

2024年度 エコロ講座ガイド



ともに育てよう

エコロ講座は、誰でも参加できる出会いの場です。



<https://aichi.seikatsuclub.coop/member/ecc>
QRコード
/aichi.seikat.suc.lub.co
olo_kozah.html https://

エコロ講座愛知
で検索



サステイナブルなひと、
生活クラブ

目次



	ページ
目次	P. 1
エコロ講座とは	P. 2
対象者別 講座一覧 (リアル講座・オンライン講座)	P. 3, 4
開催できる地域 各センター一覧	P. 5, 6
講座開催について	P. 7
よくある質問Q&A	P. 8
申し込み簡単フローチャート	P. 9, 10
申込書A(講座指定)	P. 11, 12
申込書B(希望日指定)	P. 13, 14
エコロ講座開催確認書	P. 15
エコロ講座開催報告書	P. 17, 18
講座の項目説明	P. 19
講座の説明	P. 20~38
エコロ共済加入用紙	P. 39
W.C.講師の会リシェ紹介	P. 40



エコロ講座とは

- エコロ講座は『**エコロ共済加入者は無料**』で参加できます。
エコロ共済加入者は誰でも企画することができます。
(講師料・講師交通費はエコロ共済事業より、補助されています)
- **エコロ共済**の“エコロ”とはイタリア語で“はい、どうぞ”
生活クラブ生協の組合員同士、お互いに組合員活動を支えあい、
日常で困った時に助け合う仕組みです。
- エコロ共済を原資として、**誰でも参加できる出会いの場**です。
組合員同士の交流、未組合員のお友だちもお誘いして、
地域のつながる機会として活用し、講座を通じて、助けあえる関
係を広げて築いていきましょう。



対象者別 講座一覧

リアル講座



センター、コミュニティセンター、交流館、自宅、どこでも対面で開催できる講座です。

講座名	頁	
椅子ヨガ	P20	
ガーデニング	P20	
消しゴムはんこ	P21	
コーチング	P21	
骨盤美人体操	P22	
スタンプ	P23	
Zoom	P23	
整理収納	P24	
石けん親子	P24	
石けん座学	P25	
石けん実践	P25	
石けん作り	P26	
石けん粘土	P26	
大正琴	P27	
断捨離	P28	
トランポウオーク	P28	
粘土クラフト	P29	
パン・天然酵母	P29	
パン・ドライイースト	P30	
メディカルアロマ	P30	
ゆかた着付け	P31	
ヨガ	P31	
リンパケア	P32	

リアル大人講座

講座名	頁
ガーデニング	P20
消しゴムはんこ	P21
子どもの料理	P22
スタンプ	P23
石けん親子	P24
石けん粘土	P26
粘土クラフト	P29
ゆかた着付け	P31
リンパケア	P32

リアル子ども講座

講座名	頁	
椅子ヨガ	P20	
ガーデニング	P20	
スタンプ	P23	
石けん親子	P24	
石けん粘土	P26	
粘土クラフト	P29	
抱っこヨガ	P27	
パン・ドライイースト	P30	
メディカルアロマ	P30	
ゆかた着付け	P31	
リトミック	P32	
リンパケア	P32	



子ども同伴可能講座

受講するお子さん以外の子どもも

一緒にいてOKな講座です。

オンライン講座

自宅と講師の自宅でオンライン(zoom)でつなく、移動時間ゼロ、気軽に開催でき、交流ができます。スマホやタブレット・パソコンで手軽に受講。
ネットの操作が得意でない方にも丁寧に説明します。

オンライン大人講座	講座名	頁	
	消しゴムはんこ	P33	
	コーチング	P34	
	骨盤美人体操	P34	
	整理収納	P35	
	石けん座学	P35	
	石けん粘土	P36	
	粘土クラフト	P36	
	ヨガ	P37	
	ゆかた着付け	P37	
リンパケア	P38		

子ども講座	講座名	頁	
	石けん粘土	P36	
	粘土クラフト	P36	
	ゆかた着付け	P37	
リンパケア	P38		

オンライン親子講座	講座名	頁	
	英語	P33	
	整理収納	P35	
	石けん粘土	P36	
	粘土クラフト	P36	
	ゆかた着付け	P37	
	リンパケア	P38	

仲間づくり講座

New!

別冊にて紹介しています

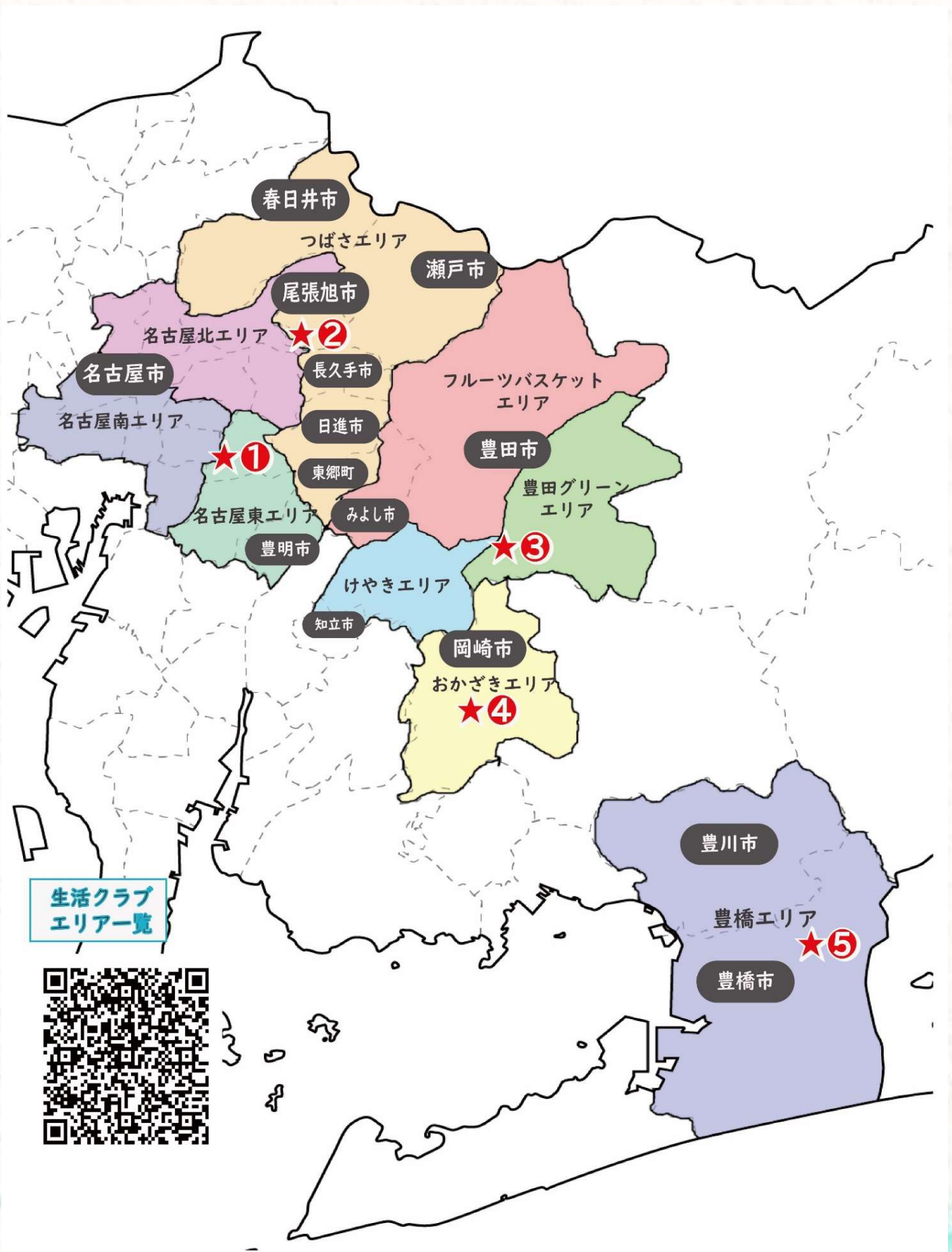
キャラバン・エリア企画イベント・単協企画など、主に仲間づくり【生活クラブの加入促進】に気軽に利用できるミニ講座です。

- 講座時間は、5～20分程。
- 講師の基本滞在時間は90分。経験豊富な講師たちが、仲間づくりのお手伝いを一緒に行います。
- 滞在時間内は複数の講座を同時開催することも可能。
- 場所は希望の場所で。

(丸1日のイベントなど、長時間の滞在を希望の場合は相談ください)

仲間づくり講座	講座名
	ガーデニング
	消しゴムはんこ
	きもの着付け
	骨盤美人体操
	石けん実践
	石けん粘土
	ハンドリフレクソロジー
	メディカルアロマ
	リトミック
リンパケア	

開催地域地図



センターの紹介

配送センター

① 名古屋センター

〒468-0045

名古屋市天白区野並 1-120

☎052-899-0801

② 尾張旭センター

〒488-0839

尾張旭市渋川町 2-16-1

☎0561-55-3611

③ 豊田センター

〒471-0837

豊田市新生町 1-1-4

☎0565-28-8345

④ 岡崎ひだまり館

〒444-0014

岡崎市若宮町 1-78

☎0564-73-2767

⑤ 豊橋センター

〒440-0821

豊橋市春日町 2-6

☎0532-65-9750

エリア

名古屋南エリア

(昭和区 / 瑞穂区 / 熱田区 / 南区 / 中川区 / 中村区・中区一部)

