

2026年度 エコ講座ガイド



つながりづくり

エコ講座は、誰でも参加できる 出会いの場です。



エコ講座愛知
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、講座開催について	P.2
講座一覧	P.3
講座の説明	P.4~24
よくある質問 Q&A	P.25
申し込み簡単フローチャート	P.26~27
申込書 A(講座指定)	P.28~29
申込書 B(希望日指定)	P.30~31
エコロ講座開催報告書	P.32~33
エコロ共済加入用紙	P.34
講師集団の紹介	P.35

エコロ講座とは

- エッコロ講座は、エコロ共済を原資として「誰でも参加できる出会いの場づくり」の道具です。地域の組合員同士がつながる機会として活用し、講座を通じて「つながりあい」「たすけあえる」関係を構築することで「エコロ共済を使いあう関係」を広げていきましょう
- エッコロ講座は、エコロ共済加入者なら誰でも企画（主催）することができます。そして、エコロ共済加入者なら誰でも無料で参加できます。
- エッコロ共済の「エコロ」とは、イタリア語で「はい、どうぞ」の意味です。生活クラブ生協の組合員同士が、お互いの組合員活動を支えあい、日常の「ちょっと困った」ときのたすけあう仕組みです。

講座開催について

申込可能な方 (主催者)	エコロ共済加入者
参加可能な方	エコロ共済加入者（生活クラブ未組合員は1回に限り可）
参加費用	<ul style="list-style-type: none">• エッコロ共済加入者 無料（同一生計家族も無料） ※エ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 未 組合員は500円 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人以上をめざす
申込 キャンセル 約束ごとなど	<ul style="list-style-type: none">• 申込は開催日のおおむね1か月以上前まで。• 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。

講座一覧

大人→大人だけの講座、親子→親子で行う講座、子ども→子どもだけの講座

項目	講座名	リアル	オンライン	大人	親子	子ども
運動	椅子ヨガ	P.4	-	○	○	-
	抱っこヨガ	P.4	-	-	○	-
	骨盤美人体操	P.5	P.5	○	○	-
	ヨガ ビギナー	P.6	P.6	○	-	-
	太極拳	P.7	-	○	○	○
	トランポウォーク	P.7	-	○	-	-
	フロアバレエ	P.8	-	○	○	○
クラフト	羊毛クラフト	P.8	-	○	○	○
	ガーデニング	P.9	-	○	○	○
	スタンプ	P.9	-	○	○	○
	消しゴムはんこ	P.10	P.10	○	○	○
	粘土クラフト	P.11	P.11	○	○	○
	石けん粘土	P.12	P.12	○	○	○
	石けん作り	P.13	-	○	○	-
	メディカルアロマ	P.13	-	○	○	-
暮らしと教養	栄養学	P.14	P.14	○	○	○
	色彩心理	P.15	P.15	○	○	○
	スキンケア	P.16	P.16	○	○	○
	リンパケア	P.17	P.17	○	○	○
	石けん親子	P.18	-	○	○	○
	石けん実践	P.18	-	○	-	-
	石けん座学	P.19	P.19	○	-	-
	断捨離	P.20	P.20	○	-	-
	子ども料理	P.21	-	-	-	○
	天然酵母パン	P.21	-	○	○	○
	コーチング	P.22	P.22	○	-	-
	大正琴	P.23	-	○	○	-
	英語	-	P.23	-	○	-
	ゆかたの着付け	P.24	-	○	○	○
	Zoom	P.24	-	○	-	-

椅子ヨガ

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

* 親子講座：イスに一人で座れる
* 子同伴：お気に入りのおもちゃ持参（音の出ないもの）

子同伴可能

《ヨガ体験》

イスに座ったままでも安全に運動できるのももちろん、座ったまま、普段着のままでも体を動かすことができるので、誰でも気軽にヨガを体験できる。

- 呼吸法や瞑想法を用いた心を整えるヨガ
- オフィスでのストレスマネジメントヨガ
- 介護予防としてのヨガ
- お悩み別や季節に合わせたヨガ

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	なし	10人程
主催準備		参加者準備
イス (キャスター付きでないもの) 個々が軽く手を広げられる (できれば素足で入れる) スペース		動きやすい服装・ 飲み物・ フェイスタオル

抱っこヨガ

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

* 親子講座：首すわり～1歳ごろ

子同伴可能

《赤ちゃん抱っこヨガ》

赤ちゃんを抱っこしたままヨガエクササイズ抱っこによるアタッチメント効果で、ママも赤ちゃんも愛情ホルモンで心が安定！

- 赤ちゃんと一緒にヨガエクササイズ
- 抱っこ紐の調整や装着方法の習得
- 育児疲れのリフレッシュや運動不足解消

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

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
個々が軽く手を広げられるスペース		縦抱きの抱っこ紐・ 動きやすい服装・ 飲み物・赤ちゃんのお世話に必要なもの

田村 里美 (西三河ブロック)

ヨガインストラクター



椅子ヨガ



ハグヨガ

骨盤美人体操

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

* 親子講座：小学生以上が望ましい、応相談

子同伴可能

《ゆるっとストレッチ》

整体師が考案したストレッチ体操。
 身体の歪みを整えて、気持ちいい時間に。
 身体の硬い、運動不足な人、どなたでもOK。

- 冷え性、肩こりや腰痛対策
- 深呼吸して、自律神経を整える
- 骨盤底筋を動かしてみよう
- きれいな姿勢を目指しましょう
- 終わるころには心もスッキリ

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	なし	15人程

主催準備	参加者準備
参加者一人1畳 ぐらいの大きな部屋	ヨガマット (大きめバスタオルでも可)・ 飲み物・ 動きやすい服装

骨盤美人体操

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

* 親子講座：小学生以上が望ましい、応相談

* 夜の時間も応相談

子同伴可能

《どこでも気軽にストレッチ》

整体師が考案したストレッチ体操。
 身体の歪みを整えて、オンラインだから移動時間ゼロで気持ちいい時間になる。
 自宅から気軽に誰でも、ゆっくり身体を動かせる。

- 深呼吸して、自律神経を整える
- きれいな姿勢を目指しましょう
- 終わるころには心も身体もスッキリ

所要時間	開催費用	上限人数
30分～45分	なし	10人程

主催準備	参加者準備
ZoomIDパスワードを 参加者にお知らせ	ヨガマット (大きめバスタオルでも可)・ 飲み物・ 動きやすい服装

松村 陽子 (尾張名古屋ブロック)

