

ア-01	心と身体を整える ナンバ式骨体操			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:20 名	講師:1 名	
<p>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。</p>				
講座料:7,000 円(3 回目以降 10,000 円 ※年度が変わっても)				
備考	【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 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	
<p>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。</p>				
講座料:7,000 円(3 回目以降 10,000 円 ※年度が変わっても)				
備考	【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 まちづくり
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	
<p>「自分で心や体を整えたい！」という方はぜひどうぞ。ヨガの動きを通し体の心地よさを十分に味わいながら、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。</p> <p>☆原則 月・火・土曜日は不可</p>				
講座料:7,000 円				
備考	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	佐保田ヨガ			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:なし	講師:1 名	
<p>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。</p>				
講座料:7,000 円				
備考	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	
<p>「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、脂肪燃焼率が非常に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</p>				
講座料:7,000 円				
備考	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)			

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

ア-07	養生太極拳&気功 ～ストレッチ呼吸法～			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:30名	講師:1名	まちづくり
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				
備考	資料代:100円（ツボの資料が必要な時） 【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			

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

ア-09	骨ナビ健康法～自分の身体のクセを取る～			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:20名	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。痛みが出る方向は避け、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				
備考	【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			

ア-10	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	調理台設備要。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-11	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 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	
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				
備考	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-12	さあ、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 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	
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-13	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 まちづくり
講座内容	所要時間:2時間	人数制限:8名	講師:1名	
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-14	楽しいマクラメ結び			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:5名	講師:1名	
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:1,320円 【各自準備】ハサミ、ボンド(お持ちであれば)、筆記用具			

ア-15	NEW	～小さい子から大人まで楽しめる～ いつもと違う【絵と工作】		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:応相談	講師:1名	
学校では教わらない事を体験したり、プロの道具を使ったりと、面白くて楽しい講座です。やりたい事のご希望に対応します。どのような作品・内容にするか、講師とじっくり相談して決めましょう。 (例) ①油絵のピカソ体験 ②色が楽しめる液体マスキングを使う水彩画 ③オーブンで焼く皿絵付け ④ガラスペイント(風鈴も可) ⑤ボンボンペイント ⑥石ころアート ⑦キャンドルペイントデコパージュ など 上記以外にもたくさんできます。イベントや夏休みの作品作りにぴったり!短時間でも大丈夫。親子参加大歓迎です。				
講座料:7,000円				
備考	材料費500円/1人～ 人数や材料の用意等応相談。 【各自準備】要相談			

ア-16	NEW ジュード（麻）バックにデコパージュ	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:応相談	講師:1名
流行のジュード(麻)バックに、たくさんの絵柄から選んだナブキンと、スタンプなども使って、自分だけのバックを作ります。雨にも強い処理をします。			
講座料:7,000円			
備考	材料費 600 円/1 人（ジュードバックは別途） 人数や材料の用意等応相談。 【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-17	NEW 簡単金継ぎ（純金使用） ①基礎編 ②応用編	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
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、磁器が金箔で蘇っていきます。直したい器をお持ちください。「① 基礎編」では基本知識と主な修復方法、「②応用編」では様々な直し方をレクチャー致します。人数が多い場合や「②応用編」を続けてやりたい場合は、午前・午後に分けて開催可能です。(講師料×2回) 「②応用編」をご希望の場合はご相談ください。			
講座料:11,000円			
備考	材料費:基礎編 2,500 円/1 人 応用編 800 円/1 人 【各自準備】 修復したい器(いくつでも可)		

ア-18	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 まちづくり	
講座内容	所要時間:1.5時間	人数制限:7名	講師:1名
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			
備考	材料費:500円/1人 会議室(椅子・テーブル要)で開催 【各自準備】 筆記用具		

ア-19	アロマ源氏香	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
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-20	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 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
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ます。写経もしております。			
講座料:7,000円			
備考	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-21	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				
備考	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-22	生花のフラワーアレンジ・花束レッスン			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 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				
備考	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-23	アーティフィシャルフラワー(造花)を使った アレンジ・リース・アクセサリーレッスン			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 時間	人数制限:10 名	講師:1 名	まちづくり
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 1,500 円位~, その他は 3,000 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-24	~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				
備考	【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、筆記用具、マスク、眉ペン(お持ちでない方は 500 円程度で購入可)、マスク要			

ア-25	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:200 円 【各自準備】 筆記用具、色ペン(あれば 3 色くらい)			

ア-26	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 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	
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:200 円 【各自準備】 筆記用具			

ア-27	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 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	
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:10,000 円				
備考	資料代:200 円 【各自準備】 筆記用具			

イ-01	NEW【アーブレ】アレンジ可能講座			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: 相談	人数制限: 相談	講師:相談	
「あれこれ、どんな講座か気になる」 そんな主催者様と一緒に企画します。[例: 大人は体操や料理をしている間、お子様はクラフトや音楽など] 日程と会場の状況を伺って「お任せ」も OK。お申し込みは 2 枠になる事でアレンジが広がります。まずはご相談下さい！！				
講座料: 7,000 円～				
備考	相談			

イ-02	【アーブレキッチン】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 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	
生活クラブ消費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:100 円/1 人			

イ-03	NEW【アーブレキッチン】おうちご飯の神レシピ			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	
①消費材で作る 和えたらすぐに食べられるキムチ。季節の野菜をキムチにしましょう！(講師:佐々木ひとみ) ②塩麴、醤油麴、レモン塩の作り方、固まり肉を柔らかくおいしく食べましょう！(講師:石橋純子) ③予約野菜のすすめ 野菜の簡単下準備、野菜パパッとレシピ、常備菜あれこれ。				
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:100 円/1人			

イ-04	【アープレ】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 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	
昔懐かしい歌、四季の歌、青春時代の歌(昭和歌謡)などで心ほのぼの。イントロクイズ、早口言葉、替え歌、手遊びなどで脳機能 up！おしゃべりも交えて音楽に浸る時間で、心と体の元気を充電しましょう！曲のリクエスト(どんなジャンルでも)OK♪				
講座料: 7,000円				
備考	持ち物:飲み物。 ホワイトボード キーボード等の鍵盤楽器			

イ-05	【アープレ】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 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	
キーボードや打楽器に合わせて体を動かしてストレス発散。手軽に持てる楽器を使って簡単セッション。アクティブに動くことでストレス発散！顔のたるみ防止や嚙下のための口の体操、脳が若返る「ながら体操」。さぁ音とリズムに乗って若返りましょう！曲のリクエスト OK♪				
講座料: 7,000円				
備考	持ち物:飲み物 ホワイトボード キーボード等の鍵盤楽器			

イ-06	【アープレ】【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 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	
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付ければ出来上がり。ご挨拶の贈り物やお礼の品、ちょっとしたプレゼントに最適です。(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-07	【アープレ】【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 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	
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。写真立てかミニ缶のどちらかを選んでいただきます。イベントでのワークショップの場合はワッフルストラップデコになります。(講師: 佐々木ひとみ)				
講座料: 10,000円				
備考	材料費:600円/1人(1作品)、ワッフルストラップ 300円/1個			

イ-08	【アープレ】【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 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	
①シダーローズのミニリース、季節アレンジ ②ラフィアのミニほうきアレンジ 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 ⑤お正月ミニ羽子板飾り (講師:佐々木ひとみ)				
講座料: 7,000円				
備考	材料費:700円 /1人 (1作品) (イベントでのワークショップ、スモールサイズ: 300円/1作品)			

イ-09	【アーブレ】子供わくわくクラフト♪			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
	講座内容	所要時間：1時間	人数制限：10名	講師：1名 まちづくり
<p>①キラキラボトル～キラキラパーツ、蓄光パーツ、ビーズやラメを入れたウォーターボトル作り。</p> <p>②スライムスクイーズ～カラフルスライムのスクイーズ作り、ムニユムニユを楽しむ。キャンディ型ストラップにします。</p> <p>③マジックスクリーン～色が着いたり消えたりする不思議アート。</p> <p>④夏休み工作、クリームソーダ貯金箱～リアルクリームソーダにビックリかも！ (講師:佐々木ひとみ)</p>				
講座料：7,000円				
備考	①700円/1作品 ②150円/1作品 ③150円/1作品 ④500円/1作品			

イ-10	【アーブレ】クリスマス、正月、行事を楽しむ粘土クラフト			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
	講座内容	所要時間：1時間	人数制限：10名	講師：1名 まちづくり
<p>クリスマスツリーや飾り、正月飾り、バレンタインのプレゼント、ひな祭り、五月人形の兜、七夕飾り、ハロウィンパーティーのカボチャなど一年中の行事を楽しむ粘土クラフトです。親子で楽しんでください。(講師:石橋純子)</p>				
講座料：7,000円				
備考	材料費:600円/1人			

イ-11	【アーブレ】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：45分～	人数制限：8名	講師：1名 まちづくり
<p>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？まるくなったカチカチ姿勢はトラブルの元といわれています。さあ、一緒に楽しくカラダのゆがみをリセットしましょう。(継続受講がおすすめです。)(講師:小平勝子)</p>				
講座料：7,000円～				
備考	持ち物:必要に応じてヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、飲み物。 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【アーブレ】勝子の骨活(こつかつ)～部位別集中ケア～			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
	講座内容	所要時間：45分～	人数制限：6名(要相談)	講師：1名 まちづくり
<p>人それぞれ気になる箇所がありますね。クレイクリームをメインに使用してセルフケアのやり方を参加者さんと一緒に。もしくは、一人一人の参加者様の部位別のケアでもOKです。①ハンドケア②ヘッド③フットケア④小顔の順に人気あります。(講師:小平勝子)</p>				
講座料：7,000円～				
備考	持ち物:部位や参加者様の皮膚状況によりクリーム使用(量や種類等)が違います。また部位によりご持参いただくタオル等がかわりますので、まずはご相談ください。(参考/ハンドケアセット→おひとり500円)			

イ-13	NEW【アーブレ】勝子の骨活(こつかつ)～女性の為の骨盤&腸活～			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
	講座内容	所要時間：45分～	人数制限：6名	講師：1名 まちづくり
<p>排泄や生理不順、更年期・・・特に女性はお悩みの方多いと思います。スッキリ朝のお便りを確認したい、そんなあなたに。横になるスペースがあれば、順番にお一人ずつのケア(腸セラピー)も行いこともできます。(講師:小平勝子)</p>				
講座料：7,000円～				
備考	持ち物:必要に応じてヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、飲み物。(あれば、踏み台→お問い合わせください。) 服装:動きやすい服装で。靴下着用。(体操セットレンタル有/1セット500円 数量制限有)			

イ-14	NEW 【アーブレ】 勝子の骨活（こつかつ） ～①ベビーマッサージ②よぼよぼ予防・転ばぬ先予防～			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:45分～	人数制限: 8名	講師:1名
<p>① ベビーマッサージ/手遊び歌とママの手で愛しいわが子とスキンシップ。産後ママの骨盤ケアも同時に行います。</p> <p>② よぼよぼ予防 /何もないところでつまずいたり、転んだりしていませんか。意外なところが原因かも。今からケアしていきましょう。こちらは、お一人ずつのケア可能です。(講師:小平勝子)</p>				
講座料: 7,000円～				
備考 持ち物/①と②で違うため、まずはお問い合わせください。				

イ-15	NEW 【アーブレ】 健やかなシニアライフのための からだほぐし			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり
	講座内容	所要時間: 70～90分	人数制限: 会場の広さに応じて	講師:1名
<p>大事なのは、いくつになっても体を固まらせずにゆるめること。それは元気なシニアの共通点でもあります。「ゆる体操」で、いつの間にか固まり縮んでしまいがちな体のコリやこわばり、ゆがみをとって、健康維持・運動能力維持に役立ってます。寝たまま、腰かけたままなどのラク～な動きでほぐしていきます。ご参加の皆様の身体に合わせて無理なく行います。</p>				
講座料: 7,000円				
備考 持ち物: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-16	【アーブレ】 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 まちづくり
	講座内容	所要時間: 70～90分	人数制限: 会場の広さに応じて	講師:1名
<p>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(椅子のご準備は必須ではありません)、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しま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す。</p>				
講座料: 7,000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)。飲み物 服装:動きやすい服装で。靴下着用				

イ-17	【アーブレ】 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 まちづくり
	講座内容	所要時間: 70～90分	人数制限: 会場の広さに応じて	講師:1名
<p>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。一部床に横になって行います。</p>				
講座料:7,000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)。飲み物 服装:動きやすい服装で。靴下着用				

イ-18	【アーブレ】 超簡単ラジオ体操&ラジオガ&貯筋体幹ほぐしヨガ			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり
	講座内容	所要時間: 1時間	人数制限: 15名	講師:1名
<p>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 ラジオガ。 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をしていきます。(講師:岩田文子)</p>				
講座料: 7,000円				
備考 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-19	【アーブレ】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 まちづくり
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-20	【アーブレ】簡単！からだリセット椅子ヨガ			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：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。(講師：江口由美子)				
講座料：7,000円				
備考	動きやすい服装。持ち物：フェイスタオル、飲み物			

イ-21	NEW	アーブレの体調を整える眠りのヨガ～ヨガニドラー		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 10名	講師：1名	まちづくり
ポーズを取ったりするのがヨガと思いませんか？それはヨガの中のほんの一部で、眠りのヨガも多々あるヨガの一部です。眠りのヨガといってもスヤスヤ眠るわけではありませんが、ある意味では睡眠以上の心地よさが味わえます。日々の心身の疲れを講師の誘導で軽減しましょう♡最後に講師によるプチヒーリングを行います。(講師：江口由美子)				
講座料：7,000円				
備考	持ち物：フェイスタオル、敷物(バスタオルなど)、飲み物			

