

もっといい明日へ  
超えてく

pal\*system

パルシステム茨城 栃木

# 2025 年度 カレッジとらいあんぐる



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

# カレッジ「とらいあぐる」利用の手引き

## 1. カレッジとらいあぐるとは

パルシステム茨城 栃木組合員とその家族の中に「知識・技術・特技」を持っている方が、その「知識・技術・技術」を組合員へ広く発信し、組合員同士が教え合い・学び合いをするための制度です。

## 2. 利用条件

- ・パルシステム茨城 栃木の組合員、またはその家族であること。センター委員会・テーマ別組合員活動・palくらぶ/pal サークルなどの組合員活動組織も利用が可能です。
- ・政治・営利・宗教・勧誘等の目的でないこと。

## 3. 利用基準

(1)利用可能時間帯：9:00～17:00

(2)利用料金：2時間 3,000円 + 講師交通費

※2時間以降、延長30分ごとに500円が加算されます。

※教材・材料費等、別途費用がかかる講座があります。

※講師交通費はパルシステム茨城 栃木の規定に準じます。

・公共交通機関使用の場合：実費支払い

・自家用車使用の場合：講師自宅～会場までの往復距離数(km)×パルシステム茨城 栃木規定額

(3)申込方法・期限

・下記連絡先まで、メールまたはお電話で申込みください。下記二次元コードを読み取っていただくと、メール作成フォームが開きます。

・ご利用希望日の2週間前までにお申し込みください。

《申込・お問合せ先》

パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部

TEL:0120-303-169(月～金 9:00～17:30)

E-mail:ibaraki-kumiaiinkatudoubu@pal.or.jp



(4)利用までの流れ

①依頼したいジャンル・講師を「講師リスト(P.3以降)」から選択します。

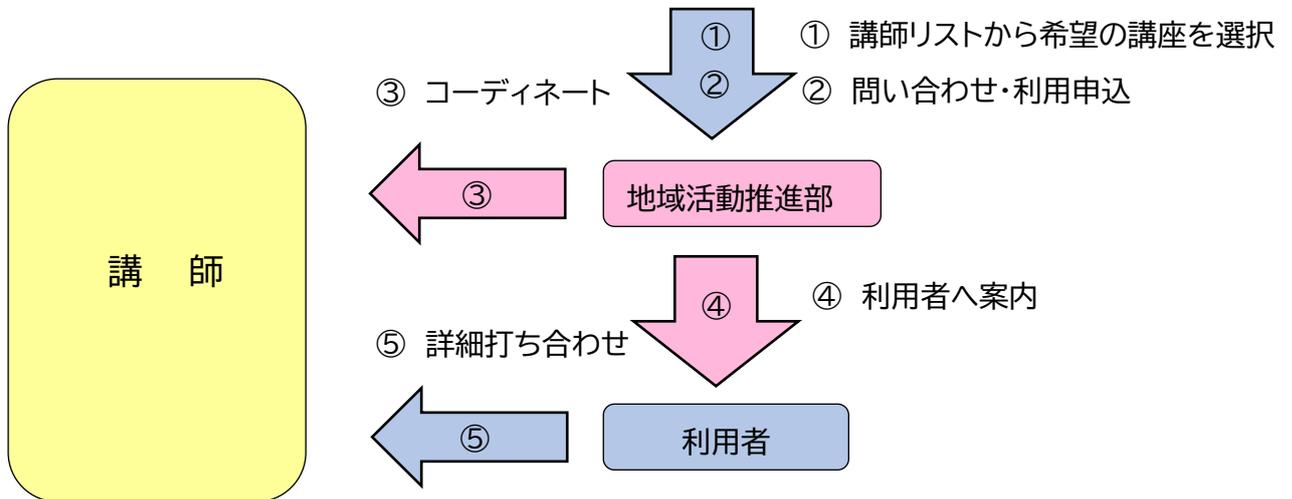
②「パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部」まで、ご利用希望日の2週間前までにお申し込みください。

