

# こんな講座で広がる学び

2025

## 学びあい・つたえあい講座 ガイドブック



組合員が持つ多彩なキャリアを活かして、組合員同士がお互いに「知っていること、知りたいこと」を、気軽に学ぶことで、楽しみながらより豊かなくらしやつながりを広める一助となるための制度です。

組合員が講師としてさまざまなジャンルのテーマに登録して活躍しています。やってみたかったこと、知っておきたかったこと、気になっていたこと、きっとこの講座の中から見つかるはず…

気の合う仲間と一緒に聞いて学んでみましょう！

### 「学びあい・つたえあい講座」の利用の仕方(講座開催までの流れ)

- ①「学びあい・つたえあい講座申込書」(別紙)に必要な事項を記入の上、講座開催希望日の1ヵ月前までに かながわ県本部へお申込みください。
- ②講師が決まりましたら申込者にご連絡いたします。
- ③講座の具体的な内容や場所については主催者側と講師の間で、開催までに十分打合せをしておきましょう。
- ④主催者宛てに、資料や開催報告書、領収書等が送付されます。
- ⑤講座開催
- ⑥『開催報告書』に記入してかながわ県本部へ送付してください。

### 講師料と費用支払い

- 定額 1回 5,000円 (領収書の額面は源泉徴収所得税 568円を含んでいます。)
- 講師料は主催者が参加者個人から参加費を徴収して講師に支払います(講師交通費は主催者が負担することも可)。参加者個人の参加費については受益者負担の原則に照らしながら、主催者がその額を決めます。(なお、参加者からの徴収額が講師料を上回った場合の差額は、主催者の判断により参加者へ還元するか、主催者の自主財政とします。)
- 材料費・資料代など、その他の費用は受講者の自己負担(参加費)となります。

### 【お問い合わせ】

ユーコープ かながわ県本部 学びあい・つたえあい事務局  
☎ 045-305-6116 (平日 10:00~17:00)  
メール [kkumikatu@ucoop.or.jp](mailto:kkumikatu@ucoop.or.jp)

※今回掲載の内容は2025年3月21日~2026年3月20日まで適用

## 目次

<u>料理・食育</u> .....	1
<u>健康・音楽</u> .....	2
<u>子育て支援</u> .....	5
<u>くらしに役立つ</u> .....	7
<u>平和</u> .....	11

# 料理・食育

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
料理 いけだ 池田 ちあき		料理講師	日々の献立マンネリ化している方にちょっと工夫して簡単なイタリア料理を作しましょう	午前中	応相談	2時間	材料代 資料代

# 健康・音楽

講座名 /講師名(敬称略)	写真	資格	内容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
音楽で心もからだも健康に  いとう あつこ 伊藤 篤子		中学・高校音楽教員免許 レクリエーション介護士 1級 ヤマハのピアノ・エレクトーン指導グレード	軽いストレッチを行ってから歌を歌う 歌いながら体を動かす時もあります 季節の歌、なつかし童謡、唱歌、歌謡曲など 又、希望によっては新しい曲もとりあげます	応相談	応相談  オンライン 対応 可 自宅配信 可	1 時間	歌詞カードコピー 代 人数は応相談
イスに座って体幹運動  うじいえ 氏家 ユウコ		音楽健康指導士 生活習慣病予防プランナー 介護予防健康アドバイザー	イスに座りボールやセラバンドなどを使用して体幹エクササイズや脳トレ体操をします。 日常生活にも取り入れられる簡単な動作ですので日頃運動をなさっていない方も楽しく身体を動かせます。姿勢や腰痛などの改善にもなります。体も脳も健康に！	応相談	応相談  オンライン 対応 可 自宅配信 可	1 時間	
ヨガ&アーユルヴェーダ で健やかな毎日を  うらた やすこ 浦田 靖子		日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 日本アーユルヴェーダ学会 会員 アスリートフードマイスター	アーユルヴェーダで季節の過ごし方を学びつつゆっくりとした動きと呼吸法、瞑想で心と体を整えます。	応相談	神奈川県全域  オンライン 対応 可 自宅配信 可	1~ 1.5 時間	
シニアのためのヨガ  うらた やすこ 浦田 靖子		日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士	ヨガは筋トレ、脳トレの要素を含み、ロコモ予防、フレイル予防に最適です。やさしい動きと呼吸法(瞑想)で無理なく行えます。	応相談	神奈川県全域  オンライン 対応 可 Zoom	1~ 1.5 時間	

