

2025年度 エコロ講座ガイド



つながりづくり

エコロ講座は、誰でも参加できる 出会いの場です。



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	P1
エコロ講座とは	P2
対象者別 講座一覧 (リアル講座)	P3～4
対象者別 講座一覧 (オンライン講座)	P5
W.co 講師の会リシェ紹介	P6
講座開催について	P7
よくある質問 Q&A	P8
申し込み簡単フローチャート	P9～10
申込書 A(講座指定)	P11～12
申込書 B(希望日指定)	P13～14
エコロ講座開催確認書	P15
エコロ共済加入用紙	P16
エコロ講座開催報告書	P17～18
講座の説明	P19～37

エッコロ講座とは

- エッコロ講座は『エッコロ共済加入者は無料』で参加できます。

エッ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・講師交通費はエッコロ共済事業より、補助されています）

- エッコロ共済の“エッコロ”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。

- エッ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

リアル大人講座 24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。

リアル大人講座	講座名	頁	子ども同伴
	色彩心理 New !	P19	×
	太極拳 New !	P19	×
	スキンケア New !	P20	○
	椅子ヨガ	P20	○
	ガーデニング	P21	×
	消しゴムはんこ	P21	×
	コーチング	P22	○
	骨盤美人体操	P22	○
	スタンプ	P23	○
	Zoom	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	×
	天然酵母パン	P29	×
	メディカルアロマ	P30	×
	ゆかた着付け	P30	○
	ヨガ	P31	○
	リンパケア	P32	○

リアル子ども講座 11 講座

リアル子ども講座	スキンケア	P20
	ガーデニング	P21
	消しゴムはんこ	P21
	子ども料理	P23
	スタンプ	P23
	石けん親子	P24
	石けん粘土	P26
	粘土クラフト	P29
	メディカルアロマ	P30
	ゆかた着付け	P30
	リンパケア	P32

リアル親子講座 13 講座

リアル親子講座	スキンケア	P20
	椅子ヨガ	P20
	ガーデニング	P21
	スタンプ	P23
	石けん親子	P24
	石けん粘土	P26
	大正琴	P27
	抱っこヨガ	P27
	粘土クラフト	P29
	メディカルアロマ	P30
	ゆかた着付け	P30
	リトミック	P31
	リンパケア	P32

対象者別 講座一覧

オンライン大人講座 9 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
	断捨離 New !	P33
	消しゴムはんこ	P34
	コーチング	P34
	骨盤美人体操	P35
	石けん座学	P35
	石けん粘土	P36
	粘土クラフト	P36
	ヨガ	P37
	リンパケア	P37

オンライン子ども講座 3 講座

オンライン子ども講座	講座名	頁
	石けん粘土	P36
	粘土クラフト	P36
	リンパケア	P37

オンライン親子講座 4 講座

オンライン親子講座	講座名	頁
	英語	P33
	石けん粘土	P36
	粘土クラフト	P36
	リンパケア	P37

ワーカーズ・コレクティブ 講師の会リシェ



- 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ェ」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。



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
申込可能回数	・単協専門委員会、エリア経営委員会、地域コミュニティ会、エコロクラブは、何回でも可（同一講座、同一メンバーは不可） ・個人主催開催の場合は、年2回まで
参加可能な方	エコロ共済加入者が1人いれば、どなたでも（エコロ共済未加入者、生活クラブ未組合員）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 ＃エコロ共済へは当日加入可（共済費用：100円/月） ＃ガイドP16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。 オンライン講座の場合、材料報告書の記入から引き落とし。
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しない。 例1：家族5人は1人として扱う 例2：家族2人・友人3人は、4人として扱う 例3：家族3人・友人4人は、5人として扱う
キャンセルなど 約束ごと	・申込は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。

生活クラブ生協の「センター施設」情報

名古屋センター	名古屋市天白区野並 1-120	TEL：052-899-0801
尾張旭センター	尾張旭市浜川町 1-16-1	TEL：0561-55-3611
豊田センター	豊田市新生町 1-1-4	TEL：0565-28-8345
ひだまり館	岡崎市若宮町 1-78	TEL：（豊田センターと同じ）
豊橋センター	豊橋市春日町 2-6	TEL：0532-65-9750