③申込み確認後に地域活動推進部がコーディネートをおこないます。

④講師とのコーディネートが完了したら、利用申込者への連絡をおこないます。

⑤利用者と講師が打ち合わせをおこないます。

⑥講師派遣・利用



#### 4. 講師ジャンル

1. 語学関連・・・通訳・英語・英会話などの指導(子ども向けあり)
2. カラーコーディネート・・・カラーコーディネート・パーソナルカラー診断など
3. 子育て関連・・・子育て相談・離乳食作り・絵本の読み聞かせなど
4. 音楽関連・・・ピアノ演奏・ピアノ・声楽・コーラスの指導など
5. 趣味 A・・・フラワーアレンジメント・茶道・華道・書道などの指導
6. 趣味 B・・・着付け・洋裁・各種手芸などの指導
7. 趣味 C・・・染め色・アロマセラピークラフト・各種工芸などの指導
8. 料理・・・料理全般・テーブルコーディネート・お菓子・パン作りなどの指導
9. 体と健康関連・・・ヨガ・ダンス・体操・アロマセラピー・スポーツなどの指導
10. その他・・・食生活アドバイス・ライフプランなどの学習・指導など

#### 5. 利用にあたってのお願い

- ・講師に支払う活動費・交通費は、依頼した組合員個人または活動組織が支払います。
- ・活動中におけるケガや事故への対応は、行事保険(日本生活協同組合連合会)が適用されます。該当する事案が発生した場合は速やかに地域活動推進部へご連絡ください。
- ・講師への連絡は申込の講座が終了した時点で無効となりますので、再度講座の開催を希望される方は、改めて地域活動推進部までお申込みください。

## カレッジ「とらいあぐる」講師リスト

### 1. 語学関連(通訳・英語・英会話等)

講師No. 3	講師名	福島 里枝	性別	女性
講座内容	はじめての海外旅行英語・基礎からやり直し文法～ビジネス英語まで			
取得資格等	英会話講師・受験指導等。 行政の生涯学習センターからの依頼で市民に英語を教えた実績あり。			
活動可能曜日	火・木・金・土・日・祝日			
活動可能時間	午前 9:00～12:00 頃まで			
活動可能エリア	相談により対応可			
受入可能人数	施設収容人数 MAX まで可			
参加者負担費用				
自己 PR	とにかくわかりやすい！明るく楽しい先生と評判です♪			

講師No. 19	講師名	櫻井 美代子	性別	女性
講座内容	おもてなし英会話			
取得資格等	全国通訳案内士(英語)			
活動可能曜日	土・日・祝日			
活動可能時間	午後 12:00～16:00 頃まで			
活動可能エリア	茨城県内			
受入可能人数	20 名程度			
参加者負担費用	テキスト印刷代			
自己 PR	ツアーガイドもやっています。簡単な英会話で外国人とコミュニケーションしてみましょう。			

### 2. カラーコーディネーター

講師No. 1	講師名	弘島 裕子	性別	女性
講座内容	カラーセラピー講座 くらしの中の色彩をさまざまな視点で捉えて、心理実験を交えながら学ぶ体験型のお話会。Café タイムにはパルシステム産直たまごや花見糖で作ったスイーツ(カステラ)でお楽しみいただきます。			
取得資格等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認定心理士(公益社団法人日本心理学会)</li> <li>・チャイルドアートインストラクター(末永蒼生色彩学校)</li> <li>・ふあいんなから一主宰</li> </ul>			
活動可能曜日	月・火・木・金・土・祝日			
活動可能時間	午前 9:00～12:00 頃まで			
活動可能エリア	茨城県南・県央・県西			
受入可能人数	30 名程度			

参加者負担費用	スイーツ代 300 円
自己 PR	カラーストーリーテラー・色彩学・パーソナルカラー・ビジネスカラーを学び、講演会や講座の実績あり。

### 3. 子育て支援関連

講師No. 1	講師名	弘島 裕子	性別	女性
講座内容	子どもが描いた絵(自由画・バウム・風景構成他)の形や色から深層心理を読み取り、より良い社会や家族関係をつくるためにサポートをします。			
取得資格等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認定心理士(公益社団法人日本心理学会)</li> <li>・チャイルドアートインストラクター(未永蒼生色彩学校)</li> <li>・心あいんなからー主宰</li> </ul>			
活動可能曜日	月・火・木・金・土・祝日			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで			
活動可能エリア	茨城県南・県央・県西			
受入可能人数	20 名程度			
参加者負担費用	画用紙・パレット用紙代等 200 円程度			
自己 PR	カラーストーリーテラー・色彩学・パーソナルカラー・ビジネスカラーを学び、講演会や講座の実績あり。			
備考	お子さんが描いた絵を持参してください。			

