

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	時間会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
1	0101	家庭生活	生活知識全般(法律相談、マナー等)	歯科衛生士の立場から、普段聞けない歯磨きの豆知識や、どのようにお口を健康にしたら、良いかなど。セミナーを開催したりすることが、出来ます。	島田市内及び、近隣の市など。	仕事であれば夜間帯でお願いします。平日は、休日であれば日中も可能。	赤ちゃん、高齢者まで	プロジェクター使用または、流しの有る場所。	1人あたり500円～2000円程度。	ミヤチ カナ 宮地 加奈	赤ちゃんから、高齢者まで健康に生き生きと生活できるように、お口のケアをして全身もお口も健康に！幾つになっても、お口から食事を。
2	0101	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	子どものリトミック シニアの健康維持や脳トレ音楽療法 (音楽にふれながら、年齢や身体の状態によりそった音楽療法)	島田市 内 藤枝市 焼津市	平日 土日可 応相談 9～17時	乳児～シニア		講師料5000円 交通費要相談	モリカワ キョウコ 森川 恭子	乳児からシニアまで心身体そして脳を活性化 健康増進の向上を目指します。 音楽にふれ笑い楽しみながら身体づくりに挑戦♪
3	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	30.40.50.60代のWellness講座 いきいき輝く健康状態を目指します。 ① 肩こり 更年期、認知症、健康トラブル 予防とマッサージ ② 食育 体は食べものでできてる ③ 脳、身体のリラックス法 ④ 子育てのヒント 子供の強み ⑤ 相性の相関法則 人間関係 ⑥ 顔相 美肌と身体つながり ①～⑤に関し 地域、福祉、生きがい活動 心身の健康維持、回復 ②③ 自然科学(アロマの薬理作用)	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市 掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市 掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	男女 30.40.50.60歳代以上の方 お子様、お孫様連れの参加可能	テーブル、椅子 黒板が必要で す 定員 20名	講師料 5000円 2時間 (材料費 必要時 500～1000円) 交通費 要相談	アサハラヒサコ 浅原 寿子	ストレス解毒リラックス法 30～60歳以上 Wellness いきいき輝く健康状態を目指します。心身の健康や生活習慣の簡単な工夫と自分が望む生き方やライフスタイル、自己実現を見つけます。
4	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	キッズダンス ジャズダンス 子連れダンス ママダンス ママストレッチ ヒップホップダンス 親子でふれあいリズムダンス 遊び	島田市 藤枝市 掛川市 御前崎市 静岡市	平日 9:00～17:00 応相談	キッズは幼稚園以上 一般クラスは子連れでの参加もOK	鏡のある部屋が理想です	3000円から対応可能 別途交通費(島田市以外の場合)	カワラサキ アユミ 河原崎 愛弓	主婦でも子育て世代でも楽しく体を動かして体も心もリフレッシュしてケアしましょう。キッズクラスや親子プログラムでは音楽に触れ合って楽しく体を動かしていきます！
5	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	健康のためのヨガ お母さんのための骨盤調整ヨガ 自律神経を整えるヨガ リラックスヨガ	島田市、藤枝市、焼津市、榛原市	平日、 土日(応相談) 時間 9時～16時	子連れのお母さん対象～年配の方	ヨガマットなどがある場所 またはヨガマット持参、飲み物、タオル	講師料5,000円、 交通費(要相談)	ナルオカユリカ 成岡 由吏香	お母さんからシニアまで体と心を整えて健康で元気に過ごせる体力作りを一緒にめざしましょう！

