

No.	ジャンル	団体・会社名	司書	講師名	講師名 (ふりがな)	講座名	講座内容	必要経費	必要な機材・教材	講習時間・回数
1	1 芸術文化			磯部 文子	いそべ ふみこ	きもの着方教室	スーツを着る感覚で自分できものを着て、一緒に外出しましょう。	教材費 (実費)、交通費	鏡、押足になれる場所	120 分 × 12 回 (要相談)
2	1 芸術文化			柳原 千秋	やなぎはら ちあき	初めての香道	腹郁たる香木の香りを聞き文学の世界を楽しみ、感性をより豊かにしましょう。	教材費1人3,000円 (香木代・時価)、交通費		60分×1回
3	1 芸術文化		表千家教授	松永 宗順	まつなが そうじゅん	表千家のお茶 (初級～上級)	茶道を生活にとり入れ、人生を豊かにしましょう！	教材費 (お茶、和菓子代)、交通費	帛紗、お懐紙、お扇子、他茶道具一式	60～120分、回数は応相談
4	1 芸術文化		養生派家元教授	松永 森村	まつなが おうそん	可愛いお花を活けてみませんか	暮らしの中のあるり合わせの物を花器として利用し、ご自分で活けたお花で生活に潤いを！	教材費 (生花代)、交通費	花器となる器、はさみ、ナイフ等	60分×2回
5	1 芸術文化			平嶋 英宝	ひらしま えいほう	草月流いけばな「英会」	ご自宅にあるコップやお皿を使って、手軽に活けてみませんか。	教材費 (生花・オアシス代1,000円程度)、交通費	コップやお皿 (花器)、花ばさみ (はさみでも可)	1回20分 (回数は要相談)
6	1 芸術文化			因幡 伸子	いなば のぶこ	アーティフィシャルフラワー&ブリーザードフラワー	アーティフィシャルフラワーやブリーザードフラワーを使って、お部屋の飾りやプレゼントを作ってみましょう。	教材費1,000円～ (応相談)		60～120分 (応相談)
7	1 芸術文化			岩岡 香保里	いわおか かほり	フランスのフラワーアレンジメント	パリジャン気分でフラワーアレンジメントを楽しみませんか。講師は現地フランスで学びました。お子様・親子教室も承ります	教材費 (2,000～3,500円)、交通費	はさみ、持ち帰り用袋 (大)、グルー (買出し可)	90～120分
8	1 芸術文化			北村 圭子	きたむら けいこ	フラワーアレンジメント&ブーケ	生花、ブリーザードフラワー、アーティフィシャルフラワーを使って季節にあわせたアレンジやブーケをつくって楽しみましょう。	教材費 (フレッシュ1,000円～、ブリーザード2,500円～)、交通費	はさみ、アクアコンポート・ワイヤー、ビーズ用デグス等	120～180分、回数は応相談
9	1 芸術文化			筑波 節子	つくば せつこ	三味線教室	日本の民謡から俗曲、お座敷小唄、CMソングやヒットソングなど色々な曲を三味線で演奏します。是非お気軽に三味線に触れてみてください	教材費1,000円、交通費	三味線 (貸出可能)	90分
10	1 芸術文化			松本 慶子	まつもと けいこ	エレクトーンにあわせて歌いましょう！	民謡・演歌・歌謡曲・童謡・唱歌・フォークソング・エレクトーン伴奏で一緒に歌って、楽しみましょう！	教材費1,000円程度 (歌詞・楽譜代)、交通費	エレクトーン、椅子	60分、回数は応相談
11	1 芸術文化	日本グルーデコ協会 認定講師 Bellissima ベリッシマ		岩井 夕香	いわい ゆか	グルーデコ アクセサリー作り	スワロフスキーを使って洗練された大人のアクセサリー作り。グルーデコは色のついた粘土をベースにスワロフスキーのクリスタルをあしらひ、今までにない洗練された大人のアクセサリーを手作りで作成できます。グルーデコは年齢を問わず楽しめる、基本を習えばイメージするおりの作品をつくれます。	教材費 (3,500円～応相談)、交通費	ハサミ、ピンセット、延長コード	120分～150分
12	1 芸術文化	Bellissima ベリッシマ		岩井 夕香	いわい ゆか	ブリーザードフラワー&アーティフィシャルフラワー	季節感を取り入れながら高級感溢れるアレンジメントを作ります。そのままプレゼントとしてもお使いいただける素敵な作品になります。お花が好きなお人ならもちろん、お花に慣れていない方、ワイヤーリングのかけ方から、フラワーテープの扱い方、お花がきれいに見える色合わせの仕方など、全て基礎からお教えいたします。基本的な技術取得から、季節に合わせた作品の制作、そのままプレゼントできるような作品の制作まで、ご希望に幅広く対応いたします。	教材費 (4,000円～応相談)、交通費	ハサミ、ピンセット、延長コード	120分～150分
13	1 芸術文化			サロンド ソレイユ 光花梨	さろんど それいゆ ひかり	はじめてのオルガナイト 関連美人！幸せな毎日をも！ オルガナイト作り	オルガナイトはネガティブなエネルギーをポジティブなエネルギーに変換してくれるとされます。自分で作るお守り、インテリアとして、自分だけのパワーストーンなど折りを込めて作ります。	交通費、教材費1,300円程度 (さざれ石など)	コンセント	90～120分×1回 (応相談)
