

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	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、採足になれる場所	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	腹巻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	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	着紗、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		鹿生派家元教授	松永 壽村	まつなが おうそん	可愛いお花を活けてみませんか	暮らしの中のある合わせの花を器物として利用し、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	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（回数はお応相談）
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&ブリザーブドフラワー	アーティフィシャルフラワーやブリザーブ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	芸術文化			岩間 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	パリジャン気分で作る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（貸出可）	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、ブ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～、ブリザーブド2,500円～）、交通費	はさみ、アクリルボード・ワイヤー・ビーズ用テグス等	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…エレクトーンの伴奏と一緒に歌って、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	芸術文化	日本ブルーデコ協会 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社のクリスタルをあしらいい、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い、基本を言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	芸術文化	Bellissima ベリッシマ		岩井 夕香	いわい ゆか	ブリザーブドフラワー&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。そのままだプレゼントとしてもお使いいただける素敵な作品を作ります。お花が好きなのはもちろん、お花に触れてみたい方、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、そのままだプレゼントで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	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	はじめてのオルゴナイト	オルゴ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言われています。自分自身で作るお守り、インスピラとして、自分だけのパワースポット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	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、どんな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グや収納かごなど、自由に作成できます。プレゼントにも喜ばれます。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、ものしり	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～神秘的な魅力いっぱいオルゴナイトを作ってみませんか？～	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、キラキラ輝くオルゴナイトを作成しませんか？初めての方、どんな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 世界に一つ、幸せな毎日を、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	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。希望曲等あればお問い合わせします。	楽器や会場費・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） 上手に歌ってみたい方、気持ちよく歌ってみたい方、ボイトレを検討中の方、人に聴いてもらうと、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。	楽器や会場費・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。どんなでもどうぞ、大好きな曲を歌う。友達と歌う。なにやら楽しいそうだから歌う。楽しいそうと感じた方は、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。	楽器や会場費・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 麗軒	なかがわ ろうけん	茶道蘭軒流 ～お抹茶で気持よくお茶をのび～ 初めに茶道を学ぶ方向け	茶道蘭軒流は泉田四天王の一人、藤村蘭軒を流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希望に添ったお稽古をしていきます。お稽古の体験も随時行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。	水屋料1人1,500円/回（資料代、交通費を含む）	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種類の見たことの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、お子様でも作れます。「あれ？どうして？どうなっているの？」そう思える楽しい作品がびっくりしてくださいます。ポップアップカードはいつでも先方様にたいせいでしていただくなら盛りだくさん参加でき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）		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	昔の写真アルバムや、ばらの紙焼き写真を整理してデジタル化する方法を学ぶ。見返せ化した写真をフォトブックにしたり、デジタルフォトアルバムの上でいつでも「見返せる」ようにする。フォトブックを使って、自分史アルバムをつくる具体的なやり方を知る。	資料代100円		90分
23	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幹を鍛えていき、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 ②バスケット（エクササイズスポット）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（なくても可）	60分×4回
24	芸術文化	合同会社ミライアックス	代表社員	藤井 雅人	ふじい まさと	世界遺産マイスターが講師の、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無形遺産の最新情報まで、幅広くご紹介します。 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自然遺産の神秘と保護の重要性：自然の宝庫と自然遺産を誇る自治体と世界遺産を通じて、地域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
25	芸術文化			田淵 潮那	たぶち せな	彩りあふれる華やかな暮らし～舞台女優が伝える、初めての「ブリザーブドフラワー」～	半永久的に残っていく「ブリザーブドフラワー」。お花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メントジョブ リースや、ポットアレンジに似て、ブリザーブド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てデザインを考えていきます。 ③ハーバリウムグラス作り 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 テーブル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ごと。	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
26	芸術文化	nekkopoco（ねっこぽこ）		笠松 なみこ	かさまつ なみこ	みんなでお楽しみ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、まねこダンス、親子ふれあいダンス、自由表現コーナーなど、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。身体発達段階に応じた楽しいあそびの構成です。年齢問わず安心・安全に参加できるインクルーシブ設計。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60分×3～5回（オンライン配信で受講可能な環境）
27	芸術文化			吉原 典子	よしはら のりこ	暮らしを彩る書道教室～書芸公論で学ぶ かな・漢字・実用書～	「書芸公論」を教材とし、漢字、かな、実用書、書道の基礎から作品制作まで楽しく学びます。筆の持ち方、基本点画など初心者にもわかりやすくご指導させて頂きます。経験者には古典題詞や作品表現に取り組んで頂きます。	教材費950円	書芸公論	応相談
28	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とは、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、介護をしている人、何かをしたいと望んでいる人、どんな人にも取り組めます。日々の暮らしを楽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、ボディマッジョーオイル、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）
29	2 家庭生活			近松 敏子	ちかまつ ひろこ	アロマテラピーとハーブの楽しみ方	アロマテラピー（石鹸、キャンドル、プレート、コメ等）ハーブ実習（はじめてのハーブティ、寄せ植え、こけ玉、ポットマナー、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

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			近松 絃子	ちかまつ ひろこ	アロマテラピーマッサージ wはオイル、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）、ペアーでリラクッスハンド マッサージ等	教材費実費、交通費		90～120分、回 数は応相談
31	2 家庭生活	ナンシー・ハ アー&メイク 美容室エルミ グ		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