エコロ講座 Q&A

Q1 エ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イベントにもお勧めです。

Q2 託児について

未組合員・エコロ共済未加入者は、託児できません。
エリア・地域コミュニティ・エコロクラブ主催は、集団託児が可能です。
個人主催は、リフレッシュ託児が使えます。

Q3 会場について

開催可能地域でしたら、どこでも（個人宅でも）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。

Q4 「参加人数確認票」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？

本部へ連絡をください。
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。

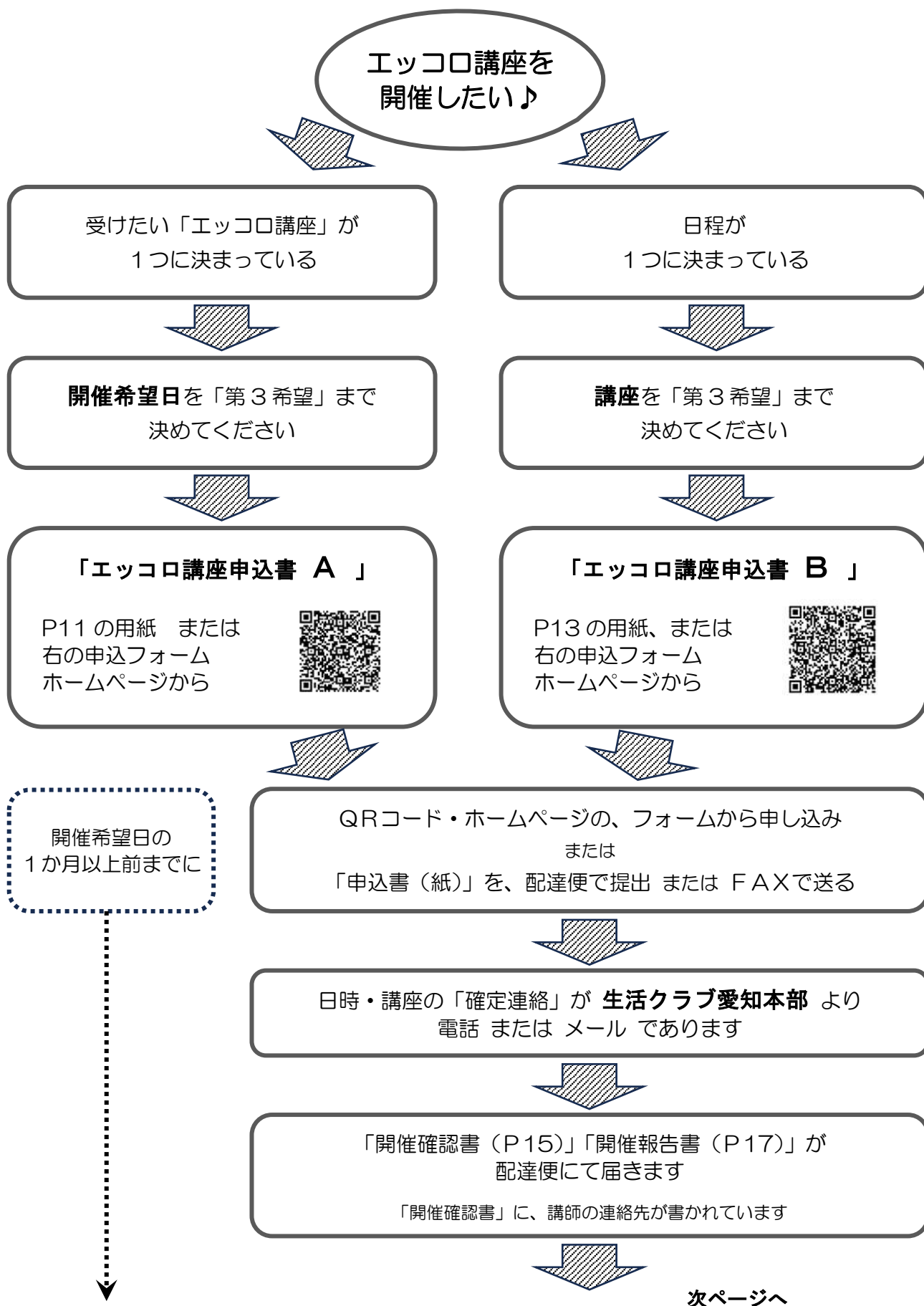
Q8 オンライン講座をセンターで受講することは？

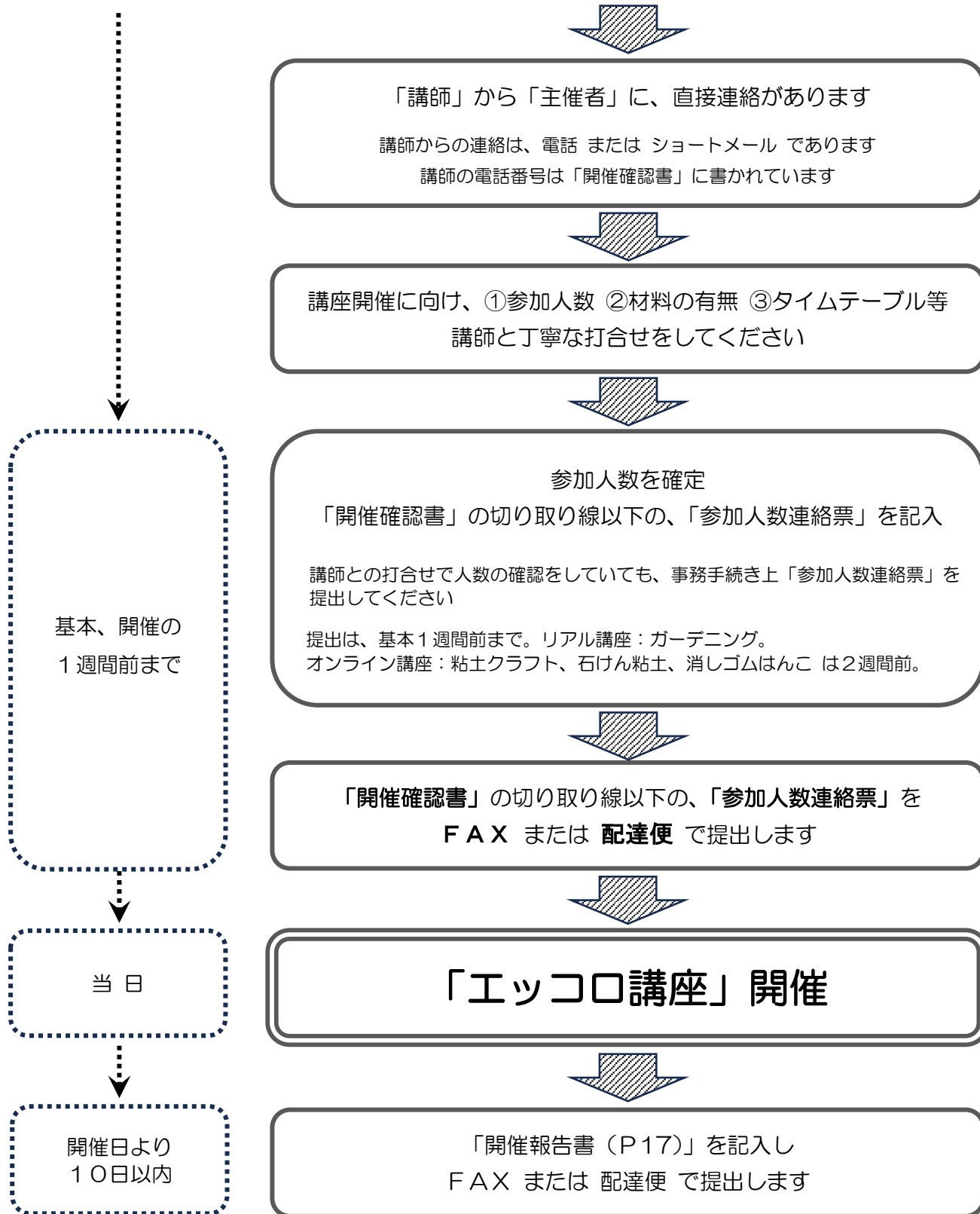
できません。
オンラインが得意でない場合は「ZOOM を一緒に（リアル講座）」をお勧めします。

