

NO.	分類	講座名	講座内容	講師料	材料費
1	文学言語	たのしい俳句づくり	俳句づくり・句会	90分 1,000円	
2	文学言語	日本語教育全般	・日本語能力試験N5～N1まで、受験対策から実力養成まで ・仕事で使う日本語、会社・工場で使う日本語会話を ・介護職に必要な会話および介護職資格取得のための学習 ・入門期の方には漢字から簡単な日常会話まで	【個人レッスン】 1回（1時間半）3,000円 1回（2時間半～3時間半）5,000円 【グループレッスン】 応相談	テキスト代
3	文学言語	わかりやすい楽しいオンライン英会話&英会話	・日本人講師による日本人のための英語・英会話レッスン ・日常会話、英検・受験対策、接客英語、留学・海外赴任、英語音楽など	【個人レッスン】 75分 3,500円 【グループレッスン（2～5名）】 75分 2,000円	必要に応じて別途
4	文学言語	～大切な記憶を“言葉”にしましょう～	・写真や記憶をきっかけに、話すこと・思い出すことから始め、記憶を言葉に書き出します。	1講座90分 500円	
5	歴史民俗	漆喰塗り体験と左官の歴史	・白漆喰塗りの体験 ・左官の歴史に触れる	無料	資材の一部負担（体験内容による）
6	歴史民俗	歴史講演	・織田信長、豊臣秀吉、徳川家康、浅野長政に関する歴史講演 ・「桶狭間の戦い」「小牧長久手の戦い」「関ヶ原の戦い」等	90分 10,000円～20,000円	300円（要相談）
7	教育科学	ベビーマッサージ&スキンケアレッスン	便秘効果、夜泣き軽減、免疫力アップなどたくさんの効果があるベビーマッサージ。それだけでなくママの育児不安の解消にも効果あり。デリケートな赤ちゃんのお肌。トラブルを未然に防ぐ方法をお伝え。	1講座3,000円～	オイル代 500円
8	教育科学	子育てワークショップ	自分の思い、気持ちを人に聞いてもらったり、人の考えや意見を聞かせてもらいながら広い視野に立ち、気づきを得る学習。	1時間500円～1,000円 （材料費・交通費として）	
9	教育科学	男女共同参画について	男女共同参画についてDVDの上映、寸劇、朗読劇などで理解を深めていただきます。	無料	
10	教育科学	産前産後ケアとマタニティストレッチ	<ブレママ向け> ・産後を見据えたマタニティストレッチ ・産前産後のセルフケア ・寝かしつけ効果抜群のバランスボールエクササイズ	1時間あたり5,000円 （1名ずつの参加費は1,500円）	
11	教育科学	まあるいごえん～親子の笑顔を育み隊～	・「自己肯定感」や「甘えの大切さ」を講師がお伝え ・子育てについてみんなで考えたり話し合ったりし、家庭教育の向上を目的としている。 ・子育て中の方向士の交流	各5,000円 （定員3～20名程度）	
12	教育科学	ファイナンスの基礎 年金・医療・保険・リスクマネジメントについて	①十代で学んでおきたいファイナンスの基礎 ②シニア世代をイキイキ楽しく ③これからのリスクマネジメント	1講座：10,000円	資料代 500円
13	教育科学	「眠り夢」 「障害児理解」	一般・高齢者・障害児を持つ保護者・学校の先生向けに「不思議な夢を見る眠り」「認知症を防ぐ眠り」「知的・発達障害児の理解」等のお話	無料	
14	教育科学	保険見直しの極意 保険での資産形成の仕方	①保険見直しの極意 ②保険での資産形成の仕方	無料	
15	教育科学	相続・遺言書について 知ろう！	・相続についてのお役立ち情報を紹介 ・遺言書の作成セミナー ・ちょっとしたレクリエーション（弾き語りやトランプマジックなど）	1時間 1,000円	
16	教育科学	コードを打ち込む 親子プログラミング教室	楽しくプログラマー体験ができます。 ・プログラミング言語「JavaScript」を使ってゲームを作成。 ・スマホでもプレイできるオリジナルゲームの作成	1回 300円/組	コンテンツ使用料 3,000円/組
