心と身体を整える ナンバ式骨体操 ア-01

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

身体の支柱である骨・関節を意識して、気持ち良い方向に動かすと全身をバランス良く使うことができ、痛みもなく疲れることもありませ ん。骨・関節を調節するナンバ式骨体操で身体に負担をかけない日常動作を身に付けます。また「十四経絡体操」「骨ツボタッピング療 法」で気の巡りを良くして行きます。肩こり・腰痛・膝痛などの改善に効果的です。

講 座 料:7,000円(3回目以降10,000円 ※年度が変わっても)

借

【各自準備】体操に適した服装 水分補給用飲物

ア-02 ~歩けば歩くほど楽しくなる~ナンバ歩き

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20名

まちづくり 講師:1名

昔の日本人が身に付けていた身体に優しい歩き方です。その場ですぐに歩くのが楽になるので、どんどん歩きたくなり、心も元気になり ます。腰や膝、かかとの痛み、外反母趾、O 脚、X 脚の改善。運動不足の解消、やせたい方もぜひどうぞ。階段の上り下りや外歩きも指 導可能です。

講 座 料:7,000円(3回目以降10,000円 ※年度が変わっても)

【各自準備】運動に適した服装 水分補給用飲物

ア-03 体にまかせる健康法~ヨーガを通し心身をリフレッシュ~

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間(延長相談可)

人数制限:30 名

講師:1名

まちづくり

「自分で心や体を整えたい!」という方はぜひどうぞ。ヨーガの動きを通し体の心地よさを充分に味わいながら、より健康に、よりしなや かな心と体を育み、心身ともにリフレッシュさせます。季節に合った心身への健康法のエッセンスもお伝えしていきます。 ☆原則 月・火・土曜日は不可

講座料: 7,000 円

借

畳・絨毯敷き希望、託児要・同室可

【各自準備】運動に適した服装 個人用マットレス又は厚手の大判バスタオル

ア-04 佐保田ヨーガ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

ゆっくりとした動きに呼吸をつけて、マイペースで身体を動かします。体の固い方、高齢者の方などどなたでもできます。肩こり・腰痛に は特に効果があります。続けていくと体の治癒力が高まり健康感が得られます。

講座料: 7,000 円

備

託児要(瞑想のため別室希望)

【各自準備】運動に適した服装(ジーンズ不可)、ヨガマット又はバスタオル。

ア-05 ZUMBA (ズンバ)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1 時間 人数制限:50 名 講師:1名

「ZUMBA」とは、ラテン系エクササイズ、ダンスバージョン、フィットネスバージョンから構成され、楽しんで痩せられる、脂肪燃焼率が非 常の高いダイエットプログラムです。初めての方でも大丈夫です。 ☆木曜日は不可

講座料:7,000円

備

音楽用デッキをご用意ください。人数については応相談

【各自準備】運動に適した服装、靴(裸足は不可)、水分補給用飲物、マスク(任意)

食・健康づくり・環境 ア-06 自己整体(ルーシーダットン) 子育て・生活文化 講座内容 所要時間:1 時間 人数制限:50名 まちづくり

誰でもできるポーズで「体をひきしめ、歪みを整える」「新陳代謝を活発にする」などの効果が得られます。タイ古来の仙人ポーズでスト レッチや筋トレ、矯正などを行い、骨盤調整、リンパ血液の流れや自律神経も良くしていきます。柔軟性、筋力が必要ないので、体を動 かすのが得意でない方にもお奨めです。 ☆木曜日は不可

講座料:7,000円

備 音楽用デッキまたは CD ラジカセをご用意ください。別室託児要。静かな環境が望ましい。人数については応相談 【各自準備】マット(代用品も可)、マスク(任意)

食・健康づくり・環境 ア-07 養生太極拳&気功 ~ストレッチ呼吸法~ 子育て・生活文化 まちづくり 人数制限:30 名 講師:1名 講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

気功法と呼吸法、ストレッチなどの東洋医学の養生も取り入れた健康太極拳です。太極拳の動きを行うと思ったより体の芯がしっかりし ていくのを感じるでしょう。講師は東洋医学自然療法を学び、太極拳に取り入れ、より健康へと導きます。

講座料:10,000円

資料代:100円 考

【各自準備】動きやすい服装、スポーツシューズ(畳の場合は裸足)、水分補給用の飲み物

食・健康づくり・環境 ア-08 元気になるためのヴォイストレーニング 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:10名 講師:1名

独特の呼吸法はストレス、肩こり、尿漏れ防止、お腹のひきしめ、ダイエットなどにも効果あり。心と体をリラックスさせて美しい響きを出し ましょう。

講座料:10,000円

子ども可(託児不要) 備

【各自準備】動きやすい服装、かかとの低い靴、温かい飲み物(のどを温めるため)

食・健康づくり・環境 気功を生活に活かす ア-09 子育て・生活文化 まちづくり 人数制限:10 名 講師:1名 講座内容 | 所要時間:1.5 時間

気功は中国で三千年ぐらい前から行われてきた健康法です。講座では気功を日常生活に取り入れる方法をいろいろ学び、心身をリフ レッシュさせ、より健康になるコツを体得します。 朝起きたときの気功、昼間の気功、夕方の気功、夜寝る前の気功などを体験します。

講座料:7,000円

講座内容

和室で15~20畳ぐらいの広さを希望(洋室でも可)、黒板またはボード、和室の場合は座布団があるとよい。 備 【各自準備】動きやすい服装、筆記用具

人数制限:20名

食・健康づくり・環境 骨ナビ健康法~自分の身体のクセを取る~ ア-10 子育て・生活文化

講師:1名

まちづくり

骨ナビ(ホネナビ)は、全身の骨・関節を様々な方向に軽く動かして動きのクセを確認することで、骨格の歪みを整える体操です。 痛み

の出る方向は避け、心地よいと感じる方向だけを積極的に動かすことにより、バランスのとれた循環の良い身体に変わって行きます。骨 ナビで身体のセルフメンテナンスのコツ(骨)を掴んで、いつまでも動きやすい、疲れにくい身体づくりをして行きましょう。

講 座 料:7,000円(3回目以降10,000円 ※年度が変わっても)

所要時間:1.5~2 時間

【各自準備】動きやすい服装 水分補給の飲み物 汗拭き用のタオルなど 備

 ア-11
 紅茶教室
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

 講座内容
 所要時間:2 時間
 人数制限:20 名
 講師:1 名
 まちづくり

ちょっとしたコツで美味しい紅茶が入れられます。産地別の茶葉の特徴、歴史やお菓子の話などもご紹介します。基本のブラックティー、チャイ、アイスティーなど。1day ティーサロンとしていかがですか。

講座料:10,000円

備 考 間理台設備要。お菓子、ミルク、ティーカップ等、準備するものなどは相談。

茶葉代等別途要(1,000円、種類や量による)

ア-12 英語を苦手科目にしないためのポイント講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間 | 人数制限:10 名 | 講師:1 名

まちづくり

英語をやさしい教科にするためのポイントを学ぶ講座。中学生の教科書だけを教材に使い、具体的な英語の勉強の仕方を覚えます。 小学校から必修科目となった英語を、大人向け英語教室歴 30 年で得たコツを使ってわかりやすくお話しする英語学習入門講座です。小学生から大人まで幅広くお教えします。教科書を準備するため開催日の2週間前までにお申し込みください。

講 座 料:7,000 円 ※11 名以上は 1 名につき 500 円増し

備 者 中学生の教科書 400 円/1 人 別途必要。未就学児がいる場合は託児要。

【各自準備】筆記用具

ア-13 さぁ、今日から話し上手!プロが教える話し方講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:10 名 講師:1 名

自分の話し方のクセを知った上で話し方の基本を学びます。人前で話すことが多い方はもちろん、話すことが苦手な方も、プロのアドバイスで見違えるほど話し上手になります。元ラジオ福島のアナウンサーがご指導します。

講座料:7,000円

備 考 【各自準備】筆記用具

ア-14 初めてのタティングレース

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:8 名 講師:1 名 まちづくり

シャトルという小さな糸巻きを使って結び目を作ります。タティングレースが初めての方は1回目はシャトルの使い方、2回目以降作品作りになります。本を見ただけではわからないコツを教えます。

☆レベルに合わせて、アクセサリー作りや子ども(小学生以上)向けのミサンガ作りなど、内容のご相談に応じます。

講座料:7,000円

備 考 材料費:500円

【各自準備】はさみ(シャトルは材料費に含まれます)

ア-15 楽しいマクラメ結び

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間: 2 時間 人数制限:5 名 講師:1 名 まちづくり

道具はあまり使わず指先だけで結んで行く手芸です。結べるひもならどんな物でも材料になります。形の有る物はほとんど作る事が出来、結びながら形を作って行き、また結び形の組み合わせで柄も変わってきます。バック、動物、インテリア、ジュエリー等が作れます。

講座料:7,000円

備 考 材料費:1,200円

【各自準備】ハサミ、ボンド(お持ちであれば)、筆記用具

食・健康づくり・環境 ア-16 NEW 石ころアート 子育て・生活文化

講師:1名 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限:応相談

石をくっつけたり、ペイントをして作品作りをします。お子さんも夢中になるアートです。

講座料:7,000円

備 ペイント代 400 円/1 人。人数や材料の用意等応相談。

【各自準備】2cm以上の石、ウェットティッシュ

ア-17 ガラスにポンポンペイント 食・健康づくり・環境

子育て ・生活文化 人数制限:応相談 講師:1名 まちづくり 講座内容 | 所要時間:2 時間

特殊なガラス用ペイントでポンポンして動物や果物の絵をガラスなどの器に描きます。普段使いできる思い出作品ができ、小さなお子さ んもご一緒に楽しめます。

講座料:7,000円

絵の具代 400 円/1 人・人数応相談

【各自準備】キッチンペーパー、綿棒、ウェットティッシュ

ア-18 デコパージュ&ペイント 食・健康づくり・環境

子育て 生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限:応相談 講師:1名 まちづくり

ペーパーナプキンにペイントやキラキラを足してオリジナルの物を作りましょう! 生活クラブの石けんやキャンドル、キャンバス地など、 お好きな絵柄で楽しみませんか?ペーパーナプキンは豊富にご準備しています。

講座料:7,000円

ペイント代 400 円/1 人。人数や材料の用意等応相談。 備

【各自準備】ウェットティッシュ、紙がよく切れるはさみ。主催者の方はドライヤーをご準備ください。

ア-19 簡単金継ぎ(純金使用) 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

人数制限: 10 名 講師: 1名 まちづくり 講座内容 | 所要時間:1.5~2 時間

従来の方法とは違う、短時間で仕上げられる金継ぎです。割れ、欠け、ヒビのある陶器、磁器、漆器が見事に修復されます。金箔で高 級感があります。直したい器をお持ちください。一つ一つを診て修復方法をレクチャーします。

人数が多い場合、午前・午後に分けて開催可能です。(講師料×2回)

講座料: 11,000円

材料費:2,500 円/1 人

【各自準備】修復したい器(いくつでも可)

ア-20 NEW マインドフルネス茶道 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

所要時間:1.5 時間 人数制限:7名 講師:1名 まちづくり 講座内容

呼吸瞑想でリラックスして自分自身に集中してから、講師の言葉に合わせてご自分でお茶を点てていきます。 日常から切り離された時間を体験しましょう。

講座料:7000円

材料費:500円/1人 会議室(椅子・テーブル要)で開催 備

【各自準備】筆記用具

 ア-21
 アロマ源氏香
 食・健康づくり・環境 子育て・性活文化

講座内容 所要時間: 2 時間 人数制限:10 名 講師:1 名 まちづくり

香木を用いて行う「聞香」をアロマで行います。5種類の香りを無作為に選び、香りを聞き分けて源氏香の図に照らし合わせます。『源氏物語』の世界観の中で、香りと脳について説明します。認知症の第一段階のサインは、嗅覚低下と考えられています。香りを聞き分けることで、脳の活性化を促し認知症予防につながります。

講座料:7,000円

備 考 材料費:500円/1人

【各自準備】筆記用具

ア-22 暮らしに役立つ筆ペン講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間 | 人数制限:10 名 | 講師:1 名 | まちづくり

芳名帳、のし袋の記入などを筆ペンで美しく書けるよう指導します。筆ペンを持つ機会が増えれば年賀状も楽に書けるようになります。 講座に参加された方の住所、氏名のお手本を個々にお渡しします。写経もしております。

講座料:7,000円

備 者 筆ペン・紙・のし袋などの雑費が最大で800円/1人別途必要

【各自準備】筆記用具

ア-23 大人のたしなみ(身近な書)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:10 名 講師:1 名

まちづくり

書道にはたくさんの分野があります。お一人毎の希望に添い、自由に体験して頂けます。また手書き文字を鍛える事で認知症を食い 止めるという興味深い情報があります。ご一緒に始めましょう。

講座料:7,000円

備

備 者 お子様連れ可。

【各自準備】ボールペン、筆ペン等(筆記用具全般)

アーフィ	生花のフラワーアレンジ・花束レッスン
アー24	王化のノフンーアレノン・化米レッ人ノ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり

講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:10 名 講師:1 名 まちづくり

花市場で仕入れをしたフレッシュな生花でレッスンをします。季節の行事に合わせて「卒業や入学シーズンのお祝いのお花」「ハロウィンかぼちゃのアレンジ」「クリスマスリース」「お正月のお飾り」や日常のアレンジなど、ご希望、ご予算に沿ってデザインなどをご提案します。いつもの暮らしにお花をそえて、心癒されてみませんか。

講 座 料:7,000 円 ※8 名以上は 1 名につき 1,000 円増し

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

考 材料費:3,000 円位~内容・予算応相談。テーブルと椅子(和室不可)、水場が必要。車で材料を運搬するため、駐車場の 確保をお願いします。【各自準備】花ハサミ、作品持ち帰り袋

ア-25	アーティフィシャルフラワー(造花)を使った	食・健康づくり・環境
J - 25	アレンジ・リース・アクセサリーレッスン	子育て・生活文化

人数制限:10 名

水やりなどのお手入れが不要で長い期間楽しめるアーティフィシャルフラワーを使ったレッスンです。アーティフィシャルフラワーは造花とはいえ生花に劣らないクオリティーを持ち、忙しいご家庭やお花を長く楽しみたい方に大変人気があります。季節のアレンジやリー

講師:1名

ス、コサージュなどのアクセサリー等、ご希望・ご予算に沿ってデザインをご提案いたします。 講 座 料:7,000 円 ※8 名以上は 1 名につき 1,000 円増し

備 考 材料費:コサージュ1,000円位~、その他は2,500円位~内容・予算応相談。机と椅子(和室不可)。車で運搬するため駐車場の確保をお願いします。【各自準備】ワイヤーが切れるハサミ、作品持ち帰り袋。

ア-26 ~アンチエイジングメイク~ 美眉&リンパマッサージ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間(90分)

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

家事の合間にできるリンパマッサージで、むくみやくすみ、冷えや肩こりなどを解消し心身共にすっきりしていきます(20~30分)。 眉一つで顔の印象は大きく変わります。 美眉は目とのバランスで描きます。 フェイスラインや頬の高さも若返る、 眉の基本を丁寧にお教え致します。 (眉カット有り 10名まで) ※午前は11:00開始 ※お子様連れ不可

講座料: 12,000円

満 考 【主催者準備】ホワイトボード、マーカー、テーブルとイス(人数分)、明るい室内【各自準備】スタンドミラー、髪どめ、ポケット

ティッシュー、筆記用具、マスク、眉ペン(お持ちでない方は 500 円で購入可)、マスク要

ア-27 誰でもわかるおもしろ手相

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

手相の3大線である「生命線、感情線、頭脳線」の基本を学び、ご自分の手の3大線の特徴を見ていきます。有名人の手相を例に挙げながら、3大線の吉線を活性化するワークも行います。

講座料:7,000円

備考

資料代:100円

【各自準備】筆記用具、色ペン(あれば3色くらい)

ア-28 ホロスコープで自分を知る

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

ホロスコープとは天の惑星の運行で占う西洋占星術のことです。 私たちの 12 サインや 10 天体の意味を学び、人生で重要な天体である太陽と月にポイントをおいて説明します。 具体的にピンポイントでみることができるホロスコープは、自分を知ることにつながるでしょう。

講座料:10,000円

備考

資料代:100円

【各自準備】筆記用具

ア-29 生活に役立てるタロット

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限:10 名

講師:1 名

まちづくり

タロットカードの 22 枚の大アルカナは、瞬間瞬間のあなたを表してくれます。あなたの質問に対して、生活に役立つワンポイントアドバイスをしていきます。人生の節目や重要なポイントをお伝えします。

講座料:7,000円

備す

資料代:100円

【各自準備】筆記用具

イ-01

手作り離乳食のお手伝い

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間

NEW

人数制限: 10名

講師:1 名

まちづくり

生活クラブ食材を使って簡単にできる離乳食を作ります。普段の食事だけでなく赤ちゃんのお誕生日や行事食にも利用できます。 (講師:石橋純子)

講座料: 7,000 円

備考

材料の用意は主催者側でお願いいたします。

レシピ代:50 円/1 人

イ-02 NEW 野菜、肉、料理は簡単に!

食・健康づくり・環境

まちづくり

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1時間 | 人数制限: 10名 | 講師:1名

たっぷり野菜を使いこなす。いつものレシピを変身させる。手早く仕上げる。アーブレ主婦講師講座です。

①消費材のしょっつるを使い和えたらすぐに食べる事が出来るキムチ作り。(講師: 佐々木ひとみ)

②塩麹、しょうゆ麴、レモン塩の作り方、これらを使って固まり肉を柔らかくおいしく食べられます。(講師:石橋純子)

講座料: 7,000 円

備 考 材料の用意は、主催者側でお願いいたします。

レシピ代:50 円/1人

イ-03 【音楽 de ケア】音楽で認知機能アップ♪

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1時間 人数制限:10名 講師:1名 まちづくり

懐かしい歌(童謡唱歌)、四季の歌、青春時代の歌(昭和歌謡)などを口ずさんで心ほのぼの。 イントロクイズ、早口言葉、替え歌、手遊びなどで弾む心。のんびりと音楽に浸る時間で心と体の元気を充電しましょう! 曲のリクエスト OK♪

(講師:増田知子)

講座料: 7,000 円

備 考 持ち物:飲物。

ホワイトボード・鍵盤楽器等の準備(なければ応相談)

イ-04 【音楽 de ケア】リズムで元気♪

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間 人数制限:10 名 講師:1 名 まちづくり

ピアノや打楽器に合わせて体を動かし気持ちよくトレス発散。ハンドベル等を使ってみんなで演奏する楽しい時間。 顔のたるみ防止や 嚥下のための口の体操、脳がぐんぐん若返る「ながら体操」 さあ音とリズムに乗って楽しい時間を過ごしましょう! 曲のリクエスト OK ♪ (講師:増田知子)

講座料: 7,000円

備 考 持ち物:飲物。

ホワイトボード・鍵盤楽器等の準備(なければ応相談)

イ-05 【親子 OK】切って貼って♪石けんデコパージュ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1 時間 | 人数制限:10 名 | 講師:1 名

まちづくり

消費材の石けんをかわいくステキにリメイクする。様々な絵柄のペーパーナプキンを石けんに貼りつければ出来上がり。ご挨拶の贈り物やお礼の品、プレゼントなどに最適です。

(講師:佐々木ひとみ)

講座料: 7,000 円

備 考│消費材石けんの用意をお願いいたします。 材料費:70円/1個

イ-06 【親子 OK】作るって、楽しい♪スイーツデコ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間: 1 時間 人数制限: 10 名 講師:1 名 まちづくり

紙粘土で作ったフルーツやクッキー、マカロンなどのスイーツパーツをクリーム粘土を塗ってデコレーションします。写真立てかミニ缶、 どちらかを選んでいただきます。

(講師:佐々木ひとみ)

講座料:10,000円

備 考 材料費:600円/1人

 イ-07
 (親子 OK) 作るって、楽しい♪季節クラフト
 食・健康づくり・環境子育て・生活文化子育で・生活文化子育で・生活文化名

 講座内容
 所要時間: 2 時間
 人数制限: 10 名
 講師:1 名

 ①シダーローズのミニリース~季節にアレンジ~②ハロウィンカラーのフェルト生地で作るタペストリー③クリスマスモチーフのフレーム飾り ④お正月の和紙リース(講師:佐々木ひとみ)
 はお正月の和紙リース

 (講師:佐々木ひとみ)
 講座料: 7,000円

 備 考
 材料費:600円/1人(イベントでのワークショップの場合:300円/1人)

イ-10NEW紐やリボンでプチクラフト♪食・健康づくり・環境子育で・生活文化講座内容所要時間: 1 時間人数制限: 10 名講師:1名① 裂き布紐やリボンを束ねてボリュームタッセル作り。バッグチャームになります。② 思いを込めて、手作り御守り ~ 江戸うち紐で縁起のよい飾り結びをします。(講師:佐々木ひとみ)講座料:7,000 円備 考 材料費:300 円/1 人

イ-11	勝子の骨活(こつかつ)〜健康のコツ講座〜			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間: 75 分	人数制限:8名	講師:1名	まちづくり
案外みられていますよ、あなたの姿勢。携帯やパソコンに夢中になっていませんか?まるくなった姿勢はトラブルの元といわれていま				

案外みられていますよ、あなたの姿勢。携帯やパソコンに夢中になっていませんか?まるくなった姿勢はトラブルの元といわれています。さあ、一緒に楽しくゆがみリセットしましょう。

(講師:小平勝子)

講座料:10,000円

備 考 持ち物:必要に応じてヨガマット、バスタオル等(和室の場合は不要)。飲料。

服装:動きやすい服装で。靴下着用。(体操用具レンタル有/1 セット500円 数量制限有)

イ-12 NEW しっかり歩くための からだほぐし

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:70~90 分

人数制限: なし

講師:1名

まちづくり

いつまでも自分の足で、歩きたいですね。健康のために歩きに出る、その前に行いたいからだほぐしです。「ゆる体操」で、寝ながら、また椅子に座って、楽ちんにコリや歪みをほぐしていきます。そして、いつの間にか習慣になっている力みをとっていきます。自然に、気持ちよく歩けるようになりましょう。

講座料:7,000円

備る

一部床に横になるのが基本ですが、会場の状況に応じて、立ったままで、椅子を利用して、行えます。

持ち物:必要に応じてヨガマット、バスタオル等(和室の場合は不要)。飲み物

服装:動きやすい服装で。靴下着用

イ-13 NEW 健やかな呼吸のための からだほぐし

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:70~90分

人数制限: なし

講師:1名

まちづくり

いい息は健康づくりの土台です。普段浅く速くなってしまっている呼吸を、ゆったりとした息にしていきましょう。まずは「ゆる体操」で胸や背中、全身をほぐし、更に脳疲労をとっていきます。さあ、ゆっくりと吸ったりはいたりしてみましょう。新鮮な酸素が行きわたったら心身の調整機能が働いて、思いのほか気持ちが落ち着いたり、新たな意欲が湧いてきたりします。

講座料: 7,000 円

備考

考 持ち物:必要に応じてヨガマット、バスタオル等(和室の場合は不要)。飲み物

服装:動きやすい服装で。靴下着用

イ-14 NEW 美しい Hula のための からだほぐし

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:70~90分 人数制限: なし 講師:1名

まちづくり

美しく踊りたいフラダンス。ステップを踏む前に、柔軟な肩回りや腰回り、軸の取れた良い姿勢、安定した体重移動を習得したいものです。「ゆる体操」をベースに、まずは力みのないからだ、そして Hula に必要な体の使い方を練習していきます。

講座料: 7.000 円

備考

一部床に横になるのが基本ですが、会場の状況に応じて、立ったままで、椅子を利用して、行えます。

持ち物:必要に応じてヨガマット、バスタオル等(和室の場合は不要)。飲み物

服装:動きやすい服装で。靴下着用

イ-15 超簡単ラジオ体操&ラジヨガ&貯筋体幹ほぐしヨガ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間 人数制限:15 名 講師:1 名 まちづくり

誰でも知っているラジオ体操をベースとし、筋肉を意識してかんたんに行うラジオ体操とヨガを組み合わせた ラジョガ。 有酸素運動 全身動かすことで、足腰の筋肉を作り、体幹を鍛え、ヨガで柔軟性高め、心と身体のバランスリラックスしていきます。

(講師:岩田文子)

講座料: 7,000 円

考│動きやすい服装で。必要に応じて敷物(ヨガマット、バスタオル等)飲み物。

イ-16 姿勢や代謝を上げながら体の不調に合わせた椅子ヨガ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1 時間 | 人数制限:15 名 | 講師:1 名 | まちづくり

イスを使って体の柔軟性を高め、心を安定させて呼吸することで、自律神経を安定させて、リラックス感得られます。体のこりや疲れを取って行きましょう。

(講師:岩田文子)

講座料: 7,000 円

備 考 │ 椅子のある場所で、動きやすい服装で。必要に応じて敷物(ヨガマット、バスタオルなど)飲み物。

イ-17 椅子でも OK!からだリセットヨガ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

ヨガは呼吸法やポーズを通して呼吸を深めることができます。また、からだへの負担を減らしながら行えるため、普段からだを動かして いない方、膝や股関節、腰に不安がある方も安心して参加できます。最後に講師によるプチヒーリングを行います。

講座料: 7,000 円

動きやすい服装で。 必要に応じて敷物(ヨガマット、バスタオルなど)飲み物。

持ち物:フェイスタオル

イ-18 目ヨガ・指ヨガ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

おうち時間が長くなるとスマホやパソコンと向き合う時間も増えますね。しょぼしょぼした目をヨガでスッキリしましょう。目がスッキリすると 頭痛や肩こりも解消するかも合指ヨガは指をもみほぐすことによって全身の血流が良くなってポカポカしたり、からだが緩んで全身がス ッキリ! どこでも気軽にできるのが特徴です。(講師:江口由美子)

講座料: 7,000 円

借 持ち物:飲み物

イ-19 アロマ気功&音浴ヒーリング 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

気功は「自分磨きのレッスン」です。毎日の生活の中で、「ボディー・マインド・スピリット」を磨くことを通して宇宙のエネルギーを頂いてい きます。また、こころとからだの健康回復や維持、増進に誰にでも取り組める健康法です。アロマの香りや癒しの音を通して更にリラック スしていただきます。最後は講師によるプチヒーリングがあります。(講師:江口由美子)

講座料: 7.000 円

材料費: 香油、浄化水 300 円/1 人 準備: CD プレーヤー

持ち物:フェイスタオル、敷物(バスタオルなど)、飲み物

イ-20 腸からつくる免疫力~美腸のすすめ

自分が一番身近なドクター!?

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間

人数制限: 10名

講師:1名

まちづくり

腸は免疫力や便秘、冷え性、肩こり、肌荒れ、気分の落ち込みなど、色々なことと深くかかわっています。免疫細胞の 60%は腸に集中 しています。脳をはじめ、からだ全体の様々な健康の鍵を握っている腸を元気にする方法を共有しましょう。

(講師:江口由美子)

講座料: 7,000 円

イ-21

資料代:200 円/1 人

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:75分

人数制限 10名

講師:1名

身体の声聞いてますか?聞いただけでなく、適宜なお手当してますか。カラダの不調がひどくなる前のシグナルを学び、ご自身はもち ろん、家族や大事な方の予防に。クイズ方式等、ご要望に柔軟に対応します。イベントも可です。

(講師:小平勝子)

講座料:10,000円

進行及び内容は相談可。

イ-22 セルフキネシオロジー~からだの声を聞く方法~

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

キネシオロジーは自分自身に必要なもの、自分に合わないものなどを知ることが出来るようになります。今回は筋肉を通して確かめる方 法と感覚・感触を使って確かめる方法、体全体で感じる方法などのテクニックをお伝えします。例えばケーキは好きだけど果たして体に とってストレスになっていないか・・・・?など確かめてみましょう♪(講師:江口由美子)

講座料: 7,000 円

持ち物:確かめたい食べ物(無くても OK)。講師の方でも準備します。

可能でしたら20ペットボトル(会場でお水を入れてもOK)。飲み物(水か白湯)

イ-23 NEW ダウジングで聞いてみよう♪ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

ダウジング(振り子など)は昔から水脈などを探す時に使われてきました。日常生活でちょっと迷った時、例えば「美容院の予約はいつ にしようか」をダウジングを使って決めたり出来ることから「便利!」と今、静かなブームになっています。講座では振り子の使い方を練習 して日常で使う方法をお伝えします。楽しみながら練習できるのでストレス解消にも (講師: 江口由美子)

講座料: 7,000 円

持ち物:ペンデュラムをお持ちの方は持参してください。お持ちでない方は五円玉をお持ちください。紐はこちらで準備し ます。飲み物

イ-24 心とからだを整える♡マインドフルネス瞑想 NEW

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1時間

人数制限: 10名

講師:1名

まちづくり

マインドフルネス瞑想とは、今・この瞬間に意識を集中させ、ゆっくりとした呼吸で心とからだの変化に意識を向けていく呼吸法です。副 交感神経を優位にすることで免疫力の向上やストレス解消などにお勧めです。後半に講師による誘導瞑想を行って、さらにリラックス。 (講師:江口由美子)

講座料: 7,000 円

準備: CDプレーヤー 持ち物: 敷物(ヨガマット or バスタオル)、飲み物 動きやすい服装で。

イ-25 暮らしを楽しむアロマクラフトアラカルト♪ NEW

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1 時間

人数制限:10名 講師:1名 まちづくり

精油の効能を生かしたアロマクラフト。

- ① スプレー作り、風邪インフルエンザ対策、虫除け、花粉症、消臭、除菌、ご希望をご相談下さい。
- ② 冷凍庫で眠る?!保冷剤を消臭芳香剤に再利用しましょう。(講師:佐々木ひとみ)

講座料: 7,000 円

資料・材料費: ①700円(50 ccボトル1本) ②300円/1人 考

イ-26 ふわふわワセリンクリーム作り 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間 人数制限:10 名 講師:1名

まちづくり

保湿の仕方をしっかりマスターして、白ワセリンを上手に使いこなしましょう。精油、植物油、シアバターを加えてリッチなふわふわクリー ムに仕上げます。

(講師:佐々木ひとみ)

講座料: 7,000 円

資料・材料費:700円/1人(30ミリケース 1個)

イ-27 心もからだもスッキリ!セルフハンドケア 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:75 分

人数制限: 8名

講師:1名

まちづくり

案外酷使している自分の手、腕。 きちんとお手当(ケア)なさってますか。爪の色や節々、手首から肘にかけて。 クリームをササっとでは もったいない!いとおしくケアすると『翌朝こわばりが軽減した!』とうれしい声も。

(講師:小平勝子/江口由美子/佐々木ひとみ)

講座料:10,000円

講師によって使用クリーム等が変わります。アレルギーがご心配の方は要、事前相談。

資料・材料費:300円~/1人 各自:フェイスタオル2枚ご持参ください。

イ-28 フェイス・ヘッドセラピーOr 手足ケア 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:75分

人数制限:5名

講師:1名

まちづくり

アレ?左右の眉毛の高さとか、目の大きさちがうなあ・・・とか、首のしわが気にナル・・・それって頭蓋骨のずれとか、ストレートネックが原 因かもしれません。『ぱあっ!と、目が開くようになった(´▽´)/』とうれしい声も。

(講師:小平勝子)

講座料:10,000円

考 資料・材料費: ①300 円~/1 人 ②手足のどちらかにより材料費変わります。500 円~ /1 人

各自:フェイスタオル2枚ご持参ください。

イ-29 SDGs!ドライハーブの防虫剤作り 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

防虫効果のある数種類のドライハーブを混ぜ、オーガンジーや端切れの巾着に入れてかわいく仕上げます。自然の香りについて知識 を深めましょう。

(講師:佐々木ひとみ)

講座料: 7,000 円

資料·材料費:600 円/4 個

イ-30 NEW SDGs!カラフルミツロウラップ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限: 10名

講師:1名

まちづくり

自然素材のカラフルな生地に抗菌作用のあるミツロウをコーティングして繰り返し使えるラップを作ります。

楽しく使い続けるコツもお伝えします。

(講師:佐々木ひとみ)

講座料:7,000円

資料・材料費:900円(大、小生地2枚作成)

ウ-01 楽しく美味しい♪漢方入門―あなたに合った薬膳茶

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり 講師:1名(薬剤師) 講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:5~10 名

ご自分の体質に合った薬膳茶を選んでいただき、ティータイムをします。季節や体質に合った薬膳茶の選び方、季節の養生の方法、 ご自分の体調など・・・。選んだお茶を飲みながら楽しい時間を過ごしましょう。

講座料:7,000円

備

500 円/人 材料費(資料代)

*薬膳茶付き(ティーポットか急須5個とお湯とカップの用意をお願いします。)

ウ-02 7の倍数で考える女性のからだ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20 名

講師:1名(薬剤師)

まちづくり

体の変化に応じた養生が大切!女性の月経やホルモン分泌は、初潮を迎えた時から閉経までつながりを持ち、暴飲暴食や慢性的な 睡眠不足、不摂生な生活など、エネルギーを消耗しやすい生活は、老化を早めてしまうと言われています。

心と身体を養い、いつまでも若々しく過ごせるように役立つ漢方を学びませんか!?

