

1. フラワーアレンジメント・手工芸

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
1	フラワーアレンジメント (生花) P22	季節に合わせたアレンジで心安らぐ作品を作ります。 (クリスマスアレンジ、お正月アレンジなど)	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 2,000～ 2,500円程度
2	若返りのフラワーデザイン (生花) P22	市場直送のイキイキ新鮮な生花を使った、お洒落モダンなアレンジメントを創ります。きれいなお花に触れながら、 こころまで若返ってしまう講座です。	90分	参加費・材料費込 3,300円程度
3	プリザーブドフラワーアレンジ P22	人気のあるプリザーブドフラワーを使ったアレンジ (節句、母の日、クリスマス・お正月飾り、ブーケ、コサージュなど)	120分	参加費・材料費込 2,000円程度
4	季節のリース教室 P22	季節に合わせたテーマでリースを作成します。 ※中学生以上 ※ハサミをご用意ください	120分	参加費・材料費 3,000円～
5	お部屋を飾るドライフラワーのスワッグ教室 P22	ドライフラワーでスワッグを作成します。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	60分	参加費・材料費 2,000円～
6	暮らしに寄り添うミニアレンジメント教室	季節によってお花の種類を変えて作成します。 形はもちろん、日々のお花の管理もお伝えします。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	60分	参加費・材料費 1,500円～
7	お庭を華やかに！寄せ植え教室 P22	ご自宅の庭を彩る寄せ植えを作成します。 ※小学生以上 ※ハサミをご用意ください	90分	参加費・材料費 2,000円～
8	押し花	草花を自然の色のまま押し花にします。 (キーホルダー、花シール、ミニフレーム、ミニ色紙など)	120分	参加費・材料費込 1,000円～
9	ボタニーペインティング P23	主に天然の蓮の葉やインド菩提樹などの葉に触れ、自由にアレンジして自分のお好きな色に着彩します。 世界にひとつだけのオリジナルインテリアを作ります。	60分 ～ 120分	参加費・材料費込 800円～
10	葉っぱに色をつけてみよう	本物の蓮の葉やインド菩提樹などの葉に自由に色をつけます。 年齢を問わず葉脈を楽しみながらできる、失敗や間違いのない作品作りです。	40分 ～ 120分	参加費・材料費込 800円～
11	ハーバリウム P23	カラフルな植物素材等を瓶の中に埋め込み、オイルを入れて完成です。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
12	ハーバリウムボールペン P23	ボールペン軸のスケルトン部分にハーバリウムを埋め込みます。	60分	参加費・材料費込 1,500円～
13	ハーバリウムディフューザー	おしゃれに香るディフューザー (芳香剤) を作ります。 (100ml容器)	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 2,000円～
14	アロマクラフト	アロマを使った石鹸・キャンドル・ワックスバー・芳香剤などを作ります。	120分	参加費・材料費込 800円～
NEW 15	アロマギフトBOX作り P23	誰かにプレゼントしたくなる素敵な香りのBOXを作しましょう。	20分	参加費・材料費込 800円～

(次ページへ続きます)