17	教育科学	防犯教室 （セルフディフェンス トレーニング）	年齢と時間にあわせた防犯教室 （セルフディフェンストレーニング）	無料	
18	教育科学	子どもプログラミング 教室	様々なアプリやロボットに触れることでテクノロジーにワクワクし、基礎知識を学んだ後はオリジナルの作品づくりや自分の力でミッションに挑戦	2,000円	1,000円/1人 （タブレットレンタル費用）
19	教育科学	キャリア教育 ライフキャリア支援	時代が大きく変わり、生き方、働き方も大きく変容してきているなかで、知っておいた方がよい情報や身につけたい力・姿勢についてワークショップ形式で開催	応相談	

NO.	分類	講座名	講座内容	講師料	材料費
20	教育科学	科学実験 科学工作教室	科学を通して楽しい時間を過ごします。 具体的な内容は要相談	1テーマ毎に企画料：3,000円 2時間指導・準備料：2,000円	実費（人数分+2名分） 要相談
21	教育科学	幸せな家族関係をつくる心と食生活のお話	家族が安心で幸せな場所になる、家族良好の方法をお話。家事や子育てが楽になる、お母さんや家族の笑顔が増える心と食生活の方法をお伝え。	要相談	なし
22	教育科学	・プレコンセプションケア ・低糖質スイーツ講座	・妊娠しやすい身体づくりや健康的なライフスタイルについてお伝え。 ・無理なく体重管理ができる低糖質スイーツ講座	5,000円以上+交通費	※低糖質スイーツのみ 1,500円/1人
23	教育科学	探求学習	幼稚園児から大人まで学べる、答えのない探求学習により、発想力、自己肯定感を高める。	要相談	
24	教育科学	ベビトレヨガ	・お母さんの産後ケア（骨盤調整・肩こり、腰痛の緩和） ・赤ちゃんの脳トレあそびと、身体可動領域トレーニング（月齢や発達に合わせたおもちゃや遊ばせ方を伝える）	1回5,000円 （個人の場合1,300円）	
25	健康福祉	姿勢 × 健康 講座	身体の悩みを解消して、より人生を楽しく過ごすためのヒントを姿勢・生活習慣の観点から伝える。	1講座（1時間） 個人3,000円、団体10,000円	
26	健康福祉	太極拳 （楊名時太極拳）	呼吸、姿勢、筋肉をつけながら、転倒防止の動き方等を学び、心身のバランスを整える。	月4回：2,000円	
27	健康福祉	筋力up簡単体操・ストレッチ、 脳トレ（ボールや手ぬぐいを使用する、スクワット等）	年齢問わず、初心者～高齢者の方、普段あまり運動をされていない方、これから体操を始めようとする方、軽い運動をしたい方にお勧め。	要相談 （内容により、無料から相談可能）	ボール等の道具が必要となる場合有り。
28	健康福祉	ヨガ （キッズヨガ）	大人から子供まで派遣先へ出向いてレッスンしています。心身の乱れを防ぎ、呼吸を整え、毎日健やかに過ごしませんか。	1レッスン（20名まで） 3,000円～3,500円	
29	健康福祉	バレエヨガ（バレエの動きでヨガをします）	年齢、性別を問わず、バレエ・ヨガ初心者の方でも、心と体を整えて楽しめるバレエスタイルの優しいヨガ	1時間 3,000円 （応相談）	
30	健康福祉	骨盤底筋ヨガ	骨盤底筋群を整えるヨガを中心に行う 尿もれや頻尿、ボディラインの崩れは骨盤底筋を整えることで改善される	1レッスン 3,000円～ （応相談）	
31	健康福祉	在り方Body Method	自然の摂理と身体の実態を学びながら、ありのままの呼吸と心が還るプログラム。	1プログラム （約1.5時間） 10,000円～（要相談）	
32	健康福祉	ハートフルエクササイズ 一人で踊る健康体操	社交ダンスのステップを中心に使用して、予備練習してから、ペアではなく、一人一人参加者全員で昭和歌謡、懐かしい映画音楽等に合わせ体を動かします	講座1回につき5,000円	
33	健康福祉	ボディーメイク、動きながら整体、 ヨガ、ストレッチ	正しい日常動作、体の使い方をお伝えしながら、ストレッチ、動き、筋膜リリースを行って、本来の体の動きに導く	1時間 4,000円 （応相談）	
