

No.	ジャンル	団体・会社名	所属	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ものを着て、一緒に外出しましょう。	教材費（実費）、交通費	鏡、座定になれる場所 （要相談）	120分×12回 （要相談）	
2	芸術文化			藤原 千秋	やなぎはら あさき	初めての香通	観葉植物の香木の香りを楽しむ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・精油）・交遊費		60分×1回	
3	芸術文化			表千家数親	松永 宗順	まつなが そうじゅん	表千家の茶（初級～上級）	表千家先生に代わり、人生を豊かにしましょう！	教材費（お茶、和菓子代）、交通費	音鈴、お懐紙、お扇子、湯呑み、茶碗	80～120分、回数は応相談
4	芸術文化			麗生源流元教授	松永 高村	まつなが おうそん	可愛「お花を送ってあげませんか」	暮らしの中のあらゆるものを花並として利用し、ご自分で活けたお花で生活に楽しみを！	教材費（生花代）、交通費	花器となる瓶、はさみ、ナイフ等	60分×2回
5	芸術文化			平嶋 英宝	ひらしま えいはう	毎月流行いばり「英会」	自宅にあるコップや皿を使って、手軽に活けてみませんか。	教材費（生花・オアシスパール1,000円程度）、交通費	コップやお花（花瓶）、花ばさみ（はさみ也可）	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＆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）		80～120分（応相談）	
7	芸術文化			若岡 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	パジャノ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）、交遊費	はさみ、持ち帰り用紙（A、グループ）（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とフリー	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てアレンジプロジェクトをつくって楽しみたいと思います。	教材費（フレッシュ1,000円・ブリザーブド2,500円）、交遊費	はさみ、アクリルボード、両面テープ、リボン	120～180分、回数は応相談	
9	芸術文化			筑波 昭子	つくば せつこ	三味線教室	日本の民謡が心地よい。お遊戯小唄、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、交遊費	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	エレクトーンにあそびたい	民謡、演歌、都府県・王道・唱歌・フォークソング・エレクトーンの得意と一緒に歌って、楽しみたいですよ！！	教材費1,000円程度（楽譜・楽器代）、交遊費	エレクトーン、椅子	60分、回数に応相談	
11	芸術文化	日本グルーデコ協会 認定講師 Bellissima ペリッシマ		若井 夕貴	いわけ ゆかり	グルーデコ アクセサリー作り	スワロフスキーを使って繊細な大人のアクセサリー作り。グルーデコは色づいた粘土土をペーストでスワロフスキー社のクリスタルをあしらひ、今までに見えなかった大人のアクセサリを手作りで作成できます。グルーデコは年齢問わず楽しめます。基本の手技教習はイメージカラーをお作りいただけます。	教材費（3,500円～応相談）、交遊費	ハサミ、ピンセット、底皿・コンボット	120分～150分	
12	芸術文化	Bellissima ペリッシマ		若井 夕貴	いわけ ゆかり	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喜ばれる贈り物の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豪華なお品を作ります。お花好きな方にはもちろん、お花に慣れていない方、ワイヤーリングのかけかたから、フラワーデザイナーの動作まで、お花がきれいに咲くように育てる方法から、全て基礎から教えます。基本的な技術教習から、実際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）、交遊費	ハサミ、ピンセット、底皿・コンボット	120分～150分	
13	芸術文化			サロンド ソレイユ 光花梨	さとろんど それいゆ ひかり	はじめてのオルガナイト調度品！幸せな毎日！オルガナイト作り	オルガナイトはネチネチエネルギーをポジティブエネルギーに変換してくれると言われています。自分で作るお守り、インテリアとして、自分だけのワークスポットなどを新らしくしていただけます。	交通費、教材費1,300円程度（サイズ石など）	コンセント	90～120分×1回～（応相談）	
14	芸術文化			重野 晴希	さとのめ つばきね	クラフト班で手作りしよう ～かざりを作りたい方へ～	紙でできているクラフトバンドを使って、かざりを作しませんか？扱い簡単なのに、どんな場面でも活躍してくれるので、自由に作成できます。プレゼントにも喜ばれます。ぜひ一度お試しください。	教材費500～2000円	はさみ、運搬ボックス、完成品は、お持ち帰り	120分（回数は応相談）	
15	芸術文化			重野 晴希	さとのめ つばきね	癒しのオルガナイト～神様の恵みをいただくオルガナイトを作ってみませんか？	オルガナイトは、自然体から起きているエネルギーを出すごとに力強くチャージしてくれくれるです。大切な自分たちの、誰かのために願いを込めるため、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、どなたでも楽しく簡単に楽しめるオルガナイト作りを行います。	教材費1,000～2,000円		120分（回数は応相談）	
16	芸術文化	すずのね安creation空		赤澤紗 華妃	あかさ きぬよ	カララサウンドアート。世界一に響く、あなたの毎日を、カララサウンドアート作りで	①カララサウ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カララ音を調整します。 ④実際に作成します。	教材費（1,500円）		30分×1～2回（応相談）	
