2023 年度
カルチャーヘルパーリスト

カルチャーヘルパーは、特技や資格をもった組合員が組合員に伝えて
豊かなくらしを共につくる活動です。

生活協同組合パルシステム埼玉

カルチャーヘルパー制度運営・利用規準

（目的）
第１条　この規準は、カルチャーヘルパー制度の運営と利用の方法を定め、この制度が円滑にすすむことを目的に定めます。

（役割）
第２条　カルチャーヘルパー制度は、組合員の文化活動を援助する制度です。

（定義）
第３条　この規準に定められる名称は、以下の各号のとおりに定義します。
（１）カルチャーヘルパーは、自らの経験や資格を生かしたい組合員で、登録を済ませたものとします。
（２）利用者は、組合内の諸団体または個人組合員とします。

（活動原則）
第４条　カルチャーヘルパーと利用者は、以下の各号の原則に従い、活動をすすめます。
（１）組合員同士の文化・教養の助け合い活動として互いに協力し合います。
（２）営利行為及び特定の政党や政治、宗教活動を禁じます。
（３）この制度を通じて知り得たプライバシーを守ります。

（事務局）
第５条　組合は、カルチャーヘルパー制度の運営に関する業務を行う目的で事務局を置きます。

（登録）
第６条　カルチャーヘルパーに登録するものは、所定の申請用紙を事務局に提出します。
２　前項の登録は、以下の各号に掲げる目的を持っている場合できないこととします。また、登録後も、この目的をもっていることが判明した場合登録を直ちに取り消します。
（１）この規準及び別途定めに反するもの
（２）営利、政党・政治団体としての活動、宗教の布教、またはそれに準じるもの

（登録期間）
第７条　カルチャーヘルパーの登録期間は、組合の事業年度とし、毎年度更新します。但し、登録は随時受け付けます。

（脱退）
第８条　カルチャーヘルパーが登録を取り消す場合は、すみやかに事務局に通知します。

（登録取消）
第９条　この規準のほか、組合の定めに反する事実が明らかになった時は、組織管掌理事が判断し、登録を取り消すこともあります。

（登録内容の保管・普及）
第１０条　事務局は、登録内容・登録名簿を保管し、登録内容を組合員に紹介し、その普及をすすめます。

（利用申し込み）
第１１条　利用者は、所定の申請用紙を事務局に提出します。

（コーディネート）
第１２条　事務局は、前条の内容に合致するカルチャーヘルパーの合意を得て、利用者にその連絡先をお知らせします。
２　コーディネートは、１活動につき１回とします。但し、連続講習は１活動とみなします。
３　その後、個人的に継続したものについては自己責任とします。

（利用料金と費用負担）
第１３条　利用者は、カルチャーヘルパーに対して、当事者間の話し合いで決定した利用料金を直接現金で支払います。
２　前項に基づく利用料金は、１講座あたり１万円以下で決定することとします。
３　交通費や材料費の負担及びキャンセル時の対応については、利用者とカルチャーヘルパーで事前に話し合い、決定します。

（活動報告書）
第１４条　カルチャーヘルパーは、活動終了後、事務局に活動報告書を提出します。

（事故保障）
第１５条　カルチャーヘルパーの活動中に発生した事故等については、組合負担の行事保険を適用します。

（改廃）
第１６条　この規準の改廃は、組織管掌理事が行い、理事会に報告します。

附　則
この規準は、２００１年５月２２日から施行します。
附　則（第１次改定）
この規準は、２００９年４月１日から施行します。
附　則（第２次改定）
この規準は、２０１０年４月１日から施行します。
附　則（第３次改定）
この規準は、２０１２年４月１日から施行します。

カルチャーヘルパー　依頼の流れ

①　依頼

「伝えあい活動・メニュー提案依頼書」を記入の上、メール・FAX・郵送にてお申込み下さい。その後、組織運営部へ依頼確認の電話をしてください。

※講師の希望がない場合は、依頼内容に基づきカルチャーヘルパーを紹介します。

②　コーディネート

事務局が希望日等をもとにコーディネートします。

ただし、お引き受けいただけるカルチャーヘルパーがいない場合、依頼をお断りする場合もございます。

≪結果連絡≫

コーディネート後、結果を連絡し、お引き受けいただいた場合は連絡先をお伝えします。

③依頼成立

依頼成立後、主催者よりカルチャーヘルパーへ連絡を入れ、「確認シート」を作成しながら打ち合わせを進めてください。　特に講師料交通費の欄は、双方で相違のない金額を記入してください。

④活動当日

カルチャーヘルパーと協力し、講座を進めてください。

カルチャーヘルパーが材料を購入した場合は、第３者が発行した店舗等の領収書をもとに企画当日に主催者が精算してください。

（材料費の領収書がない場合は、源泉徴収税の対象となるため、必ず事前にカルチャーヘルパーが組織運営部に連絡した上で振り込み処理となります。）

⑤活動終了後

「確認シート」の一番下の欄「感想・事務局への連絡等」を記入して、企画後１週間以内にメール、ＦＡＸ、郵送にて提出してください。主催者、カルチャーヘルパー双方からの提出確認後、講師料交通費を事務局よりカルチャーヘルパーに振り込みます。(個人組合員利用､サークルは直接精算)

※カルチャーヘルパー利用報告書の提出はなくなりました。「確認シート」の下欄に報告等記入してください。

依頼者・カルチャーヘルパー→組織運営部
※企画終了後１週間以内に提出してください。
〒335-0005 蕨市錦町 2-10-4　パルシステム埼玉　組織運営部
TEL：0120-921-170／048-432-7754　FAX：048-432-7798
メール：saitama-culture@pal.or.jp

カルチャーヘルパー　確認シート　＜主催者用＞　2023

記入者名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

依頼者とカルチャーヘルパーで打ち合わせ時に作成し、双方とも事務局に提出してください。（企画後１週間以内）。※講師料交通費（太枠内）は提出後に事務局より振り込みとなります。

主　催		ｶﾙﾁｬｰﾍﾙﾊﾟｰ名	
日　時	月　　日（　　）　：　～　：	参加人数	名
会　場	（最寄駅　　駅　）		

講師料 ※振込	＿＿＿＿＿＿円 （上限１万円、源泉税含む）	交通費 ※振込	＿＿＿＿＿＿円 [　電車・バス　（経路　　⇔　　）] [　車　自宅⇔会場　＿＿＿＿km×２　＝　＿＿＿＿km] ※公共交通機関での移動が困難な場合の自家用車は、交通費１式（源泉徴収あり）、または組合員活動に準じて 20 円/ kmで払うなど事前に打ち合わせしてください。

材料費 （企画当日に主催者と精算）	１人当たり　　円×　　名＝ （材料費内訳：　　） ※店舗等の領収書をもとに精算して下さい。やむを得ず領収書がでない場合は源泉税の対象になり講師料とともに支払調書作成・振込になるので、必ず事前にカルチャーヘルパーが事務局に連絡して下さい。

当日のタイムスケジュール

：　ｶﾙﾁｬｰﾍﾙﾊﾟｰ到着
：　主催者・ｶﾙﾁｬｰﾍﾙﾊﾟｰ打合せ
：　講座開始
：　講座終了
：　企画終了・材料費精算

主催者が準備するもの	カルチャーヘルパーが準備するもの

材料が発生する場合、申込者キャンセル可能時期、以降余った材料の対応等

【感想・事務局への連絡等】※企画終了後に記入してください。

依頼者・カルチャーヘルパー→組織運営部
※企画終了後１週間以内に提出してください。
〒335-0005 蕨市錦町 2-10-4　パルシステム埼玉　組織運営部
TEL：0120-921-170／048-432-7754　FAX：048-432-7798
メール：saitama-culture@pal.or.jp