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



骨盤美人体操



オンライン骨盤美人体操

ヨガ ビギナー

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

* 子同伴：お気に入りのおもちゃなど持参

子同伴可能

《心身スッキリ 整うヨガ！》

呼吸と連動させて無理なくゆっくりと動く。
心身スッキリ、平穏な時間へ導く。
身体が硬い、運動不足、初心者～経験者まで。

- 呼吸に意識を向けることで今の自分を知る
- 深い呼吸を意識し内側から自分を満たしていく
- 心と体とのつながりを感じる
- 自分の体の軸を見つけて楽な体へ

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	なし	受講者 8人程 +子ども数名

主催準備	参加者準備
参加者一人1畳ぐらいの大きさの部屋	ヨガマット (大きめバスタオルでも可)・ 飲み物・ 動きやすい服装

ヨガ ビギナー

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

子同伴可能

《自宅でスッキリ 誰でも簡単ヨガ！》

初心者むけにゆっくりと丁寧に動き
自宅で自分でも簡単にできるヨガ。
浅くなりがちな呼吸をヨガで深い呼吸へ。
夜のレッスンも可能。

- 移動時間0 (ゼロ)
- 周りを気にせず自分のペースでできる
- 深い呼吸をすることで心が晴れる
- 自宅で簡単に体が整う

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	なし	10人程

主催準備	参加者準備
ZoomIDパスワードを参加者にお知らせ	ヨガマット (大きめバスタオルでも可)・ 飲み物・ 動きやすい服装

増田 加代子 (尾張名古屋ブロック)

ヨガインストラクター



ヨガ



オンライン ヨガ

太極拳

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

*親子講座・子ども講座：小学生以上が望ましい。応相談。

子同伴可能

《いつでも・どこでも・どなたでも》

椅座位でも屋外でも気軽にできる健康法。緩やかに細やかに全身を使う有酸素運動で心も身体もスッキリ！より良い毎日のための簡単ケアも併せてリハビリの専門家が紹介。

- 手足のツボで簡単セルフケア
- 気功法「八段錦」でポカポカ
- 呼吸と動き、太極拳のキホン
- 理学療法士の健康アドバイス

内容、時間、人数など柔軟に対応。 応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	なし	なし

主催準備	参加者準備
個々が軽く手を上げられるスペース。1人一畳程あれば尚良い。イス使用ならキヤスター付きでないもの。	動きやすい服装・飲み物

久保 優子 (尾張名古屋ブロック)

理学療法士・楊名時太極拳師範・3学会合同呼吸療法認定士・介護予防運動指導員・リフレクソロジスト (英国式)



トランポウォーク

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

《全身血流アップで身体整う》

ウォーキング専用のミニトランポリンの上で歩く。地上で歩くよりも、ひざ、腰等にも負担が少なく、楽しく歩ける！誰でも自分のペースでできる有酸素運動。

- ウォーミングアップで身体の準備
- トランポリンの上で楽しくウォーキング♪
- クールダウンで温まった身体を気持ち良く伸ばす

所要時間	開催費用	上限人数
60分	400円 (トランポリン レンタル料)	5人

主催準備	参加者準備
トランポリンが人数分置ける広さ	室内用運動靴・飲み物・タオル・運動できる服装

石橋 悦子 (尾張名古屋ブロック)

トランポウォークインストラクター



NEW フロアバレエ

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

*子ども講座：小学生以上が望ましい、応相談。

子同伴可能

《初めてのフロアバレエ》

フロアバレエは座ったり寝転んだ姿勢でのエクササイズ。初めての方から運動不足の方まで無理なくできる。美しい音楽と共に体幹を鍛え綺麗な姿勢を目指す。

- フロアバレエの説明
- 講師によるデモンストレーション
- 全員でエクササイズ実践
- 質問コーナー

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分	なし	20人程 <small>スペースの広さによる</small>

主催準備	参加者準備
参加者が寝転がれるスペース	動きやすい服装・靴下・タオル・飲み物

大橋 志帆 (尾張名古屋ブロック)

フロアバレエインストラクター・バレエ歴39年



NEW 羊毛クラフト

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

*子ども講座：小学生以上が望ましい、応相談。

子同伴可能

《初めての羊毛クラフト》

ふわふわの羊毛に石けん水をかけてこするとあつという間にフェルトに。型に巻いたり、手の中でころがしたりして、ボールや小物を作る。

- ①カラフルな色を選んで羊毛ボール¥300
 - ②小さなボールをつなげてストラップ¥200
 - ③型に巻いて、小鳥のブローチ¥200
- 全員同一のアイテムで申請時にお知らせください。

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	材料費 200円～300円	10人

主催準備	参加者準備
机・イス (和室でも可) 水場が近いと良い	フェイスタオル

箕浦 美幸 (尾張名古屋ブロック)

羊毛フェルト愛好家



ガーデニング

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

* 親子講座：幼稚園以上
* 子ども講座：小学生以上

《やさしい植物に癒される体験》

季節の花や観葉植物、多肉植物や野菜などを使った寄せ植え作り。

植物の命に触れて心と体を元気に！

- 可愛い鉢に花などの数種の苗で寄せ植え作り
- 美しく長く育てるための植え方を説明
- 植物の楽しい雑学あれこれ

所要時間	開催費用	上限人数
90分	材料費 2000円程度 (器付き)	10人程 <small>(最終人数を開催日2週間前までに確定通知)</small>
主催準備		参加者準備
土を扱っても良い場所・ ごみ袋・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・はさみ・ 遠足用位の敷き物・ 持ち帰り用の袋か箱

