

# コミュニケーションひろば

2022年度ダイジェスト版



みなさん、こんにちは！  
お友だちとのおしゃべり、楽しいですね。  
でもちょっと、テーマを決めて講座や体験会のようなものができれば、もっと内容も豊富になり、たくさんの人と交流が持てるかもしれませんね。  
コミュニケーションひろばは、そんな思いでつくり、楽しい・ためになる講座が集まっています。  
ぜひ、みなさんで楽しく活用し、仲間づくりや地域での交流にお役立てください。

## 講座を開いてみたいなあ…

2人以上の参加で開催できます。

生活クラブの組合員が主催者なら、組合員以外の参加もOKです。  
お友だちをさそって、開催してみませんか。

## 申し込みは、かんたん！

チャレンジ  
したい講座が  
ある！

ブロックへ  
連絡する

日程などを  
相談して、  
決定！

開催

・もっと詳しいことが知りたい  
(本冊子が見たい)

・ブロックへ電話する。  
・右上のQRコードで申し込まれた方には、  
ブロックの担当者から連絡します。

\*講座は原則として有料です (一部無料)。

ブロックが開催費 (実費) の補助を行う場合もあります。

\*講座内容の詳細は本冊子をご覧ください。本冊子はブロック毎に保管しています。

\*本冊子の希望および問い合わせは、該当ブロックへ連絡してください。

\*右上のQRコードからも問い合わせ・申し込みができます。



↑こちらからも  
問い合わせができます

柏ブロック  
tel : 04-7134-3801

千葉ブロック  
tel : 043-278-7629

佐倉ブロック  
tel : 043-461-7868

松戸ブロック  
tel : 047-385-4646

市原ブロック  
tel : 0436-60-1583

ベイブロック  
tel : 047-379-1540

サステイナブルなひと、  
生活クラブ

## 2022年度 コミュニケーションひろば 講座一覧

↓No.に色のついていものは、オンライン開催が可能です。

	講座名	内容・伝えたいこと	講師料:円	エリア	
食	1	パン&ケーキ&パスタづくり	手づくりは楽しくておいしいよ	5,000~10,000	南行徳から車で1時間以内
	4	料理教室	生活クラブの食材を使い、食の大切さ・楽しく簡単に料理をつくる	3,000	バスと電車で行ける所なら
	6	旬を感じる お惣菜 おもてなし料理	日本の旬の食材を使った食事作り	2,000	千葉県内
	8	ランチを一緒に	一緒につくったランチを食べながら、ゆっくりと楽しくお話しを。家族にもお土産を	5,000	柏市内
	13	中山さんちの料理教室	食材のつかいきり方、リーズナブルで毎日の食卓に役立つメニューの紹介	1,000	千葉県内
	14	パキスタンカレー講習会	アジアンで販売しているスパイスで本格的なパキスタンカレーをつくります	3,000	千葉県内
	15	パッククッキング	ポリ袋を利用して、介護食や災害時食づくりを提案	10,000	木更津から車で1時間以内
	31	健康料理教室 / 季節の薬膳料理	季節ごとの特徴やおすすめの食材を知って、元気に過ごすためのコツ	10,000	千葉・八千代市
	32	アトピー・アレルギーの食事法 生活習慣病にならない食事法など	管理栄養士、アレルギーアドバイザーが教える食事術。食べた物で身体はできている	6,000	船橋・市川・習志野市
	34	旬菜 Cooking	食の大切さ、命の大切さ	10,000	千葉市と近隣
	36	おうちで作る ケア食・備災食	ちょっとしたコツでケア食づくりが楽になる。ちょっと手間をかければ、家族で同じものが食べられる	8,000	千葉市と近隣
	37	かんたん!優しい!楽しい!マクロビ	マクロビオティックを通して、幸せな生き方を考える	500/1人	応相談
	38	安心・おいしいパンづくりと自家製酵母講座	消費材を使ったパンづくり。レーズンなどから起こす自家製酵母にもトライ!	6,000	柏・流山・我孫子・野田市
	40	マクロビオティックの考え方と料理	マクロビオティックによる食材の観方・調理の仕方・それを実生活に活用する	10,000	浦安市から千葉市周辺まで
41	料理の基本・おちば料理・種の料理	食材を活かす調理。食の本質を伝える	10,000	千葉県内	
42	自家製天然酵母パン	生活クラブの材料でもっちりおいしいパン	6,000	稲毛駅から公共交通機関で1時間程度	
44	N かんたんそば打ちと蕎麦粉料理	栄養価の高い蕎麦粉を通して、栄養価・国産と輸入の問題点・歴史などを知る	5,000	茂原・大網白里・東金・市原市・長生郡、千葉市緑区	
子育て	19	あなたの子どもの性を問題から100%守る講座	青少年期を心身とも健全に成長し社会に役立つ人となること	10,000	千葉県内
	22	ベビーサイン (赤ちゃんとお話できる育児法)	0・1歳の赤ちゃんとの関わり方や気持ちのやりとりの仕方など	1,000/親子1組	千葉県内
	25	おはなし会	親子でその時を楽しむ。子育ては一人じゃないよと実感してもらおう	5,000	松戸・船橋市
	26	N アドラー心理学 ELM 講座体験会	「褒めない、叱らない、勇気づける」講座のうちの一部を学ぶ	1,500/1人	千葉県内