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
16	宝石石けん P23	お好きな石けんブロック・色・香りを選んで冷やし固め、カットをしてキラキラ可愛い宝石石けんを作ります。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
17	キャンドル P23	アロマキャンドル、ハーバリウムキャンドル、アロマワックスバー、バラのキャンドルなど。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 500円～
18	バルーンアート P23	風船を使った簡単な動物やモチーフの作り方を学びます。	120分	参加費・材料費込 500円～
NEW 19	バルーンアート パフォーマンス P24	バルーンアート体験教室やバルーンショーなどイベント内容にあわせて楽しいひと時を提供させていただきます。 ※金額は内容によって異なります。	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 500円～
20	ステンドグラス(小物) P24	季節に合わせた作品を作ります。 初心者から始めることができます。	120分	参加費・材料費込 500円～3,000円
21	ヴェネチアガラス フュージング P24	板ガラスやミルフィオリ(花柄のガラス)を組み合わせてペンダント、ストラップ、リングなどを製作。	120分	参加費・材料費込 600円～
22	レジンキーホルダー P24	レジンと天然石を使ったキーホルダーを作ります。	60分～	参加費・材料費込 1,500円～
23	アートクレイシルバー P24	銀粘土を使用しアクセサリーを製作します。 (リング、ペンダントなど)	120分	参加費・材料費込 1,600円～
24	水引キーホルダー P24	水引を使ってモチーフとリースを作ります。 ※はさみ・ボンドをご用意ください。 ※10人まで	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 1,500円～
25	水引リース P24	水引を使ってモチーフとリースを作ります。 ※はさみ・ボンドをご用意ください。 ※5人まで	120分	参加費・材料費込 3,500円～
26	ジュエルd'écore (デコレ)	専用のパテを用いて、高級感あふれるデコレーションジュエリーやアクセサリーが簡単に作れます。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
27	ポーセラーツ P25	転写シールを使って食器などに絵付けします。季節行事やアニバーサリー・干支などの要望も可。 (安全に配慮した転写シール・白磁を使用しています) ※講座終了後、作製した食器などを講師側で焼成します。 <b>8名未満での受講の場合、代表者の方は食器を受け取りに来ていただきますようお願いいたします。</b> ※ハサミが使用できる年齢～	120分	参加費・材料費込 1,700円～ ※別途道具代
28	パッチワーク	余り布を利用して、だれにでも作れる簡単な小物(バック・ポーチ)などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円程度
29	ハワイアンキルト 体験講座 P25	ハワイアンキルトのアプリケについて学びます。 モチーフデザインは ウル、ホヌ、イルカ、シエルの中から1つお選び頂き、製作できます。 お作りになるもの：ポットマット (出来上がりサイズ 約15cm× 約15cm) ※ 4人まで	120分	参加費・材料費込 1,500円
NEW 30	スノードーム作り P25	キラキラ光る綺麗なボトルを作りましょう。	15分	参加費・材料費込 800円～

(次ページへ続きます)

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
NEW 31	バイカラーボトル作り P25	二層に分かれた不思議なボトルを作しましょう。 科学者になれるかも？	15分	参加費・材料費込 800円～
32	デコパージュ P25	ペーパーナプキンやデザイン紙を、専用のりで布や木材などに貼り付けます。木箱・バッグ・びん・缶などのオリジナルグッズが簡単に作れます。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
33	ビーズ風DECO P25	トートバッグに樹脂絵の具を使い、ドット模様で楽しくアートします。下絵があるので、きれいに模様を付けることができます。	60分	参加費・材料費込 1,000円
34	レザークラフト P25	革を使ってブローチ、キーホルダー、ペンケース、財布などを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
35	コサージュ作り P26	布・リボンを使ってコサージュを作ります。 (素材・サイズなどは要相談)	120分	参加費・材料費込 1,500円～
36	ロザフィ P26	紙で作るバラのアクセサリーです。ペンダントトップ、ブローチ、イヤリング、ピアスなどを作ります。 ※10人まで	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,000円～
37	クラフトバンド P26	クラフトバンドは、再生紙で作られた手芸用の紙紐です。バッグ・かご・季節のリースなど製作します。 ※用具は講師側で準備します。	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 1,000円～
38	プラかご P26	PPバンドを使って、柄の付いたミニかごを作ります。	120分	参加費・材料費込 500円
39	籐工芸 P26	籐を使って、身近な生活用品、フルーツかご、花入れなどを編みます。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
40	ディンプルアート P26	ガラス・プラスチック・タイルなどに超透明絵の具で描くアート。美しいステンドグラス調の作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 500円～
41	切り絵 P26	カッターを使ってシャープな線で作る切り絵です。 (年賀状や暑中見舞い、はがきなど)	120分	参加費・材料費込 600円～
42	竹はり画	竹のパーツに焼き目をつけて陰影を現わし、画を描きます。	120分	参加費・材料費込 1,500円程度
43	つまみ細工 P27	ちりめん生地を使って季節のお花のモチーフを作ります。ブローチや髪飾りなどに仕上げます。	60分 ～ 120分	参加費・材料費 1,500円～
44	ヒンメリ P27	フィンランドの伝統工芸品。細いストローで立体的なモビールを作ります。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
45	シュガークラフト P27	シュガーペーストを使って観賞用のベビーシューズや食用のプリンセスケーキ等を作ります。 ※「アイシングクッキー教室」はP8をご覧ください。	120分	参加費・材料費込 1,500円～
46	ミニチュアスイーツ を粘土で作ろう P27	小麦粘土で可愛い小物を作ります。リースや、小物入れ、メモスタンドなど、夏休みの宿題に利用できそうです。高齢者向けの作品もあります。 ※小麦アレルギーの方はご遠慮ください。	120分	参加費・材料費込 500～ 1,000円程度
47	匂袋作り P27	好みの香りを調合して、自分だけのお香の匂袋を作ります。金襴生地等を使用。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,000円