カルチャーヘルパー　確認シート＜カルチャーヘルパー用＞　2023

記入者名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

依頼者とカルチャーヘルパーで打ち合わせ時に作成し、双方とも事務局に提出してください。（企画後１週間以内）。※講師料交通費（太枠内）は提出後に事務局より振り込みとなります。

主　催		ｶﾙﾁｬｰﾍﾙﾊﾟｰ名	
日　時	月　　日（　　）　：　～　：	参加人数	名
会　場	（最寄駅　　駅　）		

講師料 ※振込	＿＿＿＿＿円 （上限１万円、源泉税含む）	交通費 ※振込	＿＿＿＿＿＿円 [　電車・バス　（経路　　⇔　　）] [　車　自宅⇔会場　＿＿＿km×２　＝　＿＿＿km] ※公共交通機関での移動が困難な場合の自家用車は、交通費１式（源泉徴収あり）、または組合員活動に準じて 20 円/ kmで払うなど事前に打ち合わせしてください。
材料費 （企画当日に主催者と精算）	１人当たり　　円×　　名＝ （材料費内訳：　　） ※店舗等の領収書をもとに精算して下さい。やむを得ず領収書がでない場合は源泉税の対象になり講師料とともに支払調書作成・振込になるので、必ず事前にカルチャーヘルパーが事務局に連絡して下さい。		

当日のタイムスケジュール ：　ｶﾙﾁｬｰﾍﾙﾊﾟｰ到着 ：　主催者・ｶﾙﾁｬｰﾍﾙﾊﾟｰ打合せ ：　講座開始 ：　講座終了 ：　企画終了・材料費精算	講師料、交通費の振込口座（ご本人名義）を記入ください。 商品引き落とし口座を希望の方も記入してください。 口座名義人名： 銀 行 名： 支 店 名： 普　・　当： 口座番号：
主催者が準備するもの	カルチャーヘルパーが準備するもの

材料が発生する場合、申込者キャンセル可能時期、以降余った材料の対応等

【感想・事務局への連絡等】※企画終了後に記入してください。

2023 年度　カルチャーヘルパーリスト

分　類	リスト NO	講　座　名	講 師 名
アロマ・石けん・コスメ他	A-1	アロマクラフト講座	小柴　幸子
アロマ・石けん・コスメ他	A-2	手作り　石けん＆コスメ＆親子講座	塚田　あゆみ
アロマ・石けん・コスメ他	A-3	アロマ作り教室	杉下　佳奈
アロマ・石けん・コスメ他	A-4	アロマとリンパケアで小顔にしてみよう！	藤田　千春
アロマ・石けん・コスメ他	A-5	好きな香りを探そう！　ココロに伝わるアロマ講座	いちのみや　しのぶ
アロマ・石けん・コスメ他	A-6	顔ヨガ	辻　のりこ
NEW アロマ・石けん・コスメ他	A-7	アロマで温活セルフトリートメント	りこ
手芸・絵画・工作	B-1	パッチワーク	山口　奈保子
手芸・絵画・工作	B-2	お花のシュシュづくり	上原　陽子
手芸・絵画・工作	B-3	手編み教室	TOSHIKO
手芸・絵画・工作	B-4	ビーズ手芸	柳澤　典代
手芸・絵画・工作	B-5	自分だけのロゼット作り教室	杉下　佳奈
手芸・絵画・工作	B-6	ワイヤークラフト	宮川　千亜紀
手芸・絵画・工作	B-7	おりがみ（四季）教室	安藤　明子
手芸・絵画・工作	B-8	パステルアート	うえたけまゆみ
手芸・絵画・工作	B-9	ボタニカルアート教室	峯村　千恵
手芸・絵画・工作	B-10	楽しいハワイアンキルト	TOMOKO
NEW 手芸・絵画・工作	B-11	布小物手作り教室	Yasuko
料理	C-1	韓国家庭料理	李　銀美
料理	C-2	おうち時間が楽しくなるデリつまみ	川口　みや
料理	C-3	おうちで簡単薬膳ごはんと、これならできる子どものためのおやつ作り	益子　めぐみ

2023 年度　カルチャーヘルパーリスト

分　類	リスト NO	講　座　名	講 師 名
体操	D-1	フラエクササイズ	TOMOKO
体操	D-2	やさしいバレトン	陽ひなた
体操	D-3	おうちでできる ゆるコアエクササイズ	Miyako
体操	D-4	骨盤ヨガで女子力アップ	松岡　恵美
体操	D-5	骨盤ヨガ	陽子
体操	D-6	ヨガ教室	Yukika
体操	D-7	癒しの陰陽ヨガ（インヤンヨガ）	りえ
体操	D-8	親子 DE ヨガ	Yuki
体操	D-9	椅子（いす）ヨガ	辻　のりこ
体操	D-10	躓かないための足力アップ＆体軸体操	安齋　友美
体操	D-11	シルバー世代の為のリズム運動	辻　のりこ
体操	D-12	健身気功・導引養生功	中嶌　美恵子
体操	D-13	毎朝 1 分！40 代からの口元セルフケア	安齋　友美
体操	D-14	ピラティス教室	YUKARI
NEW 体操	D-15	楽しく脳トレ！ライフキネティック講座	榎本　澄江
子育て ①	E-1	贅沢 2 種類のベビーマッサージ　～全身めぐるコース～	林田　美由紀
子育て ①	E-2	おやこサインとふれあいベビーマッサージ	益子　めぐみ
子育て ①	E-3	ベビーダンス☆産後ママの為のスキンシップエクササイズ	柳　由美子
子育て ①	E-4	服の上からなでるだけの日本式ベビーマッサージと指ヨガ	ぐらんま　sayo
子育て ①	E-5	赤ちゃんのベビーヨガ・マッサージ教室＋手形・足型アート	杉下　佳奈
子育て ①	E-6	＜赤ちゃん対象＞　食べるお口と体を育てるワークショップ	安齋　友美
子育て ①	E-7	親子リトミック	小林　元子
子育て ①	E-8	ミニちゃんキッズ	岩崎　千鶴
子育て ①	E-9	ベビーマッサージ・タッチケア教室	AI
NEW 子育て ①	E-10	アロマで産後ケア	りこ

