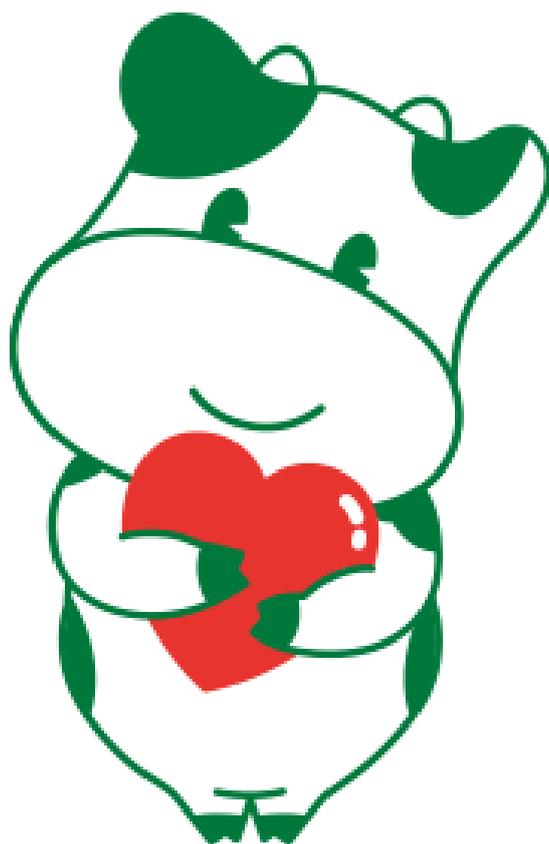


2019年度
カレッジ
「とらいあんぐる」
～教えあい、学びあい～



●カレッジ「とらいあんぐる」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」を持っている方が活動できる場を広く持っていただくために、講師として生協に登録した制度です。

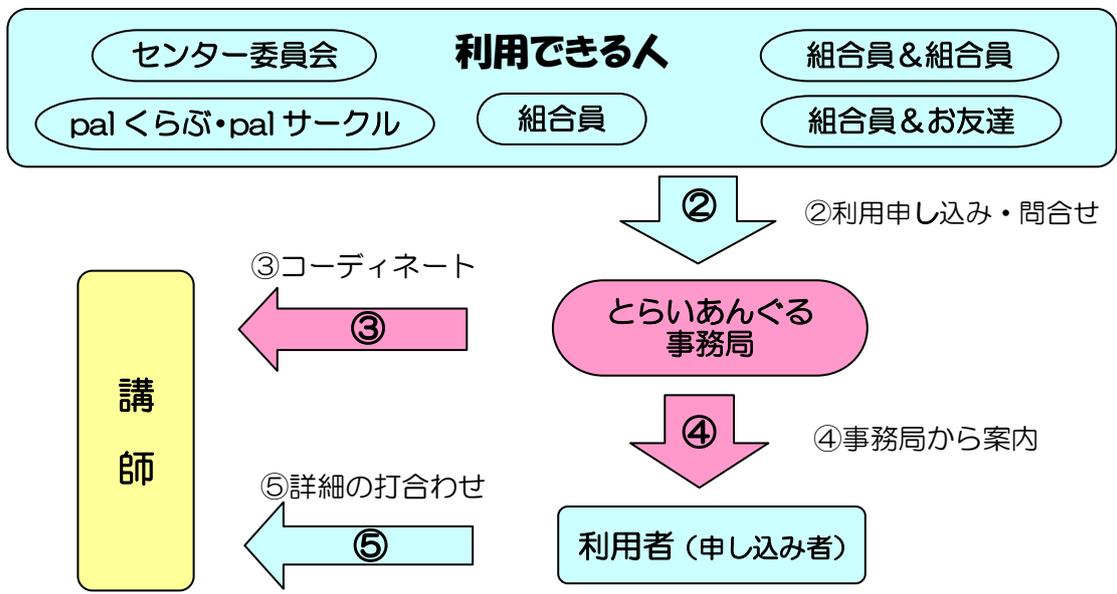
●カレッジ「とらいあんぐる」利用までのながれ

101 件の登録された分野から利用したい内容と講師を選択します。

aaa講師ジャンルaaa

1. 語学関連……………通訳、英語、英会話などの指導（子ども向けも）
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. 子育て支援関連……………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
5. 趣味A……………フラワーアレンジ、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……………染色、アロマテラピークラフト、各種工芸などの指導
8. 料理A……………料理全般、テーブルコーディネートなどの指導
9. 料理B……………パン、お菓子作りなどの指導
10. 体と健康関連……………ヨガ、ダンス、体操、アロマテラピー、スポーツなどの指導
11. その他……………食生活アドバイス、ライフプランについての学習など