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





「開催報告書」は、こちらからも
ダウンロードできます



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。

FAXまたは配達便でご提出ください

＜2025 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			エリア名： 組合員コード：
	・TEL ・FAX		・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 その内エコ共済加入者… _____ 名予定		
会場 (予定)	会場名	会場住所	
	センター以外は必ず住所・TEL 記入	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 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

エコ講座 開催申込書 (A:講座指定)

<2025 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) ・ 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 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名を、 主催分類に応じてご記入ください	
連絡先	生活 花子 エリア名: あいちエリア 組合員コード: 1 2 3 4 5 6 7 ・ TEL 052-123-4567 ・ 携帯 090-1234-0000 ・ FAX 052-123-4567 ・ 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	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)

<2025 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 携帯 メール	エリア名: 組合員コード:
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

エコ講座 開催申込書 (B:希望日指定)

<2025 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 (Oをつけてください)								
主催者 団体 or 個人	主催分類 (O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 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								
日時	2025 年 5 月 23 日 (金) 希望時間 10:00 ~									
希望講座 ※第三希望 まで記入	<table border="1"> <thead> <tr> <th>講座名称</th><th>講座対象 (講師氏名)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① おねんど</td><td>大人・子ども・親子 (おざき OO)</td></tr> <tr> <td>② 英語</td><td>大人・子ども・親子 (さとう OO)</td></tr> <tr> <td>③ 石けん</td><td>大人・子ども・親子 (たかだ OO)</td></tr> </tbody> </table>		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 OO)	② 英語	大人・子ども ・親子 (さとう OO)	③ 石けん	大人 ・子ども ・親子 (たかだ OO)
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 OO)									
② 英語	大人・子ども ・親子 (さとう OO)									
③ 石けん	大人 ・子ども ・親子 (たかだ OO)									
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	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

★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。

見 本

エコロ講座 開催確認書

2025/〇〇/〇〇

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	おねんど
① 開催日	2025 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 ※講師より連絡先の方へ電話またはショートメールにて確認の連絡があります
④ 連絡しめきり	2025 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。

急な欠席などがあったときも、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	おねんど
開催日	2025 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 2025 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。

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

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。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			

エッコロ講座 開催報告書【主催者】 <2025 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、エッ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、エッコロ共済より補助します。	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">リアル</th> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">組合員</th> <th rowspan="2">未組合員</th> </tr> <tr> <th>共済加入</th> <th>共済未加入</th> </tr> <tr> <td>参加費</td> <td></td> <td colspan="2">¥500 x 人 = 合計 ¥</td> <td>連絡者へまとめて請求・引落</td> </tr> <tr> <td>材料費</td> <td></td> <td colspan="3">¥ / 人 講師へ直接支払い</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <th rowspan="2">オンライン</th> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">組合員</th> <th rowspan="2">未組合員</th> </tr> <tr> <th>共済加入</th> <th>共済未加入</th> </tr> <tr> <td>参加費</td> <td></td> <td colspan="2">¥500 x 人 本人に請求・引落</td> <td>¥500 x 人 = ¥ 連絡者に請求・引落</td> </tr> <tr> <td>材料費</td> <td></td> <td colspan="2">¥ x 人 本人に請求・引落</td> <td>¥ x 人 = 合計 ¥ 連絡者に請求・引落</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		¥500 x 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		¥500 x 人 本人に請求・引落		¥500 x 人 = ¥ 連絡者に請求・引落	材料費		¥ x 人 本人に請求・引落		¥ x 人 = 合計 ¥ 連絡者に請求・引落
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 ¥		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		¥500 x 人 本人に請求・引落		¥500 x 人 = ¥ 連絡者に請求・引落																																		
材料費		¥ x 人 本人に請求・引落		¥ x 人 = 合計 ¥ 連絡者に請求・引落																																		