講座名 /講師名(敬称略)	写真	資格	内容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
ボディリメイクプログラム  む る夢		JAFAPラティスインストラクター、(公財)日本スポーツ協会スポーツリーダー、(公財)横浜市スポーツ協会市民健康体カづくり指導者、インド中央政府公認ヨーガ講師	①ダンスサイズ(ダンススタイルエクササイズ) ②バレエエクササイズ ③JAZZ DANCE ④ピラティス ⑤リラクゼーションストレッチ ⑥ヨガベーシック	応相談	オンライン 対応 可 自宅配信 可	1 時間	
初心者のためのリラックスヨガ  ち え Chie		全米ヨガアライアンス RYT200	心と体を呼吸でつなぎ、ご自身の内側に目を向け心地よい時間を過ごしましょう	応相談	応相談	45 分～ 1 時間	持ち物 ヨガマット ない方応相談
こころをリフレッシュする楽しい習慣  ひきた なおみ 疋田 奈緒美		産業カウンセラー、 精神保健福祉士、ストレス マネジメントファシリテーター	生活の中で感じるイライラ、モヤモヤ、気分の落ち込み、そんないやな気分を楽しくリフレッシュするコツを楽しくグループワークや情報交換も取り入れつつ、お話しします	応相談 10 時～ 16 時	神奈川県全域 オンライン 対応 可 自宅配信 可	2 時間	資料代 4名～
こころとカラダを整える ピラティス  り か Rica		JAC エアロビクスインストラクター 産前・産後ヨガストレッチ	深くゆっくりとした呼吸とともにこころとカラダをほくし「ピラティス」の動きで体の深い筋肉を鍛えることで肩こりや腰痛、冷え症などの改善へと導きます	応相談	オンライン 対応 可 自宅配信 可	1～ 1.5 時間	車での移動を希望

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
イスに座って手軽にできる チェアヨガ  りか Rica		国際ウェルネスケア協会認 定チェアヨガインストラク ター	イスがあれば気軽に行う事ができる「チェア ヨガ」ヨガ初めての方やマットなど床に座る 事が大変な方などヨガのポーズをあじわい ながら心身をいやすませんか	応相談	応相談  オンライン 対応 可 自宅配信 可	45分～ 1時間	車での移動を希 望

# 子育て応援

講座名 /講師名(敬称略)	写真	資格	内容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
リズムで遊ぼう 親子deリトミック  うじいえ 氏家 ユウコ		リトミック研究所指導資格 取得 ピアノ講師	ボールやスカーフなどを使用し音楽や歌に 合わせ体を動かし表現力や集中力また協調 性などを養います。音遊びで体も頭も刺激 し親子で笑顔いっぱいにしましょう。お子さ んの新しい成長の発見が出来ますよ！	応相談	応相談 オンライン 可	45分	親子で体を動かし ても安全な人数
親子でヨガ  うらた やすこ 浦田 靖子		日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士	親子で楽しくヨガをします お母さんの育児で凝り固まっている心と体 も解放しましょう	応相談	神奈川県全 域 オンライン 対応 可 自宅配信 可	50分位	
キッズヨガ  うらた やすこ 浦田 靖子		日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士	いろいろなポーズややさしい呼吸法を取り 入れながら親子で楽しくヨガをします	応相談	神奈川県全 域 オンライン 対応 可 自宅配信 可	40分～ 50分位	
かんたんベビーマッサージ  かおりんご KaoLingo		ABM アタッチメント ベビーマッサージ インストラクター	洋服の上からでもできる簡単なベビーマッ サージを紹介します 絵本よみきかせ、ふれあいあそびなどもしま す	応相談	応相談	40分 ～1時間位	人数は応相談