## 2. 音楽

※時間は目安です

No.	講座名	内容	時間	必要材料 負担金目安
48	童謡・唱歌・抒情歌など	童心にかえって、懐かしい歌や流行りの歌をみんなで歌いましょう。リクエストがあればできる限りお応えします。	60分 ～ 90分	—
49	アイヌ音楽をきく P27	アイヌ音楽の話を交えながら、トンコリを使ってアイヌ音楽を演奏します。	30分 ～ 60分	—
50	アコーディオン演奏にあわせて歌おう P27	アコーディオンの演奏にあわせて四季折々の童謡・唱歌を、「笑って歌って心豊かに」、演奏にあわせて歌いましょう。歌の作られたエピソードも一緒に。	30分 ～ 60分	—
NEW	51 音楽に合わせて身体を動かそう	童謡・唱歌など懐かしい歌に合わせて身体を動かしましょう。イスに座ったままでもできます。	30分 ～ 50分	—
52	オカリナ演奏をきく P27	オカリナの演奏を聴いたり、オカリナに合わせて歌を楽しむ。(クリスマスソングから懐かしいヒットソングまで)	30分 ～ 90分	—
53	尺八演奏をきく	童謡、唱歌、歌謡曲、民謡の演奏に合わせて尺八演奏と歌を楽しみましょう。	120分	—
54	ハーモニカ演奏をきく	童謡、唱歌、歌謡曲の演奏に合わせて懐かしい歌を楽しみましょう。	30分 ～ 60分	—
55	ギター弾き語り P28	童謡・フォーク・昭和の歌謡(ああ上野駅)等で楽しい一時を過ごしましょう。	40分 ～ 60分	—
NEW	56 生バンドによる歌謡ショー	音楽に興味のある演奏者3名および歌唱に優れた女性ボーカル3名の計6名で活動しています。懐メロから新歌謡まで。	60分	—

## 3. 絵画

No.	講座名	内容	時間	必要材料 負担金目安
57	パステルステンドグラスアート P28	専用紙に彩色してステンドグラス風の作品を作ります。	120分	参加費・材料費込 1,000円～
58	筆ペンde遊ぼう♪ P28	筆ペンの特性を活かしながら動かし、筆ペンで表現をするワークなどを通して、作品を仕上げていきます。季節によって書いていくものも変わります。	90分 ～ 120分	参加費・材料費 1,000円程度
59	絵手紙 P28	絵と文字で作るアート。子どもも大人も味のある作品が描けます。 ※水彩道具の貸出あります。	120分	はがき 200円程度
60	曼荼羅アート P28	円状の幾何学模様の台紙に自由に彩色してみましよう。(うちわ・オリジナルデザイン台紙など)	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 800円～
61	ピーコック曼荼羅ぬりえ® P28	下絵の中に好きな模様や色を塗って、癒されながら作品を仕上げます。 絵が苦手な人でも楽しめます。	60分～	参加費・材料費 (道具レンタル代)込 1,000円～

