


まなびパル 依頼者主催の講座一覧

分野	登録番号	講座名	講師名	住所	講座内容・PR
食と農 	1	罪悪感なくたべられるエナジーチョコボール作り	おおもり のりこ 大森 典子	相模原市南区	美肌や腸活、免疫ケアが叶い、見た目も楽しめるヘルシーなチョコボール作りです！プチ講座つき☆
	2	時短で簡単おいしい！栄養満点《重ね煮》スープづくり	かねこ まきこ 金子 真樹子	小田原市	①切って②重ねて③火にかけるだけ！《重ね煮健康料理》で、だしもコンソメも不要のスープを作って試食します。
	3	季節の薬膳～身近な食材で簡単薬膳～	youko	茅ヶ崎市	身近に買えるいつもの食材が、選び方によっては薬膳になる方法をお伝えする講座です。
くらし・福祉   	4	視覚障害を理解して支援者になろう	せい の ちかこ 清野 智佳子	横浜市緑区	視覚障害を理解してガイドヘルパーや誘導ボランティアとして活動しながら、住み良い共生社会を実現しましょう。
	5	絵本で子育て	あきやま いくこ 秋山 いくこ	藤沢市	絵本がどのように子育ての助けになるのかをお伝えします。わらべうたでのスキンシップも是非楽しんでください。
	6	こどもも大人もリズムでenjoy	うじい 氏家 ユウコ	横浜市緑区	親子でスキンシップ、大人のコースは体幹運動を。音楽に合わせてボール等使いこどもも大人も楽しく体を動かそう♪
	7	南米ハーブ「アルパ」親子体験教室	おうじ ゆきよ 王子 幸代	横浜市金沢区	親子でパラグアイのハーブ「アルパ」を弾いてみよう！楽譜を使わず、キラキラ輝く音色が魅力の民族楽器です。
	8	親子スキンシップ遊び+子育てアドバイス	かない まゆみ 金井 真弓	川崎市幸区	親子で楽しめる、手作りのエプロンシアターや手袋人形とスキンシップ遊び。後半にお喋りしながら育児アドバイス。
	9	親子でマジック！	はなおか まなみ 花岡 学美	横浜市緑区	マジックの世界をのぞいてみませんか？突然花が現れたりお友達の心を言い当てたり…これであなたも魔法使い！
	10	0歳からの脳トレリトミック	おかだ リョウ 岡田 リョウ	横浜市鶴見区	0歳からの脳トレリトミック。音楽に触れ合いながら楽しみましょう！学びにも繋がります。
	11	こどもアート	かこ 伽瑚	綾瀬市	幼児はアートにふれ合う入門編として。小学生はアートを通して自分で考え表現することの楽しさを体感できます。
	12	絆深まる愛情講座	みな コフレmina	横須賀市	リラクゼーションもアルバム作りも人を思いやる素敵な時間。ご家族で贈り合える素敵なギフトになる講座です。
	13	☆親子で遊ぶリズム&クラフトアート☆	ゆうこ	横浜市青葉区	心体脳にいいこといっぱい！ふれあい遊び・アート活動で親子のキズナを深めよう！現保育士、少人数～団体大歓迎。
	14	子どもの自立につながる「おこづかい」	まえだ なほこ 前田 菜穂子	相模原市中央区	子どもの自分軸を育て幸せに生きる土台を作る為の家庭教育の講座です。幼児～低学年親子・保護者向けの講座あり。
	15	遊びながら学べる！お金の勉強会	わだ ひろみ 和田 弥巳	横浜市鶴見区	園児のお友達から学べて遊べるよ！おかねかるたで遊びながらお金の知識を楽しく学ぼう。
	16	アロマとハーブを楽しむましょう	ながねま あずさ 長沼 あずさ	横浜市保土ヶ谷区	親子で一緒に植物の香りや味を楽しみます！バスボムなどアロマとハーブでクラフト作り。
	17	花セラピーアレンジメント体験レッスン	あさひな むつみ あさひな むつみ	横浜市南区	季節の生花で自由にフラワーアレンジメント作り♪花のリフレッシュ効果を体感してみませんか？
	18	Women's Journey Yoga	いむら みか 井村 みか	茅ヶ崎市	女性が身体の変化やホルモンと向き合いながら、自信を持って人生を歩んで行くサポートとなるヨガです。
	19	コミュニケーション講座	うただ なぎさ 歌田 なぎさ	川崎市麻生区	職場・プライベートで、周囲の方とのコミュニケーションがより上手くなるコツを実践を交えて学びましょう。
	20	太極拳で足腰強化、元気な体と心作り	くみこ	横浜市戸塚区	下半身強化に良いとされている太極拳をやってみませんか？ご自宅又は、お近くの公園へ出張可能です。
	21	ラッピングレッスン	きくち なをみ 菊地 なをみ	横浜市港北区	包みやすい紙の大きさやふんわりかわいいリボン結びのコツを知ってラッピング上手に！初心者さん大歓迎です♪

