

オーダー型

2025

保存版

陽だまりカレッジ

つくる・つながる・まちづくり

お申込はこちら

生活クラブ愛知のホームページ
https://aichi.seikatsuclub.coop

●「活動・とりくみ」から「陽だまりカレッジ」へ

TEL (052) 899-0770

FAX (052) 899-0802

簡単
申し込み
フォーム

講座の中身も日程も、あなたがオーダーできます。ここにはない講座内容にも応相談致します。

お友だち・親子・兄弟など仲間を集めて一緒に受講しちゃおう！（生活クラブ未加入者は+500 円）

申し込みは希望日の1か月以上前に、およその人数と共にお知らせください。その他詳しいことは事務局までお尋ねください。

センター

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

ガーデニング

時間 90分

伊東 加寿子

開催場所 各センターおよび岡崎ひだまり館



元気な花の生育のコツを

花や緑に囲まれた生活のお手伝い。お花の壁掛けハンギングバスケットや、お洒落な鉢の寄せ植えを。自宅、店舗などのエントランス、お庭の相談も。

講習費 2,000円/1人 講習会割引有り
材料費 2,000円～予算に合わせて
定員 5～10人程度、親子も可
20人程の講習会対応

センター

名古屋市トワイライト事業講師

子どもの料理

時間 120～150分

尾崎 千佐美

開催場所 各センター



一緒に作って一緒に食べる

「作る、できた、美味しい」の輪を広げたい。リクエストメニューも受け付け。お片付けも一緒に。子どもだけの講座。生活クラブの消費材だけで作ります。

講習費 2,000円/1人
材料費 相談
定員 3～6人

センター

日本メディカルアロマ協会メディカルアロマアドバイザー

メディカルアロマ

時間 60～90分

早河 亜希子

開催場所 名古屋・豊田・尾張旭センター
および岡崎ひだまり館

精油でQOLをあげましょう

日本式の医療のアロマセラピー。無農薬の精油を使い健康や美容、メンタルケアに役立つアイテムを作る。基礎化粧品☆ファンデーション☆UVミルク☆市販薬の代用品等

講習費 1,500円/1人
材料費 500～2,500円
定員 3～6人

出張

(一財)民族衣裳文化普及協会認定
着装技術師1級 王朝装束奥許し

着付け

小宮山 啓子

時間 120分

開催場所 ご自宅で



プライベートレッスン

卒業式・入学式・結婚式・パーティなど着物を着たい時、着付けのおさらい、帯だけ習いたい、着物の相談、持っている着物でコーディネートなどプライベートで稽古・相談。

講習費 5,000円/1人
定員 1人(複数で受講希望の場合はご相談ください)

センター

やましたひでこ公認 断捨離トレーナー・防災士

断捨離®

村山 千加子

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

入門から全ての方へ

断捨離は捨てるだけではありません。断捨離はお稽古。お家をスッキリすると心もスッキリする仕組みを学びながら実践行動。プライベート相談、歓迎。

講習費 2,500円/1人(2人以上)
4,000円/1人
オンライン2,500円/1人
1人でも可能
定員 1～10人

センター

ABCクッキングブレッド師範
リマクッキング(マクロビ師範)

天然酵母パン

時間 180分

樋口 敦子

開催場所 各センター



今日は何をつくる？

米粉、全粒粉などの材料、オーガニック食材にこだわって作るパン・マクロビを意識して作るパン(天然酵母、ホシノ酵母、白神こだま酵母、とかちの酵母使用)

講習費 1,800円/1人
材料費 500～1,000円程
定員 3～6人

センター

Zoomコーチング

Zoom使い方

時間 60分

和田 円

開催場所 各センターおよび岡崎ひだまり館



オンラインを得意にする

スマホやタブレットなどにアプリを入れるところから・名前の変更・チャットを入れる・ルーム作成・画面シェア・ブレイクアウト・ルーム作成・投票機能など実践まで。

講習費 1,500円/1人
材料費 資料代100円程/1人
定員 2～7人

センター

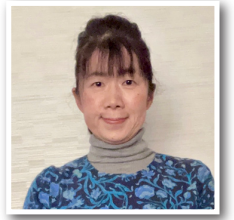
ハンドメイドソーブインストラクター

石けんクラフト

時間 60分

瀬瀬 美奈子

開催場所 名古屋・豊田・尾張旭センター



初めてでも大丈夫

丁寧に一緒に、コールドプロセス製法で石けんをイチから作る
・マーブル・ハチミツ入りシャンプー・シルク・母乳etc液体石けんも

講習費 1,500円/1人
材料費 1,000～2,000円程
定員 2～5人

センター

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資格

リトミック

時間 30分

平丸 真梨子

開催場所 名古屋・尾張旭センター



親子で楽しむ

ピアノの音に合わせて、親子でふれあひながら体を動かし、音感を育てる。季節の歌や手遊びも。

講習費 1,500円/1家族(兄弟・姉妹共)
定員 親子2～6組
おすわりができる頃～未就園児

センター

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

太極拳

時間 60～90分

久保 優子

開催場所 名古屋・尾張旭センター



理学療法士による

太極拳は緩やかに細やかに全身を使う有酸素運動。柔らかな呼吸と動きでリラックス&リフレッシュ。身体の特徴や悩みに合わせて、リハビリの専門家が解説。椅座位もOK。

講習費 1,500～1,800円/1人(3人以上)
2,000～2,300円/1人
1,000円/1人(10人以上)
定員 1～10人程
10人以上は講習会対応

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

リンパケア



時間 ①60分 ②30分 長尾 峰子

開催場所 ①各センター および岡崎ひだまり館 ②オンライン

自分のからだは自分でケア！

- ・頑張らなくても短時間で細胞レベルで美しくバランス良く健康になる優しいケア
- ・一緒に自分の体を、柔らかく、温かく、軽く整えましょう

講習費 ①リアル 2,200～4,400円
②オンライン
お試し1回 2,200円
10回コース 22,000円
定員 1～50人 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(講習会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