事務局記入欄	備考
--------	----

エッコロ講座 開催報告書【主催者】 <2025 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						(エリア名) あいち	
連絡者名	生活 花子						(組合員コード) 1 2 3 4 5 6 7	
講座名称	おねんど						(講師名) とくがわやすこ <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	
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	○				

<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、エッ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 当日講師に支払ってください。 <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、エッコロ共済より補助します。	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">リアル</th> <th colspan="2">組合員</th> <th rowspan="2">未組合員</th> </tr> <tr> <th>共済加入</th> <th>共済未加入</th> </tr> <tr> <td>参加費</td> <td></td> <td> $¥500 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{人} = \text{合計 } ¥\underline{\hspace{1cm}}$ 連絡者へまとめて請求・引落 </td> </tr> <tr> <td>材料費</td> <td colspan="2"> $¥\underline{\hspace{1cm}} / \text{人}$ 講師へ直接支払い </td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <th rowspan="2">オンライン</th> <th colspan="2">組合員</th> <th rowspan="2">未組合員</th> </tr> <tr> <th>共済加入</th> <th>共済未加入</th> </tr> <tr> <td>参加費</td> <td></td> <td> $¥500 \times \underline{1} \text{人}$ 本人に請求・引落 </td> <td> $¥500 \times \underline{1} \text{人} = ¥\underline{500}$ 連絡者に請求・引落 </td> </tr> <tr> <td>材料費</td> <td colspan="2"> $¥\underline{300} \times \underline{4} \text{人}$ 本人に請求・引落 </td> <td> $¥\underline{300} \times \underline{1} \text{人} = \text{合計 } ¥\underline{300}$ 連絡者に請求・引落 </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		$¥500 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{人} = \text{合計 } ¥\underline{\hspace{1cm}}$ 連絡者へまとめて請求・引落	材料費	$¥\underline{\hspace{1cm}} / \text{人}$ 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		$¥500 \times \underline{1} \text{人}$ 本人に請求・引落	$¥500 \times \underline{1} \text{人} = ¥\underline{500}$ 連絡者に請求・引落	材料費	$¥\underline{300} \times \underline{4} \text{人}$ 本人に請求・引落		$¥\underline{300} \times \underline{1} \text{人} = \text{合計 } ¥\underline{300}$ 連絡者に請求・引落
リアル	組合員		未組合員																								
	共済加入	共済未加入																									
参加費		$¥500 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{人} = \text{合計 } ¥\underline{\hspace{1cm}}$ 連絡者へまとめて請求・引落																									
材料費	$¥\underline{\hspace{1cm}} / \text{人}$ 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		$¥500 \times \underline{1} \text{人}$ 本人に請求・引落	$¥500 \times \underline{1} \text{人} = ¥\underline{500}$ 連絡者に請求・引落																								
材料費	$¥\underline{300} \times \underline{4} \text{人}$ 本人に請求・引落		$¥\underline{300} \times \underline{1} \text{人} = \text{合計 } ¥\underline{300}$ 連絡者に請求・引落																								

事務局記入欄	備考
--------	----

NEW

色彩心理

対象

大人	○
子同伴	×
親子	×
子ども	×

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	×	×	○	×	○	○	○	○
PM	×	×	○	×	○	○	○	○

開催可能地域

	名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋
センター	○	○	○	○	○
方面	○	×	×	×	×

公共交通機関利用のため、最寄駅から徒歩圏外の会場は送迎を希望

《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』の持つ意味や効果を学び、生活の中で
『色』を上手に楽しむきっかけを作る講座。



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・椅子（和室でも可）	筆記用具

久保 優子（名古屋南エリア）

・センセーションカラーセラピスト
&ティージャー



おすすめ消費材

ずばら不器用大助かり！冷凍おろししょうが
生活クラブとの関わり

中川東コミ代表・あつたひろばスタッフ

NEW

太極拳

対象

大人	○
子同伴	×
親子	×
子ども	×

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	×	×	○	×	○	○	○	○
PM	×	×	○	×	○	○	○	○

開催可能地域

	名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋
センター	○	○	○	○	○
方面	○	×	×	×	×

公共交通機関利用のため、最寄駅から徒歩圏外の会場は送迎を希望

《入門編》

太極拳は心と身体を整える知恵の宝庫。
免疫力アップも期待できる呼吸と動き、
経穴（ツボ）を理学療法士がお伝え。



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
1人一畳程の広さ、素足で入れる部屋 （椅子座位での開催も可能、ご相談ください）	動きやすい服装・飲み物・汗拭き用タオル

久保 優子（名古屋南エリア）

・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



おすすめ消費材

運動後のたんぱく補給におさかなソーセージ
生活クラブとの関わり

中川東コミ代表・あつたひろばスタッフ

NEW スキンケア

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

* 子同伴：出来れば託児 * 親子講座：10才以上

* 子ども講座：10才以上

《若返り》

年齢を問わない表情筋トレーニングとスキンケアの実践。お手持ちの化粧品を使いご自身で行う講座です。



所要時間	開催費用	上限人数
45分～60分	なし	15人程
主催準備		参加者準備
椅子・机、和室でも		鏡 化粧水と乳液などお手持ちの化粧品があれば。 無くて可能