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	時間会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
6	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	親子ヨガ マタニティヨガ	浜松市、島田市	日中	心と身体の健康維持に興味のある方	イスヨガのイス フィットネスマッ ト等	特になし	ヒロノ ケイコ 廣野 啓子	コロナ禍のストレスや運動不足、高齢者でなくても今後の健康維持として呼吸法やストレッチでリラックスが求められてきています。 環境に合ったヨガで対応しています。
7	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	子育て心理学講座、アンガーマネジメント、ISD個性心理学、コミュニケーションスキル	静岡県中部地区	平日可、土日は要相談。	子育て講座→0～12歳を子育て中の保護者様 アンガーマネジメント→18歳以上どなたでも対象	会場はプロジェクターの使用できる場所をお願いいたします。	講師料8000円～要相談	ミドリカワ/リコ 緑川 法子	「同じ環境で育っているのに兄弟姉妹でなぜこんなに性格が違うの？」 自分の育児が間違っているのかも不安になったりしてませんか？ お子様の個性を強みに変えて、子育てが楽しくなるエッセンスをお伝えします。
8	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	プレコンセプションケア妊活、不妊治療について	島田市内	平日 9:30～16:00	妊活、不妊治療をされている方 将来、妊娠を望まれる方	保育園や小学校、公園などが近くにない場所	講師料5000円(1時間程度)	むらかみえりな 村上 絵里奈	妊活、妊娠について正しい知識を学び楽しく妊活をしませんか？
9	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	歯科衛生士の立場から、普段聞けない 歯磨きの豆知識や、どのようにお口を健康にしたら、良いかなど。 セミナーを開催したりすることが、出来ます。	島田市内及び、近隣の市など。	仕事であれば夜間帯でお願いします。 平日は、休日であれば日中も可能。	赤ちゃん、高齢者まで	プロジェクター使用または、流しの有る場所。	1人あたり500円～2000円程度。	ミヤチ カナ 宮地 加奈	赤ちゃんから、高齢者まで健康に生き生きと生活できるように、お口のケアをして全身もお口も健康に！ 幾つになっても、お口から食事を。
10	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	子どものリトミック シニアの健康維持や脳トレ音楽療法 (音楽にふれながら、年齢や身体の状態によりそった音楽療法)	島田市内 藤枝市 焼津市	平日 土日可 応相談 9～17時	乳児～シニア		講師料5000円 交通費要相談	モリカワ キョウコ 森川 恭子	乳児からシニアまで心身体そして脳を活性化 健康増進の向上を目指します。 音楽にふれ笑い楽しみながら身体づくりに挑戦♪
11	0102	家庭生活	子ども(出産、育児、教育、遊び、情操、しつけ等)	産前産後の養生法とヨガ	静岡市、藤枝市、島田市	平日10時～15時(曜日による)	産前産後のママとお子様	ヨガマットを持参ください	講師料8,000円(90分程度) 講座:講師と相談	エバラ ミサト 江原 美里	ヨガの運動だけでなく、日常の生活にすぐに役立つ生活養生、食養生、心の養生等もお伝えしながら心身のバランスを整えます。

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	時間会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
12	0103	家庭生活	服飾手芸(着付け、裁縫等)	着付け 木久流	島田市、藤枝市、焼津市	平日 19:00～21:00	女性		講師料 5,000円	アカホリ ヨウコ 赤堀 陽子	器具を一切使わないため苦しくなく楽に着付けができます。少し習えば着られる様になりますので浴衣や普段着から始めてみませんか。
13	0103	家庭生活	服飾手芸(着付け、裁縫等)	手編み(かぎ針編み、棒針編み、ゆび編み)	島田市内	平日(土曜日 は応相談) 2時間程度	こども教室の場合…保育園 年長以上 大人教室の場合…18才以上		講師料 5,000円 (2時間程度)	マタヒラ ナオミ 又平 尚美	指編みであればこどもでも用具なしでマフラーなど単時間で完成できます。 かぎ針編み、棒針編みは基礎からじっくり学べます。 指先と頭を使って楽しく作品づくりをしましょう。
14	0103	家庭生活	服飾手芸(着付け、裁縫等)	初心者向け洋裁、手芸	島田市内	平日10時～13時(都合により変動あり)	女性	材料費別途(ミシン、アイロン等使用)	1回 500円～	ヒモノ ユウコ 火物 祐子	一緒に楽しくお話しながらものづくりしましょう
15	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	親子クッキング パン講座	島田市内	平日 9:30～15:00	小学生～		講師料 +材料費(500～1000円程度)	アキタ ミヤコ 秋田 美八子	「やってみたい」という気持ちを応援します。 皆さんが笑顔になれる講座を心がけています。
16	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	30.40.50.60代のWellness講座 いきいき輝く健康状態を目指します。 ①肩こり 更年期、認知症、健康トラブル 予防とマッサージ ②食育 体は食べものでできてる ③脳、身体のリラックス法 ④子育てのヒント 子供の強み ⑤相性の相関法則 人間関係 ⑥顔相 美肌と身体のつながり ①～⑤に関し 地域、福祉、生きがい活動 心身の健康維持、回復 ②③ 自然科学(アロマの薬理作用)	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市 掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市 掛川市、牧之原市、富士市、富士宮市	男女 30.40.50.60歳代以上の方 お子様、お孫様 連れの参加可能	テーブル、椅子 黒板が必要 定員 20名	講師料 5000円 2時間 (材料費 必要時 500～1000円) 交通費 要相談	アサハラヒサコ 浅原 寿子	ストレス解毒リラックス法 30～60歳以上 Wellness いきいき輝く健康状態を目指します。心身の健康や生活習慣の簡単な工夫と自分が望む生き方やライフスタイル、自己実現を見つけます。