伊東 加寿子 (尾張名古屋ブロック)

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・花育講師・
文化センター講師



スタンプ

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

子同伴可能

* 子ども講座：10歳以上が望ましい、応相談。

《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。

- スニップアートって？
- はさみを使って簡単スタンプ
- 失敗しにくく、初心者でもきれいに押せる

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
60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 (和室でも可)・ A4の紙×人数分		鉛筆・消しゴム・ ボールペン

和田 円 (尾張名古屋ブロック)

(株)ヒノデワシ
はんげしくんインストラクター



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
親子	○	AM	×	○	○	○	○	○	×	×
子ども	○	PM	×	○	○	○	○	○	×	×

*親子講座：幼稚園以上
*子ども講座：小学生以上

《しおり作り》

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。

- 消しゴムはんこ活用アイデア
- インク選びのコツ
- 小さい子は親と一緒に四角形はんこを作る
- 経験者は時間内に自分の好きな図案を彫る

内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

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人程
主催準備		参加者準備
机・イス (和室でも可)・ A4の紙×人数分		筆記用具

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
親子	○	AM	○	○	○	○	○	×	○	○
子ども	○	PM	○	○	○	○	○	×	○	○

子同伴可能

*子ども講座：10歳以上が望ましい、応相談。

《消しゴムはんこでお花を作る》

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。

- 消しゴムはんこ活用アイデア
- 手元をアップで映しながら進行
- 初めてでも安心見本と作り方レジュメ付き
- 専用の刃を取り付けたカッターもプレゼント

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・配達コースを 連絡 ZoomIDパスワードを参加 者にお知らせ		筆記用具・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・ はんこを押す紙

和田 円 (尾張名古屋ブロック)
(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



オンライン 消しゴムはんこ

粘土クラフト

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

*親子講座：幼稚園以上
*子ども講座：小学生以上

《ピンバッチを作ろう》

柔らかい、透明感がある樹脂粘土を使って、指先で作り、仕上げるピンブローチ。

- 好きな色のバラ
- いちご・ブルーベリーなどのフルーツ

どちらかを選ぶ

所要時間	開催費用	上限人数
60分程	400円 /1個	10人程 応相談
主催準備		参加者準備
机・イス (和室可)		なし

尾崎 千佐美 (尾張名古屋ブロック)

日本パンフラワー協会会員・
ミガホンアカデミー上級講師・
パンフラワー歴30年以上



粘土クラフト

粘土クラフト

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

子同伴可能

*親子講座：幼稚園以上
*子ども講座：小学生以上

《スイトピー1輪》

数日で乾燥するパン樹脂粘土を使ってスイトピーのお花を1枝作る。子ども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（消費材）と一緒にお届け。

- スイトピーの花ピンク
- スイトピーの花イエロー

どちらかを選ぶ

所要時間	開催費用	上限人数
60分程	500円 /1枝	8人程
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・配達コースを 連絡 ZoomIDパスワードを参加 者にお知らせ		クリアファイル・ 木工用ボンド



オンライン粘土クラフト

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
親子	<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"/>
子ども	<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"/>

*親子講座：2歳以上
*子ども講座：園児以上の子ども

《粘土講師が教える石けん粘土講座》

受講者の完成度が高い、石けん粘土講座。
材料はエスケー石鹸「“コネコネ”マイせっけん」。道具も材料も全て講師が準備。
希望があれば石けんの使いこなしの話も。

- 大人講座はバラ
- 親子講座、子ども講座は好きなものを

所要時間	開催費用	上限人数
30分～80分 (内容により)	200円/1個 (1個を2人で分けても)	20人程 応相談
主催準備		参加者準備
机・イス (和室可)		手ふきタオル

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
親子	<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"/>	<input type="radio"/>
子ども	<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"/>

子同伴可能

*親子講座：幼稚園以上
*子ども講座：小学生以上

《粘土講師が教える石けん粘土講座》

オンラインで行う石けん粘土講座。
材料はエスケー石鹸「“コネコネ”マイせっけん」（配達便でお届け）。
希望により、石けんの使いこなしの話も。

- 大人講座はバラ
- 親子講座、子ども講座は好きなものを

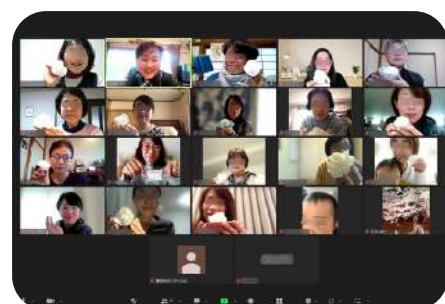
所要時間	開催費用	上限人数
40分 ～70分	200円/1個 (1個で2作品できる)	8人程
主催準備		参加者準備
2週間前に参加者の名前・ 組合員番号・配達コースを 連絡 ZoomIDパスワードを参加 者にお知らせ		手ふきタオル・ 机の上に敷くA4 ほどの白い紙

尾崎 千佐美 (尾張名古屋ブロック)

日本パンフラワー協会会員・
ミガホンアカデミー上級講師・
パンフラワー歴30年以上・元環境委員



石けん粘土



オンライン 石けん粘土

石けん作り

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

* 親子講座：小学生以上

子同伴可能

《初めての手作り石けん》

生活クラブの消費材、油(オリーブ・なたね・ゴマ)を使用して700gの天然保湿成分グリセリンが入った石けんをデモンストレーション形式で作る。

- 絵本による導入
- 材料の説明
- 講師によるデモンストレーション
- 石けん生地の分配・梱包

700gの石けんを参加者で分けて、持ち帰り。

所要時間	開催費用	上限人数
60分	1 開催700gの材料費3000円	20人 <small>スペースの広さによる</small>
主催準備		参加者準備
調理室 または 会議室		紙パック <small>(ヨーグルトドリンク、低脂肪牛乳など)</small> 生クリーム以上の 大きさに開かず そのまま