講座料:7,000円

300 円/人 材料費(資料代)

*薬膳茶付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします。)

ウ-03 漢方的子育てのヒント講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

| 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20 名

講師:1名(薬剤師)

まちづくり

漢方の知恵で子どものからだを健やかに!子どもは大人と比べて体型、生理、様々な不調など、そのあり方は大きく異なります。この講 座では、子どものよくみられる不調についてアドバイスする講座です。例えば胃腸をこわしやすく風邪をひきやすい子、咳が長引きやす い子、便秘の子、その他の不調と対処法についてのお話をします。

講座料:7,000円

300 円/人 材料費(資料代)

*薬膳茶付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします。)

ウ-04 ゆらぎ世代のセルフケア 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20 名

講師:1名(薬剤師)

まちづくり

毎日の食事、生活習慣に漢方的セルフケアを取り入れてみませんか?疲れが取れない、食欲がない、イライラ、めまい、頭痛、眠れな い、ほてり、どうき、生理痛など…それは更年期にかけての症状かもしれません。いつもの生活習慣を少し変えるだけで心とからだが楽 になる、そんなちょっとしたコツを学びましょう。漢方に詳しい薬剤師が体質ごとの対処法をお話します。

講座料:7,000円

450円/人 テキスト代(健康自己診断簡単チェックシート)

※薬膳茶付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)

ウ-05 ポカポカ温活やってみましょう! 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20 名

講師:1名(薬剤師)

まちづくり

冬の寒さや夏の冷房、ちょっと吹くそよ風でゾクッと来たりと、冷え性は日常よくある不調のひとつですが、いろいろな病気の原因になる とも言われています。あなたの体質に合わせた温活方法で新陳代謝を UP、冷え退治のやり方がわかります。

講座料:7,000円

備

450 円/人 テキスト代(健康自己診断簡単チェックシート)

※薬膳茶付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)

ウ-06 いつもの消費材で薬膳カレー 春・夏 サバとトマトのカレー 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

サバ水煮缶と生トマトを使った簡単カレーです。青魚の良さを丸ごと利用できて調理時間が短いのも嬉しいレシピを、食材の薬膳の考 え方とともにご紹介します。

講座料:7,000円

備

350円/人(薬膳材料費です。その他食材は相談の上準備) 試食あり。 調理設備必要

ウ-07 いつもの消費材で薬膳カレー 秋・冬 白きくらげと色々きのこのカレー

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

おなじみの黒キクラゲは、漢方では「補腎」に良い食材と言われています。一方、レースのように美しい白キクラゲは、肺やお肌の潤い を保つのに良い食材と言われています。乾燥する季節に、色々な美味しいキノコと合わせてみんな大好きなカレーを作ります。

講座料:7,000円

350円/人(薬膳材料費です。その他食材は相談の上準備)試食あり。 調理設備必要

消費材で薬膳グラノーラ ウ-08

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

生活クラブのドライフルーツやナッツを使って、薬膳グラノーラを作ってみませんか?

クコの実、松の実、なつめ、はちみつなどの自然の甘さで、お子さまにも大好評。フライパンで簡単にできます。玄米フレークや十穀シリ アルを使えば超時短に!

講座料:7,000円

350円/人(薬膳材料費です。その他の食材は相談の上準備)試食あり。

•調理設備必要。

元気になる薬膳プレート①丹精國鶏でつくる簡単サムゲタンとデザート ウ-09

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

韓国薬膳のサムゲタンを簡単バージョンでつくります。美味しい鶏肉と野菜に、薬膳材料を合わせます。食べれば元気になると好評で す。

講座料:7,000円

借

350円/人(薬膳材料費です。その他食材は相談の上準備)試食あり。調理設備必要。

ウ-10 元気になる薬膳プレート②いろどりご飯とスープ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

旬の食材を使った薬膳料理。いつもの消費材を使って薬膳の考え方を生かしたレシピで美味しいごはんを作りましょう。

講座料:7.000円

備

350円/人(薬膳材料費です。その他食材は相談の上準備)試食あり。調理設備必要。

ウ-11 NEW なつめのおやつ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

所要時間:1.5 時間 講座内容

人数制限:5名以上

講師:1名

まちづくり

薬膳材料や漢方薬でお馴染みの栄養豊富なドライフルーツ「なつめ」。そのままでも食べられますが、少し手を加えて食べやすくした り、味を加えたりする楽しみ方をご紹介します。

例:カリカリなつめ(要オーブン)、種取りなつめ(ココア、きな粉、クリームチーズ味など)

講座料:7,000円

備

500円/人 材料費(なつめ代、その他食材は相談の上準備) 試食あり。 お持ち帰り用なつめ付き。

調理設備必要。

ウ-12 NEW 薬膳スイーツパーティー♪

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:5~10 名 講師:1 名 まちづくり

季節の薬膳スイーツを作り、試食しながら日頃気になっていることを話してみませんか?

スイーツの例:春 桑葉入り豆腐白玉団子、夏 薬膳しるこ、秋 銀茸とフルーツのコンポート、冬 薬膳ブリスボール(ドライフルーツやナッツを使ったボール状のお菓子)

講座料:7,000円

備考

500円/人 材料費(薬膳材料費、その他食材は相談の上準備) 調理設備必要

※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします。)

ウ-13 | 汗スッキリ!安心デオドラントセット

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:20 名

講師:1 名

まちづくり

自然素材で作るデオドラントスプレーと、ボディーパウダーのセットです。汗の気になる季節に、冬にはブーツを履くときなどに大活躍します。 *イベントの場合はご相談下さい 1クール:5名 制作時間20分

講座料:7,000円

備考

800 円/人 材料費(デオドラントスプレー50ml、ボディーパウダー素材)※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です。

ウ-14 ハーバリウムロールオン

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:10 名

講師:1名 まちづくり

ハーバリウムは植物標本という意味です。ガラスの中にドライフラワーを飾り、オイルで満たしていきます。ロールオンボトルの中に、色とりどりのお花が上下に揺れる様はとてもかわいらしいです。オイルには精油を入れて、手首などで香らせると、仕事や家事の間に癒されます。化粧ポーチに入れて持ち歩けます。 *イベントの場合はご相談下さい 1クール:5名 制作時間15分

講座料:7,000円

備考

800円/人 材料費(ハーブ・ロールオンボトル・持ち帰り用の袋) 参加者持ち物:ピンセット ※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします) ・託児が必要です。

ウ-15 美肌は保湿から 濃厚ハンドクリーム

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

自然素材のホホバ油とミツロウに精油を加えて香りの良いハンドクリームをつくります。手荒れ、踵のかさつき等全身に使える、乳化剤を使わない良質なクリームです。精油を入れても安全なガラス瓶を使用します。

講座料:7,000円

備考

1,300 円/人 材料費(遮光ガラスクリーム瓶、クリーム30g分素材)・ホットプレートなどの湯煎用熱源が必要です。 ※ハープティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です

ウ-16 唇しっとりシアバター入りリップクリーム

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

唇を乾燥や紫外線から守ってくれるミツロウやシアバターなど自然素材で作るリップバームです。

女性だけでなく男性もお子さんも、家族で使えます。 *イベントの場合はご相談下さい 1クール:5名 制作時間20分

講座料:7,000円

備

500 円/人 材料費(遮光ガラスクリーム瓶、リップバーム約 10ml 分素材)・ホットプレートなどの湯煎用の熱源が必要です。 ※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)・託児が必要です。

ウ-17 精油でつくるアロマスプレー 風邪予防 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:20 名 講師:1 名 まちづくり

風邪やインフルエンザなど、飛沫感染や接触感染の予防は、うがい手洗いそして室内の浄化ですが、化学的な消毒剤や除菌剤では強すぎるな、と感じたら天然の精油を利用してみましょう。家庭でできる日常の風邪予防や、インフルエンザ流行時に気をつけたいことなどのお話もいたします。精油を入れても安全なガラス瓶を使用します。

講座料:7.000円

備考

1,100 円/人 材料費(お持ち帰り精油・遮光ガラススプレー瓶)※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です。

ウ-18精油でつくるアロマスプレー 虫よけスプレーとかゆみ対策ロールオン食・健康づくり・環境子育て・生活文化またり講座内容所要時間:1.5 時間人数制限:20 名講師:1 名

化学物質を使わない虫よけスプレーと、皮膚に直接塗れるロールオンタイプのガラス瓶を使って、かゆみをやわらげるオイルを作ります。精油を入れても安全なガラス瓶を使用します。

講座料:7,000円

備考

1,000 円/人 材料費(ロールオンタイプのガラス瓶、遮光ガラススプレー瓶)※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です。

ウ-19	 八チミツソルトのボディース 	クラブ		食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間: 1.5 時間	人数制限:15 名	講師:1名	まちづくり

伝統のタラソテラピーをおうちでプチ体験!

蜂蜜、オイル、塩でお風呂で使うマッサージ用のアロマソルトをつくります。デトックスマッサージもマスターして、スッキリボディー&しっとり・ツルツルボディーを目指しましょう。

講座料:7,000円

備考

700 円/人 材料費(ホホバ油、精油)・参加者持ち物:蜂蜜、塩、500mlぐらいの広口ガラス容器、大きめのスプーン。※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)。・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です。

ウ-20	お気に入りの香りで作る♥ア	ロマチャーム		食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:15 名	講師:1名	まちづくり

人工的な強い香りが多すぎて困っていませんか?そんな時は天然精油でお気に入りのやさしい香りを作ってみましょう。香りの好みは 人それぞれで、それゆえに選ぶ楽しみがあります。ブレンドしてオリジナルな香りを作るのも魅力的な作業です。イベントの場合はご相 談ください。1 クール 5 名 制作時間 15 分

講座料:7,000円

備考

600 円/人 材料費(ガラス瓶)※ハーブティー付(お湯とポットとカップの用意をお願いします)・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です。

ウ-21	私を守ってくれるフレグラン	ス		食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:15名	講師:1名	まちづくり

人ごみの中に出掛ける前、または出かけた後にシュッとひと吹き。抗菌力に優れた「ユーカリヂカラ」がベースになっているフレグランスです。香りを楽しみ、風邪予防にも役立ちます。使いやすいスマートな香水瓶に入れて作ります。

*イベントの場合はご相談下さい 1クール:5名 制作時間15分

講座料:7,000円

備 者 1,100円/

1,100 円/人 材料費(精油・ガラス香水瓶)※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です。

ウ-22 しゅわしゅわアロマバスボム 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

血行を促進してからだが温まる発泡タイプの入浴剤です。真塩、重曹、クエン酸、そして夏はサッパリした香り、冬はホッコリする香りを つけて作ります。可愛くデコレーションすればプレゼントにも喜ばれます。

*イベントの場合はご相談下さい 1クール:5名 制作時間15分

講座料:7,000円

備

300円/人 材料費(重曹、クエン酸、精油)・参加者持ち物:真塩 10g※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意を お願いします)・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です

ウ-23 アロマワックスバー(ミツロウで作る香りのワックスサシェ) 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

人数制限:15 名 講座内容 │ 所要時間:1.5 時間 講師:1名 まちづくり

火を灯さないキャンドルアートです。ミツロウで作ったベースにハーブを飾っていきます。精油で香りづけをしているので、たんすの中や クローゼットにつるしたり、下駄箱に置いてみたり。クリスマスの時期には、ツリーに飾る香りのオーナメントにもなります。お一人につき二 つ作ってお持ち帰りできます。

講座料:7,000円

備

700円/人 材料費(アルミカップ・精油・ハーブなど) 主催者側の準備:ホットプレート(ない場合はご相談ください) ※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意 が必要です。託児が必要です。

ウ-24 薬草の入浴剤づくり 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

映画「千と千尋の神隠し」に登場する「薬湯」はどんな匂いがするのでしょう?薬草やハーブをたっぷり使って「薬湯」のもとを作りましょ う。ヨモギ、ビワ、カミツレ、ラベンダーなどを調合したり、袋に詰めたり、まるで魔女になった気分です。

*イベントの場合はご相談下さい。 1クール:5名 制作時間15分

講座料:7.000円

備

600円/人 材料費(ドライハーブ2袋分)

※ハーブティー付(お湯とポットとカップの用意をお願いします)

ウ-25 癒しと浄化のお香づくり 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

人工香料を使っていないお香はいかがですか?ハーブなどを粉にしたものを、のりでかためてインセンスコーン(お香)をつくりましょう。 お香の香煙には、風邪の予防や室内の浄化、精神の安定など秘めたるパワーがいっぱいです。

講座料:7,000円

備

350円/人 材料費(タブ粉など) 小さなボウルとティースプーンを持参してください。

※ハーブティー付(お湯とポットとカップの用意をお願いします)

ウ-26 ダマスクローズの香りに癒されて 頭皮マッサージで健やかに 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

頭皮マッサージを実習して、家族のケア、セルフケアに活用しましょう。頭皮の凝りとストレスを軽減し、お顔のリフトアップや毛髪ケアの 効果もあります。

講座料:7,000円

500円/人 材料費(ミニローション2本)・参加者持ち物:フェイスタオル、置き鏡

※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)

 ウ-27
 お肌が艶めくスペシャル☆フェイシャルケア
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

 講座内容
 所要時間:1.5 時間
 人数制限:15 名
 講師:1 名
 まちづくり

心やからだの不調は顔にも表れます。フェイシャルマッサージで血行が良くなり肌ツヤもUP!首や肩の筋肉もゆるめて美肌と健康を!!

講座料:7,000円

備考

1,100 円/人 材料費(遮光瓶、精油、マッサージオイル、お持ち帰りオイル)・参加者持ち物:フェイスタオル、ヘアーバンド、置き鏡 ※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)

・精油を使う講座の為、妊娠中や体質過敏の方は注意が必要です。・託児が必要です

ウ-28 肌つまみ ~肌をつまむだけの簡単健康法~

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間

人数制限:15 名

講師:1名

まちづくり

肌をやさしくつまむ健康法です。頭から足先まで全身に行えます。(①か②をお選びください。)①肌をつまんできれいに健康に。肌のつまみ方を練習してみましょう、子どもからお年寄りまでできます。②5分間の肌つまみで疲れをとりましょう。心とからだをリラックスさせて、疲れがとれる簡単な方法を学びます。 *イベント対応はご相談下さい1クール:5名15分

講座料:7,000円

備え

300 円/人 材料費(経絡マップ)

※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします)

ウ-29 NEW お灸と耳ツボジュエリーで私の癒し時間

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

合谷・三陰交など、ツボの名前を聞いたことはありませんか?元気に過ごせるツボを覚えて、自分や家族の健康に役立てましょう。お灸は台座があるシールタイプでもぐさが直接肌に触れないので、安心して使えます。耳ツボジュエリーは貼るだけで耳ツボ(反射区)を刺激し、耳元でキラリと光るワンポイントジュエリーが気分を上げてくれます。

講座料:7,000円

備え

350円/人 材料費(スモークレスのお灸、線香、耳ツボジュエリー)

※ハーブティー付き(お湯とポットとカップの用意をお願いします。) *イベントの場合はご相談下さい

II-01 「あおいほしをまもる」せっけんエコ講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:応相談

講師:1名

まちづくり

せっけん、水環境のお話をベースにした環境教育入門講座です。せっけんと合成洗剤の違い、せっけん以外の洗浄グッズについての考察を通し、「命のみなもとである水」について考えます。

洗う実習も可。廃油せっけんづくり、シュワシュワ入浴剤づくりもお受けできます。

講座料:7,000円

備考

【会場施設条件】廃油せっけんづくりの場合:戸外、または換気の良いところ。【講座料以外の費用】共通:資料代1人100円。廃油石けんづくり: 苛性ソーダ代1単位500円。シュワシュワ入浴剤づくり:1つにつき200円。

エ-02 もっと素敵な笑顔になれる「顔ヨガ」

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:0.75 時間

人数制限:なし

│ 講師:1 名

まちづくり

いろいろな「変顔」をして、普段 30%ほどしか使われない顔の筋肉を積極的に動かすほか首、肩回り中心に上半身も動かします。シワ・たるみの予防改善、お肌のハリ・ツヤアップだけでなく、嚥下障害予防、快眠、柔らかな表情作りなど様々な効果があり男性にもおススメです。講座の前後に顔写真を撮影しますので効果を実感♪顔ヨガで顔も、体も、気持ちもスッキリしませんか?(講師:岡文子)

講座料:7.000円

備者

資料付き。

オ-01 まじょらぼ「絵本カフェ」

食・健康づくり・環境

子育で・生活文化

講座内容 | 所要時間:3 時間

人数制限:子ども含め 20 名

講師:1名

まちづくり

まじょらぼ(魔女のラボラトリーの略。ちょっとした魔法で暮らしを楽しめたらいいな)がセレクトした絵本にちなんだお料理を作ります。小 さいお子さんも参加できる簡単メニュー!ブログをご参照ください http://blog.goo.ne.jp/nae-majyolabo 絵本のレパートリーも様々です。詳しくはご相談ください。

講座料:7,000円

調理ができる会場。講座料と別にオーナメント代(1人100円)がかかります。食材については打ち合わせしてから、主催 者側でご用意していただきます。包丁や火を使わない低年齢のお子さん向きのレシピも可能。

オ-02 ゆる体操入門 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限: 20名

講師:1名

まちづくり

声を出したり笑ったりしながら、無理なく体をゆるめていく「ゆる体操」を体験します。体のいろいろな部分を優しく揺すりながら動かすこ とで、緊張やコリがほぐれ、内臓の働きが活発になり、新陳代謝も高まります。精神的な緊張もほぐれるので、心身ともにゆったりとした 心地よさを味わえます。

講座料: 10,000円

動きやすい服装(スカート、短パン、Gパンは不可)。和室で行うことも可能(靴下着用)。人数に応じた広さの部屋(1人1 畳くらいの面積を使います)。和室でない場合は各人ヨガマット、もしくは大判バスタオルを持参。

親子で楽しむカンフー入門 オ-03

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限:子ども含め 20 人

講師:1名

まちづくり

一般的に「カンフー」とよばれている、素早い動きの中国武術「長拳」の体験講座です。筋力、瞬発力、バランスなど、子どもの身体能力 の発達に欠かせない要素がいっぱい詰まっています。大人には日頃やらないスカッとする動作でストレス解消にも!ぜひご体験くださ

講座料:7,000円

備

動きやすい服装。滑りにくい室内履き(和室なら裸足でも大丈夫です)。人数に応じた広さの部屋(1人1畳くらいの面積 を使います)。飲み物、タオル

オ-04 太極拳入門~中国武術で健やかに~ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限: 20 人名

講師:1名

まちづくり

ゆったりとした動作の中国武術「太極拳」は知らず知らずのうちに脚力やインナーマッスルが鍛えられる優れた健康法でもあります。基 本動作を学んでから、ゆったりとした音楽に合わせて「入門太極拳」を体験します。

講座料:7,000円

備

動きやすい服装。滑りにくい室内履き(和室なら裸足でも大丈夫です)。人数に応じた広さの部屋(1 人 1 畳くらいの面積 を使います)。CD プレーヤー。飲み物、タオル

オ-05 練功入門~中国武術で健やかに~ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間: 1.5 時間 人数制限: 20名

講師:1名

まちづくり

中医学と中国武術に基づいた健康体操で、いわば中国版ラジオ体操です。シンプルで合理的な18の動作で身体の諸部分の経絡を 刺激するよう作られているので、肩こりや運動不足解消にもなります。

講座料:7,000円

備

動きやすい服装。滑りにくい室内履き(和室なら裸足でも大丈夫です)。 人数に応じた広さの部屋(1 人 1 畳くらいの面積 を使います)。CD プレーヤー。飲み物、タオル

香りや香料、香害について知ろう(+ポプリ作り) オ-06

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間: 1.5 時間(2 時間)

人数制限:子ども含め 20 名

講師:1名

まちづくり

香りや香料について、幅広い内容を小学生にも楽しく分かりやすく学べる講座です。色々な匂いを嗅いだり歴史や作り方も学びます。 香害を知り、生活の在り方を考えます。(お楽しみとして、卵のカラでポプリを作ります。)

講座料:10,000円

備

ガラス瓶1つ用意してください。ポプリを作る場合はハサミも用意してください。材料、資料代として300円。ポプリつくりを 入れた場合は500円を別途いただきます。内容については、要相談

オ-07 香りと香料 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

香りや香料について緩やかに学ぶコースです。合成香料の問題点などについても考えてみましょう。

講座料:7,000円

ポプリ作りなども可能です。内容については要相談。 借

親子で楽しむ英語 Time オ-08

食・健康づくり・環境

子育で・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:親子 15 組

講師:1名

まちづくり

気軽に親子で楽しめる英語 Time。身体を動かしつつ、馴染みの手遊び歌や、絵本の読み聞かせなどを行います。また、英語苦手さん でも始めやすいお家での英語の取り入れ方も伝授しちゃいます!

講座料: 7,000 円

備

親子で身体を動かすので、人数に応じた広さの部屋。飲み物持参。参加者を考慮し、カーペットか和室の部屋が希望。

力-01 漆喰(しつくい)アートと壁塗り体験

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:特になし

講師:1名

まちづくり

・石灰岩や貝殻からつくる漆喰は、住まいの壁材として、昔から使われてきました。・漆喰は空気を浄化する力とともに、カビやウィルスを アルカリの力で抑制する強い力があり、人の健康を支える室内空間をつくります。・ホームセンターでは手に入らない天然素材の漆喰を 使って壁塗り体験をします。・小さな板に漆喰を塗って飾りを埋め込み、お洒落なアートを作ります。

講座料:7,000円

・他に材料費一人300円。 備

石けんを使用したエアコンクリーニング学習会 力-02

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:時間 人数制限:特になし

講師:1名

まちづくり

「エアコン石けん清掃」は、エアコン内のカビが引き起こす問題を知らせれば、それらを原因とする症状(目のかゆみ、喘息)を解決する 対策となります。組合員にとって身近に理解しやすい「エアコンのカビ問題と清掃」壁掛けエアコン清掃デモ(各デポー及び生活クラブ 施設)および学習会を、施工チームである「エコロジーホームサービス」の協力を得て実施します。

講座料:7,000円

備

エアコン清掃デモご希望の際は、家庭用の壁掛けエアコンが設置されている事が条件になります。

カ-03 石けんを使用したふとん丸洗い学習会 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

まちづくり 所要時間:2 時間 人数制限:特になし 講師:1名 講座内容

「ふとん丸洗い」は、環境にも優しいきなりっこのリサイクル石けんで丸洗いいたします。石けんで洗うことの優位性のお話しを中心に、 施工チームである「シンセン」の協力を得た学習会です。

講座料:7,000円

カ-04 自然素材と DIY で、心も安らぐ健康な住まい 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:特になし

講師:1名

まちづくり

床下用合成殺虫剤や防虫畳は避ける。そして、空気を浄化しカビやウイルスを抑える DIY 漆喰や自然の木の無垢床などで、心安らぐ 住まい空間を実現しましょう。今、喘息やアトピー性皮膚炎は増え続けています。食べ物と並んで住まいの中の有害化学物質も影響し ます。それらを避ける工夫、漆喰・珪藻土・無垢床材などの自然素材が持つ心身への健康効果を学びます。

講座料:7,000円

考

カ-05 冬暖かく夏涼しい、省エネで心安らぐ住まい 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:特になし

講師:1名

まちづくり

地球温暖化対策として、暖房冷房エネルギー消費を削減しましょう。断熱や気流止め、換気棟・日よけ・セラミック断熱塗料など、リフォ ームや新築での工夫・技術を紹介。自然素材が持つ調湿機能も省エネに有効です。夏が高温多湿な日本では、昔から夏の暑さを緩 和するための住いの知恵があり、現代でも活かせるものがあります。それらも学びます。

講座料:7,000円

丰-01 初めてのナチュラルクリーニング 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間

人数制限:なし

講師:2名

まちづくり

市販の洗浄剤には危険な化学物質がいっぱい。「ナチュラルクリーニング」を通して、子どもたちや家族の健康をまもり、環境にも安全 な暮らし方をレクチャーします。 デポー フロアでの実演や、「きなりっこキャンペーン」に合わせたイベントにも対応可能

講 座 料:7,000 円(1 名分の交通費は主催者負担)

準備: 流し、 湯沸かし設備、 椅子、 机。 要事前打ち合わせ。 資料代: 一人 100 円。 他に実験材料費は要相談。 テキスト 備 「MY せっけん note」購入可。(定価 500 円のところ 300 円で)

+-02 かんたんピカピカ大掃除術 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 |所要時間:2 時間 人数制限:なし

講師:2名

まちづくり

リサイクルせっけん「きなりっこ」と、重曹やクエン酸、酸素系漂白剤を使用して、暮れの大掃除に役立つちょっとしたコツを伝授します。 手強い汚れ落としにもチャレンジします。デポー フロアでの実演や、イベントでの実演も可

講 座 料:7,000 円(1 名分の交通費は主催者負担)

備 準備:流し、湯沸かし設備、椅子、机。要事前打ち合わせ。資料代:一人 100 円。他に実験材料費は要相談。テキスト 「MY せっけん note」) 購入可。(定価 500 円のところ 300 円で)

キ-03せつけんマイスターコース①
合成洗剤とその危険性 (講座と実験3種)食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1 講座 2 時間人数制限:なし講師:2 名

健康と環境にやさしいせっけんの達人になれる講座です。せっけん運動の歴史、合成洗剤とせっけんの違い、合成洗剤の危険性、せっけんの使いこなし術まで、実践や、実験をまじえながら学習します。全シリーズ4回連続開催でせっけんマイスター養成講座として組み立てていますが、どれか一つの講座だけや、組み合わせでも、開催可能です。要相談

講 座 料:7,000円(1名分の交通費は主催者負担)

備 考 準備:流し、湯沸かし設備、椅子、机、パワーポイント使用。要事前打ち合わせ。資料代:一人 100 円。他に実験材料費は 要相談。テキストとして「MY せっけん note」を使用。(定価 500 円のところ 300 円で購入してもらう)

キ-04せっけんマイスターコース②
せっけんは体と環境とお財布に優しい I 洗濯編 (講座と実験3種)食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1 講座 2 時間人数制限:なし講師:2名まちづくり

健康と環境にやさしいせっけんの達人になれる講座です。せっけん運動の歴史、合成洗剤とせっけんの違い、合成洗剤の危険性、せっけんの使いこなし術まで、実践や、実験をまじえながら学習します。全シリーズ4回連続開催でせっけんマイスター養成講座として組み立てていますが、どれか一つの講座だけや、組み合わせでも、開催可能です。要相談

講 座 料:7,000円(1名分の交通費は主催者負担)

備 考 準備:流し、湯沸かし設備、椅子、机、パワーポイント使用。要事前打ち合わせ。資料代:一人 100 円。他に実験材料費は 要相談。テキストとして「MY せっけん note」を使用。(定価 500 円のところ 300 円で購入してもらう)

キ-05せっけんマイスターコース③食・健康づくり・環境
せっけんは体と環境とお財布に優しいエナチュラルクリーニング編 (講座と実演)子育て・生活文化講座内容所要時間:1 講座 2 時間人数制限:なし講師:2 名まちづくり

健康と環境にやさしいせっけんの達人になれる講座です。せっけん運動の歴史、合成洗剤とせっけんの違い、合成洗剤の危険性、せっけんの使いこなし術まで、実践や、実験をまじえながら学習します。全シリーズ4回連続開催でせっけんマイスター養成講座として組み立てていますが、どれか一つの講座だけや、組み合わせでも、開催可能です。要相談

講 座 料:7,000円(1名分の交通費は主催者負担)

備 考 準備:流し、湯沸かし設備、椅子、机、パワーポイント使用。要事前打ち合わせ。資料代:一人 100 円。テキストとして「MY せっけん note」を使用。(定価 500 円のところ 300 円で購入してもらう)

キ-06せつけんマイスターコース④
これであなたもマイスター語れる実践編 (①~③受講者を対象としたまとめの講座)食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1 講座 2 時間人数制限:なし講師:2 名まちづくり

健康と環境にやさしいせっけんの達人になれる講座です。せっけん運動の歴史、合成洗剤とせっけんの違い、合成洗剤の危険性、せっけんの使いこなし術まで、実践や、実験をまじえながら学習します。全シリーズ4回連続開催でせっけんマイスター養成講座として組み立てていますが、どれか一つの講座だけや、組み合わせでも、開催可能です。要相談

講 座 料:7,000 円(1 名分の交通費は主催者負担)

備 考 準備:流し、湯沸かし設備、椅子、机、パワーポイント使用。要事前打ち合わせ。資料代:一人 100 円。他に実験材料費は 要相談。テキストとして「MY せっけん note」を使用。(定価 500 円のところ 300 円で購入してもらう)

‡-07	せっけんおばけとアワアワで	せっけんおばけとアワアワで遊ぼう		
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:親子で20名(10組)	講師:2名	まちづくり

せっけんを使って親子で楽しく遊べる企画です。紙芝居「あわあわおばけくんの大冒険」で楽しく学びながら、体に優しいせっけんを使って、「あわあわおばけ」を作って遊びます。遊んでいるうちにせっけんの使い方が身につきますよ。

講座料: 7,000 円 (1 名分の交通費は主催者負担)

備 考 対象年齢:2歳~小学生低学年がおすすめ。会場:流し台(キッチン)のある部屋を希望(要相談)。 材料費:700円(10組につき)*事前に打合せをお願いします。

ク-01 行ってみよう!川崎の石けん工場へ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20名

講師:1~2名

まちづくり

市民出資で作られた石けん工場を見学し、リサイクル石けん「きなりっこ」や BDF 製造を通した資源循環のまちづくりや福祉事業で地 域の働く場づくりの実践への理解を深める。

講座料:7,000円

備

託児施設なし。児童の同伴は保護者責任において可。

ク-02 出前講座 リサイクル石けん「きなりっこ」を使おう! 実践講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

所要時間:1.5~2時間 講座内容

人数制限:20名

講師:1~2名 まちづくり

①リサイクル石けん「きなりっこ」の説明 ②合成洗剤と石けんの違い ③ブラックライトの実験 ④煮洗いなどナチュラルクリーニン グの実践 ⑤お洗濯、食器洗い、お掃除などでの「きなりっこ」の使い方のアドバイス ⑥ダウン・おしゃれ着洗い

講座料:7,000円

備

講座内容から2~3種を選んでください。事前相談をお願いします。

内容は柔軟に対応します。

ケ-01 ナチュラル・ハウスクリーニングのノウハウ【入門編】

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

石けんと合成洗剤のちがいを入口に、汚れに合った洗浄方法・掃除の仕方をお伝えします。 生活クラブ 消費材の有効な活用を通し て、環境への目を育てる・・・初心者へ目からウロコのお薦めのコースです。「きなりっこ」と「酸素系漂白剤」を使って「あわあわ石けん」 を作り、いろいろな汚れを落とします。

講座料:7.000円

備

あれば水場・お湯の準備など

ナチュラル・ハウスクリーニングのノウハウ【実践編】 ケ-02

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:20名

講師:1~2名

まちづくり

個人のお宅などを会場とし、実際の設備と汚れに沿って、プロのハウスクリーニングのノウハウを実際に見ていただき、ポイントを伝授し ます!会場になったお宅は本当にキレイ&ピカピカになる、お得なコースです!①キッチン ②トイレ③風呂場④窓ガラス・サッシ ⑤換 気扇 ⑥壁や床⑦その他玄関・階段など 希望箇所を選んで下さい(複数可・要相談)

講座料:10,000円

備

お湯の準備など。場所は、センターや各種施設などでも OK。 汚れた換気扇・その他綺麗にしたいもの等をお持ちくださ

ケ-03 【親子OK】水の循環を考えて、川の源流を訪ねてみよう!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 |所要時間:3~5 時間 人数制限:20

講師:1~2名

まちづくり

水は、全ての生き物にとって命の源です。海に注ぐ川の源流を訪ねてみましょう!川に棲む生き物たちに影響を与える合成洗剤では なく、石けんを使う暮らしを考えてみましょう!「流した水は、明日の飲み水!」私たちの水道水は、どこから来るのか考えてみましょう。 逗 子・葉山を流れる森戸川の源流を訪ねます。

講座料:10,000円

備

JR 逗子駅 8:50 集合、バスで森戸川入口付近まで。解散場所やルート詳細は要相談。雨天の場合、予備日を設定。親 子で参加 OK(できれば小学生以上)。帽子・飲み物・昼食・長靴必携。

