

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
32	2 家庭生活			フェアバンクス 英緒	ふえばんくす みお	親子でふれあうスキップ	鍼灸師が教える子どもが健康法「スキップ」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、夜泣きや疳の虫で悩んでいる親子さんに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(金風扇)、歯ブラシ	60分×1回
33	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	親子のスキップもできるヘアークットに挑戦!	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
34	2 家庭生活			原 美保子	はら みほこ	色を繋が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を絆を深め、④子育てに役立つコミュニケーション、⑤遊んで楽しく色を学びます。	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
35	2 家庭生活	アンブレ		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向け】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、表現力、知的能力を伸ばします。絵本専門士とおもちゃコンサルタントの資格を持つ講師が、様々な視点から絵本や知育玩具をご紹介します。お子さまとの豊かな時間を創り出す実例や、買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/1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
36	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の書くことで、これからどんな準備が必要になってくるのか、1つずつ具体的に書く講座です。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
37	2 家庭生活	(一・財)関東電気保安協会	東京南営業本部 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(ない場合は壁やホワイトボード)	120分
38	2 家庭生活	SMBCコンシューマーズファイナンス株式会社	金融経済教育グループ(東京)	深津 暹	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」、「若年が融資に遭いやすいトラブルの窓口と対応策」、「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
39	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話してほしくない、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
40	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、万が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もとにす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
41	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。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
42	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		榎垣 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仕方がわかるお伝えします〜	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しをします。	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)
43	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	「おひとりさま」が明日から行政書士になるまで	相続・遺言の基本を学ぶことで、将来起こる又は今起こっている相続について正しく理解する上で、受贈者が相続について、トラブルを防ぐことで残ったご家族にとって相続が争いでなく、想伝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」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
44	2 家庭生活	野村證券株式会社 渋谷支店		皆川 薫	みながわ かおる	くらしの経済・金融講座	①経済と暮らしのゆえ、②ライフプランと資産管理、③金融経済の基礎知識、④相続・贈与をめぐる話、⑤資産形成と投資非課税制度など、幅広いテーマをご用意しています。皆様の生活をより豊かなものにするために必要な金融知識をご提供します。	不要	ホワイトボード等(ペン含む)	90分
45	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
46	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。従来の語彙力や読解力の育成に役立つだけでなく、この講座では、100年以上読み続けられている古典「論語」から選んだ、短い句を中心に学びます。ひらがな書きのテキスト、カードを使った読み上げなど、お子さま向けの内容です。論語と、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)	
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	「論語素読」入門「論語」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。「論語の素読」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、慣れてきたら一人ずつ、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、論語と孔子についての簡単な解説や、読んだ句の解説もしていきます。100年以上読みつづけられている論語には生きるヒントがみつかります。	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	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、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
49	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親子説明、「論語」の概要 ②論語の代表的な章句の素読 ③代表的な「論語」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
50	2 家庭生活			ポジティブ心理学習コーチ	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3.5倍幸せになる!〜	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
51	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	円滑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(家計図を書く) ・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
52	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〜みなさんと共に携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事例から学ぶアプローチ方法 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事例から学ぶアプローチ方法 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
53	2 家庭生活			吉田松陰名言読会〜子ども達と共に松陰先生名言を素読学習していきます〜	おだむら なおまさ	吉田松陰名言読会〜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土規七則 素読学習 ③講義前記 素読学習 ④論語 素読学習	教材費1,000円、交通費実費	プロジェクター、ホワイトボード	60分
54	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!7令制の日本を乗り切る暮らしが楽になるポイント術〜誰でもこの講座を受ける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ポイント術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 ②財布を手入れされること ③地域通貨や地域還元キャンペーンの活用 ④ふるさと納税について解説 ⑤支払い方法の変更 ⑥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
55	2 家庭生活	あん摩マッサーソン		鈴木 美咲	すずき みさき	やさしい指圧でセルフケア〜痛み返しなし 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 ・体位構造について 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)

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
56	2 家庭生活			岩中 新一	いわなか しんいち		「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」のお手伝いだとお思い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いただきます(60分)。日頃のお悩みや愚痴で構いません。そこから、「将来になりたい、ご自分のヒント」など、一緒に探求していきましょう。 ②お互いの信頼感が出来、ご希望があれば、グループディスカッションを通して、一人ではなかなか出来なかったことも何か気が付かれます。 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、さらにリスティングによる専門知識、スキル習得のアドバイスなど)の助言をさせていただきます。 ④すぐに上手いかわ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いただきます。	交通費実費	プロジェクター、スクリーン	60分×3回
57	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、パラスよと伸ばします。4つの言語能力(読む・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
58	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
59	3 言語			木戸 順子	きど じゅんこ		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！ ①基本の文法からスタートして、基礎的な文法を学ぶ。教科書や教材を使って、初級者の方から始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を通じて学んでいただきます。 ②大人のための英文法入門 ③基本のおもてなし英語 ④歌って楽しむ英語の歌 ⑤あいさつから始まる短いコミュニケーション ⑥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)
60	3 言語			石黒 弘毅	いし黒 ひろき		誰でもできる！「初めての英会話」&「ネイティブの英語の感覚」を体験！ 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暗記や分からない単語の解説 ⑤学校で英語を学んで苦手や嫌いになりそうした場合の克服法	不要		小中高60分 社人90分
61	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、この世界の文化との交流が出来るきっかけを創る。 1時間：アラビア文字の紹介(読み書き発音) 2時間：自分の名前を書いてみよう。 3時間：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
62	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重んじ、相手も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)
63	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 からのうごきとスウィングジャズダンス	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。食生活の大切さもお話します。また、懐かしいスウィングジャズのリズムに乗りゆったりゆらゆらと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
64	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、曲を変えてリズムやテンポを変えたりします。また、アイデア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、いろいろな動きをしてみます。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たダンスを発表します。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参ります。	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
65	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)」「指圧」「足指で地面を掘む」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、毛穴の呼吸を通じて毒素を体外に排出します。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(回数はお応相談)
66	4 スポーツ	NPO法人日中文化交流センター		林 杰	りん ちえ	太極気功螺旋拳	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拳。正式名称は太極螺旋拳と言います。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動きを流し出す事が出来ます。太極拳の経験がない方や、お年寄りからご年配の方、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、ここでしか体験できない太極螺旋拳の動作法を教えます。	交通費実費のみ(対極拳を購入する場合は教材費4,000円)	太極拳又は代用品(種球、丸めた新聞紙等)	1回 約90分
67	4 スポーツ			游 西西	ユウ チェンチェン	ジャイロキネシス(初級)~レベルの予診~	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、肋骨)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
68	4 スポーツ	ケイアロハフラダンスカトリシア		藤原 啓子	ふじわら けいこ	ケイアロハフラダンス カトリシア会 ~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
69	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)を見る ③止まったりまわったり、グラグラ揺れみる 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
70	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かわり	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。 【題材例】 ①森の奥深くに隠れた木の実一徳文時代の森『モチモチの木』他 ②八岐大蛇の正体一神話の中の森『ヤマノオロチ』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一山山の森『桃太郎』他 ⑤ごんきつねがいた森一知半島の森『ごんきつね』他 ⑥昔の木材の伐採、搬出、輸送一秋田の森『しんき』他 ⑦森のはたらき-生き物を守る森『奇跡の本松』『森の水はうたうよ』他 ⑧グリム童話の中の森-ドイツ中世の森『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『ムーミンシリーズ』『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)
71	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 確診の数字の読み方 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 腎臓、尿の腎臓、IPS細胞など未来療法 ④医療経済 (間死)死が最も金がかかる、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