

No.	ジャンル	団体・会社名	肩書	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	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、裸足になれる場所	120分×12回(要相談)
2	芸術文化			柳原 千秋	やなぎはら ちあき	初めての香道	馥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・時徳)、交通費		60分×1回
3	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	卓、お懐紙、お扇子、他茶道具一式	60~120分、回数は応相談	
4	芸術文化	龍生派家元教授	松永 薫	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(花代)、交通費	花器となる器は、はさみ・ナイフ等	60分×2回	
5	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(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	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&プリザーブドフラワー	アーティフィシャルフラワーをアーティフィシャルフラワーを使って、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	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	バリジャン気分でフラワーアレンジメントを楽しめませんか。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(大袋・ルール袋)	90~120分	
8	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、プリザーブドフラワー、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メント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~、プリザーブド2,500円~)、交通費	はさみ、アクリルボート・ワイヤー、ビーズ用グリス等	120~180分、回数は応相談	
9	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	芸術文化		松本 慶子	まとも 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…エレクトーンの伴奏と一緒に歌って、楽しめましょう!!	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	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點をペーストスワロフスキー社のクリスタルをあしらい、今までになく洗練された大人のアクセサリーを作りこなせます。グルーデコは年賀を問わず楽しめ、基本を習えばイメージするところの作品をつくります。	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	芸術文化	Bellissima ベリッシマ	岩井 夕香	いわい ゆか	プリザーブドフラワー&アーティフィシャルフラワー	季節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、素敵な作品を作りましょう。お花が好きな人はもちろんお花に触れてみたい方、イヤリヤリのかけ方から、フラワーブーケの扱い方、お花が見えて見る色合わせの仕方など、全て基礎からお教しいます。基本的な技術取扱から、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、こゝ要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	芸術文化		サロンドソレイユ 光花梨	さらんど それいゆ	はじめてのオルゴナイト開業!幸せな毎日を!オルゴナイト作り	オルゴナイトをネガティブ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言われます。自分で作るお手軸、インテリアとして、自分でバワースポットなど祈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	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 ～かご作りを楽しめませんか?～	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ブリックや収納がなど、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、速乾ポンド、洗濯ばさみ、ものさし	120分(回数は応相談)	
15	芸術文化		里芽 椿音	さとめ つばきね	癒しのオルゴナイト～神秘的な魅力～はいのオルゴナイトを作りませんか?～	オルゴナイトは、自分が本来持っているエネルギーを引き出しことを力強くサポートしてくれる味方です。大切な方のため、誰かのために願いを込めて、キラキラ輝くオルゴ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ゴナイトを作れます。	教材費1,000~2,000円		120分(回数は応相談)	
16	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 世界につ、幸せな毎日を。カラーサンドアート作り	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	芸術文化		双葉 宙	ふたば そら	ハマってみよう!～みんなで作るハーモニー～	①ストレッヂ②発声③歌唱(適宜アドバイス) どんなでも楽しく、美しく、心地よいハーモニーを体感いただけます。参加者の希望、レベル等を伺った上で内容を決めるので、歌が苦手な方でも楽しく歌うことができます。希望曲等はお伺い致します。	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	
18	芸術文化		双葉 宙	ふたば そら	ボイトレを体験してみよう～楽しめ、上手く、気持ちよく～	①ストレッヂ②発声③歌唱(適宜アドバイス) 上手く歌って楽しめたい方。気持ちよく歌って楽しめたい方。ボイトレを検討中の方。人に聴いてもらいたう。練習が楽しく、上達も速いです。練習法等もお伝えします。希望曲をお伺いします。特にない場合は曲数ご提案致します。	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	芸術文化		双葉 宙	ふたば そら	楽しく歌う!～歌いたい人、この指止め!～	①ストレッヂ②発声③歌唱(適宜アドバイス) クラッカする美しい歌の時間です。どんなでもどうぞ。大好きな曲を歌う。友達と歌う。などにからうらしく歌いたい方からうらしく歌う。などに感じた方は、ご連絡お待ちしております。希望曲等をお伺いします。特にない場合は曲数ご提案致します。	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	芸術文化		中川 薫	なかがわ ろうけん	茶道講座流～お抹茶で気軽におもてなしを～ 初めて茶道を学ぶ方向け	茶道講座流は宗天王の一人、藤村謙流を主祖とする流派です。少人数で、初心者から上級の者ぞれぞれが希望に添ったお稽古をしております。お稽古の体験も随時いたしておりますので、お気軽にお問い合わせください。	水屋料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	芸術文化		今泉 裕夫	いまいづみ 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ヶ所、周りを驚かせてみませんか?1回完結で3種類の見たことない不思議なポップアップカードを作成します。はさみを使えれば、お子様も作れます。	1,000円(教材費)	はさみ、のり、定期券、古新聞紙など	90分×1回	
