟田市泉町4-5 TEL 53-1022 FAX 53-3690	寒い時期の入浴時に突然死が多発しています。ヒートショックについて知っていただき、ヒートショック対策及び予防について説明します。	30分	【人数】10～50人 ※10～2月頃の受講が有効
32	腹話術 de 交通安全教室♪	信号電材(株) 大牟田市新港町1-29 TEL 56-8282 FAX 56-8283	信号機を使って、腹話術を交えた楽しい交通安全教室を実施します。	60分	【対応可能日時】 5～10月の月～金曜 (祝日除く) 9:00～15:00 【人数】20人まで

NO.	メニュー名	企業名・連絡先	内 容	所要時間 (目安)	特 記
③安全・防災					
33	まず出来ることから 「家庭内事故防止」セミナー	㈱マルア産業 みやま市高田町 江浦町216-2 TEL 22-4288 FAX 22-4988	自宅に潜む事故のリスク発見から、簡単に出来る対策までを学びます。	60分	【人数】10～50人
34	ピンポイントハザードマップで学ぶ 身近な防災対策		地域の特性を知り、災害への平常時の備えや初動を学びます。	45～90分	【人数】10～100人 ※内容によっては要実費
35	介護施設職員向け 「KYT(危険予知トレーニング)」		介護の現場に潜むリスクを発見するトレーニングです。	60～90分	
36	法人職員向け ハラスメント防止研修		社会問題となっている様々なハラスメントについて、賠償事故の事例を交えて、防止策を分かりやすく説明します。	90分	【人数】10～50人
37	今から、取り組もう！防災講座	明治安田生命 保険相互会社 大牟田北営業部 大牟田市築町5-8 TEL 52-1525 FAX 53-5675	地震や台風・大雨など、災害への備えは重要です。「日々の備え」から、家族の防災力を高めるためのポイントなどを紹介します。	60～70分	【人数】10～100人
 38 	海上保安庁の仕事について (幼児～大学生向け)	三池海上保安部 大牟田市新港町1番地 TEL 53-0521 FAX 56-7339	広大な海で囲まれた日本。国民・市民が安心して海を利用し、様々な恵みを受けられるよう海上における犯罪の取締り・海難救助・災害対応・海洋調査等の海上保安庁の仕事内容についてご紹介します。	60分	【対応可能日時】 月～金曜（祝日除く） 10:00～16:00 【人数】15～20人 【時期】実施不可の場合あり ※詳しくは要問い合わせ ※現地にて見学・体験・講習も可能
④お 金					
39	おこづかいが子どもの人生を変える！～未来を担う子どもたちのために～(0歳～中学生までの保護者向け)	ジブラルタ生命保険㈱ 大牟田市有明町1-1-2 大牟田ビル4階 TEL 52-2039 FAX 52-6709	日本PTA全国協議会の推薦図書をベースに、子どもの「お金力」を高め、賢く生きる力を養うため、家庭での「おこづかい教育」の秘訣を説明します。	60分	【対応可能日時】 9:00～19:00 (土日祝日も対応可能) 【人数】5～10人
40	年金セミナー ～将来を突りあるものとするために～		年金制度について「女性の目線」で解説します。「ねんきん定期便」の見方など、将来を見通すために知っておきたい情報を提供します。	90分	【対応可能日時】 9:00～19:00 (土日祝日も対応可能) 【人数】10人～
41	知っつく！リタイアメント・ナビ ～退職後の対応について～		楽しく有意義なリタイアメント・ライフを過ごすために、退職後に生じる環境の変化や経済的な変化に関する情報を提供します。		
42 	マネーアカデミー ～3ステップ マネーセミナー～		変わりゆく時代の中で思い描く人生を実現するためには正しい情報を“知り”・“学ぶ”ことが不可欠です。賢く生きていくために必要なポイントを3つに絞ってお伝えします。		