講師No. 18	講師名	斉藤 民子	性別	女性
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アトピー児や自閉症児の家庭内ケア・偏食についての講座</li> <li>・知的発達遅延・多動・奇声等課題のあるお子様向けのお話等</li> </ul>			
取得資格等	栄養士・華道師範・日本財団主催アトピー関連講義受講修了者			
活動可能曜日	月・火・水・木・金・土・日・祝日			
活動可能時間	午後 12:00~16:00 頃まで			
活動可能エリア	茨城県県南			
受入可能人数	10~20 名程度			
参加者負担費用	食材費・コピー代等			
自己 PR	アトピーや知的障がいのある子どもを持つ保護者やお腹に問題のある方々へ、アトピー視点からパルスシステム商品のすぐれた点をおすすめします。あくまでも偏食や食生活を中心に、家庭内ケアの部分です。			
備考	資料提供不可の場合あり			

講師No. 21	講師名	栗栖 恵子	性別	女性
講座内容	講演会・お話し会 テーマ「人が人の中で成長する」「心の中に平和のとりでを」			
取得資格等	教員免許。茨城大学教育学部修了。土浦市内中学校 33 年勤務経験あり。小・中・高等学校で講演実績あり。			

活動可能曜日	水・木
活動可能時間	午後 12:00～16:00 頃まで
活動可能エリア	土浦市内
受入可能人数	100 名まで
参加者負担費用	
自己 PR	更生保護女性会員・元土浦市女性のための相談員

#### 4. 音楽関連

講師No. 14	講師名	袴田 敦子	性別	女性
講座内容	電子ピアノ演奏(会場にピアノがあるところはそれを使わせていただきます。) “みんなで歌おう”などの集まりの時の伴奏をします。			
取得資格等				
活動可能曜日	月・水・金			
活動可能時間	午前 9:00～12:00 頃まで／午後 12:00～16:00 頃まで ※曜日によって、午前不可・午後不可の場合があります。			
活動可能エリア	日立市・日立市近郊			
受入可能人数	15～20 名程度(会場の大きさにより)			
参加者負担費用				
自己 PR	日立市内で時々演奏させていただいております。BGM・演奏がメインです。			

講師No. 20	講師名	大部 淳子	性別	女性
講座内容	・ピアノ(個人・アンサンブル) ・声楽(個人・アンサンブル)			
取得資格等				
活動可能曜日	火・金			
活動可能時間	午前 9:00～12:00 頃まで／午後 12:00～16:00 頃まで			
活動可能エリア	茨城県県南エリア(守谷市・取手市・つくば市)			
受入可能人数	1 名～数名まで			
参加者負担費用	楽譜代			
自己 PR	大阪芸術大学卒業(声楽専攻) 守谷市で合唱サークル指導。自身も合唱団に所属。			

#### 5. 趣味 A(フラワーアレンジメント・茶道・華道・書道)

講師No. 2	講師名	岡崎 喜代子	性別	女性
講座内容	ハーバリウム講座 枯れないお花として、ガラス瓶に入れて飾っておけます。 香りを付けたり、色々なアレンジもしていただけます。			
取得資格等	ハーバリウムコーディネーター			

活動可能曜日	月・火・水・木・金・土・日・祝日 ※応相談
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで/午後 12:00~16:00 頃まで
活動可能エリア	応相談
受入可能人数	応相談
参加者負担費用	花材・瓶・ハーバリウムオイル代等
自己 PR	講師歴 20 年です。

講師No. 3	講師名	福島 里枝	性別	女性
講座内容	書道・デザイン書道・イラスト書道			
取得資格等	公共施設やレストラン内装採用実績あり。 中国の書道展に招待作品として出展。			
活動可能曜日	火・木・金・土・日・祝日			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで			
活動可能エリア	相談により対応可			
受入可能人数	施設収容人数 MAX まで可			
参加者負担費用				
自己 PR	イラスト書道の多数実績あり。楽しくにぎやかに気負わずチャレンジ♪			

講師No. 5	講師名	島袋 悠子	性別	女性
講座内容	茶道			
取得資格等	茶道正教授看板資格			
活動可能曜日	月・火・木			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで			
活動可能エリア	つくば市・つくば市近辺			
受入可能人数	10 名			
参加者負担費用	抹茶・お菓子代			
自己 PR	主婦として生活に応用できる茶道体験ができたと思っています。			

