

オンラインエッコロ講座ミニメニュー

No.	ジャンル	講座名（講師名）	内容
ア-101	生活文化	お家で気軽に話し方講座 (寺澤京子)	自己紹介や、アガらない話し方を学びましょう。ちょっとしたコツでみるみる上達しますよ。元ラジオ福島アナウンサーがご指導いたします。
ア-102	生活文化	おもしろ手相ワンポイント講座 (榊原茶茶)	手相の基本の生命線から感情線、頭脳線、運命線までワンポイントレクチャーします。初回は生命線の基本と三大線の読み方を学びます。
ア-103	生活文化	タロット開運法 ～大アルカナカードを読む～ (榊原茶茶)	タロットの大アルカナカードを1枚ずつ解説します。大アルカナカード22枚の簡単な2枚引き・3枚引き選択スプレッドなども練習。まずは22枚のカードの意味を学び、現実に活かしましょう。
ア-104	生活文化	星読みホロスコープ ～12サインと10天体～ (榊原茶茶)	西洋占星術ホロスコープの10天体、12サインなどの基本を丁寧に学びます。ホロスコープを学ぶことにより、理想の現実を目指すことになるでしょう。
イ-101	健康づくり 生活文化	自分の顔、もっと好きになる♪ (小平勝子)	「人は見た目じゃない！」と、言われるものの……やっぱり素敵な笑顔は好印象。フェイスライン up して運氣も上げる方法お伝えします 🍀
イ-102	健康づくり 生活文化	誘導瞑想 自律神経を整える瞑想 (江口由美子)	簡単な呼吸法を行ってから、講師誘導で「自律神経を整える瞑想」を行います。講座では講師が誘導しますが、ご自分でもイメージしながら出来るようになります。
イ-103	健康づくり 生活文化	誘導瞑想 カラダスキャン瞑想 (江口由美子)	簡単な呼吸法を行ってから、いつも働いてくれているからだをスキャンして浄化する瞑想です。夜寝る前に行くと、からだも喜んでグッスリ(ー)zzz
イ-104	健康づくり 生活文化	マインドフルネス～ お風呂の瞑想 (江口由美子)	疲れをリセットし、心身を浄化します。勿論！講座時はお風呂には入りません。
イ-105	健康づくり 生活文化	マインドフルネス瞑想 (江口由美子)	脳の筋トレともいわれています。不安、悩み、怒りなどネガティブな感情につぶされない自分づくりの瞑想です。
イ-106	健康づくり 生活文化	風邪かなと思った時の養生法 (江口由美子)	「あれ？風邪かな」と思った時の養生の仕方をお伝えいたします。
イ-107	健康づくり 生活文化	セルフキネシオロジー (江口由美子)	自分にとって必要なもの、自分に合わないものなどを筋反射テストで知ります。簡単に出来るテストをご紹介します。手持ちの物、例えば嗜好品などで試してみます。
イ-108	健康づくり 生活文化	エドガー・ケーシー療法で セルフケア (江口由美子)	ケーシーが勧めた健康の基本「CARE(ケア)」のいくつかをお伝えします。風邪予防、罹った時の咳や肺のケア”アップルブランデー療法”はコロナ禍で有名になりました。
イ-109	健康づくり 生活文化	目ヨガ (江口由美子)	パソコンやスマホ、テレビなど目を酷使していませんか？目の疲れは肩こりや首凝りの原因にもなります。酷使している目に感謝をこめてケアしましょう。
イ-110	健康づくり 生活文化	指ヨガ (江口由美子)	手のひらはお腹側、手の甲は背中側の写しと言われてます。いつでもどこでも簡単に出来る指ヨガをお伝えします。効果がすぐ分かる指ヨガも 🍀
イ-111	健康づくり 生活文化	NEW 眠りのヨガ 江口由美子	眠りといってもスヤスヤ眠るわけではありません。横になって頂いて講師の誘導に従ったり、聞き流したりで心身の疲れを解消します。

ウ-101	健康づくり	ゆらぎ世代のセルフケア (W.Co あんず)	更年期の不快感な症状、それは今までのあなたの食事や生活習慣からきています。身体はポカポカ、1 日中元気に過ごせるよう、食事・生活習慣に漢方養生を取り入れてみませんか？
ウ-102	健康づくり	認知症にならないように今からできること (W.Co あんず)	認知症にならないために知っておきたい毎日の養生法。漢方の考え方、アロマなど日々の健康管理に役立つ情報がいっぱいです。
ウ-103	健康づくり 子育て	漢方的子育てのヒント (W.Co あんず)	漢方の知恵で子どものからだを健やかに！子どものよくみられる不調について、漢方からの視点で分かりやすくお話しします。
ウ-104	食 健康づくり	たのしい♪漢方入門—季節の薬膳 (W.Co あんず)	「漢方」は難しいものではありません。漢方が一番大切に考えるのは、季節に応じた日々のセルフケア。ご自分の身体に合った食品の知識が得られます。
ウ-105	食 健康づくり	消費材で 薬膳グラノーラ (W.Co あんず)	生活クラブの消費材を使って、薬膳グラノーラを作ってみませんか？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！