ケ-04 【親子 OK】廃食油から石けんをつくろう!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

天ぷらやトンカツを揚げた後の油から石けんを作ります。「油汚れは油で落とせ」と昔から言われています。廃食油石けんを使って、汚 れた換気扇などをきれいにします。

講座料:7,000円

親子で参加 OK(小学生以上)。材料費実費(苛性ソーダ)。 持ち物:エプロン、マスク、ゴム手袋、牛乳パック(持ち帰り 備 用)お湯の準備、できれば水場、あれば廃食油

ケ-05 オリーブ石けんの作り方 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

未使用のオリーブオイルを使って石けんを作り、ご自宅で熟成させます。デリケートなお肌にも大丈夫!リンス不要なシャンプーとしても 使えます。滑らかで上質な石けんが出来上がります。

講座料:7,000円

材料費実費(苛性ソーダ・オリーブオイル) 持ち物:エプロン、マスク、ゴム手袋、ペットボトル、タオル お湯の準備 借 ペットボトルは持ち帰り用としても使用します。キャップ部分が白色のペットボトルを持参してください。

⊐-01



NEW イベント・目、耳、頭、肩を調えよう!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

それぞれに効果のあるツボを押さえてセルフケア。

1 クール 15 分ほど、1 回に 5 人まで対応可。同じ内容を繰り返します。

講座料:7,000円 (1.5時間を越える場合は2講座申し込んでください。)

備

コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、まつりなど)に特化した講座で、短時間で体験できます。別の企画と組 み合わせるのもお勧めです。

J-02



イベント・握力計で測ってみよう!今からでも間に合う筋力 UP!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1..5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

握力は自分の筋力を知る目安になります。まず握力を測り、ストレッチから筋力UPの方法をお伝えします。 1クール 15 分ほど、1回に5人まで対応可。同じ内容を繰り返します。

講 座 料:7,000 円 (イベントが 1.5 時間を越える場合は 2 講座申し込んでください。)

資料あり(無料) コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、まつりなど)に特化した講座で、短時間で体験できま 備 す。別の企画と組み合わせるのもお勧めです。握力計は講師が用意します。

J-03



イベント・ハンドマッサージ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

所要時間:1.5 時間 講座内容

人数制限:8人

講師:1名

まちづくり

ホホバオイルにエッセンシャルオイルをブレンドしたオイルを用意して、講師が1人10分ほどのハンドマッサージをしながら説明をしま す。

講 座 料:7,000円(イベントが1.5時間を越える場合は2講座申し込んでください。)

備

体験料 300円/人(材料費含む) 資料あり(無料)、コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、まつりなど)に特 化した講座で、短時間で体験できます。別の企画と組み合わせるのもお勧めです。

□-04



// イベント・目のつぼマッサージ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

子どもの仮性近視や老眼、疲れ目などの予防に効果の高いツボをマッサージします。 美顔効果のあるツボも使います。 1クール 15 分ほど、1回に5人まで対応可。同じ内容を繰り返します。

講 座 料:7,000円(イベントが1.5時間を越える場合は2講座申し込んでください。)

備

資料あり(無料)、コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、まつりなど)に特化した講座で、短時間で体験できま す。別の企画と組み合わせるのもお勧めです。

J-05



イベント・耳つぼマッサージ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

全身のツボが集まっていると言われる耳のマッサージをしましょう。

1クール 15 分ほど、1回に5人まで対応可。同じ内容を繰り返します。

講座料:7,000円(イベントが1.5時間を越える場合は2講座申し込んでください。)

備 資料あり(無料)、コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、まつりなど)に特化した講座で、短時間で体験できま す。別の企画と組み合わせるのもお勧めです。

⊐-06



イベント・お灸体験

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

ツボの刺激法は指圧、マッサージなどのほか、古くから親しまれているのがお灸です。 煙が出ない、微かに香るここちよい温灸を体験 しましょう。*煙の出ないタイプの温灸を使うのでどのような会場でも行えます。

1クール 15 分ほど、1回に5人まで対応可。同じ内容を繰り返します。

講座料:7,000円 (イベントが1.5時間を越える場合は2講座申し込んでください。)

材料費 100円/人、資料あり(無料)、コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、まつりなど)に特化した講座で、 短時間で体験できます。別の企画と組み合わせるのもお勧めです。

J-07



イベント・玄米ほっとパックで ♡お・て・あ・て♡

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

冷え対策にピッタリ!生活クラブの玄米を使用した、私たち"ぱーとなー"手作りの、安心のほっとパックを体験します。大きさは3種類 でご希望のものを体験できます。じんわりと温まる気持ちよさは体験してこそ納得できます。

1クール 15 分ほど、1回に 5人まで対応可。同じ内容を繰り返します。

講座料:7,000円(イベントが1.5時間を越える場合は2講座申し込んでください。)

電子レンジ使用 コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、まつりなど)に特化した講座で、短時間で体験できま す。別の企画と組み合わせるのもお勧めです。

□-08



イベント・骨密度測定&アドバイス

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

骨密度測定の結果を元に、1人ずつに今の状態を説明し、生活・食事・運動で気をつけることをアドバイスします。

講座料:7,000円(イベントが1.5時間を越える場合は2講座申し込んでください。)

生活クラブ共済事務局に骨密度計を予約してください。コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、まつりなど)に 備 特化した講座で、短時間で体験できます。

J-09



NEW イベント・香るバスフィズ ①、②

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

重曹とクエン酸を使って、しゅわしゅわと泡立つバスフィズ(入浴剤)を作りましょう。仕上げはお好みの香りで!

①小さなおもちゃを中に入れて楽しさ up。 ②混ぜ合せた材料を型に入れて固めます。大人向けのバスフィズです。

1クール 15 分ほど、1回に3組まで対応可。同じ内容を繰り返します。

講座料:7,000円(イベントが1.5時間を越える場合は2講座申し込んでください。)

材料費 200円/人、 重曹とクエン酸は主催者が用意してください。 コモンズやデポーの企画(説明会、試食会、集会、 まつりなど)に特化した講座で、短時間で体験できます。別の企画と組み合わせるのもお勧めです。

J-10



NEW レシピ de ミッチ 生産者応援料理 ①~⑥

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

① 平田牧場のもも肉 de ハム作り(①のみ参加人数・スタッフ入れて10名まで)、

②きばるの甘夏料理、③私市さんのお酢、④タイヘイさんのおしょうゆ・万能だし・白だし、⑤コーミさんの牡蠣味調味 料,

⑥鶏レバーペーストとピクルス作りなど どれかひとつ選んでください。

講 座 料:7,000 円 (人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

主催者側のリクエストに応じます。レシピ代:100円/人 材料など主催者側用意。 会場:調理室

□-11



NEW レシピ de ミッチ きばるの甘夏ワークショップ ①~⑤

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

①甘夏酵素ジュース作り ②甘夏胡椒作り ③甘夏ポン酢作り ④甘夏胡椒作り+甘夏ポン酢作り

⑤ 甘夏胡椒作り+甘夏のフラン

どれかひとつ選んでください。

講 座 料:7,000 円 (人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

レシピ代:100 円/人 材料など主催者側用意。 会場:調理室 借

J-12



NEW レシピ de ミッチ 発酵料理 ①、②

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

①ひじきとトマトのカナッペ(酢・チーズ)・ミネストローネ(塩麹)・キャベツと鳥のクリームソース(味噌)・和風ラムレーズ ンアイス(酒粕)

②生姜麹作りと生姜麹を使った料理 どれか選んでください。

講座料:7,000円(人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

備

レシピ代:100 円/人 材料など主催者側用意。 会場:調理室

⊐-13



レシピ de ミッチ 乾物・缶詰料理 ①、②

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

①〈乾物〉豆腐ミートロー麩・乾物ヨーグルトのインドピラフ・パン麩ディング、

②〈缶詰〉白桃缶とチーズのカナッペ・大豆缶のフムス・鯖缶のチーズカレーフォンデュ・ミカン缶の豆腐デザート どれか選んでください。

講座料:7,000円(人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

レシピ代:100円/人 材料など主催者側用意。会場:調理室 <乾物>は、切干大根・干しシイタケ・麩・大豆使用。 <回転備蓄の缶詰>を使っておもてなし料理に変身。

コ-14 レシピ de ミッチ 中華圏料理 ①、②、③ 講座内容 所要時間:2時間 人数制限:20名 講師:1名 ①<薬膳 >酸辣湯・海老マヨ・ハト麦と緑豆の梅干し飯・マンゴーサゴー ② 〈シンガポール > チキンライス・トマトと卵のスープ・ヨーグルトケーキ

③ <台湾>台湾風豆乳スープ・豚バラの梅干し煮・オーツ麦と甘酒のケーキ講 座 料:7,000 円 (人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

考 ① エコシュリンプ使用、②むね肉使用、③豚バラかたまり肉使用

レシピ代:100 円/人 材料など主催者側用意。会場:調理室

⊐-15

講座内容 │ 所要時間:2 時間

レシピ de ミッチ インド料理 ①、②

食・健康づくり・環境

どれかひとつ選んでください。

講師:1名

子育て・生活文化 まちづくり

①白いカレー・クミンライス・焼き鳥・ほうじ茶プリン

②海老とカシュナッツのカレー・チキンのグリーンティッカ・チャイミルクティゼリー

どれか選んでください。

講座料:7,000円(人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

考 ①ココナッツミルク、シナモン、カルダモンなどのスパイス使用②和光スパイスさんのカレー粉・エコシュリンプ使用。 冷蔵庫・オーブン使用。フードプロセッサー使用。 レシピ代:100 円/人 材料など主催者側用意。会場:調理室

人数制限:20 名

⊐-16 | 👸 l

レシピ de ミッチ タイ料理 ①、②

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:20 名 講師:1 名 まちづくり

①グリーンカレー・タイ風春雨サラダ・アイスケーキ

②ガパオライス・えびのすり身揚げ・簡単デザート

どれか選んでください。

講 座 料:7,000 円 (人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

* オ ①牛乳で作るグリーンカレーです。②辛いのが苦手な方に人気のタイ料理です。 レシピ代:100円/人 材料など主催者側用意。会場:調理室

コ-17



レシピ de ミッチ パーティー料理 ①、②

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:20 名 講師:1 名 まちづくり

①カナッペ2種・きのこのスープ・和風ボットポーク・豆腐のレアチーズケーキ

②タンドリーチキン・ブロッコリーのスープ・ガーリックトースト・ココアゼリー

どれか選んでください。

講 座 料:7,000 円 (人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

備 考 ① 豚肩ロースのかたまり肉を使用。 ②鶏むね肉とモモ肉使用。オーブン使用。

レシピ代:100円/人 材料など主催者側用意。会場:調理室

⊐-18 | 🐔



レシピ de ミッチ ヨーロッパ料理

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:20 名 講師:1 名 まちづくり

①ドイツ料理 豚肩ロースのキャベツのワインビネガー者・ポテトグラタン・簡単チーズケーキ

講 **座 料:7,000 円** (人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

備 考 ① 豚肩ロースのかたまり肉を使用。オーブン使用。 レシピ代:100円/人 材料など主催者側用意。会場:調理室

□-19



ション レシピ de ミッチ 子どもと一緒に料理 ①~④

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:10 名

講師:1名

① チューリップパン作り、②しゅうまい作り、③りんごのクッキー作り、④チーズボールのクッキー作り どれかひとつ選んでください。

講座料:7,000円(人数が上限を超える場合は2講座申し込んでください)

レシピ代:100 円/人 材料など主催者側用意。会場:調理室

J-20



①お灸体験 ②ステップ UP!お灸体験

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

- ① 手や足のツボにお灸をして、気持ちよさを体感します。初めての方向け。煙の出ない、微かな香りの、お灸です。
- ②養生のツボを覚えて、肩こり、腰痛、冷え対策を。
- *煙の出ないタイプの温灸を使うのでどのような会場でも行えます。

講座料:7,000円

①②資料代:100 円/人 材料費 200 円/人 備

⊐-21



①目のつぼマッサージ ②耳つぼマッサージ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

①スマホやパコンによる目の疲れ、子供の仮性近視予防にも効果があり、美顔効果も。

②耳のツボを覚えてマッサージすると全身のケアにつながります。

講座料:7,000円

①資料代:100 円/人 材料費:100 円/人

②資料代:100円/人 各自手鏡(スタンドタイプ)を持参ください。

J-22



ママが覚える子どものツボ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

子どものツボを覚えて手当てすることで、スキンシップになります。

大人のツボもお話しし、お灸を体験できる一石二鳥の講座です。

*煙の出ないタイプの温灸を使うのでどのような会場でも行えます。

講 座 料:7.000円

資料代:300 円/人 材料費:100 円/人

親子で or ママだけでも可。

J-23



①頭皮のセルフマッサージ ②ふたりでハンドマッサージ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

所要時間:1.5 時間 講座内容

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

①頭を使いすぎて疲れている方や、ストレスで頭が硬くなっている方に。

②マッサージオイルを使って、セルフマッサージとペアマッサージを実習。

講座料:7,000円

①資料代:100 円/人 材料費:50 円/人 *各自手鏡を持参

②資料代:100 円/人 材料費:100 円/人 *ハンドタオルを持参

⊐-24



①寝る前 5 分のルーティーン、②新聞紙 de ストレッチ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり 所要時間:1 時間 人数制限:10名 講師:1名 講座内容

- ①横になってストレッチや筋トレを組み合わせて、寝る前に 5 分。
- ②新聞紙を丸めて棒状にしたものを一緒に作り、ストレッチをします。 ラップの芯でも

講座料:7,000円

資料代:100円/人 *動きやすい服装で 老

J-25

つばき油でシンプルお手入れ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

ヘアケアはもちろんハンド、フット、ボディと全身のお手入れをしましょう。 椿油にエッセンシャルオイルをブレンドしたマッサージオイルも作ります。

講座料:7.000円

備

資料代:100 円/人、材料費 500 円/人、 *各自消費材の椿油(100ml)を用意してください。

□-26



~のんびり歩いてリラクセーション~

薬歩(やつぽ)の会①、②・鎌倉駅集合

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2~3時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

- ①「紅葉の名所 獅子舞の谷」 約 4.5km、2.5 時間。JR 鎌倉駅集合、帰りはバスで JR 鎌倉駅まで or 徒歩で鎌倉駅。
- ②「パノラマ台から名越の切り通しへ」 約 5km、3 時間。 JR 鎌倉駅集合、解散は披露山近くのバス停。

講座料:7,000円

資料代:100 円/人 1、2とも平日がお勧め。歩く前後にストレッチをします。

開催前に下見をしてコース状況をメール でお知らせします

J-27



NEW~のんびり歩いてリラクセーション~

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2~3 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

NEW③「祇園山コース」約3km、2時間。IR鎌倉駅集合、IR鎌倉駅解散。

薬歩(やつぽ)の会③・鎌倉駅集合

講座料:7,000円

備

資料代:100 円/人 歩く前後にストレッチをします。

開催前に下見をしてコース状況をメールまたは FAX でお知らせします。

⊐-28



~のんびり歩いてリラクセーション~ 薬歩(やっぽ)の会④、⑤・大船駅集合

食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2~3時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

- ① 「鎌倉山から極楽寺の裏山」 約 5km、2.5~3 時間。JR 大船駅集合、 江ノ電極楽寺駅解散。
- ⑤「常盤台緑地から源氏山へ」 約 5km、2.5 時間。 JR 大船駅集合、JR 鎌倉駅解散。

講座料:7.000円

資料代:100 円/人 ⑤、⑥とも平日がお勧め。 歩く前後にストレッチをします。

開催前に下見をしてコース状況をメールでお知らせします。

⊐-29

~のんびり歩いてリラクセーション~

薬歩(やっぽ)の会⑥・北鎌倉駅集合

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり

講座内容

所要時間:2~3時間

人数制限:10名

講師:1名

⑥「北鎌倉から二つの山道を歩く」 約 5km、2.5~3 時間。JR 北鎌倉駅集合、モノレール富士見町駅解散。

講座 料:7,000円

考

資料代:100 円/人 歩く前後にストレッチをします。

開催前に下見をしてコース状況をメールまたは FAX でお知らせします。

終活アドバイザー、FP による「プレ終活!終活前の心構え」 サ-01

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

~人生 100 年時代!終活は、生き抜くための活動です~エンディングノートの書き方を通して、今の自分の考え方の確認ができます。 生き抜くためのヒントを見つけましょう!老後の資金は、どれくらい準備が必要なのか?と思った時の一つの目安となる考え方や、民法 の相続法改正、成年後見の話も盛り込まれています。

講座料:7,000円

テキスト代 500 円 (スマイルオリジナルエンディングノート含む)

サ-02 ファイナンシャル・プランナーによる「我が家をライフデザインしてみましょう!」 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

~不安定な現代社会だからこそ!あなたが人生をマネジメント~

人生の三大資金とは?それぞれの世代で必要な資金とは?社会保障(年金など…)のしくみは?

「103万円・130万円の壁」って?働くことも視野に入れ、ライフデザインしてみましょう。

講座料:7,000円

老

テキスト代 300 円

サ-03 ファイナンシャル・プランナーによる「保障の見直し講座」 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

~家計を圧迫!掛け過ぎ保険はありませんか?~ まずは公的保障を知りましょう! 高額な医療費が掛かったとき、世帯主の万が一 の時、どんな保障があるでしょうか? また、生命保険に加入した時から、家族構成が変わってきていませんか?

自分の生活と保障内容をチェックしてムリ・ムダ・ムラのない保障に変えていきましょう。

講座料:7,000円

考

テキスト代 300 円

ファイナンシャル・プランナーによる サ-04

食・健康づくり・環境

「ご主人の退職前に考えよう!年金のキホンのキ」

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

ご存知ですか!?~今、年金は平均でいくらくらいもらえているの?今の時代、老人2人世帯の生活費は?~ 老後の生活費、受け取る年金などで慌てないために、今から準備しておくことがあります。

まずは、年金の仕組みの基本を学びましょう!

講座料:7,000円

考

テキスト代 300 円

シ-01 化学物質とアレルギー

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

私たちの生活は気づかないうちにあらゆる化学物質に囲まれています。知らず知らずに鼻から、口から皮膚から取り込んでアレルギー の原因や体調不良の原因になっていることもあります。まず、どんなものがどうやって体に取り込まれていくのかを知って、健康生活の 一歩を踏み出しましょう

講座料:7,000円

シ-02 予防接種とアレルギー 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

今、幼児に打たれる予防接種は10年前と比べて、驚異的に種類も回数も増えています。無料だからとスケジュールに追い立てられる まま、お子さんに接種してはいませんか?法律では予防接種を打つか打たないか決めるのは親御さんなのです。増え続ける予防接種 について考える講座です。

講座料:7,000円

シ-03 エッグポプリづくり 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:15~30 分

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

アロマオイルやハーブを使って、卵の殻で作る可愛いポプリです。子どもからや大人まで楽しめます。イベントにも最適です。

講座料:7,000円

備

材料費: 卵1個分 100円

シ-04 虫よけスプレー・虫刺され軟膏づくり 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

エッセンシャルオイルで肌に優しい虫除けスプレー、掻きこわしした後でも化膿しにくい軟膏を作ります。それぞれ単独で時間を短縮し て開催することもできます。

講座料:7,000円

備

材料費: 50ml スプレー300 円 軟膏 10ml 300 円

アロマスプレーづくり シ-05

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

精油を使って体に優しい①リラックススプレー ②殺菌スプレー・消臭スプレー③花粉症予防スプレーのいづれかを作ります。

講座料:7,000円

備 老 材料費; 50ml スプレー300円

シ-06 はちみつリップクリーム 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

はちみつは美味しくて体にい良いことは知っているけれど、食べるだけなんてもったいない!驚きの効能を学びながら滑らかな唇を守 るはちみつリップを作りましょう。

講座料:7,000円

材料費: リップクリーム 500円(スティック2本、そのうち1本をクリームケースにできます)

ゴキブリホウ酸団子づくり シ-07

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

強い薬剤を使わなくてもゴキブリ駆除はできます。ホウ酸団子は今まで試したどの方法よりも効果的です。作ってみましょう!

講座料:7,000円

備

材料費:1500円(約50個 1講座分を参加者で分けられます)

リサイクルのエコナプキンづくり シ-08

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2~3 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

布ナプキンが冷えを防止し、生理を軽くしてくれるって知っていますか?お気に入りだったパジャマやTシャツなどを利用して、ネル生 地に縫い合わせてエコナプキンを作りましょう。

講座料:7,000円

材料費: 300円(ネル生地小サイズ)

持ち物: 不要になった衣類(綿100%のもの)、裁縫道具

シ-09 草木染めのナプキンづくり(2回) 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2~3時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

前編:布ナプキンの効能を学びながら、一緒に手縫いの作業をします。 後編:縫いあがったナプキンを薬効のある草木で染めます。

講座料:7,000円

借

材料費: 800円(ネル生地 大中小の1セット)流し、コンロの設備が必要

2回連続講座が基本ですが単発講座もできます。

シ-10 血流改善ショーツ作り 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2~3 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

鼠径部を締め付けない心地よさ、ネル生地(無漂白・日化学処理の天然素材)の暖かさを体感できる「もっこふんどし」を手縫いで作りま す。もっこふんどしはウエストにあたる部分にゴムを入れた履きやすいふんどしです。はいた姿はショーツと同様です。

講座料:7,000円

備

材料費:900円(1セット)

持ち物:裁縫道具 お気に入りの布(綿100%のものがあれば持参)

食・健康づくり・環境 シ-11 食べ物とアレルギー 子育て・生活文化 人数制限:なし まちづくり 講座内容 │ 所要時間:45 分~1.5 時間 講師:1名

食物アレルギーの子どもは年々増えています。除去食対応だけでなく「経口免疫療法」も始まっていますが、未知数でリスクもあります。 食物アレルギーは疾患ではなく体質で、自分の体を守るための反応です。「食べられなくて可哀そう」ではなく、健康な体をつくる機会と 捉えて安全に対処する方法と付き合い方を一緒に考えましょう!

講座料:7,000円

老 借

シ-12 「うんちって全部食べかす?」 腸内細菌を考えてみませんか? 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間 人数制限:なし

まちづくり 講師:1名

うんちの80%は水分です。残りの20%は腸粘膜・食べかす・そして生きた腸内細菌です。この腸内細菌を大切にしていいうんちをつく り、出すことこそ健康につながることをお伝えします。そうすると「やっぱり生活クラブの消費材って腸内の細菌たちにもいいんだなあ」と 思えます。最後にはカタログを見ながらお話ししましょう。

講座料:7,000円

老 備

シ-13 「きれいって汚い?!」ほど良い清潔をめざして 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:なし 講師:1名 まちづくり

世の中に蔓延している消臭・除菌・滅菌・殺菌グッズ。ところが きれいにするほど健康トラブルを引き起こしやすくもなります。人は細菌 と共に生きているお話をして、行き過ぎた清潔志向について一緒に考えます。

講座料:7.000円

備 考

シ-14 そのスキンケアが肌トラブルの元 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

講師:1名

まちづくり

ダブル洗顔できちんとメイクを落とし、しっかり保湿もしている~それなのにお肌がカサカサしてくるのはなぜ?健康な素肌を取り戻す 「正解」のスキンケアを伝授いたします。

人数制限:なし

講座料:7,000円

備 考

0歳からのおむつはずし・おむつなし育児 シ-15

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~1.5時間

講師:1名 人数制限:なし

まちづくり

日本でも、世界でもおむつのなかった時代から実践されてきたおむつなし育児。全くおむつを使わないのではなく、なるべくおむつの 外で、自然に排泄させる機会をつくる育児です。便利な紙おむつが、体に与える影響も考えながら、排せつを通じて赤ちゃんとのコミュ ニケーションがもっと楽しくなりますよ。

講座料:7,000円

備 老

タッピングタッチでセルフケア シ-16

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:90 分

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

トントンと軽く弾むように触れるタッピングタッチは、赤ちゃんから思春期のお子さん、ご高齢の方にもできる心と体の身体ケアです。道 具も力も難しい技術も必要ありません。ストレスの軽減や疲労回復などの効果があり、自然に笑顔になる。そんなタッピングタッチで心地 よくセルフケアしましょう。ご家族への利用もお伝えします。

講座料:7,000円

お飲み物をご持参ください。 備

シ-17 NEW みつろうラップを作ろう 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5時間

人数制限:15人

講師:1名

まちづくり

コットンのはぎれとみつろうで繰り返し使えるみつろうラップを作ります。毎日使っても1年くらい使えます。

身近なところから脱プラスチック生活を始めてみませんか?

講座料:7.000円

材料費:600円 みつろうラップ 25cm×25cm 程度2枚が作れます。 アイロンを2~3 台用意してください。親子企画は小学生以上

ス-01 ①旬の魚をおいしく食べよう ②旬の魚を丸ごとチャレンジ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間 2:時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

デポーの魚部門で活躍してきたメンバーが、和食文化=魚の文化を、簡単なお料理を作りながら魚大好き家族を増やしていきます。① はパパっとおいしくできるお料理を作ります。②のチャレンジの方は季節のお魚を丸ごとさばくところから、2~3種類の料理に挑戦して いただきます。※魚の準備と費用は主催者持ちです。

講座料:7.000円

【場所】調理ができるところ。集会室は水と火がつかえるところで行います。

【各自準備】包丁、ふきん ※調理室などで常設の物がある場合は使わせてもらいます。

ス-02 ちょっとおしゃれにワイン講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

今や北海道から沖縄までワイン作りが広がってきています。お料理にも洋風和風問わず、ワイン通が増えてきています。お料理に合わ せたワインの選び方がわかると、会話も弾み、一段とお料理もおいしくなります。飲めない方にはノンアルコールワインで、雰囲気を楽し んでいただきます。

講座料:7,000円

①場所は飲酒ができるかどうか確認してください。②講座にかかる費用は当日のワイン代、おつまみ代、グラスの配送料 は主催者持ちです。③バイク・自転車の方が参加される場合はあらかじめご連絡ください。

セ-01 生活クラブの消費材を使った家庭薬膳料理 調理実習編

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2~3 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

①季節の薬膳 体調を整え元気に過ごす春・疲労、梅雨・湿、夏・暑、秋・疲労、冬・冷え、他

②症状別の薬膳(予防と対策) 更年期、老化、冷え性、不眠 他

実施内容(要相談)講義30分 材料費 1人600~1,000円 献立 主食、主菜、副菜、汁物、デザート、薬茶

講座料:7,000円~

備

調理設備が整った場所が必要です。調理実習は全員参加です。食材、調味料は主催者が準備 薬膳材料は当会が準備 要保育 講師交通費 2人目は主催者負担 資料代 1人300円

セ-02 生活クラブの消費材を使った家庭薬膳料理 お茶会編

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2~3 時間 人数制限:20 名 講師:1~2名

まちづくり

①季節の薬膳 体調を整え元気に過ごす 春・疲労、梅雨・湿、夏・暑、秋・疲労、冬・冷え、他

②症状別の薬膳(予防と対策) 更年期、老化、冷え性、不眠 他

実施内容(要相談)講義30分 材料費 1人300~800円献立は講座1の中より2~3品

講座料:7,000円~

備

集会室、家庭の台所 調理は参加者の協力で行います。

要保育 講師交通費 2人目は主催者負担 資料代1人300円

ソ-01 しゃぼん玉で遊ぼう 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし 講師:1名 まちづくり

せっけんのお話の後、ハチミツや炭酸飲料が入ったせっけんでシャボン玉液を作ります。作った液は持ち帰って家で遊んでください。 前もってこちらで作ったシャボン玉液で遊びます。遊ぶ道具はこちらで用意します。ラップの芯や、うちわでたくさんのシャボン玉が空に 舞い上がります.雨天の場合コネコネ石けん作りに変更もできます。

講座料:7,000円

借

材料費500円シャボン玉液を作る時は準備して頂きたいものがあります。

イベントなどでは近くに水場があるとうれしいです。

ソ-02 コネコネ石けんでMY石けん作り 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

小さな子供から大人まで楽しめます。せっけんのお話とミニ実験をした後で生活クラブの針状石けんにみかんジュースなどで色付けて オリジナル石けんを作ります。

講座料:7,000円

①生活クラブの針状石けんは主催者側でお願いします。②イベントや少人数の場合こちらで用意していきます。

①は20名まで材料費500円②は1回100円(2種類の色)でたのしめます。

夕-01 親子のムーブメント(乳幼児親子) 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:25 名

講師:3名

まちづくり

風船・スカーフ・スペースマット・フープ・ロープ他を使い、身体をたくさん動かし、親子で関わりながら楽しく遊ぶ。他に親子のふれあい 遊び、リズム遊び、パネルシアター等。ご希望により、親向けの子育てレクチャーや、親同士の交流の時間を設ける事も出来ます。

講座料: 10,000円

備

【会場の条件】運動できる広めの室内 【持ち物】飲み物、着替え(子ども) 【服装】親子共に、動きやすい物(スカート不可 子どもは、基本的には裸足。

タ-02 ファミリームーブメント(幼児~小学校低学年親子) 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講師:3名 まちづくり 所要時間:1.5 時間 人数制限:25 名 講座内容

風船・スカーフ・スペースマット・フープ・ロープ他を使い、身体をたくさん動かし、のびのびと楽しく遊びます。ご希望により、パネルシア ターや親向けのワンポイント子育てレクチャー等も出来ます。

講座料: 10,000円

【会場の条件】運動できる広めの室内 【持ち物】飲み物、着替え(子ども) 【服装】親子共に、動きやすい物(スカート不可 備 子どもは、基本的には裸足。【大人の手伝いのご協力をお願いします】

チ-01 笑う発酵!玉ねぎ糀 lesson

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

普段の料理に役立つ万能調味料、玉ねぎ糀を仕込みます。日本の「国菌」でもある糀を使った発酵食で時短、免疫力 up、腸活&菌活 に。普段の生活から、防災、回転備蓄、台所育児につながります。妊活、離乳食、介護食、アウトドアにもおススメです。ベジキムチ、水 キムチバージョンもあります。(講師 ジョン和美)

講座料: 7,000 円

*会場:調理室、もしくはカセットコンロや電磁調理器が使える場所

*材料費・レシピのコピー代などは実費負担。

チ-02 New きっと役立つポリ袋クッキング 食・健康づくり・環境

子育で・生活文化

講座内容

所要時間:1.5~2 時間

人数制限:8名

講師:1名

まちづくり

災害時に役立つポリ袋料理を提案、コツをお伝えします。一度やっておくと、いざという時に落ち着いて調理できます。 毎日のお弁当、2人ご飯、キャンプ飯などにも活用できます。親子企画あり。(講師:白井文美)

講座料:7,000円

*会場:調理室もしくはカセットコンロが使える会場

*材料費・レシピのコピー代などは実費負担。

チ-03 New 薬膳カフェ・アーユルヴェーダカフェ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:0.5~1 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

短い時間でほっとするひと時と、薬膳やアーユルヴェーダのミニ講座を体験できる講座です。薬膳もアーユルヴェーダもお茶とお菓子 を講師が用意します。コモンズやデポーの企画や委員会の集まりにプラスして、ティータイムを楽しんでください。(講師:荒井たいこ・元 田裕子)

講座料:7,000円

*会場: 特に制約はありませんが、カフェで扱うお茶やお菓子の内容により、カセットコンロや電磁調理器を使います。 *材料費·資料代実費負担

チ-04 消費材使いこなし 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

消費材の上手な使いこなしを紹介します。食べ比べなどの講座の組み立てや、生産者交流会とのコラボ企画、新規加入者向け企画に もできますし、あっぱれはればれ野菜で栄養バランスの良いメニュー提案や、忙しい毎日にパパっと作れるおうちごはんもおススメで す。クリスマスお正月用品の試食会にもご希望に合わせて対応できます。味噌づくりも楽しいですよ。(講師:白井文美・元田裕子)

講座料:7.000円

老

*会場:調理室

*材料費・レシピのコピー代などは実費負担。

チ-05 食品添加物講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:0.5~1 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

一日どれくらいの食品添加物を摂取しているかご存知ですか?まずは知ることから始めましょう。食品添加物の種類や表示、避けたい 添加物など。安心安全な食事をまずは知って、無理なく取り入れてみませんか?消費材購入、新規加入者フォローにも使えます。 (講師:ジョン和美)

講座料:7,000円

備

*資料のコピー代は実費負担。

チ-06 親子で楽しもう! こども哲学

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.0~1.5 時間 │ 人数制限:8 組 │ 講師:1 名