名古屋東エリア

(天白区 / 緑区 / 豊明市)

名古屋北エリア

(名東区 / 千種区 / 守山区 / 東区 / 北区 / 西区)

つばさエリア

(春日井市 / 尾張旭市 / 瀬戸市 / 長久手市 / 日進市 / 東郷町)

フルーツバスケットエリア (豊田北部 / みよし市)

けやきエリア

(豊田市南部 / 知立市)

豊田グリーンエリア

(豊田市東部)

おかざきエリア

(岡崎市)

豊橋エリア

(豊橋市 / 豊川市)

生活クラブ 愛知本部

Tel. 052-899-0770 Fax. 052-899-0802

リアル・オンライン講座開催について

申込可能な方 (主催者と呼びます)	エッコロ共済加入者
申込可能回数	何回でも可 (同一講座、同一メンバーは不可) ・単協専門委員会、エリア経営委員会、地域コミュニティ会、エコロクラブ (個人主催開催の場合は年 2 回まで)
参加可能な方	エッコロ共済加入者が 1 人いれば、どなたでも参加 OK
参加費用	・エコロ共済加入者 無料 (同一生計家族も無料) ・エコロ共済 未 加入者、及び生活クラブ 未 組合員は 500 円 # エッコロ共済へは当日加入可 (共済費用 : 100 円/月) # ガイド巻末の共済加入申込書を提出 # 生活クラブ加入希望者(待機者)は本部へ連絡 注) 別途、材料費がある講座もあり。リアル講座の場合、材料費は当日講師に支払い。
参加人数条件	5 人以上 ※同一生計の家族は、開催に必要な人数にカウントできない。 例 1 : 家族 5 人で講座を申込は不可 例 2 : 家族 2 人、友人 3 人では 4 人としての扱いで開催不可 例 3 : 家族 3 人、友人 4 人では 5 人として開催可能
キャンセルなど 約束ごと	・申込は 1 か月前以上。人数確定は 1 週間前～ 2 週間前(講座により異なる) 開催確認書(人数確定)の提出以降は人数変更不可、材料費も負担。 ・主催者都合でキャンセルがあった場合は、主催者負担。Q&A 参照 ・天災時などは相談により延期なども可能。 ・講師都合でのキャンセルは、費用負担なし



講座について Q&A



Q.1 エッコロ講座ガイドの内容を変更、もしくは連続して受けることは？

できません。
違う内容を自由に希望できる、生活クラブのカルチャースクール（文化消費材）オーダー型陽だまりカレッジをリクエストしてください。エリア主催の仲間づくりのイベントにもお勧めします。

Q.2 託児について

未組合員、エコロ共済未加入者は、託児はできません。エリア、地域コミュニティ、エコロクラブ主催の場合は集団託児が可能です。個人はリフレッシュ託児が使えます。

Q.3 会場について

開催可能地域でしたら、どこでも（自宅でも）開催できます。個人主催でセンター開催希望の場合は、本部へ相談し、各エリア委員会の確認を受けてください。

Q.4 「開催確認書」提出後の参加人数の変更は？

基本的に変更はできません。直前の材料のキャンセルは、主催者（参加者）負担となります。体調不良などのやむを得ない場合は本部へ相談ください。

Q.5 主催者の都合で中止になる場合は？

本部へ連絡をください。材料費などがある講座は、主催者（参加者）負担になることがあります。

Q.6 講師都合で中止になる場合は？

主催者（参加者）負担はありません。材料費などは講師負担、会場費は単協が負担します。

Q.7 台風、地震、緊急事態宣言などの理由でやむを得ず中止となる場合は？

会場費、材料費などは主催者（参加者）負担です。

Q.8 オンライン講座をセンターで受講することは？

できません。オンラインが得意でない場合は「ZOOMを一緒に」（リアル講座）をお勧めします。

Q.9 子ども講座の場合、保護者、主催者はどこにいたら良いですか？

隣の部屋または会場近くの連絡が取れる状況で、生活クラブの活動やメンバー間の交流をお楽しみください。

申し込み 簡単フローチャート

エッコロ講座を
開催したい!



受けたい「エッコロ講座」が
1つに決まっている方

日程が
1つに決まっている方

開催希望日を 第3希望まで
決めてください

講座を 第3希望まで
決めてください



「エッコロ講座申込書 **A**」
で申し込み

- 巻末の用紙に記入
- or
- ホームページから



「エッコロ講座申込書 **B**」
で申し込み

- 巻末の用紙に記入
- or
- ホームページから



開催の
1ヶ月前までに

ホームページ・配達便・FAX
いずれかで申し込んでください

日時・講座 の 確定連絡 があります

講師から 主催者へ 直接連絡があります
(次頁へ)

配達便にて「開催確認書・開催報告書」が届きます



開催確認書

開催日時 年 月 日 () () ()

開催場所

開催者氏名 さん

参加人数 年 月 日 () () ()

参加人数連絡表

開催日時 年 月 日 () () ()

開催場所

開催者氏名

参加人数 年 月 日 () () ()

開催確認書の
「参加人数連絡表」
に記入してください

参加人数を確定し、記入してください

開催の1週間前までに

（ガーデニング
クレイクラフト
消しゴムはんこ
は2週間前）

FAX・配達便
どちらかで提出してください

開催当日

「エコロ講座」開催

講座をお楽しみください

開催当日
～10日後

巻末の「開催報告書」を書いて
提出してください

エコロ講座 開催報告書【主催者】

開催日時 年 月 日 () () ()

開催場所

開催者氏名

参加人数

開催者氏名

参加人数

開催報告書は
こちらからも
ダウンロードできます



単協地域福祉委員会事務局 行
 FAX 052 - 899 - 0802 (Tel 052-899-0770)
 FAXまたは配達便でご提出ください

NO.

※講座開催申込は、実施希望日の1ヶ月前までに
 送付してください。

エコロ講座 開催申込書 (A:講座指定)

< 2024 年度版 >

申込み日	年 月 日 ()	開催形態 リアル・オンライン (〇をつけてください)
主催者 団体 or 個人	主催分類 (〇をつけてください) ・エリア ・地域コミュニティ ・エコロクラブ ・単協委員会 ・個人	主催者名
連絡先	TEL FAX	エリア名: 組合員コード: 携帯 メール
申込 講座名	講座名称: 講師氏名:	大人講座・子ども講座・親子講座 (〇をつけてください)
開催目的		
希望日時	① 年 月 日 () 希望時間 : ~	
※第三希望 まで記入	② 年 月 日 () 希望時間 : ~	
	③ 年 月 日 () 希望時間 : ~	
参加人数 (計画)	約 名 その内エコロ共済加入者... 名予定	
会場 (予定)	会場名 センター以外は必ず住所・TEL 記入	会場住所 電話番号
交通手段	最寄駅 線 駅	車の場合 ※講師の駐車場: 有・無
その他希望 連絡事項	【講座の前後に行う会議・催しの名称... 時間 : ~ : 】	
実施可否の結果の 連絡期限	年 月 日	この日まで連絡が欲しいという方は日付をご記入ください。開催可の場合、 確認書にて、日時と講師連絡先を連絡します。

※事務局記入欄

事務局 受付日	/	印	
講師の会連絡日	/	印	
決定連絡日	/	印	備考

単協地域福祉委員会事務局 行
 FAX 052 - 899 - 0802 (Tel 052-899-0770)
 FAXまたは配達便でご提出ください

NO.

※講座開催申込は、実施希望日の1ヶ月以上前までに
 送付してください。

記入例

エコロ講座 開催申込書 (A:講座指定)

< 2024 年度版 >

申込み日	2024年 4月 5日 (水)	開催形態 リアル・オンライン (○をつけてください)
主催者 団体 or 個人	主催分類 (○をつけてください) ・エリア ・地域コミティ ・エコロウツ ・単協委員会 ・個人	主催者名 あいちエリア 個人の場合は個人名、地域コミュニティの場合はコミュニティ名を、 主催分類に応じてご記入ください
連絡先	生活花子 TEL 052-123-4567 FAX 052-123-4567	エリア名: あいちエリア 組合員コード: 1234567 携帯 090-1234-0000 メール hanako@yahoo.ne.jp
申込 講座名	講座名称: おねんど 講師氏名: とくがわやすこ	大人講座 (子ども講座・親子講座) (○をつけてください)
開催目的	地域の組合員どうしの交流を深め、子育て中の組合員の息抜きの機会とするため。	
希望日時	① 2024年 5月 23日 (月) 希望時間 10:00 ~	
※第三希望 まで記入	② 2024年 5月 24日 (火) 希望時間 10:00 ~	
	③ 2024年 5月 25日 (水) 希望時間 10:00 ~	
参加人数 (計画)	約 9名 その内エコロ共済加入者... 4名予定	
会場 (予定)	会場名: 名古屋センター センター以外は必ず住所・TEL 記入	会場住所 名古屋市天白区野並 1-120 電話番号 052-899-0801
交通手段	最寄駅 地下鉄桜通線 野並駅	車の場合 ※講師の駐車場 (有・無)
その他希望 連絡事項	【 講座前後の会議・催しの名称... 地域コミ会 時間 11:00 ~ 12:00 】 講座終了後に、コミ会を開きます。親子企画を希望します。	
実施可否の 結果の 連絡期限	2024年 4月 10日	この日まで連絡が欲しいという方は日付をご記入ください。開催可の場合、 確認書にて、日時と講師連絡先を連絡します。

※事務局記入欄

事務局 受付日	/	印	
講師の会連絡日	/	印	
決定連絡日	/	印	備考

単協地域福祉委員会事務局 行
 FAX 052 - 899 - 0802 (Tel 052-899-0770)
 FAXまたは郵便でご提出ください

NO.