ウ-106	健康づくり 生活文化	精油でつくるアロマスプレー 風邪予防 (W.Co あんず)	日常の風邪予防、ウイルス感染流行時に気をつけたいことなどのお話もします。化学的な消毒剤や除菌剤ではない天然のアロマスプレー。精油を入れても安全なガラス瓶を使用します。
ウ-107	健康づくり	頭皮マッサージですっきり健やかに！ (W.Co あんず)	スマホや PC で眼精疲労 首凝り・肩こり マスクゴムによる頭痛。頭皮をマッサージすると頭皮の凝りもストレスもすっきり軽減します。お顔のリフトアップや毛髪ケアの効果もあります。
ウ-108	健康づくり	耳つぼマッサージ (W.Co あんず)	耳には全身の反射区(つぼ)があるといわれています。数ある中から眼・肩・腰などにつながる要のポイントをお教えします。耳を触って元気になりましょう。
ウ-109	健康づくり 生活文化	二十四節気を知って、生活に取り入れよう (W.Co あんず)	桃の節句に「はまぐり」を食べるのはめでたいものの象徴とされますが、女の子の健康を保つための秘訣でもあります。次世代に伝えたい旬のことや季節の過ごし方がわかります。
エ-101	環境	せっけんお悩み相談 (神馬純江)	せっけんなどに関する質問にお答えしていきます(質問はできれば事前集約ですが当日でも可。内容により後日回答になります)。参加者同士のディスカッションも歓迎です。
エ-102	健康づくり	マスク生活で緩んだお顔のケアに！～ 顔ヨガ(目元編)～ (岡 文子)	マスク越しでは、額を動かして表情を作りがちになります。すると、額が凝り瞼が下がってきてしまいます。額ほぐしと目のエクササイズでマスク越しでも素敵な印象作りを！
エ-103	健康づくり	マスク生活で緩んだお顔のケアに！～ 顔ヨガ(口元編)～ (岡 文子)	マスク生活によって口元や頬が緩んでいませんか？顔のエクササイズでスッキリ引き締まったフェイスラインを目指しましょう！
エ-104	健康づくり	凝りをほぐしてお顔スッキリ！～ 顔ヨガ(凝りほぐし編)～ (岡 文子)	顔って意外に凝ってます！凝りをほぐすとむくみが解消されスッキリした印象に！
エ-105	健康づくり	リフトアップできる♪セルフヘッドマッサージ (岡 文子)	癒しとはちょっと違う心地良い刺激がたまらない！リフトアップのためのセルフヘッドマッサージ。
エ-106	健康づくり	耳ってすごいんです！ 耳ほぐしで体の不調を整えよう！ (岡 文子)	肩凝り、腰痛、眼精疲労、ストレス、不眠に効果的な耳ほぐしをご紹介します。その他、整えたい不調があればご希望に応じた耳ほぐしもご紹介します！
カ-101	環境	自然素材とDIYで、心も安らぐ健康な住まい	床下用合成殺虫剤や防虫畳は避ける。そして、空気を浄化しカビやウイルスを抑える DIY 漆喰や自然の木の無垢床などで、心安らぐ住まい空間を実現しましょう。写真で紹介。
カ-102	環境	冬暖かく夏涼しい、省エネで心安らぐ住まい	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・技術を写真で紹介。

キ-101	環境	せっけんと合成洗剤の違いを知る -歴史から (かわさきかえるプロジェクト)	せっけんと合成洗剤の違いを説明します。日々使うものだから、人の体や環境にやさしいものを選びたいですね。せっけんと合成洗剤の違いの基礎を学ぶ講座です。
キ-102	環境	せっけんと合成洗剤の違いを知る -人体・環境への影響 (かわさきかえるプロジェクト)	合成洗剤が影響を及ぼす人体・環境への影響にスポットを当て、事例を交え詳しくお伝えします。PRTR 法についても学習します。
キ-103	環境	せっけんで洗濯-基本編 (かわさきかえるプロジェクト)	実際に毎日の洗濯でせっけんを使うときの注意点などを交え、衣類の汚れの種類と洗い方や、ホームクリーニングの方法などを詳しくお伝えします。
キ-104	環境	暮らしのナチュラルクリーニング (かわさきかえるプロジェクト)	暮らしの中の汚れの種類によって、洗い方を変えることがポイントです。汚れに応じてせっけんと合わせて使うと効果的なせっけんアイテムについてもご紹介します。
キ-105	環境	せっけんと合成洗剤の違い <実験編> (かわさきかえるプロジェクト)	せっけんと合成洗剤の違いを実験にて、初心者でもわかりやすく学べる講座です。合成界面活性剤の毒性についてもお伝えします。
キ-106	環境	煮洗い・ナチュラルクリーニング <実践編> (かわさきかえるプロジェクト)	せっけんを使つての煮洗いや、洗濯の方法を実践でご紹介します。
キ-107	環境	せっけんおばけと アワアワで遊ぼう (かわさきかえるプロジェクト)	せっけんを使つて親子で楽しく遊べる企画です。せっけんについての知識もお伝えします。体に優しいせっけんを使つて、子供達と思いきり遊びませんか。(せっけんでお絵かき・工作など)
コ-101	食生活文化	お酢 de 世界旅行 ① アジア編 (足立道子)	レシピ de ミッチ 私市醸造さんのお酢でアジアのレシピ紹介 (日本⇒台湾⇒フィリピン⇒タイ)