2023 年度　カルチャーヘルパーリスト

分　類	リスト NO	講　座　名	講 師 名
子育て ②	F-1	世界に一つだけの時計付手形・足型アート教室	杉下　佳奈
子育て ②	F-2	むし歯ゼロゼロ教室	安齋　友美
子育て ②	F-3	主体性を引き出す「教育コミュニケーション」講座	田村　かなめ
子育て ②	F-4	おもちゃコンサルタントと遊ぼう	大塚　啓子
子育て ②	F-5	こどものお菓子づくり教室	上原　陽子
子育て ②	F-6	親子でフォニックス（3才～年齢別）	染谷　かおり
子育て ②	F-7	「絵本で子育て」講座	下山　寿美子
自己啓発	G-1	失敗しない色選び　色の魔法であなたが変わるパーソナルカラーレッスン	本間　久美子
自己啓発	G-2	気軽に挑戦！！『1 枚の自分史』	戸来　淑子
自己啓発	G-3	シニア、初心者向けスマートフォン教室	渡辺　陽子
NEW 自己啓発	G-4	勇気づけお話会	前野　まゆみ
フラワーアレジメント	H-1	みんなで楽しむフラワーアレンジ	浜口　幸子
フラワーアレジメント	H-2	フラワーアレンジ教室	日比谷　文恵
フラワーアレジメント	H-3	アレジメントフラワー	ETSUKO
フラワーアレジメント	H-4	アーティシャルフラワーアレジメント	HIROMI
フラワーアレジメント	H-5	ドライフラワー・苔玉・多肉植物	豊田喜恵子
NEW フラワーアレジメント	H-6	プリザーブドフラワー教室	望月美純
その他	I-1	美脚になれるエネルギーワーク	藤田　千春
その他	I-2	ステキなわたし発見！　楽しいリラクセーションと自己表現	山下　洋子
その他	I-3	宝物の一冊を作る幸せ！あいうえお文講座	にこ
その他	I-4	美味しい日本酒・楽しい日本酒	川口　みや
その他	I-5	中国茶芸講座	大野　真弓
その他	I-6	わかりやすい身近な税のお話	山神　和子
その他	I-7	足圧健康法　免疫力アップ	塚田　常美
その他	I-8	アナウンスレッスン	Meistar
その他	I-9	ママ気象予報士のお天気教室	お天気教室 Meistar
NEW その他	I-10	手づくりみつろうラップ	伊藤　ひろ美
NEW その他	I-11	ペットボトルで野菜を育ててみよう！	鈴木　悠揆野
NEW その他	I-12	額装入門（講義）	森　美紀
NEW その他	I-13	やさしい組紐体験	森　美紀

リスト No. A-1

アロマクラフト講座　講師:小柴幸子

香水や香油、虫よけ・風邪・花粉対策など季節に応じたアロマスプレー、消臭芳香剤など手作りします。香りに包まれて癒しのひとときを過ごしませんか？　香りのお土産つきです。

- ＡＥＡＪ認定アロマテラピーインストラクター
- ＡＥＡＪ認定環境カオリスタ

①基本 1～2 時間　②14 名まで（応相談）　③１講座　10,000 円（時間・人数により応相談）
④かかる（100 円～700 円/人）⑤川口市戸塚安行駅　⑥応相談　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	応相談
PM	○	○	○	○	○	応相談

リスト No. A-2

手作り 石けん＆コスメ＆親子講座　講師:塚田あゆみ

安全、安心安価そして使い心地は、超リッチを目指し、奮闘中。石けんって、お家でつくれるのよ。自由研究にも好評です。2～3 ヶ月前に連絡、候補日いくつか下さい。親子講座もあります。（バスボムは食品レベルの材料を使用します）

- 泡 ourhour「石けんの学校」主幹
- ハンドメイド石けん協会会員

①基本２時間～　②20～30 名まで　③１講座　5,600 円～（2 時間以上、または 21 名より応相談）
④かかる（400 円～1,800 円/人）⑤さいたま市西区西大宮駅　⑥応相談　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. A-3

アロマ作り教室　講師:杉下佳奈

皮ふが弱い赤ちゃんからアトピーの方、お年寄までも安心安全に使えるおうちで作るアロマの薬です。保温力のあるクリーム夏に人気虫よけスプレー・クリーム坑鬱剤も作れます。

- 日本メディカルアロマテラピー協会　ママ＆チャイルドセルフケアＩＲ

①基本 1 時間　②14 名まで　③１講座　7,000 円
④かかる（500 円～1,200 円/人）⑤上尾市北上尾駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	
PM						

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. A-4

アロマとリンパケアで小顔にしてみよう！　講師：藤田千春

簡単にできるセルフケアとむくみ解消に良いアロマオイルの作り方もレクチャーします。その場でマッサージオイルを作って、お持ち帰り頂きます。
足のむくみもついでに解消しましょう！

- ■　公益社団法人 AEAJ　アロマテラピーインストラクター
- ■　公益社団法人 AEAJ 認定　アロマセラピスト

①基本 1.5～2 時間　②10 名まで　③1 講座　～6,000 円（人数により応相談）
④かかる（1,000 円～/人）⑤川口市西川口駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○			第 1,第 3　○	第 1,第 3　○	○
PM	○			第 1,第 3　○	第 1,第 3　○	○

リスト No. A-5

好きな香りを探そう！　ココロに伝わるアロマ　講師：いちのみやしのぶ

香を使って会話をする植物、あなたも植物の力を借りて
コミュニケーションを楽しみませんか？
一人ひとりに寄り添うような優しいアロマテラピーをご紹介します。

- ■　日本心理学会認定心理士
- ■　AEAJ 認定アロマテラピーインストラクター

①基本 1～1.5 時間　②10 名まで　③1 講座　5,000 円（固定）
④かかる（～500 円/人）⑤川口市川口駅　⑥要相談　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○		○	○	要相談
PM						

リスト No. A-6

顔ヨガ　講師：辻のりこ

顔の筋肉（表情筋）を鍛えることで加齢に伴う、たるみや小じわの
予防・改善効果が期待できます。
併せて首と肩廻りをほぐします。

- ■　シニアヨガインストラクター
- ■　介護予防運動指導員

①基本 60 分　②10 名まで　③1 講座　8,000 円
④かからない　⑤志木市志木駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○	○		○	○
PM		○	○		○	○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. A-7

NEW

アロマで温活セルフトリートメント　講師:りこ

香りは、脳に直結しています。好きな香りのアロマオイルでセルフトリートメントしてリフレッシュしませんか。アロマの基礎も学べる講座です。
（ハンド、フット、ヘッド、イヤー、首肩、温活、等可能です）

- ■ AEAJ 認定アロマテラピーインストラクター
- ■ AEAJ 認定アロマハンドセラピスト

①基本 90 分～120 分　②10 名まで　③1 講座　5,000 円～（5 人まで、追加 1 人 1,000 円）
④かかる（200 円/人）　⑤越谷市北越谷駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. B-1

パッチワーク　講師：山口奈保子

季節を感じるパッチワーク作品を作ります。ポーチやブローチなど
プレゼントしても喜ばれます。初心者の方も気軽にご参加ください。

■　（公財）日本手芸普及協会　パッチワーク講師　指導

①基本２時間まで　②10 名まで　③１講座　8,000 円～（人数により応相談）
④かかる（1,000 円～1,500 円/人）⑤越谷市北越谷駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応　相　談					
PM						

リスト No. B-2

お花のシュシュづくり　講師：上原陽子

お花のビーズとワイヤーリボンで、素敵なシュシュを作ります。
コサージュにもなりますし、バッグなどにつけても素敵です。
小学生から一人で作れます。

①基本１時間～2 時間　②10 名まで　③１講座　10,000 円
④かかる（1,000 円～/人）⑤川口市川口駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	曜日・時間は応相談					
PM						

リスト No. B-3

手編み教室　講師：TOSHIKO

手編みの基礎からオリジナルニットの作成まで、優しく楽しく指導します。

■　手芸編物講師資格
■　手織りプロフェッショナルインストラクター

①基本２時間～　②15 名まで　③１講座　7,000 円～（人数により応相談）
④かかる（1,000 円～/人）⑤日高市飯能駅　⑥不可　⑦不可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM			○	○		
PM			○	○		