纈纈 美奈子 (西三河ブロック)

生活の木ハンドメイドギルド認定
ハンドメイドソープインストラクター



メディカルアロマ

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

* 親子講座：小学生以上

《日本式メディカルアロマ》

精油の香りだけでなく、成分を基にレシピを組み立てる日本式アロマセラピーが学ぶ。無農薬の精油ラベンダーアングスティフォリアを使用したアイテム作り。

- クリーム
- 固いクリーム

どちらかを選ぶ

所要時間	開催費用	上限人数
60分程	500円/ 1 個	大人10人程 親子6 家族
主催準備		参加者準備
机・イス (和室可)		筆記用具

早河 亜希子 (西三河ブロック)

メディカルアロマアドバイザー・
セルフストレス講師・介護セルケア講師
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



NEW

栄養学

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

*親子講座・子ども講座：小学生以上が望ましい、
 子同伴可能 応相談。
 *平日はご相談。

《栄養の知識を今日の食卓へ》

栄養の大切さは分かっているけど、毎日実践するってなかなか難しい。分子栄養学の知識と母親の実体験から、「ムリなく続く献立」のコツをお伝え。

- ①親子で学ぶ栄養習慣
 - ②子供の成長をサポートする食事とおやつ選び
 - ③更年期世代に必要な食事の工夫
 - ④“美肌”は食べるものでつくられる
 - ⑤食べてキレイに痩せる！食習慣
- 申請時に何を聞きたいか伝えてください。
 内容・時間は応相談

所要時間	開催費用	上限人数
30分～45分	なし	特になし (会場にあわせて)
主催準備		参加者準備
画面投影用のモニター・机・イス		筆記用具

NEW

栄養学

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

*親子講座・子ども講座：小学生以上が望ましい、
 子同伴可能 応相談。
 *平日はご相談。

《オンラインで手軽栄養学》

栄養の知識はたくさんあふれているが、毎日の食事にかかせている？
 オンラインで手軽に、栄養学入門。

- ①子供の成長をサポートする食事とおやつ選び
 - ②更年期世代に必要な食事の工夫
 - ③“美肌”は食べるものでつくられる
 - ④食べてキレイに痩せる！食習慣
 - ⑤添加物や農薬が身体にもたらす影響
- 申請時に何を聞きたいか伝えてください。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～45分	なし	なし
主催準備		参加者準備
ZoomIDパスワードを参加者にお知らせ		筆記用具

森 はるひ (尾張名古屋ブロック)

オーソモレキュラーニュートリションエキスパート
 (分子栄養学エキスパート)・
 食育インストラクター・腸活アドバイザー



栄養学



オンライン 栄養学

色彩心理

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

*親子講座・子ども講座：小学生以上が望ましい、
応相談。

子同伴可能

《カラーテスト体験》

心や行動にさまざまな影響を与える色。色を通して、本来のあなたらしさを知る。色をミカタにして、日々の暮らしを楽しく心豊かに。

- 色の見え方の不思議
- 色の持つ意味・効果
- 色から探るあなたの心
- 人に話したくなる！色の雑学
- 色の好き嫌いがわかるお子さんも参加可能
内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	なし	15人程

主催準備	参加者準備
机・イス (和室可)	筆記用具

NEW 色彩心理

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

*親子講座・子ども講座：小学生以上が望ましい、
応相談。

子同伴可能

《カラーテスト体験》

心や行動にさまざまな影響を与える色。色を通して、本来のあなたらしさを知る。色をミカタにして、日々の暮らしを楽しく心豊かに。

- 夕方・夜開催OK
- 色の持つ意味・効果
- 色から探るあなたの心
- 人に話したくなる！色の雑学
- 色の好き嫌いがわかるお子さんも参加可能
内容、時間、人数など柔軟に対応。応相談。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	なし	15人程

主催準備	参加者準備
カラーテストPDF、 ZoomIDパスワードを 参加者と共有	カラーテストPDFの印刷 (メモ可)・ 筆記用具

久保 優子 (尾張名古屋ブロック)
センセーションカラーセラピスト&ティーチャー



色彩心理



オンライン 色彩心理

スキンケア

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

* 子ども講座・親子講座：子ども10歳以上
* 他の曜日・時間も応相談。

子同伴可能

《知識を身につけ一緒に実践練習》

基本の化粧水、乳液の効果的な使用法を
レクチャー。

年齢を問わない表情筋のトレーニングを実践。

- 化粧水塗布デモンストレーション
- ツボ押し
- 乳液塗布デモンストレーション
- 表情筋のトレーニング
- 美容情報の座談会

所要時間	開催費用	上限人数
45分～60分	なし	15人

主催準備	参加者準備
机・イス (和室可)	鏡・化粧水、乳液 はできれば持参

スキンケア

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

* 子ども講座・親子講座：子ども10歳以上
* 他の曜日・時間も応相談。

子同伴可能

《オンラインで一緒に実践練習》

普段つかっているご自身の化粧水、乳液の効果的
な使用方法を伝授。

年齢を問わない表情筋のトレーニングを実践。

- 化粧水塗布デモンストレーション
- ツボ押し
- 乳液塗布デモンストレーション
- 表情筋のトレーニング

所要時間	開催費用	上限人数
45分～60分	なし	8人程

主催準備	参加者準備
ZoomIDパスワードを 参加者にお知らせ	鏡・ 普段つかっている 化粧水・乳液

津村 友紀 (西三河ブロック)

国際美容ライセンスHIQレベル1.2・

財団法人実務技能検定協会サービス接客検定2級・

色彩検定3級



スキンケア



オンラインスキンケア

リンパケア

対象	開催可能日時																											
大人 <input type="radio"/>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> <td>土</td> <td>日</td> <td>祝</td> </tr> <tr> <td>AM</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>PM</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </table>		月	火	水	木	金	土	日	祝	AM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>
	月	火	水	木	金	土	日	祝																				
AM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>																				
親子 <input type="radio"/>																												
子ども <input type="radio"/>																												