2022年度 コミュニケーションひろば 講座一覧 つづき

↓No.に色のついてるものは、オンライン開催が可能です。

	講座名	内容・伝えたいこと	講師料:円	エリア	
健康づくり	1	土・食・腸・脳を学ぶ	土・食・腸・脳とそのつながりを学ぶ	2,000～10,000	地球
	11	あなたの姿勢を見直してみませんか？ 姿勢健康法「ミツヴァ・テクニク」	毎日の動作や癖を見直し、肩こり・腰痛などの不快症状を改善	5,000	どこでも
	15	サステイナブル体操	正しい姿勢をつくることでカラダの機能性を高める。運動の本質を伝える	10,000	柏・流山・我孫子市
	17	初心者の方でも安心「やさしいヨガ」	初心者向けリラックスヨガ	8,000	千葉市など
	20	心と体を優しくほぐす タッピングタッチ	赤ちゃんから高齢の方まで簡単に安全に取り組みます	5,000～10,000	柏・流山・我孫子・成田・松戸市
	21	足裏健康法って？	「痛！気持ちイ〜ッ」の体験を！	10,000/6回	東葛地域
	22	草木染め布ナプキン・べんがら染め、和綿の糸つむぎ・織	天然素材のこと・産業自給率 <sup>ゼロ</sup> の和綿の伝授	5,000	千葉・八千代・習志野市原・木更津・茂原市
	24	お熱も咳もこわくない！自分と家族の健康を守るための自然療法 ホメオパシー	心身共に健やかに暮らすために、安心安全な食生活と共に健康を守る手立て。セルフケアについて	5,000	千葉県内
26	理想の姿勢を手に入れて いつまでも動けるカラダ作り	姿勢チェック・生活習慣で気をつけるポイントなど	5,000	JR 五井駅から車で1時間くらい	
27	<b>N</b> 手のひらで健康診断	手のひらと身体の各部位との関係を知る	8,000～10,000	千葉・八千代市	

コミュニケーション	1	インナーチャイルドを癒して 楽しくワクワクした毎日を！	子どもの頃に抑圧した未解決な感情を癒すことで本来の自分をワクワクして生き、幸せを感じられるようになる	5,000	千葉県内
	4	ココロの講座	ココロの仕組みを知ってストレスを減らそう！	10,000	千葉県内

環境	2	地球にやさしい暮らし方 (せっけん講座初級)	せっけんと合成洗剤の違いを簡単な実験を通して体験します	5,000	千葉県内
	3	せっけん使いこなし塾 (せっけん講座中級)	せっけんの長所と短所を知って上手に使いこなしましょう	5,000	千葉県内
	4	遺伝子組み換え問題を楽しく学び考える	遺伝子組み換え・ゲノム編集された作物・食物のリスク、表示制度等について	3,000	要相談
	5	せっけんで暮らしませんか！大切な水を守るため	私たちの飲み水である川や沼の水質保全・有害物質から身を守るためにせっけんを上手に使う暮らし方の提案	3,000～5,000	佐倉ブロック中心
	6	せっけんの街工場見学	せっけんの街ってどんなところ？ せっけんづくりの工程を知る	5,000	千葉県内
	8	ナチュラルクリーニング実践講座	水を汚さず環境にやさしいせっけん等を使った掃除について	5,500	JR 下総中山駅から公共交通機関で1時間以内

