







まなびパル 依頼者主催の講座一覧

分野	登録番号	講座名	講師名	住所	講座内容・PR	
 食	1	罪悪感なく食べられる エナジーチョコボール作り	おおりのりこ 大森 典子	相模原市南区	罪悪感なく食べられるだけでなく、現代人が不足しがちなミネラルがとれるスイーツを作ってみませんか？	
	2	オーダーメイド栄養アドバイス	はるな Haruna	川崎市幸区	自分が今不足している栄養素を、LINE を使った専門ツールでチェックし、補うためのアドバイスをします。	
	3	おみそづくり講座	くらさこ 藏迫 みどり	川崎市中原区	簡単に美味しい手前みそをつくります。	
	4	季節の薬膳	ようこ youko	茅ヶ崎市	薬膳ってどんなイメージですか？旬の食べ物がなぜ体に良いのか薬膳を通して学びます。	
 福祉	5	当事者が語る！発達障害ホントの所	けんちゃん & トモちゃん Ken ちゃん & Tomo ちゃん	相模原市南区	発達障害を知りたい方・当事者と関わる方に向けて、当事者夫婦が知識や望ましい接し方など「リアル」を語ります。	
	6	視覚障害を理解して共生社会を作ろう	せいのちかこ 清野 智佳子	横浜市緑区	白い杖を持った人が困っていたらどうやって助けられるでしょう？一緒に考えてみませんか。	
 子育て	7	絵本で子育て	あきやま いくこ 秋山 衣公子	藤沢市	絵本は子育ての見方！その極意をお伝えします。読み聞かせやわらべうたでのスキンシップも楽しんでください。	
	8	親子自分科講座	いしかわ 石川 いづみ	横浜市青葉区	楽しくお絵描きしながら、親子の見方の違いに気づき、自分らしい子育てに生かせる講座です。	
	9	Let's 親子 de リトミック	うじえ 氏家 ユウコ	横浜市緑区	スカーフやボールなどでリズム遊びをし感受性などを養います。新たな成長を発見！	
	10	アンガーマネジメント入門講座	うただ 歌田 なぎさ	川崎市麻生区	怒りの感情から思わず言ってしまう後悔したことはありませんか？対応方法を一緒に学びましょう！	
	11	南米ハーブ「アルパ」親子体験教室	おうじ ゆきよ 王子 幸代	横浜市金沢区	親子でパラグアイのハーブ「アルパ」を弾いてみよう♪楽譜を使わない民族楽器です。	
	12	親子スキンシップ遊び + 子育てアドバイス	かない まゆみ 金井 真弓	川崎市幸区	0歳～園児の親子スキンシップ遊びと子育てアドバイス。親子で楽しめるお楽しみあり。	
	13	英語で遊ぼう！	かわむら かおり 川村 佳織	大和市	英語絵本やウクレレ伴奏にのせた英語の歌を通して一緒に声に出して英語を楽しみましょう！とても簡単です。	
	14	手軽でおいしい！敷居の低い親子パン教室	ことさん	横浜市港北区	手作りなのに簡単に洗い物も少ない！親子のオヤツや離乳食に楽しくパン作りできます。	
	15	親子でマジック！	はなおか まなみ 花岡 学美	横浜市緑区	身近な物やしかけを使ってマジックを覚えませんか？マジックで友だちの輪を広げよう。	
	16	0歳からの脳トレリトミック	おかだ 岡田 リョウ	横浜市鶴見区	親子で楽しく心と体が輝く音感遊び。0歳から参加OK。視覚への刺激で能力アップ！	
	17	親子で楽しいスクラップブック作り	こフレ mina	横須賀市	写真を楽しく飾り付け。不器用でも大丈夫。少しの工夫で自己肯定感もかわいさもUP！	
	18	親子で楽しむ！アロマクラフト作り	ながぬま 長沼 あずさ	横浜市保土ケ谷区	親子で一緒に植物の香りや味を楽しみます！バスボムなどアロマとハーブでクラフト作り。	