17	芸術文化			双葉 宙	ふたば そら	ハモてみよう！ ～みんなで作るハーモニ～	①ストレッチ②音楽③歌唱（適宜アドバイス） ④ダンスなどを入れて、楽しく心豊かなハーモニを体験いただきます。参加者の希望、レベル等を踏まえつつ内容を決めるので、歌が苦手な方も楽しむことができます。希望曲あればお問い合わせください。	家賃や会場費・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ご指定）	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！ ～来しく、上手く、気持ちよく～	①ストレッチ②音楽③歌唱（適宜アドバイス） 上手な歌を聴いてみたい方、気持ちをよく歌ってみたい方、ボイトレを検討中の方、入声に興味がある方、練習が楽しく、正確な指導を受けたい方、練習仲間を探している方、希望曲等をお願いいたします。特になかなか歌えない方は歌唱指導家様からのご指導を受けることも可能です。	家賃や会場費・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ご指定）	応相談	
19	芸術文化			双葉 宙	ふたば そら	楽しく歌おう！ ～歌いたい人、この曲止まれ！～	①ストレッチ②音楽③歌唱（適宜アドバイス） ワクワクする楽しい歌の時間を。どなたでもどうぞ。大好きな曲を歌う。友達と歌う。などでおもしろそうだから歌う。楽しめると感じた方は、ご連絡お待ちしております。希望曲等をお願いいたします。特になかなか歌えない方は歌唱指導家様からのご指導を受けることも可能です。	家賃や会場費・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ご指定）	応相談	
20	芸術文化			中川 薫軒	なかかわ ろうけん	茶道道楽軒 ～お抹茶で気軽に学ぶお茶の道を～	茶道道楽軒は有名人天下一の人。趣味的な茶道と正しい茶道です。少人数で、初心者から上級者までのレベルに合わせてお茶会を行います。お茶席の修業を随時いたしますので、お気軽にお問い合わせください。	水曜日1人1,500円／回（資料代、交通費を含む）	椅子、ふくぎ、古道具（お茶会）	1回2～3時間、月1～2回	
21	芸術文化			今泉 祐夫	いまいずみ ひろお	簡単なものづくりを通して個性を出す！お花のデザイン講座	まるで魔法！？見た事も無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？！今回ご紹介するのは、お花を使ったお花のデザイン講座です。お花の持つ美しさ、お花の個性を活かし、お花のデザインを通して、お花の魅力を最大限に引き出す方法を伝授いたします。お花のデザインを通して、お花の魅力を最大限に引き出す方法を伝授いたします。お花のデザインを通して、お花の魅力を最大限に引き出す方法を伝授いたします。	1,000円（教材費）	はさみ、のり、花紙、新聞紙など	90分×1回	
22	芸術文化			高木 新	たかぎ しん	写真を整える自分史アルバム作り	昔の写真アルバムや、ばらの総整理写真を整理してデジタル化する手法を学ぼう。デジタルフォトブックにしたり、デジタルフォトアルバムにしたり。お気に入りの写真を活用して、自分史を作る。お気に入りの写真を活用して、自分史を作る。お気に入りの写真を活用して、自分史を作る。	資料代100円	プロジェクター、スクリーン、PC、プリンター（なくても可）	90分	
23	芸術文化			香野 陽子	かぜの ひじめこ	歌うビュースタイル～歌いながら体を動かす～	①音楽②ダンス③歌唱④ストレッチ ⑤リズムゲーム⑥アクティビティ⑦トレーニング ⑧音楽（音楽のレッスン） ⑨音楽（音楽のレッスン） ⑩音楽（音楽のレッスン） ⑪音楽（音楽のレッスン） ⑫音楽（音楽のレッスン）	1,000円（教材費）、交遊費実費	キーボードを置くスペース、マイク、スピーカー、モニター（なくてもOK）	60分×4回	
24	芸術文化	合同会社ラリアリティ	代表社員	藤井 雅人	ふじい まさと	世界遺産をイラストが楽しめる、行きたい「世界遺産」をテーマにしたワークショップ	①世界の基礎知識と最新動向：世界遺産の種類、種類、そして毎年発表される新たな登録地や推薦地の最新情報まで、幅広く紹介します。 ②歴史と文化から読み解く世界遺産：自然の世界遺産、文化の世界遺産、 ③自然遺産の神秘と保護の重要性：息の長い自然遺産を自然遺産を通じて、地球の多様性を保護の重要性、その価値を認識し、				

No.	ジャンル	団体・会社名	開書	講師名	講座名（ふりがな）	講座名	講座内容	必要経費	必要な備材・教材	講義時間・回数	
38	2 家庭生活	コスモス家集信託（一社）		高野 勝	たかの まさる	認知症そのなえ	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い。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、財産の管理がなされることもあり得ます。 本書では、万一人々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	七福計南株式会社		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―」最も信頼できるがんファイナンス― あなた、あなたが、あなたの大切なご家族ががんと診断されたとどうします？「絶対に治ってほしい」と思う。がん治療の状態を知って、自分を、そして大切な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		堀田 行一郎・堀井 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構えー人間関係の構築と改善の手がかり-	人間関係はコミュニケーションから問題が発生します。ディズレーランドの成功の秘訣から、100年時代を生きる働く方と人間関係の改善や解決方法を心理学の立場から解説し、仕事、結婚生活、日常の人間関係を活かせるとお話しをします。	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）	