①



《利用するには・・・》

- ① 内容を選ぶ（利用組合員）
- ② 問合せ・申し込みをおこないます。（利用組合員）
- ③ 依頼された講師に確認をおこないます。（事務局）
- ④ 確認がされた後に、利用者への連絡をおこないます。（事務局）
- ⑤ 事務局からの連絡後に講師と打合せをおこないます。（利用組合員）
- ⑥ 講師派遣

★カレッジ「とらいあんぐる」利用の手引き★

1.利用基準（ルール、時間など）

①依頼したいジャンル・講師をさがします。

*パルシステム茨城 栃木の組合員・家族、センター委員会やpa1くらぶ・pa1サークルなどの組合員活動組織が利用できます。

②「とらいあんぐる」事務局へ利用希望日の最短でも2週間前までに申し込みをおこなってください。

③申し込み確認後に事務局がコーディネートをおこないます。

*コーディネート終了後に利用者が講師と打合わせをおこないます。

④利用時間帯 9:00~17:00

*それ以外は別途相談させていただきます。

⑤料金 2時間 3,000円

*延長希望の場合、追加料金がかかります。(30分500円)

*教材費等は別途かかります。

⑥講師交通費はパルシステム茨城 栃木の基準に準じます。

*公共交通機関利用の場合・・・実費支払い

*自家用車使用の場合・・・往復距離数(km)×パルシステム茨城 栃木規定額

●交通費とは、講師自宅から開催会場までになります。規定額はお問合せ下さい。

⑦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。

⑧活動中における事故への対応は、行事保険（日本生活協同組合連合会）が適用されます。



2.申し込み方法

利用を希望される場合は、事務局へ電話連絡をお願いします。申し込み用紙を郵送いたします。

注) FAXでも受け付けます。

※申込の際は、講師登録番号にて受け付けさせていただきます。

(「とらいあんぐる」登録講師リストは、2019年3月末現在のものです。)

講師の活動内容やご利用のご相談など気軽に事務局までお問い合わせください。

※ 講師の登録は、随時申込み受付いたします。
ご希望の方は、事務局までご連絡ください。
登録用紙一式を郵送いたします。

<お問合せ先>生活協同組合パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部内

カレッジ「とらいあんぐる」事務局

TEL: 029-303-1616 フリーダイヤル: 0120-303-169

(月~金 9:00~17:30)

FAX: 029-227-2235

★講師一覧★

1. 語学（英語・英会話・通訳など）・・・4件

登録番号	031	講師：西村	性別：男	年齢：81歳	経験年数：
講座内容	英語通訳・英会話				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	水戸市	活動地域：応相談	その他：		
自己PR	単発的に活動になるかと思えます。				
取得資格	技術英語二種合格、科学技術翻訳士2級合格				

登録番号	118	講師：福島	性別：女	年齢：45歳	経験年数：19年
講座内容	英語・英会話 大人・子ども両方とも可。超初心者～ビジネス英語まで指導いたします。				
活動曜日・時間	金曜日午前以外なら可。時間も応相談。			参加人数	何名でも可
居住地	つくばみらい市	活動地域： 車・電車で移動可能な地域	その他：		
自己PR	講師経験が長い為、大人数の場で教えることには慣れてしています。また、未就学児～すでに現役を引退なさった方まで幅広い対応が可能です。				
取得資格	茨城県生涯学習課依頼による講師経験多数				

登録番号	128	講師：渋沢	性別：女	年齢：64歳	経験年数：14年
講座内容	「みんなの日本語」使用による直接法を用いた日本語指導				
活動曜日・時間	月～水(終日可)・木(PMのみ)・金(隔週)、時間は応相談			参加人数	特になし
居住地	ひたちなか市	活動地域：水戸市・ひたちなか市・ 那珂市・東海村等	その他：		
自己PR	日本語を母語としない外国人に対する日本語指導、依頼者に応じた学習のコースデザインを作成し、指導に応じたいと思います。				
取得資格	平成17年度日本語教育能力検定試験合格				

登録番号	066	講師：今本	性別：女	年齢：54歳	経験年数：16年
講座内容	子ども英語 遊びながら英会話を学習しています。				
活動曜日・時間	午前中			参加人数	3人以上
居住地	ひたちなか市	活動地域：県内	その他：		
自己PR	依頼を受けて出会った皆さんから、たくさんエネルギーを頂いて、さらに楽しい時間となるよう、アイデアを考え続けています。				
取得資格	中学校・高等学校英語教員免許・小学校英語指導者認定協議会指導者				