22	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、自分史アルバムやフォトブックで作る方法を知る。パワーポイントによる写真の整理で使うための講義①「写真の整理」整理でできない写真(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な方法	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	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」	講座は約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とその役割について解説します。現代において重要なのはインフルエンサー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在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	扇子、ふくさ	60分
24	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」	講座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ないといいますが、新宿にある百貨店ではファッション売り場は毎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	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細りが心配されています。一方、海外進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	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	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～楽しめ歌をいながら体幹を鍛えていき、健康になっていく～	①普段リ、胸回り、腰回り全3回のストレッチ②スマスピット(エクササイズスピット)トレーニング③呼吸法④歌声(声帯のストレッチ)⑤表情筋トレーニング⑥歌唱(1ヶ月で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	芸術文化	合同会社ミライアクシス	代表社員	藤井 雅人	ふじい まさと	世界遺産マイスターが教の世界遺産を読み解く世界遺産～各地の世界遺産が生まれた背景にある歴史的意義や、多様な文化などのように育まれ、受け継がれてきたのかを深探します。世界遺産の保護と保存のための取り組みをどのようにするかを説いて、その保護の重要性について学びます。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、私たちが関わっていくべきが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	肩書	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 漣那	たぶち せな	彫りあふれる華やかな暮らし～舞台アレンジ～	彫りあふれる華やかな暮らし～舞台アレンジ～	単永久的に残ってくれる「ブリザーブドフラワー」。 水換えやお世話が不要な特殊なお花を使って、日々の暮らしに彩りをともすお花のアレンジメントの講座です。 ご了算や学ぶ内容は、希望によって相談いただけます。	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	nekopocco(ねっこぱっこ)	笠松 なみこ	かさまつ なみこ	みんなで楽しむ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遊びプログラム。 音楽アリズムによる音楽遊び、音楽と一緒に踊る、音楽と一緒に歌うなど、身体の発達段階に応じて楽しむ構成です。	機材運搬・準備費実費、交通費	電源、広めの活動スペース(ブースター)(任意)、子ども用のマット(任意)	45分または60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才能があります。その力を引き出し、未来を拓く実現していくプログラムです。仕事をしている人、子育てをしている人、お年寄りの方など、様々な人を取り進めます。日々の暮らしを愉し、美しく構成していくことにより、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	フェイシャルタルタル又はハスマッサージ、ボディマッサージオイル、卓上鏡、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)	
32	2 家庭生活		近松 紗子	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(石鹼、キャンドル、フレート、コスメ等)ハーブ実習(はじめてのハーブティー、寄せ植え、こけ玉、ボマンダー、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 紗子	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)、ペアでリラックスハンダッサージ等	教材費実費、交通費		90～120分、回数は応相談	
34	2 家庭生活		フェアパンクス美緒	ふえぱんくす みお	親子でふれあうスキヤッヂ	鍼灸師が教える子どもツボ健康法「スキンタッチ」を教える講座です。スプーン・歯ブラシ・ドライヤーを使い、手軽で簡単、夜泣きや脅の虫で悩んでいる親子さんは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・ヘアー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	親子のスキニッピングもできるヘアーカットに挑戦！	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色彩で脳て、②健康に役立つ色彩の力、③ビジネスに役立つカラーコミュニケーションを学びます。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や絆を深め、①子育てに役立つコミュニケーション、②遊んではぐくむ色育を学びます。	交通費、教材費(1人あたりコピーペースト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 千春	ふじしま ちはる	絵本と知育玩具で育てる子どもの力	くお子さまに開発する全ての方対象) 絵本と知育玩具を活用して、お子さまの発達を楽しむサポートしませんか? 絵本は言葉や感受性を培い、知育玩具は遊びながら思考力、表現力、知的の能力を育みます。絵本専門士のおもちゃコンサルタントの資格を持つ講師が、様々な絵本から絵本や知育玩具をご紹介。お子さまでの豊かな時間を作り出します。育つ力が将来はどううががおも伝承します。(絵本や知育玩具の購入やプレゼントされる際の参考になるリスト)	教材費 500円/1人、交通費	机、椅子、(プロジェクター、スクリーン、マイク等が必要に応じて)	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	終活セミナー エンドイングノートを書いてみませんか	エンドイングノートを書いてみることで、これからどんな準備が必要になってくるのか、1つずつ具体的になってくる講座です。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) 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「前出授業」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(ない場合は壁やホワイトボード)	120分	
