

こんな講座で広がる学び

2024

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か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 3,000円 (領収書の額面は源泉徴収所得税 341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



※今回掲載の内容は2024年3月21日~2025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>子育て応援</u>	4
<u>くらしに役立つ</u>	6
<u>平和</u>	10




.

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
お米は大黒柱 太巻き・デコレーション寿司 親子で一緒に和菓子 わたなべ としこ 渡辺 敏子		調理師 日本食育インストラクター デコ巻きずしマイスター	①お米は完全食です ②千葉の郷土料理 ③デコレーション寿司(動物、花、四季の行事) ④コープ商品を使う料理 ⑤昔ながらのシンプルな和菓子	平日・土日 祝日 OK	神奈川県全域	3時間 (応相談)	材料代 資料代 5人まで 2~4人個人出張

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		レクリエーション介護士 1級 中学・高校音楽教員免許 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
イスに座って健康体操 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	イスに座ってボールやセラバンドなどを使用した運動を行います 姿勢や各々な筋肉を意識した家庭でも出来る運動です。健康な体作りをしませんか	応相談	応相談 オンライン 対応 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	1.5 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
～こころとからだを ととのえる～ ボディリメイクプログラ ム む る夢		JAJAピラティスインストラクター、FTPバレトンインストラクター、(地独)東京都健康長寿医療センター認定介護予防運動指導員、認知症予防音楽ケア体操指導員、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バレトン(フィットネス、バレエ、ヨガ融合) ⑦ヨガベーシック	応相談	応相談 オンライン 対応 可 自宅配信 可	①～⑥ 1時間 ⑦ 1時間15分	～30名
こころをリフレッシュする 楽しい習慣 ひきた なおみ 足田 奈緒美		産業カウンセラー、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、そんな嫌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～
ココロもカラダもしなやかに ストレッチピラティス りか Rica		JAC エアロビクスインストラクター 産前・産後ストレッチヨガ ピラティスインストラクター	深い呼吸とともにココロとカラダをほぐしピラティスの動きで体幹を鍛える事で肩こり、腰痛、冷え症などの不調を改善へと導きます	応相談	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

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
リズム遊び 親子deリトミック うじいえ 氏家 ユウコ		リトミック研究所認定 講師	スカーフやボールなどを使ったリズム遊びで親子のふれあいを楽しみ心やからだ、脳を刺激し笑顔いっぱいになりましょう。新たな成長を発見できますよ！	応相談	応相談	45分	親子で体を動かしても安全な人数
育児の合い間にママヨガ 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	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 ふれあいあそびなどもお伝えします	応相談	応相談	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 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 時大人はどのように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
ママピラティス & 親子体 操 り か Rica		産前・産後ストレッチヨガ ピラティスインストラク ター	産後や日常のクセなどでゆがんでしまった身 体をピラティスでリカバリー 親子でふれあいながら心とカラダづくりをし ましょう	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
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、季節にあったお花でアレンジを楽しむ	応相談	川崎	2時間	花材費 3,000円
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授	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		昭和女子大学研究員 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
アロマを使ったワークショ ップ かおりんご KaoLingo		日本産精油 yuica 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	日本産精油を中心に使ったどなたでも手 軽に楽しめるワークショップをします ルームスプレー、手ごね石けん、みつろうク リーム、ロールオンアロマなど応相談	応相談	応相談	1時間程度 (内容によ る)	材料代 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
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、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
忙しくて新聞を読まない人集まれ！ きしさわ はつみ 岸澤 初美		元小学校、看護学校、短大、大学講師	スマホで済まらず新聞の小さな記事、女性や子どものくらしに関する記事をていねいに読んで読み書きや話す力をつけましょう	月 1 回 応相談	神奈川県全域	1~1.5 時間	コピー代
スカーフストール巻き方講座 たにがわ みさえ 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ィネーター1 級	眠っているスカーフ、巻き方がわからないストール ただ巻くのではなく、巻きこなすまでをおひとりおひとり丁寧にお仕えます	平日 日・祝日は応 相談	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		ラッピング協会認定講師 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、クリスマスなど、季節にあわせた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 カルチャーセンター講師	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、防災シーン別ふろしき活用法を紹介します	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
ゼロから始める認知症 (認知症サポーター養成講座) ひきた なおみ 足田 奈緒美		認知症キャラバンメイト 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、サポートしてもらう、そうい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 足田 奈緒美		価値観ババ抜きインストラクター 産業カウンセラー	自分の行動や力の源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 オンライン 対応 可 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「行列のできるチラシの作り方」(牟田静香)受講 ニュース講師としての実践	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