2. カラーコーディネート・・・1件

登録番号	064	講師：弘島	性別：女	年齢：65歳	経験年数：18年
講座内容	カラーコーディネート ・パーソナルカラー診断(お似合いの色を知ってコーディネート法を知り素敵な自分を手に入れます。) ・カラーセラピーのお話し会(色の不思議や心と健康のお話を楽しんでください。) ・子育て支援 親子でお絵かき等をして互いの心を知り、接し方や問題解決法を知ります。				
活動曜日・時間	応相談		参加人数	応相談	
居住地	龍ヶ崎市	活動地域：自宅より車で1時間位まで可。電車の場合、最寄駅より徒歩で行ける場所。送迎有なら尚可。	その他：カラーコピー教材代 200～300円がかかります。		
自己PR	義父の介護をきっかけに、インテリアカラー・パーソナルカラー・ビジネスカラー・カラーセラピーを学び、2015年認定心理士資格を取得。色彩と心理学・健康のお話やワークショップを開催しています。家族は夫・子ども(男女)・ネコ1匹です♪				
取得資格	認定心理士(日本心理士学会)・チャイルドアートインストラクター ふあいんなからー主宰/NPO シニア大衆認定講師 (HP『教えて！色彩たちの物語』/ブログ『にやいすな色たち』)				



3. 子育て支援関連・・・10件

登録番号	064	講師：弘島	性別：女	年齢：66歳	経験年数：20年
講座内容	子育て支援(3歳以上のお子さんご家族対象) ・親子でお絵かきして互いの心理を知り、接し方や問題解決法を知ります。				
活動曜日・時間	応相談		参加人数	応相談	
居住地	龍ヶ崎市	活動地域：自宅より車で1時間位まで可。電車の場合、最寄駅より徒歩で行ける場所。送迎有なら尚可。	その他：コピー教材費 200～300円がかかります。		
自己PR	義父の介護をきっかけに、インテリアカラー・パーソナルカラー・カラーセラピー・ビジネスカラーを学び、2015年(60歳前)には、通信制大学(心理学)を卒業。認定心理士資格を取得し、カラー+セラピーの講座やイベントをしています。家族は夫・子ども2人(男・女)・ネコ1匹。色彩と心理のお話はどこでも高い評価をいただいています。				
取得資格	認定心理士(日本心理士学会認定)・チャイルドアートインストラクター ふあいんなからー主宰/カラーストーリーテラー (HP『教えて！色彩たちの物語』/ブログ『にやいすな色たち』)				

登録番号	066	講師：今本	性別：女	年齢：54歳	経験年数：18年
講座内容	子ども英語 遊びながら英会話を学習しています。				
活動曜日・時間	午前中		参加人数	3名以上	
居住地	ひたちなか市	活動地域：茨城県内	その他：		
自己PR	依頼を受けて出会った皆さんから、たくさんエネルギーを頂いて、さらに楽しい時間となるよう、アイデアを考え続けています。				
取得資格	中学校・高等学校英語教員免許・小学校英語指導者認定協議会指導者				

登録番号	097	講師：埴	性別：女	年齢：55歳	経験年数：23年
講座内容	離乳食・幼児食づくり ・離乳食の基本から月齢別の調理法、大人メニューへのアレンジなど、盛りだくさんの内容でお伝えします。食物アレルギーにも対応したレシピ作りをします。 ・幼児食は、季節に合わせたイベント料理など				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	10名程度まで
居住地	かすみがうら市	活動地域：応相談		その他：レシピ作成代3000円がかかります。	
自己PR	現在、つちうらセンターのベビースクールで離乳食・幼児食講座を担当しています。				
取得資格	管理栄養士				

登録番号	144	講師：斉藤	性別：女	年齢：68歳	経験年数：25年
講座内容	・アトピーなど繰り返す皮膚病を持つお子さんや発達に遅れがみられるお子さんへの支援 (料理教室・100均の帽子のリメイクアレンジ・テーブルフラワーアレンジ)				
活動曜日・時間	13:00～対応可。金曜日は終日対応不可。			参加人数	5～6名
居住地	水戸市	活動地域：水戸市・ひたちなか市・日立市		その他：材料費(100均帽子代・花代・食材費等)リボン・紐・花器は自宅にあるもので対応します。	
自己PR	専門は難治性アトピー性皮膚炎(子ども～成人)です。				
取得資格	栄養士、華道免許、アトピーアドバイザー(民間資格)				