※講座開催申込は、実施希望日の1ヶ月前までに
 送付してください。

エコロ講座 開催申込書 (B:希望日指定)

< 2024 年度版 >

申込み日	年 月 日 ()	開催形態 リアル・オンライン (○をつけてください)
主催者 団体 or 個人	主催分類 (○をつけてください) ・エリア ・地域コミュニティ ・エコクラブ ・単協委員会 ・個人	主催者名
連絡先	TEL FAX	エリア名: 組合員コード: 携帯 メール
日時	_____年____月____日 (曜日) 希望時間 ____ : ____ ~	
希望講座 ※第三希望 まで記入	講座名称	講座対象 (講師氏名)
	①	大人・子ども・親子 ()
	②	大人・子ども・親子 ()
	③	大人・子ども・親子 ()
開催目的		
参加人数 (計画)	約 _____ 名 その内エコロ共済加入者... _____ 名予定	
会場 (予定)	会場名 センター以外は必ず住所・TEL 記入	会場住所 電話番号
交通手段	最寄駅 _____ 線 _____ 駅	車の場合 ※講師の駐車場: 有・無
その他希望 連絡事項	【講座の前後に行う会議・催しの名称... 時間 : ~ : 】	
実施可否の 結果の 連絡期限	年 月 日	この日まで連絡が欲しいという方は日付をご記入ください。開催可の場合、 確認書にて、日時と講師連絡先を連絡します。

※事務局記入欄		
事務局 受付日	/	印
講師の会連絡日	/	印
決定連絡日	/	印
		備考

単協地域福祉委員会事務局 行
 FAX 052-899-0802 (TEL 052-899-0770)
 FAXまたは配達便でご提出ください

NO.

※講座開催申込は、実施希望日の1ヶ月以上前までに
 送付してください。

記入例

エッコロ講座 開催申込書 (B:希望日指定)

<2024年度版>

申込み日	2024年 4月 5日(水)		開催形態 リアル・オンライン (○をつけてください)
主催者 団体 or 個人	主催分類 (○をつけてください) ・エリア ・地域コミュニティ ・エッコロクラブ ・単協委員会 ・個人	主催者名 あいちエリア 個人の場合は個人名、地域コミュニティの場合はコミュニティ名を、 と主催分類に応じてご記入ください	
連絡先	生活花子 ・TEL 052-123-4567 ・FAX 052-123-4567	エリア名: あいちエリア 組合員コード: 1234567 ・携帯 090-1234-0000 ・メール hanako@yahoo.ne.jp	
希望日時	2024年 5月 23日(月) 希望時間 10:00 ~		
希望講座 ※第三希望 まで記入	講座名称	講座対象	(講師氏名)
	① おねんど	大人・子ども・親子	(おざき ○○)
	② 英語	大人・子ども・親子	(さとう ○○)
	③ 石けん	大人・子ども・親子	(たかだ ○○)
開催目的	地域の組合員どうしの交流を深め、子育て中の組合員の息抜きの機会とするため。		
参加人数 (計画)	約 9名 その内エッコロ共済加入者… 4名予定		
会場 (予定)	会場名: 名古屋センター センター以外は必ず住所・TEL 記入	会場住所 名古屋市天白区野並 1-120 電話番号 052-899-0801	
交通手段	最寄駅 地下鉄桜通線 野並駅 車の場合 ※講師の駐車場: 有 無		
その他希望 連絡事項	【 講座前後の会議・催しの名称…地域コミ会 時間 11:00~ 12:00 】 講座終了後に、コミ会を開きます。親子企画を希望します。		
実施可否の 結果の 連絡期限	2024年 4月 10日 この日まで連絡が欲しいという方は日付をご記入ください。開催可の場合、 確認書にて、日時と講師連絡先を連絡します		

※事務局記入欄

事務局 受付日	/	印
講師の会連絡日	/	印
決定連絡日	/	印
		備考

★講座申込後、下記のような確認書が届きますので返送してください。

エコロ講座 開催確認書

2024/〇〇/〇〇

〇〇〇〇 〇〇〇〇 様

開催日時が決まりましたのでご連絡します。

講座名	おねん <small>ど</small>
① 開催日	2024年 〇月 〇日 () 〇〇 : 〇〇 ~
② 開催場所	
③ 講師連絡先	さん 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
④ 連絡しめきり	2024年 〇月 〇日 () (土日の場合は、前日の金曜日まで)

主催者が準備するものなど、当日の打ち合わせは講師と連絡しあってください。

加入検討中で未組合員の方の参加は、事務局までお問い合わせください。

生活クラブ生協 福祉たすけあい推進課
TEL. 052-899-0770

参加人数、主催者名を記入のうえ、FAX もしくは配達便で本部までお送りください。

人数分の材料を講師が用意しますので、下記連絡以降に人数の変更はできません。

急な欠席などがあつたときも、材料分は主催者側の買い取りとなります。

↓

FAX 052-899-0802

参加人数連絡票

単協地域福祉委員会 行き

下記講座の参加者数は以下の通りです。

No. 〇〇

講座名	おねん <small>ど</small>
開催日	2024年 〇月 〇日 () 〇〇 : 〇〇 ~

参加者数	人	期日までに参加人数を連絡してください。以降の人数、材料などの変更は不可です。
人数連絡しめきり日	2024年 〇月 〇日 ()	(土日の場合は、前日の金曜日まで)
主催者	団体名・個人名	連絡者名

「未組合員」および「エコロ共済未加入の組合員」の参加費は¥500 です。

MEMO

単協地域福祉委員会事務局 行
 FAX 052 - 899-0802 (Tel 052-899-0770)
 FAXまたは配達便でご提出ください

※必要事項を記入し、開催後 10 日以内に単協委員会事務局へ提出してください。

エコロ講座 開催報告書【主催者】 <2024 年度版>

記入日 年 月 日 記入者

開催日時	_____年____月____日 _____:____ ~ _____:____							
会場名								
主催者 (団体名・個人名)							(エリア名)	
連絡者名							(組合員コード)	
講座名称	<区分>リアル・オンライン <講座>大人・子ども・親子 ○をつけてください						(講師名)	
参加人数	参加 _____人 (大人 _____人 子ども _____人)							
参加者 ※別紙添付可	氏名	組合員	組合員CD	共済	氏名	組合員	組合員CD	共済

<報告記入欄>

講座の内容は、いかがでしたか	
参加者の様子は、いかがでしたか	
その他、意見 今後希望する点など	

【費用の請求について】

<リアル講座の場合>

未組合員、エコロ共済未加入者の参加費 ¥500 は人数分を徴収してください。連絡者から引き落としされます。

<オンライン講座の場合>

未組合員の参加費と材料費を徴収してください。連絡者から引き落としされます。組合員は直接引き落としされます。

※講師料は、エコロ共済より補助します。

リアル		組合員		未組合員
		共済加入	共済未加入	
	参加費	¥500 x _____人 = 合計 ¥ _____ <small>連絡者へまとめて請求・引落</small>		
材料費	¥ _____ / 人 <small>講師へ直接支払い</small>			

オンライン		組合員		未組合員
		共済加入	共済未加入	
	参加費	¥500 x _____人 <small>本人に請求・引落</small>		¥500 x _____人 = ¥ _____ <small>連絡者に請求・引落</small>
材料費	¥ _____ x _____人 <small>本人に請求・引落</small>		¥ _____ x _____人 = 合計 ¥ _____ <small>連絡者に請求・引落</small>	

事務局記入欄	備考
--------	----

単協地域福祉委員会事務局 行
 FAX 052 - 899-0802 (Tel. 052-899-0770)
 FAXまたは配達便でご提出ください

※必要事項を記入し、開催後 10 日以内に単協委員会事務局へ提出してください。

エコロ講座 開催報告書【主催者】 <2024 年度版>

記入日 **2024 年 5 月 25 日** 記入者 **生活花子**

開催日時	2024 年 5 月 24 日 10:00 ~ 11:00							
会場名	名古屋センター							
主催者 (団体名・個人名)	生活花子	(エリア名) あいち						
連絡者名	生活花子	(組合員コード) 1234567						
講座名称	おねんど	<区分>リアル オンライン (講師名) <講座>大人・子ども 親子 とくがわやすこ ○をつけてください						
参加人数	参加 9 人 (大人 5 人 子ども 4 人)							
参加者 ※別紙添付可	氏名	組合員	組合員 CD	共済	氏名	組合員	組合員 CD	共済
	〇〇〇〇	○	78901	○				
	△△△△							
	★★★★	○	234503					
	#####	○	567892	○				
	%%%%	○	67804	○				