子同伴可能

《ゆるく優しく楽々ケア》

冷え性、めまい、頭痛、肩こり、腰痛、便秘不調の原因は？どうしてよくなるのか？細胞を整え、いつでもどこでもできる、簡単ながらケアを、持続できる方法で伝える。

- 初参加の方も安心
- 赤ちゃんから高齢男性まで
- 誰にでも合わせた内容
- 急な変更にも対応
- 笑顔で楽になる時間
- 主催者も満足

所要時間	開催費用	上限人数
60分程	なし	20人程

主催準備	参加者準備
一人1畳程の部屋 和室でもどこでも	手鏡・ あればチークブラシ

リンパケア

対象	開催可能日時																											
大人 <input type="radio"/>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> <td>土</td> <td>日</td> <td>祝</td> </tr> <tr> <td>AM</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>PM</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </table>		月	火	水	木	金	土	日	祝	AM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>
	月	火	水	木	金	土	日	祝																				
AM	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>																				
親子 <input type="radio"/>																												
子ども <input type="radio"/>																												

*ペットもOK

子同伴可能

《おうちで自分メンテナンス》

冷え性、めまい、頭痛、肩こり、腰痛、便秘不調の原因は？どうしてよくなるのか？細胞を整え、いつでもどこでもできる、簡単ケアを。

- 現場経験に基づくケア
- 妊娠出産からの気づき
- 講師自身の体験談
- 家族の健康を考える
- 薬に頼りすぎない視点
- 自然治癒力を高める

所要時間	開催費用	上限人数
60分程	なし	なし

主催準備	参加者準備
ZoomIDパスワードを 参加者にお知らせ	寝転がれるスペース・ 手鏡

長尾 峰子 (尾張名古屋ブロック)

看護師・リンパケア講師・温灸イトオテルミー講師・
電磁波アドバイザー・脳科学コーチ



リンパケア



オンラインリンパケア

石けん親子

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

*親子講座：小4以上が望ましい、応相談
中学生以上は単独参加可
*子同伴：幼児はできれば託児
*子ども講座：中学生以上

《石けん～親子で歯みがき実験》

石けんと合成洗剤の違い、汚れを落とす仕組みを解説。歯みがき剤の安全性を考える実験（ジュースの飲み比べ）。口の中の器官について。

- オレンジジュースを飲む
- 生活クラブ歯みがきで歯みがき
- 2度目のジュースを飲む、最初の味と比べて感想を記す
- 合成歯みがきで磨き、その後3回目のオレンジジュースを飲む
- 3回目の味と1・2回目の味と比較する
- 総括

所要時間	開催費用	上限人数
90分	300円/1人	30人程

主催準備	参加者準備
水道が使える部屋・ 机2・イス（和室可）・ 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・ 歯ブラシ1人2本 （できれば未使用のもの）

石けん実践

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

子同伴可能

*岡崎、豊橋は11時以降希望

《暮らしのどこでも石けんで》

石けんと合成洗剤の違いについて。台所、サッシ周り、壁についた汚れなど事例を挙げて実演。石けんファミリーのアルカリ剤や酸性材の使いこなし術。

- 多様な化学物質の中の最も身近な洗浄剤というモノ
- 経皮感作は病気の入り口
- 重曹、セスキ炭酸塩、酸素系漂白剤、クエン酸の使い方
- 実践汚れ落とし

所要時間	開催費用	上限人数
90分	100円/1人	20人程

主催準備	参加者準備
水道が使える部屋・お湯1L・ 机2・イス（和室可）・ ホワイトボードマグネット・ バケツ2個・雑巾	筆記用具・ 手拭きタオル

柘植 千賀子（尾張名古屋ブロック）

1995年生活クラブ加入と同時に石けんを勧める活動に参加・
東京美容化学研究所認定 美容化学指導士



石けん親子



石けん実践

石けん座学

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

子同伴可能

* 岡崎、豊橋は11時以降希望

《肌のために選ぶ、洗浄剤》

石けんと合成洗剤の違いについて。
石けんが安全と言われる根拠とは？
あなたは使っている洗顔料の中身を知っている？

- 多様な化学物質の中の最も身近な洗浄剤というモノ
- 皮膚の役割、特性
- 誰しも美しい皮膚でいたい・・・そのために
- CMで流れるものにいいものはほとんどない
- 酸性の洗顔料は本当に良い？

所要時間	開催費用	上限人数
90分	100円/1人	20人程

主催準備	参加者準備
机2・イス（和室可）・ ホワイトボード マグネット	筆記用具

石けん座学

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

子同伴可能

*夜でも可能

《どうして石けんを使うの？》

石けんと合成洗剤の違いについて。①洗濯の仕方
②シャンプーの仕方どちらを聞きたいか申請時に伝えてください。時間の余裕があったら、その他の相談も応じる。

- 多様な化学物質の中の最も身近な洗浄剤というモノ
- 皮膚の役割、特性
- シャンプーや洗濯も皮膚に影響する
- CMで流れるものにいいものはほとんどない
- 洗濯の手順や注意点、においや黒カビ
- シャンプーの手順やリンスの話、ドライヤー
- 今の時事問題 香害について