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
子どものストレス対策(大人向け)  ひきた なおみ 足田 奈緒美		産業カウンセラー 精神保健福祉士 Kids ストレスマネジメン テーター	子どもにもあるストレス、それに気付いた時、どのように大人としてサポートすればよいのでしょうか？ ストレス時の子どもの反応や意識することも伝えながら楽しくお話しします	応相談 10時～ 16時	神奈川県全域  オンライン 対応 可 自宅配信 可	2 時間	資料代 4名～ 子育てに関わる 様々な人へ
手作りおもちゃ  よしかわ あきこ 由川 聡子		おもちゃコンサルタント、 おもちゃインストラクター	①作って遊ぼう手作りおもちゃ～リサイクル ル工作系 ②親子のふれあいを深める手づくりおもちゃ～手芸系	応相談	神奈川県全域  オンライン 対応 可 自宅配信 可	30 分～ 2 時間	資料代 材料代 親子 10～20 組
絵本とのすてきな出会い  よしかわ あきこ 由川 聡子		藤沢市ブックスタートボランティア、地域おはなし会スタッフ	絵本とのすてきな出会いのための紹介と 開き読み	応相談	神奈川県全域  オンライン 対応 可 自宅配信 可	30 分～ 1 時間	資料代 親子 10～20 組

# くらしに役立つ

講座名 /講師名(敬称略)	写真	資格	内容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
フラワーアレンジメント  あづま りゅうこ 我妻 柳子		グリーンピア講師	生花、ドライフラワー、プリザーブドフラワー、季節にあったお花を楽しみながらアレンジします	応相談	川崎	2時間	花材費 3,000 円くらい
着物着付け講座  あづま りゅうこ 我妻 柳子		日本着装コンサルタント助教	自装、他装 着物の基本の着方を指導します	応相談	川崎	2時間	対応人数 5 人くらいまで
人生 100 年講座 ～医療費節約のすすめ～  いちむら 市村 のぼる		社会保障問題解決研究所 代表	①医療の現状と課題 ①おカネ・健康・いきがい ②医療とのかかわり方	応相談	神奈川県全 域	1.5 時間	
やさしい相続税講座  いなば ゆか 稲葉 裕郁		税理士	①相続税を計算してみよう 相続税がいったいどれくらいかかるのか。 ご自身の場合について計算してみましょう ②やさしい相続税講座 相続税の基本から簡単にできる税金対策ま で女性税理士が伝えます	平日 10～15 時	茅ヶ崎、平 塚、藤沢、 寒川周辺の み	1～2 時間	資料代 200 円
花をたのしむ  おばた まさこ 小幡 雅子		Rose multiflora(ディ プロマ) 一香流(師範)	生花 プリザーブドフラワー アーティシャルフラワー ドライフラワー	応相談		応相談	