津村 友紀 (フルーツバスケットエリア)

- ・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遇検定2級
- ・色彩検定3級



おすすめ消費材

チキンナゲットが大好き

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴3年 生活クラブ電気加入中

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	○	○	○	○	○	○	×	×
		開催可能地域								
子ども	×		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）

《一緒に》

椅子に座ることができれば誰でも参加できる。マットや着替えは必要なく気軽に取り組める。手軽で効果の高い椅子ヨガでたくさんの方に癒しを。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人程 * 会場の広さにより増加可能
主催準備		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

田村 里美 (けやきエリア)

- ・ヨガインストラクター
- ・介護予防ヨガインストラクター



おすすめ消費材

ビオサポ 料理が苦手でも美味しく作れる

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴5年

地域コミ会や交流会に積極参加中

ガーデニング

対象

大人	○
子同伴	×
親子	○
子ども	○

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	×	○	○	○	○	×	×	×
PM	×	○	○	○	○	×	×	×

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：幼稚園以上

*子ども講座：小学生以上

《入門講座》

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。美しく長く、元気に育つ植え方を伝授。植物の命に触れることで心身の活性化へ。



所要時間	開催費用	上限人数
90分	1800円程度 (器付き)	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



おすすめ消費材

ドレッシング、酢の物、何にでも すし酢が好き

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴35年以上

消費材開発、組合員拡大に携わる

消しゴムはんこ

対象

大人	○
子同伴	×
親子	×
子ども	○

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	○	×	×	○	○	×	○	○
PM	○	×	×	○	○	×	○	○

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歳以上

《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。



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（和室可）。 A4の紙×人数分。	えんぴつ、 消しゴム（筆記用具）

和田 円（名古屋北エリア）

- ・(株)ヒノデワシはんけしくんインストラクター



おすすめ消費材

手作り用冷凍クッキー生地 そのまますぐ焼ける

生活クラブとの関わり

エリア経営委員、広報委員長経験

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

《子育てに活かそう》

子どもに育てたい3つの力について学び、すぐできる子育てのヒントを見つけられる。参加者皆さんと一緒に作る参加型のミニ講座。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人程度
主催準備		参加者準備
和室でも可能 あればプロジェクター		なし

片山 伸子（名古屋北エリア）

- ・認定ハートフルコーチ
- ・NPOハートフルコミュニケーション特別会員



おすすめ消費材

わっぱん 調味料 添加物が極少なく安心

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴4年

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

《メンテナンス体操》

整体師が考案したストレッチ体操

自律神経が整い、姿勢がよくなることを目指す
肩こり・腰痛・冷え対策に



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人程 *会場の広さにより増加可能
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

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、
リフレソロジスト



おすすめ消費材

生理用ナプキン ポリマー不使用で安心

生活クラブとの関わり

元地域コミュニティコーディネーター

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	○	○	○	×	○	○	○	○
		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	○	○	○	○	○	○	○	○

* 小学生以上
メニュー
キーマカレー・
小麦粉から手ごねでつくるナン・ラッシー

《子どもだけの講座》

子どもだけの料理教室。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。片付けも一緒に、石けんの話も。



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、準備	8人程
主催準備		参加者準備
料理ができるところ (個人宅でも) 鍋などの調理器具、 オーブンのあるところ		エプロン・三角巾・皿ふきん・ 台布きん・ボウル ナンをこねる・皿2枚(カレー用・ナン用) コップ・各自飲み物。 調理室用上履き

尾崎 千佐美 (名古屋東エリア)

- ・名古屋市トワイライト事業講師歴10年以上
- ・子どもと遊ぶのが好き



おすすめ消費材

赤身の牛肉、牛肉ひき肉でつくるミートソース

生活クラブとの関わり

元理事元エリア経営委員長、現環境委員

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	○	×	×	○	○	×	○	○
		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：3歳くらいから（ハサミを扱える）
* 子ども講座：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て作品にする。



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（筆記用具）、ボールペン

和田 円 (名古屋北エリア)

・(株) ヒノデワシはんけしくんインストラクター



おすすめ消費材

ビオサボ八宝菜 8種類の具が美味しい

生活クラブとの関わり

単協広報委員

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、丁寧にお伝えします。



所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	資料1開催100円 *センター外での 印刷の場合応相談	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 ターネットに繋がれるもの)

和田 円（名古屋北エリア）

Zoom コーチング



おすすめ消費材

コーヒーアイス
コーヒーの味が最高に濃くて好き

生活クラブとの関わり

単協広報委員

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 *岡崎、豊橋 11時以降希望							
		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 幼児はできれば託児
中学生以上の子は単独でも可 *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、人体・環境への影響等。〈菌みがき剤の安
全性を考える実験〉A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 1人 A 150円 B 200円	30人程 (親子含めて)
主催準備		参加者準備
施設で水道が使える。 机2 椅子(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 Bジュース飲み比べは、歯 ブラシ1人2本(できれば未 使用のもの)

柘植 千賀子（名古屋東エリア）

1995年加入と同時に石けんを勧める活動に
参加。



おすすめ消費材

親鶏ひき肉 コスパ最高！旨い

生活クラブとの関わり

エリア経営委員経験

石けん座学

対象

大人	○
子同伴	○
親子	×
子ども	×

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	○	○	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○	○	○

開催可能地域 *岡崎、豊橋 11時以降希望

	名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋
センター	○	○	○	○	○
方面	○	○	○	○	○