イ-22	アーブレのセルフケア～目ヨガ・指ヨガ～			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：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👉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				
備考	持ち物：飲み物			

イ-23	アーブレのセルフケア～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 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	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				
備考	材料費：香油、浄化水 300円/1人 持ち物：フェイスタオル、敷物(バスタオルなど)、飲み物			

イ-24	アブプレの食育！腸からつくる免疫力～美腸のすすめ			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：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				
備考	資料代：200円/1人 持ち物：飲み物			

イ-25	【アブプレ】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 まちづくり
講座内容	所要時間：45分～	人数制限：8名	講師：1名	まちづくり
お身体のSOSに一番早く気付けるのって自分自身ですよ。つい『このくらい、たいしたことない。』と自分のこと後回しにしていますか？セルフケアのちょっとしたコツで不定愁訴を軽くしましょう。(講師：小平勝子・江口由美子)				
講座料：7,000円～				
備考	講師によって講座内容が違います。ご了承ください。			

イ-26	NEW	アブプレの身近な薬草でセルフケア		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：10名	講師：1名	まちづくり
身近な薬草の効能や使い方などを知って糧のクスリ箱に追加しましょう♪ ①松葉・コロナの予防や免疫力アップで人気 ②どくだみ・解毒作用、湿疹など ③ピロ・万病を治す植物 ④すぎな・痛み、疲れをとる、美肌 ⑤よもぎ・消化作用、痛み炎症、虫刺され ①から⑤の中で二つ選んでください。(講師：江口由美子)				
講座料：7,000円				
備考	資料・材料費：500円/1人 30mlスプレー容器でかゆみ止め、虫刺され、化粧水などをつくります(内容は薬草による) 持ち物：飲み物 *松葉とミルが準備できるようにしたら松葉ジュースをつくります。			

イ-27	NEW	【アブプレ】確かめよう！～キネシオロジー&ダウジング～		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：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。ダウジングも振り子を使ってからだや心の声を聞く道具の一つです。楽しみながら心の声を聞いてみましょう♪(講師：江口由美子)				
講座料：7,000円				
備考	持ち物：各自＝飲み物。確かめたい食べ物、薬、サプリメントなど。ダウジングをお持ちの方はダウジング、お持ちでない方は五円玉一つ。主催者は20ペットボトル2本。詳細はお申込みの時にお伝えします。			

イ-28	【アブプレ】暮らし楽しむアロマクラフトアラカルト♪			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：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、除菌抗菌、ご希望をお知らせ下さい。 ②SDG's 捨てないで保冷剤！リメイククラフト、カラフル消臭材にしましょう。(講師：佐々木ひとみ)				
講座料：7,000円				
備考	資料・材料費：①700円(50ccボトル1本) ②300円/1人			

イ-29	【アープレ】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 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	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				
備考	資料・材料費:600円/4個			

イ-30	【アープレ】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 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	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				
備考	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
講座内容	所要時間:1.5~2時間	人数制限:5~10名	講師:1名(薬剤師)	まちづくり
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				
備考	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の倍数の年齢”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 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(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				
備考	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 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(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				
備考	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 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(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、動悸、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				
備考	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 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(薬剤師)	まちづくり
冬の寒さや夏の冷房、心地よいはずの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、冷え退治の方法がわかります。				
講座料:7,000 円				
備考	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 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	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				
備考	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 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	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				
備考	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-08	消費材で薬膳グラノーラ			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: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				
備考	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。			

ウ-09	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			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	
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かと好評です。				
講座料:7,000円				
備考	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いろいろご飯とスープ			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	
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飯を作りましよう。				
講座料:7,000円				
備考	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	なつめのおやつ			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:5名以上	講師:1名	
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」。そのままでも美味しいですが、少し手を加えて食べやすしたり、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(要オープン)、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				
備考	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	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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5時間	人数制限:5~10名	講師:1名	
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 薬膳プリズボール(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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5時間	人数制限:20名	講師:1名	
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。汗の気になる季節や、冬に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) ・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-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、腫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-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				
備考	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なく、安心な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
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
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	ハ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
<p>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＆しっとり・ツルツルボディを目指しましょう。</p>				
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
<p>人工的な強い香りが多く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</p>				
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
<p>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「ユーカリゲカラ」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</p>				
講座料:7,000 円				
備考	1,500 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
<p>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</p>				
講座料:7,000 円				
備考	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	アロマワックスパー (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
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
<p>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。</p>				
講座料:7,000 円				
備考	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 まちづくり
講座内容	所要時間:1時間	人数制限:15名	講師:1名	
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か？ 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				
備考	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 まちづくり
講座内容	所要時間:1時間	人数制限:15名	講師:1名	
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				
備考	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 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	
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				
備考	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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5時間	人数制限:15名	講師:1名	
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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5時間	人数制限:15名	講師:1名	
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。肌を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				
備考	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	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 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
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				
備考	350 円/人 材料費(お灸、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			

エ-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 まちづくり
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 まちづくり
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				
備考	資料付き。			

オ-01	まじよらぼ「絵本カフェ」			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:3 時間	人数制限:子ども含め 20 名	講師:1 名	まちづくり
まじよらぼ(魔法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				
備考	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 まちづくり
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				
備考	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。			

オ-03	親子で楽しむカンフー入門			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:子ども含め 20 人	講師:1 名	
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！ぜひご体験ください。				
講座料:7,000 円				
備考	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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限: 20 人名	講師:1 名	
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				
備考	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 まちづくり
講座内容	所要時間: 1.5 時間	人数制限: 20 名	講師:1 名	
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				
備考	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-06	香りや香料、香害について知ろう (+ポップリ作り)			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(2 時間)	人数制限:子ども含め 20 名	講師:1 名	
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、卵のカラでポップリを作ります。)				
講座料:10,000 円				
備考	ガラス瓶1つ用意してください。ポッ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。ポッ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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:20 名	講師:1 名	
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				
備考	ポップリ作りなども可能です。内容については要相談。			

オ-08	親子で楽しむ英語 Time			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:親子 15 組	講師:1名	
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				
備考	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。			

オ-09	NEW いにしへの琵琶ワークショップ			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5時間	人数制限:10人	講師:1名	
琵琶の世界に触れてみませんか。錦心流薩摩琵琶全国一水会会員によりレクチャー。実際に琵琶の語りや琵琶の楽器にも触れていただけます。				
講座料:7,000円				
備考	別途資料代(1人200円)がかかります。			

オ-10	NEW はじめてのオリジナル布ライナー作り			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:8名	講師:1名	
布ライナー(おりのシート)を取り入れるメリットを学び、好きな柄で自分だけの布ライナーを作ることができます。(肌に直接触れる布はオーガニック使用)				
講座料:7,000円				
備考	材料費として、1人当たり別途300円			

オ-11	NEW はじめてのオリジナル布ナプキン作り			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:8名	講師:1名	
布ナプキンを取り入れるメリット、ナチュラルな洗濯の仕方を学び、好きな柄で自分だけの布ナプキンを作ることができます。(肌に直接触れる布はオーガニック使用)				
講座料:7,000円				
備考	材料費として、1人当たり別途400円			

カ-01	漆喰(しっくい)アートと壁塗り体験			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり
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	
<ul style="list-style-type: none"> ・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、カビやウイ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れます。 ・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。 ・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。(要相談) 				
講座料:7,000円				
備考	・他に材料費一人300円。壁塗り体験ご希望の際は、講師1名追加になります。要相談			

カ-02	石けんを使用したエアコンクリーニング学習会			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: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				
備考	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。 7月～9月、12月の繁忙期は開催不可			

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
講座内容	所要時間:2時間	人数制限:特になし	講師:1名	まちづくり
「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				
備考				

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 まちづくり
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量は避ける。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				
備考				

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 まちづくり
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				
備考				

カ-06	NEW 丸太を切ってコースターづくり体験			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:5時間以内	人数制限:特になし	講師:2名	まちづくり
<ul style="list-style-type: none"> ・杉等の木材(丸太)をノコギリで切って、やすりで削りコースターを作ります。 ・コースターは自宅に持ち帰りコップ等を乗せたり飾ったりできます。 ・関心がある方には、無垢材の話し等説明しながら体験してもらいます。 				
講座料:7,000円				
備考	屋内外のイベント向け企画になります。			

キ-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 まちづくり
	講座内容	所要時間:2時間	人数制限:なし	講師:2名
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)				
備考	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-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 まちづくり
	講座内容	所要時間:2時間	人数制限:なし	講師:2名
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よつ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)				
備考	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	せっ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 まちづくり
	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 まちづくり
	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-05	せっけんマイスターコース③ せっけんは体と環境とお財布に優しいIIナチュラルクリーニング編(講座と実演)			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。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	せっけんマイスターコース④			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり
	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)			
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-07	せっけんおばけとアワアワで遊ぼう			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり
	講座内容			
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	
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 まちづくり
	講座内容			
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:20 名	講師:1~2 名	
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 製造を通じ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				
備考	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 まちづくり
	講座内容			
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:20 名	講師:1~2 名	
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				
備考	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。			

ク-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 まちづくり
	講座内容			
講座内容	所要時間:2 時間	人数制限:20 名	講師:1 名	
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				
備考	あれば水場・お湯の準備など			

ケ-02	ナチュラル・ハウスクリーニングのノウハウ【実践編】			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:1~2名	
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				
備考	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い。			

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 まちづくり
講座内容	所要時間:3~5時間	人数制限:20	講師:1~2名	
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				
備考	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 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	
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				
備考	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 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	
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				
備考	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 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。			

コ-01		イベント・頭、目、耳、肩を調えよう！		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:なし	講師:1名	
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。)				
備考	コモンズやデポの企画(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。			

コ-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 まちづくり	
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名
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。			
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。)			
備考	資料あり(無料) コモンズやデポの企画(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。握力計は講師が用意します。		

コ-03	 イベント・ハンドケア	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:8 人	講師:1 名
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 分ほどのハンドケア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。)			
備考	体験料 300 円/人(材料費含む) 資料あり(無料)、コモンズやデポの企画(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。		

コ-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 まちづくり	
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名
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しょう。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。)			
備考	資料あり(無料)、コモンズやデポの企画(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。		

コ-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 まちづくり	
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名
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。)			
備考	資料あり(無料)、コモンズやデポの企画(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。		

コ-06	 イベント・お灸体験	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:なし	講師:1 名
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。)			
備考	材料費 100 円/人、資料あり(無料)、コモンズやデポの企画(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。		

コ-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 まちづくり	
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名
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“ばーとなー”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。)			
備考	電子レンジ使用 コモンズやデポの企画(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。		

コ-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 まちづくり	
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名
骨密度測定の結果を1人ずつに説明し、「骨密度アップ」に向けて、生活・食事・運動などのアドバイスをします。			
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。)			
備考	骨密度計の貸し出しについては生活クラブたすけあいネットワーク事業部にお問い合わせください。コモンズやデポの企画(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。		

コ-09	 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 まちづくり	
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名
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す！ ①小さなおもちゃを中に入れて楽しさ up。 ②混ぜ合わ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。)			
備考	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。		

コ-10	 NEW イベント・簡単アロマ	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
① ルームスプレー作り サンプルの香りを元に好みの香りにアレンジしていただきます。 ② ドクダミチンキでロールオンボトル 虫刺されに効果のあるドクダミチンキにエッセンシャルオイルをプラス。 1クール 10分ほど、一回2名まで対応します。材料準備のため10名以上はご相談ください。			
講座料:7,000円			
備考	材料費 ①300円/人、②400円/人、コモンズやデポの企画(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。		

コ-11	 NEW レシピ de ミッチ 生産者応援料理 ①～⑦	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 or20 名	講師:1 名
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 きばる定食、 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 平田牧場の豚バラ肉 de ベーコン作り、⑦米粉 de カヌレ 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)			
備考	主催者側のリクエストに応じます。資料代:100円/人 人数制限 10名まで①⑥⑦、20名まで②③④⑤		

コ-12	 NEW レシピ de ミッチ きばるワークショップ ①～⑤	食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 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)				
備考	資料代:100円/人 主催者側のリクエストに応じます			

コ-13	 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 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)				
備考	資料代:100円/人			

コ-14	 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 まちづくり		
①<乾物>豆腐ミートローゼ・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)				
備考	資料代:100円/人 <乾物>は、切干大根・干シシイタケ・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-15	 レシピ de ミッチ 中華圏料理 ①、②、③	食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり		
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 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)				
備考	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 資料代:100円/人			

コ-16	 レシピ de ミッチ インド料理 ①、②	食・健康づくり・環境 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海老とカシュナツツのカレー・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)				
備考	①ココナツミルク、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。 資料代:100円/人			

コ-17	 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 まちづくり		
①グリーンカレー・タイ風春雨サラダ・アイスクーキ 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)				
備考	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。 資料代:100 円/人			

コ-18	 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 まちづくり		
①カナッペ2種・きのこのスープ・和風ポットポーク・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。オープン使用。 資料代:100 円/人			

コ-19	 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 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煮・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。オープン使用。 資料代:100 円/人			

コ-20	 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		
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)				
備考	資料代:100 円/人			