登録番号	154	講師：市毛	性別：女	年齢：41歳	経験年数：
講座内容	① ロイヤルベビーマッサージ 赤ちゃんとの最初のタッチコミュニケーション。ママやパパの手の温もりを赤ちゃんへ伝え心の絆を深めていきます。 ② ファーストサイン まだ上手にお話が出来ない赤ちゃんとのコミュニケーションを取りながら読み聞かせや体遊び、お歌、手遊びにサインを取り入れていきます。イヤイヤ期を楽しく乗り切ろう！				
活動曜日・時間	月～金 9:00～15:00 土日祝日 隔週(託児があれば動けます)			参加人数	ベビーマッサージ15名 ファーストサイン10名
居住地	水戸市	活動地域：茨城県・茨城県近県		その他：材料費あり	
自己PR	子どもが産まれ母になり、嬉しい反面誰にも頼れず毎日が寝不足、3ヶ月の出血で体調も戻らず引きこもり気味の時にベビーマッサージに出会いコミュニケーションの大切さを知りました。母として初心者の私を成長させてくれる娘たち。今では一緒に料理を作り毎日のコミュニケーションの場としています。皆様にもお子様とのコミュニケーションの大切さを知っていただけたら嬉しいです。				
取得資格	RTAロイヤルセラピスト協会認定講師				

登録番号	167	講師：池田	性別：女	年齢：33歳	経験年数：
講座内容	・親子のふれあい遊び(音楽に合わせて手遊び) ・絵本の読み聞かせ(紙芝居、エプロンシアター、指人形、ペープサートなど) ・季節の製作や小麦粉粘土づくり ・簡単なゲーム ・ダンス ・リトミック(対象年齢によって内容が変わります。0歳～3歳未就園児)				
活動曜日・時間	月～金 10:00～14:00頃			参加人数	親子ペア(3～5組)
居住地	小山市	活動地域：小山市近辺		その他：小麦粉・折り紙・シールをご用意ください。	
自己PR	保育士としての経験と2人の子育てで学んだことを生かし、楽しい時間を提供していきたいです。				
取得資格	幼稚園教諭・保育士				

登録番号	186	講師：伊東	性別：女	年齢：41歳	経験年数：9年
講座内容	<p>・バスボム作り 発泡入浴剤を手軽に作れます。重曹・クエン酸・片栗粉・はちみつの4つで安全・安心な入浴剤です。学校や支援センターなどで短期講座として活動しています。</p> <p>・アロマ アロマを使って風邪予防や消臭スプレー作りなどができます。</p>				
活動曜日・時間	火～金 10:30～14:30		参加人数	最大 15名	
居住地	稲敷郡	活動地域：土浦市・つくば市		その他：	
自己PR	現在2歳の子どもと一緒に子育て支援関連の仕事を単発でしています。12歳と9歳の子育ての経験の話しながら、プレママや新米ママに、子育てはもっと楽しんでいいんだよ～とお伝えできる活動をしたいと思っています。				
取得資格	AEAJアロマセラピー2級。TCカラーセラピスト・数秘&カラージュニアプレゼンター				

登録番号	200	講師：久保	性別：女	年齢：33歳	経験年数：4年
講座内容	<p>・ベビーマッサージ(生後1ヶ月～)</p> <p>① お母さん同士自己紹介・悩み相談 ② お母さんストレッチ ③ 子どもにベビーマッサージ ④ ベビーマッサージ後の過ごし方・注意などの説明 ⑤ 可能であればお茶・お菓子などでお茶タイム。ゆっくりお話し。</p>				
活動曜日・時間	月～金 午前中		参加人数	1～10名	
居住地	下野市	活動地域：栃木県内		その他：ベビーマッサージオイル代一人300円がかかります。	
自己PR					
取得資格	看護師・保健師・ベビーマッサージ				

登録番号	204	講師：鈴木	性別：女	年齢：	経験年数：7年
講座内容	10種類の表情カードと10種類の精油(アロマ)の香りを使って、リラックスしながら自分の気持ちに向き合うことができます。「なりたい自分」をサポートしてくれる香りでおアロマスプレーを作って持ち帰ることができるので、帰ってからでも楽しむことができます。				
活動曜日・時間	応相談		参加人数	1～10名	
居住地	牛久市	活動地域：応相談		その他：協会指定の精油一人150円程度、スプレー110円、他50円程度	
自己PR	自身が気づかない間に溜め込んだストレスにより心身ともにポロポロになった経験から、日常で楽しくできるメンタルケアを広めたいと願っています。				
取得資格	アロママップ®インストラクター、認定心理士等				