34	健康福祉	美しい姿勢と歩き方	・姿勢と歩き方のレッスン ・ストレッチ、ウォーキングエクササイズ	1レッスン （1時間）1,000円～	
35	健康福祉	やさしいヨガ	ストレッチから始まり、呼吸を大切に身体を伸ばすポーズをする初心者の方でも安心してできるヨガ	90分1,500円	なし
36	健康福祉	かんたんヨガ体操～ ヨーガ療法～	40代～シニア世代の方向け 健康増進と維持をはかりながら、日常生活を快適に過ごす健全な心身を養う。会話などを楽しむコミュニティの場。	1時間あたり800円	なし
37	音楽芸能	尺八	姿勢・尺八の持ち方、吹き方（息づかい）等、初歩から童謡・民謡など皆さんが知っている曲を中心に手解き	1時間あたり 500円	楽譜コピー代 1枚10円 尺八レンタル代 1回500円
38	音楽芸能	琴の演奏	学校・各施設・催事等での、琴と篠笛の演奏や指導等	無料	演奏の場合は、琴の運搬にかかる費用（運搬ができれば無料）指導の場合は、資料コピー代のみ
39	音楽芸能	『聴いて・触れて・楽しめる』お箏体験教室	・演奏、お箏についてのお話、譜面の読み方・爪のはめ方など 説明 ・グループワークにて簡単な曲を弾いてみます	要相談	

NO.	分類	講座名	講座内容	講師料	材料費
40	音楽 芸能	親しみやすい曲で生の音楽を届けます(ホルン・カホーンの演奏)	ホルンと打楽器カホーンによるあたたかみのある音色のアンサンブルを届けます。歌える曲、身体を動かす曲など要望に合わせてプログラムを組み立てます。	なし (楽器を運搬しますので、駐車場が必要)	
41	音楽 芸能	初めてアコースティックギターで弾き語り	ギターを触るのも初めて、家にはあるけど弾いたことがない、あいみょんみたいに弾き語りをやってみたい、など5回の講座で基本的なコードや簡単な押さえ方、弾き方を教えます。	1人1,000円×5講座(ふたりに上から) 応相談	弦交換、楽譜が必要な場合は別途 ギター必須 貸出は要相談
42	音楽 芸能	南インド古典舞踊 バラタナティヤム	ダンスを通じて南インドの文化、歴史、神話に触れる	60分2,000円から(人数によって変動あり)	希望者は練習用のサリール購入可能(3,500円から)
43	音楽 芸能	フラダンス	ハワイの伝統的なフラダンスの基本ステップや手の動きを丁寧にゆっくりと練習し、音楽に合わせて体を動かします。	体験500円、応相談	
44	音楽 芸能	ウクレレ入門	ウクレレがはじめての方でもわかりやすく丁寧に楽しく指導します。	1回 2,750円	
45	美術 工芸	絵手紙	絵手紙の作成	1回2時間程度 1,000円	
46	美術 工芸	デジカメの使い方、 撮影の仕方 PCの写真データの仕上げ 写真集制作のための データの作り方	・デジカメ(一眼からミラーレス)の使い方 ・人物、料理、風景、スポーツ、ダンスなど撮影の仕方 ・PC(MAC)の写真データの仕上げ ・写真集などを制作するためのデータの作り方	1時間:2,000円~	要相談
47	美術 工芸	籐で小物づくり	籐を使って小物づくり	1時間 1,000円 (作業内容による)	200円~ (例:大き目のお皿 600円)
48	美術 工芸	己書	・透明水彩絵の具や筆ペンを使ってお地蔵様や季節の花等の絵を描き、文字も書きます ・描き方や己書の楽しみ方をお伝え	1講座(1時間半)あたり 2,200円	
49	美術 工芸	フラワークラフトや ラッピング	お花(アートフラワー・プリザーブドフラワー)やリボンを使用したフラワークラフト(リース・コサージュ作り)、ラッピング方法等	1回2,000円	応相談
50	美術 工芸	クレイクラフト (粘土のお花) クラフトバンド (箱、バッグなど)	指を使うのでボケ防止になります	要相談	作品によります
51	美術 工芸	水墨画	初心者向け 基礎から分かりやすく指導 手本を見ながら模写をして練習	1時間当たり1,000円	実費 (画仙紙50枚:400円、 色紙1枚:100円)