14	1 芸術文化			里芽 椿音	さとめ つばきね	クラフトバンドで手作り小物 ～かご作りを楽しみませんか？～	紙でできているクラフトバンドを使って、かご作りをしませんか？扱いも簡単なので、どなたでも素敵な作品を作れるようになります。編み方、色、形を変えて、世界にひとつだけのかごバックや収納かごなど、自由に作成できます。プレゼントにも喜ばれる、作って楽しい講座です。	教材費500～2000円	はさみ、速乾ボンド、洗濯ばさみ、ものさし	120分 (回数は応相談)
15	1 芸術文化			里芽 椿音	さとめ つばきね	癒しのオルガナイト ～神秘的な魅力いっぱいのおオルガナイトを作ってみませんか？～	オルガナイトは、自分が本来持っているエネルギーを引き出すことを力強くサポートしてくれる味方です。大切な自分のため、誰かのために願いを込めて、キラキラ輝くオルガナイトを作成しませんか？初めての方、どなたでも楽しく素敵なオルガナイトを作れます。	教材費1,000～2,000円		120分 (回数は応相談)
16	1 芸術文化	すずのね平安creation空		弥華紗 絹仍	みかさ きぬよ	カラーサンドアート 世界に一つ、幸せな毎日をも、カラーサンドアート作りで	①カラーサンドについて説明します。 ②観葉植物またはアーティフィシャルフラワーを選びます。 ③カラーサンドを選びます。 ④実際に作成します。	教材費 (1,500円)		90分×1～2回 (応相談)
17	1 芸術文化			双葉 宙	ふたば そら	ハモってみよう！ ～みんなで作るハーモニー～	①ストレッチ②発声③歌唱 (適宜アドバイス) どなたでも楽しく・美しく・心地よいハーモニーを体験いただけます。参加者の希望、レベル等を伺った上で内容を定めるので、歌が苦手な方でも楽しく歌うことができます。希望曲等あればお問い合わせします。	楽譜や会場費・交通費等の実費	ピアノ・スピーカー等 (音楽スタジオなどを想定)	応相談
18	1 芸術文化			双葉 宙	ふたば そら	ボイトレを体験してみよう！ ～楽しく、上手に、気持ちよく～	①ストレッチ②発声③歌唱 (適宜アドバイス) 上手に歌って楽しみたい方。気持ちよく歌って楽しみたい方。ボイトレを検討中の方。人に聴いてもらおう、練習が楽しく、上達も速いです。練習法等もお伝えします。希望曲等をお伺いします。特にない場合は歌曲ご提案致します。	楽譜や会場費・交通費等の実費	ピアノ・スピーカー等 (音楽スタジオなどを想定)	応相談
19	1 芸術文化			双葉 宙	ふたば そら	楽しく歌う！ ～歌いたい人、この指止まれ！～	①ストレッチ②発声③歌唱 (適宜アドバイス) ワクワクする楽しい歌の時間です。どなたでもどうぞ。大好きな曲を歌う。友達と歌う。なにやら楽しいのだから歌う。楽しめそうと感じた方は、ご連絡お待ちしております。希望曲等をお伺いします。特にない場合は歌曲ご提案致します。	楽譜や会場費・交通費等の実費	ピアノ・スピーカー等 (音楽スタジオなどを想定)	応相談
20	1 芸術文化			中川 廣軒	なかがわ ろうけん	茶道道軒流 ～お抹茶で気軽におもてなしを～ 初めての茶道を学ぶ方向け	茶道道軒流は宗旦四天王の一人、藤村廣軒を始祖とする古い流派です。少人数で、初心者から上級の方それぞれのご要望に添ったお稽古をしております。お稽古の体験も随時行なっておりますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。	水曜日1人1,000円/回、交通費実費	扇子、ふくさ、古ふくさ、楊枝、懐紙	1回2～3時間、月1～2回
21	1 芸術文化			今泉 裕夫	いまいずみ ひろお	簡単なのに不思議な仕掛けがいっぱいのポップアップカード教室	まるでマジック！見た事もないような変わった仕掛けの数々で、周りを驚かせてみませんか？1回完結で3種類の見たこともない不思議なポップアップカードを自作します。はさみを使えば、お手紙でも作れます。「あれ？どうしてどうなっているの？」と思える楽しい作品につくっていくください。ポップアップカードはいつまでも先方様にたいせつにしてもいらなら送る手の思いを伝える持続性のあるコミュニケーションです。不器用さんでもお子さんでも楽しめる手作りカードを作ります。	1,000円 (教材費)	はさみ、のり、定規、古新聞紙など	90分×1回
22	1 芸術文化			高木 新	たかぎ しん	写真を整理して自分史アルバムを作る	増えすぎたアルバムやデジタル写真を整理する方法を学ぶ。整理した写真を使って、自分史アルバムをフォトブックで作る方法を知る。パワーポイントによるスライドを使っての講義 ① [写真の整理] 整理できている写真 (紙、デジタル) の問題点の確認 ② [写真の整理方法] 具体的な整理方法を学ぶ ③ [写真による自分史] 自分史を写真で作る意味を知る ④ [フォトブック作成の方法] 自分史アルバムをフォトブックを使って作る具体的方法	資料代100円	プロジェクター、スクリーン、Wi-Fi環境 (なくても可)	90分