コ-102	食生活文化	お酢 de 世界旅行 ② ヨーロッパ編 (足立道子)	レシピ de ミッチ 私市醸造さんのお酢でヨーロッパのレシピ紹介 (フランス⇒スペイン⇒イタリア⇒スイス⇒ドイツ)
コ-103	食生活文化	甘夏みかん料理 (足立道子)	レシピ de ミッチ 甘夏のチョコレートショートケーキと甘夏とホタテのマリネ等
コ-104	食生活文化	春・夏のおもてなし料理 (足立道子)	レシピ de ミッチ いつもの消費材をおもてなしに変身♪(生ハーブソルト、トマトファルシ、レモンケーキ等)
コ-105	食生活文化	一緒に作ろう！フライパン料理 (料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ 鶏むね肉の和風クリーム煮とにんじんご飯
コ-106	食生活文化	一緒に作ろう！スパイス料理 (料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ 白いココナッツカレーとクミンライス <スパイス別途送付>
コ-107	食生活文化	一緒に作ろう！チャイゼリー (料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ スパイス入りミルクティーのゼリー <スパイス別途送付>
コ-108	食生活文化	一緒に作ろう！甘夏みかん胡椒 (料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ 甘夏きばる胡椒作り又は酵素ジュース作りでも可 <麴・唐辛子別途送付>
コ-109	食生活文化	一緒に作ろう！甘夏みかんシロップケーキ(料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ ハンドミキサーとオープン使います。甘夏の果汁を使います。
コ-110	食子育て	一緒に作ろう！ドイツ風ピラフ (料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ キャベツと子供たちの好きなソーセージを入れたピラフです。

コ-111	食 子育て	一緒に作ろう！菜種油のヨーグルトケーキ(料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ ハンドミキサーとオープン使います。混ぜるだけの簡単で美味しいケーキ
コ-112	食 子育て	一緒に作ろう！チーズボールクッキー(料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ チーズ味はあとを引く美味しさです
コ-113	食	一緒に作ろう！林檎のソフトクッキー(料理実習) (足立道子)	レシピ de ミッチ 柔らかいクッキーなので、小さい子供からお年寄りまでみんな大好きなクッキー
コ-114	健康づくり	頭皮マッサージ (桜井重子)	不安やストレスは頭皮にも表れます。ソフトな頭皮マッサージで優しくほぐしましょう。
コ-115	健康づくり	新聞紙 de ストレッチ (桜井重子)	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。無理なく身体が伸びて気持ちよさがクセになりそう。
コ-116	健康づくり	目のつぼマッサージ (中村千穂)	疲れ目、スマホ老眼、子どもの仮性近視予防にも効果のある目のつぼマッサージが役に立ちます。
コ-117	健康づくり	耳つぼマッサージ (中村千穂)	身体のツボが集まっている‘耳’をマッサージして元気になりましょう。
コ-118	健康づくり	指もみ免疫力 UP！ (三沢美恵子)	いつでも、どこでも、出来るコツがあります。少しずつ身体が温まり、免疫力アップです。
コ-119	健康づくり	くつ下で出来る玄米パック (三沢美恵子)	冷えを感じたら、あの「玄米パック」で温めていますか？身の回りのもので、簡単に作れます！
コ-120	食	ショートケーキ作り (足立道子)	レシピ de ミッチ 卵・小麦粉・素精糖粉末で作るショートケーキです。7 分の秘密を教えます。
コ-121	食	季節の酵素ジュース作り (足立道子)	レシピ de ミッチ 夏みかん(きばる)・梅の酵素ジュースは最高です♪
コ-122	食	夏みかん(きばる)胡椒作り (足立道子)	レシピ de ミッチ 柚子胡椒じゃなくて、夏みかん胡椒です！夏みかんの皮・唐辛子少々・麴・塩で作ります。
コ-123	食	秋のおもてなし料理 (足立道子)	レシピ de ミッチ 牛肉ときのこのバルサミコモマリネ、牛ひき肉のミートローゼ、キッシュ、ダークチェリーの焼き菓子
コ-124	食	冬のおもてなし料理 (足立道子)	レシピ de ミッチ ホタテ刺身のグリーンソース、鰹のたたきのネギ塩ソース、秋川牧園のローストチキン、紅玉タルトタン、テーブルセッティング
シ-101	健康作り 環境	化学物質とアレルギー (杉山典子)	口、皮膚、鼻から体内に入る化学物質や電磁波等の中から気になるところを要望に沿って特化して、実態、減らす方法などの講座をいたします。