<報告記入欄>

講座の内容は、いかがでしたか	簡単で、子どももちょうんと作れていました。
参加者の様子は、いかがでしたか	親子で楽しんで作っていたようです。
その他、意見 今後希望する点など	親子の料理があったら良いなと思いました。

【費用の請求について】

<リアル講座の場合>

未組合員、エコロ共済未加入者の参加費 ¥500 は人数分を徴収してください。連絡者から引き落としされます。材料費・資料費は当日講師に支払いください。

<オンライン講座の場合>

未組合員の参加費と材料費・資料費を徴収してください。連絡者から引き落としされます。組合員は直接引き落としされます。

※講師料は、エコロ共済より補助します。

リアル		組合員		未組合員
		共済加入	共済未加入	
	参加費	¥500 x ____人 = 合計 ¥____ <small>連絡者へまとめて請求・引落</small>		
材料費	¥____/人 <small>講師へ直接支払い</small>			

オンライン		組合員		未組合員
		共済加入	共済未加入	
	参加費	¥500 x 1人 <small>本人に請求・引落</small>		¥500 x 1人 = ¥500 <small>連絡者に請求・引落</small>
材料費	¥300 x 4人 <small>本人に請求・引落</small>		¥300 x 1人 = 合計 ¥300 <small>連絡者に請求・引落</small>	

事務局記入欄	備考
--------	----

講座の項目説明

- ・大人:大人のみの講座
- ・子同伴:大人のみの講座に子どもが同伴も可能
- ・親子:親と子どもと一緒に受講(受講対象以外の子どもの同伴不可)
- ・子ども:子どもだけの講座

講座名

○開催できる可能性が高い、
×開催できない可能性が高い

リアル講座

椅子ヨガ

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	×	×	×	○	○	×	○
		PM	○	○	○	○	○	×	○
親子	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
子ども	×	センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	○	○	○	○	○

※子同伴:お気に入りのおもちゃ持参(音の出ないもの)

ガーデニング


対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	×	○	○	○	○	×	×
		PM	×	○	○	○	○	×	×
親子	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
子ども	○	センター	○	○	×	×	×	×	×
		方面	○	○	×	×	×	×	×

*園児以上 10人


方面とは各センターの配達地域のこと。開催地域地図を参照してください。

講座の内容

- ・椅子に座ることができればだれでも参加できる
- ・体が硬い人でも簡単にできる
- ・高齢者はもちろん、マットいらずでヨガウェアに着替える必要なし
- ・オフィスやカフェ、自宅など、いろいろな場所で手軽に行うことができる
- ・肩こり、腰痛、足のむくみ解消や血行促進、運動不足解消



- ・季節の花や観葉植物、多肉植物、野菜などを使った寄せ植えの入門講座です。
- ・美しく長く元気に育つ植え方をお伝えします。
- ・植物の命に触れることで、心身を活性化し、生活の中に、癒しや潤いをお届けします。



受講対象年齢などの注意書きが書いてあります

所要時間と開催費用をご確認ください
開催費用とは、材料費、資料代、レンタル代のことです。

所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人

所要時間	開催費用	上限人数
90分	材料費 1700円程度/人	10人、親子10組 最終人数は開催2週間前までに

人数上限の目安。増加の場合はご相談ください。

予約して欲しい会場の広さ・設備・備品・条件の要望です。
親子講座、子ども講座の対象年齢の記入もあります。

主催者準備	参加者準備
・椅子(キャスター不可) ・全員両手を広げられる広さ	・動きやすい服装(スカート、ジーンズ不可) ・飲み物・フェイスタオル(首にかけられる長さ) ※室内の場合:素足または五本指ソックス

主催者準備	参加者準備
土を扱っても良い場所、ゴミ袋、テーブルや床の養生、材料の運搬、	薄いビニール手袋、エプロン、ハサミ、遠足用位の靴物、持ち帰り用の袋又は箱、


参加者に持って来て欲しいものです。

田村里美 (けやきエリア)

- ・椅子ヨガインストラクター、ハグヨガインストラクター。インストラクター歴8年。
- ・海外赴任帯同中に本格的にヨガを始め、帰国後インストラクターを取得。
- ・コロナ禍で人と繋がる機会がなくなったのを機にハグヨガに出会い認定講師に。同じ子育て世代のママたちの力になりたいと思いヨガを通してコミュニティづくりをしたい。
- ・人と接することが好き、ヨガを通して組合員の皆さんにも健康づくりのお手伝いがしたいです。

伊東加寿子 (名古屋北エリア)

- ・日本ハンギングバスケット協会マスター
- ・グリーンアドバイザー、花育、文化センター講師歴任。
- ・県、市の事業参加、コンテスト入賞。
- ・生活クラブ歴35年、消費材開発、拡大に携わる。



講師の紹介

椅子ヨガ

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	×	×	×	○	○	×	○
親子	○	PM	○	○	○	○	○	×	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○		
		方面	○	○	○	○	○		

*親子講座 子ども何歳でも
*子同伴：お気に入りのおもちゃ持参（音の出ないもの）

- ・椅子に座ることができればだれでも参加できる
- ・体が硬い人でも簡単にできる
- ・高齢者はもちろん、マットいらずでヨガウェアに着替える必要なし
- ・オフィスやカフェ、自宅など、いろいろな場所で手軽に行うことができる
- ・肩こり、腰痛、足のむくみ解消や血行促進、運動不足解消



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人

主催準備	参加者準備
<ul style="list-style-type: none"> ・椅子（キャスター不可） ・全員両手を広げられる広さ 	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装（スカート、ジーンズ不可） ・飲み物・フェイスタオル（首にかけられる長さ） ※室内の場合：素足または五本指ソックス

田村里美（けやきエリア）

- ・椅子ヨガインストラクター、ハグヨガインストラクター。インストラクター歴8年。
- ・海外赴任帯同中に本格的にヨガを始め、帰国後インストラクターを取得。
- ・コロナ禍で人と繋がる機会がなくなったのを機にハグヨガに出会い認定講師に。同じ子育て世代のママたちの力になりたいと思いヨガを通してコミュニティーづくりをしたい。
- ・人と接することが好き、ヨガを通して組合員の皆さんにも健康づくりのお手伝いがしたいです。

ガーデニング

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	×	○	○	○	×	×	×
親子	○	PM	×	○	○	○	×	×	×
子ども	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	×	×		
		方面	○	○	×	×	×		

*親子・子ども講座：子ども、園児以上

- ・季節の花や観葉植物、多肉植物、野菜などを使った寄せ植えの入門講座です。
- ・美しく長く元気に育つ植え方をお伝えします。
- ・植物の命に触れることで、心身を活性化し、生活の中に、癒しや潤いをお届けします。



所要時間	開催費用	上限人数
90分	材料費 1700円程度/人	10人、親子10組 最終人数は開催 2週間前までに

主催準備	参加者準備
土を扱っても良い場所、ゴミ袋、テーブルや床の養生、駐車場から開催場所までの材料の運搬のお手伝いをお願いします。	薄いビニール手袋、エプロン、ハサミ、遠足用位の敷物、持ち帰り用の袋又は箱、

伊東加寿子（名古屋北エリア）

- ・日本ハンギングバスケット協会マスター
- ・グリーンアドバイザー、花育、文化センター講師歴任。
- ・県、市の事業参加、コンテスト入賞。
- ・生活クラブ歴35年、消費材開発、拡大に携わる。



消しゴムはんこ

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	○	×	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	×	○	○
子ども	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	×	×	×	○	○

*子ども講座：10才以上

カッターナイフ、シャープペンを使い、はんこ用消しゴムを削り、本のはんこを1つ作成。講師のはんこも使い、しおりを完成させる。



所要時間	開催費用	上限人数
120分	300円+200円 (道具レンタル)	15人
主催準備		参加者準備
机、イス(和室可)。A4		えんぴつ、消しゴム(筆
の紙×人数分。		記用具)

和田円(名古屋北エリア)

- ・ヒノデワシはんけしくんインストラクター。
- ・消しゴムはんこ歴10年。オリジナルのイラストを描き、はんこを作っている。
- ・生活クラブの機関紙askではイラスト作成を担当。エコロ講座ガイドなどの表紙も手がける。
- ・デジタル機器を使ったイラストや動画作成が得意。

コーチング

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	○	○	○	○	○

《コーチングで子育て》

- ・子育てに役立つヒントを見つける
- ・子どもに育てたい3つの力って？
- ・目指すのは「子どもの幸せな自立」
- ・「親が子どものコーチになる」って？
- ・座学+親どうし話しながら考えるワークを体験



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	20人ほど
主催準備		参加者準備
椅子(または座布団)		筆記具
人数分		

片山伸子(名古屋北エリア)

- ・認定ハートフルコーチ、NPO法人ハートフルコミュニケーション特別会員。
- ・2女の母。
- ・安心であたたかい学びの場をご提供します。あなたの子育てにすぐに活かせるヒントを見つけて、一緒に実践していきましょう。



