



くらしのヒントコース

	メニュー	内容	対応地域
1	東部 地球に身体に優しい エコライフ講座	災害時にも役立つエコキャンドル作り、エコ・美肌石けん作り(ハーブOK)、生ゴミ・枯葉で循環ガーデニング	東部地域・伊豆地域、他要相談
2	東部 グループカウンセリング 「私」を知ろう	女性としての“生きづらさ”を感じているあなたへ！安心できる場で、その思いを言葉にしてみませんか？見失った自分に出会い、本当になりたい自分になっていきましょう。	要相談
3	東部 Nobody's Perfect 完璧な親なんていない	親が自分の長所を見つけ、子育てのスキルを参加者どうし学び合いながら高めていくプログラム(6回シリーズ)を、ファシリテーターが手助けしながらすすめます。5歳までの子どもを持つ親子さんが対象。	要相談
4	東部 自分にベストな子育て、 みつけよう！	日頃感じる子育ての悩みや関心について、参加者同士、おしゃべりしながら「試してみたい！」と思うアイデアに出会い、自分にあった前向きな子育ての仕方を見つけていきましょう。	富士市・富士宮市・他要相談
5	中部 三日坊主から卒業！ かんたんかけいぼ Let'sTry!	日生協のくらし設計ワークショップに基づいた家計簿のつけ方を楽しく伝授！家計簿がつけ続けられる秘訣や素朴な疑問を世間話をしながら考えましょう。厳しい世の中、家計簿つけて乗り切るぞ！	要相談
6	中部 ちょっと得する くらしのママ知識 ＜光熱費編＞くおさい	家計の中でひと工夫すると大きな金額が節約できます。わが家の未来予想図を描くと、よくわからなかった将来が少しづつ見え、漠然とした不安が解消できるかも。ファイナンシャルプランナーが伝授します。	要相談
7	中部 風呂敷活用法	日本の良き”もったいない精神”に基づき風呂敷の良さを見直してみませんか。風呂敷の活用法あれこれ！マイバックやおしゃれな変わり結び、瓶包みなどの紹介をします。	中部地域
8	中部 カラーコミュニケーション ～iroiku～	忙しい毎日、たった30秒間だけ目の前の色と向き合うことで、プラスの効果があるとしたら…？「色育」は子どもにもおとなにも大切な集中力、想像力、コミュニケーション力を育てます。お子さんと楽しく参加できる「五感を育てる色遊び」講座もあります♪	中部地域・他要相談
9	中部 おいしい日本茶の淹れ方・新しい楽しみ方	急須で淹れるお茶は、ひと手間かかる分味わい深いもの。おいしいお茶のレッスンをしながら「ちょっと一服」をごいっしょしませんか！	中部地域
10	中部 救命講習	救急車到着までの手当て救命率は高まります。訓練用AEDと人形を使って、いざという時に備え救命を学びませんか？志太消防本部認定証も発行できます。	焼津市・藤枝市 他要相談
11	中部 整理収納で 豊かな暮らし	家の中の整理収納をするだけで、毎日が穏やかで楽しくなります♪家族が幸せになります♪性格に関係なく、誰もが部屋を美しく使いやすく保つことができる整理収納理論を学んで、豊かな暮らしを目指しましょう！	中部地域
12	中部 介護保険の かしこい利用者になる為	わが身ごとの介護保険。介護を受けながらも自分らしく生きるために必要なのは、あらかじめ知ること。介護保険の仕組み、ケアプランのたて方を、グループワークを通じてリアルに学びます。	島山市内
13	中部 大人の英会話	気軽に楽しく英会話！プランクは気にせず、まずは気軽に始めてみませんか？お友達作りにも。	藤枝市・島田市・ 牧之原市
14	中部 親子英会話	親子英会話は、親子のコミュニケーションを大切にしながら親子で楽しめる英会話です。	藤枝市・島田市・ 牧之原市
15	西部 ラッピング& ペーパークラフト	基本のラッピング方法から、クラフトパンチやマスキングテープを使ったペーパークラフト感覚のオリジナルラッピングまで、楽しい講座を企画いたします。	西部地域
16	西部 しつけのヒントを みつけよう	10歳までのお子さんをもつ子育てママへ。今話題のコモンセンスペアレンティング(ほめて育てる子育てのヒント)の講座に、チャレンジしてみませんか。	掛川市・袋井市・ 菊川市
17	西部 香りを楽しむ ハーブ(アロマ)教室	ハーブ石鹸作り、ハーブで作るルームコロン、ハーブシャンプー・リンス、ハーブティーの淹れ方・効能、ローズクリーム	浜松市・磐田市
18	西部 おとなの中国語	中国・浙江省から日本に来て12年です。中国の文化をもっと知りたい方や、旅行や留学に行きたい方に、短い時間ですが、ご体験をどうぞ！	西部地域 他要相談
19	西部 親子コース 中国語で遊ぼう	中国の絵本や歌・遊びで、子どもの趣味や言語力を育てましょう。親子で楽しく、自然に中国語が覚えられるコースです。	西部地域 他要相談
20	西部 アロマセラピー	植物から抽出した精油を使って生活に香りを取り入れませんか。ルームスプレーやハンドクリームなど天然の香りは心地よく、リラックスできます。お子さんにも安心です。	要相談
21	西部 親子で楽しく 子ども英語	未就園児や幼稚園児のお子さん、英語の絵本や歌で、親子いっしょに英語を楽しみませんか？ハロウィンやクリスマスなどのイベントもおすすです。	浜松市
22	西部 おとなのビギナー英語	「海外旅行に行きたいけれど、英語に自信がないから・・・」という方に、初心者向けのトラベル英語はいかがですか？空港で、ホテルで、買い物で、すぐに役立つ英語をお教えします。	浜松市
23	西部 いむらきよし流 個性心理学で自分を知る	生年月日にはすべて意味がある！動物キャラクターで自分の生まれてきた意味を知ってみませんか？子育てや職場、人づきあいにも活かせる！3つの要素でストレスがなくなります。	全県

※ メニューの内容、対応地域については、ご相談ください。