まちづくり

こども哲学とは子どもたちが輪になって身近なテーマについて「なぜ?」「どうして?」と疑問に思ったことを自由に発言したり、聴きあったりする対話の場です。なにより大切なのは、ゆっくりじっくりと考えることを楽しむ気持ちです。こどもと一緒に「どこまでも問い続けること」の楽しさと対話を通じて思考が少しずつ変わり深まっていく課程の面白さを体験してみませんか?(講師:ふなやままい)

講座料: 7,000 円

備 者 ★ *対象:小学生と保護者。未就学児のお子さん連れの参加も可ですが見守りをお願いします。

*参加児童の学齢を鑑みて時間調整します。

チ-07 姿勢スッキリ・ピラティス

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.0~1.5 時間

人数制限:15 名 講師:1 名

まちづくり

ピラティスは難しいイメージがありませんか?ピラティスの楽しみは身体が変わっていくことに気付いて変えようとする気持ちを芽生えさせていくこと・・・はじめての方でも大丈夫!頑張らなくても大丈夫!いつまでも快適に過ごせる身体づくりのお手伝いをします。

(講師:中嶋直美)

講座料:7,000円

備 考 常細長いタイプのタオルをご用意ください

チ-08 指ヨガ・眼ヨガ・耳ヨガ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:0.5~2 時間

人数制限:20 組

講師:1名

まちづくり

指ョガ、眼ョガ、耳ョガはいつでもどこでも手軽にできるヨガです。呼吸に合わせて手や指を使い押したり、さすったり、ひっぱったり、伸ばしたりするだけで、あら不思議!体に変化が現れます。ストレス発散、リフレッシュ、ゆがみの修正、心の鎮静化、姿勢が良くなるなど様々な効果も。指、眼、耳どれか一つをお選びください。イベント対応もできます(講師:荒井たいこ)

講座料:7,000円

備考

*資料&オイル代:200円/1人(イベント向けの場合、資料配布無しでの対応も可能です)

*持ち物:ハンドタオル、動きやすい服装、水分補給用の飲み物 *爪の長い方は短く整えてきてください

チ-09 ヨガでセルフケア(ほぐし~ヨガの動き~呼吸法~瞑想)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.0~1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

ョガ経験の有無を問わず、気持ち良い呼吸とともに、今の心身の状態を感じ取れることを大事にしていきます。体の末端から丁寧にほぐし、無理をしない、他人と比べない。レッスン後には少し心身にゆとりが広がるかもしれません。日常生活が気持ち良いものへと繋がっていきますように。(講師:元田裕子)

講座料:8,000円

備考

*持ち物:ヨガマット(バスタオル代用可)、フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給用の飲み物

*基本は裸足ですが、五本指ソックスでも可。

チ-10 New 気軽に椅子ヨガ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:15 名

講師:1名

まちづくり

椅子ョガはいつでもどこでも椅子さえあれば気軽にどなたでもできます。企業や学校でも取り入れられています。年齢が上の方や体の柔軟性に不安のある方も安心して行えます。(講師:元田裕子)

講座料:7,000円

備 考 ★参加人数分の椅子(キャスターや肘掛けなどのついていない安定した椅子。ダイニングチェアやパイプ椅子など)

チ-11 New 親子ヨガ・キッズヨガ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

大人のヨガとは少し違い、ストーリー性を持たせて体を楽しくうごかしていきます。また、ペアワークやみんなで遊ぶことを取り入れながら 自分の心身の様子にきづいていきます。キッズヨガは自己肯定感を高めるのにもとても良い経験になります。

講座料:7,000円

備考

*あればヨガマット(なければバスタオルで OK)

チ-12 ラフターヨガ(笑いヨガ)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要

所要時間:0.5~1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

笑いヨガで無理なく有酸素運動や心の体操ができます。小さなお子様〜お年寄りまで。どなたでも道具もなく参加できます。マスクをしていることで酸素不足になっている体に楽しく酸素を循環。深い呼吸で免疫力も高めます。1 時間あればリラックスまでできます。短い時間だとラフターヨガのみになります。(講師:ラフターヨガリーダー ジョン和美)

講座料:7,000円

備考

*横になるスペースのある場所

*短い時間バージョンなら椅子でも OK

チ-13 心を癒すセルフケア・ハンドマッサージ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.0~1.5 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

日頃、誰しも皆色々なストレスに晒されています。ご自分で簡単にできるハンドマッサージやツボで免疫力や自然治癒力を高めましょう。アロマの香りで脳がリフレッシュします。脳から幸せホルモンのオキシトシンが分泌して、温かく幸せな前向きな気持ちになります(乳香や森の香りのホホバオイル又はジェルを使用します)(講師:時田愉季子・若山クミカ)

講座料:7,000円

備 考

*オイルを使用する為、和室でなく会議室。*持ち物:フェイスタオル1人1枚。

*実習用オイル費用: (ホホバオイル、精油、ガラス瓶)600円 /1人(マッサージオイルはお持ち帰りいただけます)

チ-14 スカーフ・ストール巻き方術~おしゃれからエコや非常時まで~

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:0.5~1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

色や素材を生かして、基本の折り方や結び方から気軽に楽しめる巻き方術をお伝えします。いつもワンパターンな巻き方だったり、タンスに眠っていたりのお悩みも解消できます。素材が要で巻き方と相性もあるので、お一人お一人、一枚一枚丁寧にお伝えするのが講師の信条です。また、一枚の布として考えれば、エコや非常時にも多角的に役立つ裏ワザも是非知って下さい。(講師:谷川美佐枝)

講座料:7,000円

備 考

*持ち物:お手持ちのスカーフやストール何枚でも、卓上鏡、筆記用具 *会場にあれば、姿見、ホワイトボード *資料代 100 円/1 人

チ-15 パーソナルカラー診断で好感度アップ!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:0.5~2 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

パーソナルカラー診断とは、生まれ持った肌や目、髪などから、あなたに似合う色を導き出すものです。人の印象は色が 60%デザインが 35%素材が 5%と言われています。同じ色でも調和する色は、肌色をきれいに映しだし、生き生きした表情を引きだしてくれます。また、お 洋服だけでなくメイクやヘアーカラーも知ることができます。(講師:岩堀節子・渡辺三幸)

講座料:7,000円

備

*椅子、机のある会場。姿見の用意出来る所はお願いします。ホワイトボード、筆記用具 *教材費:カラーチャート含め 250 円

 チ-16
 New 骨格診断
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間 │ 人数制限:10 名 │ │ │ │ │ 講師:1 名 │ │ │ まちづくり

骨格診断では、もって生まれた体質による筋肉、脂肪のつき方の特徴や骨格と関節の大きさの違いなどの身体の「質感」と「ライン」の特徴を知ることによってより、自身を美しく引きたててくれる、ファッションのスタイリングを導き出すことができます。自分自身の体型を最もきれいにみせてくれるあなたに似合うデザインと素材を知ることによってスタイルアップしましよう。(講師:岩堀節子、渡辺三幸)

講座料:7,000円

備 考 ★資料代:200円

*準備するもの: 椅子、机のある会場。 姿見の用意出来る所はお願いします。 ホワイトボード、筆記用具

チ-17New 顔タイプ診断食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1.5~2 時間人数制限:10 名講師:1 名まちづくり

顔タイプ診断とは、顔の輪郭やパーツの特徴や、バランスなどから顔タイプを分析することで、似合うファッションのティストを導き出します。自身の顔のタイプにあったデザインや素材を知ることができます。外見のイメージにファッションのイメージがマッチしていると素敵に見えます。自身の顔の雰囲気にあう服を知って魅力度をアップしましましよう。(講師:岩堀節子)

講座料:7,000円

備 考 *椅子、机のある会場。姿見の用意出来る所はお願いします。ホワイトボード、筆記用具、スマートホン、髪留め(前髪をあげるため)

 チ-18
 New
 ミニマルなワードローブの作り方
 食・健康づくり・環境 子育て・性活文化

講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:無し 講師:1 名 まちづくり

数は少なくても本当に必要なものだけの、お気に入りが詰まったクローゼットの作り方をお伝えします。講座の後半では、気に入っているけれどうまく着こなせないアイテムを持ち寄り、参加者でコーディネートを考えます。本講座は前半座学、後半は各自持参したファッションアイテムを使ってのワークとなります。(講師:渡辺三幸)

講座料:7,000円

備 考 *資料代:100円以内(一人)で実費

*椅子とテーブル、プロジェクター等の準備希望

 チ-19
 New
 サステイナブルファッションについて考える
 食・健康づくり・環境
子育て・生活文化

講座内容|所要時間:0.5~1 時間 | 人数制限:無し | 講師:1 名 | まちづくり

毎日必要な衣服。しかしファッション産業は、製造工程から廃棄に至るまで、環境負荷が非常に大きいと指摘されています。これから必要な選び方や、不要な衣服の手放し方など、サステナブル(持続可能)なファッションについて考える講座です。(講師:渡辺三幸)

講座料: 7,000 円

備 者 | *資料代:100円以内(一人)で実費

*椅子とテーブル、プロジェクター等の準備希望(プロジェクターが用意できない場合は手元資料で実施可能)

 チ-20
 New 心が整う5つのストレスとつきあう方法
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

 講座内容
 所要時間:0.5~1.5 時間
 人数制限:20 名
 講師:1 名

ストレスの多い社会状況の中でも心が整う5つの方法を楽しく身につけませんか。グループで考えたり、話したりしながら進めます。短い時間でもできるので、エッコロプラスのサポーター交流会や運営委員の学習会などと組み合わせての活用もおすすめです。小さなもやもやがスッキリするコツを身につけられます。(講師:山下由乃)

講座料:7,000円

備 考 *参加者各自で準備するもの:筆記用具

チ-21八卦香で占う今のわたし食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1~1.5 時間人数制限 10 名講師:1 名まちづくり

香木による「八卦香」(二つの香が同じか違うかを当てる古来からのゲーム)を通して、今のあなたに必要な「卦」(気の流れからのメッセージ)を出します。年の変わり目や年度の変わり目、グループ内の相互理解にも役立ちます。親子企画、こども企画もできます。(講師:山下由乃)

講座料:7,000円

備 考 ★ *香炉の中には炭が入っていますので、危なくないように扱える小学生からが対象です。

*材料費:1人100円

チ-22 親子で作るアロマ石けんクラフト

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~2 時間 人数制限:10 名 講師:1 名

まちづくり

カラフル石けん粘土クラフトは、地球環境に配慮して作られた石けん素地の粘土を使います。粘土の1つにラベンダー精油の香りを付けています。 (講師:若山クミカ)

講座料:7,000円

備 考 *持ち物:エプロン、手ふきタオル、汚れてもよい服装。

*材料費:500円

チ-23 ハンドメイド・クラフトを楽しもう

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:0.5~2 時間 | 人数制限:10 名 | 講師:1 名

まちづくり

手作りって楽しいですよね。作ってる間のいつもと違う時間の使い方もリフレッシュになります。和紙のおりぞめ、コロナ対策スプレー、アロマストーン・蜜ろうキャンドルプレート、アロマサシェ、石けんデコパージュ等様々な講座があります。(講師:講座による)

講座料:7,000円

備考

*材料費:内容により500円~1,000円/一人*持ち物:講座によりご用意いただくものがあります。

*「和紙のおりぞめ」は水と染料を使用するのでブルーシートや新聞紙などの汚れ対策が必要。屋外でも可

チ-24 おしゃれにお直し・お手入れ講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~2 時間 │ 人数制限:10 名 │ 講師:1 名

まちづくり

お気に入りの品に少し手を掛けることで、美しくおしゃれに。①~③の講座をお選び下さい①ダーニング(ヨーロッパ式繕い方法)で穴やほつれ、シミのある衣服のお直し②変色しやすいシルバーアクセサリーのお手入れ・保管方法(座学)③ペーパーナプキンやマスキングテープを使って身の回りの品にデコレーション制作(講師: 薮玲子)

講座料:7,000円

備 考 ① 貸し道具代・材料費: 1000円~/1人、持ち物:エプロン・裁縫道具・筆記用具、②資料・お手入れ用品代:500円/1人、持ち物:筆記用具 ③材料費:500円~/1人、持ち物:エプロン・はさみ・筆記用具

チ-25 ファシリテーション講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~2 時間 人数制限:40 名 講師:1 名 まちづくり

ファシリテーターの心構えやファシリテーションの基本的な考え方やスキルを学び、コモンズやデポーの身近な会議やミーティングに役立てませんか。本講座で、ファシリテーターの役割を理解し、ファシリテーションを実践する下地を整えます。(講師:ふなやままい)

講座料:7.000円

備 考 *当日必要な備品:ホワイトボード(なければ模造紙で代用可)、マイク、マーカー、養生テープ、ふせんなど

*演習内容や組み立てについては、個々の講座ごとに対応しますので、ご相談ください。 *資料のコピー代は実費

チ-26生きる力をはぐくむ親子の片づけ食・健康づくり・環境子育て・生活文化
子育て ・生活文化講座内容所要時間:1.5~2 時間人数制限:なし講師:1名まちづくり

子どもが片づけしやすい「仕組みづくり」と子どもが片づけたくなる「関わり方」で、子どもの「わかる」と「できる」が増える講座です。今日からすぐに改善できる収納や声かけの具体例も満載。親子の片づけチェックシート付き。一般社団法人親・子の片づけ教育研究所公式スライドを使用します。(講師:いわさきなおこ)

講座料:10,000円

備 考 *資料代:100円/1人 *持ち物:筆記用具 *用意してもらうもの: プロジェクター(主催者が用意できない場合は講師が持参します)、ホワイトボード(もしくは白い壁)、会場により延長コード

 チ-27
 New 親の家をかたづける~もめないための寄り添い方
 食・健康づくり・環境

 子育て・性活文化
 ・程度

講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:なし 講師:1 名 まちづくり

整理収納の基本と合わせて、実家を片付けるためのポイント、もめないための親とのコミュニケーションの取り方をお伝えします。(講師: いわさきなおこ)

講座料:7,000円

備 考 *資料代:100円/1人 *持ち物:筆記用具 *用意してもらうもの:プロジェクター(主催者が用意できない場合は講師が持参します)、ホワイトボード(もしくは白い壁)、会場により延長コード

 チ-28
 断捨離®でおうちもココロもスッキリ!
 食・健康づくり・環境
子育て・性活文化

講座内容 │ 所要時間: 1.5~2 時間 │ 人数制限:なし │ 講師: 1 名

「断捨離」の基本的な考え方と具体的実践の方法をお伝えします。【内容】断捨離とは、片づけ常識の間違い、片づかない理由、「捨てられない…」の不思議、断捨離実践の基本、「もったいない」の本当の意味★ご要望に合わせたテーマで開催可能です①子育て②50

まちづくり

講座料 10.000 円

備 考 ★ *持ち物:筆記用具

*プロジェクターを使用します。使用不可の場合はご相談ください。

代から③防災(命を守る)④キッチン、クローゼット等(講師:小林ふみこ)

チ-29台所から考える気候危機食・健康づくり・環境
子育て・生活文化

講座内容 所要時間:0.5~1 時間 人数制限:10 名 講師:1 名 まちづくり

地球温暖化の影響と考えられる「豪雨」「酷暑」「海面上昇」などの自然災害が世界各地で起きています。このままでは、子どもや孫たちの未来がどうなっていくのかと不安ですよね。「20 分でわかる地球温暖化」の講座のあとは、「私が今やっている CO2 削減」とか「私はナニから始めよう?」などのおしゃべりタイムです。(講師:加藤伸子)

講座料:7,000円

備 考 ▼「生活クラブでんき」について詳しい説明もできます。生活クラブでんきの活動とのコラボ企画もおすすめです

 チ-30
 学びなおしの理科
 食・健康づくり・環境

 青育で・生活文化

 講座内容
 所要時間:1~1.5 時間
 人数制限:20 名
 講師:1 名
 まちづくり

ちょっと苦手だった理科を、環境問題へのアプローチとして学びなおしてみませんか。「プラスチックってそもそもどんなものなの」「二酸 化炭素ってワルモノなの?」等々日々の暮らしの中の疑問を解決していきましょう。環境問題は多岐にわたるので、これが聞きたいという点ををお知らせください。親子講座も可です(講師:養田恵津子)

講座料:7,000円

備 考 *観察/実験/工作をする場合はキット代などの実費をいただきます。100円~1000円

ツ-01 パーソナルカラー講座~あなたの似合う色は?

食・健康づくり・環境

子育て 生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:10名(応相談)

講師:1名

まちづくり

・似合う色のグループを見つけます。・一人ずつ基本の色の布(白・赤・青・茶など)を当てて診断。 他の参加者のパーソナルカラーを 一緒に見ることで、より理解を深めます。・講座とパーソナルカラー診断、色のもつパワーについて・似合う色を身に付けると良い印象を 与えます。*親子での受講も可。・子どもは、鏡の前で10分程度じっとしていられることを基本とします。

講座料:7,000円

備

・資料代 100 円 ・パーソナルカラー診断 500 円 ・姿見、もしくは胸から上が映る鏡をご用意下さい。(鏡は事前打ち合わ せにて確認)・カラー診断の講座会場は、自然な光が入る部屋が適しています。

ツ-02 ベストカラー講座 食・健康づくり・環境

子育て 生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:6名

講師:1名

まちづくり

- ・パーソナルカラーの中から特に似合う色「ベストカラー」を見つけます。・パーソナルカラー講座より布の色数が増えます。
- 一人の診断に時間をかけるため、パーソナルカラー講座より人数が少なくなっています。
- ・似合う色を身に付けると好印象になります。*お持ちの服や小物についても診断します。

講座料:7,000円

備

・資料代100円・ベストカラー診断900円・姿見、もしくは胸から上が映る鏡をご用意下さい。(鏡は事前打ち合わせにて 確認)・カラー診断の講座会場は、自然な光が入る部屋が適しています。*別室で託児が望ましい

ツ-03 片付け講座① 整理収納のコツをつかむ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:制限なし

講師:1名

まちづくり

- ・整理収納アドバイザーによる講義と質疑・すぐに実践できる「整理」「収納」のコツを知りましょう。
- ・モノが多くて…。出しっぱなしになってしまう…。そんな生活習慣を見直してみましょう。
- 困りごとのアドバイスをします。

講座料:7,000円

備

持ち物:各自 筆記用具

ツ-04 片付け講座② すぐに実践!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

- ・整理収納アドバイザーによる参加型の講座。・グループディスカッション形式。
- ・片付けで困っていることを出し合い、他の参加者と一緒に解決策を考えます。
- ・具体的な方法を見つけ、「実践」に結びつけます。

講座料:7,000円

備 考 持ち物:各自 筆記用具・サインペン

ツ-05 片付け講座③ 幼児期に身につけたい片付け習慣

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 |所要時間:1 時間 人数制限:制限なし

まちづくり 講師:1名

・整理収納アドバイザーによる講座。

- ・子どもに片付けを習慣づけるには…
- ・子育ての時期は、成長に合わせた接し方があります。・困りごとのアドバイスをします。

講座料:7,000円

備 考 持ち物:各自 筆記用具

テ-01 地域旬野菜 食べつくし・使いこなし講座 夏編

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:基本2時間(応相談)

人数制限:15 名

講師:2名

まちづくり

1、地場の旬野菜とスーパーなどの市販野菜の食べ比べをして味の違いを感じてみます。(野菜だいすきファームのとれたて野菜の利 用可) 2、旬の野菜を使っての野菜料理の実習。野菜料理2~3品(スイーツ可)例/○トマト使いこなし(トマトソース、トマトをダシにし た和食、ピザソースを使って、など)○季節野菜で作るケーキサクレ など

講座料:7,000円

メニューは要望を伺い、相談後に決定。 材料:野菜だいすきファームの持参野菜以外は主催者が準備(500円/1名~) *調理施設があることが望ましい ※野菜だいすきファームの持参する野菜(実費)と1名分の交通費がかかります。

テ-02 地域旬野菜 食べつくし・使いこなし講座 冬編 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:基本 2 時間(応相談)

人数制限:15名

講師:2名

まちづくり

1、地場の旬野菜とスーパーなどの市販野菜の食べ比べをして味の違いを感じてみます。(野菜だいすきファームのとれたて野菜の利 用可)2、旬の野菜を使っての野菜料理の実習。野菜料理2~3品(スイーツ可)

例/○ビーツやケールなど最近目にする健康野菜の使いこなし ○大根、白菜、キャベツ、ブロッコリーなどまるごと使いこなし

講座料:7,000円

メニューは要望を伺い、相談後に決定。 材料:野菜だいすきファームの持参野菜以外は主催者が準備(500円/1名~) *調理施設があることが望ましい ※野菜だいすきファームの持参する野菜(実費)と1名分の交通費がかかります。

テ-03 「親子で料理」国産小麦粉と白神こだま酵母で遊ぼう あんまん肉まん/ケーキサクレ/ピザ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間(応相談)

人数制限:10 組

講師:2名

まちづくり

- ①あんまん・肉まん 白神こだま酵母と国産小麦で作ります。 ②彩り野菜のケーキサクレ(混ぜればできる)
- ③手作りトマトソースでピザ
- ①②③のいずれかを選んでください。

講座料:7,000円

*調理施設があることが望ましい。①は蒸し器、②③ はオーブンが必要です。

*材料:野菜だいすきファームの野菜(実費)以外は主催者が準備

※1 名分の交通費がかかります。

テ-04 ダンボールコンポストとバック型コンポストで生ごみを堆肥に 楽しい循環生活 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間(応相談)

人数制限: 15名

講師:2名

まちづくり

毎日の生ごみを堆肥にして、循環生活しませんか? ①入門編 微生物のことを知って地球の循環に仲間入り 始め方とコツ ②アフターフォロー編 入門講座のあと2~5ヶ月後の受講をおすすめします。 米実践中の堆肥1握りを持参してください。 ①②のいずれかを選んでください。 おしゃれなバック型の LFC コンポストも盛り込めます。(ダンボールとバッグ型両方の併用可)

講座料:7,000円

*ご希望ですぐに始められるスターターキット(箱と基材、テキスト冊子、虫コントなどのセットでバラ売りも可)、虫除けのた めのカバー(虫コント)など会場で販売できます。 ※1 名分の交通費がかかります。

テ-05 生ごみ堆肥だと簡単 ベランダで野菜栽培 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間(応相談)

人数制限:15名

講師:2名

まちづくり

生ごみ堆肥を使って、(初心者)ミックスリーフやカブ、ルッコラなどの葉物、(中級)季節の合う大根やジャガイモなどご希望の野菜を育 てる講習。レベルに合わせて、栽培野菜を決めます。
生ごみ堆肥と土の混ぜ方、タネのまきかた、水やりの正しい方法、プランター の選び方など実際に一緒にやってみましょう。 初心者~グループなどの菜園管理まで対応します。

講座料:7,000円

備

*栽培したい野菜ごとに道具やなどは相談して決めます。 用具、土、タネ(必要なら堆肥)などは実費。 ※1名分の交通費がかかります。

-01

楽しく遊んで心が育つ♪親子でゲーム

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20 名(親子 10 組)

講師:1~2名

まちづくり

見るだけ、さわるだけでも楽しいボードゲームで遊びます。親子のいい時間は心身が育つ源。指先使って知恵をしぼって脳を元気に。 デジタル機器から離れ、親子でほっこりするひとときを過ごしましょう。順番待ち、自己主張と譲り合い、失敗から立ち直るといった体験 は自信とやる気、社会性などの基盤となります。気持ちが落ち着くコツも臨床心理士がお伝えします。

講座料:7,000円

借

休祭日も開催。内容、形式など相談に応じます。拡大のための祭りなどでは出入り自由、人数制限なしでお受けします。 心育てのプログラムを組み込んだ連続講座も可能です。 資料代 100 円、スタッフ 2 人の場合 10,000 円

├-02 マインドフルネスで免疫力アップ 食・健康づくり・環境

子育で・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

何かとストレスが多い今、不安や苛立ちから自分を見失ってしまうことはありませんか?マインドフルネスは自律神経を整え気持ちを安 定させ免疫力や集中力を高めると科学的に実証されつつあります。今この瞬間の身体の感覚や気持ちに気づく練習をします。心がラ クになって自分にやさしくなることでしょう。臨床心理士の立場から心と身体の健康にぜひお勧めです。

講座料:7,000円

備

仕事をされている方のために休祭日も開催できます。 資料代 100 円

K-03 心によりそう「見たまま言葉」 ― 臨床心理士の知恵袋 食・健康づくり・環境

子育て ・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

子どもの話に耳を傾けるつもりでいても私たち大人はつい、アドバイスや意見を言いたくなってしまいます。臨床心理士の勘どころとし て、「なぞる」「つぶやく」をキーワードに、相手をそのまま受けとめ、必要に応じて親の気持ちを伝えるワザを具体的に学びあいましょう。 「やってみたら子どもが本当に嬉しそうだった。目からウロコ!」と感想をいただいています。

講座料:7,000円

備

仕事をされている方のために休祭日も開催できます。 資料代 100 円

-04 ネット・ゲーム漬けから子どもを守る 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5~2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

ゲームや動画などスクリーン相手に過ごす時間が増え、成長真っただ中にいる子どもの脳と心、体への影響が心配されます。どのよう に制限したらよいか困っていませんか?親の一方的な制限や注意が原因で関係がこじれることも。ネット世界の現状を学び、ハマる心 への理解や程よい使用と依存予防、親のかかわりなどについて臨床心理士と一緒に考えましょう。

講座料:7,000円

備

仕事をされている方のために休祭日も開催できます。 資料代 100 円

N-05 心の子育て一赤ちゃんから思春期前まで一 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

抱っこはなぜ大切なのか・甘えを受けとめることと、甘やかすことの違い・遊ぶことの大切さ・真の躾とは・自立心を育むには・子どもの動 きの意味をキャッチすることについて、などなど、これまでの臨床心理士としての経験をもとに子どもの心の発達の姿をお伝えしたり、皆 さんからの具体的なご質問をお受けしながらご一緒に考えたり、感じとっていきたいと思っています。

講座料:7.000円

備

仕事をされている方のために休祭日も開催できます。資料代100円

h-06 NEW 心の子育て一思春期の子どもとのかかわり一 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり 講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:10名 講師:1名

身体も心も大きな変化を迎える思春期。新たな心理的誕生として、喜ばしいことではありますが、親子ともども戸惑いを感 じる時期でもあります。臨床心理士として思春期の子ども達と歩んできた体験を基に、思春期の心の様相とかかわりについ て、参加者のお気持を伺いながらすすめていきたいと思います。

講座料:7,000円

備

仕事をされている方のために休祭日も開催できます。 資料代 100 円

コミュニケーション入門 ナ-01

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:15名

講師:1名 まちづくり

コミュニケーションというと、まず「言いたいことをちゃんと伝えなきゃ」となりがちです。でも相手が「ちゃんと聞いてくれている?」「わかっ てくれたの?」と不安に思うことも。お互いに「聞いてもらえた」「伝わった」と安心できる会話は家族や友人関係でより良い関係づくりにも つながります。ワークショップを交え、楽しくコツを学びましょう。参加対象に合わせて内容はご相談に応じます。

講座料:7.000円

静かな独立したスペースで、コの字のレイアウトが可能な場所。

講師用机・ホワイトボード

ナ-02 会議のお悩み解決 食・健康づくり・環境

子育て・ 生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:15 名

講師:1名

まちづくり

会議(話し合い)の3大お悩み「長い!」「意見が出ない!」「まとまらない!」を解消するために、準備・本番・後始末のそれぞれの段階 でのコツをお伝えします。ワークショップも交え、明日からすぐに実践できるヒント満載です。初めて委員を引き受けた方も経験豊富な方 も、一度は聞いておかれることお勧めです!(運営委員経験者談)

講座料:7.000円

備

静かな独立したスペースで、コの字のレイアウトが可能な場所講師用机・ホワイトボード

*講座内容をコンパクトにまとめたテキスト「会議のルールブック」を販売しています。当日、販売可(1冊 500円)

紙芝居「めぐるみずのおはなし」&せつけんと水の実験 ヌ-01

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1 時間

人数制限:20 名 講師:2名

まちづくり

水はどこからきて、どこへ行くのか?"せっけんおばさんとたくちゃんと一緒にしずくちゃんの案内で旅に出るという紙芝居のあと、楽しい 実験やクイズをしながら"せっけん"について学びます。

講座料:7,000円

参加者年齢をお知らせください。(年齢に合わせた実験やクイズを行いますので、幼児・幼稚園児・低学年・中学生等)

洗濯編 めざせセミプロ!ここがポイント ヌ-02

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:20 名

講師:2名 まちづくり

せっけんで洗うのに、これだけは知っておきたいポイントをお伝えします。エリの汚れ、黄ばみ、加齢臭などのトラブルの解決も!!自己流 でやって失敗し挫折してしまったあなたに、セーター類、ダウンコートや絹など素材に合ったせっけんを選び、ふっくら仕上げることがで きます。

講座料:7,000円

備

シンクのある場所を希望。

資料代 100 円

ヌ-03 ペットボトルで作る「フレフレ!リサイクルせっけん」 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1 時間

人数制限:親子 15 組

講師:2名

まちづくり

使用済み食用油(特保は不可)を、ペットボトルに入れ、苛性ソーダよりも危険度の低いオルトケイ酸ナトリウムを入れて振るとリサイク ルせっけんができます。 製法のシンプルさを体験して、合成洗剤との比較と DVD「アジの実験」を見て、せっけんの安全性を確かめま す。 できたとろりとしたせっけんは持ち帰り、2週間ほど自然乾燥させ固形せっけんとして使えます。

講座料:7,000円

備

オルトケイ酸ナトリウムは水に溶かすと強アルカリ性となりますので、厚手のペットボトルを用意する。

直接手や肌に触れないよう注意が必要。マスク、ゴム手袋を用意する。

親子の場合、お子様は小1以上で未就学児は見学のみ、大人お一人様での参加も可。

すぐには固まらないので、ボトルに入れたまま持ち帰るか、型入れ容器のご用意をお願いします。

材料費 200 円

ヌ-04 シャボン玉とばそう! 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1 時間

人数制限:親子 15 組

講師:2名

まちづくり

子どもが大好きなシャボン玉、親子で安心・安全なせっけんでシャボン玉を作り、外で思う存分飛ばして遊びましょう! 身近にある意外なものを使ってシャボン玉ができます。 お楽しみに!