23	1 芸術文化	アソシア研究所	主宰	野田 謙志	のだ けんじ	ファッション講座「デザイナーとその役割の時代変遷」	講師は約50年間、ファッション業界に携わる仕事をしています。これまでに培った知識と経験から、ファッションデザイナーの約70年の歴史と、その役割の変化などを解説します。現代において重要なのはインフルエンサーやクリエイティブディレクターといわれています。ファッションの歴史と現代のファッション業界について学びましょう。ファッションに関する相談や質問も受け付けております。	資料代100円		60分
24	1 芸術文化	アソシア研究所	主宰	野田 謙志	のだ けんじ	ファッション講座「百貨店のファッション離れ」	講師は百貨店で多くの仕事を経験し、現在も業界との交流があります。最近の若者は百貨店で買い物をしていないといいますが、新宿にある百貨店でファッション売り場に連日多くの若者が訪れます。若者の百貨店離れと、百貨店のファッション離れについて解説します。意見交換をしながら、楽しく学びましょう。ファッションに関する相談や質問も受け付けております。	資料代100円		60分
25	1 芸術文化	アソシア研究所	主宰	野田 謙志	のだ けんじ	ファッション講座「ファッション業界の将来」	日本のファッション市場の将来需要は先期が心配されています。一方、海外輸出により知名度と業績を伸ばしている日本ブランドも多くあります。講師が約50年、日本・海外のファッション業界に携わってきた経験から、ファッション業界の現状と将来について解説します。意見交換をしながら、楽しく学びましょう。ファッションに関する相談や質問も受け付けております。	資料代100円		60分
26	1 芸術文化	アソシア研究所	主宰	野田 謙志	のだ けんじ	ファッション講座「ラグジュアリーブランドを日本から創出する為の具体案について」	ラグジュアリーマーケットは、ファストファッションよりも市場規模が大きいと言われていてます。しかし、世界トップレベルの品質を誇る日本製のブランドは、ラグジュアリーブランドに参入できていません。日本ブランドが抱える課題と、今後必要となるマーケティングについて解説します。ファッションに関する相談や質問も受け付けております。	資料代100円		60分
27	1 芸術文化			菅野 順子	すげの じゅんこ	歌うボイスエクササイズ～楽しく歌を歌いながら体年齢を減らしていき、健康になっていく～	①首回り 胸回り 腰回り 全体のストレッチ ②Eスボット (エクササイズスボット) トレーニング ③呼吸法 ④発声 (声帯のストレッチ) ⑤表情筋トレーニング ⑥歌唱 (1か月で1曲完成)	1,000円 (教材費)、交通費実費	キーボードを置くためのテーブル・椅子 (会場にピアノがあれば尚可)、ヨガマット (なくてもOK)	60分×4回
28	1 芸術文化	合同会社ミラリアクシス	代表社員	藤井 雅人	ふじい まさと	世界遺産マイスターが薦める、行ってみたい世界遺産	①遺産の基礎知識と最新動向：世界遺産の登録基準、種類、そして毎年発表される新たな登録地や機器遺産の最新情報まで、幅広くご紹介いたします。 ②歴史と文化から読み解く世界遺産：各地の世界遺産が生まれた背景にある歴史的意義や、多様な文化がどのように育まれ、受け継がれてきたのかを深堀します。 ③自然遺産の神妙と保護の重要性：息のむくような絶景を誇る自然遺産を通じて、地球の多様な生態系や環境問題への理解を深め、その保護の重要性について考えます。 ④世界遺産と現代社会：観光、地域活性化、SDGs (持続可能な開発目標)、世界遺産が現代社会にもたらす影響や、私たちがどう関わっていくべきかについて考察します。	教材費実費、交通費	プロジェクター、スクリーン	60分×3回

No.	ジャンル	団体・会社名	司書	講師名	講師名（ふりがな）	講座名	講座内容	必要経費	必要な機材・教材	講習時間・回数
29	1 芸術文化			田淵 瀬那	たぶち せな		半永久的に残ってくれる「プリザーブドフラワー」。 水換えやお世話が必要な特殊なお花を使って、日々の暮らしに彩りをとますお花のアレンジメントの講座です。 ご予算や学ぶ内容は、希望によって相談いただけます。 【題材例】 ①季節のポットアレンジ 身近で手に入る手のひらサイズの器で、季節に合わせた色味のアレンジメント作り。 ②季節ごとのアレンジワークショップ リースや、ポットアレンジに限らないフラワーアレンジ作り。クリスマス、お正月、バレンタインやホワイトデーなど、季節や行事に合わせたデザインを考えたいです。 ③ハーバリウムガラス作り 身近で手に入る手のひらサイズの器で、ドライフラワーを使ったハーバリウム作り。 ④親子で一緒にミニワークショップ ケースに花びら集めて作る季節ごとのオーナメントや、一輪のお花で作るブーケなど、親子で一緒にできる短時間の手作り。	教材費（花材、花器、運搬費）実費、交通費	机、椅子、ハサミ	内容により応相談
