

コミュニケーションひろば ダイジェスト版

〔注意！〕支部やクラブチームまたはその所属メンバーが開催する場合は、あらかじめ担当の理事や支部リーダーに相談してください



みなさん、こんにちは！

地域の集まりを開催するときに、ざっくばらんなおしゃべり会、楽しいですね。他にも、テーマを決めて講座や体験会のようなものができれば、もっと内容も豊富になりたくさんの人と交流が持てるのではないのでしょうか。そんな思いでこの冊子を作りました。

ぜひ、みなさんで楽しく活用し、仲間作りや、地域での交流を積極的にしてください。

※ エッコロ制度 コミュニケーションひろば 開催費補助が活用できます！

地域でのコミュニケーションづくりを目的に
主催者（個人・団体とも）年間1回まで¥5000を
上限とした開催費実費の補助が受けられます。
（詳しくは中面参照・支部やクラブチーム主催は除く）

講座一覧 ～どんな講座があるのしょう～

講座の種類

食…食

コ…コミュニケーション

子…子育て支援

高…高齢者支援

障…障がい者支援

健…健康づくり

趣…趣味の講座

防…防犯・防災

環…環境

他…その他

番号	講座の種類	講座名	講師	費用（円） 交通費別途	講座の特徴
食 1	食	パン&ケーキづくり	大塚弘子	1,000～5,000	天然酵母パン・ケーキ
食 4	食・子	料理教室	西村憲子	3,000	W.Co メンバー 弁当や惣菜
食 5	食・子	簡単手抜き料理・おかし	齋藤孝子	材料費	せつけんの使い方も話せます
食 6	食・子	簡単料理教室	重純子 ^{じげ}	2,000	W.Co メンバー 弁当や惣菜
食 7	食・子	イージーキッチン（調理実習・親子クッキング）	鈴木真理	10,000	簡単・経済的・環境に良い・感動の味
食 8	食・子・健	旬の食材を使った料理教室・保存食づくり	大谷千保	1,000・材料費	旬の食材、保存食づくり
食 9	食・子	食育講演会	石山和美	10,000	味覚教室も開催できます（5,000 円）
食 13	食	料理教室（食育）	中山明子	1000、資料代	食育、地球温暖化
食 14	食	各国料理講習会、フェアトレード学習会、	アーシアン	3,000	国際交流・フェアトレード
食 15	食・子	バッククッキング	高橋育代	3,000	電気ポットや炊飯器で作る
食 16	食	洋菓子作り	杉下隆子	3,000	ケーキを手作り
食 17	食	パンづくり	清野美樹	1,000～、材料費	手ごねで楽しくパン作り
食 19	食	料理講習会	岡部恭子	3,000～、材料費	質の良い食材選びと効果を上げる調理
食 21	食・他	ハッピー子育て食育篇…ハッピーでもっと元気な子どもに育てるために」	谷川いずみ	10,000	健康になるための簡単でおいしいレシピ
食 22	食	おかあさんの手作りお菓子	島田有利子	3,000	簡単で誰でも作れる焼き菓子中心
食 23	食	W.Co キッチン（料理講習会編・パン教室編・焼き菓子教室編・カフェ編・テーブルマナー編など）	食部門 各 W.Co	5500、材料費 など	消費材の優位性を伝える、 W.Co の活動紹介