40	2 家庭生活	SMBコンシェーマーファイナンス株式会社	金融経済教育グループ(東京)	深津 遥	ふかつかはるか	知っておきたい！お金の知識	由学生～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開催します。「生活設計と資産管理の基本」、「成年年齢引き下げによる新要点や注意点」、「ローン・クレジットの仕組みやメリット・デメリット」、「若年者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もほしくない、自分の思い通りに財産を残したい等の不安、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か方法はなく、場合によっては、本人や家族の希望にそわないお金の使われ方、財産の管理がなれることあります。 本書では、万一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なれるよう、事前に備える方法をイラストを多く用いた冊子をもとにご覧になれば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、大切なご家族が“がん”と診断されたら～」～最先端治療とともに～	今、あなたが、大切なご家族ががんと診断されたらどうしますか？「絶対に治ってほしい！」ですよね。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に知識を、「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社団	鶴垣 福井 尚和	いながき こういちろう	100年時代の働き方と人間関係の癒し方～人間関係の癒し方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発生します。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 瑞	よこくら はじめ	「ひとりさま」が明日から実現できる相談、相談方法を教えてください！～手筋で書けらるようになった遺言書～	相続・遺言の基本を学ぶことで、将来起こるかと想定している相続について正しく理解することによって、受講者が相続について理解しない、トラブルを未然に防ぐことで跌き避けの相談にとどめ相続が争続ではなく、整理になるこ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」など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講座～医療節約のすすめ～	社会保障の現状と課題／生活習慣の見直し(特に健康新作)／ハイジという時の賢い医療との関わり(手筋ブレイングも実施)	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) 論語教育普及機構論語指導士	鈴木 美佳子	すずき みかこ	「論語の素読」を体験してみよう！	古くて新しい論語は、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、日本で古くから行われてきた学習法です。将来の語彙力や読解力の発達に役立つと言えています。この講座では、1000年以上読み続けれている古文論語から「論語」から学んだ、短い句を中心に行います。ひらがな書きのテキスト、カードを使い読み上げなど、お子さん向けの内容です。論語と孔子についての簡単な解説です。声に出す読み、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) 論語教育普及機構論語指導士	鈴木 美佳子	すずき みかこ	「論語素読」入門、「論語」により豊かな人生を	素読は、くち裏声に出して読む、日本で古くから行われてきた学習法です。「論語の素読」を通して、漢文のリズムや、声に出す美しさを味わいましょう。まずは有名な句を覚えるかと想定して、慣れてから一人一人ずつ、さらには皆さんが呼んで呼んで読み上げる簡単な解説もしていきます。1000年以上読みみづけられている論語には生きるヒントがつまっています。	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ましょう～	①介護保険制度を利用する方法 ②費用をはじめてつかう壁 ③費用を支払う方の成功事例、失敗事例 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介護と施設、施設の特徴などを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「親子で学ぶ論語コミュニケーション～論語～」を題材としたコミュニケーションの講座を通じて子どもの道徳心を育む～	ご家庭の中で論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書道説明、②「論語」の概要 ③書道の代表的な書翰の素読 ④書道の特徴的な意味と家庭内コミュニケーション方法の解説 ⑤質疑応答、参加者の意見交換、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強みセミナー 入門編～頑張らなくていい！あなたがすでに持っている強みを知って5倍幸せになる～	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強みを深めると	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などをわかりやすくお伝えします。 ・相続とは、(データの活用、相続発生後の流れの説明) ・法定相続人は誰か(家系図を書く) ・ご自身の気持ちの確認 ・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	肩書	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 ～みんなと共に抱い上げ方を考えています！～	【1回目】 ①会員の不登校の状況 ②不登校になる理由 ③学校の意義、役割について ④事例点からのアプローチ方法 ⑤実習現場の考え方や対応について ⑥開拓機関や自治体独自の方法について 【2回目】 ①家庭との対応 ②事例点からのアプローチ方法 ③心の問題 ④依然症について ⑤今どきのように対応していくか	教材費100円、交通費実費	プロジェクト、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ます～	①吉田松陰について ②土規七則 素読学習 ③講義記録 素読学習 ④論語 素読学習	教材費1,000円、交通費実費	プロジェクト、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円以上差が出る！？今和の日々をやり切る暮らしが楽になるボイ活術～誰もこの構造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ます。 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らう座を獲得するからこそ。 ①現金やクレジットカードでボイ活。 ②現金やクレジットカードでボイ活。 ③ふるさと納税元キャッシュの活用 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～揉みまわしなし 初心者でも簡単で安全 やさしい指圧～	1肩ごと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 ・実習してもらう	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、イキイキとくらせる、キャリアデザインを、いっしょにつくっていきましょう！」～	「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（6分0）。日頃のお悩みや迷局で構いません。