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. B-4

ビーズ手芸　講師：柳澤典代

いつものスタイルに、手作りのアクセサリーや小物をプラスしてみませんか。針と糸で編んでいくものやヒモを結んでいくもの等手作りの楽しさを是非体験してみましょう。

■ ビーズアートステッチ技能認定証

■ マクラメジュエリー技能認定証

①基本２時間～　②10 名まで　③１講座　7,000 円～（人数により応相談）

④かかる（1,200 円～2,000 円/人）⑤桶川市桶川駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○		○		○
PM		○				○

リスト No. B-5

自分だけのロゼット作り教室　講師：杉下佳奈

針やミシンを使うのが苦手な方でもそれらを一切使わず作れます。

自分で好きな柄や色を選んでオリジナルを作りませんか？

プレゼントにも喜ばれます。

■ アンデコール認定ロゼット認定講師

①基本２時間～　②14 名まで　③１講座　10,000 円

④かかる（1,200 円～/人）⑤上尾市北上尾駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	
PM						

リスト No. B-6

ワイヤークラフト　講師：宮川千亜紀

やわらかく扱いやすいクラフト用カラーワイヤーを使い　日用品やお洒落な雑貨を作ります。初めての方でも楽しみながら製作できます。

■ （一社）インターナショナルワイヤークラフト協会認定講師

①基本２時間～　②10 名まで　③１講座　6,000 円～（人数により応相談）

④かかる（1,000 円～2,000 円/人）⑤蕨市蕨駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM			○	○		

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. B-7

おりがみ(四季)教室　講師:安藤明子

なじみのある紙で伝統的な作品を作って、楽しみましょう。
作った作品を、次の方へ伝えることで輪が広がっていきます♡
お会い出来ることを楽しみに作品と一緒に待ってます。

■　一般社団法人日本折紙協会：折紙講師資格

①基本 1～2 時間　②10 名まで　③1 講座　5,568 円
④かかる（120 円～/人）⑤さいたま市浦和区北浦和駅　⑥作品により可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	第１以外〇	〇	〇	〇	第３以外〇	〇
PM	第３以外〇		〇	第３以外〇		〇

リスト No. B-8

パステルアート　講師:うえたけまゆみ

パステルを削ってコットンで描くアートです。
小さなお子様からご年配者まで楽しめる癒しのアート。
短時間で仕上がる世界で 1 枚の絵を描いてみませんか？

■　パステルシャインアートベーシックインストラクター

①基本 0.5 時間～1 時間　②20 名まで　③1 講座　10,000 円（5 名以下は応相談）
④かかる（50 円～/人）⑤越谷市蒲生駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	〇	〇	〇	〇	〇	〇
PM	〇	〇	〇	〇	〇	〇

リスト No. B-9

ボタニカルアート教室　講師:峯村千恵

ボタニカルアートは草花・果実・野菜を陰影をつけてリアルに描きます。
えんぴつデッサンから彩色まで内容は希望に応じます。
初心者でも心配ありません。

①基本 1.5 時間～2 時間　②5 名まで　③1 講座　1500 円/1 人（変動）
④かかる（1,000 円～/人：モデル（時価）、画用紙 300 円、マット 660 円～880 円）
⑤さいたま市浦和区与野駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		〇	〇	〇	〇	
PM		〇	〇			

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. B-10

楽しいハワイアンキルト　講師：TOMOKO

1 回で完成する小さなハワイアンキルトを作りながらキルティング体験ができます。
玉結びから丁寧に教えますので手芸が苦手な方も大丈夫です。

■　ハワイアンキルト講師

①基本 1.5 時間～2 時間　②13 名まで　③1 講座　10,000 円（固定）
④かかる（1，000 円/人）⑤さいたま市南区武蔵浦和駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○				応相談
PM	○	○				

リスト No. B-11　NEW

布小物手作り教室　講師：Yasuko

ベビー、キッズグッズ、ヘアアクセサリーや小物を一緒に手作りしませんか？
可愛くおしゃれな生地をたくさんご用意してお待ちしています♡

■　ハンドメイド作家活動 13 年
■　高等学校教諭一種免許

①基本 2 時間　②15 名まで　③1 講座　10,000 円（固定）
④かかる（500 円～/人）作品アイテムにより変動　⑤深谷市深谷駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○		○	○	応相談
PM						

料　理

リスト No. C-1

韓国家庭料理　講師：李銀美（イウンミ）

日本でなじみのチヂミから、キムチまで韓国の家庭料理を一緒に作ってみませんか？
初心者の方も気軽にご参加ください。

①基本２時間～　②15 名まで　③１講座　5,000 円～（時間・人数により応相談）
④かかる（500 円～/人、内容により応相談）⑤さいたま市北区土呂駅　⑥可（応相談）　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. C-2

おうち時間が楽しくなるデリつまみ　講師：川口みや

産直野菜が大好きな利き酒師が、お酒にぴったりのデリつまみをお伝えします。
素材を活かしたシンプルな一品で、おうち時間、家呑みがもっと楽しくなりますよ♪

■　利き酒師

①基本２時間　②10 名まで（応相談）　③１講座　10,000 円（人数により応相談）
④かかる（500 円～2,000 円/人）⑤さいたま市大宮区大宮駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	曜日、時間は応相談					
PM						

※組合員活動では、アルコールの試飲は行えません。予めご了承ください。

リスト No. C-3

おうちで簡単薬膳ごはんと、これならできる子どものためのおやつ作り　講師：益子めぐみ

身近な食材を使って薬膳料理や子供のおやつの作り方を気軽に学ぶ講座です。
四季の素材を使用し、毎月メニューが変わり、食材を具体的な献立に展開して調理して試食します。

■　食品衛生管理者
■　漢方スタイリスト

①基本 1.5～2 時間（内容による）　②10 名まで　③１講座　10,000 円（人数により応相談）
④かかる（500 円～800 円/人）⑤戸田市戸田駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

体　操

リスト No. D-1

フラエクササイズ　講師：TOMOKO

フラダンスの動きを取り入れたエクササイズです。
ハワイアンミュージックに合わせて楽しく体を動かしましょう。
体幹が鍛えられ、姿勢改善や骨盤矯正の効果も期待できます。

■　ＴＳＳ認定 naniAloha インストラクター

①基本 1 時間～1.5 時間　②30 名まで　③1 講座　8,000 円～10,000 円（時間により応相談）
④かからない　⑤さいたま市南区武蔵浦和駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応相談	○	○		応相談	応相談
PM	応相談	○	○		応相談	応相談

リスト No. D-2

やさしいバレトン　講師：陽ひなた

バレはバレエ、トンは調子を整える、という意味の造語です。
ＮＹのバレエダンサーによって作られたエクササイズで、どなたでも
チャレンジでき、筋力、柔軟性を図ります。

■　バレトンインストラクター

①基本 45 分～1 時間　②12 名まで　③1 講座　10,000 円
④かからない　⑤川口市川口駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	曜日・時間は応相談					
PM						

リスト No. D-3

おうちでできる ゆるコアエクササイズ　講師：Miyako

全身をゆるっとほぐす動作と、体幹をすっきり整える動作を組み合わせた
身体に優しいエクササイズです。無理なく気持ちよく、一緒に動いてみましょう♪

■　介護予防健康アドバイザー

①基本 1 時間～　②10 名まで　③1 講座　10,000 円（時間・人数により応相談）
④かからない　⑤さいたま市大宮区大宮駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	曜日、時間は応相談					
PM						