30	1 芸術文化	nekkoぽっこ（ねっこぽっこ）		笠松 なみこ	かさまつ なみこ		みんなでお楽しむKIDS DISCO（キッズディスコ）～親子で楽しむ音・リズム・表現あそび～ 乳幼児～小学生を対象に、音・リズム・ダンスを組み合わせた表現あそびプログラム。簡単なリズムジャンプ、まねっダンス、親子ふれあいダンス、自由表現コーナーなど、身体の発達段階に応じて楽しめる構成です。 音響控めで安心・安全に参加できるインクルージング設計。会場の雰囲気に合わせて即興で進行し、コミュニケーション力・表現力を伸ばす内容を実施します。	機材運搬・準備費実費、交通費	電源、広めの活動スペース、プロジェクター（任意）、子ども用のマット（任意）	45分または50分×1回、連続講座は応相談
31	2 家庭生活			山田 和実	やまだ かずみ	未来を拓く！（暮らしとキャリアのデザイン）	女性には、多能という素晴らしい力があり<暮らしとキャリアのデザイン>は、その力を引き出し、未来を拓いて夢を実現していくプログラムです。仕事をしている人、子育て中の人、看直しを必要としている人、抱かしたいけど定着していない人、どんな人にも取り組めます。日々の暮らしを愉しく美しく積み上げていくことにより、未来が拓けていく講座です。 第一歩は<健康のデザイン>から始めましょう。	教材費、交通費	フェイシャルタオル又はバスタオル、ボディマッサー、ジョーグオイル、卓上機、オンライン配信で受講可能な環境	1回30分～60分×3～5回（オンライン配信の場合は）
32	2 家庭生活			近松 絃子	ちかまつ ひろこ	アロマテラピーとハーブの楽しみ方	アロマクラフト（石鹸、キャンドル、プレート、コスメ等）ハーブ実習（はじめてのハーブティ、寄せ植え、こけ玉、ポマダー、カイロ、ハーブ染め等）	教材費実費、交通費		90～120分、回数は応相談
33	2 家庭生活			近松 絃子	ちかまつ ひろこ	アロマテラピーマッサージwithオイル、バーム、クリーム	セルフリンパマッサージ（ボディ・フット・フェイシャル）、ペアーでリラックスハンドマッサージ等	教材費実費、交通費		90～120分、回数は応相談
34	2 家庭生活			フェアバンクス美緒	ふえばんす みお	親子でふれあうスキンタッチ	鍼灸師が教える子どもが安全に健康法「スキンタッチ」を教える講座です。スプーン・歯ブラシ・ドライバーを使い、手軽に簡単、夜泣きや疳の虫で悩んでいる親子さんに是非覚えてもらいたい健康法です。	資料代・交通費	ティースプーン（金属製）、歯ブラシ	60分×1回
35	2 家庭生活	ナンシー・ヘア&メイク美容室エルミタ		工藤 渉		ママでもできるキッズカット	親子のスキップでもできるペーパーカットに挑戦！	プリント代、交通費	椅子、テーブル、毛髪用ハサミ、くし、ごみ袋、電源等	120分×1回
36	2 家庭生活			原 美保子	はら みほこ	色で蘇るカラーコミュニケーション	大人向け講座では、①色彩で脳トレ、②健康に役立つ色彩の力、③ビジネスに役立つカラーコーディネートの力を学びます。子ども、親子向け講座では、同時に色で五感を刺激できる遊びで親子の信頼関係を深め、①子育てに役立つコミュニケーション、②遊んでくぐくむ色育を学びます。	交通費、教材費（1人あたりコピー代20～50円）	ホワイトボード	60分～120分
37	2 家庭生活	アンテレ		藤島 千香	ふじしま ちはる	絵本と知育玩具で育てる子どもの力	【お子さまに関わる全ての方対象】絵本と知育玩具を活用して、お子さまの発達を楽しくサポートしませんか？絵本は言語力や感受性を培い、知育玩具は遊びながら思考力、観察力、知的能力を伸ばします。絵本や玩具とおもちゃコンサルタントの資格を持つ講師、様々な視点から絵本や知育玩具をご紹介。お子さまとの豊かな時間を創り出す事例や、育った力が将来にどう繋がるかもお伝えします。（絵本や知育玩具の購入やプレゼントされる時の参考になるリスト付）	教材費 500円/人、交通費	机、椅子、（プロジェクター、スクリーン、マイクは必要に応じて）	60分程度
38	2 家庭生活	NPO法人 人生まるごと支援		竹内 司	たけうち つかさ	婚活セミナー エンディングノートを書いてみませんか	エンディングノートを書くことで、これからどんな準備が必要になってくるのか、1つずつ具体的に becoming 講座です。将来を託す人も託される人も安心です。一緒に勉強してみませんか。	教材費300円、交通費	ホワイトボード（なくても可）	60～90分
39	2 家庭生活	（一・財）関東東電気保安協会の	東京南事業本部 広報担当	小栗 孝弘	おぐり たかひろ	やさしい電気安全教室	小学生、中学生を対象に電気教室「出前授業」と「実習」を行っています。連絡はメール、電話で！	不要	電源100Vがとれる会場、スクリーン、ホワイトボード	120分