コ-21	 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 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				
備考	①②資料代:100 円/人 材料費 200 円/人			

コ-22	 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 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
①スマホやパソ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			
備考	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。		

コ-23	 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 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
子どものツボを覚えて手当することで、スキんシップになります。 大人のツボもお話し、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			
備考	資料代:300円/人 材料費:100円/人 親子で or ママだけでも可。		

コ-24	 頭皮のセルフケア	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:1~1.5時間	人数制限:10名	講師:1名
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。			
講座料:7,000円			
備考	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		

コ-25	 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	
講座内容	所要時間:1時間	人数制限:10名	講師:1名
①横になってストレッチや筋トレを組み合わせ、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			
備考	資料代:100円/人 *動きやすい服装で		

コ-26	 ～のんびり歩いてリラクセーション～ 薬歩(やっぽ)の会①、②・鎌倉駅集合	食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 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
①「祇園山コース」約3km、2時間。JR鎌倉駅集合、JR鎌倉駅解散。 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			
備考	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。		

コ-27	 ～のんびり歩いてリラクゼーション～ 薬歩(やっぽ)の会、③、④・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
③「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。 ④「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			
備考	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。		

コ-28	 ～のんびり歩いてリラクゼーション～ 薬歩(やっぽ)の会⑤、⑥・北鎌倉駅集合	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
⑤NEW「ちょっときつい台峰緑地から鎌倉中央公園へ」約5キロ、2.5～3時間。JR北鎌倉駅集合、モノレール湘南町屋駅またはバスでJR大船駅解散。 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			
備考	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。		

サ-01	知っておきたい！「プレ終活！終活前の心構え」	食・健康づくり・環境	
		子育て・生活文化	
講座内容	所要時間:1.5～2時間	人数制限:なし	講師:1名
～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、成年後見制度の話し、「誰一人取り残さない」まちづくりのヒントも盛り込まれています。			
講座料:7,000円			
備考	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) 付録:「もしも」に備える緊急時の“備忘録”&“安心カード”付き！		

サ-02	知っておきたい！「生活設計(ライフプラン)のキホンのキ」	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
～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？それぞれの世代に必要な資金とは？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			
備考	テキスト代300円		

サ-03	知っておきたい！「医療保障の考え方」	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時間	人数制限:なし	講師:1名
～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、世帯主の方が一 の時、どんな保障があるのでしょうか？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			
備考	テキスト代300円		

サ-04	知っておきたい！「ご主人の退職前に考えよう！年金のキホンのキ」			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
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				
備考	テキスト代 300 円			

サ-05	NEW	知っておきたい！「ねんきん定期便の読み方」			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 時間	人数制限:なし	講師:1 名	まちづくり	
「ねんきん定期便」は、ご自身の年金記録の確認や、支払われる年金予測の確認、年金制度への理解を深めることを目的に、毎年、誕生月に届いています。老後の資金計画にも役立つものです。 年金制度の基礎から「ねんきん定期便」の読み方のポイントを学びましょう！					
講座料:7,000 円					
備考	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、健康生活の一步を踏み出しましょう				
講座料:7,000 円				
備考				

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				
備考				

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				
備考	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				
備考	材料費: 50ml スプレー300円 軟膏 10ml 300円			

シ-05	アロマスプレーづくり			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: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ずれかを作ります。				
講座料:7,000円				
備考	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良いことは知っているけれど、食べるだけなんでもったいない！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しましょう。				
講座料:7,000円				
備考	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)			

シ-07	ゴキブリホウ酸団子づくり			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: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				
備考	材料費:1500円(約50個 1講座分を参加者で分けられます)			

シ-08	リサイクルのエコナプキンづくり			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:2~3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、ネル生地を縫い合わせてエコナプキンを作しましょう。				
講座料:7,000円				
備考	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				
備考	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				
備考	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)			

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

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	講師:1名	まちづくり
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、出すところ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				
備考				

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なります。人は細菌と共に生きているお話をし、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 まちづくり
講座内容	所要時間:1~1.5時間	人数制限:なし	講師:1名	
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。				
講座料:7,000円				
備考				

シ-15	0歳からのおむつはずし・おむつなし育児			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:1~1.5時間	人数制限:なし	講師:1名	
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。全くと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				
備考				

シ-16	タッピングタッチでセルフケア			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:90分	人数制限:20名	講師:1名	
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				
備考	お飲み物をご持参ください。			

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 まちづくり
講座内容	所要時間:1~1.5時間	人数制限:15人	講師:1名	
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				
備考	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 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	
デポール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はパパッ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				
備考	【場所】調理ができる場所。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 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	
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けます。				
講座料:7,000円				
備考	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 まちづくり
講座内容	所要時間:2~3時間	人数制限:20名	講師:1名	
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~				
備考	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 まちづくり
講座内容	所要時間:2~3時間	人数制限:20名	講師:1~2名	
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~				
備考	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			

タ-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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5時間	人数制限:25名	講師:3名	
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				
備考	【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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5時間	人数制限:25名	講師:3名	
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				
備考	【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。【大人の手伝いのご協力をお願いします】			

チ-01	笑う発酵！玉ねぎ糎 lesson			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:15 名	講師:1 名
<p>普段の料理に役立つ万能調味料、玉ねぎ糎を仕込みます。日本の「国菌」でもある糎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)</p>				
講座料:7,000 円				
<p>備考 *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。</p>				

チ-02	まさかの時に、きっと役立つポリ袋クッキング			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:8 名	講師:1 名
<p>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)</p>				
講座料:7,000 円				
<p>備考 *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。</p>				

チ-03	New 毎日何食べる？健康食事法			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 時間くらい	人数制限:15 名くらい	講師:1 名
<p>毎日の食事の献立に役立つ、何をどのくらい食べればいいのか？健康的な食生活を送る食事法を食品別に、年齢、性、活動の程度に分けて、わかりやすく説明します。女子栄養大学食生活指導士 1 級教材を基本にお伝えします。食品を栄養素の特徴に 4 つのグループに分け、各グループから一日にどのくらい食べたいかを「4 群点数法」から学びます。病人食(貧血、肥満、糖尿病など)にも役立ちます。(講師:藪玲子)</p>				
講座料:7,000 円				
<p>備考 *資料など500円 持ち物:筆記用具</p>				

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 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
<p>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、忙しい毎日にパパッ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)</p>				
講座料:7,000 円				
<p>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。</p>				

チ-05	食品添加物講座			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:0.5~1 時間	人数制限:なし	講師:1 名
<p>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)</p>				
講座料:7,000 円				
<p>備考 *資料のコピー代は実費負担。</p>				

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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.0~1.5 時間	人数制限:8 組	講師:1 名	
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				
備考	*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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.0~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:1 名	
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	*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 まちづくり
講座内容	所要時間:0.5~2 時間	人数制限:20 組	講師:1 名	
指ヨガ、眼ヨガ、耳ヨ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、または、組み合わせ対応もいたします。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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.0~1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名	
ヨ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 アーユルヴェーダの台所 スパイスで消化力を高める			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:15 名	講師:1 名	
アーユルヴェーダでは、ほぼ全ての疾患は、未消化物が体内にたまった結果と考えているほど消化力の重要性を説いています。スパイスは消化力を高めるのにとでも有効です。まずは、簡単な質問に答えていただき、現在のご自身の「体内の毒素蓄積度」をチェック。スパイスの効能を知り、消化力を高めるシンプルなスパイスティー(スープ、カレーなどもできます(要相談))を作り、スパイスを味わってみましょう。(消費材を使用、事前に要相談)(講師:元田裕子)				
講座料:7,000 円				
備考	*火を使える場所(卓上コンロも可) *材料費・レシピ・資料のコピー代は実費負担。			

チ-11	New 睡眠の基礎知識と深い眠りのためのヨガ	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:20 名	講師:1 名
睡眠セルフチェックをし、自分の睡眠タイプについて知りましょう。また、睡眠の基礎についてお伝えします。上質な睡眠、最高の朝を迎えられるようになるための座学の後、深い眠りを導くヨガの動きで体を休めましょう。(講師:こども睡眠インストラクター取得、アクティブスリープ指導士ベーシック修了 元田裕子)			
講座料:7,000 円			
備考	*資料のコピー代は実費負担。床に寝られる場所。		

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 まちづくり	
講座内容	所要時間:0.5~1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名
笑いヨガが無理なく有酸素運動や心の体操ができます。小さなお子様からお年寄りまで。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 まちづくり	
講座内容	所要時間:1.0~1.5 時間	人数制限:10 名	講師:1 名
日頃、誰も皆いろいろ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押し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)			
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 まちづくり	
講座内容	所要時間:0.5~1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名
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、ダ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 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
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、生き生きと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 *教材費:カラーチャート含め 250 円		

チ-16	骨格・顔のタイプを知って完璧ファッションスタイリング			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:10 名	講師:1 名	まちづくり
人にはそれぞれ持って生まれた身体の「質感」や「ライン」、顔の輪郭やパーツの特徴があります。それらを知ることにより、自身を引き立て魅力度をアップすることができます。あなたに似合う服のデザイン、素材を一緒に探してみませんか？骨格コース、顔コースをお選びください。(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-17	New ほんとうに必要な衣服を選んでいますか？			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:なし	講師:1 名	まちづくり
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ることをご存じでしょうか。必要な衣服の選び方や不要な衣服の手放し方を学び、厳選された衣服の並ぶお気に入りのサステナブル(持続可能)クローゼットづくりを目指しましょう。ご希望があれば実際に衣服を持ち寄ってワードローブを一緒に考えてみることも可能です。(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-18	New 薬膳			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1~2.5 時間	人数制限:20 名	講師:1 名	まちづくり
薬膳とは中国哲学の陰陽五行説をベースに組み立てられた、献立てです。陰陽五行説は、森羅万象、自然の法則を説いています。講座では、季節の薬膳料理を体験し、その季節の養生法を学んでいただきます。お茶中心のカフェコース、実習ありの料理コース、お勉強のみのコースをご用意しています。(講師:荒井たいこ)				
講座料:7,000 円				
備考	*材料費・資料代実費負担			

チ-19	New アロマでリラクゼーション 爪&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:1 時間	人数制限:10 人	講師:1 名	まちづくり
家事やスマホ使用、仕事などで指先を酷使することが増えている今日この頃、爪のお悩みを抱えていませんか？爪を元気にするアロマ配合美容液で爪のケアをしたあと、精油を加えたオイルでハンド全体をトリートメント。血行を促進してリラックス、美しい指先を取り戻しましょう！(講師:若山クミカ)				
講座料:7,000 円				
備考	*材料費:ネイル美容液、ハンドマッサージオイル合わせて 600 円			

チ-20	心が整う ストレスとつきあう 5 つの方法			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	まちづくり
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 まちづくり
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限 10 名	講師:1 名	
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、子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、安全に香炉を扱える小学生からが対象です。 * 材料費:1 人 100 円			

チ-22	New 親子で作るアロマ石けん			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:20 名	講師:1 名	
地球環境に配慮して作られた石けん素地を使います。精油で香りを付けたり色を付けたりして手で捏ねた石けんを型抜きしたり好きな形に成形します。オリジナルのお気に入り石けん! 使うのが楽しみに。(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:300 円			

チ-23	ハンドメイドを楽しもう			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:0.5~2 時間	人数制限:10 名	講師:1 名	
手作りって楽しいですね。作っている間はいつもと違う時間が流れ、リフレッシュできます! 和紙のおりぞめ、感染症対策スプレー、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:養田恵津子・若山クミカ)				
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 まちづくり
講座内容	所要時間:1~2 時間	人数制限:10 名	講師:1 名	
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ク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:藪玲子)				
講座料:7,000 円				
備考	①貸し道具代・材料費:1,000 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 ~会議やミーティングを円滑に進める技法を学ぶ~			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:1~2 時間	人数制限:40 名	講師:1 名	
ファシリテーションやファシリテーターの心構えの基本的な考え方、スキルを学び、コモンズやデボ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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:なし	講師:1 名	
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いくなる「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。親子の片づけ診断シート付き。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	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・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:なし	講師:1 名	
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・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: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)				
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。			

チ-29	地球温暖化を台所から見よう!			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:40 分~2 時間	人数制限:10 名	講師:1 名	
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。紙芝居「30 分でわかる地球温暖化」の講座のあとはおしゃべりタイム「私が今やっている CO2 削減」などで親睦を深めていただき、最後には「行動宣言」をしていただけたらいいなと思っています。(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です			

チ-30	理科って面白い! 親子で楽しむ暮らしの中の科学			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:1~1.5 時間	人数制限:20 名	講師:1 名	
「理科ってなんだか難しそう」「ちょっと苦手だな」という方にお伝えしたい! 日頃の生活の中で「どうして?」「不思議だな?」と思っていることを簡単な実験や科学工作を通じて「学ぶ→わかる→楽しむ」体験をしてみませんか。環境問題のアプローチとしてもご活用ください。もちろん大人だけの講座も可です。(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 まちづくり
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	
<p>・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と一緒に見ることで、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ただけることを基本とします。</p>				
講座料:7,000 円				
備考	<p>・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。</p>			

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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:6 名	講師:1 名	
<p>・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。</p>				
講座料:7,000 円				
備考	<p>・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</p>			

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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:制限なし	講師:1 名	
<p>・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。</p>				
講座料:7,000 円				
備考	持ち物:各自 筆記用具			