《洗浄剤について》

石けんと合成洗剤の違い。石けんはなぜ安全なのか？あなたは使っている洗剤の中身を知っている？健康で美しい皮膚でいるためには。洗浄剤が人体や環境に与える影響を考えます。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	資料代として 100円/1人	20人程
主催準備		参加者準備
机2 椅子(和室可) 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年加入と同時に石けんを勧める活動に参加。昨今石けんユーザーは少数派だが生活クラブの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強い信頼を寄せている。



おすすめ消費材

餃子、お値打ち美味 何より中身がわかる安全！

生活クラブとの関わり

エリア経営委員経験

石けん実践

対象

大人	○
子同伴	×
親子	×
子ども	×

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	○	○	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○	○	○

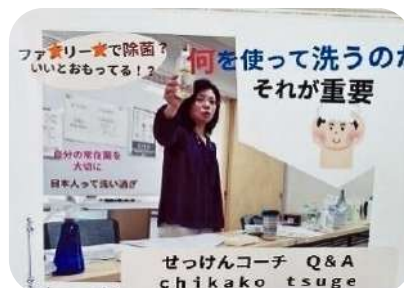
開催可能地域 *岡崎、豊橋 11時以降希望

	名古屋	尾張旭	豊田	岡崎	豊橋
センター	○	○	○	○	○
方面	○	○	○	○	○

*シャンプー・住宅掃除・キッチンから1つ選択

《ナチュラルクリーニング》

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。石けんの他にもアルカリ剤の炭酸塩や酸性剤のクエン酸などの使い方も説明します。



所要時間	開催費用	上限人数
100分	資料代として 100円/1人	20人程
主催準備		参加者準備
施設で水道が使える。 机2 椅子(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（名古屋東エリア）

1995年加入と同時に石けんを勧める活動に参加。



おすすめ消費材

炭酸塩 単体ではなかなか手に入らない

生活クラブとの関わり

エリア経営委員経験

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

1ボックス分作り、参加者人数で分けて持ち帰り

《初めての石けん作り》

生活c消費材、油(オリーブ・ゴマ・なたね)等を使用、天然保湿成分グリセリンを含む約700gの石鹸をデモンストレーション形式で作る。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	一開催2500円 (700gの石けん)	10人程
主催準備		参加者準備
机、椅子の部屋、 ホワイトボード		紙パック(ヨーグルトドリンク、低脂肪牛乳など)生クリーム以上の大きさで開かずそのまま。ゴム手袋、眼鏡(あれば)、汚れてもいい服装

瀬瀬 美奈子 (フルーツバスケットエリア)

- ・生活の木ハンドメイドギルド認定
ハンドメイドソーブインストラクター
- ・幼稚園教諭1種免許
- ・野菜ソムリエ



おすすめ消費材

息子がケチャップで作ったオムライス好き

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴17年地域福祉委員経験有

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

*親子講座：2才以上

*子ども講座：小学生以上

《粘土講師が教える》

エスケー石鹸の【“コネコネ”マイせっけん】を使って大人はバラを、お子さんは好きなモノを作る。石けんの使いこなしの話も。



所要時間	開催費用	上限人数
30分～60分	1個 200円	20人程
主催準備		参加者準備
机、椅子の部屋(和室でも) A4サイズの紙を人数分		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年以上



おすすめ消費材

綺麗に洗える固型石けん、酸素系漂白剤

生活クラブとの関わり

環境委員石けん大好き 固型石けんで顔も洗う

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	○	×	○	○	○	×	×	

*親子講座：小学生以上

《入門》

初心者でも簡単にできる、名古屋発祥の大正琴で、さくらさくら♪♪♪の曲をご一緒に弾いて楽しみましょう。



所要時間	開催費用	上限人数
40分程	なし	6人程
主催準備		参加者準備
机、椅子の部屋		大正琴 (レンタルも可 300)

長谷 晃代 (けやきエリア)

・大正琴講師



おすすめ消費材

お菓子をついつい購入してしまう

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴3年 交流会へ参加が楽しみ

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	○	○	○	○	○	○	○	

*親子講座：首すわり～1歳ごろ

《赤ちゃんスヤスヤZZZ》

- ・赤ちゃんを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の習得
- ・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
・素足で入れる部屋 ・一人1畳ぐらいのスペース		・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



おすすめ消費材

ビオサボ♡

息子はしそひじきふりかけが大好き

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴5年

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

* パソコンを持参します
映す所があったら、プロジェクターでの講座も可能

《お財布から》

モノがあるれる仕組みを学ぶ。無意識な自分の行動を意識化自分の気持ちを知る。断捨離は選択・決断のお稽古。今の自分を知る。



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、いすの部屋 (和室可)		筆記用具と普段使っている 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



おすすめ消費材

お肉全般、夫婦で大好き

生活クラブとの関わり

東京在住時からの組合員

トランポウオーク

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

《体幹を整える》

ウォーク専用トランポリンの上をリズムにのって歩くことにより、有酸素運動を実現。ひざ・腰への負担が少なく筋肉痛も起きにくい。



所要時間	開催費用	上限人数
60分程	ミニトランポリン レンタル料 400円	5人
主催準備		参加者準備
直径1mのミニトランポリンがおける 広さの部屋		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）