講師No. 10	講師名	宮崎 潤子	性別	女性
講座内容	親子アート教室 親子でアートを楽しみ、子どもの個性を伸ばす ココロとカラダを色で元気にする 自由に無心に色を塗るワーク パステルシャインアート®教室 パステルアートを楽しむ			
取得資格等	パステルシャインアートセラピスト・総合アート療法士・手相カウンセラー・ パーソナルコーチングコーチ・保健師 個性を輝かせる「ひかり彩(いろ)工房」主宰			
活動可能曜日	月・火・水・木・金・土・日・祝日			
活動可能時間	午後 12:00~16:00 頃まで			
活動可能エリア	土浦市・土浦市から車で 1 時間程度の範囲			
受入可能人数	4~12 名			

参加者負担費用	パステルアート画材材料費等
自己 PR	・アーティストとして海外中心に 20 以上の国と地域で開催された展示会に出展しセラピーアーティストとして評価される。 ・公民館講座・高齢者施設・放課後子ども教室等各種講座、ワークショップなどで 3000 以上に指導経験あり。

講師No. 11	講師名	松浦 淳子	性別	女性
講座内容	つまみ細工 ちりめん布をピンセットでつまみ、四季折々の花々や風景を表現。			
取得資格等	つまみ細工講師取得(平成 26 年)			
活動可能曜日	月・火・金			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで			
活動可能エリア	水戸市内および水戸市近隣市町村			
受入可能人数	8~10 名			
参加者負担費用	800~1,000 円程度			
自己 PR	つまみ細工講師として、現在 2ヶ所でカルチャースクール講師をやっています。もっと多くの方につまみ細工の楽しさを知って欲しいと日々頑張っています。			

講師No. 15	講師名	高橋 純子	性別	女性
講座内容	美味しくなる紅茶の淹れ方			
取得資格等	紅茶アドバイザー・おもてなし講師・テーブルコーディネーター・食品衛生責任者			
活動可能曜日	月・火・水・木・金			
活動可能時間	午後 12:00~16:00 頃まで			
活動可能エリア	茨城県県南・県西・県央エリア			
受入可能人数	10 名			
参加者負担費用	紅茶代・お菓子代・パルシステム商品代			
自己 PR	ママ・ワーママ等、あらゆる女性は忙しい。その忙しさの傍ら、少しでも紅茶でゆっくりする時間を持ってもらいたい。そうすると自分の時間ができ、人生もより豊かに過ごせます。女性の皆さん、ぜひ紅茶で癒されて日頃の活力にいたしましょう。			

## 6. 趣味 B(着付け・洋裁・各種手芸など)

講師No. 5	講師名	島袋 悠子	性別	女性
講座内容	着付け体験			
取得資格等	東京着物学院着付け師資格			
活動可能曜日	月・火・木			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで			
活動可能エリア	つくば市・つくば市近辺			
受入可能人数	10 名			

参加者負担費用	抹茶・お菓子代
自己 PR	

講師No. 9	講師名	佐藤 真由美	性別	女性
講座内容	羊毛フェルト ・ふわふわの羊毛を専用の針でチクチク刺して固め、形にしていきます。 ・色々な形にすることができるので、マスコット・アクセサリー・ブローチ・レリーフなどを作ることが可能です。			
取得資格等	榎添恵子先生の受講者として現在も受講中。(2011年10月～) 経験年数13年			
活動可能曜日	月・火・水・木・金・土・日・祝日			
活動可能時間	午前 9:00～12:00 / 午後 12:00～16:00			
活動可能エリア	応相談			
受入可能人数	応相談			
参加者負担費用	作品により 500～1,000 円程度			
自己 PR	・毎年翌年の干支づくりをして 10 年になります。 ・同じ作品でも皆違い、世界で一つだけの作品が出来上がるので楽しいです。 ・2023 年うしくセンター、2024 年つちうらセンターにて、雪だるまとコースター作りをさせていただきました。			

## 7. 趣味 C(染色・各種工芸など)

講師No. 2	講師名	岡崎 喜代子	性別	女性
講座内容	カルトナーージュ講座 厚紙に布や紙を貼って箱やノートカバーなどを作ります。作る楽しみと使う楽しみがあります。			
取得資格等	アトリエパピエ講師・カルタフェオッコ認定講師・フレンチデュール認定校			
活動可能曜日	月・火・水・木・金・土・日・祝日 ※応相談			
活動可能時間	午前 9:00～12:00 頃まで / 午後 12:00～16:00 頃まで			
活動可能エリア	応相談			
受入可能人数	応相談			
参加者負担費用	厚紙キット・ボンド・布類代等			
自己 PR	講師歴 20 年。初めての方にも分かりやすくレッスンします。 初心者大歓迎です。			