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. D-4

骨盤ヨガで女子力アップ　講師：松岡恵美

いつまでも健康的で美しく歳を重ねる秘訣。骨盤周りの大きな筋肉にアプローチして、代謝を上げ、ホルモンバランスを整えていきます。ヨガのポーズを身体に効かせていきましょう。後半は極上のリラックスタイムが味わえます！

- ■ 全米ヨガアライアンス 200 時間修了
- ■ アナトミック骨盤ヨガ指導者

①基本 1 時間～　②15 名まで　③1 講座 10,000 円（人数により応相談）
④かからない　⑤川口市川口駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○				○
PM	○	○			○	○

リスト No. D-5

骨盤ヨガ　講師：陽子

骨盤は体の中心にある大きな関節です。
動かし、整えることで血行が良くなり、代謝や免疫力がＵＰします。
また、リラックス効果もあり、ホルモンバランスが整います。

- ■ 骨盤ヨガインストラクター

①基本 1 時間～　②10 名まで　③1 講座　7,000 円～（時間により応相談）
④かからない　⑤三郷市三郷中央駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○		○		○	
PM	○				○	

リスト No. D-6

ヨガ教室　講師：Yukika

ゆったりと気持ちのいいヨガを楽しみましょう。
深い呼吸を続けながら優しいポーズに集中していく事で心と身体のこりをほぐしていきます。

- ■ AFAA ヨガ認定インストラクター

①基本 1 時間～　②20 名まで（会場の広さによる）
③1 講座　7,000 円～（人数により応相談）④かからない　⑤さいたま市浦和区北浦和駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○			○	○	○
PM	○		○	○		○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. D-7

癒しの陰陽ヨガ(インヤンヨガ)　　講師:りえ

静と動、両面からアプローチする陰陽ヨガで心身リラックスに導きます。
他のヨガレッスンも可能です。
◎パワーヨガ　◎ベーシックヨガ　◎陰ヨガ　etc…ご相談下さい。

- ■ 全米ヨガライアンス 200
- ■ 陰ヨガインストラクター

①基本 1～1.5 時間　②15 名まで　③1 講座　8,000 円～10,000 円（変動/時間）
④かからない　⑤さいたま市見沼区東大宮駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○		○		○
PM	○	○	○	○		○

リスト No. D-8

親子 DE ヨガ　　講師:Yuki

産後の骨盤戻しやマイナートラブルの改善やお子さんとの
コミュニケーションに使えるヨガをしませんか？
体を動かした後はリラックスできますよ。

- ■ ヨーガ療法士
- ■ 日本マタニティーヨーガ協会教師

①基本 1.5時間～2 時間　②20 名まで（応相談）
③1 講座　10,000 円（人数により応相談）④かからない　⑤川口市東川口駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. D-9

椅子(いす)ヨガ　　講師:辻のりこ

「パイプ椅子」など身近にある椅子を補助に使い、安全に楽しく
ヨガを行います。ヨガ初心者やシニアにもおすすめです。

- ■ ハタヨガインストラクター（RYT200）
- ■ チェアヨガインストラクター

①基本 60 分　②10 名まで　③1 講座　8,000 円
④かからない　⑤志木駅 or 北朝霞駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○	○		○	○
PM		○	○		○	○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No.D-10

躓かないための足力アップ＆体軸体操　　講師：安齋友美

いつまでも歩ける柔軟な足指を作るための、簡単なストレッチです。
ゆっくり足指を伸ばすので誰でもできます。
正しい靴選びや履き方のポイントもお伝えしていきます☆

■　歯科衛生士
■　ゆびのば体操指導士・体軸ファシリテーター

①基本 1～1.5 時間　②10 名まで（応相談）　③1 講座　10,000 円（固定）
④かからない　⑤上尾市上尾駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応　相　談					
PM						

リスト No.D-11

シルバー世代の為のリズム運動　　講師：辻のりこ

音楽に合わせ体を動かすうちに、筋力トレーニング・脳トレができるように工夫してあります。
健康で元気に年を重ねましょう。

■　介護予防運動指導員

①基本 60 分　②10 名まで　③1 講座　8,000 円
④かからない　⑤志木市志木駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○	○		○	○
PM		○	○		○	○

リスト No.D-12

健身気功・導引養生功　　講師：中嶌美恵子

体の経路に添って、旋転・ひねりを加えた三位一体の組合せの動作で、
全身に気を導き、免疫力・自然治癒力を高めます。

■　中国健身気功協会日本健身気功教練員
■　健身気功・導引養生功日本総本部指導員

①基本 1 時間～1.5 時間　②30 名まで　③1 講座　10,000 円（時間・人数により応相談）
④かからない　⑤さいたま市岩槻区東岩槻駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○				○
PM		○	○	○		○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No.D-13

毎朝１分！40 代からの口元セルフケア　講師：安齋友美

美しく健康でいるための鍵は「舌」！舌が元気だと心と体の調子もアップ！
誰でもできるお口の体操で美ＵＰ始めましょう☆
唾液・免疫・血行もＵＰでレッツ健康美！

- ■ 歯科衛生士
- ■ 息育指導士

①基本 1～1.5 時間　②10 名まで（応相談）　③１講座　10,000 円（固定）
④かからない　⑤上尾市上尾駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応　相　談					
PM						

リスト No.D-14

ピラティス教室　講師：YUKARI

リハビリ生まれのエクササイズ。無理なく個人に合ったレベルでインナーマッスルを鍛えます。身体の歪みを整え腰痛・肩コリ・肥満便秘・尿モレなどの予防改善にも効果的！

- ■ FTP ピラティスインストラクター
- ■ AFAA プロフェッシュナルインストラクター
  （エアロビクス、ステップ、フィットネスボクシング）

①基本 45 分～1 時間　②20 名まで　③１講座　6,000 円（固定）
④かからない　⑤さいたま市中央区与野本町駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○				○	
PM						

リスト No.D-15　NEW

楽しく脳トレ！ライフキネティック講座　講師：榎本澄江

誰でも、楽しく、簡単に！ドイツ発祥の脳トレエクササイズ「ライフキネティック」で脳と体を活性化しませんか？学習・スポーツのパフォーマンスや認知機能向上に繋がります。

- ■ ライフキネティック公認パーソナルトレーナー（LPET）
- ■ 認知症ケア准専門士

①基本 1～2 時間　（どの年齢を対象にするか分かる範囲でお知らせください）
②20 名まで　③１講座　10,000 円（固定）④かかる（200～1,000 円/人）
⑤さいたま市浦和区与野駅　⑥不可（親子講座の開催は可）　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	応相談
PM	応相談	応相談	応相談	応相談	応相談	応相談

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. E-1

ぜいたく２種類のベビーマッサージ　贅沢ベビマ　～全身めぐるコース～　講師：林田美由紀

親と子の絆を深め、スキンシップをとりながら…様々な効果を実感できるベビーマッサージ。
選べるベビマ☆2 種類をご用意しました！！
子育てスキルアップにお役立てください。

■　ＮＰＯ法人わらべうたベビーマッサージ認定講師

①基本 1 時間～1.5 時間　②親子８組程度　③１講座　10,000 円
④かかる（200 円～300 円/人）⑤川口市川口駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. E-2

