

2020 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	アロマ講座	ゆとりすと
アロマ・石けん・コスメ他	A-2	アロマクラフト講座	小柴 幸子
アロマ・石けん・コスメ他	A-3	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-4	アロマ作り教室	杉下 佳奈
アロマ・石けん・コスメ他	A-5	やさしいアロマ数秘術	藤田 千春
アロマ・石けん・コスメ他	A-6	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-7	顔ヨガ	辻 のりこ
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	手ぬいでバッグ・ポーチ作り	佐復 直子
手芸・絵画・工作	B-3	布ぞうり作り	佐復 直子
手芸・絵画・工作	B-4	お花のシュシュづくり	上原 陽子
手芸・絵画・工作	B-5	手編み教室	TOSHIKO
手芸・絵画・工作	B-6	簡単！編み物教室	比留間 ゆき
手芸・絵画・工作	B-7	ビーズ手芸	柳澤 典代
手芸・絵画・工作	B-8	自分だけのロゼット作り教室	杉下 佳奈
手芸・絵画・工作	B-9	ワイヤークラフト	宮川 千亜紀
手芸・絵画・工作	B-10	おりがみ(四季)教室	安藤 明子
手芸・絵画・工作	B-11	消しゴムではんこ作り	後藤 まき
手芸・絵画・工作	B-12	パステルアート	うえたけまゆみ
料理	C-1	イルボンアジュンマの韓国家庭料理	安藤 明子
料理	C-2	韓国家庭料理	李 銀美
料理	C-3	家呑みが楽しくなるデリつまみ	川口 みや
料理	C-4	おうちで簡単薬膳ごはん、これならできる子どものためのおやつ作り	益子 めぐみ
料理	C-5	作って楽しい！食べて健康になる食事作り	比留間 ゆき
料理	C-6	アイシングクッキー1day 教室	鈴木 京子
料理	C-7	手ごねパン教室	haru-pan

2020 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	アロマでストレッチ体操	ゆとりすと
体操	D-2	フラエクササイズ	TOMOKO
体操	D-3	やさしいバレトン	陽ひなた
体操	D-4	骨盤でダイエット&ピラティス	小笠原 資子
体操	D-5	自宅のできる ゆるコアトレーニング	Miyako
体操	D-6	骨盤ヨガで女子力アップ	松岡 恵美
体操	D-7	骨盤ヨガ	陽子
体操	D-8	ヨガ教室	Yukika
体操	D-9	癒しの陰陽ヨガ(インヤンヨガ)	りえ
体操	D-10	親子 DE ヨガ	Yuki
体操	D-11	椅子(いす)ヨガ	辻 のりこ
体操	D-12	一生自分で歩ける足づくり NEW	安齋 友美
体操	D-13	シルバー世代の為のリズム運動	辻 のりこ
体操	D-14	ラジオ体操(第 1、第 2 みんなの体操)	鎌田 和子
体操	D-15	健身気功・導引養生功	中嶋 美恵子
体操	D-16	口元から美しく「あいうべ体操」で美UP! NEW	安齋 友美
体操	D-17	ピラティス教室 NEW	YUKARI
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 NEW	安齋 友美
子育て ①	E-7	アロマで親子体操	ゆとりすと
子育て ①	E-8	親子リトミック	小林 元子
子育て ①	E-9	ミニちゃんキッズ	岩崎 千鶴
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	人が育つコミュニケーション「パパ・ママコーチング」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	ピアノ教室	鈴木 京子
子育て ②	F-6	こどものお菓子づくり教室	上原 陽子
子育て ②	F-7	親子でフォニックス(3才～年齢別)	染谷 かおり

2020 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
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
フラワーアレンジメント	H-1	みんなで楽しむフラワーアレンジ	浜口 幸子
フラワーアレンジメント	H-2	フラワーアレンジ教室	日比谷 文恵
フラワーアレンジメント	H-3	アレンジメントフラワー	ETSUKO
フラワーアレンジメント	H-4	アーティシシャルフラワーアレンジメント	HIROMI
その他	I-2	美脚になれるエネルギーワーク	藤田 千春
その他	I-3	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-4	色彩心理～はじめての「色」～	山田 祐子
その他	I-5	宝物の一冊を作る幸せ！ あいうえお文講座	にこ
その他	I-6	自己肯定感がアップする「ほめ愛®」ワーク	いその奈枝子
その他	I-7	楽しい日本酒 美しい日本酒	川口 みや
その他	I-8	中国茶芸講座	大野 真弓
その他	I-9	わかりやすい身近な税のお話	山神 和子
その他	I-10	非常用持出袋の準備の仕方	三島 愛
その他	I-11	アナウンスレッスン	Meistar
その他	I-12	ママ気象予報士のお天気教室	お天気教室 Meistar
その他	I-13	足圧健康法 免疫力アップ NEW	塚田 常美