骨盤美人体操

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	×	
		方面	○	×	×	×	×	×	

整体師が考案したメンテナンス体操

- ・硬くなった筋肉をゆるめて、弱った筋肉を動かす
- ・血流がよくなり、自律神経が整い、姿勢がよくなることを目指す。
- ・長年の腰痛、肩こりが軽くなったと好評
- ・骨盤底筋へもアプローチ



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	20人程

主催準備	参加者準備
1人一畳程の広さの素足で入れる部屋	飲み物、ヨガマット（大きめのバスタオル） 動きやすい服装で

松村陽子（名古屋東エリア）

- ・サリサリハルム認定骨盤美人体操講師。
- ・リフレクソロジスト。
- ・生活クラブ歴8年、元地域コミュニティコーディネーター。
- ・添加物、農薬などを体に入れない、老廃物を出せる体になりたいと思い、生活クラブに出会う。

子ども料理

対象		開催可能日時							
大人	×	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	×	○	○	○
親子	×	PM	○	○	○	×	○	○	○
子ども	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	
		方面	○	○	○	○	○	○	

*小学生以上の子どもだけの講座、大人の同伴は必要ありません。

- ・消費材のラベルを見ながら、食の安全性や遺伝子組み換えの話をし。
- ・子どもでもできる簡単料理を一緒に作る。
- ・メニューはキーマカレー、ナン、ラッシー。
- ・ナンは小麦粉を手ごねで作る。
- ・学習用の資料も準備。
- ・片付けも一緒に。その時は石けんの話も。
- ・材料は相談しながら揃える。



所要時間	開催費用	上限人数
120～180分	材料は相談しながら準備	8人程

主催準備	参加者準備
料理ができる場所（個人宅でも可能）鍋などの調理器具、できればオーブンがあるところ。	エプロン・三角巾・マスク・皿ふきん・台ふきん・手拭きタオル・ボウル（ナンをこねる）・食後の皿を拭く布（ぼろ布）・お皿2枚（カレー用とナン用）コップ・筆記用具・各自飲み物水筒・調理室用靴スリッパ（必要時）

尾崎千佐美（名古屋東エリア）

- ・子どもと遊ぶのが好き、得意。名古屋市トワイライト事業講師歴10年以上。現在環境委員、元理事。
- ・家での手作り食材はほぼ消費材のみで暮らす組合員歴20年以上。
- ・陽だまりカレッジでは子ども対象の料理教室を開催中。
- ・お友達にプレゼントしたい消費材は酸素系漂白剤とノンホモ牛乳、手作り甘夏マーマレード。お友達へ生活クラブ紹介も得意。固型石けんで顔もお皿も洗う毎日。



スタンプ

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	○	○	○	×	○	○
親子	○	PM	○	○	○	○	×	○	○
子ども	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	×	×	×	×	×

*親子・子ども講座：子ども、3歳くらいから（ハサミを扱える）子ども講座の未就学児は同伴必要。

《スニップアートスタンプ》

専用のウレタン製シートをはさみで切ってスタンプを作る。小学生未満はクマ、小学生以上はクマか鳥を作成。最後にはがきに押しつけて作品にする。

講師の消しゴムはんこも使い放題。



所要時間	開催費用	上限人数
90分～120分	1人1セット 500円	10人
主催準備	参加者準備	
机、イス（和室可）。A4の紙×人数分。	えんぴつ、消しゴム（筆の紙×人数分）、ボールペン	

和田円（名古屋北エリア）

- ・ヒノデワシはんけしくんインストラクター。
- ・消しゴムはんこ歴10年。オリジナルのイラストを描き、はんこを作っている。
- ・生活クラブの機関紙askではイラスト作成を担当。エッコロ講座ガイドなどの表紙も手がける。
- ・デジタル機器を使ったイラストや動画作成が得意。

Zoom

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	○	○	○	×	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	×	○	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	×	×	×	×	×

*子同伴：できれば託児

《Zoomを一緒に！》

アプリをスマホに入れる所からサポート。生活クラブのオンライン講習会、生産者交流会などに参加できるよう、参加者一人ひとりに寄り添って丁寧にお伝えします。



所要時間	開催費用	上限人数
30～60分	資料1開催100円 *センター外での印刷の場合応相	7人
主催準備	参加者準備	
部屋はどのタイプでも可能。	各自持参のスマホ等のメールアドレスと電話番号がわかるようにメモしてきてください。（タブレットの場合単独でインターネットに繋がられるもの）	

和田円（名古屋北エリア）

- ・Zoom コーチング。
- ・生活クラブの機関紙askではデジタルイラスト作成を担当。エッコロ講座ガイドなどの表紙も手がける。
- ・デジタル機器を使ったイラストや動画作成が得意。

整理収納

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	×	×	×	○	○	○
親子	×	PM	○	×	×	×	○	○	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	×	
		方面	○	○	○	○	○	×	

シニアに寄り添うお片付けとして、介護に携わった立場からの話し。リタイア後、安心快適に暮らすには... 気力・体力があるうちに自宅を整える必要性を実感できる様、リタイア前に是非、聞きたい講座。



所要時間	開催費用	上限人数
120分(講座60分+質問等の座談会60分)	なし	20人程度
主催準備		参加者準備
<ul style="list-style-type: none"> プロジェクターが映せる白い壁もしくは、ホワイトボード *パソコンとプロジェクターは講師持参 テーブルとイス・延長コード その他... 最寄駅までの送迎を希望。 		筆記用具

熊澤弥生 (名古屋北エリア)

- ・整理収納アドバイザー
- ・元看護師
- ・福祉住環境コーディネーター
- ・ライフスタイルプランナー
- ・医療・介護・住宅・インテリア... と幅広い学びと経験から整理収納に悩みを持つ方々へアドバイスを実施。



石けん親子

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	○	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	
		方面	○	○	○	○	○	○	

*親子講座:小4以上の親子対象以外の子どもはできれば、託児。中学生以上の子どもは単独でも可。子ども講座:中学生以上

《石けん親子で実験》

汚れを落とす仕組みを解説。石けんと合成洗剤の違い、環境への影響等。

〈歯みがき剤の安全性を考える実験〉

- A ミミズの実験
 - B ジュースの飲み比べの実験
- どちらかを
選択下さい。



所要時間	開催費用	上限人数
90分	資料・材料費として200円	30人
主催準備		参加者準備
施設で水道が使える。机2つ、椅子(和室でも可)、ホワイトボード、マグネット、バケツ2個、雑巾。		手拭きタオル、筆記用具、Bジュースのみ比べは歯みがき剤のみ(できれば未使用のもの)

柘植 千賀子 (名古屋東エリア)

- ・1995年、加入とほぼ同時に石けんを勧める活動に参加。
- ・世間では石けんユーザーは少数派だが生活クラブでは取り扱い洗浄剤はすべて安全な石けんのみ。他には替えが効かない存在として信頼を寄せている。



石けん実践

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	
		方面	○	○	○	○	○	○	

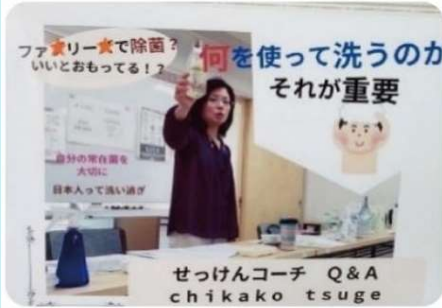
*岡崎、豊橋は11時～。

《石けん実践》

石けんと合成洗剤の違いの話に加え、ナチュラルクリーニングの話。

アルカリ剤や酸性剤の使い方も説明します。

シャンプー・住宅掃除・キッチン・洗濯の中から1つ選んでください。



所要時間	開催費用	上限人数
100分	資料代として 100円/人	20人
主催準備		参加者準備
水道が使える部屋。机2、イス、ホワイト、マグネット、バケツ2、雑巾		手拭きタオル、筆記用具

柘植 千賀子（名古屋東エリア）

- ・1995年、加入とほぼ同時に石けんを勧める活動に参加。
- ・世間では石けんユーザーは少数派だが生活クラブでは取り扱い洗剤はすべて安全な石けんのみ。他には替えが効かない存在として信頼を寄せている。

石けん座学

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	
		方面	○	○	○	○	○	○	

*岡崎、豊橋は11時～。

《石けん座学》

石けんと合成洗剤の違い。

石けんはなぜ安全なのか？

健康で美しい皮膚でいるためには？

洗剤が人体や環境に与える影響を近年の時事に触れながら考える。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	100円資料代/人	20人
主催準備		参加者準備
机2つ、椅子、和室でも可。ホワイトボード、マグネット。		筆記用具。

柘植 千賀子（名古屋東エリア）

- ・1995年、加入とほぼ同時に石けんを勧める活動に参加。
- ・世間では石けんユーザーは少数派だが生活クラブでは取り扱い洗剤はすべて安全な石けんのみ。他には替えが効かない存在として信頼を寄せている。

石けん作り

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	○	×	×	×
親子	×	PM	○	○	○	○	×	×	×
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
子ども	×	センター	○	×	○	○	×	×	×
		方面	×	×	○	×	×	×	×