52	美術 工芸	つまみ細工	伝統工芸で、かんざしやアクセサリなど作成	1人1回1,000円~ (作品によります)	1人1回500円~ (作品によります)
53	美術 工芸	己書	筆と水彩絵の具を使って書く文字のアート	基本2,200円(2時間) (特別講師の時は1,000円前後)	人数が多い場合のみ 筆セット 1,000円以内 (※初回のみ)
54	美術 工芸	基礎から学ぶ書道	子どもから大人まで基本的な筆遣いから始まり、大人は楷書→行書→草書→かなの順に指導	1講座(最大15名まで) 1時間 1,500円	300円
55	美術 工芸	己書	筆ペンを使って、絵や書を楽しく自分らしくオンリーワンの書と一緒に描きます。	90分2,750円~ (応相談)	筆ペン、ハガキ、紙代 (1,000円以下)
56	美術 工芸	美文字レッスン	・ペンのもち方からひらがなまでの基礎 ・正しい文字の形を知り、自信がつく漢字の書き方も学べる	1時間~1時間30分 1,500円~	1人500円
57	美術 工芸	ちぎり絵作品	和紙を指先でちぎり毛羽を利用してそうさくするちぎり絵には、温かみがあり心む作品ができます	(講師料・材料費) 1,000円~	(講師料・材料費) 1,000円~
58	美術 工芸	暮らしに役立つ美文字 教室	手書き文字ならではの温かみ、人間味を大切に、書く時間を楽しむ。	要相談	道具の貸し出し可 (購入希望の場合は~ 1,000円)

NO.	分類	講座名	講座内容	講師料	材料費
59	生活趣味	姿勢、ウォーキング講座	ご自身の姿勢と、正しい姿勢をお伝えし、健康をサポート	無料	
60	生活趣味	自分を変えたい、自己肯定感を高めたい方の講座	嫁・姑問題、ご夫婦の問題、子供との関係、人間関係など自分に自信がない方、自己肯定感を上げたい方などにお勧め	無料	
61	生活趣味	「あなただけに似合うもの」がわかる診断	顔・体の色、目鼻口、骨格等を活かすことで、「似合うもの」を導く診断をしています。外見、ファッションの悩みを感覚でなく理論で解決	人数・内容により応相談	
62	生活趣味	着付け、礼法・マナー	・マナー講座・きもの講座・浴衣講座・十二単体験講座	1名につき5,000円	「きもの講座」 1名2,000円 「十二単体験講座」 かつら代40,000円 衣装代60,000円
63	生活趣味	かんたん世界の料理・お惣菜、おうちカフェめし、洋菓子、かんたんな和菓子、パン作り	家庭で目指すプロの味。楽しくて美味しいが一番。教養として、作品の味・歴史・技術を学ぶ。	1回あたり10,000円 (約3時間。レシピ、材料用意含む)	1,000円～1,500円
64	生活趣味	お肌と心が喜ぶセルフスキンケア 好印象&崩さないマスクメイク	おうちで出来る簡単マッサージなどのフェイシャルスキンケアや「マスクをつけていても外してもキレイ」を叶えるポイントを実践でお伝え	1時間500円	
65	生活趣味	初めてのアロマ～香りへの第1歩～	ハーブティーの茶葉とエッセンシャルオイルを組み合わせたり、素敵なアロマの化粧水、ハンドクリーム、マスクスプレー等を手軽に作成	30分500円	1個につき500円
66	生活趣味	煌めく女性のフラワー&ジュエリー	お花とジュエリー制作の両方が学べる講座 初心者の方が2時間で作り上げる作品を作ります。	講座1回1人あたり500円	花材またはビーズ代 毎回2,000円程度
67	生活趣味	はじめての和裁	和針を使って、運針の仕方から学べます。 夏には希望者で自分で縫った浴衣でお出掛けします。	講座1回 一人当たり4500円 約6回～10回程度で完成	浴衣反物・糸・和針・指皮・かけ針・くけ台は実費
68	生活趣味	茶席の作法	抹茶のたて方、飲み方、お菓子のいただき方 等	無料	要相談 (お菓子、お茶代)