	19	親子科学あそび	にかいどう えり 二階堂 恵理	川崎市多摩区	工作や観察を通じた体験と、美しい科学の本を手に取り、経験と知識を深める科学あそび。	
	20	0歳からのベビー& キッズタッチ◎リトミック◎	ゆうこ	横浜市青葉区	心体脳にいいこといっぱい！ふれあい遊びを通して親子のキズナを深めよう！他ベビーアートコース有り。現保育士	
	21	子どもの自立につながる 「おこづかい」講座	まえだ なほこ 前田 菜穂子	相模原市中央区	将来お子さんがお金で困らない『魔法の言葉』で子育てアイデアを学べます。	
	22	遊びながら学ぼう！おかねかるた	わだ ひろみ 和田 弥巳	横浜市鶴見区	大人も子どもも一緒におかねかるたで遊びながらお金の知識を楽しく学びましょう！	
	 生活	23	心の向くままに花を生ける♪ おうちで花セラピー	あさひな むつみ	横浜市南区	花のパワーで心もからだもリフレッシュ！季節の花を飾り、お部屋を彩ってみませんか♪
		24	リズム de 楽楽エクササイズ	うじえ 氏家 ユウコ	横浜市緑区	イスに座りボールやセラバンドなどを使用した楽々運動で体も脳も健康にしましょう！
		25	コミュニケーション講座	うただ 歌田 なぎさ	川崎市麻生区	周囲の方とのコミュニケーションが上手いくコツを実践を交えて一緒に学びましょう。
26		尿もれ・お腹のたるみに！ 骨盤ケアヨガ	おおりのりこ 大森 典子	相模原市南区	病院に行くほどではないけれど、なかなか人に言いにくい尿もれはエクササイズで改善できることもあります。	
27		オーダーメイドのヨガ	はるな Haruna	川崎市幸区	妊娠中・産後もOK！リラックス・ストレス・運動不足解消など、ご希望に合わせたレッスンをご提案します。	

分野	登録番号	講座名	講師名	住所	講座内容・PR	
生活 	28	大人のブラッシュアップマナー講座	なかやま さなえ 中山 早苗	藤沢市	大人女子のマナーで好感度UP！心豊かに美しく、貴方がより素敵になれる講座です。	
	29	英語の歌を歌おう！	かわむら かおり 川村 佳織	大和市	ウクレレ伴奏に乗せて英語の歌を楽しく歌う講座です。耳慣れた曲も歌詞に秘められた意外な発見があるかも。	
	30	ラッピングレッスン	きくち なをみ 菊池 なをみ	横浜市港北区	紙の大きさやふんわりリボンのコツを知ってラッピング上手に！初心者さん大歓迎です♪	
	31	エンディングノートのはじめかた	そらみ しほ 澤海 志帆	横浜市鶴見区	ご自身の親御さんの介護問題がそろそろ気になってきた方に、是非参加いただきたいです！	
	32	笑いの体操	しーちゃん	秦野市	いっぱい笑って免疫力アップ！慣れない動きで脳活性化！誰でも楽しく効果いっぱい！	
	33	THE 古典ヨガ☆	さほ Saho	横浜市港南区	古典ヨガで心と身体をしっかりと丁寧に芯から整えて、快適な日常を手に入れましょう♪	
	34	あなたに優しいホームケア	こフレ みな コフレ mina	横須賀市	家族と自分の疲れや体調不良に手軽なケアを覚えましょう。症状に応じたミニ講座も可能。	
	35	あなたに似合うパーソナルカラー	りさこ 理咲子	横浜市緑区	自分の瞳、肌、髪に似合う色を見つけてあなたの魅力をもっと引き出すお手伝いをします。	
	36	心が晴れる！死別の悲しみ対処法	とも Tomo ちゃん	相模原市南区	死別の悲しみ反応や対処法の知識を、1級死別悲観ケアアドバイザーがお伝え。知って納得安心、心が晴れます！	
