



持ち物については、
開催決定後、講師と
ご相談ください。

センター・オンライン講座

では、生活を彩る「健康美容」「生活文化教養」講座を開催します！

センター
オンライン

リンパケア講師、看護師、脳科学コーチ
分子栄養・電磁波アーシングアドバイザー

リンパセルフケア

長尾 峰子



時間 45分

開催場所 オンライン 又は 各センター および岡崎ひだまり館

- ① パーソナルレッスンで 優しく体を整える
 ② グループレッスンで 優しく体を整える
- 講習費 ①2000~4000円
 ②1000~2000円/(2人以上)
 ①②6回以上開催で割引あり
- 定員 ①1人 ②2人~50人エリア講習会対応

センター
オンライン

JTA日本トランポピクス協会インストラクター

トランポピクス

石橋 悦子



時間 60分

開催場所 オンライン 又は 名古屋・豊田・尾張旭センター

- ・体幹を作り、インナーマッスルを鍛える。
 - ・有酸素運動で、内臓脂肪を効率よく燃焼。
 - ・縦揺れで、気持ち良く、楽しく体を動かせる。
 - ・関節に負担なく、腰や膝の痛み解消に。
- 講習費 6000円/1人
 3000円/1人(2~3人)
 2000円/1人(4~6人)
- 定員 レンタル料400円/人
 1~6人

センター
オンライン

サリサリハリム認定 骨盤美人体操講師
リフレクソジスト

骨盤美人体操

松村 陽子



時間 60分

開催場所 オンライン 又は 各センター および岡崎ひだまり館

- 全体の考えをもとに
- ・腰痛や肩こり対策
 - ・歪みを整えて美姿勢を目指す
 - ・自律神経や骨盤底筋にアプローチ
- 講習費 1,500円/1人(3人以上)
 2,000円/1人(2人)
 4,000円/1人
- 定員 1~10人程 エリア講習会対応

センター
オンライン

整理収納アドバイザー・ライフスタイルプランナー
看護師・福祉住環境コーディネーター

整理収納

熊澤 弥生



時間 ①60分②120分③90分

開催場所 オンライン 又は 名古屋・豊田・尾張旭センター および岡崎ひだまり館

- 安心できる住環境であるように・・・
- ①整理収納相談(自宅・実家・子ども)個人
 - ②お片付けアドバイス(相談後より具体的な実践)個人
 - ③対象者別座学(子ども・高齢者・家族)グループ
- 講習費 ①1,500円②5,000円
 ③10,000円
- 定員 個人レッスン(家族参加可)
 /グループレッスン(3~10人)

センター
オンライン

看護師・愛知'人間と性'教育研究協議会役員

性教育はじめます

小笹 千聡



時間 60分

開催場所 オンライン 又は 名古屋・尾張旭センター

- ・「性教育って難しくて特別なことではないんだ」ということへの気づき
 - ・良質な性教育の本がたくさんある中、なかなか伝えられない気持ちに寄り添いながら、普段の生活の中でできることを一緒に考えていく
- 講習費 1500円/1人
 定員 2~5人

センター
オンライン

(株)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

和田 円



時間 120分

開催場所 オンライン 又は 各センター および岡崎ひだまり館

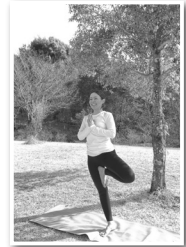
- 初めての方でも大丈夫！手軽に自分だけの文字、絵をはんこに。図案の相談から丁寧に指導♪
- 講習費 2,000円
 (道具レンタル代込み)/1人
- 材料費 400~1200円
- 定員 1~8人

センター
オンライン

ヨガインストラクター
骨盤ボディメイクインストラクター

ヨガベーシック

増田 加代子



時間 60分

開催場所 オンライン 又は 名古屋・豊田・尾張旭センター および岡崎ひだまり館

- 身体が硬くても、運動が苦手な方もとても大丈夫！呼吸を意識しながら動くことで自律神経が整い心地良いカラダへ。肩こり・腰痛・頭痛など小さな不調で凝り固まった体をほぐす
- 講習費 1,500円/1人(3人以上)
 2,000円/1人(2人)
 4,000円/1人
- 定員 1~10人程
 エリア講習会対応

センター
オンライン

日本パンフラワー協会会員 上級講師
日本貴金属粘土協会会員 奨励賞受賞

粘土でお花づくり

尾崎 千佐美



時間 子ども30分・大人120分

開催場所 オンライン 又は 各センター および岡崎ひだまり館

- パン粘土・樹脂粘土・銀粘土・石けん粘土で作る
 ・アレンジ・リース・アクセサリー作り
 ・子どもへの講習・大人のへの講習
- 講習費 1,500円(子ども3歳以上)/1人
 2,000円(大人)/1人
 講習会割引有
- 材料費 石けん粘土400円
 その他1,000~3,000円程
- 定員 オンライン:子ども・大人1~2人
 センター:子ども・大人2~5人
 40人程までの講習会も対応

センター
オンライン

石けん利用を勧める活動を続けて25年以上

石けん

柘植 千賀子



時間 ①90分②90分

開催場所 オンライン 又は 各センター および岡崎ひだまり館

- ①石けんでナチュラルクリーニング【シャンプー・住宅掃除・キッチン・洗濯】の中から選択を。汚れを落とす仕組み、合成洗剤の環境問題を解説します。
 - ②親子で実験【A ミミズの歯磨き粉の実験 B 歯磨き後のジュース飲み比べ】
- 講習費 ①1500円/1人
 ②親子1800円/1組
- 材料費 A200円/1人 B300円/1人
- 定員 ①2~30人程エリア講習会対応
 ②親子3~15組

センター
オンライン

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

コーチング子育て

藤岡 伸子



時間 120分

開催場所 オンライン 又は 各センター および岡崎ひだまり館

- ハートフル・セッション
 ・将来の子ども「幸せな自立」を目指し、子育てのコーチングを活かすコツを知る
 ・「子どもに教えたい3つの力」とは？
 ・ワークショップ形式で、親同士と一緒に子育ての経験や思いを共有し、より良い子育てのヒントを見つける場
 ・内容は、書籍「子どもの心のコーチング」に準拠
- 講習費 1000円/1人
 全6回6000円/1人
- 定員 3~6人

オーダー型ひだまりカレッジ利用方法

- ☆お友だち・親子・兄弟等々、仲間を集めて、一緒に受講しちゃうおう！(生活クラブ未加入者は+500円)
- ☆申し込みは希望日の1ヶ月前以上に、およその人数と共にお知らせ下さい。開催日、場所(名古屋・尾張旭・豊田・豊橋の各センターおよび岡崎ひだまり館)、講座内容も相談できます。(講師日程や部屋の状況によりご要望にお応え出来ない場合もあります。)その他詳しい事は事務局までお気軽にお尋ね下さい。

オモテ面は、主にセンター講座が掲載してあります。