所要時間	開催費用	上限人数
90分	なし	20人程

主催準備	参加者準備
Zoomパスワードを 参加者にお知らせ・ 講座後資料を参加者 へ送信	筆記用具

柘植 千賀子（尾張名古屋ブロック）

1995年生活クラブ加入と同時に石けんを勧める活動に参加・
東京美容化学研究所認定 美容化学指導士



石けん座学



オンライン 石けん座学

断捨離

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

《はじめの一步》

モノがあふれる仕組みを知り、モノを減らすことで暮らしが楽になることを知って、ご機嫌に暮らすきっかけを。

- もったいないの意味と心理を学ぶ
- 断捨離は選択・決断のお稽古
- 家と心がスッキリ

所要時間	開催費用	上限人数
60分 +質問時間	なし	10人程
主催準備		参加者準備
机・イス (和室可) できたらモニター		筆記用具

村山 千加子 (尾張名古屋ブロック)
やましたひでこ公認断捨離®トレーナー



断捨離



オンライン 断捨離

断捨離

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

子同伴可能

《聞いてみよう断捨離》

捨てることが断捨離ではない。
心の悩みをモノを通して知って、
暮らしを楽に。

- もったいないの意味と心理
- 選択→決断が断捨離
- スッキリって何？

所要時間	開催費用	上限人数
60分程	なし	8人
主催準備		参加者準備
ZoomIDパスワードを 参加者にお知らせ		筆記用具

子ども料理

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

*小学生以上

《自分で作った料理は美味しいね》

子どもだけの料理教室。

生活クラブの消費材ラベルを見ながら、食の安全や遺伝子組み換えの話。

片付けも一緒に、石けんの話も。

○メニュー：キーマカレー・小麦粉からてごねで作るナン・ラッシー

その他のメニューを希望は応相談

所要時間	開催費用	上限人数
120分～150分	材料は相談しながら	8人程

主催準備	参加者準備
料理ができる所・ (個人宅可能) 鍋などの調理器具・ オーブン	エプロン・三角巾・ 皿ふきん・台ふきん・ ボウル(ナンをこねる) 皿2枚(カレー・ナン用)・ コップ・各自飲み物・ 調理室用上履き

尾崎 千佐美 (尾張名古屋ブロック)

名古屋市トワイライト事業講師10年以上・子どもと遊ぶのが好き



天然酵母パン

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

子同伴可能

*開催時間は10:30以降 会場予約は1時間前希望

*子ども講座：小学生以上が望ましい、応相談

《選べるパン作り》

白神こだま酵母を使ったオーバーナイト発酵生地で作るパンを焼く。

- A 胡桃と無花果のコーヒーカンパーニュ
- B 麴甘酒のちぎりぱん
- C 湯種生地の塩パン

ABC いずれかを選択

所要時間	開催費用	上限人数
90分	A/B 350円/1個/人 C 200円/人2個/人	8人

主催準備	参加者準備
オーブンのある調理室 (あれば秤)・ 最寄り駅までの 送迎	エプロン・布巾・ マスク・ 持ち帰り紙袋

樋口 敦子 (東三河ブロック)

ABCクッキングブレッドコース・マクロビオティック師範・食生活アドバイザー



コーチング

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

子同伴可能

《めざすのは、子どもの幸せな自立》

子どもの持って生まれた力は、親や身近な大人の関わりで花開いていく。

参加者も一緒に対話しながら、具体的な関わり方についてヒントを見つける。

- めざすのは、子どもの幸せな自立
- 子どもに育てたい「3つの力」は
- すぐに活かせる子育てのヒントを見つける
- ハートフルなメッセージカード付き

所要時間	開催費用	上限人数
60分程	なし	6人程

主催準備	参加者準備
イス (和室可)	筆記用具

コーチング

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

子同伴可能

《自己肯定感を育てるために》

子どもの「生きる力」を伸ばすコーチング的関わり方。

参加型の場で、今日から実践できる子育てのヒントを見つける。

- 自己肯定感はなぜ大切？
- 自己肯定感を育てるためにできること
- 親の役割
- 子育てコーチングのベストセラー
「子どもの心のコーチング」に沿った内容

所要時間	開催費用	上限人数
60分程	なし	20人程

主催準備	参加者準備
ZoomIDパスワードを 参加者にお知らせ	筆記用具

片山 伸子 (尾張名古屋ブロック)

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



オンライン コーチング

大正琴

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

*親子講座：小学生以上

《入門編》

初心者でも簡単にできる、名古屋発祥の大正琴。

♪さくらさくら、の曲を一緒に弾いて楽しむ。

- 親子で夏休みなどの自由研究に
- 知ってた？名古屋発祥の楽器
- 大正琴の歴史
- 実践！歌うように弾いてみよう

所要時間	開催費用	上限人数
40分程	資料代 100円/1人	6人程
主催準備		参加者準備
机・イス		大正琴 (レンタルも可 300円/1台)

長谷 晃代 (西三河ブロック)
大正琴講師



英語

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

*親子講座：幼稚園児から小学生まで

子同伴可能

《初めての英語は絵本で楽しく！》

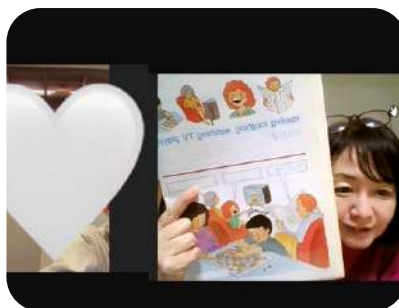
親子で楽しめる英語絵本の紹介と、読み聞かせのコツをお伝え。

お母さんが英語ができなくても、大丈夫！

- 年齢別英語絵本の紹介
- 英語絵本の読み聞かせのコツ
- 講師による読み聞かせデモ
- 質問コーナー

所要時間	開催費用	上限人数
30分	なし	親子講座: 5組
主催準備		参加者準備
ZoomIDパスワードを 参加者にお知らせ		なし

津田 亜佐子 (尾張名古屋ブロック)
英検準一級・
英会話講師歴30年以上



ゆかたの着付け

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

* 親子講座：小学生以上
* 子ども講座：小学5年生以上

子同伴可能

《シンプルな手順できれいに着れる》

ご自分の浴衣・持ち物で自分自身で着る講座。

- 浴衣の着方
- 半幅帯の結び方
- 着崩れない所作
- 浴衣のたたみ方

所要時間	開催費用	上限人数
90分～100分	なし	8人程 <small>親子講座・子ども講座は 応相談</small>

主催準備	参加者準備
できれば和室	浴衣・半幅帯・ 浴衣の下に着るもの (浴衣スリップ、裾除け・ 肌襦袢、タンクトップなど) 腰紐3本・帯板・ 薄手のタオル1本

小宮山 啓子 (西三河ブロック)