《エコ石けん》

- ・ご家庭の使用済み廃油を持参して、廃油石けんを作る。
- ・ペットボトルに材料を入れ、ご自分で振って石けんの素を作り、型に流し入れてお持ち帰り。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	300円/人	10人

主催準備	参加者準備
調理室 もしくは 会議室	<ul style="list-style-type: none"> ・廃油 200g、 ・牛乳パック相当物 2つ (切り開かず) ・ゴム手袋 ・ペットボトル (500ml)、 ・持帰り用紙袋 (マチのあるもの)

瀬瀬美奈子 (フルーツバスケットエリア)

- ・生活クラブ歴足かけ15年。
- ・ハンドメイドギルドソープインストラクター。



石けん粘土

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	×	○	○	○
親子	○	PM	○	○	○	×	○	○	○
開催可能地域		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
子ども	○	センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	○	○	○	○	○

*親子・子ども講座：子ども2歳以上

- ・生活クラブの石けんの生産者エスケー石鹸(株)の【こねこねマイ石けん粘土】を使って大人はバラを、お子さんは好きなモノを作る。
- ・石けんで作った作品は乾くといつもの石けんと同じ使い方ができる。
- ・作品にアロマエッセンスを垂らして香りを楽しむ造形にも。
- ・希望により、石けんの使いこなしの話も。



所要時間	開催費用	上限人数
30～60分	材料1個200円	20人

主催準備	参加者準備
机・椅子 (和室でも) A4サイズの紙×人数分	手拭きタオル

尾崎千佐美 (名古屋東エリア)

- ・ミガホアカデミー上級講師・パンフラワー歴30年。粘土講師歴30年。現在環境委員、元理事。
- ・子どもと遊ぶのが好き、得意。名古屋市トワイライト事業講師歴10年以上。
- ・家での手作り食材はほぼ消費材のみで暮らす組合員歴20年以上。
- ・陽だまりカレッジでは子ども対象の料理教室を開催中。
- ・お友達にプレゼントしたい消費材は、酸素系漂白剤とノンホモ牛乳、手作り甘夏マーマレード。お友達に生活クラブを紹介することも得意。固型石けんで顔もお皿も洗う毎日。

大正琴

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	×	×	×	×	×	×	×
親子	×	PM	×	×	×	○	×	×	×
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	×	○	○	×	×	×
		方面	○	×	○	○	×	×	×

《大正琴入門》

・初心者にも優しい名古屋発祥の大正琴で音楽を楽しみましょう。



・さくら♪♪♪の曲をご一緒に弾いてみましょう。

所要時間	開催費用	上限人数
40分程	琴以外 1台 300円	6人

主催準備	参加者準備
テーブル・イス	あれば大正琴・筆記用具

長谷晃代 (けやきエリア)

20年、名古屋発祥の大正琴講師として活動中。



抱っこヨガ

対象		開催可能日時							
大人	×	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	×	×	○	○	×	○
親子	○	PM	○	○	○	○	○	×	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	○	○	○	○	○

※生後3か月(首すわり)～2歳未満

- ・赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこしたまま行うヨガエクササイズ
- ・抱っこ紐の調整や正しい装着方法
- ・心の安定につながるアタッチメント
- ・育児疲れのリフレッシュや運動不足の解消



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10組

主催準備	参加者準備
<ul style="list-style-type: none"> ・素足で入れる部屋 ・一人1畳ぐらいのスペース 	<ul style="list-style-type: none"> ・縦抱きの抱っこ紐 ・動きやすい服装(スカート、ジーパン不可) ・飲料・赤ちゃんのお世話に必要なもの ※寝かせるバスタオル

田村里美 (けやきエリア)

・ハグヨガインストラクター、椅子ヨガインストラクター。インストラクター歴8年。

・海外赴任帯同中に本格的にヨガを始め、帰国後インストラクターを取得。コト禍で人と繋がる機会がなくなったのを機にハグヨガに出会い認定講師に。同じ子育て世代のママたちの力になりたいと思いヨガを通してコミュニティづくりをしたい。

・人と接することが好き、ヨガを通して組合員の皆さんにも健康づくりのお手伝いがしたいです。



断捨離

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	○	○	○	○	○

《お財布の断捨離》

お財布を通して

- 1、モノがあふれる仕組みを学ぶ
- 2、無意識な自分の行動を意識化する
- 3、お財布に現れる自分の気持ちを知る

断捨離は捨てるだけではありません。選択・決断のお稽古で今の自分を知ること。

所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人

主催準備	参加者準備
椅子とテーブル（和室可）	筆記用部・普段使っているお財布。

村山千加子（名古屋北エリア）

- ・やましたひでこ公認 断捨離® トレーナー
- ・何歳になってもご機嫌に暮らすには、生活クラブの安心・安全な食材を食べて、安心・安全な家に暮らすこと！"好きな消費材はお肉！我が家は肉食系。豚・鶏・牛のひき肉は欠かせません。鶏モモ肉と豚肉も愛用品。お肉のほかは牛乳・卵・木綿豆腐も。



トランポウウォーク

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	×	×	×	○	×	×	×
親子	×	PM	×	×	×	○	×	×	×
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	×	×	×	×	×
		方面	○	×	×	×	×	×	×

ウォーキング用の直径1メートル程ミニトランポリンの上をリズムにのって歩くことにより、無理のない有酸素運動を実現。ひざや腰への負担が少なく筋肉痛も起きず、爽快感を実感。年齢に関係なく運動ができ、幸せホルモンも。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	ミニトランポリン レンタル料 ¥400	5人

主催準備	参加者準備
直径1mのトランポリン がおける広さ	運動ができる服装 室内用運動靴 飲み物 タオル

石橋悦子（名古屋南エリア）

トランポウウォーク歴、生活クラブ加入歴とも同じ20数年、この運動と消費材が大好き。生活クラブの消費材の中でのおすすめは、調味料全般。とても気に入っている。



粘土クラフト

対象		開催可能日時							
		月	火	水	木	金	土	日	祝
大人	○	○	○	○	×	○	○	○	○
子同伴	×	○	○	○	×	○	○	○	○
親子	○	○	○	○	○	○	○	○	○
子ども	○	○	○	○	○	○	○	○	○

開催可能地域					
	名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋
センター	○	○	○	○	○
方面	○	○	○	○	○

*親子講座：園児以上 子ども講座：小学生以上

- ・2日程で乾燥する、パン粘土・樹脂粘土を使ってピンク色のスイートピーのお花を一枝作る、クレイクラフト。
- ・指先を使い立体造形をすることで脳に刺激を。
- ・お子さんからシニアまで誰でもできるクラフト。
- ・材料はキットにしてお渡し。家に帰ったらすぐ一輪挿しに飾れる。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	1キット ¥500	10人
主催準備		参加者準備
机・椅子（和室でも可能）		特になし

尾崎千佐美（名古屋東エリア）

- ・シガホアカデミー上級講師・パンフラワー歴30年。粘土講師歴30年。現在環境委員、元理事。
- ・子どもと遊ぶのが好き、得意。名古屋市トワイライト事業講師歴10年以上。
- ・家での手作り食材はほぼ消費材のみで暮らす組合員歴20年以上。
- ・陽だまりカレッジでは子ども対象の料理教室を開催中。
- ・お友達にプレゼントしたい消費材は、酸素系漂白剤とノンホモ牛乳、手作り甘夏マーマレード。お友達に生活クラブを紹介することも得意。固型石けんで顔もお皿も洗う毎日。

天然酵母パン

対象		開催可能日時							
		月	火	水	木	金	土	日	祝
大人	○	○	○	○	×	○	○	○	×
子同伴	×	×	×	×	×	×	×	×	×
親子	×	○	○	○	○	×	○	○	○
子ども	×	○	○	○	○	×	○	○	○

開催可能地域					
	名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋
センター	○	○	○	×	○
方面	○	○	○	×	○

*開始時間 11:00 以降
(部屋予約は開始時間の30分以上前に)

生活クラブの国産小麦はなんともいえない旨味があり、もっちりしています。白神こだま酵母を使い、生活クラブのレーズンとチョコレートを入れたセミハードパンを作る。パン生地は講師が用意。



所要時間	開催費用	上限人数
60分(手捏ねの場合は120分)	250円/人 一人1個	8人
主催準備		参加者準備
オーブンがある調理室、自宅。手捏ねの場合は申請時に伝える。		エプロン、三角巾、布巾、マスク。 手捏ねの場合はボール。 持ち帰り用紙袋。

樋口 敦子（豊橋エリア）

ABCクッキングスクールブレッドコース師範、マクッキングスクール師範（マクロビオティック）、食生活アドバイザー。
「食は命」身体を健康に維持するために大切な高品質な消費材がある生活クラブが大好きです。自分で捏ねて焼くパンは最高！講座での出会いをパンを焼きながら楽しみたい。

パン (ドライースト)

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	○	○	×	×
親子	○	PM	○	○	×	○	○	×	×
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	×	×	×	×	○		
		方面	×	×	×	×	○		