ツ-04	NEW 片付け講座② すぐに実践!「冷蔵庫 & キッチン」			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:制限なし	講師:1 名	
<p>・整理収納アドバイザーによる講座。 ・冷蔵庫内やキッチンまわりの片付けの悩みは尽きないもの。スッキリ収納術を身につけましょう! ・回転備蓄のポイントとは? ・困りごとのアドバイスをします。</p>				
講座料:7,000 円				
備考	持ち物:各自 筆記用具			

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 まちづくり
講座内容	所要時間:1 時間	人数制限:制限なし	講師:1 名	
<p>・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。</p>				
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、旬野菜の料理の実習。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				
備考	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、旬野菜の料理の実習。。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				
備考	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				
備考	*調理施設があることが望ましい。①は蒸し器、②③はオープンが必要です。 *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。*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				
備考	*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
生ごみ堆肥で栽培すれば堆肥が長く効果を発揮して簡単です。(初心者)ミックスリーフやカブ、ルッコラなどの葉物、(中級)季節に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、季節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。おしゃれな不織布プランターを使って親子講座も可能です。				
講座料:7,000円				
備考	*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。			

ト-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ばって脳を元気に。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				
備考	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。心育で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			

ト-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
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。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				
備考	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			

ト-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ひましよう。「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				
備考	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			

ト-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よう。				
講座料:7,000円				
備考	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			

ト-05	心の子育て—赤ちゃんから思春期前まで—			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
	講座内容	所要時間:1.5~2 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・真の躰とは・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				
備考	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			

ト-06	NEW 心の子育て—思春期の子どもとのかかわり—	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
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、参加者のお気持ちを伺いながらすすめていきたいと思ひます。			
講座料:7,000 円			
備考	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		

ナ-01	コミュニケーション入門	食・健康づくり・環境 子育て・生活文化	
講座内容	所要時間:1 時間	人数制限:15 名	講師:1 名
コミュニケーションという、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?」と不安に思ふことも。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			
備考	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
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			
備考	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)		

ヌ-01	紙芝居「めぐるみずのおはなし」&せっけんと水の実験	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:2 名
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ふ紙芝居のあと、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			
備考	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)		

ヌ-02	洗濯編 めざせセミプロ!ここがポイント	食・健康づくり・環境 子育て・生活文化	
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:20 名	講師:2 名
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、ふっくら仕上げるができます。			
講座料:7,000 円			
備考	シンクのある場所を希望。 資料代 100 円		

又-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 まちづくり
	講座内容	所要時間:1時間	人数制限:親子15組	講師:2名
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				
備考	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			

又-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 まちづくり
	講座内容	所要時間:1時間	人数制限:親子15組	講師:2名
子どもが大好きなシャボン玉、親子で安心・安全なせっけんで作るシャボン玉を作り、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				
備考	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			

又-05	せっけんで大掃除			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:20名	講師:2名
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!キッチンの油污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				
備考	シンク、ガス台のある場所を希望。資料代:1人100円			

又-06	コネコネせっけん&バスボムを作ろう!			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:20名	講師:2名
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				
備考	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	グループの運営に役立つ参加型メソッド			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:1~1.5時間	人数制限:5~20名	講師:1~2名
ネパールの村の参加型の取り組みに寄り添って15年。モットーは「はじめの一步」から村人の手で。その学びを日本で実践した事例から、より良いグループづくり、「参加」とは何かなど 一緒に考えましょう。				
講座料:7,000円				
備考	ワークショップ形式			

ネ-02	NEW 森の絵本を楽しみながら、「森と精霊の国 ラオス」の世界をのぞいてみよう！			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:1~1.5 時間	人数制限:5~20 名	講師:1~2 名
地球の木のラオス支援から生まれた『森の歌がきこえる』は、日本の絵本作家田島征三さんとラオスのオブジェ作家、ルートマニーさんとの合作絵本です。二人のエネルギー溢れる、ラオスの森の不思議な世界・喫緊の課題である「自然との共生」について考えてみませんか。				
講座料:7,000 円				
備考	ワークショップ形式			

ネ-03	「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 まちづくり
	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)
県内に暮らす外国人は約 26 万人。今後ますます増えていきます。私たちの身近に暮らす外国にルーツを持つ人々の文化を学び、日本で生活する上での課題などを聞き、「対話」することから、互いの理解を深め、尊重し合える関係づくりのきっかけとします。				
講座料:8,000 円				
備考	お話と対話			

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 まちづくり
	講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2 名
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				
備考	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 まちづくり
	講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2 名
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				
備考	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 まちづくり
	講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2 名
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				
備考	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-04	家のお掃除は安全な洗浄剤でいつも清潔に			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:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2 名	
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				
備考	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 子育て・生活文化 まちづくり
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2 名	
石けんを使ってみただけで・・・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				
備考	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-06	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 まちづくり
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:1 名	
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				
備考	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 子育て・生活文化 まちづくり
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2 名	
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・パスボム作り・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				
備考	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。			

ハ-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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:15 名	講師:2 名	
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				
備考	動きやすい服装、水分補給飲み物			

ハ-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 まちづくり
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				
備考	動きやすい服装、水分補給飲み物			

ハ-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 まちづくり
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				
備考				

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 まちづくり
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				
備考	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。			

ヒ-02	個性心理学(3 グループ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 まちづくり
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
個性心理学とは、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学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				
備考	グループワークを取り入れることも可能です。			

ヒ-03	個性心理学(12 キャラの個性を知ろう)			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:なし	講師:1 名	まちづくり
個性心理学とは、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学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、相手との違いも分かってきます。				
講座料:7,000 円				
備考				

ヒ-04	個性心理学応用講座(60分類のキャラの違い・運氣など)			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:なし	講師:1名	
個性心理学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。毎日の運氣、今年の運氣、一生の運氣を知りたい。				
講座料:7,000円				
備考				

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 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	
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				
備考	【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 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	
子どものやる気を引き出すのも無くすのも、声か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				
備考	【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:8名	講師:1名	
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				
備考	【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 まちづくり
講座内容	所要時間:2時間	人数制限:8名	講師:1名	
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				
備考	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、あれば足裏を刺激する足つぼ棒等。			

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 まちづくり
講座内容	所要時間:2時間	人数制限:4名	講師:1名	
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				
備考	【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)			

へ-01	大人にも絵本カフェ			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時間以内	人数制限:10~20名※備考参照	講師:1名	
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				
備考	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			

へ-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 まちづくり
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	
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				
備考	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			

へ-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 まちづくり
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	
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				
備考	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			

ホ-01	NEW【腸内から元気に！】ぬか床作り			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:15名	講師:1名	
昔ながら方法でぬか床を仕込みます。ぬか床には魔法の力があります。漬けた食べ物がおいしくなるだけでなく、栄養価もグーンとアップするんです！講座では、「なぜぬか漬けが健康にいいのか？」、「どうやったらおいしいぬか床をダメにせずいられるか？」を学べます。おいしくて、健康的なぬか床ライフを始めませんか？				
講座料:10,000円				
備考	キッチンでなくても実施可能です。【材料費】800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)			

ホ-02	NEW 【人と自然のつながりを知る】 自然のフシギ発見！			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:1~1.5 時間	人数制限:10 名	講師:1 名	まちづくり
プロの自然ガイドが、自然の面白さを伝えます。生き物や植物の名前だけでなく、「人とどうつながっているか」を学べます。「自然って大事なんだな」、「もっと大切にしたい」と思う気持ちを育みます。				
講座料:10,000 円				
備考	【持ち物】歩きやすい服装、靴			

ホ-03	NEW 【なぜトマトは赤くなる？】 人に話したくなるオモシロ野菜講座			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	人数制限 30 名	講師:1 名	まちづくり
野菜を知り尽くしたソムリエプロの講師が、野菜のオモシロネタをお話します。マジックテープは〇〇の種がヒントで作られた。大根とカブの違いは？きゅうりの語源は〇〇など、絶対に人に話したくなる野菜の秘密をお話します。「野菜をどう生活に活かすといいのか」についても学び、健康で豊かな生活をするためのヒントを学びます。				
講座料:10,000 円				
備考	なし			

ホ-04	NEW 【心も体もリラックス】 のんびり自然散歩			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:1~1.5 時間	人数制限:10 名	講師:1 名	まちづくり
「なぜ、人は自然豊かな風景を見るとホッとするのか？」、「なぜ、人は川のせせらぎを聞くとリラックスできるのか？」自然には人を健康にする力があります。自然の中をのんびり歩きながら、自然がどう人の健康に影響するのかについて学びましょう。そして、自然を暮らしの中に取り入れる方法を学びましょう。ストレスが多い生活から、ほっと安心できる生活へ。				
講座料:10,000 円				
備考	動きやすい服装、靴			

ホ-05	NEW 【免疫を上げ、ストレスを下げる】 自然を生活に取り入れる方法			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:1~1.5 時間	人数制限:30 名	講師:1 名	まちづくり
例えばあなたが病気で入院したとします。部屋の窓から木が見える部屋と、隣の建物の壁しか見えない部屋。どちらの方が病気の治癒が早いと思いますか？自然には人を癒す科学的に証明された力があります。本講座では、どんな自然が人の免疫を上げるのか？ストレスを下げるのかについて学びます。健康的で豊かな生活を送るための、簡単にできる自然の取り入れ方について学びます。				
講座料:10,000 円				
備考	資料の印刷をお願いします。			

マ-01	【お母ちゃん学防災術】 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 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	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(主婦)目線』でお伝えします ・日本の災害や地域の防災情報 ・具体的な生きのびるための備え・災害時の食とトイレ事情 ・おススメの防災持ち歩き品の紹介 ・防災食試食と併用や防災ポーチやマイタイムライン作成などワークもできます ・大雨洪水や水災害の講座にもアレンジ可能				
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。1時間位のショートバージョンや減災 DAY などイベントに合わせてミニ講座(複数回)にもアレンジできます オリジナル資料『減災 BOOK』をご用意します(一部 100 円) (講師 佐々木ミカ)			

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?これを機に家庭の食糧備蓄を見直しませんか?食糧以外にも在宅避難するための必要な備蓄を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。				
講座料:7,000 円				
備 考	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。オリジナル減災 BOOK を資料としてご用意します(一部 100 円)			(講師 佐々木ミカ)

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。その時に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。イベントに合わせて内容をアレンジできます (屋外開催可能)				
講座料:7,000 円				
備 考	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) 子どもと参加可能 (講師 佐々木ミカ)			

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
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
災害時には、安全で清潔な排泄環境は命に直結する大切なことで避難生活の健康維持には欠かせません!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か?何を、どの位の量、準備したらよいか?など具体的にお伝えします。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。				
講座料:7,000 円				
備 考	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。(講師 災害トイレアドバイザー佐々木ミカ)			

マ-05	【お母ちゃん学防災術】こども防災講座			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体験を中心とした防災減災講座です。災害が起きる時に親や家族と一緒にとは限りません。防災減災を自分ごとと考えて生きる力を養う講座です。年齢に合わせて子どもにもわかりやすく絵本やクイズや書き込み式の資料などを交えてお伝えします。防災食の試食や災害トイレのワークと併用することも可能 (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	講座内容は参加するお子さん達の年齢に合わせてアレンジします。(お話が聞けるくらいのお子さんから可能)材料があれば毛布タンカ作りやダンボールトイレ作りなども可能。(資料代 1 部 100 円) イベントや自由研究にも最適			

マ-06	【お母ちゃん学防災術】防災さんぽと地域防災マップ			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:2 時間	人数制限:10~15 名	講師:1 名	まちづくり
住んでいる地域の防災マップやハザード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で町歩きをしながら災害時に役立つ場所や設備を確認して、注意すべき場所などを実際に見てみるお散歩型ワークです。災害食を持ち寄り『防災ピクニック』と併用も可能です。気温や天候によっては、室内で地図のワークでも可能。(講師 マイ減災マップマイスター佐々木)				
講座料:7,000 円				
備 考	子どもも参加可能。自由研究にも最適です			

マ-07	【お母ちゃん学防災術】マイ減災マップ作り			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: 15 名	講師: 1 名	
参加する人の地域の地図とクリアファイル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。各自がお持ち帰り出来るので家庭での防災対策にも活用できます。災害時の地域の環境を確認して、利点やリスクを知り理解を深め災害に備える力を養います。(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	マイ減災マップ作成する場合は地図作成のために材料代: 1 人 500 円かかります(資料代込み・小学4年生位から可能) イベントや自由研究にも最適			

マ-08	【お母ちゃん学防災術】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 まちづくり
講座内容	所要時間: 1.5~2 時間	人数制限: 15 名	講師: 1 名	
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するもお伝えします。蜜蝋を使用したリップクリームやバーム作りのワークもできます(別途材料費)				
講座料: 7,000 円				
備考	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バスタオルや新聞紙、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 (講師 アロマアドバイザー 佐々木ミカ)			

マ-09	NEW 【お母ちゃん学防災術】生きる力を養う防災 × 物語講座			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: 1.5~2 時間	人数制限: 15 名	講師: 1 名	
防災と物語とは! ? 一見、異色な組み合わせに思えますが、物語や文学から得られる事が災害時に活かせるメンタル作りに役立ちます。実践的なすぐに活用できる防災講座と生き抜く力を育む物語のコラボです。物語を通して楽しく防災を学べます。メンタルに効くおすすめのお話をお伝えします。読書好きには魅力的な講座です。交流会やイベントに最適				
講座料: 12000 円				
備考	講師は 2 人体制です (防災担当佐々木ミカ 読書アドバイザー尾辻しの)			