リスト No. A-1

アロマ講座 講師:ゆといと

化粧水・虫よけスプレー・香水・蜜ろうハンドクリーム・シャンプー・バスソルト作りやマッサージの手技等のアロマの基礎から学ぶ講座です。テーマはご希望に応じます。



■ ボッター式リンパドレナージュセラピスト

■ 日本アロマ環境協会アドバイザー

①基本 1 時間半 ②20 名まで ③1 講座 10,000 円 (固定)

④かかる (300 円～1,000 円/人) ⑤東松山市東松山駅 ⑥可 ⑦可

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

リスト No. A-2

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 認定アロマセラピーインストラクター

■ AEAJ 認定環境力オリスト

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-3

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-4

アロマ作り教室 講師:杉下佳奈

皮膚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・
クリーム抗鬱剤も作れます。

- 日本メディカルアロマセラピー協会 ママ&チャイルドセルフケア I R

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						



リスト No. A-5

やさしいアロマ数秘術 講師:藤田千春

数秘術はかの有名なピタゴラスが提唱したと言われています。

数秘とアロマを手軽に取り入れた欲張りな講座です。

生活に活かして本当の自分らしさを追及しましょう！

- 公益社団法人 AEAJ アロマセ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 〇	第 1, 第 3 〇	○
PM	○			第 1, 第 3 〇	第 1, 第 3 〇	○



リスト No. A-6

好きな香いを探そう！ 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セラピーをご紹介します。

- 日本心理学会認定心理士
■ AEAJ 認定アロマセ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-7

顔ヨガ 講師:辻のいこ

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		○	○		○	○

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

手ぬいでバッグ・ポーチ作り 講師:佐復直子

手ぬいでちくちくバッグを作ってみませんか?手ぬいでも丈夫に作るコツをお教えします。小さなスペースでゆっくり針を進めていきます。どなたでも参加していただけます。

■ 日本手ぬい普及協会講師



①基本 2 時間～ ②10 名まで (超える場合要相談) ③1 講座 5,000 円～

④かかる (1,000 円～2,000 円/人) 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	○	○	○	要相談		要相談
PM	○	○	○	要相談		要相談

リスト No. B-3

布ぞうり作り 講師:佐復直子

ニット生地を使って布ぞうりを作ります。
作り方を覚えていただくと他の素材で作ることも出来ます。
Tシャツやジーパンなどで作る作り方もお伝えします。

■ 日本手ぬい普及協会講師



①基本 2 時間～ ②10 名まで (超える場合は要相談) ③1 講座 5,000 円～

④かかる (1,800 円/人) ⑤さいたま市中央区与野本町駅 ⑥可 ⑦可

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

リスト No. B-4

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-5

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			○	○		

リスト No. B-6

簡単！編み物教室 講師:比留間ゆき

編み方は基本から応用まで、作品はアクセサリー、小物、バッグ、洋服まで、
今どきのおしゃれなデザインで簡単に編めるものをご紹介します。

ズバゲッティの講習会もOK! ※ズバゲッティとはTシャツの生地で作った極太糸

- 棒針編み指導員 (日本手芸普及協会)
- かぎ針編み指導員 (日本手芸普及協会)

- ①基本 2～3 時間 ②10 名まで (要相談) ③1 講座 10,000 円 (固定)
④かかる (作品により変動) ⑤和光市和光市駅 ⑥可 ⑦可



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

リスト No. B-7

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-8

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-9

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			○	○		

リスト No. B-10

おいがみ(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○	○	○	○	第 3 以外○	○
PM	第 3 以外○		○	第 3 以外○		○

リスト No. B-11

消しゴムではんこ作り 講師:後藤まき

消しゴムを加工してはんこを作ります。

強い力がなくても削る事ができるので、お子様から年配の方まで楽しめます。

年賀状や暑中見舞いの時には大活躍してくれます。

- ヒノデワシ(株)公認 はんけしくんインストラクター



①基本 2 時間～ ②8 名まで ③1 講座 4,000 円～

④かかる (500 円～1,500 円/人) ⑤さいたま市桜区中浦和駅 ⑥可 ⑦可

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

リスト No. B-12

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 (人数により応相談)

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	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○