*親子講座：3歳以上。
講師自宅開催可能。その場合は光熱費1回 ¥500。

ホームベーカリーを活用してひとつの生地でも2種類のパン(カレーレーズンパンとりんごジャムパン)を作る。

- ・器具や道具の使い方を知る。
- ・パン作りの用語を知る。
- ・酵母(イースト)のこと、その働きを知る。



パン生地に触れて、手順と基本の技術を知り、焼きたてのパンの香りと触感を味わう。

所要時間	開催費用	上限人数
90分	300円	10人、親子5組

主催準備	参加者準備
オープンのある調理室、ホームベーカリー	エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、マスク、持ち帰り容器

二橋さくら (豊橋エリア)

apan home baking school 師範。

パン歴30年。お母さんのパンは世界一と家族からおだてられて資格を取得。食べる楽しみが作る楽しみに。更に教える喜び、繋がる喜びへ。組合員の生徒さんとの出会いが生活クラブへの入り口になりました。

メディカルアロマセラピー

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	○	○	○	×
親子	○	PM	○	○	○	○	○	○	×
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	×		
		方面	○	○	○	○	×		

*親子講座：小学生以上。

《ラベンダークリーム》

- ・精油の香りだけでなく、成分を基本にレシピを組み立てる日本式メディカルアロマセラピーについて学び、家族のケアに役立てる。
- ・無農薬の【ラベンダーアングスティフォリア】の精油を使いクリーム10gをつくる。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	500円	10人 親子5組

主催準備	参加者準備
テーブル・椅子 (和室でも)	なし

早河亜希子 (フルーツバスケットエリア)

- ・メディカルアロマアドバイザー、セルフストレスケア講師、介護セルフケア講師、
- ・メディカルアロマの手法で精油を生活に取り入れ健康や美容のケアを目指す。
- ・消費委員を経験。



ゆかた着付け

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	×	×	×	×	×	○	○
親子	○	PM	×	×	○	×	×	○	○
子ども	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	×		
		方面	○	○	○	○	○	×	

*親子講座：小学生以上 子ども講座：小5以上

《簡単！ゆかた着付け》

浴衣の着方、半幅帯の結び方、浴衣のたたみ方まで。ご自分の浴衣・持ち物で自分自身で着る講座。



所要時間	開催費用	上限人数
90分	なし	8人

主催準備	参加者準備
はだしで入れる部屋 (1人1畳くらい)	浴衣・半幅帯・浴衣の下に着るもの(浴衣スリッパ or 裾除け+肌襦袢 or タンクトップなど) ・腰ひも3本・帯板・薄手タオル1本

小宮山啓子(フルーツバスケットエリア)

(一財)民族衣裳文化普及協会特別認定講師
子どもから年配の方まで幅広い年齢層に着付けを教える。講師歴27年。

子どものアトピーがきっかけで生活クラブに入る。

生活クラブ歴25年。フルバエリア長経験。

ヨガ

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	×	○	×	×	×	×
親子	×	PM	×	×	×	×	×	×	×
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	×		
		方面	○	○	○	○	○	×	

《やさしいヨガ》

呼吸にあわせてゆったりと動き、初めての方も体の硬い方も、どなたでもできる基本のポーズで、凝り固まった身体をほぐし肩こりや腰痛、頭痛や不眠など慢性的な不調を和らげていきましょう。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	15人

主催準備	参加者準備
1人ヨガマットが敷けるスペース。	ヨガマット(バスタオル) 運動ができる服装(ジーパン不可) 飲み物 タオル

増田加代子(名古屋東エリア)

- ・ヨガインストラクター
- ・ヨガの時間は日常の忙しさから離れて、自分自身と対話し癒していく時間にできるように導く。
- ・生活クラブは安心安全！身体は食べるものでできていると言われるように、身体に優しい食事をする事で心と体が安定してくると思う。

リトミック

対象		開催可能日時							
大人	×	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	×	○	×	×	×
親子	○	PM	×	×	×	×	×	×	×
子ども	×	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	×	×	×	×	×	×
		方面	×	×	×	×	×	×	×

* 0～3才くらいまで。

0～3才くらいまでのお子さんと保護者のための講座。

親子で触れ合いながら音楽を楽しみましょう！
打楽器やフラフープなどの道具も使用。音感が
養われるだけでなく、
集中力や想像力を育む
講座。



所要時間	開催費用	上限人数
30分	なし	親子5組
主催準備		参加者準備
安全に動き回れるスペース		なし

平丸真梨子（名古屋北エリア）

- ・国立音楽大学卒業
- ・リトミック研究センターディプロマA
- ・生活クラブ歴7年
エリア経営委員・単協消費委員経験あり



リンパケア

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	○	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	○	開催可能地域							
		名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋			
		センター	○	○	○	○	○	○	○
		方面	○	○	○	○	○	○	○

*何歳でも可。

《一緒にリンパケア》

冷え性、めまい、頭痛、肩こり、腰痛、便秘…。
からだの不調の原因はなぜ起こるのか？どうし
たらよくなるのか？根本から細胞を整え、いつ
もどこでも自分で改善できる簡単ケアをお伝え。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	部屋の広さ。 一人1畳
主催準備		参加者準備
畳や床、イスでも可		手鏡、あればチークブラ シ

長尾峰子（名古屋北エリア）

- ・リンパケア講師、看護師、脳科学コーチ、分
子栄養学・電磁波アーシングアドバイザー
- ・簡単で効果が高いお得なものが好き、生活ク
ラブをついついおすすめしてしまう。



英語

対象		開催可能日時							
大人	×	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	×	○	×	×	×	×
親子	○	PM	×	×	×	×	×	×	×
子ども	×								

*親子講座：幼稚園児から小学生までの親子

《親子で英語絵本を楽しもう》

親子で楽しめる英語絵本の紹介と読み聞かせや、簡単な英会話表現を学べるワークショップ。



所要時間	開催費用	上限人数
30分	なし	親子5組
主催準備		参加者準備
IDを参加者にお知らせ。		なし

津田亜佐子（つばさエリア）

- ・英検準1級
- ・英会話講師歴25年
- ・生活クラブ歴は10年以上



消しゴムはんこ

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	○	○	○	×	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	×	○	○
子ども	×								

《消しゴムはんこ大人》

カッターなどを使って、はんこ専用消しゴムを削って、花のはんこを1つ作る。見本を全員に1点ずつプレゼント。材料は配達便（消費材）と一緒にお届け。



所要時間	開催費用	上限人数
120分	400円（見本はんこ込）+400円（デザインナイフ）	6人
主催準備		参加者準備
2週間前に参加者の名前、組合員番号、所属エリア、配達コースを連絡。Zoom IDを参加者にお知らせ。		鉛筆、消しゴム、カッター、ナイフ、カッターマット類、あればスタンプインク（紙用）もしくは朱肉や絵の具など、はんこを押す紙

和田円（名古屋北エリア）

- ・ヒノデワシはんけしくんインストラクター。
- ・消しゴムはんこ歴10年。オリジナルのイラストを描き、はんこを作っている。
- ・生活クラブの機関紙askではイラスト作成を担当。エコロ講座ガイドなどの表紙も手がける。
- ・デジタル機器を使ったイラストや動画作成が得意。

コーチング

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	×	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	×								

《コーチングで子育て》

- ・子育てに役立つヒントを見つける
- ・子どもに育てたい3つの力って？
- ・目指すのは「子どもの幸せな自立」
- ・「親が子どものコーチになる」って？
- ・座学+親どうし話しながら考えるワークを体験

所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人程
主催準備		参加者準備
Zoom ID を参加者にお知らせ。		筆記具

片山伸子（名古屋北エリア）

- ・認定ハートフルコーチ、NPO 法人ハートフルコミュニケーション特別会員。
- ・2女の母。
- ・安心であたたかい学びの場をご提供します。あなたの子育てにすぐに活かせるヒントを見つけて、一緒に実践していきましょう。



骨盤美人体操

対象		開催可能日時							
大人	○	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	○	○	○	○	○	○
親子	×	PM	○	○	○	○	○	○	○
子ども	×								

整体師が考案したメンテナンス体操

- ・硬くなった筋肉をゆるめて、弱った筋肉を動かす
- ・血流がよくなり、自律神経が整い、姿勢がよくなることを目指す
- ・長年の腰痛、肩こりが軽くなったと好評
- ・骨盤底筋へもアプローチ



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	20人程
主催準備		参加者準備
Zoom ID を参加者にお知らせ。		飲み物、動きやすい服装で

松村陽子（名古屋東エリア）

- ・サリサリハルム認定骨盤美人体操講師。
- ・リフレクソロジスト。
- ・生活クラブ歴8年、元地域コミュニティコーディネーター。
- ・添加物、農薬などを体に入れない、老廃物を出せる体になりたいと思い、生活クラブに出会う。

整理収納

対象		開催可能日時							
大人	<input type="radio"/>	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	<input type="radio"/>	AM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
親子	<input type="radio"/>	PM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
子ども	<input checked="" type="checkbox"/>								

*親子講座：Zoomで話が聞ける子ども。

心地よく、これからの暮らしを楽しむためには...どんな悩みを抱え、何が問題なのかを知ることが大切。ご自身の生活環境の見直しに役立つ講座。



所要時間	開催費用	上限人数
120分(講座60分+質問等の座談会60分)	なし	10人
主催準備	参加者準備	
参加者全員が、Zoomを使える環境かを確認。Zoom IDを参加者にお知らせ。	筆記用具	