子 1	子	ベビーマッサージ・キッズマッサージ 親子 de ヨガ	秦 綾子	1,200～1,500/1 回	親子で体を動かして気分転換
子 4	子	コーチング講座	小林真理子	2,000/1 人につき	心地よい関係を築くコミュニケーションを学ぶ
子 5	子	ストレスをためないためのコミュニケーション講座	美野直子	要相談	ロールプレイを入れたワークショップ形式
子 6	子	Nobody's Perfect（ノーバディーズ パーフェクト） 完璧な親はいない	斎藤まり子	5,000	子育ての悩みや関心事をグループで話し合う
子 7	子	ノーバディーズパーフェクト	和田祐子	5,000	参加型の講座
子 9	子・健	「お母さん幸せですか？」「人生に恋してますか？」 講座とワーク（自律訓練法・グループ相談）	千葉伸子 ^{しんて}	要相談 5,000～10,000 以上	自律訓練法を身につけ感情のコントロールが出来るようになる
子 11	子	手作り絵本講習会	古澤美和子	材料費（約 1000）	世界でひとつの絵本作り
子 12	子	ブックトーク	高橋洋子	なし	お話の素晴らしさを伝えたい
子 14	子	“遠野のわらべ唄”～伝承の子育ての方法～	田中丸宏美	3,000～5,000	昔から伝わる子育て方法伝えます
子 18	子	体験！！ベビー&チャイルドケアマッサージ	榎原貴子	マッサージオイル代	親子のきづなづくり
子 19	子・他	「ハッピー子育て 性教育篇 『こうすれば子どもの心身を守る！』」	谷川いずみ	10,000	子どもたちの心身を守る完全なあり方を教える

高 5	高・障	療育音楽 音楽療法	青木妙子	10,000	健康維持・リハビリ促進・認知症予防をする
高 6	高	認知症サポーター養成講座（行政の出前講座です）	風の村職員	無料	認知症について正しい知識をもつ

健 1	健・子・高	健康講座（人体と食と土のつながり）	朝倉幹晴	特になし	命のつながりと大切さを伝える
健 5	健	家庭で出来るからだと心のケア	大北直美	1,000~/1名につき	アロマセラピー・ハンドトリートメントなど
健 7	健	キュービック・カラーセラピー パステルアートセラピー	岡本美和子	8,000	キュービックシートに好きな色を塗り、それをひも 解き、パステルアートをする。心の色を紙の上に吐 き出すイメージ
健 8	健	デートDV 防止プログラム「束縛は愛！？」 あっ〜勘違い	滝川律子	相談に応じる	ロールプレイを入れながら楽しく学ぶ

趣 1	趣	ポーセラーツ体験教室	大柳ひとみ	3,000、 材料費1人500~	無地の食器に転写紙を貼ってオ リジナル食器を作る
趣 5	趣	フラワーアレンジメント	中島小夜子	3000~3500（材料込）	実際にアレンジメントする
趣 6	趣	着付け教室（着物・浴衣・成人式の着物）	斎藤孝子	無料	気軽に着付け
趣 7	趣・子・高	着付け（普段着の着物）	佐藤靖子	2,000	気軽に着付け
趣 8	趣	自分で着物をきてみよう	新聞元子	1,000~1,500	着物に親しみ伝統文化を伝える
趣 10	趣	アロマセラピーを楽しもう	やまざきともか	5,000~、材料費	精油の正しい知識と使い方を学ぶ
趣 11	趣	アロマとハーブの手作り講座	若尾美由紀	材料費1000位	精油の正しい知識と使い方を学ぶ
趣 12	趣	ステンシル	田代真知子	金額要相談	物作りの楽しさ、リフォームして再利用
趣 13	趣	アロマセラピーの基礎・利用法	渡辺雅江	材料費	安全に生活に取り入れ活用する
趣 14	趣・高	認知症予防アートセラピー・ここに寄り添うア ートの力、子供と学ぶアート	山口絵里	3,000/講師1人 材料費500前後	オイルパステルを使って 簡単に楽しむ
趣 15	趣	エコクラフト入門	田中真理	2000+材料費	紙バンド手芸
趣 16	趣	フラワーアレンジメントとフラワーリース	服部陽子	予算に応じて~	生花やドライフラワーで作る
趣 19	趣	トールペイント （アクリル絵の具で生活用品に絵つけするホビー）	黒川美智子	500~2,000	筆と絵の具を使い見本を見ながら作成
趣 20	趣	ワンランク上の手作り教室	大森幸子	500+材料費 /1人	カラーコーディネーター・カラーセラピ ー・エッグアートなど
趣 21	趣	ドライフラワーリース作り	中井芳子	2,000、材料費	色んな材料を使って
趣 22	趣	アロマセラピー講座	高橋幸子	5,000、材料費など	手作り化粧品など
趣 23	趣	W. Co の着付け教室	ショップ部門各 W. Co	5,500、材料費 など	着物の優位性を伝える W. Co の活動紹介