趣味	1	ポーセラーツ体験教室(大人・子ども・親子対象)	転写シールを使ってオリジナル食器づくり	5,000	どこでも
	7	着付け (浴衣や普段着等)	着付けの基本と遊び心で気軽に着物を楽しむ	7,000	千葉市周辺
	10	幸せアロマセラピー	ご自分・ご家族に・環境にやさしいアロマ活用法	5,000～10,000	柏・流山・我孫子・成田・松戸市
	19	トールペイント・デコパージュ	アクリル絵の具で生活用品に絵つけするホビー	5,000	JR八幡宿駅から車で1時間くらい
	20	アトリエマシュマロ	子どもから大人まで、手作りの楽しさやできあがった時の感動を味わって	5,000～10,000	全国
	21	ドライ・プリザーブドフラワー・リボン等を使ったリース作り	いろいろな材料を使って自分にしかつけれないものをつくる楽しさを実感	3,000	どこでも
	25	初めての①着付け②和裁	できる時に習っておいて心のゆとりを	5,000	千葉市周辺
	29	セラヴィの植物講座	植物との共存から、想像以上の学びと喜び	10,000	千葉県内
	30	はじめてアロマ	100%天然の香りを日常生活に取り入れ、アロマセラピーを正しく行う	10,000	千葉県内
	36	グルーデコ体験	クリスタルを使ってオリジナルアクセサリーをつくる	5,000	東葛地域
	37	初めての茶道体験	和の文化を大切に。お茶・和菓子をいただく	10,000	JR 布佐駅から1時間以内
	38	バルーンアート	バルーンで動物・花・キャラクターを作る	1,000	JR 稲毛駅から1時間以内
	39	アロマセラピー・アロマクラフト	アロマオイル使用の無添加クリームやせっけん作り	5,000	どこでも
	41	<b>N</b> バッグ作り	ビニールテープを使ったかんたんバッグづくり	10,000/2日間	柏ブロック内

高齢者支援	6	認知症サポーター養成講座	正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者となりましょう	0	千葉県内
-------	---	--------------	------------------------------------	---	------

ビオサポ	1	ビオサポマイスター講座 <b>ビオサポ</b>	ビオサポマイスターによる講座。消費材の使い方と健康な食べ方を提案します	5,000	千葉県内
------	---	----------------------------	-------------------------------------	-------	------

その他	4	お金に関する相談	人生に必要なお金の知識を得て知らないことで損しないように伝えたい	1,000	千葉県内
	9	お片づけ講座	福福お片づけ講座。整理・収納の大切さ	7,000	船橋・千葉・習志野・四街道市
	11	歳をとっても安心して暮らしたい！ 成年後見制度ってなあに？	どのような制度で対象者は？実際にはどのような事を行っているかなど	5,000	千葉県内
	12	フェアトレード学習会	ヘナ講習会や手作りワークショップなど	3,000～5,000	千葉県内
	15	世界の平和についての学習会	世界・東南アジアの国の状況や文化について。私たちの暮らしと世界が繋がっている	5,000	千葉県内
	16	年代別の片付け講座	片付けることを通して、異世代でも「おたがい様」の関係性構築を手伝う	5,500	JR 津田沼駅から1時間以内

**N** 新しい講座

- 開催時には、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を取ってください。
- ・ 3密を避ける
- ・ 換気を行う
- ・ 会場内での飲食は避けるなど
- 状況によっては、開催できない講座もあります。
- オンライン開催については、使用するアプリのダウンロードや方法・トラブル等についてはフォローできかねますので、ご了承ください。



2022年5月発行  
生活クラブ虹の街 組織部  
tel : 043-278-7172