・トランポウオーク歴30年



おすすめ消費材

調味料全般、外せない

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴30年

粘土クラフト

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

- * 親子講座：園児以上
* 子ども講座：小学生以上

《ミニ花ブローチ》

小さな花たちで、ピンブローチを作る。
ピンク・白・ライトグリーン・黄色から1つ選ぶ。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	1個 500円	10人程
主催準備		参加者準備
机,椅子の部屋 (和室でも) A4サイズの白紙を 人数分、机に敷く		木工用ボンド

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年以上



おすすめ消費材

Rびんの消費材 組合員の財産のRびんだから

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴30年

天然酵母パン

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

(白神こだま酵母オーバーナイト発酵生地使用)
開始時間：豊橋 10:00以降その他 10:30以降会場予約は1時間前希望

《選べるパン作り》

- A[胡桃と無花果のコーヒーカーニュ]
B[麹甘酒のちぎりぱん]C[湯種生地の塩パン]
ABC何れかを選択



A



B



C

一開催、同一パンで

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
オーブンの有る調理室、 はかり ※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（豊橋エリア）

- ・ABC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



おすすめ消費材

音羽米 冷めても美味しい

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴8年

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
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：幼稚園児以上

*子ども講座：小学生以上

《ラベンダークリーム》

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、ラベンダークリーム10gを作る。



所要時間	開催費用	上限人数
60分程	500円/1人	10人程
主催準備		参加者準備
机・椅子 (和室可)		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



おすすめ消費材

レモンスカッシュ、さわやかレモン自然な甘み

生活クラブとの関わり

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：小学5年生以上

《簡単な手順できれいに》

ゆかたの着方・半幅の結び方・ゆかたのたたみ方まで。ご自分のゆかた・持ち物で自身で着る講座。



所要時間	開催費用	上限人数
90分程	なし	8人程
主催準備		参加者準備
裸足で入れる、 一人1畳位の部屋		浴衣、半幅帯、浴衣のしたに着るもの(ゆかたスリッパ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
- ・及協会特別認定講師



おすすめ消費材

きばるの甘夏マーマレードにすると香りが最高

生活クラブとの関わり

子どものアトピーがきっかけ

フルバエリア長経験、生活クラブ歴30年程

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	×	×	×	×	×	×	×
		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

《心と体がスッキリ*》

忙しい毎日、自分と向き合う時間を。
凝り固まった体をほぐすと心まで解放できる。
体が硬い・運動不足解消・どなたでもwelcome。



所要時間	開催費用	上限人数
60分程	なし	10人程
主催準備		参加者準備
裸足で入れる、 一人1畳位の部屋		運動ができる服装 (ジーパン不可) ヨガマット(バスタオル) タオル、飲み物

増田 加代子（名古屋東エリア）

・ヨガ講師



おすすめ消費材

ケチャップ・信州トマトジュース

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴5年

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	×	×	×	×	×	×	×
		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	×	×	×	×	×		

《0～3才位の親子へ》

0～3才くらいまでの親子のための講座。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。



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



おすすめ消費材

お肉 レバーや、砂肝などもよく購入

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴8年

単協消費委員長経験、親の代から組合員

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

《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、簡単ケア
を。



所要時間	開催費用	上限人数
60分程	なし	15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

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



おすすめ消費材

一人でケース買いしてしまう、卵

生活クラブとの関わり

つついおすすめしてしまう、生活クラブ歴15年



NEW 断捨離

対象	開催可能日時
大人	○
子同伴	○
親子	×
子ども	×

《お財布》

無意識な自分の行動を意識化して選択・決断のお稽古である、断捨離の考え方を財布を通して学ぶ。



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	普段使っているお財布、筆記用具

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



おすすめ消費材

肉好き、夫が「牛・豚・鶏」全て美味しいと

生活クラブとの関わり

生活クラブ愛知歴5年、東京在住時からの組合員

英語

対象	開催可能日時
大人	×
子同伴	×
親子	○
子ども	×

*時間は要相談

《親子で楽しむ英語絵本》

お子さんの年齢に合わせた英語絵本の読み聞かせと、おススメ英語絵本の紹介。英語の絵本を子育てに取り入れるメリットのお話し。



所要時間	開催費用	上限人数
30分	なし	親子5組程

主催準備	参加者準備
ZoomIDパスワードを参加者にお知らせ	なし

津田 亜佐子（つばさエリア）

- ・英会話講師歴30年以上
- ・英検準1級
- ・TOEIC985点取得経験あり



おすすめ消費材

みかんジュース 家族も大好き

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴約15年

消しゴムはんこ

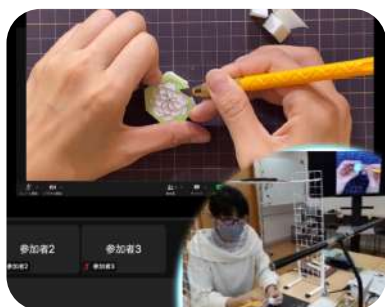
対象	開催可能日時
大人	○
子同伴	○
親子	×
子ども	×

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	○	○	○	○	○	×	○	○
PM	○	○	○	○	○	×	○	○

* 時間は要相談

《消しゴムはんこ大人》

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 ZoomIDパスワードを参加 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）

・（株）ヒノデワシはんけしくんインストラクター



おすすめ消費材

パステライズド牛乳
大麦グラノーラにかけて食べるのが好き

生活クラブとの関わり

エリア経営委員、広報委員長経験

コーチング

対象	開催可能日時
大人	○
子同伴	○
親子	×
子ども	×

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	○	○	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○	○	○