	37	デコパージュ	そだりえ 曾田 理恵	横浜市青葉区	デコパージュはペーパーを貼って雑貨を作ります。楽しくかわいい作品を作ませんか？	
	38	再就職への一歩を踏み出すための準備講座	たけやし あこ 竹林 亜子	川崎市高津区	元国際線CAのキャリアコンサルタントがあなたの再就職をサポートする講座です	
	39	スカーフ&ストール巻き方術	たにがわ 谷川 みさえ	横浜市港北区	今ある服に眠っているスカーフやストールを巻いてエコやエコノミーを目指します。	
	40	肩こり・腰痛改善ヨガストレッチ	ちちぶ けいこ 秩父 啓子	横浜市 神奈川区	ヨガを応用した「ほぐす・伸ばす・使う」という3つの動きで肩・腰の不調を改善。	
	41	紙バンドでカゴ&バッグ作り	とりうみ けいこ 鳥海 恵子	相模原市 中央区	牛乳パックや古紙を再生した紙バンドでカゴやバッグを作る手芸です。	
	42	楽 chin ヨガ	しほ SHIHO	秦野市	無理をしない、頑張らない、心地よい簡単ヨガです。楽に、楽しめる日常を♪	
	43	使ってみよう「やさしい日本語」	ながしま ゆうこ 長島 裕子	横浜市青葉区	「やさしい日本語」を使って身近な外国人と楽しいコミュニケーションしてみませんか？	
	44	アロマとハーブを楽しみましょう	ながま 長沼 あずさ	横浜市 保土ケ谷区	スプレーやクリームなどアロマやハーブを使ったクラフト作り。自然の香りを楽しみます！	
	45	シニアのためのダンスエクササイズ	えび Ebi	横浜市旭区	運動機能や認知機能の維持・改善に。簡単なステップで介護予防しましょう♪	
	46	大人の切り絵～楽しむテーブル～	みわこ	相模原市緑区	気軽に楽しめる伝統工芸。和紙を使って和紙ランチョンで自宅のテーブルを彩りませんか。	
	47	基礎代謝力を上げて疲れにくくなるヨガ	しほ shiho	藤沢市	年々下がる代謝。ヨガで全身（特に下半身）にフォーカスを当て、疲れにくく巡りの良い体を目指します！	
	48	気功のある暮らし	まつもと めぐみ 松本 恵	川崎市麻生区	元気を養う気功を始めてみませんか。未病を防いで、健康に過ごしましょう。	
	49	チェアヨガ（椅子のできるヨガ）	みさき れいこ 三崎 玲子	川崎市幸区	椅子に座ってでもできるヨガの色々なポーズを楽しんでいきましょう。ぜひどうぞ♪	
	50	はじめての方のバレトン	もりべ ゆい 守部 唯	藤沢市	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を含んだ、音に乗って楽しむ有酸素運動。	
	51	かんたん金継ぎ講座	やなぎさわ あやか 柳澤 綾佳	横浜市青葉区	かぶれず乾きも早い新うるしを使った簡単な金継ぎを、楽しく体験できます！	
	52	温活&リンパケアをやってみよう	わかばやし えつこ 若林 悦子	横浜市青葉区	足の温活リンパケア又は頭リンパでリフトアップを気軽に楽しくやってみましょう。むくみがとれてすっきりします。	
	平和・ 国際活動 	53	「学び考える」大人の社会科講座	きど ふゆひこ 木戸 冬彦	横浜市港北区	世の中の出来事について学び考え話し合ひましょう。遠かった社会課題が自分ごとになってくる。
		54	皆さんの知らない世界の話を お届けします	はなき ようこ 花木 陽子	秦野市	もっと世界へ目を向けてみませんか？今有る事実を子どもや大人にわかりやすくお話します。