講座料:7.000円

備

会場はすぐ外に出られ、水道が近くにある場所。バケツ2個用意してください。 必要に応じて着替えも用意。

材料費 :1 組 200 円

ヌ-05 せつけんで大掃除 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20 名

講師:2名

まちづくり

市販の用途別の洗浄剤を使わずに、きなりっこ一つで家中すっきりピカピカに!キッチンの油汚れの五徳やグリル窓、茶渋で変色した 湯飲みや急須を持ち寄り、参加者にせっけんを使って汚れを落とす体験をして頂きます。日頃の掃除も汚れの正体を知り、ナチュラル クリーニングでキッチン、浴室、洗面所、トイレの汚れを簡単に落とす技をお伝えします。

講座料:7.000円

シンク、ガス台のある場所を希望。

資料代:1人100円

コネコネせっけん&バスボムを作ろう! ヌ-06

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1 時間

人数制限:20名

講師:2名

まちづくり

純せっけん素地をコネコネして、オリジナルのせっけんを作ります。お友達にプレゼントしても喜ばれます。

お疲れのパパやママにうれしい、お風呂で癒されるバスボムも作ります。もちろん大人のお一人様の参加もお待ちしています。

講座料:7,000円

備

概ね5才以上 材料費 :親子1組500円 / 子ども1人参加、大人1人参加 各300円

ネ-01 私たちの暮らしにも役立つ!ネパールの住民主体の参加型村づくり 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間時間

人数制限:5~20 名

講師:1~2名

まちづくり

ネパールの村の参加型の取り組みに寄り添って15年。村の開発は「はじめの一歩」から村人の手で。その学びから、より良いグループ づくり、参加のあり方など私たちの暮らしにも活かせることを話し合いましょう。

講座料:7,000円

備 老 ワークショップ形式

ネ-02 写真から読み解く、支援地ラオスの「奪わない暮らし」とは? 食・健康づくり・環境

生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5 時間時間

人数制限:5~20名

講師:1~2名

まちづくり

ラオスの人々は自然を賢く利用して暮らしてきました。 開発が進む中、村人たちで自然を守ることが急務となっています。 ラオスの暮らし から私たちの暮らしを見てみましょう。

講座料:7,000円

借

ワークショップ形式

ネ-03 NEW「わたしのとなりの外国人」との対話を始めるために 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5 時間

人数制限:5~20 名 | 講師:2 名(外国ルーツのゲストを含む)

まちづくり

外国にルーツを持つ人たちは今後ますます県内で増えていきます。私たちの身近に暮らす外国にルーツを持つ人の文化を学び、日 本で生活する上での課題などを聞き、受講者と「対話」することから、互いの文化の豊かさへの理解の深め、尊重し会える関係づくりの きっかけとします。

講座料:8,000円

お話しと対話

ノ-01 石けんの基礎知識 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:15名

講師:2名

まちづくり

石けんと合成洗剤の違いを洗い比べ実験でお見せします。界面活性剤の働き、汚れが落ちる仕組みなどをわかりやすく説明します。 その他、感染症対策や毎日の生活の中で石けんをどのように活躍させるのかを主催者の希望に合わせて実演や説明をします。

講座料:7,000円

備

講師2名で実施(1名分の交通費は主催者負担)。要事前打合せ。主催者側で準備(配布資料のコピー、使用消費材)。 洗い場が必要になる場合も有り。資料は事前にデータで送信。内容・時間は希望に沿うよう柔軟に対応。

ノ-02 髪と地肌を守る石けんシャンプー・ヘナ染め 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5時間

人数制限:15名

講師:2名

まちづくり

家族みんなにやさしい石けんシャンプーの使い方とコツ。石けんシャンプーに切り替えると髪質が劇的に変わります。失敗しないシャン プーの仕方、石けんシャンプー用のリンスとは?また希望によりヘナ染め実践も行います。

講座料:7,000円

備

講師2名で実施(1名分の交通費は主催者負担)。要事前打合せ。主催者側で準備(配布資料のコピー、使用消費材)。 洗い場が必要になる場合も有り。資料は事前にデータで送信。内容・時間は希望に沿うよう柔軟に対応。

ノ-03 肌にも衣類にもやさしい石けんで毎日の洗濯から冬物衣類の洗濯まで 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~1.5 時間 人数制限:15名

講師:2名

まちづくり

毎日のお洗濯にも石けんをおすすめします。洗い方のコツを知ればすっきり気持ちよく仕上がります。またダウン・セーター・マフラーな どクリーニングに出さなくても石けんで洗えるものもあります。実践しながら失敗しないポイントを説明します。

講座料:7.000円

備

講師2名で実施(1名分の交通費は主催者負担)。要事前打合せ。主催者側で準備(配布資料のコピー、使用消費材)。 洗い場が必要になる場合も有り。資料は事前にデータで送信。内容・時間は希望に沿うよう柔軟に対応。

食・健康づくり・環境 ノ-04 家のお掃除は安全な洗浄剤でいつも清潔に 子育て・生活文化

人数制限:15 名

所要時間:1~1.5 時間 講座内容 安全な生活クラブの消費材(石けん・重曹・クエン酸・セスキ炭酸ソーダ・炭酸塩・酸素系漂白剤)を使ってキッチン・キッチン用品・コンロ

講師:2名

まちづくり

回りなど、実演しながら気になる汚れをスッキリ、キレイに。またバス・トイレなどの水回りのおそうじの説明もします。

講座料:7,000円

備 講師2名で実施(1名分の交通費は主催者負担)。要事前打合せ。主催者側で準備(配布資料のコピー、使用消費材)。 洗い場が必要になる場合も有り。資料は事前にデータで送信。内容・時間は希望に沿うよう柔軟に対応。

ノ-05	石けん何でもお悩み相談			食・健康づくり・環境
05				子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2名	まちづくり

石けんを使ってみたけれど・・・石けんカス・白残り・ニオイ・ゴワゴワ。石けんのいろいろなお悩みを解消します。

講座料:7,000円

講師2名で実施(1名分の交通費は主催者負担)。要事前打合せ。主催者側で準備(配布資料のコピー、使用消費材)。 備 洗い場が必要になる場合も有り。資料は事前にデータで送信。内容・時間は希望に沿うよう柔軟に対応。

ノ-06	からだの不調・・・もしかし	からだの不調・・・もしかして化学物質過敏症かも		食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:1名	まちづくり

香害・コロナ禍の消毒で化学物質過敏症が急増。家族の健康を守るために知っておきたい化学物質過敏症の症状と予防法。希望によ りハミガキ実験も実施します。

講座料:7,000円

事前に打合せが必要です。資料は事前にデータで送信、主催者側で必要枚数をコピーしてください。内容・時間は主催 備 者の希望に沿うよう柔軟に対応します。

ノ-07	 石けんビレッジのワークショ 	ップ		食・健康づくり・環境 子育で・生活文化
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師∶2 名	まちづくり

石けんビレッジのオリジナル作品「みずとしぜん」の紙芝居を使い、人と自然と水のかかわりを子ども向けにわかりやすく解説します。ク イズや実験も交えて見て楽しく学べる親子参加型講座です。その他希望によりシャボン玉・バスボム作り・コネコネ石けん・親子で食器 洗い・親子で上履き洗いなど。

講座料:7,000円

講師2名で実施(1名分の交通費は主催者負担)。事前に打合せが必要です。 備

八-01	ヴォイストレーニングで心も	身体もピカピカに!		食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2名	まちづくり

ストレッチの後、腹式呼吸で少しづつ声を出していき、発声練習をしてお腹の底から思いきり歌います。

講座料:7,000円

動きやすい服装、水分補給飲み物 備 老

八-02 知っている曲をみんなで歌おう! (歌声喫茶風に) 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限:15名

講師:2名

まちづくり

軽いストレッチ、発声練習の後、講師持参の歌集を配りピアノやキーボードに合わせて思い切り歌います。

講座料:7,000円

備

動きやすい服装、水分補給飲み物

八-03 ミニコンサート付音楽おもしろ講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1 時間

人数制限:20名

講師:3名

まちづくり

作曲家の面白いエピソードや音楽の面白さをレクチャーしながらのコンサート!

講座料:9,000円

考 備

八-04 親子でわらべうた童謡リトミック 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1 時間

人数制限:10組

講師:2名

まちづくり

親子でわらべうたや童謡をうたいながら、手足を動かしたり歩いたり走ったり親子のコミュニケーションを深めます。

講座料:7,000円

備

動きやすい服装、水分補給飲み物

ヒ-01 ラフターヨガ(笑いヨガ) 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

ラフターヨガ(笑いヨガ)とは、ユーモア・コメディに頼らずに、ただ笑うだけのエクササイズで、誰にでも簡単にできます。笑いには、「脳の 活性化」「免疫力のアップ」「人間関係の円滑化」の効果があるといわれています。最初に準備運動、手拍子の練習をします。 そのあと、実際に笑います。笑うと興奮状態になるので、最後にリラクゼーションの時間を取ります。

講座料:7,000円

備

人数制限:なし(多いほうが盛り上がります) 持ち物は、水分補給用の飲み物。動きやすい服装。

靴を脱いでできる場所がいいです。リラクゼーションの際に横になります。

ダイエット筋カトレーニング **Ľ-02**

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間: 1~1.5 時間 人数制限:なし

講師: 1名

まちづくり

準備運動のあと、体幹トレーニング・腹筋/背筋運動・下半身引き締め・有酸素運動などを組み合わせた筋トレ 6 種類をやって、ストレッ チをします。内容は、参加される方の年齢層によって、簡単な筋トレからダイエット向けハードな筋トレまで変更可能。希望あれば、最初 に体内測定とその結果の説明もします。(体脂肪・内臓脂肪・骨量・筋肉量・体内年齢など)

講座料:7,000円

備

運動のできる場所、和室でも可。持ち物は、水分補給用の飲み物。動きやすい服装。

ヒ-03 個性心理學基礎講座1(コミュニケーション)

食・健康づくり・環境

生活文化

講座内容

人数制限:なし 所要時間: 2時間

講師:1名

まちづくり

個性心理學とは、人間の個性を 12 種類の動物に当てはめ、更に 60 分類キャラクターに細分化させることで、誰にでもわかるイメージ 心理學として体系化した学問です。SUN EARTH MOON の3分類を中心に上手なコミュニケーションの取り方です。

個性の違いや価値観の違い、力関係の違いについてです。親子・夫婦関係、職場などにおいて、違いがわかるとストレスが減ります。

講座料:7,000円

借 考 グーループワークを取り入れることも可能です。

L-04 個性心理學基礎講座2(個性の違い) 食・健康づくり・環境

子育て 生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:なし

まちづくり 講師:1名

個性心理學とは、人間の個性を 12 種類の動物に当てはめ、更に 60 分類キャラクターに細分化させることで、誰にでもわかるイメージ 心理學として体系化した学問です。狼・こじか・猿・チータ・黒ひょう・ライオン・虎・たぬき・子守熊・ゾウ・ひつじ・ペガサスの12分類を中 心に個性の違いを学びます。本当の自分を知ることで、相手との違いも分かってきます。

講座料:7,000円

備 考

ヒ-05 個性心理學応用講座(60 分類の違い・運気など) 食・健康づくり・環境

子育て ・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

個性心理學の基礎講座を学んで、もっと知りたい内容を詳しくお伝えします。とても奥が深いので、基礎講座だけでは伝えきれない部 分や、もっと知りたい部分をアレンジして講座内容を組み立てることが可能です。例えば60分類の自分の個性をもっと知りたい。 毎日の運気、今年の運気、一生の運気を知りたい。

講座料:7,000円

備

フ-01 質問に答えるだけで読書感想文が書ける講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間

人数制限:6名

講師:1名

まちづくり

質問に答えて、その答えをワークシートに書き込むと、あっ!という間に読書感想文が書けるようになります。

質問に答えることで、感じたことを言葉で書き記すことにより、本を好きになるきっかけにもなります。夏休みの読書感想文にチャレンジ しましょう。

講座料:7,000円

備

【対象】小学生以上(小学3年生以下は保護者もご一緒に参加をお願いします。)・資料代200円/1人 【持ち物】読みたい本、筆記用具、ワクワクな気持ち

フ-02 子どものやる気を引き出す質問講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

子どものやる気を引き出すのも無くすのも、声がけの言葉で変わります。お母さんのマインドの持ち方、子どもの得意を伸ばし方など、 質問に答えながら、気付き学ぶ講座です。

お子さんが大きいママさんパパさんも、お子さんがこれからの方も奮ってご参加ください。"

講座料:7.000円

備

【持ち物】筆記用具、ワクワクな気持ち

・資料代 200 円/1 人

フ-03 なりたい自分になる質問講座 食・健康づくり・環境

子育で・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間

人数制限:8名

講師:1名

まちづくり

世間の枠にとらわれず、興味があること、やりたいこと、叶えたいこと、夢を発見してもらう講座です。 ワクワクする未来を想像してその未来を叶えるために、今できる一歩を行動に繋げます。

講座料:7,000円

備

【持ち物】筆記用具、ワクワクな気持ち

•資料代 200 円/1 人

フ-04 簡単!フットリフレクソロジーセルフケア講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:8名

講師:1名

まちづくり

足は身体を映し出しています。足を揉むことで循環が良くなることや、なぜ足を揉むと健康になるかの理論をわかりやすくお伝えしま す。セルフケア実践では、簡単に足を揉むコツをレクチャーし、実践します。セルフケア後の効果を体感して頂けます。 講師は参加人数により2名の場合もあります。

講座料:7,000円

備

講師:参加人数により2名の場合もあります。・資料代200円/1人

【持ち物】筆記用具、ハンドクリームやオイル、フェイスタオル、あれば足裏を茂樹する足つぼ棒等。

フ-05 家族の簡単足もみ! おうちリフレクソロジスト講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:4名

講師:1名

まちづくり

病院へ行くほどではないが不調を感じる家族の足をもむコツを学びましょう。 簡単にできる施術のポイントを実践でお伝えします。

講座料:7,000円

備

【持ち物】フェイスタオル1枚・ハンドクリーム又はオイル

資料代350円/1人(反射区図表付き)

大人にも絵本カフェ **^-01**

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間以内

人数制限:10~20 名※備考参照

講師:1名

まちづくり

作者の出自や時代背景などから、大人の方への絵本の鑑賞の仕方をお話しします。また、日頃スルーしている社会問題などを、子ども の本からわかりやすく考え合います。「本の花束」の日頃の選書の仕方などもご紹介します。

講座料:7,000円

備

お気に入りの絵本がありましたら、ご持参ください。

人数制限:10~20名 参加人数に対して応相談 有

^-02 本の魅力を伝える講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間以内 人数制限:10~20 名※備考参照

講師:1名

まちづくり

本は単に知識を得るだけではありません。心を整えたり、時には静かに寄り添ってくれたりします。自分の中にある「気持ち」にきづかせ て、生きる道しるべにでもなります。それぞれのお気に入りの本を使って自己紹介してみせることもできます。あるいはより道という知らな い世界へと導いてくれます。一緒に「本」の話しをしましょう。

講座料:7,000円

備

お気に入りの本がありましたら、ご持参ください。

人数制限:10~20名 参加人数に対して応相談 有

^-03 話題の本や昔の本などを紹介する講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間以内

人数制限:10~20 名※備考参照

講師:1名

まちづくり

AIの時代だからこそ、人間の存在意義として本の魅力を再認識する。最新、あるいは過去の「本の花束」から、今話題になっている小 説や料理レシピ、健康などの実用書、子どもの絵本や児童書、子どもの文化を育む本、応援したい小さな出版社の本、過去に人気の あった本、文学書などをご案内します。

講座料:7,000円

消費材の紹介と組み合わせです。

人数制限:10~20名 参加人数に対して応相談 有

木-01 【おいしい!簡単!健康にいい!】5種の発酵食品づくり 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

大人気講座!食卓を発酵食品で埋め尽くしませんか?たった2時間で、5種の発酵食品を仕込み持ち帰れます。仕込むのは、酒粕 床、ぬか床、甘酒、醤油こうじ、塩こうじ。レシピもお渡しするので、自宅で何度も再現可能。持ち帰った後の管理の仕方や、おいしく簡 単な活用方法についてのレシピもあるので、帰ってからも安心。たのしくおいしい発酵ライフを始めましょう♪

講座料:25,000円

備

キッチンでなくでも実施可能です。【材料費】2000円/人【持ち物】エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、持ち帰り用 の袋(レジ袋小程度の大きさ)【備考】アレルギーがある方は事前にお知らせください。

【子どもをもっとワイルドに!】わくわく自然教室 木-02

食・健康づくり・環境

子育て 生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5 時間時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

子どもにもっと自然に触れさせたい!自然の楽しさを知ってほしい!そんな思いを持つ方におすすめのイベント。プロの自然ガイドが、 自然遊びや、生き物探しなどを通じ、自然の魅力について伝えます。公園、畑での実施ができます。場所や内容についてはご希望に 合わせます。お気軽にご相談ください。

講座料:20,000円

備

【持ち物】汚れてもいい服・靴、虫網、虫かご、帽子(必要に応じて)

【備考】4~10月実施可能(真夏を除く)。

少人数向けワークショップ・講座の企画運営方法を学ぶ講座 木-03

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

ワークショップや講座をやってみたいけど、どんな流れでどんなことをやればいいの?参加者に喜んでもらうために必要なこととは?そ んなお悩みを持つ方のための講座です。ワークショップや講座をこれから作っていきたい方、自己流でやっているが、再度学んでみた い方におすすめの講座です。ワークショップや講座を通して伝える活動をしている講師がわかりやすくポイントを伝授します。

講座料:10,000円

備

木-04

【持ち物】筆記用具

【備考】事前のアンケートにご協力ください。

【全国のお味噌を食べ比べ!】みそリンピック!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間時間 人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

全国のお味噌、10種類を食べ比べ!「Best of my MISO」を探す、おもしろ講座です。見て味わって評価をする過程で、自分に合った お味噌を発見しましょう。講師は味噌ソムリエの資格を持つ味噌マニア。今までに、味噌づくり教室は30回500人以上に向けて実施し てきました。ぜひ楽しくお味噌の奥深い世界を知りましょう!※みそリンピックとは、みそ×オリンピックの造語です。

講座料:25.000円

備

キッチンがなくても実施可能です。【材料費】500円/人【持ち物】筆記用具、お飲み物、いつも食べている味噌(大さじ1 程度)【備考】アレルギーをお持ちの方は事前にお知らせください。

木-05 【え!?ホントに食べられるの??】どんぐりクッキーづくり!

食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

人数制限:15名 講師:1名 講座内容 所要時間:2 時間時間

まちづくり

どんぐりって食べたことありますか?実は大昔の人たちの貴重な栄養源でした。この講座では、どんぐりの殻を割るところからスタート! 果たしてどのような過程を経てクッキーになるのでしょうか?クッキーづくりだけでなく、おいしいどんぐりの見分け方のお話も。どんぐりを 食べるという体験で、自然の見え方が変わること間違いなし!

講座料:25,000円

備

キッチンがなくても実施可能です。【材料費】500円/人【持ち物】マスク、エプロン、三角巾、お飲み物

【備考】ナッツアレルギーの方は参加不可です。その他アレルギーをお持ちの方は事前にお知らせください。"

マ-01 【お母ちゃん学】あなたと家族を守る防災術 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

基本の防災のお話を中心に家庭ですぐに出来る減災対策を『ママ目線』でお伝えします

・日本で起こる災害の話や地域の防災情報 ・避難について、具体的な三日間生きのびるための備え・災害時の食とトイレ事情 ・防災 持ち歩き品のススメ・すぐに出来る対策など、情報盛り沢山です。(講師 防災教育ファシリテーター佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

備 老 プロジェクターがあればスライドを用意します。1時間位のショートバージョンにも変更可能。 減災 DAY などイベントとコラボ できます。希望あればオリジナル『減災 BOOK』をご用意します(一部 100 円)

マ-02 【お母ちゃん学防災術】キッチンから備える回転備蓄

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~1.5 時間 人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

消費材を活用した食料備蓄を家庭の台所から出来る防災対策をお話します。どんなものをどの位、備蓄したらいいか?どこにどのよう に備蓄したらいいか? 普段の生活の中に無理なく取り入れられるコツをお伝えします。

(講師 佐々木ミカ)

講座料: 7.000 円

備

備蓄に向いている消費材の試食会などと併用できます。 デポーでの減災 DAY などイベント時にも活用できます。 希望 の方には、オリジナル減災 BOOK を資料としてご用意します(一部 100 円)

マ-03 【お母ちゃん学防災術】災害クッキングをやってみよう

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

災害時のライフラインが止まった時に活用できる調理法の一つ【ポリ袋クッキング】の実習講座です。家庭にある物や消費材の缶詰・乾 物・保存食を使用して鍋にポリ袋に入れた食品を湯煎して調理します。簡単に様々なものが作れて日常にも活用できます。ある物を活 用して乗り切るのが目的なので食品ロス対策にもなりますよ (講師 佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

備

材料は、参加者の持ち寄りでも可能(耐熱用ポリ袋は有料で持参可能)カセットコンロの使える場所なら開催可能(カセット コンロ、ガス、鍋、など使用)レシピ込み資料用意します(一部 100 円) 子ども参加可能

マ-04 【お母ちゃん学防災術】災害時のトイレと吸水力体験ワーク

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

人数制限:15名 講師:1名 講座内容 │ 所要時間:1.5~時間

まちづくり

発災時に一番の問題となる【トイレの話】をお伝えします。災害の時に排泄はどうしたらよいのか?何を、どの位準備したらよいか?など 具体的にお伝えします。排泄は命に直結する大切な事です。後回しにせず対策しましょう。さらに携帯トイレの吸水力を比べてみる体 験ワークも行います。子どもも参加可能。自由研究にも最適です。(講師 災害トイレアドバイザー佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

プロジェクターがあればスライドを用意します。無くても開催可能(実際の携帯トイレを持参します)吸水力ワークの材料はこ ちらで用意します(材料代:1人/100円がかかります資料代込み) デポーでの減災 DAY などイベントでも活用できます。

マ-05 【お母ちゃん学】あなたの町のマイ減災マップ作り

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

クリアファイルと地図と特製シールを使いオリジナルの世界に一つだけの地図【マイ減災マップ】を作ります。各自がお持ち帰りが出来るので家庭での防災対策にも活用できます。 参加する人の住んでいる地域の地図を使い、災害時のリスクの理解を深め災害に備える力を養います。子どもの場合は4年生位から参加可能です (講師 減災マップマイスター佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

備考

プロジェクターがあればスライドを用意します。(材料代:1人 500 円資料代込み)デポーでの減災 DAY などイベントでも活用可能。子ども参加可能。自由研究にも最適です。

マ-06 【お母ちゃん学防災術】こどものための防災講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要

所要時間:1.5~2 時間

人数制限:15名

講師:1 名

まちづくり

子ども達や親子に向けての防災減災講座です。災害が起きる時に親や家族と一緒だとは限りません。防災減災を自分ごとと考えて生きる力を養うお話し会です。子どもにもわかりやすく絵本やクイズを交えてお伝えします 状況により毛布タンカ作りやダンボールトイレ作りなどワークも併用できます (講師 防災教育ファシリテーター佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

備考

内容は参加するお子さん達の年齢に合わせます。(お話が聞けるくらいのお子さんから可能)プロジェクターあればスライド 持参します。(書き込み式資料代金1部100円) イベントや自由研究にも最適

マ-07 【お母ちゃん学防災術】水害対策・水場の環境講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

台風・大雨・洪水・など水害に関しての対策を中心にお伝えします。ハザードマップやマイタイムライン(避難行動計画)を使用して地域のリスクを確認します。また海や川で楽しく安全に遊ぶためのお話をお伝えします。水場の危険な事や注意すべき生き物など、身の守り方や地球の水環境問題などお伝えします。(講師 スクーバダイビングインストラクター佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

備考

地域のハザードマップをご用意ください(役所で無料で配布してます)プロジェクターがあればスライド持参します。子どもも可能、自由研究にも最適です

マ-08 【お母ちゃん学防災術】防災マップと町あるき

食・健康づくり・環境

子育で・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

地域防災マップの情報の読み取り方を学び、近くの広域避難所や公園などに町歩きをして、災害時に役立つ場所や設備を確認したり、注意すべき場所などを実際に見てみる体験型ワークです。目的地の場所で災害食を持ち寄り『ピクニック』しても OK 雨天の場合は、室内でハザードマップも活用して災害情報を確認しながら地図作りも出来ます。(講師 佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

備考

地域の防災マップをご用意下ください。読み取り方や基本の地域防災情報の話(約1時間位)公園などへの町あるき(約30分位を予定)開催の場所や季節によってアレンジします。イベントや自由研究にも最適

マ-09 【お母ちゃん学】エコで減災みつろうラップ作り

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:10名

講師:1 名

まちづくり

布にみつろうを染み込ませて作る【みつろうラップ】を作成します。大サイズ二枚を作ります(大きいので切って枚数を増やしても OK) 活用方法、注意点、作り方をオリジナルの説明書を使ってワークします。みつろうラップを災害時にも活用する方法や蜜蝋を作るミツバチの環境やプラスチック問題に関してもお伝えします。(講師 佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

備

材料代 1000 円(大サイズ二枚・約 20 cm×約 30 cm)。机に敷くために汚れても良いタオルや新聞紙があると良いです。アイロンの用意をお願いします。オリジナルの資料を持参します。お子さんも参加可能

マ-10 【お母ちゃん学】自然療法とアロマクラフト

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

もしもの時に役立つ自然療法をお話しながら、お好みのアロマやみつろうを使って万能クリーム、アロマスプレーなど作成します。大規模災害の場合、医療機関を利用する事はできないかもしれません、すぐに出来るお手当や災害時に役立つホメオパシーのお話をお伝えします。 普段も子育てにも役立ちますよ (講師 アロマアドバイザー佐々木ミカ)

講座料: 7,000 円

材料費 1 人 500 円かかります。アロマを使用できる環境をご用意ください。自然療法はリクエストに合わせますが、ホメオパシーに関しては使用経験者のみ対応します。

マ-11 【お母ちゃん学】リラックスヨガ(初級編)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:20 名

講師:1 名

まちづくり

いつも頑張り過ぎていませんか?身体の声を聴きながら、気持ち良くのんびり身体と心を緩めてリラックスしましょう。身体が硬くても、初めてでも、頑張らないで大丈夫です。どなたでも参加できます。内容は参加する方に合わせてコーディネイトしますので初めての方も参加できます (講師 ヨガインストラクター中尾はるか)

講座料: 7,000 円

備 考 │ ヨガが出来る広さの会場をご用意ください。少人数でも対応します。どなたでも参加できます。

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(なければバスタオル)

マ-12 【お母ちゃん学】コシチャイム付き のんびりヨガ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:75 分

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

日常生活では、交感神経が優位になりがちです。身体を少しずつ動かして、背骨の動きをスムーズにします。自律神経のバランスを整えてくれる、心地の良い楽器【コシチャイム】を『再生のポーズ』の時に聞きながら、自分をリセットして心と体を整えるヨガです。 初めての方も参加できます。 (講師 ヨガインストラクター中尾はるか)

講座料: 7,000 円

備考

ョガが出来る広さの会場をご用意ください。少人数でも対応します。どなたでも参加できます。

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(なければバスタオル)

マ-13 【お母ちゃん学】背骨メンテナンスヨガ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間

人数制限:20 名

講師:1 名

まちづくり

いつのまにか、背中が丸くなっていませんか?家事もスマートフォンを使うのも、前屈みでの作業が多いですよね。背骨を万遍なく丁寧に動かすだけで、身体が楽になり、心も軽くなります。ご自分の身体と、しっかり向き合う時間を一緒に過ごしましょう。背骨を整えて健康作りが出来ます。どの年代の方にも対応できます。 (講師 ヨガインストラクター中尾はるか)

講座料: 7,000 円

備考

ヨガが出来る広さの会場をご用意ください。少人数でも対応します。どなたでも参加できます。

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(なければバスタオル)

マ-14 【お母ちゃん学】生まれてくるってどんなこと?親子で聞く性のお話

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

初経前、精通前のお子さんと親御さんと一緒に、赤ちゃん人形、子宮と男性器模型、避妊具、生理用品を使ったワークをしながら、命の成り立ちについて考えます。自分は大切な存在なんだという事を認識することでこれからが生きやすくなりますよ。

(講師:石井佳子)

講座料: 7,000 円

借

全てのワーク材料はご用意いたします。資料・材料費:親子1組50円

食・健康づくり・環境 マ-15 【お母ちゃん学】現役保育士によるママの心得と絵本の取り入れ方 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1 時間 人数制限:20名 講師:1名 0歳から6歳までの幼児期の終わりまでに育んでほしい10の姿(厚生労働省発布)や、保育士として勤務する経験から、子どもにかか わる親の気持ちの持ち方、子育ての目標を考えます。絵本の読み方のコツもお伝えします。 (講師: 石井佳子) 講座料: 7,000 円 絵本は持参します。別途費用はありません。 食・健康づくり・環境 ₹-16 【お母ちゃん学】米粉でシフォンケーキ 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 | 所要時間: 2 時間 人数制限:20 名 講師:1名 2種類の米粉(ミズホチカラと生活クラブの米粉)でシフォンケーキを作ります。米粉の種類の違いでふわふわとしっかりの食感の違いを 感じていただけます。 (講師:石井佳子) 講座料: 7,000 円 レシピの印刷と材料の準備はお願いします。(ミズホチカラ等生活クラブ外の材料はこちらで準備しますので材料費をご負 担お願いします。)場所:オーブンとハンドミキサーのある調理室 食・健康づくり・環境 マ-17 【お母ちゃん学】米粉でスコーン 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限:20名 講師:1名 生活クラブの米粉と食材でスコーンを作ります。ざっくりした食感の焼きたてスコーンを一緒に作って味わってみませんか。味のバリエー ションはご相談に応じます。ココア、抹茶、紅茶、くるみなど。 (講師:石井佳子) 講座料: 7,000 円 レシピの印刷と材料の準備はお願いします。場所:オーブンとスケッパーのある調理室 食・健康づくり・環境 マ-18 【お母ちゃん学】米粉で肉まんあんまん 子育て・生活文化 人数制限:20名 講師:1名 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2.5 時間 米粉ミズホチカラで肉まんあんまんを作ります。生活クラブの平田牧場の豚肉、田中製餡のこしあんを具にしたおまんじゅうを一緒に手 作りしてみませんか。 (講師:石井佳子) 講座料: 7,000 円 レシピの印刷と材料の準備はお願いします。(ミズホチカラ等生活クラブ以外の材料はこちらで準備しますので材料費をご 負担お願いします。)場所:蒸し器のある調理室 食・健康づくり・環境 マ-19 【お母ちゃん学】米粉でフライパンパン 子育て・生活文化 講座内容 所要時間:2.5 時間 まちづくり 人数制限:20 名 講師:1名 オーブンがなくてもパンが作れます。米粉ミズホチカラでフライパンでパンを焼きます。・プレーンパン・枝豆コーンパン・甘栗パン 内容はご相談に応じます。 (講師:石井佳子)

備 考 レシピの印刷と材料の準備はお願いします。(ミズホチカラ等生活クラブ以外の材料はこちらで準備しますので材料費をご 負担お願いします。)場所: フライパンとフタのある調理室

講座料: 7.000 円

食・健康づくり・環境 マ-20 【お母ちゃん学】米粉でベーグルパンと食パン 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 所要時間:3 時間 人数制限:20名 講師:1名 米粉ミズホチカラでベーグルとパウンドケーキ型の食パンを焼きます。 秋川牧園の鶏肉のおかずと消費材を使った野菜サラダも作ります。 講師:石井佳子) 講座料:10,000 円※エッコロ共済の補助(7,000 円)を超えた分は主催者負担となります。 レシピの印刷と材料の準備はお願いします。(ミズホチカラ等生活クラブ以外の材料とパウンドケーキの型はこちらで準備し 備 ますので材料費をご負担お願いします。)場所:オーブン、穴杓子、鍋のある調理室 食・健康づくり・環境 マ-21 【お母ちゃん学】大人にこそ絵本読み聞かせ 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 | 所要時間:1 時間 人数制限:20名 講師:1名 絵本には潜在意識に働きかけ、自己肯定感を上げる効果があります。大人が絵本を読んでもらう感覚を味わいます。(講師:石井佳子) 講座料: 7,000 円 絵本は持参します。材料費なし。 備 食・健康づくり・環境 マ-22 【お母ちゃん学】親子で自然あそび 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1 時間 人数制限:20 名 講師:1名 身近にある公園で、五感を使って自然を感じながら遊びましょう。自然あそびは子どもの脳を育て、自己肯定感を育みます。なつかし い?新しい?大人も楽しめる親子遊びです。年齢に応じて内容はご相談ください。 講師:てらもとみよ) 講座料: 7,000 円 汚れてもいい服装でご参加ください。野外開催のため雨天中止。 備 食・健康づくり・環境 マ-23 【お母ちゃん学】親子工作 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:10 名 講師:1名 自然素材を使って遊べるおもちゃの工作をします。年齢に応じて工作内容はご相談ください。(講師:てらもとみよ) 講座料: 7,000 円 汚れてもいい服装でご参加ください。工作材料費:100~500円/1人 食・健康づくり・環境 マ-24 【お母ちゃん学】野外で算数 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:20 名 講師:1名 スウェーデンの自然学校で実践されている野外教育の算数です。算数が勉強になる前に、単なる数字としてではなく、体験・体感を重 視した遊びの中から学びます。3歳くらいから小学校低学年向け。人数は多めがおすすめです。(講師:てらもとみよ) 講座料: 7,000 円

汚れてもいい服装でご参加ください。

マ-25 【お母ちゃん学】どんぐりクッキー作り 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:10名

講師:1名 まちづくり

絵本で見かけるどんぐりクッキー。実際に食べたことがありますか?どんぐりのお話と、マテバシイというどんぐりを使ったクッキー作りの プログラムです。(講師: てらもとみよ)

講座料: 7,000 円

ナッツアレルギーの方、まだナッツを食べていないお子さんはご注意ください。資料のコピーをお願いします。 どんぐり粉は 100g 300 円、それ以外の材料はご用意をお願いします。 トースター、フライパン可

マ-26 【お母ちゃん学】自然観察 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

身近な散歩道の草花・樹木の観察です。花壇のような園芸ではなく、四季折々の野草・雑草や街路樹、公園の樹木について観察しま しょう。植物の名前だけでなく、どんなことに使われてきたのか。毎日歩いている道でも、新しい発見があるかもしれません。

(講師:てらもとみよ)

講座料: 7.000 円

考 動きやすい服装でご参加ください。

マ-27 【お母ちゃん学】子ども工作 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~2 時間

人数制限:6名

講師:1名

まちづくり

自然素材を使った子どもの工作です。イベントの託児にもご利用ください。夏休みの自由研究にも。 年齢に応じて内容はご相談ください。(講師: てらもとみよ)

講座料: 7,000 円

汚れてもいい服装でご参加ください。内容により大人のお手伝いをお願いすることがあります。

工作材料費:100~500 円/1 人

マ-28 【お母ちゃん学】デイキャンプで焚火カフェ NEW

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限: なし

講師:1名

まちづくり

火おこしをして、焚火を囲んで、みなさんのんびりと話をする時間をもちませんか?キャンプをやってみたいけれど始め方がわからな い、などキャンプのお悩み相談もどうぞ。お湯を沸かせますので、消費材の防災品、レトルト品、飲料、調理などご相談ください。 (講師:てらもとみよ)