41	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」が明日から離婚して夫婦別姓について便利しない、トラブルを未然に防ぐことで済ませたい夫婦として相性が合わない夫婦は、離婚してもよい夫婦と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やはりい「通言書き書方」とつのポイントを学びます。	相続・通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できるようにしたい。また、夫婦間の関係性について便利しない、トラブルを未然に防ぐことで済ませたい夫婦として相性が合わない夫婦は、離婚してもよい夫婦と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やはりい「通言書き書方」とつのポイントを学びます。	不要	ホワイトボード等（ペタ含む）	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 のぼる	人生100年講座～医療側の視点から見る～	社会各層の現状と課題／生活習慣の見直し（特に健康作り）／へ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	
43	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	「読語の素養」を体験してみよう！	全く新しい言語は、脳能力や認知力の育成にも役立ちます。また、言葉とは、くり返して読むことで、漢文のリズムや、声に出す楽しさを味わえます。まずは利便性を大切にしながら、日本語を通じて、日本人ならではの文化や価値観を伝えることができます。また、言葉とは、くり返して読むことで、漢文のリズムや、声に出す楽しさを味わえます。まずは利便性を大切にしながら、日本語を通じて、日本人ならではの文化や価値観を伝えることができます。	教材費（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) 読語教育普及機構 読語指導士		鈴木 美佳子	すずき みかこ	「読語の素養」入門 「読語」により豊かな人生を	言葉とは、くり返して読むことで、漢文のリズムや、声に出す楽しさを味わえます。まずは利便性を大切にしながら、日本語を通じて、日本人ならではの文化や価値観を伝えることができます。また、言葉とは、くり返して読むことで、漢文のリズムや、声に出す楽しさを味わえます。まずは利便性を大切にしながら、日本語を通じて、日本人ならではの文化や価値観を伝えることができます。	教材費（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 英鈴	さと うみず	知って安心：介護知識ある日常生活における介護者から今さら聞きたいこと	①介護保険制度を利用する方法 ②利用し始めてよくわかる点 ③利用できるサービスの種類、失敗事例 ④なぜ、成り立っているのかを分析 ⑤在宅と施設、どの時点で在宅で生活させるべきかを考えるのだろうか ⑥事業所の役割を知る	不要	ホワイトボード、ペン、クリアファイル、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じて子どもの道徳心を育てよう～	ご家庭の中で読語を通じてしたコミュニケーションを通して、お子さんに道徳心が育まれることを目指す講座です。 ①読語説明、「読語」の概要 ②読語の代表的な文章の読解 ③読者の感情や思考を読み取る練習 ④質疑応答、参加者同士の意見交換、感想発表	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ング		めい	めい	V1強健セミナー 入門編～環境を変えていく力～ ①自分の強みを活かす ②自分の弱みを克服する ③自分の未来を描く	V1（性格の強みを見つける講座）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自分の強みを活かす ②自分の弱みを克服する ③自分の未来を描く	教材費（10万円×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 りゆみ	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通りに学び、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（受益者を考える） ●自身の気持ちの確認 ●円滑な相続の実現、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	不登校児童生徒への対応方法～みなさんと共に携い上げ方を考えていきましょう！～	{1} 目次 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学校現場でのアプローチ方法 ⑤学校現場での考え方と対応について ⑥保護者連帯や自治体独自の取り組みについて 【2】まとめ ⑦家庭教育への対応 ⑧当事者からのアプローチ方法 ⑨心のケア ⑩依存症について ⑪今後の展望についていか	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	吉田秋隆名言実践会～子ども達と共に成長する名言を実践していきます～	①吉田秋隆名言実践会～子ども達と共に成長する名言を実践していきます～ ②吉田秋隆名言実践会～子ども達と共に成長する名言を実践していきます～ ③吉田秋隆名言実践会～子ども達と共に成長する名言を実践していきます～ ④吉田秋隆名言実践会～子ども達と共に成長する名言を実践していきます～	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100万円以上お得に暮らす方法～金銭的豊かさを実現するための実践的なアドバイス～	誰でも今から出来るお金持ちになれる方法をご紹介します。 ①資産形成の基礎知識（貯蓄の重要性、投資の種類など） ②地域密着型サービスを活用することによって、地域の活性化に貢献することができます。 ③支払いの方法、手数料などの注意点を確認してください。	教材費100円、交通費実費	ホワイトボードor紙板、ペン	60分～120分	
52	2 家庭生活	あんまアサージュ	鈴木 奏映	すずき みさき	やさしい指圧でセルフケアを楽しく安全に学ぼう！～指圧で健康な暮らしを送りたい～	① 肩こりのメカニズムなどの説明 ② 指圧の効果とその仕組み ③ 指圧の種類と効果 ④ 指圧のやり方と注意点を詳しく説明する ⑤ 指圧のメリットとデメリットを比較対照的に挙げてみる	交通費実費		椅子、手ぬぐい	60分×1回（一回完結です）	