32	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色彩で脳し、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、④子育てに役立つコミュニケーション、⑤遊ん でいくも色を学びます。	交通費、教材費（1人あたりコピー 代20～30円）	ホワイトボード	60分～120分
33	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、知育能力を伸ばします。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、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
34	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 becoming していく講座です。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
35	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	電線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
36	2 家庭生活	SBC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 断力を身につけていきましょう！ 【セミナー内容の例】 ①100年時代を生き抜く働き方と人間関係の改善②相続法を心理学の立場から解説し、 生計設計と引き換え（変更点、注意点）③ローン・クレジット（仕組み、メリット・デメ リット）④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
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	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してもらえない、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
38	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。 本講義では、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
39	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…」～最先端医療とが 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診断されたらどうしますか？『絶対に治つ 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 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
40	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		船垣 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発生します。ディズニーランドの成功の秘訣は 「100年時代を生き抜く働き方と人間関係の改善」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（人数による）	120分または1日 （10:00～ 16:00）
41	2 家庭生活	スタートライ ン行政書士事 務所	行政書士 事務所	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 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執ではなく、相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
42	2 家庭生活	社会保険問題 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～	社会保険の現状と課題／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（ロールプレイングを実施）	交通費	ホワイトボード、 マーカー	90分×1回
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 に役立つと言われていて、1000年以上読み続けられている古典「論語」 から選んだ、短い句を中心にいきます。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。論語と、読んだ句の簡単な解説つきです。声に出す素 読、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）
44	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、声に出す素読を味わいましょう。まずは有名な句や 言葉から読んで、覚えてきたら一人ずつ、さらに皆さんで呼吸を合わせて読んでみましょう。 言葉がどんど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）
45	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た 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
46	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」を題材にしたコ 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趣旨説明、「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
47	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、1.5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
48	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
49	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 ～みなさんと共に抱い上げ 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向性について 【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
50	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土曜7日間 素読学習 ③調査筆記 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
51	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！今の日本の乗り切 る暮らしが楽になるボイ ス～誰でもこの講座を受 けた瞬間から簡単に始めら れる方法を紹介します～	誰でも今から出来るボイス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 う財産を手にいれること 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For 黒板、ペン	60分～120分
52	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）
53	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 暮らす」をテーマにした 暮らしの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、自分だけのヒント」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が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）の助言をさせていただきます。 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	頁書	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
54	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 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
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年法改正ドラッグストアの新常态～	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喫煙事例の紹介（特許と市販薬、小児使用の注意点） ④2026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！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を通じて学んでいただきます。 ①大人のための英文法入門 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
60	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	ゆったりゆらゆら からだと心の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ダンスです。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 すいせい	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）」「提肛収腹」「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について②重要さ（講義） ③基本ポーズのやり方と注意点（練習） ④質疑応答・休憩 ⑤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）
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棒。正式名称は太極螺旋棒と言い、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、ここできが体験できない太極螺旋棒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（細棒、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基本フラステップ（20分） ④フアレッション（20分） ⑤休憩（10分） ⑥フアレッション（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
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ムーミンとニルスの森～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）
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 糖尿病の数字の読み方 患者は心に串刺された人 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 水俣病から地球温暖化、PFASまで外部不経済 東京湾台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、室薬の回収 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