《子育てに活かそう》

子どもに育てたい3つの力について学び、すぐできる子育てのヒントを見つけられる。

参加者皆さんと一緒に作る参加型のミニ講座。



所要時間	開催費用	上限人数
60分	なし	10人程度

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

片山 伸子（名古屋北エリア）

- ・認定ハートフルコーチ
- ・NPOハートフルコミュニケーション特別会員



おすすめ消費材

ビオサポ 手早く晩ごはん

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴4年

骨盤美人体操

対象

大人	○
子同伴	○
親子	×
子ども	×

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	○	○	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○	○	○

《メンテナンス体操》

整体師が考案したストレッチ体操

自律神経が整い、姿勢がよくなることを目指す肩こり・腰痛・冷え対策に



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
ZoomID パスワード 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



おすすめ消費材

ビオサポのレモンリゾットはお店の味

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴9年

石けん座学

対象

大人	○
子同伴	○
親子	×
子ども	×

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	○	○	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○	○	○

《どうして石けんを使うの？》

石けんを使う上でのプチヒント。

洗濯の仕方orシャンプーの仕方どちらかを選択。要望に応じてその他の相談も時間内、可能。



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 資料を参加者へ送信		なし

柘植 千賀子（名古屋東エリア）

1992年加入と同時に石けんを勧める活動に参加。



おすすめ消費材

親鶏のひき肉、生活クラブの洗浄剤

生活クラブとの関わり

単協主催の石けんレッスンの講師

石けん粘土

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

* 材料は直接参加者へ消費材と一緒に配達便でお届け

《粘土講師が教える》

エスケー石鹸の【“コネコネ”マイせっけん】を使って大人はバラを、お子さんは好きなモノを作る。乾燥すると、固型の使える石けんオブジェ。



所要時間	開催費用	上限人数
40分程	1 個 200 円	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		机の上に敷く、A4 ぐらいの白い紙。 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
- ・粘土講師歴30年以上



おすすめ消費材

顔も洗える固型石けん スッキリ酸素系漂白剤

生活クラブとの関わり

環境委員石けん大好き 固型石けんで顔も洗う

粘土クラフト

対象		開催可能日時							
			月	火	水	木	金	土	日 祝
大人	○	AM	○	○	○	○	○	○	○
子同伴	○	PM	○	○	○	×	○	○	○
親子	○	* 親子講座：小学生以上 * 子ども講座：小学3年生以上							
子ども	○								

* 材料は直接参加者へ消費材と一緒に配達便でお届け

《スイートピー 1 輪》

数日で乾燥する、パン粘土樹脂粘土を使ってピンクのスイートピーのお花を1 枝作る。子ども～シニアまで誰でもできるクラフト。



所要時間	開催費用	上限人数
60分程	1 キット 500 円	6 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

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
- ・パンフラワー協会会員
- ・銀粘土協会会員



おすすめ消費材

プリンが美味しくできる牛乳と卵と素精糖

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴30年 家での食材はほぼ消費材

ヨガ

対象

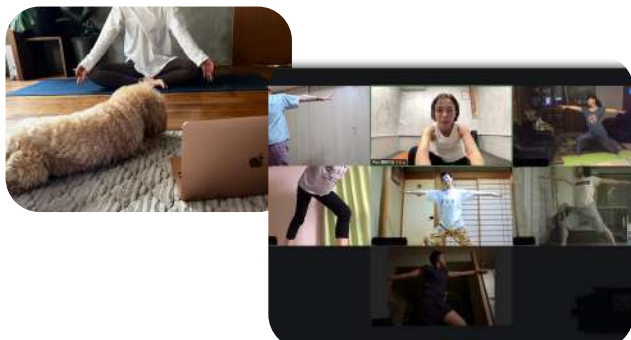
大人	○
子同伴	○
親子	×
子ども	×

開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	×	×	○	○	○	×	×	×
PM	×	×	×	×	×	×	×	×

《入門》

誰でも参加できるベーシックなヨガ。身体の動きと呼吸のリズム深い呼吸でリラックス。スッキリと心地良い状態へ。



所要時間	開催費用	上限人数
60分程	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		運動ができる服装 (ジーンズ不可) ヨガマット(バスタオル) タオル、飲み物 一畳程のスペース

増田 加代子（名古屋東エリア）

・ヨガインストラクター



おすすめ消費材

ケチャップ・信州トマトジュース

生活クラブとの関わり

生活クラブ歴5年

リンパケア

対象

大人	○
子同伴	○
親子	○
子ども	○

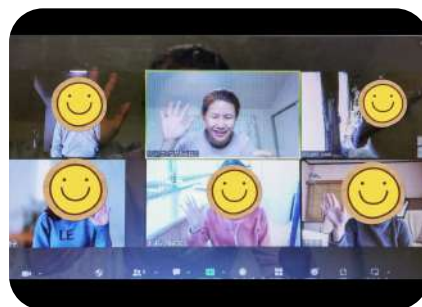
開催可能日時

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM	○	○	○	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	○	○	○	○	○

*ペットもOK

《おうちでメンテナンス》

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。



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（名古屋北エリア）

・リンパケア講師
・看護師
・脳科学コーチ



おすすめ消費材

一人でケース買いしてしまう、卵

生活クラブとの関わり

つついおすすめしてしまう、生活クラブ歴15年



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



2025年 3月発行