シ-102	健康づくり 子育て	予防接種とアレルギー (杉山典子)	増え続ける予防接種、特にお子さんに対する接種について副反応実態を含めてお話します。打つ前に知っていて欲しい基本講座
シ-103	健康づくり 生活文化	もっと使えるはちみつ (片岡信恵)	はちみつは美味しいけれど、食べるだけなんてもったいない。はちみつの効能から選び方までお話します。

シ-104	健康づくり 生活文化	そのスキンケアがトラブルの元 (片岡信恵)	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・・・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
シ-105	食 子育て	食べ物とアレルギー (荻野慶子)	食物アレルギーは、今、治療法が大きく変わってきていますが、経験に基づいて、アレルギーを持つお子さんへの向き合い方や対処の方法についてお話します。
シ-106	環境 子育て	0歳からのおむつはずし・おむつなし育児 (浅井ちえろ)	世界で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。紙おむつが体に与える影響も考えながら、赤ちゃんとの排泄を通してのコミュニケーションをとりましょう。
シ-107	健康づくり 子育て	タッピングタッチでセルフケア (中田利恵)	とんとんと軽く弾むタッピングタッチは、赤ちゃんから思春期のお子さん、高齢の方にもできる心と体の身体ケアです。一人でも家族とでも手軽にできるタッピングタッチのミニ講座です。
シ-108	健康づくり 生活文化	布ナプキン作り (藤井泰子)	前もってキットをお送りし、5分で縫い方を説明、縫い始めていただくサポートをします。10分で使い方、経血コントロールについてお話します。
シ-109	健康づくり 生活文化	血流改善ショーツ作り (藤井泰子)	前もってキットをお送りし、5分で縫い方を説明、縫い始めていただくサポートをします。10分で鼠蹊部を締め付けないことがどのような体の変化をもたらすかについてお話します。
シ-110	健康づくり 子育て	うんちって全部食べかす？ (藤井泰子)	うんちの中身を知って良いうんちにつなげる方法をお話します。
チ-101	健康づくり	心が整う5つのストレスとつきあう方法(山下由乃)	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。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。
チ-102	健康づくり	目ヨガ (荒井たいこ)	就寝する前にスマホやパソコンで酷使した目に優しくご褒美をあげませんか？目ヨガは、目の周りの経絡を呼吸と共に刺激して、目だけではなく、身体全体もリフレッシュします
チ-103	健康づくり	指ヨガ (荒井たいこ)	手は「第二の脳」と呼ばれています。いつでも、どこでも、誰でもできる「指ヨガ」は、呼吸と共に、手指を刺激して、全身で行うヨガと同じ効果が得られます。気持ちいいですよ。
チ-104	健康づくり	テニスボールで姿勢スッキリ！身体ポカポカ！ (中嶋直美)	テニスボール1個を使って筋肉をほぐして血流を良くしていきます。スキマ時間にセルフケアができますよ。
チ-105	健康づくり	椅子ヨガ (元田裕子)	どんな場所でも気楽に呼吸を整え心身をほぐしましょう。上半身だけなど希望もお聞きます。
ツ101	生活文化	片付けの基本 (白尾有紀)	『整理収納のコツ』って何？ 基本の3つのポイントを知って、生活習慣を見直しましょう！
ツ-102	生活文化	「片付け」すぐに実践！ (白尾有紀)	片付けで困っていることを出し合いながら、一緒に解決策を考えます。具体的な方法を見つけます。
ツ-103	子育て 生活文化	幼児の片付け習慣 (白尾有紀)	未就学児に片付けを習慣づけるには、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。
ツ-104	子育て 生活文化	子どもの片付け習慣 (白尾有紀)	小中学校向け。子どもでも大人でも受講可。片付けのコツを知って、実践に繋がしましょう。
ツ-105	生活文化	整理収納「冷蔵庫＆キッチン」 (白尾有紀)	冷蔵庫内やキッチンまわりの収納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！

ツ-106	子育て 生活文化	似合う？似合わない？ (白尾有紀/温井恵子)	色によって顔の映りがどう変化するかを知ることで、似合う色、似合わない色を見分けましょう。
ヌ-101	環境	めざせ！セミプロのクリーニング (せっけんの家メンバー)	ほとんどの衣類はクリーニングに出さないで、自宅で洗えます。家族みんなのダウンジャケットだって簡単に！