40	2 家庭生活	SMB（コンシューマーフィナンシャル）株式会社	金融経済教育グループ（東京）	深津 遼	ふかつ はるか	知っておきたい！お金の知識	中学生～大学生、新社会人などを対象に、お金に関する知識や判断力を養う講座を無料で実施します。 「生活設計や家計管理の手法」、「成年年齢引き下げによる変更点や注意点」、「ローン・クレジットの仕組みやメリット・デメリット」、「若年層が被害に遭いやすいトラブルの手口と対応策」、「資産運用の基本」をわかりやすくお伝えします。	不要	プロジェクターもしくはホワイトボード、机、椅子	応相談
41	2 家庭生活	コスモス家族信託（一社）		高野 勝	たかの まさる	はじめての家族信託	もし認知症になってしまったら、相続のことで家族には決して求めてほしくない、自分の思い通りに財産を残したい等その不安、希望を家族信託で解決しましょう。	不要	不要	1回60分または90分
42	2 家庭生活	コスモス家族信託（一社）		高野 勝	たかの まさる	認知症のそなえ	認知症等ご本人の意思確認ができなくなった場合、その対応としては法定後見制度の利用しか方法はなく、場合によっては、本人や家族の希望にそなえないお金の使われ方、財産の管理がなされることもあります。 本講座では、万一本人が認知症等で意思確認ができなくなった場合でも本人や家族が希望する財産管理やお金の使われ方がされるよう、事前に備える方法をイラストを多く用いた冊子をまとめるべくわかりやすくお伝えいたします。	不要	不要	1回60分または90分
43	2 家庭生活	七福計画株式会社		柏崎 雄太	かしわざき ゆうた	「今、あなたが、大切な家族が「がん」と診断されたら…」～最先端治療とがんファイナンス～	今、あなたが、あなたの大切なご家族ががんと診断されたらどうしますか？「絶対に治してほしい」ですもんね。がん治療の現状を知って、自分を、そして大切なご家族を守るための知識を、「がんファイナンス」という視点から、一緒に学びましょう。	不要	ホワイトボード	90分×1～2回
44	2 家庭生活	一般社団法人日本心理コミュニケーション教育研究会		稲垣 行一郎・福井 尚和	いながき こういちろう・ふくい よしたか	100年時代の働き方と人間関係の心理学 ～人間関係の構築と改善の手がかりをお伝えします～	人間関係はコミュニケーションから問題が起きます。ディズニーランドの成功の秘訣から、100年時代を生きる働き方と人間関係の改善や構築方法を心理学の立場から解説し、仕事、組織運営、日常の人間関係に活かせるお話をします。	教材費1,000円（心理検査費用を含む）、交通費	プロジェクター、スクリーン、マイク（人数等による）	120分または1日（10:00～16:00）
45	2 家庭生活	スタートライン行政書士事務所	行政書士	横倉 肇	よこくら はじめ	「おひりさま」が明日から準備できる相続 相続法改正対応！「手軽に書けるようになった遺言書」	相続・遺言の基本を学ぶことで、将来起こる又は今起っている相続について正しく理解することで、受遺者が相続して後継しない、トラブルを未然に防ぐことで残された家族にとって相続が争執でなく、相続になることとを目的としています。①今からでも遅くない相続の基本、②やさしい「遺言書の書き方」と5つのポイントを学びます。	不要	ホワイトボード等（ペン含む）	60分～90分
46	2 家庭生活	社会保障問題解決研究所	代表	市村 のぼる	いちむら のぼる	人生100年講座～医療節約のすめ～	社会保障の現状と課題／生活習慣の見直し（特に健康作り）／いざという時の賢い医療との関わり方（ロールプレイングも実施）	交通費	ホワイトボード、マーカー	90分×1回
47	2 家庭生活	（一社）読語教育普及機構読語指導士		鈴木 美佳子	すずき みかこ	「読語の素読」を体験してみよう！	古くて新しい読語は、語彙力や読解力の育成にも役立ちます。また、素読とは、くり返し声に出して読む、目で見てから行われてきた学習法です。将来の読解力や読解力の育成に役立つとされています。この講座では、100年以上読み続けられている古典「読語」から選んだ、短い句を中心にしています。ひらがな書きのテキスト、カードを使った読み上げなど、お子さん向けの内容です。読語と、読んだ句の簡単な解説つきです。声に出す楽しさ、漢文のリズムを味わいましょう。皆さんが素読を始めるきっかけになれば、と思っております。	教材費（1人あたり100円程度）、交通費		1回60分程度（応相談）
48	2 家庭生活	（一社）読語教育普及機構読語指導士		鈴木 美佳子	すずき みかこ	「読語素読」入門 「読語」でより豊かな人生を	素読とは、くり返し声に出して読む、日本で古くから行われてきた学習法です。「読語の素読」を通して、漢文のリズムや、声に出す楽しさを味わいましょう。まずは有名な句や短い句から。慣れたきたら一人ずつ、さらに皆さんで呼吸を合わせて読んでみましょう。言葉がだんだん自分のものになっていきます。途中、読語と孔子についての簡単な解説や、読んだ句の解釈もしていきます。100年以上読みつづけられている読語には生きるヒントがみつきます。	教材費（1人あたり100円程度）、交通費		1回60分程度（応相談）