講師No. 4	講師名	西山 琴絵	性別	女性
講座内容	カルトナーージュ講座			
取得資格等				
活動可能曜日	月・火・水・木・金・土・日・祝日			
活動可能時間	午前 9:00～12:00 頃まで			

活動可能エリア	茨城県内
受入可能人数	10名程度
参加者負担費用	布代等
自己PR	くらしが楽しくなるような日用品を手作りしていませんか。

講師No. 12	講師名	南 美恵子	性別	女性
講座内容	和紙ちぎり絵 和紙をちぎって貼り、表現する(お花・風景など)			
取得資格等	ハクビ和紙ちぎり絵学院講師			
活動可能曜日	火・土			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで / 午後 12:00~16:00 頃まで			
活動可能エリア	水戸市内			
受入可能人数	2~5名			
参加者負担費用	教材費(和紙・台紙代等)			
自己PR	楽しく過ごしましょう。ご高齢でも楽しめる趣味です。			

## 8. 料理(料理全般・テーブルコーディネート・お菓子・パン作り等)

講師No. 17	講師名	大島 美津子	性別	女性
講座内容	学校給食・アレルギー食・治療(糖尿・高血圧等)食・ バランスの良い食事(赤・黄・緑)・高齢者の食事・男の料理			
取得資格等	管理栄養士・調理師・社会福祉士			
活動可能曜日	火・木・金			
活動可能時間	午後 12:00~16:00 頃まで			
活動可能エリア	つくば市・古河市・下妻市・境町・小山市・野木町等			
受入可能人数	調理台 1 台につき 6 人まで、MAX18 名まで			
参加者負担費用	食材費等			
自己PR	料理は基本料理から得意です。優しく簡単に作っていきます。 今まで仕事で学んできたことを伝えたいです。			

## 9. 体と健康関連(ヨガ・ダンス・体操・アロマセラピー・スポーツなどの指導)

講師No. 2	講師名	岡崎 喜代子	性別	女性
講座内容	アロマセラピー講座 アロマを使って体や心に良い話やクラフトを作ります。			
取得資格等	ナードアロマセラピー協会インストラクター 日本アロマコーディネーター協会インストラクター			
活動可能曜日	月・火・水・木・金・土・日・祝日 ※応相談			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで / 午後 12:00~16:00 頃まで			
活動可能エリア	応相談			

受入可能人数	応相談
参加者負担費用	アロマ精油、クラフト器代、テキスト代等
自己 PR	講師歴 20 年。アロマを使って季節に合わせて、体や心に合わせてご要望に応えながら講座をおこないます。

講師No. 7	講師名	井出 靖子	性別	女性
講座内容	ストレッチ			
取得資格等				
活動可能曜日	月・火・水・木・金			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで			
活動可能エリア	茨城県県南エリア			
受入可能人数	20 名程度			
参加者負担費用				
自己 PR	簡単なストレッチをしたり、軽い筋トレをおこないます。ご自身の身体と相談して無理なくできるものばかりですので、一緒に楽しみましょう！			

講師No. 13	講師名	志賀 栄子	性別	女性
講座内容	スクエアステップ(歩く脳トレ)を中心に滑舌体操・手遊び・ストレッチ・軽い筋トレ・ラジオ体操・脳トレ、ボール・タオル・新聞棒などを使った体操などさまざまな体操をおこないます。			
取得資格等	スクエアステップインストラクター・シルバーリハビリ体操 2 級指導士・レクリエーションインストラクター・ラジオ体操・ニュースポーツ普及員・スポーツレクリエーション指導者・看護師			
活動可能曜日	金			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで / 午後 12:00~16:00 頃まで			
活動可能エリア	日立市とその周辺			
受入可能人数	MAX30 名			
参加者負担費用				
自己 PR	参加される方々とともに心も体もそして頭も元気に楽しい時間を過ごしたいです。			