マ-10	NEW 【お母ちゃん学】あの物語の美味しいレシピ			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	
本の世界に出てくる食べ物やお菓子って食べたくなりますよね! 実は、材料を工夫すると思った以上に簡単に作れるんです。物語に出てくるあの憧れのレシピを再現して試しながら、読書アドバイザーが大人も読みたい児童文学の魅力をお伝えします。気分で作る児童文学おすすめリスト付き (おやつ例) 大草原の小さな家のコーンブレッド・長くつしたのピピのジンジャークッキーなど				
講座料: 7,000 円				
備考	オープンをご用意ください。おやつは材料費別途(なるべく消費材を費用しますが無いものは要相談) 交流会イベントや読書感想文など夏休みイベントにも最適 (講師 児童文学案内人・読書アドバイザー 尾辻しの)			

マ-11	NEW 【お母ちゃん学】フルーツ活用法			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: 6 名	講師: 1 名	
フルーツの食べ方、マンネリ化していませんか? ハーブを添えていつもと違った食べ方をしたり、アレンジされたフルーツをおやつに添えたり、ほんのひと手間かわえるだけでフルーツの魅力を再発見し、もっともっと好きになります。日常にフルーツという彩りを添えてより豊かな暮らしをお楽しみください。(講師: 料理家 丸山郁子)				
講座料: 7,000 円				
備考	(持ち物) 果物ナイフ(ペティナイフ)、まな板(薄くて OK)、大きめの白いお皿(こちらで用意も可能です)、ごみ袋、ジップロック、ふきん、エプロン。フルーツの種類のリクエストはご相談ください。クリ正イベントや交流会などのイベントにオススメ			

マ-12	NEW 【お母ちゃん学】料亭のような和のお弁当作り	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:6名 講師:1名	まちづくり
誰もが憧れる料亭のような洗練された美しいお弁当。なんと消費材を活用して簡単に作ることができます。消費材の冷凍食品など3~4品を選んで使用します。さらに、知っておくと便利なおかずカップやピックなど小物の使い方、簡単な飾り切り、使わない方が良いお弁当の食材など、細かなテクニックもしっかり伝えるので、どなたでも写真映えしそうなお弁当作れますよ(講師:料理家 丸山郁子)		
講座料:7,000円		
備考	材料と調理室をご用意下さい。お弁当箱は使い捨ての物を用意します(別途数百円)が、持参希望の相談も可能です(資料代100円) (持ち物)果物ナイフ、まな板、ふきん、エプロン	

マ-13	NEW 【お母ちゃん学】初めてでもできる 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。コンチャイムという癒しの楽器を再生のポーズで聴きながら、自然に心と身体が整います。内容は参加する方に合わせてコーディネー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-14	NEW 【お母ちゃん学】親子で楽しめる かんたんヨガ	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
ヨガのイメージってどんな感じですか?難しいポーズではなく、親子で楽しみながらヨガをします。ライオンのポーズ、犬のポーズ、猫のポーズなどなど、一緒に楽しみましょう。 (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-15	NEW 【お母ちゃん学】背骨メンテナンスヨガ(しっかり動きたい方)	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-16	【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生きやすくなりますよ。 (講師:石井佳子)		
講座料:7,000円		
備考	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	

マ-17	【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			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: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				
備 考	絵本は持参します。別途費用はありません。			

マ-18	【お母ちゃん学】 大人にこそ絵本読み聞かせ			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: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				
備 考	絵本は持参します。材料費なし。			

マ-19	NEW 【お母ちゃん学】 米粉でお菓子			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	
消費材の米粉でお菓子をつくります。シフォンケーキ・スコーン・クッキーから1種類お選びください。味のバリエーション(ココア、抹茶、紅茶、くるみなど)など、内容をご相談ください。(講師:石井佳子)				
講座料:7,000 円				
備 考	レシピの印刷と材料の準備をお願いします。場所:オーブンのある調理室。シフォンケーキはハンドミキサーもご用意ください。			

マ-20	NEW 【お母ちゃん学】 米粉で点心			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:2.5 時間	人数制限:20 名	講師:1 名	
米粉ミズホチカラで肉まんあんまんを作ります。消費材の平田牧場の豚肉、田中製餡のこしあんを具にした点心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				
備 考	レシピの印刷と材料の準備をお願いします。(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をお願いします。)場所:蒸し器のある調理室			

マ-21	NEW 【お母ちゃん学】 米粉でパン			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:2.5 時間	人数制限:20 名	講師:1 名	
米粉ミズホチカラでパン作り。ベーグル、もしくはパウンドケーキ型の食パン、どちらかを選んでいただけます。オーブンでなくフライパンで焼くフライパンパンも可能。内容をご相談に応じます。(講師:石井佳子)				
講座料:7,000 円				
備 考	レシピの印刷と材料の準備をお願いします。(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をお願いします。)場所:オープンのある調理室。ベーグルは鍋とコンロもご用意ください。			

マ-22	NEW 【お母ちゃん学】 公園で自然あそび			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
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。0、1 歳はお母さんに向けて自然あそびのやり方を、2歳からは植物でシャボン玉など、公園の自然を使った遊びをします。北欧の野外教育「野外で算数」は 3~8 歳向け。(講師:自然あそびインストラクター てらもとみよ)				
講座料:7,000 円				
備 考	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。			

マ-23	NEW 【お母ちゃん学】 自然素材 de 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:1~1.5 時間	人数制限:10 名	講師:1 名	まちづくり
木の実や木の皮などの自然素材をメインに使った工作をします。木の皮のぶんぶんごま、木製の卵を使用した飾りなど、年齢や季節に応じますので、内容はご相談ください。(講師:自然あそびインストラクター てらもとみよ)				
講座料:7,000 円				
備 考	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			

マ-24	【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の粉を使ったクッキー作りのプログラムです。(講師:自然あそびインストラクター てらもとみよ)				
講座料:7,000 円				
備 考	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。			

マ-25	NEW 【お母ちゃん学】 季節を楽しむウォッチング散歩			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
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、植物の名前だけでなく、どんなことに使われてきたのか話しながらのんびり歩きます。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:森林インストラクター てらもとみよ)				
講座料:7,000 円				
備 考	動きやすい恰好でご参加ください			

マ-26	【お母ちゃん学】 デイキャンプで焚火カフェ			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間: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。お湯を沸かしますので、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:自然あそびインストラクター てらもとみよ)				
講座料:7,000 円				
備 考	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。焚火台はこちらで用意も可能です、薪についてはご相談ください。			

マ-27	NEW 【お母ちゃん学】 キッチン草木染め	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
タマネギの皮、ビワの葉など、食べても大丈夫な植物での草木染めは、自宅のキッチンや調理室でOK。優しい色に布を染めましょう。染める素材はご相談ください(講師:自然あそびインストラクター たらもとみよ)			
講座料:7,000円			
備考	材料費1,000円/人。33cm×60cmの綿さらしを1人1枚こちらで用意しますので、人数確定を5日前までをお願いします。布の持ち込みはできません。水道・ガスコンロのある場所、大きめの鍋、大きめのボウルのご用意をお願いします。		

マ-28	NEW 【お母ちゃん学】 消費材で作るカンタン栄養ごはん	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:2~2.5時間	人数制限:10名	講師:1名
分子栄養学カウンセラーがおすすめる消費材をご紹介します。分子栄養学とは、細胞レベルから健康を考える学問です。病気とは何か、健康な体になるためには何が必要なのか、座学&調理試食で学びます。新規加入者向け、デポーフロア向けなどアレンジできます。(分子栄養学カウンセラー 講師:大森みちえ)			
講座料:7,000円			
備考	メニューは予算や目的、時間に応じて組み立てます。調理は参加者と共に行うことを想定しています。予め準備をして試食形式とする場合は、事前にお伝えするレシピでご準備をお願いします。		

マ-29	NEW 【お母ちゃん学】 お顔リフトアップ体操&消費材ごはん	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:1~1.5時間	人数制限:15名	講師:1名
顔がすっきり! その場でも一定の効果を感じることができる顔体操とストレッチです。そのあとは、お肌うるつや消費材ごはんの紹介や試食で、内側と外側から健康で美しくなりましょう。(講師:マッサージセラピスト・分子栄養学カウンセラー 大森みちえ)			
講座料:7,000円			
備考	体操は座ったまま行うことができます。鏡があると効果を見て感じるすることができます。		

マ-30	NEW 【お母ちゃん学】 夏休み! 自由研究どうすればいいのー?	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:1~1.5時間	人数制限:10名	講師:1名
テーマは「石けん」。まずは自分の靴下(汚れた洗濯物)の手洗いかからスタート。汚れが落ちる理由、環境への影響など、元理科教員が子どもたちの「なぜ?」という疑問を広げながら、自由研究のレイアウト作成をサポートし、大まかな研究内容を仕上げていきます。小学校 低~中学年向け(講師:大森みちえ)			
講座料:7,000円			
備考	水がはねたり、こぼれたりする可能性があります。また、画用紙のご準備をお願いします。【持ち物】汚れた靴下などの洗濯物(カフェカーテンなどの洗濯頻度が少ないものもおすすめ)、洗面器などのたらい、筆記用具、カメラ		

ミ-01	パソコン・スマホ 相談会	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
【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SNS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。知りたい事は事前にお伺いして当日、回答していくセミナー&質疑応答形式です。実際に操作などを行います。(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-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 まちづくり
講座内容	所要時間:2時間	人数制限:親子5組まで	講師:1名	
【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10台まで無償貸し出あり。会場:プロジェクターとWi-Fi環境をご用意ください。			

ミ-03	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 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	
【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かやったら作れるのか？人や思いが繋がる場づくりのコツをお伝えします。(講師:NPO法人ハートフル・ポート代表理事 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。			

ミ-04	麴、発酵調味料をもっと使いこなそう (遊 YOU 米を使った米麴)			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	
【麴のある生活に興味がある人向け】日本古来の麴菌の力を使った、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。日々の食事の中に麴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、「麴」の料理を提案していきます。調理を行い、麴 酵素 酵母の違いなども学びます。(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			

ミ-05	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 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	
【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バージュ形式をご紹介します。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びます。(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			

ミ-06	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 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	
【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、醤油、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	調理室、材料費等実費			

ミ-07	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 まちづくり
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	
【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。22 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				
備考	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。(会場をご用意ください) 工作などで材料費実施かかることがあります。			

ミ-08	じあたまを育てる「お箸あそび」			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:親子 5 組まで	講師:1 名	
【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				
備考	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。			

ミ-09	勉強嫌いにならない「鉛筆の持ち方」			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:親子 5 組まで	講師:1 名	
【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 割が正しく持っていない今、まずは大人の持ち方から見直してみませんか。目からうごこ体験できます。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				
備考	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。			

ミ-10	子どもの【すき】を伸ばすコツ			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	
【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。事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)				
講座料:7000 円				
備考	資料代 300 円。			

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 まちづくり
講座内容	所要時間:1 時間	人数制限:6 名	講師:1 名	
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 まちづくり
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:6 名	講師:1 名	
スマホの中にと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			

ム-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:1~1.5 時間	人数制限:6 名	講師:1 名	
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			

ム-04	消費材のお菓子を使ってかわいい♡クラフト講座			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:1~1.5 時間	人数制限 10 名	講師:1 名	
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ル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、主催者をご用意ください。 *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 子育て・生活文化 まちづくり
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限:6 名	講師:1 名	
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 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:5 名	講師:1 名	
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、お正月飾り、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。（講師:和波直美）				
講座料:7,000 円				
備考	*材料費:1000 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。			

△-07	ポンポン弾むバランスボールエクササイズ			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:6名	講師:1名	
バランスボールに座ってポンポン弾むことで、室内にし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			

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

△-09	更年期を知り上手に付き合う Let's エンジョイ更年期			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	
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			

△-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	
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、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、お母さんが元気であることはとても大切。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			

△-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:田辺英弥)				
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			<input type="checkbox"/> 食・健康づくり・ <input type="checkbox"/> 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	
遺伝子組み換えの基本的話をします。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す。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:田辺英弥)				
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-13	英国式アフタヌーンティー			<input type="checkbox"/> 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:10 名	講師:1 名	
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:田辺英弥)				
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)主催者をご用意ください (おすすめのお菓子などは事前にお伝えします)			

ム-14	ガス、電気、時間を節約できる「ほったらかし料理」のススメ			<input type="checkbox"/> 食・健康づくり・ <input type="checkbox"/> 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:16 名	講師:1 名	
節エネの保温調理(さのこと鶏の煮込み)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:田辺英弥)				
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 *食材は主催者をご用意下さい:事前にお知らせします*その他:バスタオル2枚			

ム-15	ウェルカムカフェ			<input type="checkbox"/> 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:20 名	講師:1 名	
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、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: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-16	ホットケーキミックスを使って			<input type="checkbox"/> 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:20 名	講師:1 名	
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、ケーキサレ、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 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	
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: 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-18	きばるの甘夏			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: 1.5~3 時間	人数制限: 20 名	講師: 1 名	
「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、ジュースパウンドケーキ、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				
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-19	毎日のお弁当			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 20 名	講師: 1 名	
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: 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-20	クリ正ならまかせて!			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: 20 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、ケーキサレ、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: 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-21	消費材をアピール!			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: 20 名	講師: 1 名	
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お相談ください。(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: 曾我辺弘美・和波直美・田辺美弥)				
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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5～2 時間	人数制限:なし	講師:1 名	
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:田辺美弥)				
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			