環境 1	環・子・健	子供を化学物質から守る	久保秀子・柳沢典子 竹中真里子	無料	ナチュラルクリーニング講座と 合わせて行うことも出来る
環境 2	環・子	地球にやさしい暮らし方	NPO せっけんの街	10,000	せっけんと合成洗剤の違いを実験
環境 3	環	せっけん使いこなし塾	NPO せっけんの街 チームあらうべ	5,000（応相 談）	簡単な実験、換気扇洗いの実 践、黄ばみの克服法など

他 1		葬儀について学ぶ葬儀の基礎知識	ゆうエージェンシー 生活クラブ葬祭サービス	無料	生活クラブオリジナル葬や臨 終に際しての手続き等を学ぶ
他 4		お金に関する相談	中山明子	無料	投資相談、相続問題など
他 5		市民活動・地域づくりの入門講座「地域づくりって？ —生活クラブが地域づくりで果たす役割—」	牧野昌子・勝又恵理子 鍋嶋洋子・佐脇みずず	講師料など 要相談	講義とワークショップ形 式で
他 6		「悪徳商法の被害にあわないために・多重債務に陥らない ために」「クレジットカードの使い方」	VAIC-CCI 生活 再生相談員	講師料など 要相談	クイズなどで事例紹介も ある
他 7		W. Co の 1day culture	ショップ部門各 W. Co	5,500、材料費 など	ビーズの手作り教室など W. Co の活動紹介

「コミュニケーションひろば」の概要と本冊子について

1、はじめに

「コミュニケーションひろば」本冊子は、講座の詳細・手続き方法・提出用紙が掲載された、約 40 ページからなる講座メニュー本です。

紹介する講座は、生活クラブ虹の街の組合員や、その友達、クラブ・チームや、グループ団体、またエコロ福祉基金の応募団体などが日頃行っているものを提供いただきました。講座を依頼するみなさん、講座提供者、管理元の組合員事務局の協力が不可欠です。連絡や報告書の提出など、ルールを守り有効に使っていきましょう。

2、申請から報告までの流れ

(詳細は本冊子をご覧ください。申請～報告用紙も本冊子に添付されています)

- ① 開催したい講座を決めます(主催代表者は生活クラブ組合員とします)
- ② 申込みます(電話・FAX または持込み)
- ③ 講師とよく相談し準備を整え開催します
- ④ 講師に講師料を支払い、サインをもらいます
- ⑤ 報告書を提出します(FAX または持込み)
- ⑥ エコロ制度開催費補助申請をします(給付は共同購入代金と相殺)
(任意・個人開催年間 1 回まで・¥5000 を上限とした開催費実費)

3、窓口と本冊子の請求について

- ① 所属ブロックの組合員事務局が担当です。
所属ブロックはおわかりですか？わからない場合は下記統括連絡先に問い合わせるか、ピンクのブロック機関紙(月 1 回配布)を確認してください。
- ② 下記、所属ブロックの組合員事務局に連絡して本冊子を請求してください。
班・戸別配送の方は配達便で届けます。
デポーフロア組合員の方は所属デポーに取りに来てください。

申込先

東葛ブロック組合員事務局	TEL04-7134-3801	FAX04-7134-3806
京葉ブロック組合員事務局	TEL043-278-7629	FAX043-270-1985
下総ブロック組合員事務局	TEL043-461-7868	FAX043-460-1380
上総ブロック組合員事務局	TEL0436-60-1583	FAX0436-60-1510

発行

生活クラブ虹の街 HP <http://www.chiba-seikatsuclub.coop/>

統括連絡先

本部組合員事務局 雨宮 TEL043-278-7768 FAX 043-279-7490

本部組織部 TEL 043-278-7172 / FAX 043-279-7490