69	生活趣味	入浴に関する基本行動	生活習慣の一環である入浴（温泉施設及び家族風呂等）する際に潜む危険性を理解していただき、入浴に関する基本行動をもとに、楽しい入浴ができるようにする。	一人500円	一人300円
70	生活趣味	花コマ、万華鏡、ユニノリ、伝承遊び、コマ回し	工作や昔の遊びで楽しく遊ぶ	応相談	応相談
71	生活趣味	ペーパーデコレーション	画用紙を使って季節のお花やリース、ポップアップカードを作成	2時間 3,000円 (材料費込み)	応相談
72	生活趣味	「きたなごうどん」づくり	地場の野菜を使った「きたなごうどん」を作って食べます。	無料	1人500円
73	生活趣味	パン・お菓子・料理教室	2時間～2.5時間あれば、パン、お菓子、料理教室が可能	3,000円	1人350円
74	生活趣味	レクリエーション 和太鼓など	・レクリエーション実技（ゲーム、伝承あそび、ペンシルバールン他） ・和太鼓 ・しのぶえ ・皿まわし競技 ・芝居	要相談	実費
75	生活趣味	メディカルアロマを学ぶ	フランス式アロマセラピー（メディカルアロマ）でメンタルケア。生活の中に誰でもある少しの不調に寄り添えるアロマ精油をお伝えし、体質改善や体調管理に役立てるようアドバイス。アロマスプレー、アロマロールオン、リップクリームなど他にも色々作ることが可能。	1名500円	1回1,500円～

NO.	分類	講座名	講座内容	講師料	材料費
76	生活 趣味	断捨離	・断捨離入門 ・子供への期待の断捨離 ・モノを減らすと運が流れ込む	1回10,000円	公式テキスト 300円
77	生活 趣味	アロマクラフト	季節によって生活に必要なスプレーやクリームなどを、安心安全な材料とアロマオイルを使って製作	2時間2,000円	指導料に含む
78	生活 趣味	おでかけ保健室	赤ちゃんから高齢者までの健康づくり、仲間づくり支援、伝承料理、健康、医療、介護等をご希望のテーマで行う。	60分～90分 5,000円	別途
79	生活 趣味	ハーバリウム	オンリーワンのハーバリウムを製作	講師料・材料費 1,000円～（容器の大きさによって異なる）	講師料・材料費 1,001円～（容器の大きさによって異なる）
80	生活 趣味	ぬか床造り体験教室	昔ながらの手間をかけた漬物造りの講義と、腸内環境を整え免疫力を高めるためのぬか床造りを面白おかしく楽しい笑いのある授業を通して体験	1人2,000円	
81	国際 情勢	スマホ講座 パソコン講座	①スマホ講座（シニアスマホ講座） ②パソコン講座 a)Excel講座 B)Word講座	①スマホ講座： 22,000円/回 ②パソコン講座： 受講生1名 2,000円/1か月（2回×2時間）	
82	国際 情勢	・仕事が10倍速くなるChatGPT活用術 ・生成AIの基本的「キ」講座	AI初心者のために作られた「超」入門編。専門用語は使わず、身近な例でわかりやすく解説。実際にAIを動かして、その驚きの能力を体験する。	1,000円	
83	国際 情勢	・デジタルでのイラストの描き方入門 ・パソコン技術	デジタルについて解説。 デジタルイラスト作成の基本を伝授。	1回1,000円	
84	スポーツ	ヨガ、 エアロビクス、 ストレッチ、 チェアエクササイズ、 ステップ、 青竹ふみ 他	参加者の方々に合わせて運動 身体を動かすことを楽しみ、継続することの大切さをお伝え	1時間：3,000円～ （種目による）	
85	スポーツ	ベリーダンスレッスン (amar nur)	楽しく体を動かすことから始めて頂き、仲間作りをしましょう。	1時間あたり700円	
86	スポーツ	バランスボールエクササイズ	バランスボールを使った関節に負担の少ない運動で、無理なく身体のゆがみを整え、体幹やインナーマッスルを鍛える	通常レッスンは 60分 2,000円/1人 （賠償保険料込）	バランスボール貸出し 有り。
87	スポーツ	トランポリンウォーク	1. ストレッチ、筋力トレーニング 2. トランポリン上でウォーキング 3. クールダウン	1レッスン 5,000円	