ム-23	なないろの防災、減災講座			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:1.5 時間	人数制限:なし	講師:1 名	
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:田辺美弥)				
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	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けます。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	たのしい季節のクラフト講座			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～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～/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-26	NEW	子どもが幸せになる食事のヒミツ		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～1.5 時間	人数制限:20 名程度	講師:1 名	
食品添加物の基本を学び、子どもたちが幸せになる食事についてのアドバイスをします。子育てが楽になる、楽しくなるためのヒントが盛りだくさんの食育講座。(講師:曾我辺弘美)				
講座料:10,000円				
備考	*会場:会議室、和室など(託児同室の場合はマイクをご用意ください) *プロジェクターがあればスライド用意します。*資料代:無料(講師用意、持参)			

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 まちづくり
	講座内容	所要時間:1.5 時間	人数制限:10 名程度	
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ご利用いただけます。				
講座料:7,000 円				
備 考	材料費は、内容により変動します。1,000 円(相談可能)			

メ-02	きらきらたまごづくり			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 名程度	
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。			

メ-03	グラスアートを体験しよう! (火を使わないステンドグラス)			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:20 名程度	
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 まちづくり
	講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:なし	
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				
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:200 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-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 まちづくり
	講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:なし	
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				
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-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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:なし	講師:1 名	
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				
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-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 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:なし	講師:1 名	
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				
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-08	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 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:なし	講師:1 名	
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に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				
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-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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:なし	講師:1 名	
よくあるアンガーマネジメントで「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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5~2 時間	人数制限:6 名	講師:1 名	
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たい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 まちづくり
講座内容	所要時間:1.5~2時間	人数制限:6名	講師:1名	
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				
備考	会議室のような独立したスペースをご用意ください。			

メ-12	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！			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:なし	講師:1名	
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				
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。教材費300円/1名			

モ-01	消費材お助け講座			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: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料理など)				
講座料:7,000円				
備考	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-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
講座内容	所要時間:1~2時間	人数制限:20名	講師:1名	
過去の実績:豆腐の豆彦さん・醤油のタイヘイさん・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・お茶の新生わたらい茶さん、重茂漁協さん、スパイスの和高スパイスさん、平田牧場さんなどなど				
講座料:7,000円				
備考	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-03	NEW 味の冒険しませんか			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	
香辛料・身近なハーブ・調味料を使い、初めての味や意外な調理法でお料理を楽しみましょう。 例 クラフトコーラー・ジンジャーシロップの素・デュカ(生のレモンがある時期)・フルーツグミ・不思議なプリンケーキ等				
講座料:7,000円				
備考	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-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 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	
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	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-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 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	
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	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-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 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	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-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 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	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-08	防災食			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	
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もらえ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 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	
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	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-10	親子でクッキング			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組位	講師:1名	
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	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-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 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	
昆布・かつお節・煮干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	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-12	NEW デポーさん必見！お買い物ツアーの後はライブクッキング			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	
まずはデポーのフロアで買い物ツアー(使ってみたい消費材、たくさん入荷した消費材、いつも買うけど他の使い方などなど)それらを使って集会室でライブクッキングと試食。デポーも組合員もwinwinな講座				
講座料:7,000円				
備考	会場は集会室・フロア・調理室 材料費は実費負担 その場でメニューは決まるのでレシピの配布はありません。			

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 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	
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				
備考	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 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	
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				
備考	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-15	NEW 粉であそぼ!!!			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:3時間	人数制限:10名	講師:1名	
家庭でできるスイーツとパン! 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。 小麦粉・米粉・全粒粉など粉物を使った楽しい料理を一緒に楽しく作ります。 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・ごねパン・飲茶等				
講座料:7,000円				
備考	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	NEW 究極の出汁をとって、旨みの相乗効果を体験			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	
よく聞く旨みの相乗効果、それをご自分の舌で体験してみませんか? 昆布、鰹、煮干し、干し椎茸のそれぞれの究極の出汁の取り方を学び、それぞれの使い方もお伝えします。 【担当:工藤美恵子】				
講座料:7,000円				
備考	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 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	
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				
備考	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-18	座学講座			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:1~2時間	人数制限:20名	講師:1名	
発酵講座(発酵の基本・発酵調味料・麴の達人・ザワークラウト etc)・梅しごとしまししょう・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:7,000~10,000円				
備考	会場はプロジェクターが使える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	NEW 一緒に夕ご飯を作りますか？			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:15名	講師:1名	
午後からスタートし、一緒に夕ご飯を作ってお持ち帰り、後は家に帰ってご飯を炊くだけ！ たまにはラクしませんか？				
講座料:7,000円				
備考	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-20	NEW 災害時にも役に立つポリ袋調理でお弁当			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:15名	講師:1名	
防災食でお馴染みのポリ袋調理。その調理法でお弁当を作ってみませんか？ これができるようになると毎日のお弁当作りも楽になるかもしれません。				
講座料:7,000円				
備考	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-21	ふろしき活用術			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:20~120分	人数制限:10~約20人	講師:1名	
基本の結び方、ふろしきの歴史や紋様等、豆知識などもご紹介しながら ①普段使い活用術 ②エコバッグ ③防災&減災活用術 ④ふろしきとSDGs ⑤ラッピング ⑥その他				
講座料:7,000円				
備考	①~⑥の中より選んで下さい 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)、他(講座内容により変わります)*資料は添付で送りますのでプリントをお願いします			

モ-22	NEW 和紙と水引			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:30~120分	人数制限:約15名	講師:1名	
和紙と水引で色や柄合わせを楽しみながらの和小物作り 祝箸袋(丸箸付き、正月、節句、婚礼、祝い事に)、 ②ポチ袋(お年玉だけでは無く、ちょっとしたお祝い用)、③ご祝儀袋(ポチ袋より大きめの通常サイズ、婚礼、誕生日、入進学、節句、その他祝い事用)、④おせち飾(お節料理に添える飾りを水引、和紙で作成)、⑤水引アクセサリー、⑥その他				
講座料:7,000円				
備考	内容は①~⑥より相談にて(組み合わせ可) *材料費別途(全てこちらで揃えます)*持ち物:ハサミ、カッターナイフ、両面テープ。のり、等 *資料は添付で送りますのでプリントをお願いします			

モ-23	NEW SDGs!ラッピング講師が教えるおしゃれな古新聞紙活用			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:20~90分	人数制限:20名	講師:1名	
エコ&SDGs 古新聞を利用して作ります。ラッピング講師が教えるので、丈夫なだけで無く仕上がりもおしゃれです。新聞紙以外の紙でも作れます。①丈夫なお買い物エコバッグ②そのまま捨てられる生ゴミ袋③自立式ゴミ箱④プレゼントBOX⑤コサージュ⑥防災スリッパ⑦その他①~⑦から選んで下さい				
講座料:7,000円				
備考	材料費別途((必要な場合)各自持ち物あり)*資料がある場合は添付で送りますのでプリントをお願いします			

モ-24	ラッピング			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:60~120分	人数制限:20名	講師:1名	
ラッピングは贈り物を素敵に彩ります。豪華なりボンや包装紙でなくとも、手軽に入手できる材料でもコツを覚えれば、贈り物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、②シーズンラッピング(クリスマス、ハロウィン、等)、③消費材をラッピング④その他(相談に応じ)				
講座料:7,000円				
備考	①~④よりお選び下さい。内容は相談にて *材料、材料費別途(300~1000円) *持ち物:ハサミ、カッターナイフ、両面テープ等			

モ-25	NEW	キッチンでもできる染色を楽しもう			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:20~120分	人数制限:5~30名	講師:1名		
手軽に染を楽しんでみませんか?大人から子供まで楽しめます。①和紙のおりぞめ(和紙を折りたたみ染料に浸す手法です)②板締め染め(手ぬぐい等を折りたたみ板に挟み染め上げます)③藍染④キッチンでできる草木染め(野菜や紅茶、葉、花、果実、ハーブ、スパイス、等、家にある素材でハンカチ、手拭いを染めます)					
講座料:7,000円					
備考	材料費別途、①以外は、染めたものを洗うことが可能な水道のある部屋が必要となります④はガスコンロ設備も必要				

モ-26	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 まちづくり
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お顔の筋肉。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、素敵なお顔の作り方をお伝えします。笑顔で周りも自分もハッピーに!				
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	ハッピースマイルレッスン(顔ヨガ) 目ヂカラ レッスン			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:30名	講師:1名	
日常生活では意外と使っていないお顔の筋肉。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-28	ハッピースマイルレッスン(顔ヨガ) 口元 レッスン			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:30名	講師:1名	
日常生活では意外と使っていないお顔の筋肉。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				
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-29	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が忘れがち。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。笑顔で周りも自分もハッピーに！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				
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。			

モ-30	色を活かして生活を楽しむ「食べ物編」・「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。「食べ物編」では、お食事をよりおいしく楽しむためのカラーテクニックをお伝えします。「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。どちらかをお選びください。				
講座料:7,000 円				
備 考	レジュメコピー代は実費負担。			

ヤ-01	【人生 100 年】骨盤体操教室～軽やかでしなやかな体になる！～			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間:1～1.5 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、全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	まちづくり
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				
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-03	NEW	親子で楽しむ「英語の絵本」と「うた遊び」		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	まちづくり
英語の絵本を読んだり英語の遊び歌を歌います。【英語の楽しさ】に触れるきっかけ作りには是非！（講師:川村佳織）				
講座料:7,000 円				
備 考	人数:親子 15 組(約 30 名)			

ヤ-04	英語の歌を歌っちゃおう！			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	
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。(講師:川村佳織)				
講座料:7,000円				
備考				

ヤ-05	梁さんのハングル講座 導入篇 日本語と似ているハングルを覚えましょう			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:10名	講師:1名	
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。日本語によく似た韓国語を楽しく発音してハングルで会話してみましょう。(講師:梁玉恵)				
講座料:7,000円				
備考	資料代100円/1人			

ヤ-06	梁さんのハングル講座 会話編			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:10名	講師:1名	
日常生活や韓国旅行で使うフレーズ練習を楽しみましょう。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。 (講師:梁玉恵)				
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			

ヤ-07	梁さんのハングル講座 文字編			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: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。(講師:梁玉恵)				
講座料:7,000円				
備考	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			

ヤ-08	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 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	
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。メニューや内容をご相談させていただきます。(講師:白田理絵 名越恵子 梁玉恵)				
講座料:7,000円				
備考	材料は基本主催者が用意 会場:調理室 レシピ代100円/1人			

ヤ-09	うすばん 消費材を使って簡単お菓子作り			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: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:白田理絵)				
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-10	NEW うすばん 生のお米からパン作り			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:0.5～2時間	人数制限:応相談	講師:1名	
消費材のお米(米粉ではありません)を使ってパンを焼きましょう！しっとり、もちりの美味しいパンが簡単にできます。ご自宅に常備してあるお米でできるのも魅力です。*内容については、ご相談に応じます。(講師:白田理絵)				
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	うすばん 米粉成形パン作り			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:1～2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ます。*パンの内容については、ご相談に応じます。(講師:白田理絵)				
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-12	うすばん グルテンフリーお菓子作り			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:0.5～2時間	人数制限:応相談	講師:1名	
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:白田理絵)				
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-13	うすばん 親子で楽しくパン作り			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: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:白田理絵)				
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-14	恵子のテーブルコーディネート			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:1.5~2 時間	人数制限:8 名	講師:1 名	
庭に咲く花、いつもの器を使い、季節を感じながら華やかにまたはシンプルにテーブルをコーディネートいたします。クリスマス、お正月等のテーブルは伝統を継承しながら特別の日を演出いたします。(講師:名越恵子)				
講座料:7,000 円				
備考	会議室等 資料代100円/1人			

ヤ-15	恵子の心と体が元気になる料理			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	
旬の美味しい食材を使い、心も体も元気に過ごせるように菓膳の考え方にに基づき簡単に作れて美味しい料理をご提案いたします。(講師:名越恵子)				
講座料:7,000 円				
備考	レシピ代100円/1 人			

ヤ-16	NEW 恵子の幸せなお菓子の世界へ			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: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、そしてアフタヌーンティーの講座もいたします。歴史などをレクチャーし、ゆったりとしたひと時を楽しんでいただける講座です。(講師:名越恵子)				
講座料:7,000 円				
備考	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			

ヤ-17	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 まちづくり
講座内容	所要時間:2~2.5 時間	人数制限:6 名	講師:1 名	
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、楽しんでいただけます。(講師:名越恵子)				
講座料:10,000 円				
備考	調理室を使います。レシピ代100円/1人			

ヤ-18	恵子のきばるの甘夏レシピ			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: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 パンパロア 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。 (講師:名越恵子)				
講座料:7,000 円				
備考	調理室を使います。 レシピ代100円/1人			

ヤ-19	ふわふわシフォンケーキ			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: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。 *ケーキを焼いている間で簡単ランチメニューも作れます。相談ください。(講師:梁 玉恵)				
講座料:7,000円				
備考	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 オープンが必要です。			

ヤ-20	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)			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	
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 (講師:梁 玉恵)				
講座料:7,000円				
備考	平田牧場のブロック肉を使います。レシピ代100円/1人 会場:調理室 材料は基本主催者が用意			

ヤ-21	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			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	
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。)(講師:梁 玉恵)				
講座料:7,000円				
備考	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 会場:調理室 材料は基本主催者が用意			