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	時間会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
17	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	料理教室 食育 健康講話(食生活)	特になし	9時から16時	一般			シオザワ ハルミ 塩澤 春美	栄養についての情報が多くありますが、時にはまちがっているものもあるようです。基本の栄養の知識をしっかりせしりしていきましょう
18	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	パン作り 焼き菓子作り	島田市、藤枝市、牧之原市	平日 午前中	成人	オープンのある施設が良いです 定員10～15名	講師料5000円 材料費800～1500円 各回	社会教育課へ 問い合わせ 0547-36-7962	家庭で作りやすい材料で楽しくパン、焼き菓子を作ります。 お子様のおやつにも。
19	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	①ちよっぴり低糖の和洋菓子作り ～0kcalの天然の甘味料を使用～ ②おかしのおうち作り ～市販のお菓子を使った工作感覚の講座～ ③はじめての薬膳講座 ～知識0からの薬膳講義と実習～	島田市、藤枝市、焼津市、静岡市等車で1時間以内の場所	平日、土日可 応相談 約2時間	①③何歳でも *シニアさん大歓迎 ②3歳以上の親子が望ましい *小4以下は保護者同伴 *①小③5調理由上設備二 がア必さ要んでます	①調理設備がア必要ですが、レンジと手洗い場が近くにあればできるメニューもあります。 ②調理設備は必要ありません。定員100名	講師料5000円(2時間程度)材料費1500円程度 交通費(要相談)	ヒラバヤムツミ 平林 睦美	どなたでも美味しくできる魔法のレッスン！【島田市在住30年、講師歴25年】 季節の和洋菓子や薬膳料理を皆でワイワイ楽しく作ってみませんか？ まずはお気軽にお問い合わせください。
20	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	歯科衛生士の立場から、普段聞けない 歯磨きの豆知識や、どのようにお口を健康にしたら、良いかなど。 セミナーを開催したりすることが、出来ます。	島田市内及び、近隣の市など。	仕事であれば夜間帯でお願いします。 平日は、休日であれば日中も可能。	赤ちゃん、高齢者まで	プロジェクター 使用または、流しの有る場所。	1人あたり500円 ～2000円程度。	ミヤチ カナ 宮地 加奈	赤ちゃんから、高齢者まで健康に生き生きと生活できるように、お口のケアをして全身もお口も健康に！ 幾つになっても、お口から食事を。
21	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	手打ちそば (そば打ち、そば料理)	調理室等 テーブル3～5台、水のある所	9時～13時 (そば打ちは夜間も)	一般		1,000円～1,500円	ヤマダ ノブキ 山田 信之	本場のおいしいそば粉を使い、そば打ちの指導をします。(そば打ちの道具は当方で用意します。) 希望により、打ったそばでおいしい食べ方、料理などで食事をします。
22	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	料理教室 栄養講話		昼間	一般			ヨコヤマ ヨシノ 横山 芳乃	

No.	コード	大分類	小分類	講座の内容	活動場所又は活動区域	時間会場	対象者	特記事項	費用	登録者氏名	その他(講師からのメッセージ等)
23	0104	家庭生活	食生活(料理、栄養等)	アイシングクッキーのワークショップ	近隣市町村	9時～17時	子どもから大人まで (3歳くらい～)		1000円程度(材料費) 5000円(講師料)	スズキ ユウナ 鈴木 友菜	初めての方でも簡単に楽しめるアイシングクッキーのワークショップです。可愛いモチーフ2～3枚にアイシングを体験できます。
24	0105	家庭生活	住まい(園芸、室内装飾、日用品の作成等)	ハーブのある暮らしを楽しむ(ハーブを活用して生活に取り入れる)	公共施設、島田市 市内	10時～12時 13時～15時	年齢制限なし		材料費(500円以内)	ナガタ エミコ 長田 ゑみ子	ハーブとはどんな植物か、ハーブを知り、活用方法を学びハーブを日常生活に取り入れ、心豊かな日々を送られるよう共に学び合いたいと思っています。
25	0105	家庭生活	住まい(園芸、室内装飾、日用品の作成等)	サンドアート、ジェルキャンドル	島田市、藤枝市、焼津市	9時～13時 応相談	3歳以上	テーブル、椅子 黒板が必要です テーブル、イス、ジェルキャンドルの場合、電源	講師料5000円(1時間程度)材料費 応相談	シモジ アキコ 下地 昭子	スプーンをもてる方ならどなたでも行えます。色とりどりのお砂を積み重ねて世界に1つだけの作品を作りませんか？集中力や空間認識能力が高まります。
26	0105	家庭生活	住まい(園芸、室内装飾、日用品の作成等)	お部屋模様替え 物の飾り方や家具の配置など模様替えの基礎知識だけではなく、普段、物を選んでいる基準や自分が何が好きなのか知ることができます。(ビジョンマップ作成などの数種類のワークもできます。)	島田市及び近隣地域	平日、土日	小学生以上 未就学児をお連れのお母様も参加可能です。(少人数も歓迎)	テーブルの用意をお願いします。	講師料お一人様500円程度(材料がある場合は材料費込み)	マスダ マミ 増田 真美	みんなでワイワイ楽しくお話ししながら、どんな部屋で過ごしたいのか”自分の好き”を見つけてみませんか。