49	2 家庭生活	株式会社ぶららんち	代表取締役	佐藤 美鈴	さとう みすず	知って安心：介護知識～ある日突然やってくる介護だから今から備えよう～	①介護保険制度を利用する方法 ②利用し始めてぶつかる壁 ③利用されている方の成功事例 ④なぜ、成功しているのか、なぜ、失敗しているのかを分析 ⑤在宅と施設、どの時点で在宅で生活できなくなるのだろうか ⑥介護業界の現状を知る	不要	ホワイトボード、ペン、レジメ、紙コップ、お茶	60分×3回程度
50	2 家庭生活			村上 剛	むらかみ つよし	道徳心を育む「親子で学ぶ読語コミュニケーション」～「読語」を題材としたコミュニケーションを通して子どもの道徳心を育む～	ご家庭の中で読語を題材にしたコミュニケーションを通して、お子さまに道徳心が育まれることを目指す講座です。 ①趣旨説明 「読語」の概要 ②読語の代表的な章句の素読 ③代表的な「読語」の章句の意味と家庭内コミュニケーション方法の解説 ④質疑応答、参加者との意見交換、感想交流	不要	プロジェクター、スクリーン	90分×1回
51	2 家庭生活		ポジティブ心理学コーチ	めい	めい	VIA（性格の強みを見つける調査票）を受けてワークすることで、自分の強みに気づくことを目的とした講座です。 ①性格の強みとは ②VIAであなたの強みに気づく ③強みを深める	教材費（10円×人数分）、交通費	椅子、テーブル、プロジェクター（なくても可）	90分×1回	
52	2 家庭生活	ブルデンシャール生命保険株式会社		黒田 由実	くろだ ゆみ	円満な相続のための生命保険活用術	相続の基本的なことを一緒に学び、生命保険の活用方法をわかりやすくお伝えします。 ・相続とは（データーの活用、相続発生後の流れの説明） ・法定相続人は誰か（家計図を書く） ・ご自身の気持ちの整理 ・問題の顕在化、生命保険の活用方法 ・解決策の提示	交通費実費	ノート、鉛筆	60分×1回

No.	ジャンル	団体・会社名	冊書	講師名	講師名 (ふりがな)	講座名	講座内容	必要経費	必要な機材・教材	講習時間・回数
53	2 家庭生活			小田村 直昌	おだむら なおまさ	不登校児童生徒の対応方法 ～みなさんと共に思い上げ 方を考えていきます！～	【1回目】 ①全国の不登校の状況 ②不登校になる理由は ③学校の意義・役割について ④事例数点からのアプローチ方法 ⑤学校現場の考え方や対応について ⑥関連機関や自治体独自の方法について 【2回目】 ①家庭での対応 ②事例数点からのアプローチ方法 ③心理の問題 ④依存症について ⑤今後どのように対処していくか	教材費100円、交通費実費	プロジェクター、 ホワイトボード	120分×2回
54	2 家庭生活			小田村 直昌	おだむら なおまさ	吉田松陰名言素読会～子ども 達と共に松陰先生名言を 素読学習していきます～	①吉田松陰について ②土堀七則 素読学習 ③講義前記 素読学習 ④論議 素読学習	教材費1,000円、交通費実費	プロジェクター、 ホワイトボード	60分
55	2 家庭生活			中井 健太	なかい けんた	生涯で100万円以上差が出る ！？令和の日本を乗り切る 暮らしが楽になるボイ活術～ 誰でもこの講座を受けた 瞬間から簡単に始められる 方法を紹介～	誰でも今から出来るボイ活法をお伝えしていきます。 ①現金での支払いをクレジットカードやQRコード決済に切り替えることでポイントと いう財産を手に入られること ②地域通貨や地域還元キャンペーンの活用 ③ふるさと納税について解説 ④支払い方法の変更 ⑤固定費の見直し	教材費100円、交通費実費	ホワイトボードor 黒板、ペン	60分～120分
56	2 家庭生活	あん摩マッ サージュ師		鈴木 美咲	すずき みさき	やさしい指圧でセルフケア ～揉み返しなし 初心者で も簡単に安全 やさしい指 圧～	1 肩こりのメカニズムなどの説明 ・体の構造について ・原因について 2 肩こりの対処法について ・優しい指圧の方法 ・実践してもらう	交通費実費	椅子、手ぬぐい	60分×1回 (1回 完結です)
