

コミュニケーションひろば

2025年度ダイジェスト版



みなさん、こんにちは！
お友だちとおしゃべり、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(1講座無料)。

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。

*右のQRコードからも問い合わせ・申し込みができます。

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



↑WEBからも
問い合わせができます

2025年度 コミュニケーションひろば 講座一覧

※色に色がついているものは、オンライン開催が可能です。

公共交通機関

講座名

内容・伝えたいこと

講師料:円

エリア

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
8	ランチを一緒に！	一緒に作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	生活クラブの食材を使って、時短料理、毎日の食卓に役立つメニューの紹介	1,000	千葉市内
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	千葉市内
15	バッククッキング	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
23	生活クラブの達人料理	食のワーカーズによる、多彩なおいしい食卓。希望の消費材やテーマによる相談可能	5,500	千葉市内
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
34	旬菜 Cooking	食の大切さ、命の大切さ	5,000	千葉市と近隣
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	6,000/3H	柏ブロック地域
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献立・調理の仕方を実生活に活用する	10,000	市川・船橋・浦安市から千葉市周辺まで
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づくり	①6,000 ②4,000	稲毛駅から1時間程度
44	かんたんそば打ちと蕎麦粉料理	そば打ちと簡単な蕎麦粉料理づくり	5,000	茂原・大網白里・東金・市原市・長生郡、千葉市緑区
45	手軽な食材でババットご飯	老若男女みんなで7チャワチャと食す。人生100年、暮の世帯にならず食で健康づくり	8,000	千葉市内から1時間程度

子育て

28 N CPA SS式イライラしない子育て講座

親のコミュニケーション力を高めることで親子の良好な関係を保ちながら子どもをうまくしつけていく方法

5,000 千葉市内

N 新しい講座

サステイナブルなひと、
生活クラブ

裏面につづきます

2025年度 コミュニケーションひろば 講座一覧 つづき

※色に色がついているものは、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・心	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	地域
	15 サステナブル体操	正しい姿勢をつくることでカラダの機能性を高める。運動の本質について	10,000	柏・流山・我孫子市
	21 足裏健康法って？	「痛」気持ちいい！の体験を！	2,500×6回(各講座)	東葛地域
	22 草木染め布ナプキン・べんがら染め、和紙の糸つむぎ・織り	天然素材のこころ・産業自給率の和紙の伝授	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のホメオパシー	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づくり	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
	28 N 太極拳生功 経路リンパ体操	中国古来からの健康法。日々の暮らしに取り入れた	5,000	野田・流山・柏
	29 N 自分でできるリンパドレナージュ	リンパのしくみについて。セルフリンパドレナージュ体験と練習	10,000	館山市内から車で1時間以内
子育て	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
	1 ビオサボマイスター講座	ビオサボ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
環境	2 地味にやさしくらし方(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で体験し、今できることを実践すること	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、地球・人にやさしくらしを	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	委託費
	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

趣味	7 着付け(浴衣や着崩着等)	着付けの基本と遊び心で気軽に着物を着る。親子で浴衣を楽しむ	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付けするホビー	5,000	車で1時間くらい
	21 ドライフラワー・プリザーブドフラワー等を使ったリースづくり	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体験	5,000	どこでも
	25 初めての①着付け②和裁	できる時に習ってみたい心のゆとりを	5,000	千葉市周辺
	29 セラヴィの植物講座	季節の飾り(リース・寄せ植え)、押し花づくりなど。植物の育て方・活かし方	10,000	千葉県全域
N	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	1,000	船毛駅から1時間以内
	42 N 紅茶講座	おいしい紅茶のいけ方・ティーマナー	5,000	車で1時間くらい

コミュニケーション	1 インナーチャイルドを癒してワクワクした毎日！	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
	2 アーユルヴェーダ基礎講座 or 子育て講座	アーユルヴェーダの性質を知って、人間関係と自己の健康管理	5,000	千葉県内
	3 笑いヨガで心と顔のシワのばし	笑いヨガで先成力向上とストレス解消。笑顔になれる会場のコツ	1,250/1人	全国

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悩まないように伝えたい	1,000	千葉県内
	9 お片づけ講座	整理・収納の大切さ	7,000	船橋・千葉・習志野・田舎道市
	12 フェアトレード学習会	フェアトレード学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

N 新しい講座

公共交通機関利用



● 講師料の他に、材料費など別途必要な場合があります。

● 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。

2025年5月発行
生活クラブ虹の街 政策調整部
tel: 043-278-7172