#### 4. ダンス・健康体操

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
62	リトミック P28	『リズム・ソルフェージュ・即興』を元に、楽器や教具を使いながら、季節に合わせてレッスンをを行います。 (対象年齢：0歳～小学校低学年まで)	60分	ベビーマッサージも可能（バスタオルをご用意ください）
NEW 63	英語リトミック P28	首のすわった赤ちゃん～低学年のお子様までが対象です。英語圏の童謡マザーグースを使って、音楽に合わせて身体を動かしながら英語に触れていきます。	60分	1人500円 団体様は1時間 5,000円～
64	ふまねっと P29	50cm四方のマス目を踏まないように、いろいろなステップで歩きます。指導者の声掛けで動くので、体の不自由な方も参加できるプログラムです。	40分 ～ 60分	—
65	ハワイアンダンス・フラダンス P29	簡単なハワイアンダンス・フラダンスを、楽しみながら学べます。	90分	—
66	社交ダンス	見てすぐに踊れる社交ダンスを体験しよう。	60分	—
67	ニュースポーツの広場 P29	ニュースポーツを体験し、地域のイベントで活用しよう。 モルック、カーリンコン、ペタンク	90分	—
68	笑いヨガ P29	楽しく笑って、皆元気！ 血流とリンパの流れを活発にします。	60分	—
69	指ヨガ	ヨガの呼吸法を取り入れながら、手指を刺激します。血行促進、肩こり・腰痛緩和、リラックス効果があります。	60分	—
70	認知症予防ゲーム P29	明るく、頭を使って、あきらめない をキーワードとして楽しく認知症予防の運動をします。	60分 ～ 90分	—
71	ノンケア体操	県版・真岡市版ノンケア体操 真岡市民の歌に合わせた体操	90分	—
72	ラジオ体操第1・2 みんなの体操	ラジオ体操第1は誰にでも・第2は筋力強化、みんなの体操は、年齢・障がい問わず全ての方を対象とした運動です。	60分	—
73	楽しい脳トレとレクリエーション	簡単なゲームやレクリエーションを通じて、笑って、歌って体操し、脳を活性化し、認知症を予防し、楽しい時間を過ごします。	60分	—
NEW 74	ラダーゲッター	3段の梯子に2個のボールの付いたひもを投げてからませ得点を競う競技です。	60分	—
75	スポーツウェルネス吹矢 P29	腹式呼吸の健康法と吹矢を融合させたスポーツ。 基本動作から学びます。	120分	リース代 1セット 500円

## 5. 園 芸

※時間は目安です

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
76	コンテナガーデニング P30	季節の草花を使って寄せ植えを楽しみましょう。	120分	参加費・材料費込 2,800円～
77	ハンギングバスケット	四季折々の花を容器に植え込みます。吊るして長く楽しめます。	120分	参加費・材料費込 4,000円
78	苔玉作り P30	植物の根本を丸く苔で覆って、盆栽感覚で楽しむ室内用グリーンを作ります。	60分 ～ 120分	参加費・材料費込 700～ 1,100円程度
79	苔テラリウム作り P30	ガラスの容器の中に苔を寄せ植えして自分だけの小さな植物園を作り出します。	45分 ～ 120分	参加費・材料費込 1,200～ 2,000円程度

## 6. 歴史・文化

No.	講 座 名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
80	二宮金次郎の国指定 史跡を訪ねる P30	尊徳資料館、桜町陣屋等を見学して、金次郎の生涯と業績を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
81	親鸞聖人ゆかりの高田 山専修寺を訪ねる P30	専修寺の重要文化財と史跡を見学して、歴史と文化を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
82	荒井退造を学ぶ P30	荒井退造の沖縄での活動について講話と動画で紹介します。	50分 ～ 90分	—
83	真岡市の史跡や文化財 を訪ねる	市内の記念碑、史跡、文化財等を見学して、歴史と文化を学ぶ。	60分 ～ 90分	—
84	真岡市に伝承される 昔話・伝説	市内に伝わる昔話・伝説について知り、その由来と背景を学ぶ。	45分	※可能な限り、 受講者側でマイクを ご用意ください。
85	民話語り P31	民話語りを聞いて、みんなで歌を唄います。 ・真岡の民話、お地蔵さまの話、恩返しの話など ・偉人の話など	30分 ～ 40分	
86	真岡ゆかりの二宮金次郎 を民話で学ぼう	二宮金次郎の生い立ちと尊徳仕法を民話に解説を交えて語ります。	30分 ～ 40分	
87	親鸞聖人とゆかりの地 専修寺を民話で学ぼう	親鸞聖人の偉業と専修寺の縁を民話に解説を交えて語ります。	30分 ～ 40分	
88	民話 ふるさとの昔ばなし P31	みちのく民話をはじめ、日本全国の昔懐かしい民話語りを語ります。民話を聞いたあとは一緒にうたを歌って楽しめます。	60分	—

