

まなびパル 依頼者主催の講座一覧

登録テーマ	登録番号	講座名	講師名	講師住所	講座内容・PR
食と農 	1	罪悪感なく食べられる 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	小麦・砂糖・乳製品・卵を使わずに作るヘルシーなチョコボール作りです！知っておきたい砂糖と油のプチ講座つき。
	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 簡単食養生～	ようこ youko	茅ヶ崎市	いつもの料理が家族を元気にするヒント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 社会を変えよう！	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	こどもも大人もリズムで enjoy	うじえ ゆうこ 氏家 ユウコ	横浜市 緑区	親子でスキンシップ、大人のコースは姿勢改善、体幹運動を。ボール等を使い子どもも大人も楽しく体を動かしましょう。
	6	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」を体験してみよう♪楽譜を使わず、キラキラ輝く音色が魅力の民族楽器です。
	7	親子でマジック！	はなおか まなみ 花岡 学美	横浜市 緑区	人と話すのが苦手な人、クラスの人気者になりたい人。マジックで友だちの輪をひろげよう！
	8	0歳からの脳トレリトミック	おかだ りょう 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。
	9	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。
	10	絆深まる愛情講座	こふれ 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。
	11	☆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！ふれあい遊びや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。
	12	年長～小3に伝えたい ☆お金のつかいかた	まえだ なほこ 前田 菜穂子	相模原市 中央区	親子で楽しいおかいものヒーローゲーム、または保護者向け講演で学ぶ♪コスパ高い先取教育＝おこづかい活用法！
	13	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。
	14	アロマとハーブを 楽しみましょう	ながぬま 長沼 あずさ	横浜市 保土ヶ谷区	天然の植物の香りでホッとひと息♪自然療法を学びながらクリームなどのクラフト作り！座学のみ・親子向けあり。
	15	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	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をしながら、花の持つ癒しパワーを体感してみませんか。
	16	産後ケアヨガ	いむら 井村 みか	茅ヶ崎市	疲れがちな産後ママの回復と癒しのヨガです。ご自身を大切に労わる時間をご一緒しましょう。
	17	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	職場でもプライベートでも役立つコミュニケーション実践講座。よりよい人間関係づくりにぜひお役立てください。
	18	葉書絵 (筆ペン、透明水彩で描く)	かねひろ あきら 兼廣 章	横浜市 都筑区	四季毎の花やお地蔵様などと味のある字を添え、毎回数枚描きます。あなたの人生観や想いを楽しく描きませんか。
	19	フェイクレザーで アイテム作り	かわぐち のりこ 川口 紀子	横須賀市	20色以上のレザー紐から推しの色や家族・友人とリンクカラーを選んでさりげないお揃いコーデアイテムが作れます。
	20	太極拳で元気な体と心作り	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。

登録テーマ	登録番号	講座名	講師名	講師住所	講座内容・PR
暮らし・福祉 	21	ラッピングレッスン	きくち 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♪
	22	笑いの体操	しーちゃん	秦野市	免疫力アップ・脳活性化・認知機能低下予防・・・いろいろな事して楽しく笑っていいこといっぱい簡単な体操です。
	23	女性の一生をまるっと楽しむ講座～性教育・更年期・フェムケア	じょさんし 助産師 くみ	横浜市 都筑区	助産師が伝える「自分らしい生き方」を楽しく学び、今すぐ始められるご自愛のヒントが盛りだくさんです。
	24	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	ご自身の瞳、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。
	25	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。一緒にかわいい作品を作りますか？
	26	キャリアのお悩み相談	たけやし あこ 竹林 亜子	川崎市 高津区	転職・復職・再就職などのお悩みやキャリアのもやもやを気軽に相談できる講座です。
	27	スカーフ & ストール巻き方術	たにがわ 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。
	28	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。自宅でする簡単な方法もご紹介します。
	29	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紙バンドでカゴやバッグを作る手芸です。
	30	楽 chin ヨガ	しほ SHIHO	秦野市	楽に楽しく楽 chin ヨガ！経験者も初めてでも自分のペースでリフレッシュ、前向きな日常を♪
	31	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♪
	32	契約プラン選びから使い方まで学べるスマホ講座	のじま としゆき 野島 利之	横浜市 都筑区	スマホの使い方を診断して適正料金プランを提案。また、要望を伺って生活に役立つアプリを使えるようにします。
	33	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。
	34	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。
	35	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！
	36	チェアヨガ (椅子でするヨガ)	みさき れいこ 三崎 玲子	川崎市 幸区	椅子に座って楽にできるヨガです。初めてヨガをやってみたい方、緊張せずに呼吸をラクにして一緒に楽しみましょう！
	37	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	かぶれず簡単な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。
	38	温活ストレッチ & 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	温活ストレッチ又は頭リンパでリフトアップを楽しくやってみましょう。むくみがとれてスッキリします。
	39	心の扉をひらくイメージワーク & 癒しの瞑想	わきた ゆみこ 脇田 由美子	伊勢原市	心の奥に眠るほんとうの自分に出会い、やさしく癒しながら未来へ歩むセルフケア講座。
	 平和	40	こんな世界を知ってください！	はなき ようこ 花木 陽子	秦野市