リスト No. C-1

イルボンアジュンマの韓国家庭料理 講師:安藤明子

毎日食べている韓国食卓。

一般的な料理、スイーツを一緒に楽しみましょう。



①基本 2 時間～ ②20 名まで

③1 講座 3,341 円

④かかる（応相談）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	第 1 以外○	○	○	○	第 3 以外○	
PM	第 3 以外○		○	第 3 以外○		

リスト No. C-2

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-3

家呑みが楽しくなるデリつまみ 講師:川口みや

野菜大好き、料理大好きな利き酒師が、夕飯の一品にもなる日本酒にぴったりのデリつまみをお伝えします。簡単で美味しい手料理で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 ③1 講座 10,000 円

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						○
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-4

おうちで簡単薬膳ごはん、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	○	○	○	○	○	○

リスト No. C-5

作って楽しい！食べて健康になる食事作り 講師: 比留間ゆき

講師歴 16 年。簡単に作れて見た目も楽しい栄養豊富なごはんメニューを年代問わずご提案します。安心安全なパルの食材を利用し、免疫力アップ！ご家族の健康も守りましょう。

- ベジタブルフルーツマイスター
- 雑穀マイスター



- ①基本 2～3 時間 ②20 名まで ③1 講座 10,000 円（固定）
④かかる（要相談）⑤和光市和光市駅 ⑥不可（親子料理教室の場合は可）⑦可

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

リスト No. C-6

アイシングクッキー 1day 教室 講師: 鈴木京子

JSAアイシングクッキー認定講師鈴木と申します。
美しく可愛いアイシングクッキーを、プレゼントやイベントに向けて、一緒に作ってみませんか？ ※基本市販のクッキーを使用します。

- 日本サロネーゼ協会アイシングクッキー認定講師
- インテリアコーディネーター資格



- ①基本 2 時間 ②15 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可 ⑦可

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

リスト No. C-7

手ごねパン教室 講師: haru-pan

2 時間でこね〜生地作り形を整えアツアツふわふわやハードなパンまで幅広く
パン作りをみなさんと楽しく焼き立ての香り包まれながら楽しいひとときを
過ごしませんか〜

■ ABCクッキングスタジオ パン講師ライセンス



①基本 2 時間〜 ②16 名まで ③1 講座 10,000 円

④かかる (500 円〜2,000 円/人) 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						

リスト No. D-1

アロマでストレッチ体操 講師:ゆとりすと

香りが体に働きかける作用についてお話した後、芳香した室内で腹式呼吸を使つての体操。水分補給とデトックスのためハーブティーで一息。香りのムエットのお土産付きです。

- ボッダー式リンパドレナージュセラピスト
- 日本アロマ環境協会アドバイザー

①基本 1 時間半 ②30 名まで ③1 講座 10,000 円 (固定)

④かかる (100 円/人) ⑤東松山市東松山駅 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-2

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。

- T S S 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さいたま市中央区南与野駅 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-3

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-4

骨盤でダイエット&ピラティス 講師:小笠原資子

日常生活の癖や出産経験等から身体にゆがみが起こります。

当講座では骨盤だけでなく、足裏・体幹と身体全体にアプローチしていきますので不定愁訴の改善にも繋がります。

- 健康運動指導師（30年）
- 大阪城南女子短期大学非常勤講師

①基本1時間～ ②20名まで ③1講座 10,000円

④かからない ⑤さいたま市浦和区浦和駅 ⑥可 ⑦可



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

リストNo. D-5

自宅でできる ゆるコアトレーニング 講師:Miyako

運動は日々続けることが大切です。

体幹を整えるコアトレと体の緊張をほぐすゆるトレを組み合わせた効果的なエクササイズで、心地良く健康的な毎日をすごしましょう♪

- 衛生管理士
- 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						○
PM						○

リストNo. D-6

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-7

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-8

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	○		○	○		○



リスト No. D-9

癒しの陰陽ヨガ(インヤンヨガ) 講師:いえ

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-10

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？
身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-11

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		○	○		○	○

リストNo.D-12

NEW**一生自分で歩ける足づくり 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

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-13

シルバー世代の為のリズム運動 講師:辻のりこ

音楽に合わせて体を動かすうちに、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-14

ラジオ体操 (第 1 第 2 みんなの体操) 講師:鎌田和子

知っているようで 知らない体操。3 分で身体の全ての関節筋肉を動かしている計算し尽された“究極の運動”が正しいラジオ体操なのです。

御一緒に楽しくやりましょう。

■ NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認 1 級指導士

■ 書道師範



①基本 1 時間～2 時間 ②15 名まで ③1 講座 4,000 円～5,000 円 (時間により応相談)