## 7. 料理・生活

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
89	フラワーゼリー P31	透明のゼリーの中に1枚1枚花びらを咲かせます。見て美しく、食べて美味しいゼリーです。※調理道具不要	60分	参加費・材料費込 700円～
90	デコ和菓子作り P31	子供から大人まで楽しめる可愛い和菓子作り。色染⇒包餡⇒成形を楽しみます。幼稚園生～OKです。※調理道具不要。	60分 ～ 90分	参加費・材料費込 1,200円～
91	料理教室	家庭料理のレシピとコツを学びます。 (メニュー・材料費は要望に応じて) 食材を無駄にしないエコクッキングもあります。	120分	参加費・食材費込 600円～
92	災害非常食を作ってみよう P31	非常時に役立つお料理。 日常に活かせるアイデアもたくさんあります。	120分	参加費・食材費込 600円～
NEW 93	米粉と糀の料理教室	米粉と糀を使った料理教室です。砂糖や油、乳製品をできるだけ使わない罪悪感のないレシピを選べます。糀を使った糀調味料(糀ケチャップや中華糀など)は、単独で味が決まるので、レシピのレパートリーが一気に増えます。米粉餃子や米粉クッキーなど、おかずもスイーツも簡単! 楽ちん! おいしい! が叶う米粉と糀を、お試しください。	45分 ～ 120分	参加費・材料費込 2,000円～
94	おまんじゅう作り P31	しっとり柔らかな薄皮まんじゅうを作ります。 ※1人1台の蒸し器が必要です。	120分	参加費・食材費込 700円程度
95	焼き菓子教室 P31	パウンドケーキ、ケーキサクレ、クッキーなどを作ります。 ※泡だて器・ゴムベラをご持参ください。 ※オーブンが必要	120分	参加費・食材費込 1,000円～
96	シフォンケーキ教室	しっとりフワフワで添加物を使わないシフォンケーキを作ります。焼きあがった物は持ち帰りいただきます。 ※1人1台のハンドミキサーとオーブンが必要なので、その都度ご相談ください。	120分	参加費・食材費込 1,000円
97	アイシングクッキー教室 P31	砂糖でできたクリームを使って、クッキーやカップケーキにデコレーションをします。 ※オーブン・調理器具不要	30分 ～ 90分	参加費・食材費込 700円～
98	そば打ち	そばの打ち方からだし汁の作り方まで学びます。	120分	参加費・食材費込 800円～
99	味噌作り	国産大豆・塩・麴を使って手作り味噌をプロから学びます。(1人1樽8.5kgをお持ち帰り) ※11～3月期間限定・20人以上 ※できるだけ早めにお申し込みください。	120分	参加費・材料費込 6,000円
100	スマホ教室	スマホのお困り事を解決するスマホ教室です。 内容は日程調整後、講師に直接ご相談ください。 電話のかけ方からカメラ、LINE、など具体的な事を教えます。 ※人数は、3～5名が理想ですが、10名まででお願いします。 ※会場に使用できるWi-Fiがある事を推奨。 Auto Mirai 真岡 公民館(真岡市公民館)ではWi-Fiがご利用いただけます。	60分 ～ 90分	お持ちの スマートフォン

(次ページへ続きます)

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
101	スマホ基本講座	デジタル推進委員による講座です。 内容は日程調整後講師に直接ご相談ください。 例・スマホの基本 ・簡単、安心な音声入力 ・QRコードの読み取り ・防災に役立つアプリ ・LINEの使い方 ・電車の時刻を調べる など ※最大人数8人まで ※会場にWi-Fi環境がある事を推奨します。 Auto Mirai 真岡公民館(真岡市公民館)ではWi-Fiがご利用いただけます。	90分	お持ちの スマートフォン
102	パソコン基本講座	デジタル推進委員による講座です。 内容は日程調整後講師に直接ご相談ください。 例・回覧板やお知らせ文の作成 ・収支報告の作成 ・インターネットの利用 ・ぼち袋や一筆箋の作成 など ※最大人数4人まで ※パソコンは講師側で貸出し可能です。 ※電源(コンセント)のある会場での実施を推奨します。 ※インターネットの利用講座は、会場に安定したWi-Fiが必要です。	90分	テキスト代 200円

