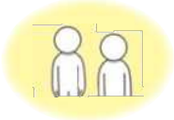
コミュニケーションひろば

2023 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、そんな思いでつくられ、
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ぁ…



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

2023 年度　コミュニケーションひろば 講座一覧

↓No.に色のついているものは、オンライン開催が可能です。　公 公共交通機関利用

	No.	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
食	8	ランチをご一緒に	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
食	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
食	14	パキスタンカレー講習会	アーシ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 公
食	15	パッククッキング	ポリ袋を利用して、介護食や災害時食つくりを提案	10,000	木更津から電車で 1 時間以内
食	23	生活クラブの達人料理	食のワーカーズによる、生活クラブの食材を使って手軽にできる家庭料理作り	5,500	千葉県内 公
食	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
食	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 公
食	34	旬菜 Cooking	食の大切さ、命の大切さ	10,000	千葉市と近隣
食	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 公
食	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 公
食	38	安心・おいしいパンづくりと自家製酵母講座	消費材を使い、天然酵母や自家製酵母の簡単・安心・おいしいパンづくり	6,000	柏ブロック地域 公
食	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
食	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 1 時間程度 公
食	44	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	22	ベビーサイン（赤ちゃんとお話しできる育児法）	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
子育て	26	アドラー心理学 ELM 講座体験会	「褒めない、叱らない、勇気づけをする」方法を学ぶ講座（12 章）のうちの数章を学ぶ	1,500/1 人	千葉県内

裏面につづきます ⇒⇒⇒

2023 年度　コミュニケーションひろば 講座一覧　つづき

↓No.に色のついているものは、オンライン開催が可能です。

	No.	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 公
	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	千葉市など中心に車で行ける範囲
	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・織り	天然素材のこと・産業自給率0（ゼロ）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の一つとして	5,000	千葉県内 公
	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	知って得する姿勢の不思議。生活習慣の気をつけるポイントなど	5,000	車で1時間くらい
	27	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	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！	生い立ちの中で身についてしまった生きにくさを解消することで本来の自分を生きられ、人間関係が変化していく	5,000	千葉県内 公
環境	2	地球にやさしいくらし方（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
	9	N 省エネ講座	工作や動画視聴を通して、省エネに関する知識を身につける	3,000	千葉県内 公
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つくり	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
	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	自然の恵みをいかし、現役作家から学ぶクラフト講座	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く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、アロマテラピーを正しく行う	10,000	千葉県内 車で1時間以内
	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布佐駅から車で1時間以内
	38	バルーンアート	バルーンで動物・花・キャラクター等を作る	2,000	JR稲毛駅から1時間以内 公
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	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と伝えたい	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 公
	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ぁに？	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 公
	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 公
	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 公
	17	N 社会保険労務士による年金講座	ねんきん定期便の見方と老齢年金の請求の際の注意点等を解説	10,000	市原・千葉・ベイブロック地域 公

N 新しい講座

公 公共交通機関利用

● 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。

2023 年 5 月発行
生活クラブ虹の街　組織部
tel：043-278-7172