(一財) 民族衣裳文化普及協会特別認定講師・
講師歴25年以上・着装技術師1級・
王朝奥許し



Zoom

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

* 子同伴：幼児はできれば託児

子同伴可能

《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やイベント
などに参加できるよう、丁寧に伝える。

- URLをタップしても繋がらない時は？
- パソコンはあるのにZoomが使えない
- 相手の音声聞こえない時の対処
- ホストになった時に知っておくこと

悩みに合わせて柔軟に対応。

所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	資料100円/1開催 <small>* センター外での 印刷の場合応相談</small>	7人

主催準備	参加者準備
机・イス (和室可)	スマホやPC・ メールアドレスと電話番号が わかるようにメモする。 (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 (尾張名古屋ブロック)

Zoom コーチング



エコロ講座 Q&A

Q1 同じ講座を連続して企画することはできますか？

エコロ講座はつながりづくりを目的として行うものであり、技能習熟のために開催されるものではないため、連続して企画することはできません。

Q2 託児について

託児については、ブロックに相談してください。

Q3 会場について

単協施設含め、どこでも(個人宅でも)開催できます。

Q4 「開催確認書」提出後の参加人数の変更は？

基本的に変更できません。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。体調不良などやむを得ない場合は、本部へ相談ください。

Q5 主催者の都合で、中止になる場合は？

地域福祉委員会事務局へ連絡をください。
材料費などがある場合は、主催者（参加者）負担になることがあります。

Q6 講師の都合で、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。

Q7 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。

Q8 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。

Q9 子ども講座の場合、保護者・主催者はどこにいらいいですか？

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。

申し込みフローチャート

早めの計画を！

エコロ講座を
開催したい♪

※①、②を同時に実施してください

①ブロックへ連絡・相談
TEL：052-899-0770
もしくはフォームから



※ブロックから連絡を
する場合があります。
※同時に講座申込を
行ってください。

②講座申込

受けたい「エコロ講座」が
1つに決まっている

日程が1つに決まっている

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

「エコロ講座申込書 A」

P.28 の用紙 または
右の申込フォーム
ホームページから



「エコロ講座申込書 B」

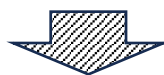
P.30 の用紙、または
右の申込フォーム
ホームページから



QRコード・ホームページの、フォームから申し込みまたは
「申込書（紙）」を、配達便で提出 または FAX（052-899-0802）で送る
※おおむね開催の1か月以上前に！

日時・講座の「確定連絡」が メール または 電話 であります
MAIL: riche.eccolo@gmail.com
TEL：090-1566-2369

次ページへ



「講師」から「主催者」に、直接連絡があります
 講師からの連絡は、電話 または ショートメール であります
 講師の連絡先は「確定連絡」メールに記載されています
 講座開催に向け、①参加人数 ②材料の有無 ③タイムテーブル等
 講師と丁寧な打合せをしてください

基本、開催の
 1週間前までに
 ※ガーデニング
 粘土クラフト
 消しゴムはんこ
 は2週間前

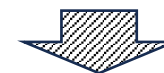


主催者と講師で参加人数を共有してください

当日



「エコ講座」開催
 講座をお楽しみください



「開催報告書」を記入してください
 P.32 の用紙に記入して配達便・FAX (052-899-0802) で提出
 または
 右のフォームから入力してください

※「開催報告書」は講座当日に講師から受け取ります



開催日より
 10日以内

「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、実施希望日のおおむね1ヶ月以上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)

<2026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) ・単協委員会 ・ブロック ・まち ・エコクラブ ・個人	主催者名
連絡先	・TEL ・FAX	ブロック名： 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 (○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	エコロクラブ・個人主催の方へ ブロックへの連絡・相談は済み了吗か <input type="checkbox"/> 済みました
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、実施希望日のおおむね 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)

<2026 年度版>

申込み日	2025 年 4 月 9 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) ・単協委員会 ・ブロック ・まち ・エコクラブ ・個人		主催者名 尾張名古屋ブロック 個人の場合は個人名、まちの場合はまち名を、 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		ブロック名: 尾張名古屋 組合員コード: 1 2 3 4 5 6 7 ・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 2025 年 5 月 26 日 (月)		希望時間 10:00 ~		
※第三希望 まで記入	② 2025 年 5 月 27 日 (火)		希望時間 10:00 ~		
	③ 2025 年 5 月 28 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		エコロクラブ・個人主催の方へ ブロックへの連絡・相談は済みまたはか <input type="checkbox"/> 済みました		エコロクラブ・個人 主催の方のみ連絡・相談 後にチェックを入れて ください。
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: <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無				
その他希望 連絡事項	【 講座前後の会議・催しの名称...まち会 時間 11:00 ~ 12:00 】 講座終了後に、試食会を開きます。親子企画を希望します。				
実施可否の 結果の 連絡期限	2025 年 4 月 14 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、実施希望日のおおむね 1 ヶ月以上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)

<2026 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) ・単協委員会 ・ブロック ・まち ・エコクラブ ・個人	主催者名
連絡先	ブロック名: 組合員コード: ・TEL ・FAX	・携帯 ・メール
日時	_____年_____月_____日 (曜日) 希望時間 ____ : ____ ~	
希望講座	講座名称	講座対象 (講師氏名)
※第三希望 まで記入	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	エコロクラブ・個人主催の方へ ブロックへの連絡・相談は済みしましたか <input type="checkbox"/> 済みました
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、実施希望日のおおむね 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 (B:希望日指定)

<2026 年度版>

申込み日	2025年 4 月 9 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) ・単協委員会 ・ ブロック ・まち ・エコクラブ ・個人	主催者名	尾張名古屋ブロック 個人の場合は個人名、まちの場合はまち名を、 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	ブロック名:	尾張名古屋 組合員コード: 1234567 ・携帯 090-1234-0000 ・メール hanako@yahoo.ne.jp
日時	2025 年 5 月 23 日 (金) 希望時間 10:00 ~		
希望講座	講座名称	講座対象	(講師氏名)
※第三希望 まで記入	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 その内エコロ共済加入者… 4 名予定	エコロクラブ・個人主催の方へ ブロックへの連絡・相談は済みしましたか <input type="checkbox"/> 済みしました	エコロクラブ・個人 主催の方のみ連絡・相談 後にチェックを入れて ください。
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…まち会 時間 11:00 ~ 12:00 】 講座終了後に、試食会を開きます。親子企画を希望します。		
実施可否の 結果の 連絡期限	2025 年 4 月 14 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