## 8. 伝統文化

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
103	風呂敷活用術 P32	風呂敷の様々な包み方と、便利な使い方について学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	—
104	茶 道	茶道の基礎的な知識と実技を学びます。	120分	抹茶・菓子代
105	親子茶道 P32	親子で気軽に楽しむ茶道体験。基本の作法と抹茶を点てる茶道体験。幼稚園生～。大人のみも可。	60分～ 90分	1,000円程度
106	お箸の使い方 P32	お箸の使い方をはじめとして、食事の基本的なマナーを学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	—
107	美しい小筆文字 P32	美しい小筆文字を書いてみましょう。	120分	紙・墨・筆
NEW	シニア書写教室 P32	カラー筆ペンなどを使って、日本の美しい言葉や日常遣いの一言を、書にしてお楽しみいただける教室です。書くのは久しぶりという方でも安心してご参加いただけます。日常を豊かに彩る作品作りにも挑戦します。 ※65歳以上対象(ご相談に応じます) ※最大人数15名まで	90分	参加費・材料費込 1,250円
109	ゆかたの着付け	小物から帯の締め方まで、浴衣の着付けを学びます。 ※1月半以上前に申し込んでください。	120分	浴衣一式 レンタル料 500円 (希望者)

## 9. その他

※時間は目安です

No.	講座名	内 容	時間	必要材料 負担金目安
110	カラーセラピー・色育 P32	カラーセラピー（大人対象）：色彩を通して深層心理にアプローチします。 色育（子ども対象）：集中力・想像力・コミュニケーション力を養います。	60分 ～ 120分	テキスト代 500～ 1,000円
NEW 111	大人の英会話 P32	高校生～シニアまで対象。日次会話や旅行で使える英会話を学びます。	60分	テキスト代 もしくはコピー代
NEW 112	数秘&カラー P33	生年月日や氏名を使って、自分の本質、転職適職、1年間の運氣等を読み解きます。	60分	参加費・材料費込 800円～
113	落語（出前寄席） P33	地域みなさんに笑いを届けます！ （真岡落語研究会）	120分	—
NEW 114	朗読（読み聞かせ）	誰もが知ってる童話。別の視点で読み解いてみる。物事を多面的に見るキッカケになるかも。大人にも子どもにも聞いて欲しい。	40分 ～ 60分	—
NEW 115	マジックショー P33	どなたにでもご覧いただけるマジックショーです。失敗したら笑ってください。いろいろ学んでお見せします。	30分 ～ 60分	—
116	耳つぼジュエリー P33	耳のつぼと体の各部位との関係を学び、おしゃれな耳つぼジュエリーでツボを刺激してみましょう。	120分	参加費・材料費込 2,000円程度
117	スマイルタッチケア	子どものために考案されたピースフルタッチ、認知症ケア・緩和ケアなどを基本に、あらゆる年齢層の方にできるスキンシップタッチケアを学びましょう。	120分	テキスト代 500円～
118	相撲甚句	地方巡業の際に唄う七五調の囃歌を、みんなで歌ってみましょう。	60分	テキスト代 100円
119	自分探し	気軽におしゃべりしませんか？ プライバシーは守ります。 （キャリアコミュニケーター&カウンセラー）	60分～	—
120	手品教室 P33	手品の基本を学び、「コミュカ」をアップ。頭の体操にも。（マジック道具はお持ち帰りいただけます）	60分 ～ 120分	参加費・道具代込 2,000円程度
NEW 121	世界のボードゲームであそぼう!! P33	子どもから大人まで楽しめる海外（国内）のボードゲームを使ってコミュニケーションを育みましょう。 ※金額は内容によって異なります。	90分 ～ 120分	参加費・材料費込 500円～
122	～道徳心を育む「親子で学ぶ論語コミュニケーション」～ P33	中国古典の『論語』には、思いやり、学ぶこと、くじけそうな時の心構え…など、人の成長に大切な言葉が収められています。家庭内でのコミュニケーションに活用できる『論語』をお子さんと親御さんと一緒に学びます。※小学生親子対象	60分 ～ 90分	—
NEW 123	女性のセルフケア講座	健康で若々しく生きたいあなたへ、おうちでできるセルフケアはいかがですか？ 病気になる前に不調を健康に戻す方法、今日からできる簡単『ゆるみヘッドマッサージ』などをお伝えします。	45分 ～ 120分	参加費 1,000円～
NEW 124	愛といのちのお話会	性教育というと、心構えをして聞くものと思いませんか？性とは何なのか。性はいのちであり、自分事。肯定すればするほど自己愛が深まります。性は神話の中でも登場し、古来の日本人は大切にしてきました。教科書で習わない今知りたい心が震えるいのちの話をお伝えします。※参加者の年齢や主催者様の開催目的により内容を変更できます。内容、講演形式などを申込書に記載のうえご提出ください。	45分 ～ 120分	参加費 1,000円～