ヌ-102	環境	たかが、洗濯！されど、洗濯 (せっけんの家メンバー)	デリケートなおしゃれ着(絹やウールやセーターなど)を、いろいろなせっけんの中から素材に合ったピッタリなせっけんを選び、洗い方の注意点をさえすれば失敗なし。
ヌ-103	環境	せっけん + α = パワーアップ掃除！ (せっけんの家メンバー)	せっけん + 重曹・クエン酸・酸素系漂白剤で家中すっきりピカピカに。⇒大満足♥
ヌ-104	環境	忙しいあなたにピッタリの3分掃除法 (せっけんの家メンバー)	毎日使うキッチンやトイレや浴室は手間をかけずにシュッと一吹き、いつもきれいにしておきたいものです。
ネ-101	まちづくり	「学ぶ」ってなんだろう？～実話紙芝居『デブラニ物語』から考えよう～	読み書きができるようになった少女デブラニが、今も残る女性への差別を乗り越えて自立するネパールの実話です。ここから学ぶことの力について考えましょう。
ノ-101	健康づくり 環境	石けん何でも聞いてね (石けんビレッジ)	石けんに関することならなんでもお答えします。主催者のご希望に沿っていろいろな石けんのお話をします。歴史・成分・特性・使い方など何でもOK。
ヒ-101	子育て	個性心理学 1～コミュニケーション (熊澤智恵子)	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、価値観、力関係の違いにより親子・夫婦関係、職場などで違いがわかるとストレスが減ります。
ヒ-102	子育て	個性心理学 2～個性の違い (熊澤智恵子)	12分類のキャラの中の自分の個性を学びます。本当の自分を知ることで、相手との違いも分かってきます。
マ-101	生活文化	お母ちゃん学オンライン防災【災害トイレの話】 (佐々木ミカ)	発災時に一番の問題となる【トイレのお話】です。携帯トイレの備蓄や使い方、すぐにやるべきトイレの準備についてダイジェスト版でお伝えします
マ-102	生活文化	お母ちゃん学オンライン防災【地震がきたら？】 (佐々木ミカ)	大地震は、ほんとにくるのかな？ぐらっと来た時にまずはどう動くべきか？一緒に考えましょう
マ-103	生活文化	お母ちゃん学オンライン防災【防災マップ】 (佐々木ミカ)	防災マップから災害時に必要な情報の読み取り方をお伝えします。手作りする減災マップやハザードマップや地域情報についてもお伝えします。
マ-104	生活文化	お母ちゃん学オンライン防災【避難する時に】 (佐々木ミカ)	【避難】とはなんでしょう？避難する時に必要な準備や避難所の事情や避難する時のメンタルに関わる正常性バイアスについてお伝えします。
マ-105	生活文化	お母ちゃん学オンライン防災【水害対策】 (佐々木ミカ)	水災害は予測可能な災害です。そのための対策や準備の為の【マイタイムライン】についてお伝えします。また水害による二次災害についても考えていきましょう。
マ-106	生活文化	お母ちゃん学オンライン防災【ペット防災】 (佐々木ミカ)	被災するのは人だけではありません。災害が来る前にペット対策を考えて準備しましょう。講師は、エキゾチックアニマルを飼ってます
マ-107	食	お母ちゃん学オンライン防災【回転備蓄】 (佐々木ミカ)	三日間を生きのびるための備蓄をしましょう。ローリングストック(回転備蓄)を活かしたエコでお得な無駄の少ない備蓄をおつたえします
マ-108	食	お母ちゃん学オンライン防災【手作り備蓄食】 (佐々木ミカ)	備蓄食は手作りも出来ます。簡単に安く作れる備蓄食をおつたえします(煎り玄米・ほしいいのつくり方・ザワークラウト)普段の料理にも活用できますよ

マ-109	生活文化	お母ちゃん学オンライン・キャンプ はじめのいっぽ (てらもとみよ)	キャンプをしてみたいと思っているけれど、何から始めたら？そんなキャンプの始めかたについてお話しします
マ-110	生活文化	お母ちゃん学オンライン・キャンプ のお悩みシェア (てらもとみよ)	みなさんのキャンプ、お悩みありませんか？料理、過ごし方、遊び、テント、ギアなど、キャンプ歴8年の講師と話しましょう
マ-111	子育て	お母ちゃん学オンライン・自然あそびってなに？ (てらもとみよ)	「自然あそび」と聞くけれど、一体どんなものなの？子どもにどんないいことがあるの？そんな疑問に答えます。
ミ-101	子育て	じあたまを育てる「初めてのお箸」 (吉村志穂美)	子育ての中で誰もが「いつ？」「どうやって？」と一度は悩む「おはし」。手元が見える事でリアルタイムで個別対応が出来るのはオンラインならではの。
ミ-102	子育て	勉強嫌いにならない「鉛筆の持ち方」 (吉村志穂美)	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。手元が見える事でリアルタイムで個別対応が出来るのはオンラインならではの。
ミ-103	まちづくり	人がつながるまちの居場所の作り方 (五味真紀)	予期せぬ出会いから新たなイノベーションが生まれる場。人がつながることで幸せが舞い込む居場所の作り方のコツをコミュニティカフェ運営の経験を踏まえてお伝えします