53	2 家庭生活			若中 新一	いわなか しんいち	ワタクシ☆グローバルキャリア教室～これからは世界が舞台～ ① ワタクシ☆グローバルキャリア教室～これからは世界が舞台～ ② ワタクシ☆グローバルキャリア教室～これからは世界が舞台～ ③ ワタクシ☆グローバルキャリア教室～これからは世界が舞台～	「キャリアデザイン」というと、ちょっとイメージがあるかもしれませんが、もっと、身近に、毎日の「ライフ・生き方のデザイン」のお手伝いをしていただければ、幸いです。 最初は、個別相談からスタートさせていただきます。（60分）。ご希望の場合は、グループディスカッションを通して、一人でやるよりも、仲間と一緒にやるのがいいと思います。ぜひお気軽にご参加ください。お待ちしております。	交通費実費	プロジェクター、スクリーン	60分×3回	
54	2 家庭生活	株式会社ビープロテック		宮下 しのぶ	みやしたしのぶ	敏感肌、アトピー性皮膚炎と上手につき合うスキンケア講座～肌の悩みを解消しよう！～	① 敏感肌、アトピー性皮膚炎とは何か？ ② 敏感肌の原因と症状 ③ 敏感肌の正しいスキンケア方法 ④ 敏感肌の予防と治療法 ⑤ 敏感肌の最新の研究動向 ⑥ 敏感肌のスキンケア用品選びのポイント ⑦ 敏感肌のスキンケアの最新情報 ⑧ 敏感肌のスキンケアの最新情報 ⑨ 敏感肌のスキンケアの最新情報 ⑩ 敏感肌のスキンケアの最新情報	交通費実費	プロジェクター（スクリーン使用）、スクリーン、配布資料	90分×1回	
55	2 家庭生活			矢島 まち子	やしまちこ	市販薬の安全管理ガイドブック～安心して使える市販薬の使い方～	①市販薬の基礎知識（ジェネリック医薬品との違い） ②市販薬のリスク（飲み合わせ、副作用など） ③市販薬の購入場所（ドラッグストア、コンビニエンスストアなど） ④市販薬の用法用量（飲む量、飲むタイミングなど） ⑤市販薬の注意事項（妊婦さん、子供さんなど） ⑥市販薬の保存方法（湿気、直射日光など） ⑦市販薬の有効期限（賞味期限ではない） ⑧市販薬の廃棄方法（燃やす、捨てるなど） ⑨市販薬の偽造品のチェック方法 ⑩市販薬の問い合わせ先（メーカー、販売店など）	交通費実費	筆記用具、必要に応じてタブレット端末	60分	
56	2 家庭生活			土肥 明巳	どい とみ	幼児期から始める、おうちでできる子育て講座～子どもの発達を促そう！～	①幼児期の発達の特徴（身体発達の目安、認知能力の向上など） ②幼児期の遊びの重要性（自由遊び、共同遊びなど） ③幼児期の食事の大切さ（栄養バランス、食習慣の養成など） ④幼児期の睡眠の大切さ（規則正しい睡眠リズムの養成など） ⑤幼児期の情緒面のサポート（愛情表現、言葉かけなど） ⑥幼児期の運動量の確保（散歩、公園遊びなど） ⑦幼児期の学習刺激の提供（絵本、おも	交通費実費		60分	
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への能力を、バランすると伸ばします。①外国語能力「聞く・書く・話す」と日本語能力についての学習をメインとします。長期的な内容は、依頼者に応じて決めますが、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！楽しく学べる大人の英語～あいつからおもてなまそう～	大人のための英語レッスンです。英語を学んで、楽しく語をたえましょう！英語初心者の方、やや慣れた方、大抵誰でも1時間50分～1時間15分程度で、楽しく学べるようレッスンを行います。①初級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ②中級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ③上級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ④中級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ⑤上級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ⑥中級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ⑦上級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ⑧中級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ⑨上級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語） ⑩中級者のための英語（基礎知識、基礎文法、基礎単語）	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（一回完結です）	
59	3 言語			小林 文一	こばやし げんいち	アラビア文字の読み書き発音	アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。①アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。②アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。③アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。④アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。⑤アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。⑥アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。⑦アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。⑧アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。⑨アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。