ヤ-22	梁さんのコリアンキッチン キムチ作り			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: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す。 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。 ★白菜 大根 蕪 胡瓜 小松菜等 (講師:梁 玉恵)				
講座料:7,000円(白菜キムチは10,000円)				
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 会場:調理室 材料は基本主催者が用意			

ヤ-23	NEW 梁さんのコリアンキッチン <消費材で作る韓国家庭料理>			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	
消費材を使って色々な韓国家庭料理を作ります。例 ピビンパとワカメスープ ナムルとチヂミ 饅頭料理等リクエストにお応えします。メニューはご相談ください。(講師:梁 玉恵)				
講座料:7,000円				
備考	レシピ代100円/1人 会場:調理室 材料は基本主催者が用意			

ヤ-24	梁さんのクリスマスお正月料理			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	
<p>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？</p> <p>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。(講師:梁 玉恵)</p>				
講座料:7,000円				
備考	レシピ100円/1人 材料は基本主催者が用意 会場:調理室			

ヤ-25	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>			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:15名	講師:1名	
<p>作り置きができる韓国おもてなし料理。</p> <p>★チャプチェ(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)</p> <p>その他メニュー相談に応じます。(講師:梁 玉恵)</p>				
講座料:7,000円				
備考	*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 材料は基本主催者が用意 会場:調理室			

ヤ-26	梁さんのコリアンキッチン <参鶏湯>			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	
<p>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。</p> <p>★参鶏湯・もち米粥★季節のナムルやキムチも一緒に (講師:梁 玉恵)</p>				
講座料:7,000円				
備考	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。レシピ代1人/100円 材料は基本主催者が用意、高麗人参は講師が用意します。会場:調理室			

ヤ-27	梁さんのコリアンキッチン <薬飯とキョンドン餅> 韓国の菓子			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:205名	講師名:1名	
<p>シナモンとごま油の香りがする韓国のおこわ<薬飯>を炊飯器で簡単に作ります。</p> <p>炊いている時間でキョンドンというトッピングが楽しい団子作りをします。(講師:梁 玉恵)</p>				
講座料:7,000円				
備考	レシピ代100円/1人 材料は基本主催者が用意 会場:調理室			

ヤ-28	梁さんのコリアンキッチン <キムパとスンドゥブチゲ>			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	
<p>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。</p> <p>キムパのみスンドゥブチゲのみの講座も可能です。(講師:梁 玉恵)</p>				
講座料:7,000円				
備考	レシピ代100円/1人 材料は基本主催者が用意 会場:調理室			

ヤ-29	梁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 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。キンパとコラボも可能です。(講師:梁 玉恵)				
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。 レシピ代100円/1組 材料は基本主催者が用意 会場:調理室			

ヤ-30	NEW	梁さんのコリアンキッチン <ヤンニョム講座>		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:2時間	人数制限:応相談	講師:1名	
ヤンニョム使いこなし講座。キムチの素でもあるヤンニョムを使って色々な料理をつくります。野菜の和え物やお肉料理にそえるヤンニョム醤油等一瞬で韓国料理を美味しく仕上げるコツをお教えます。(講師:梁 玉恵)				
講座料:7,000円				
備考	レシピ代100円/1人 材料は基本主催者が用意 会場:調理室			

ユ-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 まちづくり
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	
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 まちづくり
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	
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。ご家族とお仲間と一緒にアートの世界を楽しみましょう。				
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-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 まちづくり
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	
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。			

ヨ-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 まちづくり
	講座内容	所要時間 1～1.5:時間	人数制限:20名	
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				
備考 【材料費】¥1,300/人 ※ハンドタオル、エプロンは参加者をご用意ください。 ※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。				

ヨ-02	ドライフラワースワッグ or リースワークショップ			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり
	講座内容	所要時間:1～1.5時間	人数制限:5名	
シックなドライフラワーで季節のスワッグまたはリースをつくりませんか？				
講座料:7,000円				
備考 【材料費】¥2000位※ハサミ、作品持ち帰り袋				

ヨ-03	NEW 脳トレフラワーアレンジメント			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:1時間	人数制限:10名	
季節のお花を使って、認知機能向上の為のフラワーアレンジメントを作りましょう。				
講座料:7,000円				
備考 園芸用ハサミ、作品持ち帰り用紙袋(材料費 2000～2500円/1人)				

ヨ-04	ハーブの手作り石けん 親子講座			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:0.5～1時間	人数制限:10名	
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				
備考 【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。				

ヨ-05	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 まちづくり
	講座内容	所要時間:2.5時間	人数制限:10名	
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、達成後の満足度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				
備考 【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。				

ヨ-06	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 まちづくり
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 考	【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。			

ヨ-07	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 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
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)や環境について学びます。 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				
備 考	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)			

ラ-01	この種、なんのタネ?			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:応相談	講師:1 名	まちづくり
皆さん、野菜のお花や種を実際に見たことがありますか? 意外と知らない方も多いのではないのでしょうか? 講師が自然農法で自家採種している種を持参します。どの野菜の種なのか、ゲーム形式で楽しく学びましょう。また、そのタネたちを観察したり、持ち帰ってご自宅で育てることも可能です。お子様から大人まで楽しめる内容にアレンジしますので、詳しい内容についてはご相談いたしましょう。				
講座料:7,000 円				
備 考	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。また、参加者全員が集まることのできる大きさのテーブルがあるとよいですね。ご希望であれば種は差し上げますので育ててみてください。			

ラ-02	野菜の栽培方法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 まちづくり
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ご説明します。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。説明の途中での質問大歓迎です! 盛り上がります! ご希望があれば、講師の『自然農法の畑(平塚市北部)』まで来ていただいて、実際の畑を見学しながら実施することも可能です。詳しい内容についてはご相談しましょう。				
講座料:7,000 円				
備 考	室内開催の場合は、スライド資料を使った講義形式で行いますので、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。詳しい資料をご希望の場合には、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、していますか?			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: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 キューロ』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て説明します。お住まいのエリアの自治体の『ごみ処理』の現状についても調査してお伝えしたいと思っています。そして、皆さんで話し合うグループワークでアイデアを出し合ひましょう。詳しい内容についてはご相談可能です。				
講座料:7,000 円				
備 考	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。 詳しい資料をご希望の場合には、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 まちづくり
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話題にアレンジすることも可能です。詳しい内容についてはご相談しましょう。				
講座料:7,000 円				
備 考	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。 詳しい資料をご希望の場合には、資料代 100 円/1 名をご負担ください。			

ラ-05	NEW	羽衣の舞		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:1~2 時間	人数制限:応相談	講師:1 名	まちづくり
何かと忙しい日々の生活は 疲れが溜まりがちになりますね。音楽に乗せて、色彩豊かな布をたなびかせながら、健康のために軽く舞ってみませんか。美しい動きと心のリラックスは若さの秘訣です。講師はシェリーが担当いたします。詳しい内容についてはご相談いたしましょう。				
講座料:7,000 円				
備 考	身体をゆったりと動かせるスペースが必要です。			

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 まちづくり
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
『月夜の音楽隊』の伴奏で、童謡や唱歌、懐かしの昭和の歌謡などをみんなで一緒に歌いましょう。楽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ながら参加できます。 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。女性ボーカルのシェリーが楽しい歌とトークで盛り上げます。伴奏はアコースティックギターです。詳しい内容についてはご相談ください。				
講座料:7,000 円				
備 考	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。基本的には女性ボーカルと生ギターの2名ですが、他の楽器が加わる場合がございます。			

リ-02	NEW	『月夜の音楽隊』、演奏します！		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:1~1.5 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などを中心に、愉快的音楽をお楽しみいただけます。マルシェなどのイベントの楽しい雰囲気づくりを音楽でお手伝いいたします。生演奏があると、来場者の皆さん同士の交流も進みます！詳しい内容についてはご相談ください。				
講座料:7,000 円				
備 考	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。基本的には女性ボーカルと生ギターの2名ですが、他の楽器が加わる場合がございます。			

ル-01	NEW	日本の伝統文化・ガラス工芸「切子」に触れる		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: 45 分から 1 時間	人数制限: 10 名	講師:1 名	まちづくり
日本の伝統文化でもある「切子」のガラス工芸についてのお話です。江戸切子や薩摩切子の歴史や製法、お手入れや自宅でできる補修のやり方までのワインポイントレッスンです。用意した切子グラスで消費材の飲み物を飲みながら、伝統文化に触れてみませんか？				
講座料:7,000 円				
備 考	切子グラスは、用意します。消費財の飲み物(麦茶・ほうじ茶・ソーダ水・お酢ドリンク等、常温か冷たいもの)を用意してください。小学3年以上親子参加可能です。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	視覚障害者用筆記具体験&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 まちづくり
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よう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			

レ-01	防災・減災講座			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: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				
備考	*講座により材料費や資料代がかかるものがあります。			

レ-02	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 まちづくり
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。知ってい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。ふだんのくらしで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。デポフロアの開催も楽しいですよ。(講師:一政伸子)				
講座料:7,000 円				
備考	*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。			

レ-03	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 まちづくり
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				
備考	*講座により材料費や資料代がかかるものがあります。			

レ-04	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・生活文化 まちづくり
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
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がかかるものがあります。			

レ-05	親子でぼうさい・ママパパのぼうさい			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化 まちづくり
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	
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がかかる場合があります。			

レ-06	災害時のトイレ			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:0.5時間～1時間	人数制限:なし	講師:1名	
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がかかる場合があります。			

レ-07	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 まちづくり
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	
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ー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がかかる場合があります。			

レ-08	New HUG (避難所運営ゲーム) を体験してみよう			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～1.5時間	人数制限:なし	講師:1名	
避難所運営を考える一つのアプローチとして静岡県が開発した「HUG(避難所運営ゲーム)」を体験してみましょう。災害時の避難所には次々と困難な出来事が発生します。カードを使って、どんなことが起こるのかを疑似体験することは、事前にどんな備えが必要なのかを学ぶ機会になります。(講師:一政伸子)				
講座料:7,000円				
備考	*用意していただくもの:ホワイトボード(あったほうがいいです。ない場合も対応します) *講座により材料費や資料代がかかる場合があります。			

レ-09	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 まちづくり
講座内容	所要時間:0.5～1時間	人数制限:なし	講師:1名	
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				
備考				

レ-10	親子でリトミック			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
講座内容	所要時間: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-11	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-12	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ます☆(講師:田中彩)				
講座料:7,000円				
備考	*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-13	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-14	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、がんをフォーカスした、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				
備考	*材料費:500円/1人(精油、ベースオイル、瓶)			

レ-15	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 まちづくり
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				
備考	*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 *所要時間により、測定できる人数が変わります。ご相談ください。また、測定結果はその場で総合レポートのページ撮影可能です。印刷はできない為、携帯電話またはカメラ等をご用意ください。			

レ-16	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 まちづくり
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				
備考	*オイル費用:(精油、ベースオイル、瓶)500 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-17	こんにやく湿布			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:20 名	講師:1 名	まちづくり
温めたこんにやくをタオルでくるみ、臓器や患部にあてる自然療法です。体が温まりとても気持ちがいいので、ぜひ体験してみてください。こんにやくは講師が持参します。調理室もしく、(カセットコンロ、電磁調理器などで鍋を温められる会場を予約してください。(講師:上草有希子)				
講座料:7,000 円				
備考	*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(こんにやく代)			

レ-18	タッチフォーヘルス			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: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				
備考	*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-19	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 まちづくり
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、皆と一緒に「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				
備考	*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-20	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
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
「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。皆で一緒に作って持ち帰り、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				
備考	*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)			

レ-21	New	洗い物なしのさくさく米粉クッキー		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:会場により	講師:1名	まちづくり
小麦粉、乳製品、卵、砂糖不使用で、アレルギーのお子さんやヴィーガンの方も安心して食べられる米粉クッキーです。消費材の米粉や材料を袋に入れてシェイクして延ばすだけで、ボウルも泡だて器も使わず洗い物無しで気軽に作れます。バレンタインやクリスマスなど季節のラッピングにも対応できます。(講師:山本真緒)				
講座料:7,000円				
備考	*食材はすべて講師が準備します(材料代・レシピ代・持ち帰り容器代:500円/一人当たり) *会場:オープンのある調理室 *持ち物:ふきん、エプロン			

ロ-01	ものづくりからSDGsを考える① 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				
備考	材料費:バスボム1つ300円 材料は講師が用意します。資料の印刷をお願いします。 精油の使用を希望する場合、妊娠中の方、体質過敏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。			

ロ-02	NEW	ものづくりからSDGsを考える② 自分だけの傘づくり		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:応相談	講師:1名	まちづくり
SORAKASA KITを使用します。このキットは、単一素材のプラスチックで作られているため、錆びることがなく、柔軟性もあるので風にも強い傘です。もし骨が折れても修理することが可能！使い捨てではなくリデュース・リユース・リサイクルに着目し、また長く愛着を持って使える一本を！ワークショップは環境のこと、ものを大切に使うことを学んでもらうところからはじめます。そして実際に自分の手で組みあげることで、ものの仕組みや、壊れても修理してまた使うという感覚を育みます。傘のサイズは55センチ(小学生～女性用日傘程度)				
講座料:7,000円				
備考	材料費:SORAKASA KIT 1つ1,700円 KITは講師が用意します。 お子さま・親子向けの内容ですが大人の方も大歓迎です。			