おやこサインとベビーマッサージ　講師：益子めぐみ

赤ちゃんと楽しめるサインとベビマのよくばりダブル受講コース。
赤ちゃんとの生活お悩みベスト３の夜泣き、言いたいことがわからない、
ママ友がほしいを叶えるレッスンです。

■　ロイヤルセラピスト協会認定　ベビーマッサージ講師
■　ロイヤルセラピスト協会認定　ファーストサイン講師

①基本 1 時間～1.5 時間　②20 名まで（親子 10 組まで）　③１講座　8,000 円～（人数により応相談）
④かかる（500 円/人:ベビーオイル代必要な人のみ）⑤戸田市戸田駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○	○		○	○
PM		○	○		○	○

リスト No. E-3

ベビーダンス☆産後ママの為のスキンシップエクササイズ　講師：柳由美子

赤ちゃんを抱っこしてステップを踏みます。産後のママが無理なく安心して出来るステップが中心です。
踊ることの楽しさに加え親子のスキンシップで絆もぐっと深まります。
対象は首のすわった健康な３ヶ月からよちよち歩きのお子さんとお母さんです。

■　日本ベビーダンス協会認定　ベビーダンスインストラクター
■　保育士

①基本 1 時間～　②20 名まで　③1 講座 10,000 円
④かからない　⑤吉川市吉川駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	
PM						

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. E-4

服の上からなでるだけの日本式ベビーマッサージと指ヨガ　講師：ぐらんま sayo

日本古来の小児あんまをアレンジしたベビーマッサージです。
簡単なコツを覚えてコミュニケーションを楽しみましょう。
その後はお母様の健康に役立つ指ヨガを習いませんか？

- 鍼灸師
- ベビーマッサージタッチケアセラピスト

①基本 1.5 時間～　②10 名まで　③1 講座 5,000 円～（人数により応相談）
④かからない　⑤さいたま市大宮区大宮駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. E-5

赤ちゃんのベビーヨガ・マッサージ教室＋手形・足形アート　講師：杉下佳奈

赤ちゃんと一緒にヨガ・マッサージをしませんか。スキンシップをとりながら肩こりや腰痛改善しましょう。毎回手形足形もとるのでお子様の成長記録も残せ内容盛り沢山です。

- ベビーマッサージ・ヨガライセンス

①基本 1 時間～又は 2 時間　②14 名まで　③1 講座　8,000 円
④かかる（1,600 円/人）⑤上尾市北上尾駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	
PM						

リスト No. E-6

〈赤ちゃん対象〉 食べるお口と体を育てるワークショップ　講師：安齋友美

「離乳食」を始める前に知っておきたい育児グッズの知識や選び方、
食べるための体づくり体操、お口の成長をお助けする歯固めづくりなど、
赤ちゃんの食べるを応援するワークショップです☆

- 歯科衛生士
- ロイヤルむし歯予防マイスター

①基本 1～1.5 時間　②8 名まで　③1 講座　8,000 円（固定）
④かからない　⑤上尾市上尾駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応　相　談					
PM						

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. E-7

親子リトミック　講師：小林元子

音楽とともに楽しく体を動かしましょう。季節の製作を親子で作ります。
少人数（6 名まで）の場合は打楽器を 1 名につき 1 つ貸出します。
障がい児（20 才くらいまで）お問合せ下さい。

- ■　リトミック研究センターディプロマA
- ■　保育士

①基本 1 時間～　②20 名まで　③1 講座　3,000 円～5,000 円（時間・人数により応相談）
④かからない　⑤朝霞市朝霞駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応　相　談					
PM						

リスト No. E-8

ミニちゃんキッズ　講師：岩崎千鶴

親子で遊びましょう。リズム遊び、エプロンシアター、パネルシアター
など、ミニちゃんキッズで元気いっぱい、楽しく笑って笑って子育て
一緒に過ごしたいです。

- ■　リトミック講師（初級、中級、上級、特別 2～5 才児）
- ■　幼稚園教諭・保育士免許

①基本 1 時間～1 時間半　②親子 10 名まで　③1 講座　2,000 円（固定）
④かかる（300 円まで/人）⑤さいたま市西区指扇駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応　相　談					
PM						

リスト No. E-9

ベビーマッサージ・タッチケア教室　講師：AI

赤ちゃんもママも幸せになれるタッチケア。
発達の手助けもしてくれるので、子育てに自信がもてるようになります。
親子で癒しの時間を過ごしましょう。

- ■　国際リドルキッズ協会　タッチセラピスト
- ■　保育士

①基本 1.5～2 時間　②親子 8 組まで　③1 講座　8 組で 10,000 円（変動）
④かかる（200 円/人）⑤さいたま市北区宮原駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応　相　談					
PM						

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. E-10

NEW

アロマで産後ケア　講師:りこ

香りは、脳に直結しています。産後のイライラやストレスを、
好きな香りでリフレッシュしませんか。
ママ同士のおしゃべりタイムで育児の悩みも解消しましょう。

- ■ AEAJ 認定アロマテラピーインストラクター
- ■ NPJ 認定 NP プログラムファシリテーター

①基本 90 分～120 分　②10 名まで　③1 講座　5,000 円～（5 人まで、
④かかる（200 円/人）⑤越谷市北越谷駅　⑥可（歩かないお子さんのみ）　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. F-1

世界に一つだけの時計付手形・足形アート教室　　講師：杉下佳奈

赤ちゃん、お子様の「今」を残しませんか。安心安全な材料でかわいい
手形足形をとり、ママの手で世界に一つだけの作品を作りましょう。
兄弟姉妹参加大歓迎！プレゼントにも。

- ハートフルマザーリング協会認定　手形・足形ライセンス
- ハートフルマザーリング協会認定　おむつアートライセンス

①基本 1 時間～又は 2 時間　②14 名まで　③1 講座　8,000 円～（人数により応相談）
④かかる（1,500 円～2,000 円/人）⑤上尾市北上尾駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	
PM						

リスト No. F-2

むし歯ゼロゼロ教室　　講師：安齋友美

乳幼児期のむし歯予防に特化した教室です。
むし歯にさせない為のお口のケアや食育の事を学びませんか？
質問＆座談タイムを設けていますので、気になる事などお尋ねください。

- 歯科衛生士
- ロイヤルむし歯予防マイスター

①基本 45 分（応相談）　②10 組まで（応相談）　③1 講座　5,400 円
④かかる（100 円～/人）⑤上尾市上尾駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	曜日・時間は応相談					
PM						

リスト No. F-3

主体性を引き出す「教育コミュニケーション」講座　　講師：田村かなめ

傾聴・承認・質問のスキルを基本から学んでいただく講座です。
スライドやワークを通して楽しく学びながら、見守るとはどういうことなのか、
お子さんと関わる基本的なスタンスをつかむことができます。

- 日本教育メソッド研究機構（JEMRO）/日本青少年育成協会（JYDA）認定
- 教育コミュニケーションRef トレーナー

①基本 2 時間(応相談)　②とくになし　③1 講座　10,000 円
④かからない　⑤さいたま市緑区浦和美園駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○		○		○	○
PM	応相談		○	応相談	応相談	○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. F-4

おもちゃコンサルタントと遊ぼう　講師：大塚啓子

おもちゃの広場で遊びませんか？
東京おもちゃ美術館のコンサルタントが、おもちゃ選びのコツも伝えます。
木育おもちゃを通して、日本の森林環境を知るきっかけにも。

- ■ 木育インストラクター
- ■ おもちゃコンサルタント

①基本 1.5 時間～　②10 組まで（親子ペア）　③1 講座　5,000 円
④かかる（200 円～/人）⑤和光市和光駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM			○	○		○
PM			○	○		○