熊澤弥生 (名古屋北エリア)

- ・整理収納アドバイザー
- ・元看護師
- ・福祉住環境コーディネーター
- ・ライフスタイルプランナー
- ・医療・介護・住宅・インテリア...と幅広い学びと経験から整理収納に悩みを持つ方々へアドバイスを実施。



石けん座学

対象		開催可能日時							
大人	<input type="radio"/>	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	<input type="radio"/>	AM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
親子	<input checked="" type="checkbox"/>	PM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
子ども	<input checked="" type="checkbox"/>								

《石けん座学》

石けんを使う上での説明・解説

☆洗濯のしかた ☆洗髪のしかた

のどちらかを選ぶ。

また要望に応じて炭酸塩(セスキ炭酸塩)クエン酸等の使い方解説、相談も可能。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	資料代100円/人	10人
主催準備	参加者準備	
Zoom IDを参加者にお知らせ。講座後、資料を主催者の方に送るので参加者に転送していただきたい。	なし	

柘植 千賀子 (名古屋東エリア)

- ・1995年、加入とほぼ同時に石けんを勧める活動に参加。
- ・世間では石けんユーザーは少数派だが生活クラブでは取り扱い洗剤はすべて安全な石けんのみ。他には替えが効かない存在として信頼を寄せている。

石けん粘土

対象		開催可能日時							
大人	<input type="radio"/>	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	<input checked="" type="checkbox"/>	AM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親子	<input type="radio"/>	PM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子ども	<input type="radio"/>								

*親子・子ども講座：幼稚園児以上。

- 生活クラブの石けんの生産者エスケー石鹸(株)の【こねこねマイ石けん粘土】を使って大人はバラを、お子さんは好きなモノを作る。材料は配達便（消費材）でお届け。
- 石けんで作った作品は乾くといつもの石けんと同じ使い方ができる。
- 作品にアロマエッセンスを垂らして香りを楽しめる造形にも。
- 希望により、石けんの使いこなしの話も。



所要時間	開催費用	上限人数
30分	材料1個200円	6人

主催準備	参加者準備
2週間前に参加者の名前 組合員番号 所属エリア 配達コースを連絡。Zoom ID を参加者にお知らせ。	机の上に敷くきれいなA4サイズ程の紙、手拭きタオル

尾崎千佐美（名古屋東エリア）

- ミガホンアカデミー上級講師・パンフラワー歴30年。粘土講師歴30年。現在環境委員、元理事。
- 子どもと遊ぶのが好き、得意。名古屋市トワイライト事業講師歴10年以上。
- 家での手作り食材はほぼ消費材のみで暮らす組合員歴20年以上。
- 陽だまりカレッジでは子ども対象の料理教室を開催中。
- お友達にプレゼントしたい消費材は、酸素系漂白剤とノンホモ牛乳、手作り甘夏マーマレード。お友達に生活クラブを紹介することも得意。固型石けんで顔もお皿も洗う毎日。

粘土クラフト

対象		開催可能日時							
大人	<input type="radio"/>	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	<input checked="" type="checkbox"/>	AM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親子	<input type="radio"/>	PM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子ども	<input type="radio"/>								

*親子講座：園児以上
子ども講座：小学生以上



- 2日程で乾燥する、パン粘土・樹脂粘土を使ってピンク色のスイートピーのお花を一枝作る、クレイクラフト。
- 指先を使い立体造形を作ることで脳に刺激を。
- お子さんからシニアまで誰でもできるクラフト。
- 材料はキットにして、配達便にてお届け。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	1キット¥500	6人

主催準備	参加者準備
2週間前に参加者の名前 組合員番号 所属エリア 配達コースを連絡。Zoom ID を参加者にお知らせ。	木工用粘土・クリアフェイル

尾崎千佐美（名古屋東エリア）

- ミガホンアカデミー上級講師・パンフラワー歴30年。粘土講師歴30年。現在環境委員、元理事。
- 子どもと遊ぶのが好き、得意。名古屋市トワイライト事業講師歴10年以上。
- 家での手作り食材はほぼ消費材のみで暮らす組合員歴20年以上。
- 陽だまりカレッジでは子ども対象の料理教室を開催中。
- お友達にプレゼントしたい消費材は、酸素系漂白剤とノンホモ牛乳、手作り甘夏マーマレード。お友達に生活クラブを紹介することも得意。固型石けんで顔もお皿も洗う毎日。

ゆかた着付け

対象		開催可能日時								
大人	○		月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	×	×	×	×	×	×	○	○
親子	○	PM	×	×	○	×	×	×	○	○
子ども	○	*親子講座:小学生以上 子ども講座:小5以上								

《簡単！ゆかた着付け》

ご自分の浴衣・持ち物で自分自身で、紐を使い、紐の結び方も最初にしっかり練習します。浴衣の着方、半幅帯の基本の結び方、着終わった後の浴衣のたたみ方もお稽古します。

所要時間	開催費用	上限人数
90分	なし	5人

主催準備	参加者準備
Zoom ID を参加者にお知らせ。	浴衣・半幅帯・浴衣の下に着るもの(浴衣スリップ or 裾除け+肌襦袢 or タンクトップなど) ・腰ひも3本・帯板・薄手タオル1本

小宮山啓子 (フルーツバスケットエリア)

(一財)民族衣裳文化普及協会特別認定講師
子どもから年配の方まで幅広い年齢層に着付けを教える。講師歴27年。

- ・子どものアトピーがきっかけで生活クラブに入る。
- ・生活クラブ歴25年。フルバエリア長経験。



ヨガ

対象		開催可能日時								
大人	○		月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	○	AM	○	×	○	○	×	×	×	×
親子	×	PM	×	×	×	×	×	×	×	×
子ども	×									

《やさしいヨガ》

呼吸にあわせてゆったりと動き、初めての方も体の硬い方も、どなたでもできる基本のポーズで、凝り固まった身体をほぐし肩こりや腰痛、頭痛や不眠など慢性的な不調を和らげていきましょう。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人ほど

主催準備	参加者準備
Zoom ID を参加者にお知らせ。	ヨガマット(バスタオル) 運動ができる服装(ジーンパン不可) 飲み物 タオル

増田加代子 (名古屋東エリア)

- ・ヨガインストラクター
- ・ヨガの時間は日常の忙しさから離れて、自分自身と対話し癒していく時間にできるように導く。
- ・生活クラブは安心安全！身体は食べるものでできていると言われるように、身体に優しい食事をする事で心と体が安定してくると思う。

リンパケア

対象		開催可能日時							
大人	<input type="radio"/>	月	火	水	木	金	土	日	祝
子同伴	<input type="radio"/>	AM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
親子	<input type="radio"/>	PM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
子ども	<input type="radio"/>	*何歳でも可。							

《おうちでリンパケア》

冷え性、めまい、頭痛、肩こり、腰痛、便秘…。からだの不調の原因はなぜ起こるのか？ どうしたらよくなるのか？根本から細胞を整え、いつでもどこでも自分で改善できる簡単ケアをお伝え。

所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	なし
主催準備		参加者準備
Zoom IDを参加者にお知らせ。		寝転がれるスペース 手鏡

長尾峰子（名古屋北エリア）

- ・リンパケア講師、看護師、脳科学コーチ、分子栄養学・電磁波アーシングアドバイザー
- ・簡単で効果が高いお得なものが好き、生活クラブをずっとおすすめしてしまう。



あなたがエコロ共済に加入することで、たくさんの組合員の活動への参加が保障されます。

この活動参加が、消費材の開発や改善にもつながっています。

つまりは、消費材を利用する組合員全体の利益への貢献となっています。

エコロ共済の加入手続きはカンタン。

下記に記入してセンターにご提出ください。



生活クラブ エコロ共済 加入申込書

申込日 年 月 日

エリア名	班コード	組合員コード	
フリガナ		性別	・男 ・女
氏名			
電話番号	()		

- エコロ共済掛金は月額100円です。
- 前払いのため、加入翌月の（初回）引落だけは200円併徴となります。
- センター提出翌日、午前0時より効力の発効となります。
- 契約期間は4月1日～3月31日までの年契約です。（組合員脱退以外）中途解約はできません。

センター	本部	入力チェック
年 月 日		

ワーカーズ・コレクティブ 講師の会リシエ



- エッコロ講座の講師は、生活クラブの組合員から生まれた「ワーカーズ・コレクティブ講師の会リシエ」に委託しています。また名古屋・豊田・尾張旭・豊橋・岡崎、各会場の文化講座「陽だまりカレッジ」の講師も委託をしています。
- リシエ【riche】はフランス語で「豊か」を語源とし、講座を通して豊かな生活、豊かな地域、豊かな心、真の豊かさが提案できますように、楽しい心や健やかな体が講座によってかなえられますように、と願いを込めて2010年に結成されました。





サステイナブルなひと、



生活クラブ

発行 生活クラブ生協 愛知
単協地域福祉委員会
☎052-899-0770

協力 ワーカーズ・コレクティブ
講師の会リシェ



2024年 4月発行