分野	登録番号	講座名	講師名	住所	講座内容・PR
くらし・福祉    	22	エンディングノートのはじめかた	そうみ しほ 澤海 志帆	横浜市鶴見区	親の老後が気になってきた世代のみなさまへ、エンディングノートを使って考えておいてほしいことをお伝えします。
	23	笑いの体操	しーちゃん	秦野市	無理なくいっぱい笑って免疫力アップ！慣れない動きで脳活性化！誰でも楽しく元気に認知機能低下予防！
	24	Let's 古典ヨガ	さほ Saho	横浜市港南区	ヨガの発祥の地インドからそのまま伝わる古典ヨガを体験してみませんか？快適な日常を手に入れましょう！
	25	暮らしの中のリーススタイリング	ともこ Tomoko	横浜市青葉区	リースを通じて季節の彩の演出をしませんか。様々な素材を使い1年を通じてのイベントを楽しみましょう！
	26	あなたに似合うパーソナルカラー	りさこ 理咲子	横浜市緑区	自分の瞳、肌、髪に似合う色を見つけてあなたの魅力をもっと引き出すお手伝いをします。
	27	デコパージュ	そだ りえ 曾田 理恵	横浜市青葉区	デコパージュはペーパーを貼って雑貨を作ります。楽しくかわいい作品を作りますか？
	28	再就職への一歩を踏み出すための準備講座	たけはし あこ 竹林 亜子	川崎市高津区	再就職に必要なステップや準備を知ることで、自信を持って一歩を踏みだせるようになる講座です。
	29	スカーフ&ストール巻き方術	たにがわ みさえ 谷川 みさえ	横浜市港北区	眠っているスカーフやストールでエコロジーとエコノミーを意識した暮らしを伝えたい。個人アドバイスも可能です。
	30	肩こり・腰痛改善 ヨガストレッチ	ちちぶ けいこ 秩父 啓子	横浜市神奈川区	ヨガを応用した肩こりや腰痛・膝痛の改善に役立つストレッチです。自宅でもできる簡単な方法をご紹介します。
	31	紙バンドでカゴ&バッグ作り	とりうみ けいこ 鳥海 恵子	相模原市中央区	牛乳パックや古紙を再生した手芸用紙バンドでエコなカゴやバッグを作ってみませんか？
	32	楽 chin ヨガ	しほ SHIHO	秦野市	楽に生きて楽しく過ごそう！初めての方も経験者も楽 chin な動きでリフレッシュ。前向きな日常を手にとり
	33	暮らしに役立つ「やさしい日本語」	ながしま ゆうこ 長島 裕子	横浜市青葉区	外国人や高齢者とのコミュニケーションで活躍する「やさしい日本語」。その使い方のコツを覚えてみませんか？
	34	シニアのためのダンスエクササイズ	えび Ebi	横浜市旭区	運動機能や認知機能の維持・改善に。簡単なステップで介護予防しましょう♪
	35	季節を味わう苔玉作り	こけだま こうすけ 苔玉 康介	横浜市青葉区	苔玉はゆっくり生命を育みうつろう季節を映します。土を練り苔を貼り季節を感じる苔玉を作ってみませんか？
	36	マインドフルネスヨガ	ふじた ちえこ 藤田 千恵子	横浜市緑区	質の高い呼吸とゆったりとしたポーズや動きを導きながら、身体と心を整え、明るく健康的な日々を目指します。
	37	いつまでも健康に！代謝アップヨガ	しほ shiho	藤沢市	疲れやすさ、怠さは巡りの悪さかもしれません。ヨガで全身を動かし、代謝を上げて健康的な体を手に入れましょう！
	38	気功のある暮らし	まつもと めい 松本 恵	川崎市麻生区	元気になる気功を始めませんか。気と血の流れを整えれば生物に在る自己修復機能が高まり健康になれるのです。
	39	チェアヨガ(椅子のできるヨガ)	みさき れいこ 三崎 玲子	川崎市幸区	椅子に座って楽にヨガを行うことができます。初めてヨガをやってみたい方、まずは座ってヨガを楽しみませんか？
	40	かんたん金継ぎ講座	やなぎさわ あやか 柳澤 綾佳	横浜市青葉区	かぶれず簡単新うるしでの金継ぎで、器を直してみませんか。ご自宅用キット付。ガラスや木製の器も直せます。
	41	温活&リンパケアをやってみよう	わかばやし えつこ 若林 悦子	横浜市青葉区	足の温活リンパケア又は頭リンパでリフトアップを気軽に楽しくやってみましょう。むくみがとれてすっきりします。
	42	こんな世界が有るのを知っていますか？	はなき ようこ 花木 陽子	秦野市	世界でも美しいといわれる国を歩いています。一方で豊かな人情にあふれる国を是非皆さんに知っていただきたいです。