好きな色でお好きな花を

パン粘土・樹脂粘土・銀粘土・石けん粘土で(お子さんから大人障害がある方どなたでも)
・一輪挿しアレンジメント・リース・シルバークセサリー・マカロンタワー

講習費 1,500円(子ども3歳以上)/1人
2,000円(大人)/1人
材料費 400～4,000円程
定員 子ども2～5人・大人2～5人
40人程までの講習会対応(親子でも)
オンラインの場合は1人から

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
リフレクソロジスト

骨盤美人体操



松村 陽子

時間 60分

開催場所 オンライン又は名古屋・豊田・尾張旭センター および岡崎ひだまり館

身体の歪みを整えてスッキリ

整体の考案したストレッチ体操
・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

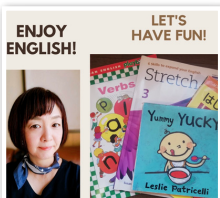
講習費 1,500円/1人(3人以上)
2,000円/1人(2人)
4,000円/1人(1人)
定員 1～10人程
40人程までの講習会対応

オンライン

英検準1級
TOEIC985点取得経験あり

英会話

津田 亜佐子



時間 30分コース/60分コース
(オンラインのみ)

自宅で気軽に英会話♪

英会話の王道は、とにかくたくさん話す事！
ZOOMでオーダーメイドレッスン。
・日常英会話・旅行英会話
・お子さん向けレッスン・各種試験対策

講習費 お試し(1回のみ)
30分2,200円
30分×10回 22,000円
60分×10回 33,000円
定員 1人(複数で受講希望の場合はご相談ください)

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

オリジナルはんこ

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♪難しいところは講師がお手伝いします。キャラものもOK(個人利用に限る)。

講習費 2,000円/1人
(道具レンタル代込み)
材料費 400～1,200円
定員 1～4人

センター

大正琴講師

大正琴

長谷 晃代



時間 90分

開催場所 名古屋・豊田・尾張旭センター
および岡崎ひだまり館

音楽をご一緒に

初心者にも優しい名古屋発祥の大正琴で、音楽を楽しむ。簡単な曲から始めてすぐに弾けるように！空間芸術を生活の中に。

講習費 1,500円/1人
大正琴レンタル可能
定員 1～6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

カラダとところに

自分のペースで動けるヨガ、適度な運動で凝り固まった身体をほぐし不調とさよなら！身体が整うと心も整う。

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
40人程までの講習会対応

センター

トランポウォークインストラクター

トランポウォーク



石橋 悦子

時間 60分

開催場所 名古屋・尾張旭センター

楽しく有酸素運動♪

・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 2,000円/1人(3人以上)
3,000円/1人(2人)
5,000円/1人
(レンタル料400円/1人)
定員 1～5人

センター
オンライン

石けん利用を勧める活動を1996年から継続
東京美容科学研究所認定 美容科学指導士

石けん

柘植 千賀子



時間 ①90分 ②90分(リアルのみ)

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

石けんを使って健康素肌に

①[シャンプー・住宅掃除・キッチン・洗濯]から選択を。汚れを落とす仕組み、洗浄剤と健康の関係の座学
②親子で実験[Aミミズの歯磨き剤実験 B歯磨き後のジュース飲み比べ]

講習費 ①1,500円/1人
②親子1,800円/1組
材料費 A:200円/1人 B:300円/1人
定員 ①2～40人程 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

子どもの心のコーチング



藤岡 伸子

時間 100～120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

ワークショップ

子育てにすぐに役立つ実践ヒントを見つけられる、参加型の講座。子どもの力を伸ばすコーチングの関わり方、子どもの幸せな自立のために育てたいチカラについて学ぶ。

講習費 1,500円/1人
全3回4,500円/1人
定員 1～30人程
講習会対応

センター

ヨガインストラクター

椅子ヨガ

田村 里美



時間 60分

開催場所 名古屋・豊田・尾張旭センター
および岡崎ひだまり館

気分転換にピッタリ

・初心者や運動が苦手な人や高齢者にこそおススメのとっても簡単なヨガ。
・座ったままできるので気分転換にピッタリ！(オフィスや車・電車でもできる)

センター

赤ちゃん抱っこヨガ 「ハグヨガ®」

時間 60分

開催場所 名古屋・豊田・尾張旭センター
および岡崎ひだまり館

……………2講座共通……………

講習費 1,500円/1人(3人以上)
2,000円/1人(2人)
4,000円/1人(1人)
定員 1～10人程

お子さんの睡眠up

・赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこしたまま行うママのためのヨガエクササイズ。
・抱っこ紐の正しい装着方法も伝授。
・楽しく親子の絆を深めお子さんの睡眠効果UP。

※椅子ヨガは40人程までの講習会対応
※「ハグヨガ」は、3か月(首すわり後)～1歳半頃までのママと赤ちゃん対象