※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】 <2026 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)							(ブロック名)	
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
講座の内容は いかがでしたか								
エコロ共済への理解は 深まりましたか								
参加者どうしの つながりはできましたか								

【費用の請求について】 <リアル講座の場合> 未組合員の参加費 ¥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	当日加入で参加資格有	¥500 × _____人 = 合計 ¥ _____ 連絡者へまとめて請求・引落
		材料費	¥ _____ /人 講師へ直接支払い	
オンライン	組合員		未組合員	
	共済加入	共済未加入		
	参加費	当日加入で参加資格有	¥500 × _____人 = 合計 ¥ _____ 連絡者へまとめて請求・引落	
	材料費	¥ _____ × _____人 本人に請求・引落	¥ _____ × _____人 = 合計 ¥ _____ 連絡者へまとめて請求・引落	

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。

フォームからの申請もできます。



エコロ講座 開催報告書【主催者】 <2026 年度版>
 記入日 2025 年 5 月 23 日 記入者 生活 花子

開催日時	2025 年 5 月 22 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		(ブロック名) 尾張名古屋					
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 <講座>大人・子ども・親子 ○をつけてください					
講師名	とくがわ やすこ							
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
	○○○○	○	78901	○				
	△△△△							
	★★★★	○	234503	○				
	####	○	567892	○				
%%%%	○	67804	○					
講座の内容は いかがでしたか	簡単で、子どもちゃんと作っていました。							
エコロ共済への理解は 深まりましたか	最初と最後にエコロ共済について説明する時間を取ったので、深まったと思います。							
参加者どうしの つながりはできましたか	参加者をブロックニュースから集約したため、初対面の方も多くいらっしゃいましたが、講座が進むにつれて、仲がよさそうに会話する姿が見られました。							

【費用の請求について】	<p><リアル講座の場合></p> <p>未組合員の参加費 ¥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。</p>		<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">リアル</td> <td colspan="2">組合員</td> <td colspan="2">未組合員</td> </tr> <tr> <td>共済加入</td> <td>共済未加入</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>参加費</td> <td>当日加入で参加資格有</td> <td>当日加入で参加資格有</td> <td colspan="2">¥500 × 1人 = 合計 ¥500 連絡者へまとめて請求・引落</td> </tr> <tr> <td>材料費</td> <td colspan="4">¥ _____ /人 講師へ直接支払い</td> </tr> </table>				リアル	組合員		未組合員		共済加入	共済未加入			参加費	当日加入で参加資格有	当日加入で参加資格有	¥500 × 1人 = 合計 ¥500 連絡者へまとめて請求・引落		材料費	¥ _____ /人 講師へ直接支払い			
	リアル	組合員		未組合員																					
共済加入		共済未加入																							
参加費	当日加入で参加資格有	当日加入で参加資格有	¥500 × 1人 = 合計 ¥500 連絡者へまとめて請求・引落																						
材料費	¥ _____ /人 講師へ直接支払い																								
<p><オンライン講座の場合></p> <p>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されます。</p> <p>※講師料は、エコロ共済より補助します。</p>		<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">オンライン</td> <td colspan="2">組合員</td> <td colspan="2">未組合員</td> </tr> <tr> <td>共済加入</td> <td>共済未加入</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>参加費</td> <td>当日加入で参加資格有</td> <td>当日加入で参加資格有</td> <td colspan="2">¥500 × 1人 = 合計 ¥500 連絡者へまとめて請求・引落</td> </tr> <tr> <td>材料費</td> <td colspan="2">¥ 300 × 4人 本人に請求・引落</td> <td colspan="2">¥300 × 1人 = 合計 ¥300 連絡者へまとめて請求・引落</td> </tr> </table>				オンライン	組合員		未組合員		共済加入	共済未加入			参加費	当日加入で参加資格有	当日加入で参加資格有	¥500 × 1人 = 合計 ¥500 連絡者へまとめて請求・引落		材料費	¥ 300 × 4人 本人に請求・引落		¥300 × 1人 = 合計 ¥300 連絡者へまとめて請求・引落		
オンライン	組合員		未組合員																						
	共済加入	共済未加入																							
参加費	当日加入で参加資格有	当日加入で参加資格有	¥500 × 1人 = 合計 ¥500 連絡者へまとめて請求・引落																						
材料費	¥ 300 × 4人 本人に請求・引落		¥300 × 1人 = 合計 ¥300 連絡者へまとめて請求・引落																						

事務局記入欄	備考
--------	----

エコロ共済は、生活クラブ独自のたすけあいの共済制度です。

エコロ共済に加入するということは、
毎月100円の掛金で、生活クラブ組合員相互の
「たすけあいのしくみ」づくりに参加するということです。

困ったときに「手伝って」と言える関係を身近なところで広げて、
安心な暮らしをみんなで作っていきましょう。

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。



----- き り と り -----

生活クラブ エコロ共済 加入申込書

申込日 年 月 日

ブロック名	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。うち20円はエコロファンドあいちに基金として積み立てます。
- 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		

講師集団の紹介

- ・ エッコロ講座は、「ワーカーズ・コレクティブ講師の会リシェ」に所属する講師が担っています。

【ワーカーズ・コレクティブ講師の会リシェとは】

- ・ リシェ【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」が提案できるように、楽しい心や健やかな体が講座によってかなえられるように、と願いを込めて2010年に結成されました。



↓↓HPはコチラ↓↓



講座に関する問い合わせ先
TEL：090-1566-2369



《memo》



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

2026年 3月発行