ロ-03	NEW	ものづくりからSDGsを考える③ お米と麻でできたビーズでアクセサリ作り		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
INASO パールはお米とヘンプからできたバイオマス樹脂です。自然との共生共存を目指す持続可能な素材として身に付け、自分もオシャレを楽しみ、地球環境にも優しいアクセサリを作りましょう！おしゃれ×SDGsを体験できる講座です。 作品例)携帯ストラップ、ブレスレット、ネックレス等 ※イベント要相談				
講座料:7,000円				
備考	材料は講師が用意します。資料の印刷をお願いいたします。 材料費:作品1つ1,000～4,500円程度、作るものによって変わります。お子さまのご参加はまは4歳以上から要相談。			

□-04	NEW ものづくりから SDGs を考える④ リサイクルワークショップ～ぬかカイロ&珈琲カイロ～			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 人まで	講師:1名 まちづくり
おしゃべりしながら手仕事しましょう。 裁縫苦手な私でもできる！直線に縫うだけ、体に優しいカイロ&アイスノンを作っちゃおう！ レンジでチンして(または軽く蒸して)温カイロ、冷凍庫で冷やして保冷剤代わりに。自然素材でできた温熱が優しいエコカイロです。				
講座料:7,000 円				
備考	お好みの布をお持ちください。(A4 サイズ程度)別途材料費 200 円/人			

□-05	誰でも簡単！！米粉クッキング講座			食・健康づくり・環境 子育て・生活文化
	講座内容	所要時間: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、蒸しパンスイーツをはじめ、シチューやチヂミなどのお食事メニューも。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				
備考	材料、持ち帰り用グッズの準備、資料の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。			

□-06	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、生乳からつくったバター、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				
備考	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。			

□-07	ベジキッチン			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: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				
備考	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			

□-08	時間管理術講座			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: 応相談	講師:1名 まちづくり
毎日仕事や子育てに追われて時間がないと思ってい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				

Q-09	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			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:応相談	講師:1名	まちづくり
(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、パッキングについて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				
備考	材料費、資料代実費負担 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。			

Q-10	NEW さらに愛着がわく子育て講座			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:応相談	講師:1名	まちづくり
毎日の抱っこやおんぶで肩や腰が辛い方にも！姿勢、愛着、発達の話全部つながっています。 対象児の年齢差があってもそれぞれの年代のお話みんなで聞いてもらってこれからの人にも参考に。				
講座料 7,000 円				
備考	振り返りが強い子、頭痛持ちのママにお手当も可能です。(別途 500 円/10 分)			

Q-11	NEW 生理、出産が楽しみになる話			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 時間	人数制限:応相談	講師:1名	まちづくり
薬の嫌いな看護師による生理の話。健康だけにとどまらず、文化、環境を考えるきっかけにも。 対象は大人だけでも子ども向けでも親子講座でも、対象者に合わせて組み立てます。性教育の基礎の基礎、いのちの話から、布ナプの使い方までご希望に合わせて応相談。				
講座料 8,000 円				
備考				

Q-12	NEW 生活の中の化学物質について知ろう			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 時間	人数制限:応相談	講師:1名	まちづくり
香害、水俣病、今話題の PFAS、化学物質過敏症どれも身の周りの化学物質が原因です。身の周りにある化学物質で起こるかもしれない健康被害について正しく知って正しく恐れましょう。西洋医学の薬も化学物質です。PFAS については上映会も開催できます。				
講座料 7,000 円				
備考	資料代は含まず。データをお渡ししますので、主催者で印刷をお願いします。			

Q-13	NEW 実は身近な政治の話			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 時間	人数制限:応相談	講師:1名	まちづくり
政治って近寄りたいたい感じがしてしまうけれど、私たちの生活と切って切り離せない大事なこと。政治の話、宗教の話、性の話、野球の話はタブーとされてきましたが、気軽に話せるまちづくりを目指して、憲法や選挙の話をつかりやすくお伝えします。憲法こそ思いやりを育むのに外せません！				
講座料 7,000 円				
備考				

A-01	NEW ゆらゆら体操	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:10名	講師:平瀬美智子
<p>グレードの高いオレンジのアロマを使い、丹田呼吸と経路を整え、身体をトントンとたたいて自分の身体と向き合う時間を作ります。ゆらゆらと揺れて身体のバランスも整え、全身体操で身体をほぐしていきます。お話を交えながら楽しく椅子を使用していきますので安心です。</p>			
講座料:7000円			
備考			

A-02	NEW サンキャッチャー作り	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:10名	講師:石関香織
<p>サンキャッチャーとは、太陽の光を反射させ、プリズム効果でたくさんの虹を呼び込む、光のアクセサリーの事です。日照時間の短い北欧では、窓辺に飾る習慣があり、部屋に虹と幸せを運んでくれるといわれ、お守りとしても愛されています。</p>			
講座料:7000円			
備考	材料費:別途600円		

A-03	NEW 己書幸座	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:90分	人数制限:10名	講師:浜辺陽子
<p>己書とは、形にこだわらず自分を出せる、描いていて楽しい書。自分らしさが出ます。筆ペン1本で描け、セラピーにもなります。</p>			
講座料:7000円			
備考	筆ペンはお貸ししますが、購入も可能です。		

A-04	NEW スマホでチラシ作り	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:90時間	人数制限:8名	講師:日置直子
<p>CANVA(キャンバ)というアプリを使います。登録から始め、実際に使えるチラシを作ります。パソコンをお持ちになられても構いません。</p>			
講座料:7000円			
備考	*wifi環境が必要です。 *AndroidかiPhoneのみ(簡単スマホ以外)		

B-01	NEW 「季節のテーブルコーディネート」	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:1~1.5時間	人数制限:8名	講師:1名
<p>～気軽に楽しむテーブルセッティング～《四季・イベント編》季節やイベント時のテーブル時間を、もっと気軽に楽しみませんか？色の知識や、身近なもので手軽に素敵な食卓を演出するコツをお教えします。</p>			
講座料:7,000円			
備考	※B-02「消費材 カラフルな料理の魅せ方」とのセットでの実施も可能です(所要時間2時間程度)		

B-02	NEW 「消費材 カラフルな料理の魅せ方」	食・健康づくり・環境 子育て・生活文化	
講座内容	所要時間:1~1.5 時間	人数制限: 15 名	講師:1 名
<p>～安心安全で楽しいテーブル～ 生活クラブの安心安全な消費材で、カラフルで楽しい・美味しいテーブルを演出！ 手間をかけず、ウキウキ・わくわくするようなメニューもご紹介します。</p>			
講座料: 7,000 円			
備考	※実演込みや Web 講座もご相談に応じます		

B-03	NEW 「折り紙の楽しみ-美しい紙の世界」	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: 8 名	講師:1 名
<p>～色の秘密と折り紙の楽しさを生活に～ 色彩の持つ効能と、和紙や様々な紙の美しさを味わいながら、季節の折り紙を楽しみましょう。少し難しそうに見える折り雛などをマスターすると、素敵なプレゼントにもなりますよ。</p>			
講座料:7,000 円			
備考	*材料費の目安:300 円~500 円(応相談) 例)「3 月・折り雛」:資料・材料費 500 円/人 ※お子様向け講座も対応します(時間・講座料 要相談)		

C-01	NEW 茶道にふれてみよう	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 時間	人数制限: 5 名	講師:1 名
<p>簡単な作法、抹茶の点て方をお教えます。自分で点てた抹茶と和菓子をいただきます。</p>			
講座料:7,000円			
備考	抹茶代お菓子代別途要(300 円程度)		

C-02	NEW はじめてのスマホ講座	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
<p>スマホを使ってみたいけど使いこなせるか不安、そんなお悩みに。 文字の打ち方、アプリのダウンロードなどスマホデビューをサポートします。</p>			
講座料: 7,000 円			
備考	【持ち物】 ご自分のスマホ		

C-03	NEW ナチュラルなお掃除・洗濯術	食・健康づくり・環境 子育て・生活文化	
講座内容	所要時間: 1~1.5 時間	人数制限: なし	講師:1 名
<p>家族のアトピーをきっかけにナチュラルクリーニングを取り入れ 10 年。今ではナチュラルクリーニングで家中のお掃除、洗濯をしています。ナチュラルクリーニングの基本の考え方、汚れを落とす仕組み、簡単な取り入れ方など、合成洗剤に頼らない身体にも環境にもやさしいお掃除術をお伝えします。</p>			
講座料:7,000 円			
備考	資料代100円		

C-04	NEW 環境にやさしい日用品クラフト	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: クラフト内容による	講師:1 名
<p>今まで当たり前にお店で買っていた日用品も実はとっても簡単に手作り出来ます。天然素材だけで作る身体にも環境にもやさしい日用品クラフト講座。【クラフト内容】リップクリーム、口紅、万能バーム、化粧水、歯磨き粉、虫除けスプレー、柔軟剤</p>			
講座料:7,000 円			
備考	容器代(クラフト内容による 500 円~1000 円)		

C-05	NEW キッチンのごみを減らす10のこと講座	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: なし	講師:1 名
<p>4人家族3日で燃えるごみ400袋使用→50袋まで減らした講師が、キッチンごみを減らすためにやったことや工夫を実体験そのままにお伝えします。「日本のごみの埋め立て地の寿命はあと20年」と言われています。子ども達の未来のために、まずは普段よく使うキッチンからごみを減らす家事を取り入れませんか？</p>			
講座料:7,000 円			
備考	資料代 100 円/1人		

C-06	NEW 手作り・ミシン教室	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: 5 名	講師:1 名
<p>型紙作りから、自分の体に合った個性のある洋服作りをします。又、着なくなった着物を素敵にリメイクしてみませんか。</p>			
講座料:7,000 円			
備考	「持ち物」筆記用具、洋裁道具 材料費は作成する物によって異なります。作るものは要相談。		

C-07	NEW 心のままに己書(おのれしょ) 幸座	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: 8 人	講師:1 名
<p>己書とは、心のままに、自由に、のびのびと自分を表現する書。筆ペンで気楽に！上手い下手は関係なく、誰でも自分らしい味のある字が描けます。</p>			
講座料:7,000 円			
備考	資料代、材料費 300 円~/1人		

C-08	NEW 音楽ライブを楽しもう！	お食・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: 応相談	講師:2~4名
<p>ジャズからクラシックまで、編成や曲のリクエストも可能な限りお応えします！ 赤ちゃんから大人まで楽しめるライブを目指します。</p>			
講座料:7,000 円			
備考			

C-09	NEW 平和って何だろう？～戦争体験を語り継ぐ～	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:時間 1.5 時間 人数制限: なし 講師:2名	
戦争を実際に体験した方の手記や絵本の朗読・芝居と、音楽を取り入れたパフォーマンス。子どもから大人まで、戦争について一緒に考えませんか？		
講座料:円 7,000 円		
備考	演奏可能なスペースをご用意ください。	

C-10	NEW 多様な性のあり方についての話☆「性別」に対する解像度を上げてみよう	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:時間 30分～1時間 人数制限: 応相談 講師:1～2名	
そもそも「性別」ってなんだろう？男/女やLGBTQ+だけではない様々な言葉を紹介しながらお話しします。子どもも大人も性別に対する見方をより豊かにしませんか？		
講座料:円 7,000 円		
備考	資料代 100 円/1人(高校生以下無料)参加人数や聴きたい内容により講師2人での対応になります。	

C-11	NEW ジェンダーアイデンティティについて考えてみよう	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:時間 2時間 人数制限: 応相談 講師:1～2名	
自分ってなんだろう？をジェンダーアイデンティティから考えるワークショップです。ジェンダーユニークなノンバイナリー当事者のユーモア溢れる経験談を交えながら自分について自分の言葉でワクワクしながら考える場です。子どもも大人も参加できます。		
講座料:円 7,000 円		
備考	資料代 100 円/1人(高校生以下無料) 講師2人でハンドドリップコーヒーをのみながらの対話会にすることもできます。デカフェも淹れられるので子どもや妊娠・授乳中の方もOKです。	

C-12	NEW ハンドドリップコーヒーをのみましょう	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:時間 1～2時間 人数制限: 応相談 講師:2名	
人に淹れてもらったコーヒーは美味しくってホッとします。そんなハンドドリップコーヒーをのみながら、ゆったりお話できる場をつくりまします。		
講座料:円 7,000 円		
備考	材料費は別途必要。デカフェ対応も可能。	

C-13	NEW フードコーディネーターが教える心と体にやさしい料理	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:時間 2時間 人数制限: 20名 講師:1名	
四季折々の旬な食材を使って作る料理は、私たちの心も体も元気してくれます。またお料理は盛り付け方を変えるだけで、雰囲気もがらりと変わり、見た目でも楽しませてくれます。料理と共に、盛り付け方にもこだわった季節の一皿と一緒に楽しみませんか？		
講座料:円 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。	

D-01**NEW** お掃除得意になります講座

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:1.5~2 時間

人数制限: 15 名

講師:2 名

お掃除のちょっとしたコツさえつかめば日々の家事や暮らしがグッと楽になります。毎日の掃除と並行して、四季折々の中でお掃除をルーティーンとして組み込んで「キレイ」を持続させていきましょう。ナチュラルクリーニングの掃除もお伝えします。

講座料:7,000 円

備考

実践を中心に行うため、場所は窓掃除や水回りの掃除ができる生活クラブ関連施設の集会室、公民館など公共施設の調理実習室を使用します。