講座料: 7.000 円

焚火ができる野外での開催をお願いします。雨天、強風時は中止。焚火台は持参可能、薪についてはご相談ください。

マ-29 NEW 【お母ちゃん学】60代からの栄養学 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間: 1.5 時間

人数制限: 10 名

講師:1名

まちづくり

隠れ栄養失調になっているかも?カロリーは足りていても、自分の身体に必要な栄養素がとれていない栄養失調。 そのとき、身体は不調というかたちでサインを出します。体の本来の働きを取り戻し、健康になるための栄養+ α をお伝えします。 更年期など、他の年代の方向けの講座にも対応可能です。ご相談ください。 (講師:大森みちえ)

講座料: 7,000 円

資料の印刷をお願いします。血液検査結果表があればご持参ください。

(ただし病院や症状によって検査項目が違いますので、講座内容の数値が確認できるとは限りません)

マ-30 NEW 【お母ちゃん学】子どもの栄養学

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間: 1~1.5 時間 人数制限: 10 名

講師:1名 まちづくり

子どもの食事、おやつはこれでいいのかな…?でも忙しくて細かくは考えていられない!ざっくり知っておきたい子どもの成長に必要な栄養素、不足しがちな栄養素、困った症状を改善する栄養素のお話。

おすすめ消費材や、簡単メニュー紹介もします。(講師:大森みちえ)

講座料: 7,000 円

備 考

資料の印刷をお願いします。子どもと一緒のあら汁作りにアレンジ可

ミ-01 パソコン・スマホよろず相談

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間

人数制限:10 名

講師:1名 まちづくり

【パソコン、スマホ、SNS などをもう少しマスターしたい人向け】ちょっとした困り事や操作方法など気軽に聞けるところってありませんよね。そんな困り事などにお答えします。予め、困っている事や知りたいことを事前に相談頂き、当日に一緒に操作説明を行っていきます。(講師:石井真梨)

講座料:10,000円

備え

参加者は各自のパソコン、スマホをご持参ください。会場:プロジェクターをご用意ください。

ミ-02 親子で楽しむプログラミング(ビスケット)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間

人数制限:親子5組まで 講

講師:1名

まちづくり

【年少~小学生の親子にぴったりです】プログラミングって何?親子で一緒にプログラミングを作成する事を楽しみます。直観的に操作が出来るので楽しく体験できます。春休みや夏休みなどにお勧めです。(講師:石井真梨)

講座料:10,000円

備考

プログラミングの様子はホームページ【エデュカル出張講座】より視聴いただけます。タブレット5台まで無償貸し出あり。会場:プロジェクターをご用意ください。

ミ-03 規子で楽しむ情報セキュリティ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

【小学生親子向け】親子で一緒に情報セキュリティについて学んでいく2時間です。TikTokから子供を守る方法は?写真から位置情報を分からなくする方法は?スマホの時間制限はどうするの?などパソコンやスマホとの上手な付き合い方を親子で一緒に考えていきます。(講師:石井真梨)

講座料:10.000円

備 考

参加者は各自のパソコン、スマホをご持参ください。

会場:プロジェクターをご用意ください。

ミ-04 親子で楽しむパソコン・スマホ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間: 2 時間 │ 人数制限: 10 名 │ 講師: 1 名

まちづくり

【子どものスマホの使い方に悩んでいる方向け】親子で一緒にパソコン・スマホについて学んでいく2時間です。パソコン・スマホで出来ること事や上手なインターネット検索などパソコン・スマホの基礎をお話しします。「こんな事がやってみたい」との希望があれば調整可能です。 (講師:石井真梨)

講座料:10,000円

備

参加者は各自のパソコン、スマホをご持参ください。会場:プロジェクターをご用意ください。 主催者側の希望により、パソコンかスマホ、どちらか選択可。 ミ-05人がつながるまちの居場所の作り方食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1.5~2 時間人数制限:20 名講師:1 名

【委員さんや場づくりに興味がある方向け】そこに行くと、ほっとできて、元気になれる。自然と行きたくなり、行くと幸せな気分になれる。 予期せぬ出会いがあり、夢に向けて一歩踏み出すこともできる。そんな心温まる居場所はどうやったら作れるのか?人や想いがつながる場づくりのコツをお伝えします。 (講師:住み開きカフェ ハートフル・ポート 五味真紀)

講座料:10,000円

備 考 居場所づくりをしたいけれど、何から始めたらいいかわからない方向け。講義+参加者同士の交流(つながりの場)。 会場:プロジェクターを使用するので、投影できるスクリーンをご用意ください。

ま-06妄想を形にするための設計図を作ろう!食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1.5~2 時間人数制限:10 名講師:1 名まちづくり

【委員さんや何かしたいけれど、その一歩が踏み出せない方向け】何かやりたいと思っても、自分には無理…とあきらめてしまっていることはありませんか?妄想を形にするためには、その設計図があれば一歩を踏み出すことができます。たった一度の人生!やりたいことを自分の手で実現しましょう! (講師:住み開きカフェ ハートフル・ポート 五味真紀)

講座料:7.000円

備 考 何かしたいけれど、その一歩が踏み出せない方向け。 やりたいことと課題と解決策を考えていきます。ワーク型。

 ミ-07
 コドモ哲学力フェ ~テーマ (例) 学ぶって何?
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

 講座内容
 所要時間:1.5 時間
 人数制限:10 名
 講師:1 名
 まちづくり

【委員さんやモヤモヤを抱えている親子向け】友達って何?学校ってどうして行くの?なぜ勉強ってしないといけないの?など、子どもたちは日ごろ何げなく疑問に思っていても、それを口に出すことは難しい。子どもの心はモヤモヤでいっぱい。そのモヤモヤを自分の言葉で吐き出し、みんなで聞き合い、考える場です。答えのない対話の場。 (講師:住み開きカフェ ハートフル・ポート 五味真紀)

講座料:7,000円

備 考 なんとなくお友達とも空気を読んだりすることで、自分を見失いそうに感じている子、本音で自分の気持ちを聞いてほしい と感じている子向け。参加型。

 ま-08
 オトナ哲学カフェ ~テーマ (例) 働くって何?
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり

 講座内容
 所要時間:1.5 時間
 人数制限:10 名
 講師:1 名
 まちづくり

【委員さんや対話をしたい人向け】美しさって何?幸せとは?人とつながるってどういうこと?など、普通は煙たがられるようなテーマを真面目に語り合い、考える場です。日常生活で疑問に思っていることや悩みのモトについて問いを通した対話をすることで、気づかなかった自分を発見することにもつながります。 (講師:住み開きカフェ ハートフル・ポート 五味真紀)

講座料:7,000円

備 考 哲学…と言っても難しいことを話すわけではありません。日頃から感じていることを、ちょっと掘り下げて対話をする場です。参加型。

ミ-09上級麹士が伝える麹のある生活麹の料理食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1.5~2 時間人数制限:10 名講師:1 名まちづくり

【麹のある生活に興味がある人向け】日本古来の麹菌の力を使った、自宅で簡単に腸内環境を整えられる料理をご紹介します。日々の食事の中に麹を取り入れることで、肌荒れや便秘の改善が期待できます。おいしい食べ物として、新たな生活習慣として、「麹」の料理を提案していきます。調理を行い、麹酵素酵母の違いなども学べます。(講師:koda キッチン 杉野佳代子)

講座料:7,000円

備 考 調理室、材料費等実費

≅-10 無駄なく消費材を使いこなそう 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

【キャラバン等や新規加入者向け】 野菜の皮など普段は捨ててしまう消費材を使った料理や、家で眠ってしまいがちな消費材を使いこ なすサルベージ形式でご紹介します。全食品ロスの中で、約半数を占めている家庭系食品ロス。この問題を解決しつつ、おいしく楽し く料理を学べます。(講師: koda キッチン 杉野佳代子)

講座料:7,000円

借

料理室、材料費等実費

≅-11 さ・し・す・せ・そ だけで、簡単だけど家族ウケする料理 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

【組合員全般向け】「身近な食材」「旬な食材」の素材を活かしながら、砂糖、塩、酢、醬油、味噌を使ったバラエティーに富んだ料理を お伝えします。シンプルにわかりやすく、講座で習った料理を家に帰ってすぐに作りたくなるような料理となっています。

(講師:koda キッチン 杉野佳代子)

講座料:7,000円

備 考 料理室、材料費等実費

≅-12 NEW 五感を楽しむ自然あそびの時間 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5~2 時間

人数制限:親子または大人 10 組

講師:1名

まちづくり

【親子向け】 地域の身近な公園でガーデンティーチャーと五感を使って遊びます。 普段見過ごしてしまうものの中にもたくさんの自然 の神秘や構造があると "気づき、それは "直感力、や "創造力、を育てることに繋がります。 昨年度までおなじみだった人気講師高 橋良寿氏「五感を育む自然あそび」に代わるリニューアル講座です。(講師:ガーデンティーチャー 小久保孝志)

講座料:7,000円

備

公園や自然がある所での開催が基本ですが、屋内でも開催も可能です。※雨天時は屋内開催になります。(会場をご用

じあたまを育てる「お箸あそび」 ≥-13

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5 時間

人数制限:親子5組まで

講師:1名

講師:1名

まちづくり

【親子向け】 毎日使っているお箸。 時代が変わっても、変わらぬ日本人のお箸文化ですね。 「おはし+〇〇」 で遊びます。 遊びを通し ておはしの持ち方、楽しみ方を大人も子どもも習得します。ちょっとした集まりのひとときに応用できますよ。楽しく交流しながらみんなで 持ち方美人になりましょう。(講師:こども教室どんぐりひろば 吉村志穂美)

講座料:7,000円

普段使っているお箸とスプーンをご持参ください。消費材のお菓子等実費でお願いします。詳しくは打ち合わせします。 備

≅-14 勉強嫌いにならない「鉛筆の持ち方」 食・健康づくり・環境

生活文化 子育て

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限:親子5組まで

まちづくり

【親子向け】鉛筆の持ち方が悪いと・姿勢が悪い・目が悪くなる・手が痛いから長続きしない・成績がよくない・もちろん字が汚い そして、体の不調にもつながります。 小学生の8割が正しく持てていない今、まずは大人の持ち方から見直してみませんか。 目からうろ こ体験できます。年中~小学生や、鉛筆の教え方や指導方法を知りたい大人向け。(講師:こども教室どんぐりひろば 吉村志穂美)

講座料:7,000円

備

じあたまを育てる「お箸あそび」講座から連続するとより効果的です。 普段使っているえんぴつと自由に使えるノートをご持参ください。

食・健康づくり・環境 ≥-15 子どもの【すき】を伸ばすコツ 子育て・生活文化

【大人向け】「すぐ諦めてしまう」、「本を読まない」などぼやいているお母さんいらっしゃいませんか?子どものヤル気スイッチを OFF

にしないコツは乳幼児期にあります。実例と共にお伝えします。(講師:こども教室どんぐりひろば 吉村志穂美)

人数制限:10名

講座料:7000円

講座内容

資料代 300 円。 備

所要時間:1.5 時間

≥-16 紙1枚で楽しい子育て+豊かな学び「のほんのほん」 食・健康づくり・環境

まちづくり

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:親子5組まで 講師:1名 まちづくり

【親子向け】 自分で考え表現した「世界で1冊だけの本」、これが超簡単しかも面白い!絵や字が書けない小さい子でも誰もが作品 作れるってすごいこと!小学生以上になれば、即、教科にも直結する学びに活かすこともできます。『のほんのほん』は他のどこにもな いオリジナルメソッドです。年中~小学生向け。(講師:こども教室どんぐりひろば 吉村志穂美)

講座料:10,000円

借

筆記具(油性ペンを除く。複数の色)・スティックのり・はさみ、ご持参ください。

ム-01 自分だけのオリジナルが作れる」アレンジロゼット講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:6名

講師:1名

まちづくり

リボン選びやパーツ選びから楽しい!! お子様から大人まで、はじめての方にも「簡単に楽しく可愛いロゼット」を作っていただける講座 です。 完成したロゼットはバックチャームやブローチにアレンジして、毎日のコーディネートにもプラスできます。(講師:池田真美)

講座料:7,000 円

備考

*材料費:800 円~/1 人 *コンセントのある会場、あれば延長コードをご用意ください。(講師貸し出しも可) *参加者持ち物:持ち帰り用袋

ム-02 お部屋に飾れる 季節のフォトコラージュ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5時間

人数制限:6名

講師:1名

講師:1名

まちづくり

スマホの中にたまった写真プリントしてますか?お写真の周りをペーパーアイテムやマスキングテープで飾って、オリジナルの フォトインテリアを作りましょう! (講師:池田真美)

講座料: 7,000 円

備考

*材料費:800円~/1人 *コンセントのある会場、あれば延長コードをご用意ください。(講師貸し出しも可) *参加者持ち物:持ち帰り用袋

Δ-03 親子でオシャレを楽しめる オリジナルヘアアクセサリー講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~1.5 時間 人数制限:6名 講師:1名 まちづくり

親子講座です。お好みのリボンやパーツを選んで、ヘアゴムやカチューシャを作る講座です。毎朝のヘアアクセサリー選びが ワクワクする時間になりますよ! (講師:池田真美)

講座料: 7,000 円

備考

*材料費:800円~/1人 *コンセントのある会場、あれば延長コードをご用意ください。(講師貸し出しも可) *参加者持ち物:持ち帰り用袋

食・健康づくり・環境 ム-04 消費材のお菓子を使ってかわいい♡クラフト講座 子育て・生活文化 人数制限 10 名 講師:1名 講座内容 所要時間:1~1.5時間 まちづくり

消費材の個包装のお菓子を使って、パーティーやハロウィン、バレンタインなどの楽しい行事にもピッタリな「お菓子の帽子」や「お菓子 のキャンディーバック」などの作り方などをお伝えする講座です。組合員が集まるイベントやデポーのフロアで生活クラブの美味しいお菓 子をアピールできるクラフト講座です。(講師:池田真美)

講座料: 7,000 円

備考

*材料費:300円~/1人 *クラフトに使うお菓子は、主催者がご用意ください。

*参加者持ち物:持ち帰り用袋

ム-05 捨てられる布で作る可愛い布リース作り 食・健康づくり・環境

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:6名 講師:1名 子育て・生活文化 まちづくり

アパレルブランドやご自宅で不要になった洋服など「廃棄される布」をつかったアップサイクルな講座。 親子で SDGs について知れたり、 夏休みの宿題にもオススメなクラフト講座です。(講師:池田真美)

講座料: 7,000 円

備考

*材料費:1000円~/1人 *参加者の持ち物:持ち帰り用袋

ム-06 季節のフラワーアレンジメント

食・健康づくり・環境

人数制限:6名 所要時間:1~2時間 講師:1名 講座内容

子育て・生活文化 まちづくり

プリザーブドフラワーやドライフラワー、造花を使ってクリスマスリースやハロウィンバスケット、お正月飾り、ハーバリウム 入学式・卒業式で使えるコサージュなどを作ります。春夏秋冬季節に合わせたお花でお部屋を彩りませんか? どなたでも可愛く作ることができます。作業に没頭してココロもリフレッシュしませんか? (講師:和波直美)

講座料: 7,000 円

備考

*材料費:800円~/1人、要相談*コンセントのある会場、延長コードをご用意ください。*参加者持ち物:持ち帰り用袋 *保護者同伴で小学生以上参加可、未就学児参加不可。

ポンポン弾むバランスボールエクササイズ ム-07

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講師:1名 講座内容 │ 所要時間:1 時間 人数制限:6名

まちづくり

バランスボールに座ってポンポン弾むことで、室内にいながら気持ちよく身体を動かします。ボールの弾みを利用するので 関節への負担が少なく、なぜか笑顔になってしまう楽しさ!程よい運動は、久しぶりに身体を動かす方にも、運動が苦手な方にもおすす めです。循環のよい身体とゴキゲンな心で、もっと楽しい毎日にしちゃいましょう。(講師:大野邦子)

講座料: 7,000 円

備考

*裸足、横になれる場所。お1人につき少なくとも畳1畳分のスペース*動きやすい服装 *ご準備:水分、汗拭きタオ ル、ヨガマット(なければ大きめバスタオル)*講座料ボールレンタル代含む*駐車場実費いただきます

요-08 シニア向けバランスボール 100 歳まで元気に過ごせる身体づくり

食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1時間

人数制限:6名

講師:1名 まちづくり

リハビリ生まれのバランスボールを使って、無理なく楽しく身体を動かします。比較的年齢を重ねたオネエサマ、オニイサマが対象です。 (講師:大野邦子)

講座料: 7,000 円

備考

*裸足、横になれる場所。お1人につき少なくとも畳1畳分のスペース*動きやすい服装 *ご準備:水分、汗拭きタオ ル、ヨガマット(なければ大きめバスタオル) *講座料ボールレンタル代含む *駐車場実費いただきます

ム-09 更年期を知り上手に付き合う Let's エンジョイ更年期

講座内容 所要時間:1 時間 人数制限:なし

講師:1 名

食・健康づくり・環境子育て・生活文化まちづくり

知っているようで知らない「更年期」。つらい?こわい?…いえいえ、身体で起きている変化を理解し、この時期の乗り越え方を知れば、不安は軽減され自分の身体も愛しく感じられます。更年期を軽やかに美しく乗り切って、もっと素敵な自分で過ごしちゃいましょう。座学とセルフケアを行います。(講師:大野邦子)

講座料: 7,000 円

備 考 *資料代:主催者が印刷する場合、費用負担はありません

ム-10 ママの身体を知り子育てを 100 倍楽しむための産後ケア

食・健康づくり・環境

子育で・生活文化 まちづくり

講座内容 所要時間:1 時間 人数制限:なし 講師:1 名

産後の身体は交通事故全治8か月並のダメージを受けている!ケアをしなければいけませんが、その必要性はあまり理解されていません。赤ちゃんのため、家族のため、お母さんが元気でいることはとっても大切。産後を様々な角度から紐解いて、今こそ始める産後ケア!座学とセルフケアを行います。産後2か月~3年前後のママ向け。交流タイムあり。(講師:大野邦子)

講座料: 7,000 円

備 考 *会場:裸足、横になれる場所 *資料代:主催者が印刷する場合、費用負担はありません

ム-11 食品添加物基本のはなし

食・健康づくり・環境

-子育て・生活文化 まちづくり

講座内容 所要時間:1 時間

人数制限:なし

講師:1名

食品添加物の基本の話をします。食品添加物の種類や食べている量。市販品に入っている添加物の種類、気をつけたい添加物。 子どもに食べさせたくない添加物など。親子企画では、添加物の着色実験をします。夏休みの自由研究にも使えます。 同じ時間内に遺伝子組み換えの話をすることもできます。(講師:田辺芙弥・曽我辺弘美)

講座料: 7.000 円

備 考 *会場:会議室、和室、ホワイトボード

*資料代:主催者が印刷する場合、費用負担はありません

ム-12 遺伝子組み換え、ゲノム編集

食・健康づくり・環境

講座内容|所要時間:1 時間 | 人数制限:なし | 講師:1 名

子育て・生活文化 まちづくり

遺伝子組み換えの基本の話をします。私達は無意識に遺伝子組み換え食品や、添加物を食べています。どのようなものが遺伝子組み換え作物からできているのか知って見分けてられるようになりましょう。日本で流通している遺伝子組み換え食品や添加物、表示について話します。合わせて、ゲノム編集についてもお話します。(講師:田辺芙弥)

講座料: 7.000 円

備 考 *会場:会議室。和室、ホワイトボート

*資料代:主催者が印刷する場合、費用負担はありません

ム-13 英国式アフタヌーンティー

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1 時間

人数制限:10 名 講師:1 名

まちづくり

19世紀に英国の貴族階級で花ひらいたアフタヌーンティー。マナーや由来の話と美味しい紅茶の淹れ方をお伝えします。 講師所有のティーセットを見本用に持参します。参加者用の食器は主催者でご用意ください(講師:田辺芙弥)

講座料: 7.000 円

備考

*会場:会議室(お茶が入れられればどこでも)*資料代:主催者が印刷する場合、費用負担はありません*紅茶と菓子(クッキー、ケーキなど 2、3 種類)主催者がご用意ください (おすすめのお菓子などは事前にお伝えします)

食・健康づくり・環境 ム-14 NEW ガス、電気、時間を節約できる「ほったらかし料理」のススメ 子育て・生活文化 講座内容 所要時間:2時間 人数制限:16名 講師:1名 まちづくり 節エネの保温調理(きのこと鶏の煮込み)と余熱調理(カスタードプリン)、光熱費0円の太陽熱調理(野菜スープ)を実演・ 試食します。仕込みをしたら、後はお任せ。時間が調理してくれるのを待つ間はあなたの自由時間です。 *太陽熱調理は天候に左右される為、開催日が快晴の場合のみ実演し、曇りや雨の日は説明します。(講師:田辺芙弥) 講座料: 7,000 円 備考 *会場:調理室 *資料代:主催者が印刷する場合、費用負担はありません *食材は主催者がご用意下さい:事前に お知らせします*その他:バスタオル2枚 食・健康づくり・環境 厶-15 ウェルカムカフェ 子育て・生活文化 講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:20名 講師:1名 まちづくり 新規加入者説明会に消費材を使った簡単ランチやスイーツ講座を組み合わせて、生活クラブの良さをアピールしませんか? 講座はデモ形式や調理実習形式など、ご希望の消費材を使って内容を組み立てます。(講師:曽我辺弘美・和波直美) 講座料: 7,000 円 備考 *会場:調理室 *材料費・レシピのコピー代などは実費負担。 食・健康づくり・環境 ム-16 ホットケーキミックスを使って 子育て・生活文化 講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:20名 講師:1名 まちづくり 美味しい生活クラブのホットケーキミックスを使って簡単におやつを作りましょう!(メニュー例:スコーン、マフィン スポンジケーキ、パウンドケーキ、ケークサレ、クッキー、アメリカンドック、分厚いホットケーキ、パンケーキ、蒸しパン) (講師:曾我辺弘美・和波直美) 講座料: 7,000 円 備考 *会場:調理室 *材料費・レシピのコピー代などは実費負担。

ム-17	キッズキッチン			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:20 名	講師:1名	まちづくり
親子で楽しくクッキング。内容はご要望に応じて、組み立てます。ご相談ください。(メニュー例:だしのとり方、クリスマス				

ケーキデコレーション・ハロウィンのお菓子・バレンタインデーのお菓子・手打ちうどん、ピザ、ハンバーガーなど) (講師:曽我辺弘美・和波直美)

講座料: 7,000 円

備考 *会場:調理室 *材料費・レシピのコピー代などは実費負担。

스-18	きばるの甘夏			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間: 1.5~3 時間	人数制限:20 名	講師:1名	まちづくり

「きばるの甘夏」を使って、簡単なお菓子やお料理をご紹介します。美味しいだけでなく甘夏の爽やかな香りも魅力です。 (メニュー例:マーマレード、ピール、ジューシーパウンドケーキ、寒天、ギモーヴ、マフィン、豚肉炒め、ちらし寿司など) (講師:曾我辺弘美:和波直美)

講座料: 7,000 円

*会場:調理室 備考 *材料費・レシピのコピー代などは実費負担。 ム-19 毎日のお弁当

子育て・生活文化 講師:1名 講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制 20 名 まちづくり

毎日のお弁当から運動会のお弁当、メインは生活クラブの冷凍食品を試食し副菜を作る講座など、ご要望に応じて講座内容は 対応します。ご相談ください。(講師: 曽我辺弘美・和波直美)

講座料: 7.000 円

備考

講座内容

*会場:調理室

*材料費・レシピのコピー代などは実費負担。

ム-20 クリ正ならまかせて!

所要時間:1.5~2 時間

食・健康づくり・環境

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり

講師:1名

講師:1名

クリスマス・正月試食会用に、消費材を使って簡単にできるパーティー料理を提案します。(メニュー例、ドームケーキ レンチンパスタ、ケークサレ、ローストチキン、くるみ田作り、松風焼、えびしんじょのお椀、錦卵、かまぼこ飾り切り他 ご相談に応じます)(担当:曽我辺弘美・和波直美)

人数制限:20名

講座料: 7,000 円

備考

*会場:調理室

*材料費・レシピのコピー代などは実費負担。

ム-21 消費材をアピール!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:20名 講師:1名 まちづくり

アピールしたい消費材に合わせて、講座を組み立てます。季節の行事食"ひな祭り、端午の節供、七夕、ハロウィン、バレンタイン"に合 わせたメニューなど内容はご相談ください。(例:豚肉使いこなし、お米をおいしく!、冷凍野菜で簡単おかず、乾物使いこなし、野菜の おやつ、消費材で簡単離乳食&幼児食など(担当:曽我辺弘美・和波直美・田辺芙弥)

講座料: 7,000 円

備 考 *会場:調理室

*材料費・レシピのコピー代などは実費負担。

ム-22 ソーラークッキング

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし

まちづくり

化石燃料を使わず、自然破壊もせずに料理が出来るソーラークッキングを紹介します。 ソーラークッカーを使うことで CO2 の排出も削減されます。

①クッカー作りと試食(2 時間)または②デモンストレーションと展示、説明の20分×2~3回(2 時間)(講師:田辺芙弥)

講座料: 7,000 円

備考

クッカー作り *雲、風のない快晴の場合参加者作成のクッカーでゆで卵作り、薄曇り雨の場合、作成と説明 *準備品(リストを送ります):ソーラークッカー1 台約 1000 円~ *持ち物(各自):ハサミ、軍手、サングラス

なないろの防災、減災講座 ム-23

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:なし

講師:1名 まちづくり

災害は、いきなりやってきます。家族を守るために、今日からできる災害の種類別対策をしっかりと身につけて、家族を災害 から守りましょう。・防災の基本・ハザードマップの見方・発災時の身の守り方・水害に備える・ママ目線の防災準備と心構え ペット防災・他(講師:田辺芙弥)

講座料: 7,000 円

備考

*会場:会議室

*資料代:主催者が印刷する場合、費用負担はありません

 ム-24
 NEW しあわせ発酵講座
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり

 講座内容
 所要時間:1時間~3時間
 人数制限:なし
 講師:1名

塩麹や醤油麹を作ってお持ち帰りいただきます。甘酒は、作り方と試食のみです。麹のみで仕込んだ甘酒と、ご飯入りの甘酒の両方を試食としてお出しします。①みんなで発酵ランチ作り②発酵あんこ(作り方~発酵あんこを使ったスイーツ作り)③腸活の話し(資料あり)(講師:大松喜美)

講座料: 7,000 円

備考

*会場:塩麹・醤油麹作りと座学のみなら会議室で可能です。①②の場合は調理室 *材料費・レシピのコピー代などは、実費負担。

 ム-25
 NEW
 たのしい季節のクラフト講座
 食・健康づくり・環境子育で・生活文化まちづくり

 講座内容
 所要時間:1時間~1.5時間
 人数制限:6名
 講師:1名

おしゃべりしながら、オシャレな刺繍リボンを使ったバックチャームやジュートバック(カバン)作り。クラフトバンドを編んで作るかわいいリース作り。石鹸デコパージュなど、クラフト講座ならお任せください。(講師:池田真美)

講座料: 7,000 円

備考

*材料費:800 円 \sim /1 人 *コンセントのある会場、あれば延長コードをご用意ください。(講師貸し出しも可) *参加者持ち物:持ち帰り用袋

メ-01 UV レジンでオリジナルキーホルダー作り

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:10 名程度 講師:1 名 まちづくり

UV レジンで簡単(初心者向)、オリジナルキーホルダーやマグネットを作ります。(ワークショップ形式)

未就学児から大人まで楽しめます。季節のモチーフや自分の好きを集めた世界で1つの手作りキーホルダーやマグネットを楽しく作りましょう。地域向け企画や組合員集会、コモンズ大会、ひろば、イベントブースなどでご利用いただけます。

講座料: 7,000 円

備 者 材料費は、内容により変動します。1,000円(相談可能)

★-02 きらきらたまごづくり 食・健康づくり・環境

 諸座内容
 所要時間:1.5 時間
 人数制限:10 名程度
 講師:1 名
 まちづくり

不思議な動きをするアーモンドサイズのたまごをつくります。まるで生きているみたい! 色や絵をつけてキラキラなオリジナルたまごを作ってみんなで遊びましょう。

幼児から小学生向き。交流会、孫遊び、託児ケア、イベントブース(ワークショップ)などでご利用いただけます。

講座料: 7.000 円

備 考 材料費は、1 セット 500円 (たまごが5個作れます) 最低1 セットから受付。それ以上は1個単位の追加も相談可能です。

講座内容 | 所要時間:1.5~2 時間 | 人数制限:20 名程度 | 講師:1 名 | まちづくり

東京ディズニーランドのシンデレラ城のステンドグラスは、グラスアートでつくられています。 ステンドグラスをより簡単に! というアイディアからできたクラフトです。

季節やイベントにあったインテリアや小物を作ってみませんか?子どもの参加も可能です。

講座料:7,000円

備 考 テーブルがある会場をご用意ください。材料費は、作成するものによって異なります。1、500~2,000 円程度(相談可能) はさみ・作品の持ち帰り用の袋を各自ご持参ください。

メ-04 コミュニケーションのコツ①話したくなる聴き方3つのヒント 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

大切なことを話してもらえなかった経験はありませんか?自分がどんな聴き方をしているか知っていますか? 会話が続かない理由は、聴き方に原因があるかもしれません。

簡単なワークショップを交え、コミュニケーションのヒントをお伝えします。

講座料: 7,000 円

会議室のような独立したスペースをご用意ください。 資料代:200円/1名 小さなお子さんを連れての参加可能です。 備 考 お子さんと離れての受講がご希望の場合には、託児の手配をお願いします。

メ-05 コミュニケーションのコツ②自分のコミュニケーションの特徴を知る 食・健康づくり・環境

子育て 生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし

講師:1名 まちづくり

人にはそれぞれ、コミュニケーションに特徴があります。身近な人に、なかなかきもちが伝わらなかったことはありませんか? カードを使った簡単なワークショップを交え、自分の受け答えの特徴を知ってみませんか?

講座料: 7,000 円

会議室のような独立したスペースをご用意ください。資料代:300円/1名 小さなお子さんを連れての参加可能です。お子 備 さんと離れての受講がご希望の場合には、託児の手配をお願いします。

メ-06 コミュニケーションのコツ③やってはいけない 12 のコミュニケーション 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 |所要時間:1.5~2 時間 人数制限:なし 講師:1名 まちづくり

相手とのコミュニケーションに壁をつくる12の要因があります。

その何れも、理屈でわかっていたとしても使ってしまいがちな身近なものです。

簡単なワークショップを交え、12のコミュニケーションを体感してみませんか?

講座料: 7,000 円

会議室のような独立したスペースをご用意ください。 資料代:300円/1名 小さなお子さんを連れての参加可能です。お子 備 さんと離れての受講がご希望の場合には、託児の手配をお願いします。

メ-07 心理学の視点からの子育て①気持ちが伝わる叱り方

食・健康づくり・環境

生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

たくさんある子育て論にも共通する"心理学的な理論"があります。心の発達の視点から、叱り方のパターンを6つに分け、理屈で叱り 方を整理します。自分の子育ては実は心理学に基づいていた!そんな発見ができるような知識やスキルをわかりやすく紹介します。 (ミニワークあります)

講座料: 7,000 円

会議室のような独立したスペースをご用意ください。 資料代:300円/1名 小さなお子さんを連れての参加可能です。 お子さんと離れての受講がご希望の場合には、託児の手配をお願いします。

80-火 心理学の視点からの子育て②子どもを伸ばすほめ方

食・健康づくり・環境

生活文化

人数制限:なし 講師:1名 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

ほめた方がいいのか、ほめすぎるとだめなのか。ほめることのメリットとデメリットを理屈で整理していきます。 今日から、今から実践できるペアレントトレーニングなどの認知行動療法を、具体的な子育ての場面を例に丁寧に紹介します。 (ミニワークあります)

講座料: 7,000 円

会議室のような独立したスペースをご用意ください。 資料代:300円/1名 小さなお子さんを連れての参加可能です。 お子さんと離れての受講がご希望の場合には、託児の手配をお願いします。

メ-09 心理学の視点からの子育て③上手な気持ちの収め方

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

よくあるアンガーマネージメントで「6秒待つ」のは、なぜ「6秒」なのか。脳の仕組みや心の仕組みから、感情を科学的に知り、対処する 方法を紹介します。怒りだけでなく、様々な感情を扱います。

講座料: 7.000 円

備 考 会議室のような独立したスペースをご用意ください。 資料代:300円/1名 小さなお子さんを連れての参加可能です。 お子さんと離れての受講がご希望の場合には、託児の手配をお願いします。

メ-10 お金について学んでみよう!①『ボードゲームで投資を体験してみよう』 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:6名

講師:1名

まちづくり

お金について話をするのは行儀が悪いと思われてきました。投資って何?投資は怖い。貯金って何?貯金は安全? お金に関することで知らないことがたくさんあります。なぜなら、教わる機会が無かったからです。

ボードゲーム(キャッシュフローゲーム)を通してお金について考えたり、話をしたりする機会にしてみてはいかがでしょうか?