リスト No. F-5

こどものお菓子づくり教室　講師：上原陽子

小学生から中、高校生、大人の男女とわず参加可能です。
簡単で自宅でもう一度作れるようなお菓子をつくります。

- ■ レコールバンタンスイーツコース修了
- ■ 食品衛生責任者

①基本 2 時間～　②10 名まで　③1 講座　10,000 円
④かかる（1,000 円～/人）⑤川口市川口駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	曜日・時間は応相談					
PM						

リスト No. F-6

親子でフォニックス（3才～年齢別）　講師：染谷かおり

フォニックスは英語の音と文字を結びつける基本的ルールです。
リズム遊びや歌、読み聞かせを通して英語にふれてみませんか？
明るい笑顔いっぱいの教室で一緒に学びましょう。

- ■ 松香フォニックス講師
- ■ 元中学校教員

①基本 0.5 時間～1 時間　②10 名まで　③1 講座　10,000 円（固定）
④かかる（500 円/人）⑤秩父市西武秩父駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○	○	○		
PM		○	○	○		

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. F-7

「絵本で子育て」講座　講師：下山寿美子

子どもに絵本を届ける大人向けの講座です。

本当の絵本の魅力を知り、絵本を子育ての味方にしませんか？

体験談も大好評。わが子を抱きしめたくなる絵本で子育て講座です。

- NPO 法人「絵本で子育て」センター所属絵本講師
- 保育士

①基本 1.5 時間～2 時間　②30 名まで　③1 講座　8,000 円～10,000 円（変動）

④かからない　⑤北足立郡伊奈町内宿駅　⑥応相談　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	×	×	×	×	×	○

リスト No. G-1

失敗しない色選び　色の魔法であなたが変わるパーソナルカラーレッスン　講師：本間久美子

色の魔法でセルフプロデュース。自分に似合う色をメイクや
ファッション・インテリアに取り入れて毎日の生活をセンスアップ！
色の基本レッスンとクイック診断です。

■　インテリアコーディネーター

①基本２時間　②10 名まで　③１講座　10,000 円（少人数の場合応相談）
④かかる（300 円～500 円/人）⑤さいたま市北区日進駅　⑥不可（1 才未満は可）　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○		○		○
PM		○		○		○

リスト No.G-2

気軽に挑戦！！「１枚の自分史」　講師：戸来淑子

認知症の実母の写真自分史を作成したことをきっかけに、自分史活用
アドバイザーの資格を取得。平成 29 年度から、さかど市民塾で自分史
講座を担当。その他、相談活動実施中。

■　自分史活用アドバイザー
■　認知症介助士

①基本２時間～　②5～50 名まで　③１講座　10,000 円
④かかる（600 円/人）⑤坂戸市北坂戸駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM				○		○
PM				○		○

リスト No. G-3

シニア、初心者向スマートフォン教室　講師：渡辺陽子

スマホにしたいけど、使い方が…持っているけど…等のお悩み解決。
初心者向け「iphone」の入門講座です。
文字入力、LINE、脳トレゲームも！！楽しく学べます！！

■　ベネシードカルチャークラブ　スマートフォン認定講師

①基本２時間　②6 名まで　③１講座　8,000 円（固定）
④かからない　⑤戸田市戸田公園駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	
PM	○	○	○	○	○	

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. G-4 NEW

勇気づけお話会　講師：前野まゆみ

アドラー心理学のベースとなる「勇気づけ」を知って、子育てや対人関係に役立てましょう。
時間・人数・内容・オンライン対応などご要望があれば対応いたします。（ホスト可）

■（有）ヒューマン・ギルド　ELM 勇気づけリーダー
■（一社）日本ノートメソッド協会　方眼ノートトレーナー

①基本 1 時間（45 分～1 時間 30 分対応可）　②20 名まで
③1 講座　3,000 円～10,000 円（時間で変動）　④かからない　⑤蕨市蕨駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○		○	
PM	○					

フラワーアレジメント

リスト No. H-1

みんなで楽しむフラワーアレンジ　　講師：浜口幸子

プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー、生花などで母の日やクリスマスの季節のイベントにあわせたアレンジ、リース、コサージュなどを作ります。子供向けや親子レッスンの講座もあります。

- ■ フラワーコーディネーター
- ■ フラワーインストラクター

①基本 1.5 時間～　②20 名まで　③1 講座　7,000 円～

④かかる（1,500 円～/人）⑤さいたま市南区南浦和駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. H-2

フラワーアレンジ教室　　講師：日比谷文恵

季節、行事にあわせてお花のアレンジを楽しみましょう。生花、ドライフラワー、プリザーブドフラワーなどお好みに合わせて講習可能です。お子さま（夏休みなど）向けや親子一緒の講習会など、いろいろな楽しみ方があります。どうぞご相談ください。

- ■ マミーフラワーデザインスクール登録講師

①基本 30 分～2時間　②20 名まで　③1 講座 1,500 円～（人数により応相談）

④かかる（500 円～1,500 円/人）⑤川口市東川口駅　⑥可（乳児のみ）　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM						

リスト No. H-3

アレジメントフラワー　　講師：ETSUKO

四季折々、季節の催事に合わせ、イベント等贈り物にもできるアレンジのお花を作っていきたいと思います。

①基本 1.5 時間～　②15 名まで　③1 講座　6,000 円～（人数により応相談）

④かかる（1,000 円～1,500 円/人）⑤さいたま市大宮区大宮駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○		○	○	
PM	○	○		○	○	

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

フラワーアレジメント

リスト No. H-4

アーティフィシャルフラワーアレジメント　講師：HIROMI

アーティフィシャルフラワーを使って、生花ではできないようないろいろな
アレンジを、楽しめると思います。季節ごとにもまた、色や形も変わり、
あきることがありません。

■　JAFA（日本アーティフィシャルフラワー協会）認定フローリスト

①基本２時間～　②10 名まで（小さい作品の場合は 10 人以上可）
③1 講座　8,000 円～（人数により応相談）④かかる（3,000 円～4,000 円/人）
⑤三郷市三郷駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM			○	○	○	
PM			○	○	○	

リスト No. H-5

ドライフラワー・苔玉・多肉植物　講師：豊田喜恵子

人気の苔玉（5 月～10 月）、多肉植物の寄せ植え（5 月～10 月）、
ドライフラワーリース（11 月～4 月）が簡単に作れます。
しかも、どれも長い間楽しむことができます。

■　フラワーデザイン講師

①基本１時間～　②10 名まで　③1,000 円/1 人
④かかる（1,500 円～2,000 円/人）　⑤新田駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○			○		
PM	○			○		

リスト No. H-6　NEW

プリザーブドフラワー教室　講師：望月美純

生花を特殊加工して作られたプリザーブドフラワー。
色彩豊かで生花の風合を長く楽しめます。ワイヤーのコツを覚えれば
どなたでにも簡単に作れます。お部屋を癒しの空間に。

■　JMFA　フラワーライフ　セラピスト

①基本２時間～　②6 名まで　③1,300 円/1 人
④かかる（3,000 円/人）　⑤さいたま市浦和区浦和駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○		○		
PM		○				