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
アロマを使ったワークショ ップ  かおりんご KaoLingo		yuica日本産精油インター プリター アロマフレグランススト ーン認定講師 メディカルハーブコーデ イナー	生活の中に身近にアロマを取り入れられる ようワークショップをします 手ごね石けん、みつろう使ったクリーム、ネ イルスティックオイル、サシェづくりなど	応相談	応相談	1時間程度 (内容によ る)	材料代
楽しくアロマ  きし ゆみ 岸 由美		AEAJ 認定 アロマセラピーアドバイザ ー、アロマハンドセラピスト	季節やその時々合った精油を使い、私用 する精油のお話を交えながらアロマクラフ ト(ルームスプレー、バスソルトなど)を作り ます。ハンドマッサージ講習も可能です	応相談	応相談	1 時間程度	材料代
スカーフストール巻き方講座  たにがわ 谷川 みさえ		日本スカーフ協会認定講 師 文部科学省色彩コーデ イナー1 級	動画や How to 本ではわからない、直接 お伝えすることで確実に巻き方をマスター できます	平日 10 時～16 時	神奈川県全 域	1.5～2 時 間	資料代 100 円/1 人
ラッピング講座  ねもと ひさよ 根本 久代		ラッピング協会公認講師 商業ラッピング2級 カルチャーセンター講師	ラッピングの基本からマナー他、バレンタ イン、ハロウィン、クリスマス等、季節にあ わせてギフトラッピングをご紹介します	応相談	神奈川県全 域	1～2 時間	材料代
ふろしき講座  ねもと ひさよ 根本 久代		日本風呂敷協会認定講師 ふろしき研究会会員	ふろしきの基本から伝統の包み方、ボトル 包みやバック等エコロジーに役立つアレ ンジの他、防災シーンのふろしき活用法を ご紹介します	応相談	神奈川県全 域	1～2 時間	資料代 ふろしき無料貸 出あり

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
認知症サポーター養成講座 (ゼロから始める認知症)  ひきた なおみ 疋田 奈緒美		認知症キャラバンメイト 精神保健福祉士 産業カウンセラー	認知症の基本的な知識をお伝えしつつ、認知症と診断されても出来ることはある、出来ないところを支援する、してもらう関係の大切さをお伝えします YouTube 映像や映画、小説、絵本の紹介も入れながら最新情報をお伝えします	応相談 10 時～16 時	神奈川県全域 オンライン 対応 可 自宅配信 可	2 時間	資料代 4 名～
価値観探求ワーク(カード ゲームを使って)  ひきた なおみ 疋田 奈緒美		価値観ババ抜きインストラクター 精神保健福祉士 産業カウンセラー	自分の行動や力の源泉はどこにあるのだろうか？価値観を再発見するカードゲームを使い無理なく自分の大切にしている言葉を見つける時間です	応相談 10 時～16 時	神奈川県全域 自宅配信 可	2 時間	資料代 4～12 名
ニュースづくりのお悩み相談室～パソコンでつくる ニュース～  よしかわ あきこ 由川 聡子		エセナおおた「行列のできるチランの作り方」(牟田静香)受講 ニュース講師	パソコンでニュースを作るに当たって押さえておきたい初級技術の紹介。可能なら、実際にお使いのノートパソコンを持ってきてください	応相談	神奈川県全域 オンライン 対応 可 自宅配信 可	1.5～ 2 時間	5 人程度/1 回 資料代
パソコンでパンフレットづくり  よしかわ あきこ 由川 聡子		コンサートプログラムや記念誌の編集多数	ニュース編集技術の応用編	応相談	神奈川県全域 オンライン 対応 可 自宅配信 可	1.5～ 2 時間	5 人程度/1 回 資料代

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
<p>これで解決！「新聞形式」 レポートのツボ</p> <p>よしかわ あきこ 由川 聡子</p>		<p>朝日新聞社「教員のための 新聞活用教育研修講座」受 講 中学生向け講座を多数開 催</p>	<p>小・中学生向き「歴史新聞」「社会科見学新 聞」「作家新聞」など新聞形式にまとめるレ ポートの書き方を伝授。ニュースづくりの要 点を押さえたあと、共通のテーマを決めて 実作します</p>	<p>応相談 夏季休暇中 心</p>	<p>神奈川県全 域 オンライン 対応 可 自宅配信 可</p>	<p>1.5 時間</p>	<p>10～15 人程度 /1 回 資料代、新聞用 紙代</p>

# 平和

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域 /オンライン 可否	講座時間	その他
戦績を歩こう  いけだ 池田 ちあき		東京の戦跡ガイド歴 20 年 以上	日々の生活は平和があつてこそ 1 浅草 2 両国 3 江東 4 新宿 5 靖国	応相談		2時間 ~2 時間半	資料代 500 円/1 人