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、一人でも見え見えなったことも何気付きが生まれます。 ③時間をかけて、ご自分のキャリアゴール、そのためのやるべきこと（周囲とのコミュニケーションや情報収集、さらにリスキ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すぐに上手くいかなくとも大丈夫です。継続的に、ご相談やご支援をさせて頂きます。	交通費実費	プロジェクト、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)	外国语として日本語を学ぶ日々の能力を、パラレルよく伸ばします。4つの語学能力(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～あいさつからおもなじまで～	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！英語初心者のための英語入門～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で楽しく学んでいただきます。 ①大人のための英語入門 ②英語の基礎知識～初心者から上級者までOK ③英語の基礎知識～初心者から上級者までOK ④歌で楽しい英語の歌 ⑤あいさつから始まる短いコミュникаーション ⑥大人の発音入門	交通費、教材費(コピーディーなど)	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	いしぐろ ひろき	誰でもできる！「初めての英会話」と「ネイティブの英語の感覚」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。 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英語基礎知識～初心者から上級者までOK ③ネイティブのリアルな話、方言表現等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、この世界の人達との交際が出来てきっかけを創る。 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。精神面では自他相互の礼儀を守り、相手を尊重する心を育てます。	交通費	体育館、用具は貸出式	60分(1~4回)
64	4 スポーツ	ボディ・カルチャーセンター		田野 日出子	たの ひでこ	ゆったりらるららからだと心のうごきとスイングジャグダンス	呼吸を大切に、間接・筋肉をやわらげ、からだ全体をゆるめるながら、心身を自由自在にし、若さをよみがえらせる不思議なストレッチです。食生活の大切さをお話します。また、懶かいやすいスイングジャグダンスのリズムで元気や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、脚など体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、アイディアを用いて即興でクリエイティビティで身体を動かすことを楽しみ、いろいろな動きをしてみます。その後、テーマ(花、四季、文字など)を曲を決めて、今までで形を組み合わせてダンス振り付けをしてみます。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みましょう。	交通費、教材費(コピーディー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	気功運動	激しい運動はせずに、気の循環や内臓を喜ばせる運動法です。「呼吸」「念力(動作に合わせること)」「指接取腹」(足指で腹面を握る)この4つを合わせて行うことの効果は大きく、体内に溜まっているストレスを解消し、毛穴の呼吸を通じて毒素を体外に排出します。自己免疫力が高まり、ストレスに強い身体に導きます。 ①本座の特徴(内臓を喜ばすことの重要さ)(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(コピーディー)	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法人日本文化交流センター		林 杰	りん ちえ	太極気功螺旋棒	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運動。正式名称は太極螺旋拳と言い、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特徴です。螺旋運動を行う事によって身体の毒や邪気を排出し出来ます。太極拳をする事で身体の毒や邪気を排出する事で身体が元気になります。	交通費実費のみ(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(棒棒、丸めた新聞紙等)	1回 約90分
68	4 スポーツ			游 茜茜	ユウ チェンチエン	ジャイロキネシス(初級)～フレイフレイの予防～	椅子に座りながら、あるいはヨガマットの上の上で運動になります。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、骨盆)に意識を向ける動作を行います。頭部、脚部、腰部、股関節、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レア会		藤原 啓子	ふじわら けいこ	ケイアロハフラダンス カトレア会～わかりやすく楽しく踊れるフラダンス～	①準備体操 ②体幹体操(①、②で10分) ③基盤フライテープ(20分) ④基礎(10分) ⑤基礎(10分) ⑥フレッシュ(20分) ⑦クーラダウン(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 4.5分でスケボーに乗りちゃいます～	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)を覚える ③止まつたまま、グラグラ揺れてみる ④スケボーで走るみる ⑤スケボーで止まつてみる ⑥スケボーで乗つ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 ひろみ	絵本や童話、物語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】 ①食料資源としての木の実一編文時代の森「モチモチの木」他 ②八木大蛇の正体・神話中の森の森「ヤマタノオロチ」他 ③守法師がやっつけた鬼のすみか～京都東山の森「一寸法師」 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～知床半島の森「ごんぎつね」他 ⑥昔の木村の伐採、搬出、輸送～秋田の森「森の生き」 ⑦森のたらき～生活を守る森～奇跡の一本松「森の水はうとうよ」他 ⑧グリム童話中の森～ドイツ中世の森「シンデレラ」『お頭巾』他 ⑨グリムの「木の森」～ギリスの「オレスト」『クマのプーさん』他 ⑩ムーミンやスヌーピーの森～北欧の森「ムーミンシリーズ」『ニ尔斯のふしぎな旅』他 ※上記以外の題材も相談可能	プロジェクト	60分～90分×1回～10回(希望に応じて)	

No.	ジャンル	団体・会社名	肩書	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 ～医療の無い病院、環境に 良いことは健方に良いこと ～	【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 健診の数字の読み方 患者は心に事が動きった人 ③腎臓 透析ならないために 透析の種類は多い、自分に合った療法 腎移植、臍の腎臓、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 水俣病から地球温暖化、PFASまで外部不経済 東京湾お台場に浮かぶホワイトボート、下水道のしくみ ②環境と医療 医療廃棄物、抗生素など医薬品の排泄 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	