

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
30	2 家庭生活	ナンシー・ハーブ&メイグ美容室エルミタ		工藤 渉		ママでもできるキッズカット	親子のスキンシップもできるヘアカットに挑戦!	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
31	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子育てで役立つコミュニケーション、②遊んで楽しく色育を学びます。	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
32	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、表現力、知的な能力を伸ばします。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、買った物が何処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
33	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つずつ具体的に決める講座です。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	60~90分
34	2 家庭生活	(一財)関東電気保安協会	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(ない場合は壁やホワイトボード)	120分
35	2 家庭生活	SMBCコンシュ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 通	ふかつ はるか	知っておきたい!お金の知識	Zoom、Google meet、Teams等、オンラインセミナーがおススメ!学生※の皆さまを対象に、無料でセミナーを実施いたします。人生100年時代に備えて、お金に関する知識や判断力を身に付けていきましょう! 【セミナー内容の例】 「生活設計や家計管理」「資産運用(金融商品、投資のポイント、NISA・iDeCo)」「成年年齢引き下げ(変更点、注意点)」「ローン・クレジット(仕組み、メリット・デメリット)」「金融トラブル(特徴、手口、対応策)」等 ※中学生~大学生	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
36	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!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
37	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われ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。本講義では、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な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
38	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	「さ、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?「絶対に治ってほしい」ですね。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
39	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		稲垣 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)
40	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」が明日から準備できる相続 相続法改正対応!「手軽に書けたらいい」手帳に書いた遺言書	相続・遺言の基本を学ぶことで、将来起こる又は今起こっている相続について正しく理解することで、受遺者が相続について後悔しない、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族ではなく、想続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
41	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
42	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育成に役立つといわれています。この講座では、100年以上読み続けられている古典「論語」から選んだ、短い句を中心に、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、読んだ句の解釈もしていきます。1000年以上読みつづけている論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)
43	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、声に出す楽しさや味わいましょう。まずは有名な句や短い句から、慣れたことから一歩ずつ、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、読んだ句の解釈もしていきます。1000年以上読みつづけている論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)
44	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
45	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題解、②論語の要点 ③論語の代表的な章句の素読 ④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 ⑤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
46	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3.5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	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
47	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
48	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 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 【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
49	2 家庭生活			小田村 直昌	おだむら なおまさ	吉田松陰言語素読会~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土規七則 素読学習 ③講義筆記 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
50	2 家庭生活			中井 健太	なかい けんた	生産で100万円以上差が出る!?令和の日本を牽引する暮らしが楽になるポイント 術~誰でもこの講座を受れ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ポイント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れられること 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
51	2 家庭生活	あんまマッサージ師		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 ・実践してもらおう	交通費実費	椅子、手ぬぐい	60分×1回(1回完結です)
52	2 家庭生活			岩中 新一	いわたか 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、あかなく、たのしく働く、イキイキとらせる、キャリアデザインを、いっしょにつけていきたいと思います!~	「キャリアデザイン」というと、ちょっと固いイメージが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」のお手伝いしたいと思います。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、「将来なりたい、ご自分のヒート」など、一緒に探索していきます。 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、一人では見えなかったことも何か気付かされます。 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らなくても大丈夫です。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

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	株式会社ビープロテック		宮下 しのぶ	みやした しのぶ	敏感肌・アトピー体質と上手に付き合うスキンケア講座 ～肌と体を整えるやさしいセルフケア習慣～	① 敏感肌・アトピー体質とは ・肌の仕組み ・敏感肌の原因 ② 肌トラブルを起こしやすい生活習慣 ・乾燥 ・ストレス ・生活習慣 ③ 敏感肌のためのスキンケアの基本 ・保湿の重要性 ・低刺激ケア ④ 肌と体を整える生活習慣 ・食生活 ・睡眠 ・ストレスケア ⑤ 今日からできるセルフケア ・簡単な肌ケア習慣 日常生活の中で実践できるセルフケア方法を中心に紹介します。	交通費実費	プロジェクター(スライド資料使用)、スクリーン、配布資料	90分×1回
54	2 家庭生活			天内 大翔	あまない ひろと	身体から整える睡眠講座～寝転んで行うやさしい身体ケア～	① 身体の状態と睡眠の質の関係について ② 身体の状態チェック ③ 実践 ④ まとめ	交通費実費	ヨガマット、動きやすい服装	60分
55	2 家庭生活			矢島 まち子	やじま まちこ	市販薬の安全な選び方～2026年法改正とドラッグストアの新常識～	① 市販薬の基礎知識(ジェネリック医薬品との違い) ② 市販薬に潜むリスク(飲み合わせ、年齢制限など) ③ 現場事例の紹介(持病と市販薬、小児使用の注意点) ④ 2026年法改正の概要(販売ルールの変化) ⑤ 安全に使用するためのポイント(相談の重要性・お薬手帳の活用) ⑥ まとめ・質疑応答	交通費実費	筆記用具、必要に応じてホワイトボード	60分
56	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
57	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
58	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！初級から上級まで、基本から学習内容に基づいて、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を通じて学んでいただきます。 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)
59	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
60	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	ゆったりゆから からみど心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！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します。また心のかたまりを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
61	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)」「握肛収腹」「足指で地面を握む」、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と気との重要性(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)
62	4 スポーツ	NPO法人日中文化交流センター		林 杰	りん ちえ	太極拳功螺旋旋	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の正式名称は太極陰陽拳と云い、太極拳をやる前のウォーミングアップのような準備運動として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歪みや邪気を取り除きます。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、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旋の動作法を教えます。	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(種棒、丸めた新聞紙等)	1回 約90分
63	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
64	4 スポーツ		ケイアロハフラダンスカトリシア会	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 フラダンス(20分) ⑤ 休憩(10分) ⑥ フラダンス(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
65	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)を覚える ③ 止まったまま、グラグラ揺れてみる 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
66	5 環境			山下 宏文	やました ひろぶみ	絵本や童話で学ぶ森とのかわり	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 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 こんぎつねがいた森―知多半島の森『こんぎつね』他 ⑥ 昔の木材の伐採、搬出、輸送―秋田杉の森『ふき』他 ⑦ 森のはたらき―生活を守る森『奇跡の一本松』『森の水はうたうま』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 ムーンマンとニルスの森―北極の森『ムーンシグリーズ』『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)
67	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 身体のおしくみ 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 確率の数字の読み方 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、腎の腎臓、HPS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 水保病から地球温暖化、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