57	2 家庭生活			岩中 新一	いわなか しんいち	ワクワク☆グローバルキャ リア教室～「なれない日本 でも、あかるく、たのしく 働き、イキイキとくらさ る、キャリアデザインを、 いっしょにつくっていくま しょう！！」～	「キャリアデザイン」というと、ちょっと固いイメージあるかもしれませんが、もっ と、お気軽に、皆様の「ライフ：生き方のデザイン」のお手伝いだと思っていただけれ ば、幸いです。 ①最初は、個別相談からスタートさせて頂きます（60分）。日頃のお悩みや愚痴で構 いません。そこから、「将来なりたい、ご自分のヒント」など、一緒に探索していき ましょう。 ②お互いの信頼感が出来、ご希望されれば、グループディスカッションを通して、一人 では見えなかったことも何か気づきが生れます。 ③時間をかけて、ご自分のキャリアゴール、そのためにやるべきこと（周囲とのコミュニ ケーションや情報収集、さらにリスクリングによる専門知識、スキル習得のアドバイス など）の助言をさせて頂きます。 ④すぐに上手いかわくとも大丈夫です。継続的に、ご相談やご支援をさせて頂きます。 ます。	交通費実費	プロジェクター、 スクリーン	60分×3回
58	3 言語			立川 和美	たちかわ かずみ	日本語（初級～上級）	外国語として日本語を学ぶ方々の能力を、バランスよく伸ばします。4つの言語能力（読 む・聞く・書く・話す）と日本文化についての学習をメインとします。具体的な内容は、 依頼者に応じて決定しますが、できる限り生きた教材を使います。	教材費（プリント代）、交通費	パソコン、ビデオ デッキ等	60分×3回程度
59	3 言語			立川 和美	たちかわ かずみ	美しい日本語の表現	美しい日本語とは何かについて考え、その使い手となることを目指します。	教材費（プリント代）、交通費	パソコン、ビデオ デッキ等	60分×3回程度
60	3 言語			木戸 順子	きど じゅんこ	ゼロからスタート！楽しく 使える大人の英語 ～あい さつからおもてなしまで～	大人のための英語レッスンです。英語を学んで、楽しく脳をきたえましょう！英語初心 者の方、やり直したい方、大歓迎です！対面式グループレッスンで、基本的な学習内容 について、初心者の方が楽しめるようロールプレイ、ゲームや発音クイズなど、様々な アクティビティや情報収集、さらにリスクリングによる専門知識、スキル習得のアドリス などの助言をさせて頂きます。 ①大人のための英法入門 ②基本のおもてなし英語 ③歌って楽しい！英語の歌 ④あいさつから始まる短いコミュニケーション ⑤大人の発音入門	交通費、教材費（コピー代など）	ホワイトボード （なくても可）	60分×1回（1回 完結です）
61	3 言語			石黒 弘毅	いしくろ ひろき	誰でもできる！「初めての 英語の感覚」を体験！	学ぶ内容や英会話の内容は希望によってカスタマイズ可。 ①誰でも出来る英会話レッスン初心者でも話せるようになる方法を学ぶレッスン ②英会話/話題はフリーで初心者から上級者までOK ③ネイティブのリアルな話し方や表現や言語感覚を学ぶレッスン ④学校で学んだ英語の補習や分からない事の解説やレッスン ⑤学校で英語を学んで苦手や嫌いになりそうな場合の克服法	不要		小中高60分 社会人90分
62	3 言語			小林 玄一	こばやし げんいち	アラビア文字の読み書き発 音	アラビア文字とアラビア語の挨拶や基礎単語に接して頂き、イスラム世界の概要を知 り、この世界の人の通じの交流が出来るきっかけを創る。 1時限：アラビア文字の紹介（読み書き発音）2時限：自分の名前を書いてみよう。3 時限：アラビア語の挨拶と基礎単語を読み書きしてみよう。	教本代（1980円/グループ）、交通 費	ホワイトボード、 マーカー（黒、赤、 緑、各2本）	90分×3回
63	4 スポーツ			佐々木 光江	ささき みつえ	なぎなた教室	なぎなたは左右対称の全身運動であり、上下均等の体を育成します。精神面では自己相 互の礼儀を守り、相手を尊重することを育てます。	交通費	体育館、用具は貸 出可	60分（1～4回）
64	4 スポーツ	ボディ・カル チュア・セン ター		田野 日出子	たの ひでこ	ゆったりゆらゆら からん どんのうごきとスウィング ジャズダンス	呼吸を大切に、関節・筋肉をやわらげ、からだ全体をゆるめながら、心身を自由自在に い、君さをよみがえらせる不思議なストレッチです。食生活の大切さもお話します。 ・様々なスウィングジャズのリズムに乗りゆったりからだを動かしながらアンチエ イジングします。	謝礼（交通費実費、場所代を含 む）	カセットデッキ	90分×1回また は60分×2回
65	4 スポーツ	アキコダンス プロジェクト	ダンサー、 振付家	小野 明子	おの あきこ	身体を使って即興創作ダン ス	腰、脚などを部分的に動かしたり、曲を変えてリズムやテンポを変えたりします。また 、ボディアートをを用いて即興でクリエイティブに身体を動かすことを楽しみ、いろいろ な動きを試みます。その後、テーマ（花、四季、文字など）や曲を決めて、今までの 動きを組み合わせてダンスを振り付けます。形にこだわらずに、様々な方法で体を動か すことを楽しみダンスにして踊っていきましょう。	交通費、教材費（コピー代1人あたり 10～20円）	音響設備、鏡	120分、60分×3 回、90分×2回