⑩アラビア文字の読み書き発音の練習や基礎知識を身につける。	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・センター		田野 日出子	たの ひここ	ゆったりゆらゆらからからだのうごきとスイングダンス	呼吸を大切に、関節・筋肉をやわらかく、からだ全体をゆるめながら、心身を自由自在に、若さやふかふかした不思議なリズムで楽しむ。音楽の心も大切にします。また、簡単なエクササイズやストレッチの導入により、からだの動きやリズムを身につけることができます。	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	気の運動	気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。①気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。②気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。③気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。④気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。⑤気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。⑥気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。⑦気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。⑧気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。⑨気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。⑩気の運動とは、気の運動を身につけることで、健康を維持し、内臓に蓄積するストレスを解消し、毛糸の呼吸を通じて健康を体の中に注ぎます。	教材費（コピー代）、交通費	動きやすい服装、シューズ（必須）	90～120分×1回（回数に応じ必須）	

No.	ジャンル	団体・会社名	著書	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
62	4 スポーツ	NPO法人日中文化交流センター		林 杰	リン ちえ	太極氣功螺旋棒	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。その中でも華やかなのが太極棒。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芯や邪気を振り出す事が出来ます。太極棒の経験がない方や、お手帳からご年配の方、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、ここでは体験できない太極螺旋棒の動作法を教えています。	交通費のみ（対極棒を購入する場合は教材費も100円）	太極棒又は代用品（極棒、丸めた新聞紙等）	1回 約90分
63	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）～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、荷役）に意識を向ける動作づけを行います。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	スローモーション、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～わがややすく美しく踊れるフラダンス～	①準備体操 ②身体体操（①、②で10分） ③基本ステップ（20分） ④フラッシュ（20分） ⑤休憩（10分） ⑥フラッシュ（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 陽弘	こんどう たかひろ	みんなのスケボー教室～さ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止まったり、グダグダ揺れてみる 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	結木や童話で学ぶ森とのかかわり	結木や童話、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資料集として木の木の葉―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 ③一寸法師がやつけた森のすまか―宮部栗山の森『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市の木材の伐採、運出、輸送―杉田町の森『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―ドイツ民話の森『シンデレラ』『赤い靴』他 ⑨マヤのプースンの森―イギリスのフォレスト『クマのプースン』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）
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～最新の新しい病院、環境に良いことは健康に良いこと～	①食糧 ②身体 ③消化器は口からお腹まで1本の管 ④栄養や排泄物は血管の穴を通り運ばれる ⑤健康予防 ⑥腸内環境と地球温暖化は比例する ⑦腸の動きの速み ⑧患者は心に事があった人 ⑨医療 ⑩死にたくないために ⑪診断の種類は多い、自分に合った療法 ⑫材料、腸の育成、12時間など未来療法 ⑬医療経済 ⑭人間死のときが最も金がかかる。遺言20年で1億円 ⑮環境に悪影響した医療、人口あたり、面積あたりの医師 【環境】 ①環境一般 ②環境は大気・水・土の循環 ③水資源から地球温暖化、PM2.5まで外部不経済 ④東の海から西の海へ水パイプライン、下水道のしくみ ⑤環境と医療 ⑥医療施設、抗生剤など医薬品の排廃 ⑦江戸から令和、東京湾の人口汚染、変遷の巨収 ⑧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