ミ-104	生活文化	妄想を形にするための設計図を作ろう！ (五味真紀)	こんなことやりたい！という妄想は、まずはその設計図があれば一歩踏み出せます。自分には無理…とあきらめず、たった一度の人生！夢を実現しませんか？
ミ-105	生活文化	コドモ哲学カフェ ～テーマ (例)学ぶってなんだろう？ (五味真紀)	友達って何？学校ってどうして行くの？など、子どもたちが日ごろ疑問に思っていることを自由に吐き出す場。対話を通して子どもの心の声を引き出します。
ミ-106	生活文化	オトナ哲学カフェ ～テーマ (例)生きるって何だろう？ (五味真紀)	日常生活の中で疑問に思っていることや悩みのモトについて、問いを通した対話をすることで、自分では気づいていなかった自分を発見。誰もが対等で語り合える場です。
ミ-107	子育て	幼児教室の教材を作ってあそぼう！ (吉村志穂美)	ママがふだんおうちで簡単に出来て続けられることの価値を見直してみませんか。簡単に作れて、多様性のある教材を作って楽しめます。(対象年齢相談)
ミ-108	生活文化	ZOOMを使ってみよう (石井真梨)	今さら聞けない・・・ZOOMを使ってみよう。
ム-101	生活文化	お菓子のキャンディーバック講座 (池田真美)	100円均一で揃う材料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「お菓子のキャンディーバック」の作り方などをお伝えする講座です。
ム-102	健康づくり	骨盤セルフケア (大野邦子)	日常生活の中で歪みがちな骨盤を正しい位置に戻して、美しく健康な身体を創るためのセルフケアを行います。横になりますのでヨガマット程度のスペースを確保してください。
ム-103	健康づくり	肩こりセルフケア (大野邦子)	凝り固まった肩周りをほぐし、本来の軽い状態を取り戻すためのセルフケアを行います。立位、座位、どちらでも大丈夫です。
ム-104	健康づくり	股関節セルフケア (大野邦子)	100歳まで自分の脚で歩くために、美脚のために、股関節を柔らかく保つためのセルフケアを行います。臥位で行いますのでヨガマット程度のスペースを確保してください。
ム-105	食	食品添加物～基本と表示方法～ (田辺芙弥・曾我辺弘美)	ウイナーのラベルを中心に添加物の表示についてお話しします。表示されない添加物、子供に食べさせたくない添加物についてもお話しします。
ム-106	食	遺伝子組み換え 基本の話 (田辺芙弥・曾我辺弘美)	遺伝子組み換えってなあに？遺伝子組み換えと交配の違い、表示のされ方。私達が知らずに食べている遺伝子組み換え作物由来の食品についてお話しします。

ム-107	食	ゲノム編集 (田辺芙弥 曾我辺弘美)	ゲノム編集と遺伝子組み換えの違い。ゲノム編集食品の最新事情をお話します。
ム-108	環境	遺伝子組み換えナタネ自生調査のための基礎知識 (田辺芙弥)	講師が過去に参加した自生調査で、見つけた遺伝子組み換えナタネの写真など使って見分け方や、採取場所の選定ポイントをお話します
ム-109	食	季節のギモーヴ(マシュマロ) (和波直美)	季節の果物を使って、美味しいギモーヴ を作りませんか？電動泡立て器があれば、果物、砂糖、ゼラチンの3つの材料で簡単に作れます。
ム-110	食	ホットケーキミックスを使って (和波直美)	ホットケーキミックスを使って、スコーン、クッキー、マフィン等からご希望のメニュー2 つ又はチョコ生ケーキ、ケーキサレ、分厚いホットケーキから1つをご紹介します。
ム-111	食	野菜使い切り (和波直美)	キャベツ、大根、人参どれか1 つから、料理3品を紹介します。(例: キャベツ:コールスロー、巣ごもり卵、ちゃんちゃん焼き風。人参:天ぷら、ポターージュ、人参ドレッシング)
ム-112	食	乾物使いこなし (和波直美)	乾物の簡単レシピをご紹介します。①切り干し大根(切干のサラダ、豚肉炒め)又は、②ひじき(ひじきペロンチーノのアレンジレシピ、ひじきサラダ)どちらかお選びください。
ム-113	食	消費材をおいしく！ (和波直美 曾我辺弘美)	お米の予約、クリスマス・正月のサンプル紹介、きばるの甘夏、テーマ消費材など、その時にアピールしたい消費材で、美味しく簡単なレシピをご紹介します。
ム-114	食 環境	災害に備えて～ソーラーッキング(太陽熱調理)とおうちミニ発電 (田辺芙弥)	ガス、電気が止まっても、太陽が出ていれば、温かい料理が食べられる！災害時にも、日常にも役立つソーラーッカーやおうちミニ発電の紹介
ム-115	環境 まちづくり	災害に備えて～乳幼児のママ目線の防災講座～ (田辺芙弥)	子供連れ、赤ちゃん連れで、何を持って、どうやって、どこに避難すればいいのでしょうか。乳幼児を持つママ達に知っておいて欲しい事をお伝えします。
ム-116	環境 まちづくり	災害に備えて～マイタイムライン～ (田辺芙弥)	マイタイムラインは自分のための避難行動計画です。水害から命を守るためにマイタイムラインを作ってみましょう。作るときのポイントをお話します