講座料: 7,000 円

備 考 会議室のような独立したスペースをご用意ください。小さなお子さんがいる場合は、託児の手配をお願いします。 (同室託児で OK です)

メ-11 親子でお金について学んでみよう!①『ボードゲームでお金の流れを知ろう』 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:6名

講師:1名

まちづくり

2022 年度、高等学校の家庭科の授業で、投資信託などの金融の学習が開始しました。

子どもたちの未来には、今よりお金の知識が必要です。

お金の流れ、投資のしくみを、ボードゲーム(キッズ版キャッシュフローゲーム)を通して学んでみませんか?

講座料: 7,000 円

備

メ-12

会議室のような独立したスペースをご用意ください。

食・健康づくり・環境 親子でお金について学んでみよう!②おみせやさんごっこでお金の流れを知ろう!

子育て・生活文化

まちづくり 人数制限:なし 講師:1名 講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

モノやサービスには価値があり、お金と交換されています。

お金は『ありがとう』と交換していることを、おみせやさんになって感じてみましょう。

キッズマネースクール(一般社団法人日本こどもの生き抜く力育成協会)の教材を使って、お金やお金の流れを知りましょう。

講座料: 7,000 円

借

会議室のような独立したスペースをご用意ください。 教材費 300 円/1 名

消費材お助け講座 **モ-01**

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限 20:名 講師:1名

消費材の良さや、使いこなしなど、魅力的な講座に仕立てます。何を選んだら良いか迷った時はこちらをご活用ください。(過去の例: 野菜セットの使いこなし、買ったことないけど気になる調味料講座、作り置きおかず、消費材を使ってアジアン料理など)

講座料: 7,000 円

備

会場は調理室

材料費・レシピコピー代などは実費負担

モ-02 生産者交流会コラボ

食・健康づくり・環境子育て・生活文化まちづくり

講師:1名

過去の実績:豆腐の豆彦さん・醤油のタイへイさん・牛乳の新生酪農さん・冷凍おかずのニッコーさん・パスタのニューオークボさん・お

人数制限:20名

コラボはしてませんがスパイスの和高スパイスさんの応援講座

講座料: 7,000 円

備 考 会場は調理室

講座内容 │ 所要時間:1~2 時間

材料費・レシピコピー代などは実費負担

モ-03 季節の野菜とハーブ野菜の使いこなし

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:20 名 講師:1 名 まちづくり

季節の野菜を上手に無駄なく使いましょう。常備菜やお弁当、おもてなしに向く野菜料理もお伝えします。ハーブ野菜の自宅栽培と使いこなしやハーブティーも紹介。

講座料: 7,000 円

備 考 会場は調理室

材料費・レシピコピー代などは実費負担

モ-04 クリスマス・お正月・おもてなし料理

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間 | 人数制限:20 名 | 講師:1 名

まちづくり

クリスマス・お正月など、家族はもちろんお客様にも喜んでいただけるお料理を簡単にできたらいいですよね。普段使いの材料でワンランク上のお料理に!クリ正にも対応できます!例ローストポーク・ローストビーフ・ローストチキン・煮込み料理・カルパッチョ等

講座料: 7,000 円

備考

会場は調理室

材料費・レシピコピー代などは実費負担

モ-05 本当は教えたくないフレンチトースト

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

引:2 時間 人数制限:20 名

<u>----</u> 講師∶1 名 ま

まちづくり

目からウロコのオリジナルレシピ

卵・牛乳・素精糖・バターのアピールに最適

【担当:工藤美恵子】

講座料: 7,000 円

備考

会場は調理室

材料費・レシピコピー代などは実費負担

モ-06 | きばるの甘夏を食べつくそう

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:20 名 講師:1 名

まちづくり

生活クラブが長年応援しているきばるの甘夏。マーマーレード作りを一緒にしませんか?手間のかからない方法をお伝えできます。そのほかに甘夏を使った料理やできたマーマーレードを使った料理などもお伝えできます。年々メニューが増えてますよ。

講座料: 7,000 円

備 考 会場は調理室

材料費・レシピコピー代などは実費負担

 モ-07
 お肉いろいろ使いこなし
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

 講座内容
 所要時間:2 時間
 人数制限:20 名
 講師:1 名
 まちづくり

生活クラブならではのブロック肉、美味しいのはもちろんのこと、リーズナブルなブロックを使いこなしの講座や、牛肉アピールの講座、丸鶏講座、鶏の胸肉をしっとり仕上げるコツ、レバーなどホルモン大好きな方へレアな講座もあります。

講座料: 7,000 円

備 考 会場は調理室

材料費・レシピコピー代などは実費負担

 モ-08
 防災食

 講座内容
 所要時間:2時間

 人数制限:20名
 講師:1名

 意ちづくり

ポリ袋調理や回転備蓄を通して、日常的に防災意識を持ってもらいたい。なので普段でも使っていただけるメニューも組み込んであります。ポリ袋調理はそのまま持ち帰りもできますから、万が一の場合も開催しやすいと思います。

講座料: 7,000 円

備 考 会場は調理室 材料費・レシピコピー代などは実費負担

カセットコンロが使用できるなら、調理室以外でも相談してください。(電気調理器も使用可能)

モ-09お米料理大好き!食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:2時間人数制限:20名講師:1名

お米料理のレパートリーを増やしませんか。普段の食事からおもてなしや持ち寄りにも向く料理を紹介。

メニュー例パエリア、中華ちまき、ジューシー(沖縄料理)、薬飯(韓国のおこわ)、ライスサラダ、リゾット、飾り巻き寿司、命の中国粥、残りご飯で作るみたらし団子や五平餅等

講座料:7,000円

備 考 会場は調理室

材料費・レシピコピー代などは実費負担

 モ-10
 親子でクッキング

 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間 | 人数制限:10 組位 | 講師:1 名 | まちづくり

子供たちが楽しく作れるメニューで親子でわいわい楽しくお料理しましょう。

メニュー例 ピザ、カレーとナン、鍋炊きご飯とだしを取って味噌汁,お弁当作り、海苔巻き、簡単お菓子等

講座料: 7,000 円

備 考 会場は調理室

材料費・レシピコピー代などは実費負担

モ-11 だしとり名人になりませんか

食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:20 名 講師:1 名 まちづくり

昆布・かつお節・にぼしを使って和食のおいしさを味わいましょう。白だしの上手な使い方も紹介。

講座料: 7,000 円

備 考 メニューは相談

会場は調理室 材料費・レシピコピー代などは実費負担

モ-12 信州で出会った味を作ろう! 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

現地で出会った味や伝統食を作りやすくしてお伝えします。信州は味噌・粉類野菜・果物の宝庫 メニュー例 おやき、ニラせんべい、五平餅、ほうとう、クルミまんじゅう,りんごのお菓子等 《担当 神内由里》

講座料: 7,000 円

会場は調理室 備

材料費・レシピコピー代などは実費負担

モ-13 お豆腐ならまかせて!!! 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

豆腐・油揚げ・おからを楽しんでみませんか?献立がマンネリ化しやすいこれらの食材を使った目からうろこのレシピをご紹介いたしま す。食べ過ぎても罪悪感の少ない、メニューいろいろご紹介いたします。豆腐のガパオ・油揚げのキーマカレー・おからボール・おから のタブレ・豆腐デザート

講座料: 7,000 円

備

持ち物:エプロン・ハンドタオル

会場は調理室 材料費:レシピコピー代などは実費負担

モ-14 盛り付け講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間

人数制限:15名

講師:15名

まちづくり

お正月やクリスマスはもちろん。普段の食卓にも。盛り付け方がちょっと違うだけでお料理って全然変わるんです。見た目が変わると、 味の感じ方も変わってきます。普段使いからパーティ料理まで、気軽におもてなしを楽しんでいただける講座です。 簡単な おもてなしに向くお料理や持ち寄り料理も紹介いたします。 《担当 太刀川雅子 神内由里》

講座料: 7,000 円

持ち物:エプロン・ハンドタオル

会場は調理室 材料費:レシピコピー代などは実費負担

パン・飲茶講座 **モ-15**

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:3 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

酵母にもこだわって、安心・安全なパンを作りませんか。疲れない手ごねのコツもお伝えいたします。飲茶は消費材を使って、春餅・大 根餅・ネギ餅・絶品中華マン等を作ってみませんか。

講座料: 7,000 円

備

持ち物:エプロン・ハンドタオル 会場は調理室

材料費:レシピコピー代などは実費負担

モ-16 スウィーツ講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:15名 講師:1名

まちづくり

家庭でできるスウィーツ!普段使いのおやつから、ちょっとプレゼントにできるお菓子まで幅広く対応できます。 メニュー例・プリン・ムース・クッキー・パウンドケーキ・マドレーヌ等

講座料:7,000円

持ち物:エプロン・ハンドタオル 会場は調理室

材料費:レシピコピー代などは実費負担

モ-17 お弁当講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

日々のお弁当から、季節の行楽弁当に役立つ料理を紹介。まとめて作って、お弁当に使える便利な作り置きおかずも紹介。

講座料: 7,000 円

持ち物:エプロン・ハンドタオル 会場は調理室 備

材料費:レシピコピー代などは実費負担

モ-18 座学講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~2 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

発酵講座(発酵の基本・発酵調味料・麹の達人・ザワークラウト etc)・梅しごとしましょう・スパイス講座(クミン・夏野菜カレー)・本当は教 えたくないフレンチトースト・ポリ袋調理・ご自慢のローストポーク・里芋はエライ!・薬膳効果で夏バテ防止など【担当:工藤美恵子】

講座料: 7,000~10000 円

会場はプロジェクターが使えればどこでもできます。

事前に配布資料は添付で送りますので、そちらで印刷をお願いします。

モ-19 ラッピング 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:20~90 分

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

ラッピングは贈り物を素敵に彩ります。手軽に入手できる材料でもコツを覚えればプレゼントを素敵に演出することができます。(1)包み 方やリボンの結び方の基本又は(2)シーズンラッピング

講座料: 7,000 円

(1)又は(2)のどちらか。内容は相談にて*材料、資料代別途 *材料費:300~1000円 *持ち物:ハサミ、カッターナイフ、両面テープ等。

モ-20 ふろしき活用術 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:20~90 分

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

美しく解けない基本の結び方やふろしきの豆知識などもご紹介いしながら(1)マイバッグ(エコバックや着物、防災)、(2)普段使い活用 術(ラッピング、インテリア、他)のどちらか。

講座料: 7,000 円

備

(1) 又は(2)のどちらか。内容は相談にて。持ち物:風呂敷(お貸しすることもできます)、等 *資料代別途

モ-21 ふろしき&手ぬぐい防災活用術

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:20~90分 人数制限:20名

講師:1名

防災時等いざと言う時のふろしき活用術をご紹介します。ふろしき&手ぬぐいは防災・減災袋に入れておくととても役立つ便利アイテム です。

講座料: 7,000 円

風呂敷か手ぬぐいのどちらかでも構いません。内容は相談にて。持ち物:風呂敷(お貸しすることもできます)、手ぬぐい等 備 *資料代別途

 モ-22
 和紙と水引の和クラフト(祝箸・お祝い袋等)
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

 講座内容
 所要時間:30~120 分
 人数制限:15 名
 講師:1 名
 まちづくり

お正月やお祝い時に使う(1)祝箸袋(2)ポチ袋(3)ご祝儀袋を作ります。祝箸はお正月の他に節句やお食い初め、婚礼にも使われます。また、同じサイズの箸袋を何枚も作るコツをご紹介します。又、わざわざカットしなくても、市販の折り紙サイズの和紙などを使用して作ることも出来ます。祝箸や祝儀袋の豆知識もご紹介します。

講座料: 7,000 円

備 考 │ 内容は相談にて、(1)~(3)の中から1又は2種 *材料費別途 *持ち物:ハサミ、カッターナイフ、両面テープ等。

 モ-23
 NEW 環境にお財布に優しい、余熱クッキングのための「ぬくぬく鍋カバー」作り
 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

 講座内容
 所要時間:90分~
 人数制限:15名
 講師:1名

余熱調理用のぬくぬく鍋カバーをフリースと断熱シートで作ります。加熱調理した鍋を包み置くだけで、余熱で調理ができます。余熱調理はガスや電気の使用量を減らし、CO2削減にもなり、環境やお財布にも優しいです。簡単な手芸ができれば大丈夫です。

講座料: 7,000 円

備 考 材料費別途(1000~1800円、フリース、断熱シート、毛糸、等、材料費高騰と人数により、その時により多少変わります) 講座時間は基本90分ですが、出来上がりまでに90分以上かかる場合があります、残りは持ち帰り作っていただきます。 家でも仕上げる事ができる様説明をいたします。※針とハサミ使います

モ-24NEW 簡単! おしゃべりしながらのクラフト&ソーイング食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:60~120分人数制限:10名講師:1名

楽しくお喋りしながらハンドメイドを楽しみましょう。バザーなどにも出せるマスクや巾着、身体に優しい、ふんぱんやゆるブラ、布ナプキン等ソーイング。ハギレや百均の手ぬぐいからリメイク、コサージュ、リース、ロゼット、御朱印帳、ハロウィン、クリスマスのクラフト等。親子参加、夏休みの宿題にも。

講座料: 7,000 円

備 考 作るものは相談にて*材料費、資料代別途 ※ハサミ、針糸等を使う場合があります。

 モ-25
 ハッピースマイルレッスン (顔ヨガ)
 スマイル レッスン
 食・健康づくり・環境子育て・生活文化

 講座内容
 所要時間:1.5~2分
 人数制限:30名
 講師:1名
 まちづくり

日常生活では意外と使っていない顔の筋肉。使わないと衰えます。表情筋を正しくトレーニングすることで、表情を豊かにし、リフティング効果でたるみ解消。新陳代謝もアップし、お肌の活性化、美肌にも効果が期待できます。スマイルレッスンでは、素敵な笑顔の作り方をお伝えします。 笑顔で気分もアップ! 免疫力もアップ!

講座料: 7,000 円

備 考 【持ち物】顔全体がうつる鏡、前髪を止めるヘアピンやヘアバンド等 お化粧を落とす必要はありません。レジュメコピー代は実費負担。イベント向けに、1クール 20 分も可。

 モ-26
 ハッピースマイルレッスン (顔ヨガ)
 目ヂカラ レッスン

 講座内容
 所要時間:1.5~2 時間
 人数制限:30 名
 講師:1 名

日常生活では意外と使っていない顔の筋肉。使わないと衰えます。表情筋を正しくトレーニングすることで、表情を豊かにし、リフティング効果でたるみ解消。新陳代謝もアップし、お肌の活性化、美肌にも効果が期待できます。マスクをしていると、表情が伝わりづらいですね。目元で表情を表す為に、目ヂカラを付けましょう! ハリのある目元を作るレッスンです。

講座料: 7,000 円

備 考 【持ち物】顔全体がうつる鏡、前髪を止めるヘアピンやヘアバンド等。お化粧を落とす必要はありません。レジュメコピー代は実費負担。イベント向けに、1クール20分も可。

モ-27 口元 レッスン ハッピースマイルレッスン(顔ヨガ)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:30 名

講師:1名

まちづくり

日常生活では意外と使っていない顔の筋肉。使わないと衰えます。表情筋を正しくトレーニングすることで、表情を豊かにし、リフティン グ効果でたるみ解消。新陳代謝もアップし、お肌の活性化、美肌にも効果が期待できます。マスクをしているからと口元油断していませ んか? 美しい色の唇作り、ほうれい線やマリオネットラインの解消、予防のレッスンです。

講座料: 7,000 円

【持ち物】顔全体がうつる鏡、前髪を止めるヘアピンやヘアバンド等。お化粧を落とす必要はありません。レジュメコピー代 は実費負担。イベント向けに、1クール20分も可。

モ-28 ハッピースマイルレッスン(顔ヨガ)ニコニコママで子育てを楽しみましょう! 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:30 名

講師:1名

まちづくり

子育てが忙しくて笑顔を忘れがち。ついイライラして眉間にしわが。なんていう事はありませんか?スマイルレッスンでは、素敵な笑顔の 作り方をお伝えします。イライラママからニコニコママへ!子育てを楽しみましょう!

講座料: 7,000 円

【持ち物】顔全体がうつる鏡、前髪を止めるヘアピンやヘアバンド等 お化粧を落とす必要はありません。レジュメコピー代 は実費負担。

モ-29 色を活かして生活を楽しむ「 食べ物編」 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:30 名

講師:1名

まちづくり

どんなものにも色があります。その色には不思議な力があるのをご存じですか?その特性を生かして生活に取り入れ、楽しみません か。「食べ物編」では、お食事をよりおいしく楽しくするためのカラーテクニックをお伝えます。

講座料: 7.000 円

レジュメコピー代は実費負担。 備

モ-30 色を活かして生活を楽しむ「 インテリア編」 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:30 名

講師:1名

まちづくり

どんなものにも色があります。その色には不思議な力があるのをご存じですか?その特性を生かして生活に取り入れ、楽しみません か。「インテリア編」では、インテリアカラーの選び方の基本的な知識やコツをお伝えします。

講座料: 7,000 円

レジュメコピー代は実費負担。 考 備

【人生 100 年】骨盤体操教室~軽やかでしなやかな体になる!~ ヤ-01

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:12名

講師:1名

まちづくり

80~90歳になっても姿勢よくサッサッと動ける体でいられるといいですよね! この講座では、整体の考え方をベースにした体操を通し て、骨盤や股関節、肩甲骨などを整えていきます。 座り方や立ち方、寝起きの仕方など、日常生活にすぐ取り入れられることもご指導 しています。ゆっくりした動きが中心なので、年配の方や体の硬い方でも参加できます。

講座料: 7,000 円

備 考

*持ち物:会場が和室でない場合は大きめのバスタオルやヨガマットを持参 *動きやすい服装で(ジーンズ不可) *託児があったほうが望ましいですが、他の参加者の了解があれば同室でも可 *人数や時間は相談に応じます

ヤ-02 【人生 100 年】つまずき&転倒予防講座 食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 講座内容 所要時間:1~1.5 時間 人数制限:12 名 講師:1 名

体の土台づくりをすることで、つまずき&転倒を予防するための講座です。最近よくつまずく、転びやすくなった、などが気になっていませんか? よくつまずく方、転倒しやすい方は、姿勢や歩き方に特徴があります。 自分はどうなのか、どうすれば改善できるかについて学んだ後、いくつか体操をして、変化を体感しましょう。

講座料: 7,000 円

 ヤ-03
 Story Time 英語で遊ぼう
 食・健康づくり・環境子育て・生活文化

 講座内容 所要時間:1 時間
 人数制限:30 名
 講師:1 名

講師と一緒に英語の絵本を読んだり英語の遊び歌を歌って【英語の楽しさ】に一緒に触れる講座です。お子様と一緒に声を出して楽しむことでお家でも英語に触れる機会が増えればいいなと思っています。そのきっかけ作りにぜひ一緒に楽しんでみませんか?

講座料: 7,000 円

備 考 人数:親子 15 組(約 30 名) (講師:川村佳織)

ヤ-04英語の歌を歌っちやおう!食・健康づくり・環境
子育て・生活文化講座内容所要時間:1.5時間人数制限:10名講師:1名

ウクレレの伴奏に合わせて英語の歌を歌ってみませんか?ちょっとしたコツで発音も気にすることなく楽しく歌えます。Christmas songs 等、季節に合った選曲も可能です。大人対象の講座です。

講座料: 7,000円

備 考 (講師:川村佳織)

ヤ-05	梁さんのハングル講座 導	入篇	日本語と同音同義語を発音しま	! しよう	食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1 時間		人数制限:10 名	講師:1名	まちづくり

韓国語は日本語と面白いくらい似ている単語が多くあります。習得しやすい言語です。同音同義語を楽しく発音してハングルで会話してみましょう。

講座料: 7,000 円

備 考 資料代100円/1人 (講師:梁 玉恵)

ヤ-06 梁さんのハングル講座 会話編 ま・健康づくり・環境 子育て・性活文化

講座内容 所要時間:1時間 人数制限:10名 講師:1名 まちづくり

日常生活や韓国旅行で使うフレーズ練習を楽しくしましょう。①基本の挨拶〈アンニョンハセヨ〉 ②自己紹介をしよう ③食堂での注文 ④市場での会話 ⑤カフェのでの注文 ⑥数、お金の数え方 ⑦曜日と日時で会話をしてみよう。

講座料: 7,000 円

備 考 参加者の要望に合わせて会話レッスンします。韓国料理講座とのコラボも可能(サムゲタンを煮ている間にハングルレッスンをする等) 資料代100円/1人 (講師: 梁 玉恵)

食・健康づくり・環境 ヤ-07 梁さんのハングル講座 文字編 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1 時間 人数制限:10 名 講師:1名 ハングルは母音と子音が合わさってできています。ローマ字を覚える要領で覚えることができます。 ①基本の母音10個覚えましょう②子音14個の練習③半切表を練習しよう *ハングル文字習得にはこの3講座を継続することをお勧め します。 講座料: 7,000 円 考 煮込む時間の長い料理(参鶏湯や茹で豚等)とコラボが可能です。仕込んで煮込む間にハングルレッスンをすることができ ます。 資料代100円/1人 (講師: 梁 玉恵) 食・健康づくり・環境 ヤ-08 うすぱん 消費材を使って簡単お菓子作り 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:0.5 時間~ 人数制限:応相談 講師:1名 消費材を使って、食べたい時にすぐできる簡単なお菓子のレシピをお教えします!又、消費材からレシピを提案する事も出来ます。お 気軽にご相談下さい。(講師:臼田理絵) 講座料: 7,000 円 備 調理室で行ないます。材料は基本主催者側でお願い致します。 レシピ代 100 円/1 人 食・健康づくり・環境 ヤ-09 NEW うすぱん 米粉ピザ作り 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:0;5~2 時間 人数制限:応相談 講師:1名 消費材の米粉を使い、グルテンフリーのピザを焼きます。オーブンがなくても、ガスコンロでも作れる手軽で美味しいピザです。*内容 については、ご相談に応じます。(講師:臼田理絵) 講座料: 7,000 円 調理室で行ないます。材料は基本主催者側でお願い致します。 レシピ代 100 円/1 人 食・健康づくり・環境 ヤ-10 NEW うすぱん 米粉成形パン作り 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1~2 時間 人数制限:応相談 講師:1名 米粉のパンは、小麦粉のパンより時短で手軽です!丸パンをはじめ、あんぱんやクリームパン、その他お惣菜パンもできます。簡単に 美味しく作れるコツをお教えします。※パンの内容については、ご相談に応じます。(講師:臼田理絵) 講座料: 7,000 円 備 考 調理室で行ないます。材料は基本主催者側でお願い致します。 レシピ代 100 円/1 人

ヤ-11	うすぱん グルテンフリーお	うすぱん グルテンフリーお菓子作り			
講座内容	所要時間:0.5~2 時間	人数制限:応相談	講師:1名	まちづくり	

消費材を使って、小麦粉を使わない(主に米粉)グルテンフリーのお菓子を作ります。小麦粉とは違う食感をお楽しみ下さい!※クッキー・ロールケーキ・マフィン等内容についてはご相談ください。(講師:臼田理絵)

講座料: 7,000 円

備 考 調理室で行ないます。材料は基本主催者側でお願い致します。

レシピ代 100 円/1 人

食・健康づくり・環境 ヤ-12 うすぱん 親子で楽しくパン作り 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:0.5~2 時間 人数制限:応相談 講師:1名 消費材を使って、親子でキャラクターパン等を粉から作ります。※内容についてはご相談ください。(講師:臼田理絵) 講座料: 7,000 円 調理室で行ないます。材料は基本主催者側でお願い致します。 レシピ代 100 円/1 人 食・健康づくり・環境 ヤ-13 恵子のテーブルコーディネート 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:8名 講師:1名 クリスマス、お正月を器、花、テーブルリネン等を使い、華やかな空間に創意工夫で仕上げます。 講座料: 7,000 円 考 会議室等 資料代100円/1人 (講師:名越恵子) 食・健康づくり・環境 7-14 恵子の日常の料理 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限:6名 講師:1名 旬の消費材で健康に過ごせるように薬膳の考え方を取り入れながらマンネリにならないように献立を提案します。 講座料: 7,000 円 レシピ代100円/1人 (講師:名越恵子) 食・健康づくり・環境 NEW 恵子のフランス、イギリスの家庭菓子 ヤ-15 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:8名 講師:1名 フランス、イギリスの家庭から発祥した美味しいく、愛されているお菓子を消費材で作ります。 また、お菓子に合うお茶の提案、ミニアフタヌーンティーも味わっていただきます 講座料: 7,000 円 調理室を使います。材料は主催者の方で準備します。 レシピ代100円/1 人 (講師:名越恵子)

ヤ-16 NEW 恵子の楽しいイベントのお菓子作り

食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2~2.5 時間 人数制限:6 名 講師:1 名 まちづくり

クリスマス、お正月、ハロウィン、バレンタイン等をテーマにしたお菓子を分かりやすく提案し、楽しんで いただきます。

講座料:10,000円

備 考 │ 調理室を使います。レシピ代100円/1人

(講師:名越恵子)

食・健康づくり・環境 ヤ-17 NEW 恵子のきばるの甘夏レシピ 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限:応相談 講師:1名 きばるの甘夏を使った楽しい講座です。 チョコレートピール シフォンケーキ チョコレートケーキ ババロア ちらし寿司 サラダ 肉料理等のメニューをお伝えできます。 講座料: 7,000 円 調理室を使います。 レシピ代100円/1人 備 (講師:名越恵子) 食・健康づくり・環境 ヤ-18 NEW ふわふわシフォンケーキ 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:15名 講師:1名 消費材で作る基本のシフォンケーキ講座(プレーン、ココア、抹茶)です。 応用編メニューもご用意しています。 ・チョコバナナ・生イチゴ・カボチャ・サツマイモ・みかんジュースとママレード・抹茶と甘納豆・マーブル模様等、アレンジシフォンケー キ。 *ケーキを焼いてる間で簡単ランチメニューも作れます。相談ください。 講座料: 7,000 円 ケーキを焼く時間で会議や話し合いができます。 レシピ代100円/1人 オーブンが必要です。 (講師:梁 玉恵) 食・健康づくり・環境 ヤ-19 梁さんのコリアンキッチン 平田牧場三元豚で作るポッサム(ゆで豚) 子育て・生活文化 まちづくり 所要時間:2 時間 人数制限:20名 講師:1名 講座内容 平田牧場の豚塊肉(肩ロース, バラ、ロース)で作るゆで豚の料理をメインに 一緒に包んで食べる副菜料理、コチュジャンソースを作り ます。 ★ゆで豚 ★季節のコッチョリ ★季節の即席キムチ ★コチュジャンソース 講座料: 7,000 円 平田牧場のブロック肉を使います。レシピ代100円/1人 (講師:梁 玉恵) 食・健康づくり・環境 梁さんのコリアンキッチン 乳酸菌の宝庫 水キムチを作ろう ヤ-20 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限:20名 講師:1名 植物性の乳酸菌と野菜が豊富に摂取できる水キムチ。 辛くなく汁ごと食べられる、ヴィーガンの方の常備食としてもおすすめの水キムチを作って持ち帰りましょう。お家で発酵を楽しんでくだ さい。(季節の野菜や果物を使って作ります。) 講座料: 7,000 円 1.5 リットルの水キムチが入る持ち帰り容器をご用意ください。 レシピ代100円/1人 (講師:梁 玉恵) 食・健康づくり・環境 ヤ-21 梁さんのコリアンキッチン キムチ作り 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限:応相談 講師:1名 季節の野菜で本場の手作りキムチを作りましょう。 塩漬けからヤムニョン(キムチの素)作り、塗り込みまで家庭でキムチを美味しく漬け込むコツを紹介します。

講座料:7,000円(白菜キムチは10,000円)

★白菜 大根 蕪 胡瓜 小松菜等

備 考 | 白菜のキムチのみ講座料 10,000 円になります。 資料代100円/1人 (講師:梁 玉恵)

食・健康づくり・環境 ヤ-22 梁さんのコリアンキッチン < 韓国家庭料理レシピ > 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 所要時間:2 時間 人数制限:20 名 講師:1名 ★ご飯類:ピビンパ、大豆もやしご飯 ★スープ類:ユッケジャンスープ、わかめスープ2種(冷温)、里芋のスープ、鯖缶で作る菜っ葉 汁、たらの汁 ★おかず類:チジミ、季節のナムル、エゴマの料理(夏期)豆腐の煮物、季節の野菜料理 ★チゲ類:キムチチゲ、豆腐 チゲ、肉団子のチゲ、カムジャタントッポギ等リクエストにお応えします。 講座料: 7,000 円 備 レシピ代100円/1人 (講師:梁 玉恵) 食・健康づくり・環境 ヤ-23 NEW 梁さんのクリスマスお正月料理 子育て・生活文化 まちづくり 人数制限:20名 講師:1名 講座内容 │ 所要時間:2 時間 普段のクリスマスお正月料理に1品の手作り料理をプラスして食卓を国際色豊かにしませんか? 消費材を使って、簡単で美味しい和洋韓折衷の梁家の正月メニューを提案します。メニュー相談に応じます。 講座料: 7,000 円 資料代100円/1人 (講師:梁 玉恵) 考 食・健康づくり・環境 NEW 梁さんのコリアンキッチン 〈韓国おもてなし料理.宮廷料理〉 ヤ-24 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 │ 所要時間:2 時間 人数制限:15名 講師:1名 作り置きができる韓国おもてなし料理。 ★チャプチエ(雑菜) ★ジョン 5 種類(韓国風ピカタ)季節の野菜、肉、魚貝、豆腐等★パジャンソースと共に ★九節板(宮廷料理) その他メニュー相談に応じます。 講座料: 7,000 円 *消費材使いこなし講座としても開催できます。レシピ代100円/1人 (講師:梁 玉恵) 備 食・健康づくり・環境 ヤ-25 梁さんのコリアンキッチン 〈参鶏湯〉 子育て・生活文化 まちづくり 人数制限:20 名 講師:1名 講座内容 | 所要時間:2 時間 デトックス効果とコラーゲン摂取が期待される保養食、丹精国鶏で作る本格参鶏湯を作ります。丸鶏の旨味が染み出たスープともち米 粥、高麗人参の薬膳効果を楽しみましょう。 ★参鶏湯・もち米粥★季節のナムルやキムチも一緒に 講座料: 7.000 円 老 参鶏湯を煮る時間をほかの会議や話し合い集会とコラボができます。 ハングル講座も可能です。 資料代1人/100円 (講師:梁 玉恵)

 ヤ-26
 梁さんのコリアンキッチン
 〈薬飯とキョンダン餅〉
 韓国の菓子

 講座内容
 所要時間:2 時間
 人数制限:205 名
 講師名:1 名
 まちづくり

シナモンとごま油の香りがする韓国のおこわく薬飯>を炊飯器で簡単に作ります。

炊いている時間でキョンダンというトッピングが楽しい団子作りをします。

講座料: 7,000 円

備 考 レシピ代100円/1人 (講師:梁 玉恵)

ヤ-27 | 梁さんのコリアンキッチン <キムパとスンドウブチゲ>

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

消費材で本格的韓国家庭料理〈韓国風のり巻きとおぼろ豆腐のチゲ〉を作ります。消費材をたくさん利用します。 キンパのみスンドウブチゲのみの講座も可能です。

講座料: 7,000 円

備 考 レシピ代100円/1人 (講師:梁 玉恵)

ヤ-28 深さんのコリアンキッチン <親子で作ろうコマキンパ>

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

要時間:2 時間 人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

消費材で作るミニキンパ(韓国風細まき)。親子で色々な具材を巻いてみましょう。

講座料: 7,000 円

備 考 │ 親子10組 お子様企画でも大人のみでも可能です(講師:梁 玉恵) レシピ代100円/1組

ヤ-29 NEW 消費材で美味しい料理作り

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2時間

人数制限:応相談

講師:1名

まちづくり

提案された消費材に合わせて、講座を用意します。重点消費材の使いこなし、新規加入者向けの企画、市販品との食べ比べ等 消費材使いこなし講座です。メニューや内容はご相談させて頂きます。 (講師: 臼田理絵 名越恵子 梁玉恵)

講座料: 7,000 円

備 考 レシピ代100円/1人

■1-01 アートでおしゃべり!対話型美術鑑賞 (大人一般向け)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5時間

人数制限:5~8名

講師:1~2名

まちづくり

3~4 枚の作品を皆で1枚ずつじっくりと鑑賞し、作品から気付いたことや感じたことを自由に楽しくお話ししましょう。アートの正解は一つではありません。皆さんの様々なお話によって、作品をより深く味わうことができます。アートの知識は必要ありませんので、一緒にアートの世界を楽しみましょう。グループ交流プログラムとしてもお気軽にご利用ください。

講座料: 7.000 円

備 考

【会場】プロジェクター映写可(または大型テレビ設置)の静かな部屋・参加者用の椅子・プロジェクターを映すスクリーンやホワイトボード、それに代わる白い壁 ※プロジェクターとコード類はお持ちします。

ユ-02 アートで豊かなひとときを 対話型美術鑑賞(高齢者とその家族)

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:5~8名

講師:1~2名

まちづくり

高齢者のお父様やお母様と一緒に対話型美術鑑賞を楽しんでみませんか?作品を鑑賞し、感じたこと・気付いたことを言語化することで脳の活性化に繋がります。ご自身の思い出や経験を思い出し、普段寡黙な方も自然な形でお話しするきっかけとなります。2~3 枚の絵を皆で1 枚ずつゆっくりと鑑賞していきます。ご家族とお仲間で一緒にアートの世界を楽しみましょう。

講座料: 7,000 円

備

【会場】プロジェクター映写可(または大型テレビ設置)の静かな部屋・参加者用の椅子・プロジェクターを映すスクリーンやホワイトボード、それに代わる白い壁 ※プロジェクターとコード類はお持ちします。

ユ-03 アートって楽しい!子どものための対話型美術鑑賞

食・健康づくり・環境 子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1~1.5時間 人数制限:5~8名

講師:1~2名

まちづくり

子どもの時からアートに触れる体験を楽しみましょう。子ども向けプログラムでは、2枚の作品を皆で1枚ずつじっくりと鑑賞していきま す。作品を鑑賞し、感じたこと・気付いたことを言語化することでお子様の思考力・想像力・自己肯定力が高まります。お友達のお話にも 耳を傾けて、一緒にアートの世界を楽しみましょう。※対象年齢:小学生低学年~高学年対象、親子参加も可

講座料: 7,000 円

備

【会場】プロジェクター映写可(または大型テレビ設置)の静かな部屋・参加者用の椅子・プロジェクターを映すスクリーンや ホワイトボード、それに代わる白い壁 ※プロジェクターとコード類はお持ちします。

∃-01 苔玉づくりワークショップ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間 1~1.5:時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

季節の植物や観葉植物10種類以上の中から好きな植物を選んで頂き、コロンとかわいい苔玉を作ります。管理方法まで丁寧にレクチ ャーします。植物や土に触れてリラックスした時間を過ごしませんか?

