

# コミュニケーションひろば

2026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 (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。

\*右の二次元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

## 2026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

	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！	一緒につくったランチを食べながら、ゆっくりとお話を。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 千葉県内
	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
	23	生活クラブの達人料理	食のワークスによる、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 千葉県内 公
	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
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	6,000/3H 柏ブロック地域 公
	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	① 6,000 ② 4,000 稲毛駅から1時間程度 公
	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	手軽な食材でパバットご飯	老若男女みんなで7チャ7チャと食す。人生100年、薬の世話にならず食で健康づくり	8,000 千葉市内から1時間程度
	46	N パン・お菓子・グルテンフリー	簡単だけどプロの味! 家族の笑顔が広がる	7,000 流山・柏・松戸 公
	47	N アノイと楽しく♡みんなで作る少し丁寧なお料理	麹調味料や旬の食材を使って。食べたものでカラダもココロも作られている	8,000~10,000 豊四季から車で片道30分以内
	48	N 発酵と米粉の料理教室	忙しい毎日でも無理なく続けられる、心と体が整う食卓作りを応援	10,000 市原・千葉・茂原市袖ヶ浦~木更津間
	49	N マクロビお話し会	消費材を使った、マクロビोटニック料理とお話の会	500/1人 応相談 公
支援者 高齢者	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
	7	N シニアプランニング&エンディングノート書き方	シニアの財産管理・暮らし(介護等)・相続・エンディングについて解説	5,500 柏・流山市 公

N 新しい講座

裏面につづきます ⇒⇒⇒

2026年度 コミュニケーションひろば 講座一覧 つづき

↓No.に色のついていないものは、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	
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
	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!気持ちイ〜ツ」の体験を!	2,500×6回(各講座)	東葛地域
	24	こころもからだも元気な子どもを育てるホメオパシー	回復を助ける自然療法、ホメオパシーと食の知恵を学ぶ	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	太極拳生功径路リンパ体操	中国古来からの健康法。日々の暮らしに取り入れて	5,000	野田・流山・柏
	29	自分でできるリンパドレナージ	リンパのしくみについて。セルフリンパドレナージ体験と練習	10,000	館山市内から車で1時間以内
	子育て	28	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	8,000
29		[AI 時代の子育て] 子どもの「考える力」が育つ家庭環境の整え方	学童期までにととのえたい食・睡眠・遊び・デジタルとの付き合い方	1,000～1,500/1人	千葉県内
30		ことばを変えると笑顔がふえる子どものコミュニケーション力を育てる親講座	親子のコミュニケーション力を見直すと、親子関係が安定し、自己肯定感が育つ	5,000～10,000	新浦安駅から1時間
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
	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	食のある居場所づくり	食を介した居場所づくりの好事例紹介・ワークショップ	5,500	千葉県内



趣味	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。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をつけるホビー	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けないものをつくる楽しさを実感	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	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
	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	稲毛駅から1時間以内
42	紅茶講座	おいしい紅茶のいれ方・ティーマナー	8,000	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け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体質を知って、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	笑いヨガで免疫力向上とストレス解消。笑顔になれる会話のコツ	1,250/1人	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  あり
------	---	-------------	-------------------------------------	-------	----------

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で体験し、今できることを実践すること	6,000	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・人にやさしい暮らしを	6,000	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
	7	みんなで一緒に楽しく考えよう! SDGs	ごみ問題などについて考え、行動してみようと思うことをシェアする	10,000	千葉県内
	8	固形せっけんをたいてみよう (印旛沼工場見学)	せっけんの街の固形せっけんづくりを体験して、人・環境について考える	6,000 2,000/1人 せっけんのお土産	印旛沼工場内のみ

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。

2026年5月発行  
生活クラブ虹の街 政策調整部  
tel: 043-301-4133