ム-117	環境 まちづくり	災害に備えて～防災マップやハザードマップを使いこなす～ (田辺芙弥)	地震には防災マップ。水害にはハザードマップ(内水、洪水など)。参加者のお住まいの市町村のマップを観ながら、マップを読みときます。
ム-118	環境 まちづくり	災害に備えて～死者を0に！水害対策の話～ (田辺芙弥)	近年、毎年のように起こる水害は事前の準備をすれば、死者0にできる災害です。気象情報や警戒レベルなど、知っておくべき言葉についてお話します
ム-119	環境 まちづくり	災害に備えて～ペット防災～ (田辺芙弥)	ペットは、家族も同然です。一緒に避難するためのポイントをお話します。
モ-101	食	しらすのオイル漬け (工藤美恵子)	日持ちしない「しらす」を保存できるようにして、いろいろな料理にアレンジしながら楽しめます。
モ-102	食	トマトきんちゃく (工藤美恵子)	トマト料理の新しい提案です。油揚げの魅力も一緒に伝えます。我が家の定番になること間違い無し！
モ-103	食	我が家のお弁当おかずベスト3 (工藤美恵子)	毎日お弁当を作り続けて20年、いろいろある中から我が家の末っ子ちゃんの大好きな3品をご紹介します。
モ-104	食	手作りソーセージを作ってみませんか？ (工藤美恵子)	皮なしでも気軽に自宅で添加物なしのソーセージを作ってみませんか？

モ-105	食	だれでも美味しく作れる 筑前煮 (神内由里)	煮物の代表、筑前煮をポイントを押さえ伝授
モ-106	食	10分で作るクルミ餅 (神内由里)	レンジを使い、手軽に作るお餅を紹介
モ-107	食	お手軽パン(ソーダブレッド) (神内由里)	発酵なしで作るパンは、ポイントさえ知っていれば失敗なし。
モ-108	食	人参の使いこなし(人参そぼろ・人参ケーキ) (神内由里)	そぼろは常備菜としても大活躍。すりおろし人参を使ったケーキは菜種油を混ぜて作るお手軽ケーキ。
モ-109	食	超簡単きばるの甘夏マーマレード (神内由里)	茹でこぼしなしで美味しく作れるマーマレードを紹介します
モ-110	食	乾燥おから使いこなし (太刀川雅子)	乾燥おからを使った簡単アレンジ料理です
モ-111	食	豆腐でオムライス (太刀川雅子)	豆腐を使ってふわふわ卵のオムライスを作ります。
モ-112	食	豆腐そぼろ (太刀川雅子)	お豆腐を、お肉のようなそぼろにして、ひき肉料理を作っていきます
モ-113	食	豆腐のおやつ (太刀川雅子)	豆腐を使ったヘルシーおやつです
モ-114	食	おからのおやつ (太刀川雅子)	おからを使った簡単おやつです
モ-115	生活文化	ふろしき基本の結び (藤原知子)	基本結びを覚えれば、エコバッグ、ラッピング、インテリア、防災と様々なものに応用できます
モ-116	環境	ふろしきマイバッグ (藤原知子)	レジ袋の代わりやその他のシーンで役立つふろしきマイバッグの結び方をご紹介します。
モ-117	生活文化	ラッピング 箱をきれいに包むコツ (藤原知子)	最も応用の効くキャラメル包みをご紹介します。紙を効率良く使うことができエコにもつながります
モ-118	生活文化	ラッピング 美しいリボンワーク (藤原知子)	ふっくら美しいリボンの結び方をご紹介します。リボンの無駄も減らせます。
モ-119	生活文化	折り紙で作る祝い箸袋 (藤原知子)	折り紙サイズの和紙で祝い箸袋を作ります、祝箸は正月、節句、婚礼、お食い初め等に使われます。
モ-120	健康づくり	ハッピースマイルレッスン(顔ヨガ) スマイル レッスン (松本美由紀)	顔の筋肉も使わないと衰えます。顔ヨガでたるみ撃退！笑顔で気分もアップ！免疫力もアップ！素敵な笑顔の作り方をレッスンします。
モ-121	健康づくり	ハッピースマイルレッスン(顔ヨガ) 目ヂカラ レッスン (松本美由紀)	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。

モ-122	健康づくり	ハッピースマイルレッスン(顔ヨガ) 口元 レッスン (松本美由紀)	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。
モ-123	健康づくり 生活文化	ハッピースマイルレッスン(顔ヨガ)子育てママのスマイルレッスン (講師:松本美由紀)	子育てが忙しく笑顔を忘れがちなママ。スマイルレッスンでニコニコママへ！子育てを楽しみましょう！
ヤ-101	食 健康づくり	うすばん 米粉でクッキー作り (臼田 理絵)	米粉やアーモンドプードル等を使った、グルテンフリーのクッキー作りを紹介します。実演や動画等分かりやすい内容となっております。
ヤ-102	食 健康づくり	うすばん 米粉でマフィン作り (臼田 理絵)	米粉やアーモンドプードル等を使って、グルテンフリーのマフィン作りを紹介します。実演や動画等分かりやすい内容となっております。
ヤ-103	食 健康づくり	うすばん お米のホットケーキミックスを使って簡単お菓子作り (臼田 理絵)	消費材のお米のホットケーキミックスを使い、時短で美味しいお菓子を紹介합니다。実演や動画等分かりやすい内容となっております。