講座料: 7,000 円

考 備

【材料費】¥1,100/人 ※ハンドタオル、エプロン

※講座に使用する材料を事前発送する場合、送料は主催者でご負担ください。

3-02 ほうじ茶づくりワークショップ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:0.5~1時間 人数制限:20名

講師:1名

講師:1名

まちづくり

ご家庭で簡単にほうじ茶を作る方法をお伝えします。古くなったお茶、頂き物のお茶をおいしいほうじ茶にして召し上がってみません か?講座では無農薬・無化学肥料で栽培した煎茶を使って講座を行います。

講座料: 7,000 円

備

【材料費】¥500/人 ※ハンドタオル、エプロン※作ったほうじ茶はお持ち帰りできます。

人数制限:5名

※人数分の湯呑をご用意ください。

ドライフラワーリースワークショップ **3-03**

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5 時間

講師:1名 人数制限:5名

まちづくり

シックなドライフラワーで季節のリースを作ってみませんか?

講座料: 7,000 円

備

講座内容

【材料費】¥2000 位

※ハサミ、作品持ち帰り袋

3-04 ドライフラワースワッグワークショップ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化 まちづくり

所要時間:1~1.5 時間 シックなドライフラワーで季節のスワッグを束ねます。

講座料: 7,000 円

【材料費】¥2000 位※ハサミ、作品持ち帰り袋 備

∃-05 【親子OK】はじめてのパステルアート 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

まちづくり 講座内容 | 所要時間:2 時間 人数制限:6名 講師:1名

ソフトパステルを粉にして指で塗り描くパステルアート。絵心なくても大丈夫!無心になって自由にお絵かきしてみませんか?

講座料: 7,000 円

【材料費】700円/一作品 ※基本的に画材は講師が用意します。

∃-06 パステルアート 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:6名

講師:1名

まちづくり

講師が用意したテンプレートとソフトパステルを使い、塗り絵感覚で気軽にイラストを描きます。 テーマやモチーフは応相談

講座料: 7,000 円

【材料費】700円/一作品 ※基本的に画材は講師が用意します。

季節のパステルアート **3-07**

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:2 時間

人数制限:6名

講師:1名

まちづくり

簡単な型紙を自分で作成し、世界にひとつのパステルアート作品を描いてみませんか?テーマやモチーフは応相談

講座料:10,000円

【材料費】700円/一作品 ※基本的に画材は講師が用意します。カッター、カッターマットご準備ください。

3-08 SDGs ペットボトルを使った季節の寄せ植え 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

廃棄してしまうペットボトルやコーヒーの麻袋を利用して季節の寄せ植えを作ります。

講座料: 7,000 円

2L の空のペットボトル、カッター、シャベル、軍手(材料費 800~1000 円/1 人)

∃-09 季節のフラワーアレンジメント(生花) 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

季節のお花を使って、フラワーアレンジメントやリース、スワッグなどを作ります。定期的に開催する事で、認知症予防やお子さまの情操 教育の効果も期待出来ます。

講座料: 7,000 円

備

園芸用ハサミ、作品持ち帰り用紙袋、お手拭き(材料費 1000~2000 円/1人)

3-10 アーティフィシャルフラワーを使った季節のフラワー雑貨 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

クリスマスやハロウィン、お正月に飾れるようなフラワーリースやスワッグなどをアーティフィシャルフラワーを使って作ります。

講座料: 7,000 円

ニッパー(針金が切れるもの)、ハサミ、作品持ち帰り用紙袋(材料費 800~1500 円/1 人)

3-11 NEW 地球にやさしいスキンケアクリーム作り 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:8名

講師:1名

まちづくり

インドの果物"アムラ"のパウダーを使って100%自然素材のスキンケアクリームを作ります。お家でできる・自分でできる・簡単にできる、 アーユルヴェーダのプチケアの講座です。ご自宅で続けられるように持ち帰り分の材料がつきます。

※体質や体調によってお肌に合わない場合があります。

講座料: 7,000 円

者 材料費、レジメ代として1人¥2,000程度の実費負担があります。

アーユルヴェーダでデトックス! 足裏パック実習 **ヨ-12**

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~2 時間

人数制限:8名

講師:1名

まちづくり

インドの植物"ヘナ"で足裏パックの実習をします。毛染め剤として知られている通り、パックをした足の裏は染まりますのであらかじめご 了承下さい。ヘナについての説明と、ご自宅で数回続けてパックできる材料がつきます。

※体調や体質によってお肌に合わない場合があります。

講座料: 7,000 円

材料費、レジメ代として1人¥2,000程度の実費負担があります。足の裏を出しやすい服装で参加してください。 <持ち物>ハサミ、ウエットティッシュまたは染まってもよいタオル(ふきとり用)

∃-13 手作り石けん コールドプロセスソープ講座 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:2 時間

人数制限:5名

講師:1名

まちづくり

おひとりワンボールでココロとカラダ、環境にも優しいデザイン石けんを作ります。季節やお肌に合わせたオイルを使用して、香りづけは 精油のみ。香りのブレンド、デザインの色を自由に楽しんで頂けます。お風呂でも溶け崩れのない心地よい石けんが4個できます。環境 破壊が問題になっているパームオイルは使いません。

講座料: 7,000 円

考

【材料費】2500円【持ち物】エプロン、マスク、タオル、持ち帰り用保温バックか袋

※参加は中学生以上から(劇物を扱う為)※講座に使用する材料を事前発送する場合、送料は主催者でご負担下さい。

ハーブの手作り石けん 親子講座 **3-14**

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:0.5~1 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

環境に配慮して作られた石けん素地を使って、ハーブの石けんを作ります。粘土のようにお好きな形にしても、型入れ成形しても楽しい 石けんづくりです。お好みの精油で香りづけもできます。お子さま講座開催も可能です。4歳から

講座料: 7,000 円

備

【材料費】500円(所要時間30分)~1000円 (所要時間60分)【持ち物】エプロン ※要給湯

※講座に使用する材料を事前発送する場合、送料は主催者でご負担下さい。

3-15 自分自身を知る香りのワークショップ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:2.5 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

日々の幸福感を高めたい方に贈る香りのワークショップです。ご自身が大切にしている価値観が明らかになると、その価値観に沿った 目標設定ができるので、達成する意欲が湧き、達成後の満足感も大きなものになります。自分自身を知って幸せな毎日をバックアップ するお守りオリジナルアロマスプレーも作ります。

講座料: 7,000 円

【材料費】1000円【持ち物】筆記用具 ※ハーブティーをお出ししますのでお湯、カップのご用意をお願いいたします。

∃-16 NEW ママの為の簡単アロマケア講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~2 時間

人数制限:10名

講師:1名

まちづくり

消費材「アクアクリーム水の彩」を使用して、お家ですぐに実践できるアロマケアを学びます。子育て中のママとお子さんのちょっとした ケガや不安、不調を和らげる家庭の薬箱、アロマクラフトを作ります。

講座料: 7,000 円

備

【材料費】1000円【持ち物】筆記用具 ※精油使用の為、妊娠中の方、乳幼児さんはご注意ください。※ハーブティーを お出ししますのでお湯、カップのご用意をお願いいたします。

3-17 チョコを通して世界をチョコっと見てみよう

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

1.ワークショップを通して、甘いチョコレートの裏の苦い話(児童労働)について学びます。

2.チョコレートを使った、簡単&美味しいお菓子作りをします。

講座料: 7,000 円

各自:筆記用具、エプロンを準備してください。【材料】消費材のチョコレートをご用意ください。金曜日以外の開催でお願 いします。お菓子作りは、講師のデモンストレーション&試食、または各自調理実習&試食、どちらでも可能です(要相談)

この種、なんのタネ? ラ-01

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:応相談

講師:1名

皆さん、野菜のお花や種を見たことがありますか。野菜の花や種について説明してから、実際に自家採種した種をお持ちして、どの野 菜の種なのか当てていただきます。ゲーム形式も取り入れて、楽しく学びましょう。お子様から大人まで楽しめる内容です。

講座料: 7,000 円

会議室のようなスペース、プロジェクタをご用意ください。移動できる机があればグループ分けも可能です。資料代 100円 /1 名をご負担ください。ご希望であれば種は差し上げますので播いてあげてください。

野菜の栽培方法について学びましょう ラ-02

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:応相談 講師:1名 まちづくり

講師が実践している自然農法を中心に、有機農法や慣行農法についてスライド資料を使った講義形式で説明します。店頭に並んでい る野菜がどのように育てられているのか学びましょう。

講座料: 7,000 円

会議室のようなスペース、プロジェクターをご用意ください。 資料代 100 円/1 名をご負担ください。

ラ-03 自宅で生ごみ処理 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:応相談

講師:1名

まちづくり

講師が実践している『バクテリア de キエーロ』での生ごみ処理やそれ以外の生ごみ処理方法について、また処理後の土壌の活用方法 などについて、スライド資料を使った講義形式で説明します。

講座料: 7,000 円

備

会議室のようなスペース、プロジェクタをご用意ください。 資料代 100 円/1 名をご負担ください。

ラ-04 環境問題全般について学びましょう 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.5~2 時間

人数制限:応相談

講師:1名

まちづくり

環境問題として扱われている分野は多岐にわたっています。自然環境破壊や地球温暖化、地球環境問題、食糧問題、エネルギー問 題、土壌劣化などについて、スライド資料を使った講義形式で説明します。ご要望があれば、ある分野に特化したお話しにアレンジす ることも可能です。

講座料: 7,000 円

備

会議室のようなスペース、プロジェクタをご用意ください。 資料代 100 円/1 名をご負担ください。

リ-01 『月夜の音楽隊』と一緒に歌いましょう 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:応相談

講師:2~4名

まちづくり

南米ブラジルのボサノバ演奏による愉快な音楽をお楽しみいただきます。愉しいリズムに小さなお子様からご年配の方たちまで一緒に 身体を動かし参加できます。 また、懐かしの昭和の歌謡曲、童謡や唱歌をみんなで一緒に歌いましょう。伴奏はアコースティックギタ ーです。声を出すことは気持ちも上がり気分転換に効果があります。

演奏可能なスペース(野外/室内)をご用意ください。簡単な音響設備(PA)を持参しますので電源が必要です。基本的に

講座料: 7,000 円

は女性ボーカルと生ギターの2名ですが、ご希望によりパーカッションとサックスが加わります。

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

ル-01

借

講座内容 | 所要時間: 1時間から1.5時間

人数制限: 10名

NEW 過去から未来のガラスのお話―縄文と切子グラスと RE グラス

講師:1名

まちづくり

縄文人が使っていた天然のガラスの黒曜石、江戸切子や薩摩切子の歴史やお手入れ、そして 30 年近く前に神奈川生活グラブで取り 組んだマヨネーズビンを再利用して作った伝説?の リサイクルガラス「RE グラス」の話を通して、未来の生活クラブらしいグラスについ て考えてみませんか?用意した切子グラスで消費材の飲み物を飲みながら、ガラスの世界を楽しんでみませんか?

講座料:7,000円

備

切子グラスは、用意していきますので、消費財の飲み物(常温か冷たいもの)を用意してください。

グラスを置くテーブル。 水場(グラス洗い用)※10 名以上の場合は、グラスレンタル代金 1 名 200 円プラスとなります。

ル-02 NEW 消費材のパッケージ資材で!簡易ソーラークッカー作り 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

所要時間:1.5 時間 講師:2名 講座内容 人数制限:7名

まちづくり

森のコーヒーやポテトチップスなどの裏がアルミ拍になっている消費財のパッケージ資材や段ボールを再利用して、簡易ソーラークッカ 一のワークショップを行います。市販品のソーラークッカーよりは、性能は劣りますが、ゴミになってしまうパッケージ資材から自然エネル ギーを生み出す楽しさを体感してもらいます。材料は、参加者のみなさんがご家庭やデポーで集めてお持ちください。

講座料: 10,000円

備

材料は、各自用意ください 30 センチ×35 センチ分 2 枚分のアルミ拍の袋やパッケージ。(1 枚でなくても貼り合わせ OK)30 センチ×35 センチの段ボール2枚。セロテープ・ハサミ・カッター・定規・サインペンかボールペン

ル-03

NEW 視覚障碍者用筆記具体験&ステンドグラス的パネル製作

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間: 1.5 時間

人数制限: 7名

講師:2名

まちづくり

視覚障がい者のために開発されたペンを使ってアクリル板に絵を描きます。書いた絵は光にかざすとステンドグラスの様になって楽し めます。このペンの中には、ヒーターが入っていてインクの代わりに蜜蝋を使用します。ペンから出てきた蜜蝋は固まって自分の書いた 線を手で確認できます。目の見えない方も見える方も一緒に楽しめるペンを使って、ユニバーサルデザインを学ぶことができます。

講座料:10.000円

備 考 材料費 1名 1,000 円 小学5年社会科教科書でも紹介

ル-04

NEW オトナの「革のフォトフレームで想い出のコラージュ作り」

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限:5

講師:1名

写真を中心に色々なモノを巻き込んでコラージュを楽しむ講座です。楽しかった旅行やお子様の成長、家族になった猫や犬のことな ど、毎日見つける花の写真をコラージュしても楽しそう。身の回りにあるものを利用して個性あふれる作品を作るお手伝いをします。 今回は端材の革をご用意します。オシャレなフォトフレームでまとめます。プレゼントにも喜ばれます。

講座料:11,000円

考

材料費 1名 1,000円

レ-01

New 防災・減災講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:30 分~1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

防災・減災について学びたいなと思ったら、ぜひご相談ください。防災で関心のあること、家族の状況(家族構成年代、住まいなど)、住 んでいる地域、コモンズやデポーの活動スタイルなどをお聞きしながら、ベストの防災講座を一緒に考えます。講義形式、ワークショッ プ、フィールドワークなど開催スタイルも選んでいただけます。(講師:一政伸子)

講座料: 7,000 円

*講座により材料費や資料代(1人20円程度)がかかるものがあります。

レ-02

New 災害時もふだんもポリ袋クッキング

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1 時間~2 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

災害時に電気・ガス・水道が使えなくても美味しいご飯が作れます。心も体もダメージを受ける災害時だからこそいつもどおりに食べら れるのはとても大切なことです。知ってるのと知らないのとでは被災時の生活が天と地ほどに違います。「一人ご飯や食材」によっては ふだんもポリ袋クッキングのほうが優れていることも!調理室でなくても大丈夫です。デポーフロアの開催も楽しいです(講師:一政伸 子)

講座料: 7,000 円

*材料や器具は主催者と講師で分担して用意します。調理室以外の会場は調理できる器具(カセットコンロ・電磁調理 器など)が必要ですが、実演無し講義だけの講座も可能です。*講座により資料代がかかることがあります(1 人 20 円程 度)

レ-03

New 回転備蓄と防災の基本

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:0.5 時間~1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

何から揃えたらいいのかなと思ったら、取りくみやすい回転備蓄からやってみましょう。食料・生活用品・衛生用品など、災害時に必要な ものをシーンごとに考えていきます。講義形式でも、参加型のワークショップ形式でもできます。参加者が回転備蓄しているものを持ち 寄るのも楽しいですよ。回転備蓄と合わせて、防災の基本のきも一緒にお伝えします。(講師:一政伸子)

講座料: 7,000 円

備

*講座により材料費や資料代(1人20円程度)がかかるものがあります。

レ-04 New 防災講座~モノの備えとココロの備え~

食・健康づくり・環境

子育て・牛活文化

講座内容 所要

所要時間:0.5 時間~1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

ひと言で防災といっても、地震か水害かによっても備えは違います。神奈川県内にもリスクの高い地域と比較的低い地域がありますが、 自分の住んでる地域のリスクも知りながら、災害時に被害をなるべく減らす(減災)のために、必要なモノの備えとココロの備えを学びま しょう。生き延びるためには実はココロの備えもとても大切です。(講師:一政伸子)

講座料: 7,000 円

備 考

*講座により材料費や資料代(1人20円程度)がかかるものがあります。

レ-05 New 親子でぼうさい・ママパパのぼうさい

食・健康づくり・環境

子育で・生活文化

講座内容 所要時間:0.5 時間~1.5 時間

人数制限:なし 講師:1 名

まちづくり

今を生きる子どもたちはきっと大きな地震に遭遇することでしょう。その時に力強く生き延びて、まわりの人をたすける人になってもらいたいですね。防災はちいさいうちに、親子で取り組むことで身に付きます。怖がらせず、楽しみながら、でも、防災のことを繰り返し学んでいけるように、まずは親子でチャレンジ!親子企画でも、ママパパ対象の講座でもOKです。(講師:一政伸子)

講座料:7,000円

備 考:

*講座により材料費や資料代(1人20円程度)がかかるものがあります。

レ-06 New 災害時のトイレ

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:0.5 時間~1 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

一日に何回トイレに行きますか?トイレは我慢できないし、災害時に一番重要なのは実はトイレの備えと言われていますが、一人ではなかなか手がでなかったり、携帯トイレを買ったけどそのままになってる方も多いようです。みんなで一緒に、携帯トイレの見本を見たり、給水実験などをしながら、その時に安心して排泄ができるように体験しておきましょう。(講師:一政伸子)

講座料:7,000円

備考

*講座により材料費や資料代(1人20円程度)がかかるものがあります。

レ-07 New 防災減災コミュニティ・デポー減災 Day

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:0.5 時間~1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

いざという時にたすけあえる関係性作りのための「防災・減災コミュニティ」や「デポー減災 Day」。災害時に頼れる人・場所があるって本当に心強いものです。コモンズで防災・減災コミュニティの活動を推進するきっかけや、コミュニティリーダーの集まりなどで気軽に防災のエッコロ講座を活用してください。デポー減災 Day は学習会形式でもフロアでの開催でもリクエストに対応します(講師:一政伸子)

講座料:7,000円

備 考

*講座により材料費や資料代(1人20円程度)がかかるものがあります。

レ-08 New 食品添加物や遺伝子組み替え食品を学ぶ入門講座

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:0.5~1 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

関心はあるけど難しいとか、ハードルが高い、と遠慮されがちな食品添加物や遺伝子組み換え食品の基本を参加者と一緒に学び合う 入門編の講座です。食品添加物の種類や表示のこと、避けたい添加物など。生活クラブの添加物の取り組みも紹介しますので、新規加入者フォローにも活用してください。(講師:一政伸子)

講座料:7,000円

備

*資料のコピー代は実費負担。

レ-09 New 親子でリトミック

食・健康づくり・環境

子育で・生活文化

講座内容

所要時間:45分

人数制限:10 組

講師:1名

まちづくり

音楽教育にリズム運動を取り入れた「体で覚える」情操教育です。リズムをまねっこしたり、動物になってみたり、楽器やボードを打って拍を感じたり、いろいろな音を聴いたり、全身で音楽を感じて活動します。遊びの中で、音への「即時反応」や表現力を養います。 (講師:大木優希)

講座料:7,000円

備考

*靴を脱いで軽い運動ができる広さ、音を出しても大丈夫な会場(和室、カーペット、フローリングのお部屋)、ピアノもしくはキーボードが必要です。 *動きやすい服装でご参加ください。

レ-10 New 気軽にリトミック体験してみよう!

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:0.5.時間

人数制限:10 組

講師:1名

まちづくり

短い時間で気軽にリトミック体験をしてみませんか。おなじみの童謡や季節の音楽を用いて、音に合わせてママとスキンシップを取りながら体を動かします。子どもとの大切なふれあいの時間を、音楽とともにすごしてみませんか?(講師:大木優希)

講座料:7,000円

備考

*靴を脱いで軽い運動ができる広さ、音を出しても大丈夫な会場(和室、カーペット、フローリングのお部屋)、CD デッキ *動きやすい服装でご参加ください。

レ-11 New ゆるっとふわっとおむつなし育児☆おむつに頼りすぎない排泄を☆

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1.0~1.5 時間

人数制限:なし

講師:1名

まちづくり

「おむつなし育児」と聞くと難しいイメージがありませんか?実は難しくありません。全くおむつを使わない!ではなく、子供の排泄に寄り添うことがおむつなし育児です。そして、私がお伝えするのはそれぞれのライフスタイルに合わせた実践方法です。親子でストレスなく、ゆるっとふわっとおむつフリー生活を楽しみませんか?赤ちゃんの排泄のメカニズムについてもお話しします☆(講師:田中彩)

講座料:7,000円

備

*資料代:100円/1人 *1時間で講座、後半30分で質疑応答。

*おむつなし育児に興味がある方ならどなたでも参加可能です。 お子さんと一緒に参加できます。

レ-12 New もし、身近な人ががんや病気になった時…

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1時間

人数制限:20 名

講師:1 名

まちづくり

がんってどんなイメージをお持ちですか? 死、恐怖、かわいそう …それは周りのイメージに過ぎません。『がんになったらからこそ』に変えていくポジティブマインドの作り方をがん経験者&予防医学指導士がお伝えしていきます。ご自身や周りに大病された方がいらっしゃる方、そうでなくても将来の不安がある方、ポジティブになりたい方、是非ご参加ください♪(講師:川崎美紀)

講座料:7,000円

備 考

*資料代:講座内容によりかかる場合場あります。要相談。

レ-13 NEW 自然療法とアロマリンパケア

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1時間

人数制限:15 名

講師:1名

まちづくり

"すぐに薬に頼らない暮らし方、自分の身体の治療薬はまず自分で作る!"病気になる前に、知って欲しい未病をケアする自然療法、そして身体の循環をよくするアロマリンパケアの方法をがんサバイバー(がん経験者)だからこそのしくじり経験を交えてお伝えします。ご希望があれば、がんにフォーカスした、がんとポジティブに向き合う講座にすることも可能です!(講師:川崎美紀)

講座料:7,000円

備を

*材料費:500円/1人 (精油、ベースオイル、瓶)

レ-14 New 光で身体のケア!自然治癒力と向き合う波動測定 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 │ 所要時間:1~1.5 時間

人数制限:10 名

講師:1名

まちづくり

『光』といったらどんなイメージをもちますか?インターネット?太陽の光?誰もが日常の中で様々な科学的な光を浴びて生活をしてい ます。その光を利用して、身体に負担のかからない波動測定をしながら、自分の身体と向き合ってみませんか?(講師:川崎美紀)

講座料:7,000円

備

*波動測定:量子共鳴磁気アナライザーという機械を使って、手を置くだけで体内スキャンします。測定結果は診断では なく、日常生活の健康サポートとして、お使いいただけます。

*測定費用:500円/1人

レ-15 New ゆるっとふわっとハンドマッサージ☆心と身体に癒しの時間を☆ 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:1~1.5 時間

人数制限:15名

講師:1名

まちづくり

生活していると知らずに溜めているストレス。少しの空き時間にセルフハンドマッサージで癒しの時間を過ごしましょう。使用するメディカ ルアロマの香りで五感に働きかけ癒しの時間を体験できます。お好みの精油をオイルに垂らして自分だけのマッサージオイルを作りま す。講座ではセルフマッサージの他に、ペアになりマッサージを行います。お子様連れでも参加可能です。(講師:田中彩)

講座料:7,000円

備

*オイル費用: (精油、ベースオイル、瓶)600円/1人(マッサージオイルはお持ち帰りいただけます)

*持ち物:フェイスタオル1枚/1人(なくてもOK)

レ-16 New タッチフォーヘルス 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1 時間

人数制限:20名

講師:1名

まちづくり

誰でも簡単にできる、手でタッチするだけの健康法です。家庭用予防医学と言われ、とても奥が深いのですが、講座では基本的なセル フケアの方法を中心にお伝えします。お子さんとのコミュニケーションにもいいですね。親子参加も OK です!(講師:上草有希子)

講座料:7,000円

備

*うごきやすい服装で参加してください。持ち物や資料代はありません。

レ-17 New アニマルコミュニケーション 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1,5 時間

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

「愛するペット」とお話がしたいと思ったことはありませんか。ペットの深い愛に触れると幸せに包まれます。まずはアニマルコミュニケー ションについて説明します。そのあと、皆で一緒に「ペットに愛と感謝を伝える」というワークをしてみましょう。(講師:上草有希子)

講座料:7,000円

備

*ペットのお写真をお持ち下さい。(お空に還った子でも大丈夫です。)

レ-18 New 発酵食品「ミキ」を作ってみよう 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

所要時間:2 時間 講座内容

人数制限:20 名

講師:1名

まちづくり

「ミキ」は奄美大島で古くから伝わる、お米とさつまいもを発酵させたドリンクです。乳酸菌を含み栄養価が高いので、赤ちゃんから高齢 の方にまでおすすめです。皆で作って持ち帰り、ご自宅で発酵させたら完成です。(講師:上草有希子)

講座料:7.000円

*200mlが入るお持ち帰り用のタッパーかジップロックをご持参下さい。

*材料費実費負担(お米・さつまいも)

食・健康づくり・環境 レ-19 New こんにゃく湿布 子育て・生活文化 講師:1名 まちづくり 人数制限:20名 講座内容 |所要時間:1 時間

温めたこんにゃくをタオルでくるみ、臓器や患部にあてる自然療法です。体が温まりとても氣持ちいいので体験してみて下さい。こんに ゃくは講師が持参します。調理室、もしくは鍋を温められる会場(カセットコンロ、電磁調理器など)を予約してください。(講師:上草有希 子)

講座料:7,000円

*用意していただくもの:鍋、水、菜箸、コンロ *各自でハンドタオルを2枚ご持参下さい。

*材料費:ひとり100円(こんにゃく代)

□-01 NEW 天然素材を使った安心なバスボムづくり 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 | 所要時間:1.5 時間

人数制限: 15 名

講師:1名

まちづくり

食品グレードの重曹、クエン酸でつくるバスボム(発砲する入浴剤)です。出来上がったバスボムと一緒に、家庭でも作れるようにレシピ をお持ち帰りいただけます。香りのあり、なしやデコレーションについてはご相談して決めましょう~

※イベント要相談…1 クール 5 名、製作時間 15 分目安

講座料:7,000円

備

材料費300円/人(重曹、クエン酸、ほか)精油の使用を希望する場合、妊娠中の方、体質花瓶の方はご注意ください。 お子さまも一緒にご参加いただけます。

NEW 小麦アレルギー等に対応したグルテンフリーの米粉スイーツ講座 □-02

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間:2 時間

人数制限: 応相談

講師:1名

まちづくり

米粉を使ったお菓子を作ってみませんか?小麦アレルギーの方も、そうではない方も、腸にやさしいおやつを楽しんでほしい!米粉の 魅力をお伝えします。クッキー、シフォンケーキ、マフィン、蒸しパンなど内容はご相談ください。季節に合わせたメニューも提案させて いただきます。

講座料:7,000円

材料、持ち帰り用グッズの準備、レシピ印刷、をお願いいたします。生活クラブの消費材以外の材料については講師が準 備しますが、材料費のご負担をお願いいたします。必要なキッチン設備や調理器具はメニューによって異なります。 お子さまの参加や託児の有無については要相談。

□-03 |NEW| 消費材を使ったシュトーレン作り 食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容

所要時間: 2 時間

人数制限:8人

講師:1名

まちづくり

消費材の小麦強力粉タイプ、パスチャライズド牛乳、なたね油、素精糖をベースにパン作り! ドライフルーツたっぷりのシュトーレンです。

講座料 7,000円

備

材料費500円/人、ドライイーストは消費材以外のものとなります。

NEW ベジキッチン □-04

食・健康づくり・環境

子育て・生活文化

講座内容 所要時間:1.5~2 時間 人数制限:応相談

講師:1名

まちづくり

普段わき役に回りやすいお野菜を使って主菜・副菜・デザート等を作ります。 完全プラントベースでもお肉やお魚との組み合わせでも対 応可能です。身近に手に入る調味料(消費材)を使うので、習ったその日から実践できます。手間のかかるイメージのお野菜ですが、簡 単時短と好評です。

講座料:10,000円

備

メニューはその都度ご相談ください。基本的にデモンストレーション中心の講座なので小さなお子さんがいても参加可能 です。材料費、資料代実費負担

食・健康づくり・環境 □-05 NEW 時間管理術講座 子育て・生活文化 まちづくり 所要時間:1.5 時間 人数制限: 応相談 講師:1名 講座内容 毎日仕事や子育てに追われて時間がないと思ってる人にも意外と見直すと隙間時間があるものです。隙間時間の見つけ方とスケジュ ールとタスクの管理について学べる講座です 講座料:10,000円 備 考 食・健康づくり・環境 NEW 災害大国ニッポンにおいて今やるべきすぐに使える防災講座 □-06 子育て・生活文化 まちづくり 講座内容 所要時間:1.5 時間 人数制限:応相談 講師:1名 (基礎編)災害への備えは住んでいる場所や家族の状況によってすべて異なります。生き残る備えと生き延びる備えに分けて考えてい きます。ハザードマップの見方や家の中を安全に保つ方法等をお伝えします。 その他、パッククッキングについての講座や災害伝言ダイヤルの講座も開催可能です。 講座料:10,000円 材料費、資料代実費負担

食・健康づくり・環境 NEW さらに愛着がわく抱っことおんぶ講座 **□-07** 子育で・生活文化 まちづくり 人数制限:応相談 講座内容 所要時間:1.5 時間 講師:1名

災害伝言ダイヤルは毎月1日と15日しか使えないので災害伝言ダイヤル講座の開催は1日と15日に限ります。

毎日の抱っこに疲れてる方、おんぶで腰を痛めてしまう方に快適抱っことおんぶ、月齢に合わせたポイントをお伝えします。 触れ合える貴重な時期をつらい時間にせず、快適に過ごしましょうのお子様、兄弟児もご一緒にどうぞ。母子支援者向けの講座も可能 です。対象児がいらっしゃらない場合は人形を用いてのデモンストレーション、体験になる場合もございますのでご相談ください。

講座料:7.000円

備

備

体が楽になるぽかぽかお手当て(反り返りが強い、鼻が詰まりやすい赤ちゃんなどオススメ、ママも OK)ご希望の方は講 座終了後に別途100円(10分程度)で承ります。