④かからない ⑤草加市草加駅 ⑥可 ⑦可

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

リスト No.D-15

健身気功・導引養生功 講師:中島美恵子

体の経路に添って、回転・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		○	○	○		○

リストNo.D-16

NEW

口元から美しく「あいうべ体操」で美UP！ 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-17

NEW

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 プロフェッショ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 5,000 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. 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

赤ちゃんを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

ベビードانس☆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。

- 日本ベビードانس協会認定 ベビードانس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						

リスト No. E-4

服の上からなで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

NEW**<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						

リスト No. E-7

アロマで親子体操 講師:ゆといすと

芳香した室内で親子で体操。首の座ったお子さんから未就学児までが対象となります。スキんシップを脱いだ後はハーブティーでほっと一息。香りのムエットのお土産付きです。

- ボッダー式リンパドレナージュセラピスト
- 日本アロマ環境協会アドバイザー

- ①基本 1 時間 ②10 組 20 名まで ③1 講座 8,000 円 (固定)
④かかる (100 円/人) ⑤東松山市東松山駅 ⑥可 ⑦可



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

リスト No. E-8

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) お問い合わせ下さい。

- 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-9

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. 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

人が育つコミュニケーション「パパ・ママコーチング」講座 講師:田村かなめ

「させる」を手放して、お子さんのやる気や能力を引き出してみませんか？

パパ・ママコーチングは、傾聴・承認・質問によって子どもの自立を支援する

コミュニケーションです。

- 日本青少年育成協会認定 準上級教育コーチ
- 日本青少年育成協会認定 PM級トレーナー

①基本 1.5 時間～3 時間 ②～30 名 ③1 講座 5,000 円～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	○

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

ピアノ教室 講師:鈴木京子

音楽理論やソルフェージュを取り入れながら、楽しくレッスンを行います。

月 1～4 回、お子様～シニア、保育士さんまで、丁寧に指導させていただきます。

- 教員免許（音楽）
- カワイ、ヤマハピアノ指導、演奏グレード（講師資格）

①基本 0.5 時間～ ②1 名まで ③1 講座 1,500 円～（時間により応相談）

④かからない ⑤さいたま市浦和区浦和駅 ⑥可 ⑦可

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



リストNo. F-6

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、大人の男女とわす参加可能です。

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-7

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		○	○	○		

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	○	○	○	○	○	

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LOWERコーディネーター
- フLOWER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）向けや親子一緒にの講習会など、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

アレンジメントフラワー 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	○	○		○	○	

リスト No. H-4

アーティフィシャルフラワーアレンジメント 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 생각합니다。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. I-2

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アシュールマイスター

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-3

ステキなわたし発見！ 楽しいリラクゼ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-4

色彩心理～はじめての「色」～ 講師:山田祐子

もしもあなたが、色からメッセージを受け取ることができたら。

色が持つ個性を学び、日常生活に生きた色演出とコミュニケーション力を養います。あなたの人生に彩りを！！

■ （社）日本プロトウルマナーズ協会認定 カラーメンタリスト

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～/人） ⑤さいたま市見沼区七里駅 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-5

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	○		○



リスト No. I-6

自己肯定感がアップする「ほめ愛®」ワーク 講師：いその奈枝子

「ほめる」のが大切だとわかっているけど、ほめ方がわからない！
簡単、シンプル、効果的な方法で、自己肯定感を高めることができます。
育児、介護、仕事等で役立ちます。

■ ほめ愛®自尊心アップトレーナー

■ 介護福祉士

①基本 1.5～2 時間 ②10 名まで ③1 講座 5,000 円（時間・人数により応相談）

④かからない ⑤越谷市越谷駅 ⑥可 ⑦可

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



リスト No. I-7

楽しい日本酒 美味しい日本酒 講師：川口みや

吟醸酒と純米酒の違いとは？お米が違くと味も変わる？等の日本酒の基礎から、季節や酒器で異なる
味わい及び料理とのマリアージュ等、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						○
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-8

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います。

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-9

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から始めて、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	○	○	○	○	○	○

リスト No. I-10

非常用持出袋の準備の仕方 講師:三島愛

万が一の時、本当に役立つモノが分かる！

そして必要なモノがすぐに取り出せるリュックの中の収納方法も

お伝えします。

■ 防災備蓄収納マスタープランナー

■ 北欧式整理収納プランナー

①基本 1.5 時間～ ②15 名まで ③1 講座 10,000 円（固定）

④かからない ⑤さいたま市中央区南与野駅 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

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-12

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基本 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	○	○	○	○	○	○

リスト No. I-13

NEW

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	○	○	○			○