講師No. 16	講師名	大沢 由起子	性別	女性
講座内容	ヨガ・椅子ヨガ			
取得資格等	日本ヨーガ学会師範			
活動可能曜日	月・火・水・木・金			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで			
活動可能エリア	水戸市・那珂市・日立市またその地域			
受入可能人数	20 名前後			
参加者負担費用				
自己 PR	骨盤底筋を意識した動きを中心に、マッサージなども取り入れたヨガをおこな			

	っています。
--	--------

講師No. 22	講師名	大高 みよ	性別	女性
講座内容	リハビリ体操			
取得資格等	シルバーリハビリ 2 級指導士			
活動可能曜日	水・木・金・土			
活動可能時間	午前 9:00~12:00			
活動可能エリア	水戸市内			
受入可能人数				
参加者負担費用				
自己 PR				

講師No. 23	講師名	松本 悦子	性別	女性
講座内容	ウォーキング 「何歳になっても自分の脚で歩きたい」と高齢者の 9 割の方々が言います。膝・腰が曲がらないように、くせのない健康的なウォーキングを目標としています。			
取得資格等	ウォーキングインストラクター・ノルディックウォーキングインストラクター			
活動可能曜日	土・日・祝日			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで / 午後 12:00~16:00 頃まで			
活動可能エリア	水戸市・茨城町・友部市			
受入可能人数	10~15 名			
参加者負担費用				
自己 PR	職員の方々にもレッスンできればと思います。健康で仕事ができるよう、研修ができれば幸いです。			

講師No. 24	講師名	島瀬 佳世子	性別	女性
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アロマストーンワークショップ(親子可) 火や電気を使用せず、お好みのオイルを染み込ませて、手軽に楽しむアロマストーン。芳香剤・消臭剤代わりにリビングや寝室・トイレや下駄箱に置いて便利な陶器です。</li> <li>・虫よけスプレーワークショップ(親子可) フルオーガニックのアロマで作る子どもも安心の虫よけスプレーです。</li> </ul>			
取得資格等	アロマフレグランスオーナメント認定講師			
活動可能曜日	月・火・水・木・金・土・日 ※夏・春・冬休み可			
活動可能時間	午前 9:00~12:00 頃まで / 午後 12:00~15:00 頃まで			
活動可能エリア	水戸市・ひたちなか市・那珂市・茨城町			
受入可能人数	20 名程度			
参加者負担費用	材料費 1,000 円程度(アロマ・石こう・紙コップ・スプレーボトル・無水エタノール等)			

自己 PR	何度も自宅にてワークショップ開催経験はあります！地球にやさしいアロマを通じて、SDGsのお話や食べるもの、日用品の選ぶお話も親子で楽しい時間を過ごしながらできたらと思います。
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------

## 10. その他

講師No. 6	講師名	保坂 真紀	性別	女性
講座内容	寄せ植え・ハンギングバスケット・こけ玉作り 植えてなるべく永く飾れるポイントをおさえながら、楽しい植物生活を送りましょう。			
取得資格等	日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー 日本ハンギングバスケット協会ハンギングバスケットマスター 国際バラとガーデニングショウ・日比谷公園コンテスト入賞多数			
活動可能曜日	火・水・木・金・祝日			
活動可能時間	午前 9:00～12:00 頃まで／午後 12:00～16:00 頃まで			
活動可能エリア	水戸市・ひたちなか市・東海村またその周辺地域			
受入可能人数	20 名			
参加者負担費用	鉢・花材・土代等			
自己 PR	新しい発見を見つけてさらにガーデニングを楽しめたらいいなあと考えています。			

講師No. 8	講師名	矢島 千加	性別	女性
講座内容	絵画(大人・子ども向け)・工作(子ども向け)・クラフト(大人向け) ・子どもの絵画造形 ・大人の図工(絵画・クラフト)			
取得資格等				
活動可能曜日	月・水・木・金			
活動可能時間	月曜:午前 9:00～12:00 頃まで／午後 12:00～16:00 頃まで 夕方 16:00 頃～17:00 まで 水曜:午前 9:00～12:00 頃まで 木・金曜:午後 12:00～16:00 頃まで／夕方 16:00 頃～17:00 まで			
活動可能エリア	水戸市・ひたちなか市・那珂市・東海村・常陸太田市			
受入可能人数	15 名まで			
参加者負担費用	画材・クラフト材料代等			
自己 PR	みなさんでその時間を楽しく過ごせたら…と思います。			