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. I-1

美脚になれるエネルギーワーク　講師：藤田千春

美しさは足元から整えると姿勢も綺麗になります。正しい筋肉を使うことで、
劇的に無理のない状態で力強く踏んばれるので運動能力も変わります。
一緒に体感してみませんか？

- ■ 公益社団法人 AEAJ　アロマセラピスト
- ■ さとう式リンパケアシューマイスター

①基本 1.5～2 時間　②10 名まで　③1 講座　～6,000 円（人数により応相談）
④かかる（1,000 円/人）　⑤川口市西川口駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○			第 1,第 3　○	第 1,第 3　○	○
PM	○			○	○	○

リスト No. I-2

ステキなわたし発見！　楽しいリラクセーションと自己表現　講師：山下洋子

子どもに返って大きな声を出したり、伸び伸びと体を動かしたりします。
楽しい体験で心も体も軽くなりますよ。
日々のストレスをちょっぴり忘れるワークショップです。

- ■ 黒テント俳優基礎学校卒

①基本 1.5～2 時間　②20 名まで　③1 講座　10,000 円
④かからない　⑤入間市入間駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. I-3

宝物の一冊を作る幸せ！あいうえお文講座　講師：にこ

日々の暮らしで見つけた幸せや笑いを、アイウエオ順に短い文にして、
1 冊の作品を仕上げます。書いても読んでも楽しいあいうえお文。
かけがえのない宝物を、作りませんか。

- ■ フリーライター　13 年
- ■ あいうえお文　13 年

①基本 1.5～2 時間　②15 名まで　③1 講座　2,000 円（5 人を超える場合は応相談）
④かからない　⑤富士見市みずほ台駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○	○	応相談	○	○
PM		○	応相談	○		○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. I-4

美味しい日本酒・楽しい日本酒　　講師：川口みや

日本種は目覚ましく進化しています。
吟醸酒と純米酒の違いは？等、日本酒の基礎から、日本酒と料理のペアリング等、
日本酒の楽しみ方をお伝えします。

■　利き酒師

①基本 1.5 時間　②20 名まで　③1 講座　10,000 円（時間・人数により応相談）
④かかる（100 円～500 円/人）⑤さいたま市大宮区大宮駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	曜日、時間は応相談					
PM						

※組合員活動ではアルコールの試飲は行えません。講義のみとなります。予めご了承ください。

リスト No. I-5

中国茶芸講座　　講師：大野真弓

20 年程前より中国茶産地を尋ね歩いてます。
最近では、台湾、中国張家界に行き現地にて茶を味わい買い求めてます。
ぜひ本物の中国茶を飲み歴史、文化に触れお茶の奥深さを知ってください。

■　中国茶芸（台湾）師資格

①基本 1 時間～2 時間　②8 名まで　③1 講座　7,000 円～8,000 円
④かかる（300 円～500 円/人）⑤桶川市市桶川駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM			○		○	
PM						

リスト No. I-6

わかりやすい身近な税のお話　　講師：山神和子

ふるさと納税、親や自分の相続税対策、住宅ローン控除…
とっつきにくい「税」のお話を身近なことにからめて、わかりやすく、
楽しくお話します。

■　税理士

①基本 1 時間～　②20 名まで　③1 講座　10,000 円
④かかる（500 円～1,000 円/人）⑤さいたま市浦和区浦和駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. I-7

足圧健康法　免疫力アップ　講師：塚田常美

足の圧力で体を踏みほぐします。コツを掴めば家庭で！友だちと！踏みあえます。
こんな方におすすめ　♡旦那さんの肩もみをするが手や指が疲れる痛い
♡簡単ならばやってみたい

- ■ 足圧健康法認定講師
- ■ 足もみセラピスト

①基本 1.5 時間～2 時間　②10 名まで　③1 講座　5,000 円（固定）
④かかる（10～20 円/人）　⑤加須市栗橋駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○			○
PM	○	○	○			○

リスト No. I-8

アナウンスレッスン　講師：Meistar

番組司会やナレーションを担当しています。
第一印象がアップする話し方講座やボイストレーニング、
子供のアナウンサー・お天気キャスター体験等を開催します。

- ■ 気象予報士

①基本 1 時間まで　②20 名まで　③1 講座　10,000 円
④かかる（100 円～200 円/人）　⑤朝霞市朝霞台駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. I-9

ママ気象予報士のお天気教室　講師：お天気教室 Meistar

大雨、雷、竜巻から身を守る方法や、地球を守るエコライフ等をクイズで
楽しく学びます！　雲作りや気圧、虹、夕焼け、雨等の実験も♪
子供からシニアまで様々な講座が可能！

- ■ 気象予報士
- ■ 地球温暖化防止コミュニケーター

①原則 1 時間まで　②30 名まで　③1 講座　10,000 円
④かかる（500 円～1,000 円/人）⑤朝霞市朝霞台駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. I-10 NEW

手づくり みつろうラップ　講師：伊藤ひろ美

みつろうラップは案外簡単に作れるんです。
かわいい布だと包むだけで気分があがります。
☆少々コツがある使い方やメンテナンスもお伝えします。

①基本 1.5 時間～2 時間　②15 名まで　③1 講座　8,000 円（固定）
④かかる（約 300 円～500 円/人）⑤朝霞市朝霞台駅　⑥不可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	○	○	○	○	○	
PM						

リスト No. I-11 NEW

ペットボトルで野菜を育ててみよう！　講師：鈴木悠揆野

ペットボトルを利用し農薬や肥料はつかわず気軽に楽しめる野菜栽培を紹介します。
自然栽培の安全安心な野菜を身近な環境で自分で育てられ味わえます。
親子企画も大歓迎です。

- 農学部卒業
- 管理栄養士

①基本 1.5 時間～　②10 名まで　③1 講座　2,000 円（固定）
④かかる（約 200 円～300 円/人）⑤ふじみ野市上福岡駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM	応　相　談					
PM						

リスト No. I-12 NEW

額装入門（講義）　講師：森美紀

飾りたい物を額に入れる事を額装と言います。
より効果的に見せる部材や額の選び方、作品を良い状態に保つ方法など、
サンプルを見ながら額装の知識を学びます。

- 全国額装連盟認定フレーマー（在職期間中）

①基本 1.5 時間～2 時間　②20 名まで　③1 講座　3,000 円（人数・時間により変動）
④かからない　⑤さいたま市見沼区　東大宮駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○			○	○
PM		○			○	○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

リスト No. I-13 NEW

やさしい組紐体験　講師：森美紀

基本的な組方を、ご自分の手を動かして組んでみましょう。
アニメ「君の名は」に登場した組方も体験できます。
組紐の美しさ、組む楽しさをお伝えできればと思います。

■　組紐教室にて各種組方を取得

①基本 1.5 時間～2 時間　②8 名まで　③1 講座　5,000 円（人数・時間により変動）
④かからない　⑤さいたま市見沼区　東大宮駅　⑥可　⑦可

活動可能日	月	火	水	木	金	土日祝
AM		○			○	○
PM		○			○	○

①講師時間　②最大参加人数　③講師料(源泉税込)　④材料費(一人あたり)　⑤講師最寄り駅　⑥子ども同室　⑦メール連絡

生活協同組合パルシステム埼玉

組織運営部

〒335-0005
埼玉県蕨市錦町 2-10-4

TEL：0120-921-170
TEL：048-432-7754
FAX：048-432-7798
メール saitama-culture@pal.or.jp