NO.	メニュー名	企業名・連絡先	内容	所要時間 (目安)	特記
④お 金					
43	😊 お金のひみつ ～お金にまつわる歴史やなぞ～ (小・中・高校生向け【保護者含む】)	大牟田柳川信用金庫 大牟田市有明町2-2-17 TEL 52-3330 FAX 52-3383	身近だけど、意外と知らない「お金」の歴史やひみつを、分かりやすくお教えします。	60分	【対応可能日時】 月～金曜（祝日除く） 10:00～16:00 ※16:00以降は応相談 【人数】5～10人
44	はじめてでもわかる！ 年金・資産運用		わかりやすい年金のお話と資産運用の種類やリスクについてお話しします。		
45	😊 親子で学ぶ キッズマネースクール	㈱マルエ産業 みやま市高田 江浦町216-2 TEL 22-4288 FAX 22-4988	小学校2～4年生の親子学習会に最適です。	90分	【人数】10～70人 ※小学生（特に低学年・中学年）親子向け
46	😊 はじめての資産運用 ～これから投資を始める方へ～ 新	いちよし証券㈱ 大牟田支店 大牟田市有明町1-1-2 大牟田ビル1F TEL 54-0491 FAX 54-0470	資産運用や投資に興味があるけど、よく分からない方やリスクが心配と思われる方へ資産運用の必要性や方法などNISA（少額投資非課税制度）の概要も含めてできるだけ分かりやすくご説明します。	60分	【対応可能日時】 月、水～金曜（祝日除く） 10:00～16:00 【人数】5～20人
⑤葬儀・終活					
47	早めの対策が未来を変える！ 自宅や実家の将来のことを考えよう	空き家・空き地相談窓口 ありあけ不動産ネット協同組合 大牟田市新栄町16-10 TEL 55-3585 FAX 55-3589	自宅や実家の将来のこと、考えてみませんか？大牟田市と協定を結んで「空き家・空き地相談窓口」を運営している相談員から対策を学べます。	60分	【対応可能日時】 月～金曜（祝日除く） 10:00～19:00 【人数】5～30人
48	相続セミナー ～想いを伝える～	ジブラルタ生命保険㈱ 大牟田市有明町1-1-2 大牟田ビル4階 TEL 52-2039 FAX 52-6709	様々な相続のケーススタディから「想いを伝える」手段として、有効な遺言と生命保険について具体的な効果と活用方法を説明します。	90分	【対応可能日時】 9:00～19:00 （土日祝日も対応可能） 【人数】10人～
49	これからの終活&葬儀セミナー	㈱白雲社 大牟田市橘848 TEL 58-7700 FAX 41-3055	ご葬儀のこと、終活のこと、さまざまな疑問に丁寧に答えます。ご葬儀というものを通して「命」について考えてみませんか。（学生の方も歓迎）	90分	【人数】5人～
50	エンディングノートから始める 楽しむ終活	㈱マルエ産業 みやま市高田町 江浦町216-2 TEL 22-4288 FAX 22-4988	様々なやるべきことを明確にし、これから先を前向きに楽しく生きるための終活です。参加者にはエンディングノートをプレゼントします。	90分	【人数】10～100人 ※内容によっては要実費
51	今さら聞けないお葬儀マナー	磯浜葬祭 天翔苑 大牟田市正山町134-1 TEL 55-1001 FAX 53-9325	通夜や葬儀に参列して、困った経験や洋服選びなど、今さら聞けない葬儀に関するマナーをお教えします。	60分	【人数】10人～
52	お金をあまり使わない「供養」を教えます！～新しい樹木葬～ 新		ご供養について詳しくお話しさせていただきます。		

NO.	メニュー名	企業名・連絡先	内 容	所要時間 (目安)	特 記
⑤葬儀・終活					
53 	家族で考える相続対策	いちよし証券(株) 大牟田支店 大牟田市有明町1-1-2 大牟田ビル1F TEL 54-0491 FAX 54-0470	相続税が心配だけど、どうしよう？生前贈与が話題だけど、どうしたらいいの？など知っておきたい情報をお話しします。	60分	【対応可能日時】 火～金曜（祝日除く） 10:00～16:00 【人数】5～20人
⑥伝統・文化					
54	心をほぐす 癒しの中国茶・台湾茶の世界	つきあかり 大牟田市大正町5丁目 TEL 090-2505-3946	中国茶の魅力は香りと味、美と健康です。中国茶の効能、淹れ方、味わい方を学びながら、癒しの時間を楽しみましょう。	60分	【対応可能日時】 毎週水曜以外 何時でも可 【人数】4～10人 ※要材料代(金額応相談)
⑦つくって楽しむ					
55	鮮魚のおいしい食べ方、調理法講座	海づか 大牟田市平原町111-2 TEL 090-7380-6976 FAX 56-0143(横溝)	魚のさばき方から調理まで、鮮魚のおいしい食べ方を伝授します。	120分	【対応可能日時】 13:00～16:00 【人数】10人～ ※要材料代(金額応相談)
	56 みんなで楽しもう♪洋菓子づくり	(株)プランツ (パティスリープランツ) 大牟田市草木106-30 TEL 88-8868 FAX 88-8869	小さなお子さまから大人まで、簡単なものから応用編まで、それぞれのケースに合わせてメニューを提案して、お菓子づくりを行います。	90分～	【人数】5人～ ※要材料代(金額応相談)
57	誰でも簡単 世界で1つの花植物づくり	(有)グリンピース磯浜 大牟田市新地町16番地1 TEL 53-2114 FAX 53-2174	3歳から100歳までの方にわかりやすいように指導させていただきます。	30～90分	【対応可能日時】 10:00～18:00 (会社営業日のみ) 【人数】8人～ ※要材料代(金額応相談)
58	～花のある暮らしを楽しむ～ フラワーアレンジメント	アトリエ 花むすび 大牟田市歴木506-1 TEL・FAX 57-1885	綺麗な花をもっと素敵に見せるのがフラワーアレンジメント。季節のお花を楽しめるアレンジメントの仕方を指導します。	60～90分	【対応可能日時】 10:00～17:00 (第3日・月曜、第4月・火曜は不可) 【人数】5～30人 ※要材料代(金額応相談)
	59 みんなで楽しもう!! フラワーアレンジメント				
60	～想いを包み心を結ぶ～ ギフトラッピング				
	61 みんなでやってみよう!! ギフトラッピング				
			相手を想う気持ちはラッピングでさらに心に響きます。贈り物をおしゃれにラッピングする方法を伝授します。		