66	4 スポーツ			李 瑞星	り ずいせい	氣功運動	激しい運動はせずに、気の循環と内臓を喜ばせる運動法です。「呼吸」「念力（動作に 意識を伴わせること）」「提肛収腹」「足指で地面を掴む」、この4つを合わせて行う ことで気の循環良くし、内臓に溜まっているストレスを解消し、毛孔の呼吸を通じて毒 素を体の外に排出します。自己免疫力が高まり、ストレスに強い身体に導きます。 ①本講座の特徴と内臓をほぐすことの重要性（講義） ②基本ポーズのやり方と注意点（練習） ③質疑応答・休憩 ④練習	教材費（コピー代）、交通費	動きやすい服装、 フェイスタオル	90～120分×1 回、90分×12回 （回数は応相談）
67	4 スポーツ	NPO法人日 中文化交流セ ンター		林 杰	りん ちえ	太極気功螺旋操	中国と言えば太極拳という印象の方も少なくないと思います。その中でも希少なのが太 極棒。正式名称は太極螺旋操と言い、太極拳をする前のウォーミングアップのような準 備運動で、螺旋運動を中心とした動きが特徴です。螺旋運動を行う事によって身体の毒 や邪気を絞り出す事が出来ます。太極拳の経験がない方や、お子様からご年配の方、誰 でも簡単に学べる、太極拳24式や太極拳に欠かせない呼吸法、又、ここできし体験でき ない太極螺旋操の動作法を教えています。	交通実費のみ（対極棒を購入する 場合は教材費4,000円）	太極棒又は代用品 （短棒、丸めた新聞紙等）	1回 約90分
68	4 スポーツ			游 茜茜	ユウ チェンチェン	ジャイロキネシス（初級） ～フレイルの予防～	椅子に座りながら、あるいはヨガマットの上での運動になります。脊椎の動きと四肢の 動きを連動させ、動きを通して背骨（脊椎、脊柱）に意識を向ける動機づけを行います。 頸椎、胸椎、腰椎、股関節を、上肢、下肢を動かしながら意識します。（英語での 講義になります）	交通費実費	スチール椅子、ヨ ガマット、動きや すい服、タオル、 水等	60分
69	4 スポーツ	ケイアロハ フラダンス カトリア会		藤原 啓子	ふじわら けいこ	ケイアロハフラダンス カ トリア会 ～わかりやすく楽しく踊れ るフラダンス～	①準備体操 ②体操体操（①、②で10分） ③基本フラステップ（20分） ④フラレッスン（20分） ⑤休憩（10分） ⑥フラレッスン（20分） ⑦クールダウン（10分）	交通費実費	ラジカセまたは ポータブルスピー カー	90分
70	4 スポーツ			近藤 隆弘	こんどう たかひろ	みんなのスケボー教室 ～手ぶらで始めるスケボ ー教室 45分でスケボーに 乗れちゃいます～	①スケボーがどのように動くのか知る ②スケボーに乗る姿勢（スタンス）を感じる ③止まったまま、グラグラ揺れしてみる ④スケボーで進んでみる ⑤スケボーで止まってみる ⑥スケボーに乗って方向転換してみる など	交通費実費	ヘルメット、防具 類、スニーカー	60分～90分
71	5 環境			山下 宏文	やました ひろふみ	絵本や童話で学ぶ森とのか わり	絵本や童話の中で扱われている森に着目して、人が森とどのようにかかわってき たのかを捉えましょう。 【題材例】 ①食料資源としての木の実―縄文時代の森『モチモチの木』他 ②八岐大蛇の正体―神話の中の森『ヤマタノオロチ』他 ③一寸法師がやっつけた鬼のすみか―京都東山の森『一寸法師』他 ④桃太郎が暮らしたところ―里山の森『桃太郎』他 ⑤ごんぎつねがいた森―知多半島の森『ごんぎつね』他 ⑥昔の木材の伐採、搬出、輸送―秋田杉の森『ふき』 ⑦森のはたらき―生活を守る森『奇跡の一本松』『森のはたらき』他 ⑧グリム童話の中の森―ドイツの森『シンデレラ』『赤頭巾』他 ⑨クマのプーさんの森―イギリスのフォレスト『クマのプーさん』他 ⑩ムーミンやニルスの森―北欧の森『ムーミンシリー』『ニルスのふしぎな旅』他 ※上記以外の題材も相談可能	交通費実費	プロジェクター	60分～90分×1 回～10回（希望 に応じて）

No.	ジャンル	団体・会社名	冊書	講師名	講師名（ふりがな）	講座名	講座内容	必要経費	必要な機材・教材	講習時間・回数
72	5 環境	一般社団法人 環境と医療の Lab.		川野 光一・川 野 美穂	かわの こういち・かわの みほ	環境と医療 ～屋根の無い病院、環境に 良いことは健康に良いこと～	【医療】 ①身体のしくみ 消化器は口からお尻まで1本の管 栄養や排泄物は血管の穴を通り運ばれる ②健康予防 糖尿病と地球温暖化は比例する 健康の数字の読み方 患者は心に串が刺さった人 ③腎臓 透析にならないために 透析の種類は多い、自分に合った療法 腎移植、尿の腎臓、IPS細胞など未来療法 ④医療経済 人間死ぬときが最も金がかかる、透析20年で1億円 地域に根差した医療、人口あたり、面積あたりの医師 【環境】 ①環境一般 環境は大気・水・土の循環 水汚染から地球温暖化、PFASまで外部不経済 東京湾お台場に浮かぶホワイトボール、下水道のしくみ ②環境と医療 医療廃棄物、抗生剤など医薬品の排泄 江戸から令和、東京湾の人口汚染、窒素の回収 新宿大木戸まで玉川上水の復活	不要	PCディスプレイ	120分