ヤ-104	食 健康づくり	うすばん グルテンフリー講座 (臼田 理絵)	グルテンフリーとは何か？グルテンフリーのメリットや注意点、グルテンフリーに関することを簡単に分かりやすくお教えします。
ヤ-105	食 健康づくり	うすばん 簡単お菓子作り (臼田 理絵)	なるべくお家にある食材で、簡単に美味しく出来るお菓子を紹介합니다。内容についてはお問合せ下さい。
ヤ-106	健康づくり	骨盤体操教室 (土手口明子)	全体の体操を使って体の歪みを整えます。キーワードは「寄せて、上げる」さて、何を寄せて何を上げるのか、当日をお楽しみに！
ヤ-107	健康づくり	ひざ痛予防講座 (土手口明子)	なぜ膝が痛くなるのでしょうか？膝痛になる人とならない人いるのはなぜでしょうか？この講座では、膝痛になる仕組みについてお話しした後、膝痛に効果的な体操をご紹介します。
ヤ-108	食	韓国料理 大根の水キムチを作ろう (梁玉恵)	乳酸菌の宝庫、飲む漬物と言われている水キムチの作り方を伝授します。(実習可能)
ヤ-109	食	韓国料理 消費材で作る<スンドゥブチゲ> (梁玉恵)	消費材で本格的で美味しいスンドゥブチゲを作りましょう。常備しやすい豚肉、冷凍アサリ、煮干しのハーモニーでおぼろ豆腐を一層美味しくします
ヤ-110	食	韓国料理 名脇役<ヤムニョンとパジャン> (梁玉恵)	キムチのもと、チジミのつけだれになる名脇役<ヤムニョンとパジャン>の作り方をお教えします。これさえあればいつでも手軽に韓国料理を作ることができます。
ヤ-111	食	韓国料理<大豆もやしのナムルとスープ> (梁玉恵)	ナムルの代表大豆もやし(小大豆)の茹で方のコツとそのゆで汁を使ったスープの紹介！ゆで汁が美味しく体に良いのです。
ヤ-112	生活文化	ハングル講座 日本語と似ているハングルを覚えよう (梁玉恵)	ハングル講座導入篇 ハングル初体験の人も楽しく会話できます。日本語と全く同じ音と意味を持つハングルの単語を楽しく発音しましょう。
ヤ-113	生活文化	ハングル講座 挨拶編<アンニョンハセヨ> (梁玉恵)	基本の挨拶講座 韓国旅行では是非使ってほしいハングルです。
ヤ-114	生活文化	ハングル講座 会話編 食事<いただきます> (梁玉恵)	食事の時に使うハングル 韓国グルメを食べるときに使ってほしい会話レッスンです。
ヤ-115	生活文化	ハングル講座 会話編 食事店で注文してみよう (梁玉恵)	飲食店での注文の会話練習です。

ヤ-116	生活文化	ハングル講座 会話編 自己紹介 (梁玉恵)	ハングルで自己紹介にチャレンジ！
ヤ-117	生活文化	ハングル講座 数の数え方 (梁玉恵)	十までの数を覚えましょう。買い物の時に使えます。
ヤ-118	生活文化	ハングル講座 <曜日を覚えよう> (梁玉恵)	7曜日をハングルで発音しましょう。チングとの約束に使える会話練習。
ヤ-119	生活文化	ハングル講座 文字編 基本の子音 (梁玉恵)	ハングル子音 14個覚えましょう。
ヤ-120	生活文化	ハングル講座 文字編 基本の母音 (梁玉恵)	ハングルの母音 10個覚えましょう。
ヤ-121	生活文化	ハングル講座 文字編 基本の半切表 (梁玉恵)	ハングルはローマ字と同じ要領で覚えられます 文字を読むための講座。
ユ-101	生活文化	アートでおしゃべり！対話型美術鑑賞 (ニコニコアートラボ)	1枚の作品をじっくりと鑑賞し、感じたこと・気付いたことを自由に楽しくおしゃべりしましょう！他の人の話にも耳を傾けることで新しい見方が発見できるかもしれません。
B-101	教養 スキルアップ	NEW 「Instagram 基礎講座」	フィードやリールの作成など、`基本のき`をお教えます
B-102	教養 スキルアップ	NEW 「Instagram 応用講座」	SNS の特徴を理解し、運用・活性化を学びましょう SNS 活用をわかりやすくお教えます
C-101	環境 生活文化	NEW ナチュラルなお掃除・洗濯術	ナチュラルクリーニングの基本的考え方、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・洗濯術をお伝えします。
C-102	環境 生活文化	NEW キッチンごみを減らす10のこと講座	「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？
C-103	子育て 生活文化	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	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？
C-104	子育て 生活文化	NEW 自分のジェンダーアイデンティティについて考えてみよう	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。