登録番号		講師：栗栖	性別：女	年齢：	経験年数：35年
講座内容	<p>・小中学校の家庭教育学級生を対象に講師をしています。</p> <p>・戦争体験を土浦市立博物館・学校で話をしています。</p> <p>・パルシステムは安全な食材を届けてくれます。今の若い人たちは料理の楽しみなど豊かな人生を送っていますか？食べられることが当たり前だと思いませんか？豊かな生活のありがたさを認識して欲しいと思います。</p>				
活動曜日・時間	日曜午前中		参加人数	30名程度	
居住地	土浦市	活動地域：土浦市およびその周辺市町村(阿見町・霞ヶ浦市など)		その他：	
自己PR	女性の人権・生き方、家事と仕事の両立、人生をどう生きていく？などを考えるひとときがあってもよいのではないのでしょうか？				
取得資格	中学校教員免許<英語、国語>(土浦市内中学校に33年勤務) 保護司・更生保護女性会、うららフレンドハウスの会				

4. 音楽関連・・・1件

登録番号	193	講師：袴田	性別：女	年齢：58	経験年数：10年
講座内容	・電子ピアノ演奏 ご希望に応じて選曲し、演奏します。				
活動曜日・時間	月～金 10:00～16:00			参加人数	15～20名
居住地	日立市	活動地域：日立市	その他：		
自己PR	年に4回ほど音楽仲間とのジャズ演奏、またライブハウスでソロピアノの演奏をしています。				
取得資格					

5. 趣味—A（フラワーアレンジメント・茶道・華道・書道）・・・13件

登録番号	008	講師：加藤	性別：女	年齢：72歳	経験年数：36年
講座内容	日本習字から毎月送られる手本に添ってお教えし、作品を提出していただくと、段・級が審査され返却されてきます。大人も進級する喜びがあります。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	つくば市	活動地域：つくば市およびその周辺地域	その他：		
自己PR	最近では少子化により子どもの生徒さんが減少してきています。逆に大人になってもう一度始めたい方が増えています。芳名帳に書くことがあった時、ちょっとためらいを感じたり、祝儀袋に名前を書く際、綺麗に書けたら…と思っている方、少し練習すればためらいなく書けるようになります。暮らしに役立つ書を書いてみませんか？まずは筆を持つことから始めましょう。日本習字に添った手本でなくても、ご希望に応じて対応できます。漢字・かな・ペン習字もお教えします。				
取得資格	日本習字(漢字・かな師範免許)				

登録番号	028	講師：常松	性別：女	年齢：61歳	経験年数：28年
講座内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 生ハーブのアレンジメント(タッジーマッジーなど) ② ドライハーブフラワーアレンジメント(花束・リースなど) ③ ハーブ・クラフト(ハーブキャンドル・ハーブ石けん・ハーブリースなど) ④ 簡単ハーブ料理・ハーブジャム・ハーブ菓子など ⑤ ハーブの寄せ植え・さし木の方法・種まきから収穫まで ⑥ ハーブの楽しみ方 ※上記のうちいずれか1つを選んでください。2時間以内の内容です。				
活動曜日・時間	月～金 13:30～15:30			参加人数	5～15名程度
居住地	常陸大宮市	活動地域：車で1時間程度の範囲。応相談。	その他：ハーブの寄せ植えは3500円程度かかる場合も有り。それ以外は500円～1500円以内。自宅のハーブがメインなので安くできます。		
自己PR	自宅で50種類以上のハーブを育てています。春～晩秋まで花が楽しめます。ハーバルライフを一緒に楽しみましょう！				
取得資格	生ハーブ&リラックス リのはうす経営 ハーブコーディネーター/常陸大宮市公民館講座講師(H25年～28年)・大子町でも(H27年)				
活動の様子または参考資料					

登録番号	066	講師：今本	性別：女	年齢：54歳	経験年数：19年
講座内容	フラワーアレンジメント関係(フラワースタジオ グレイス講師) フレッシュフラワー・プリザーブドフラワー・レカンフラワー・オルネフラワー・ アートフラワー				
活動曜日・時間	平日・午前中			参加人数	3名以上
居住地	ひたちなか市	活動地域：県内		その他：花材代(金額は応相談) がかかります	
自己PR	大人向けのレッスンの他、親子クラフトレッスンもします。 (親子クラフトは長期休暇中など)				
取得資格	フラワースタジオ グレイス講師 レカンフラワー協会認定講師・オルネフラワー協会認定講師				

登録番号	134	講師：中根	性別：女	年齢：71歳	経験年数：22年
講座内容	茶道(裏千家茶道准教授) 初歩(基本)の知識から奥伝・お茶事まで指導します。				
活動曜日・時間	曜日応相談。時間は10:00～			参加人数	5名程度
居住地	日立市	活動地域：日立市内		その他：	
自己PR	自分で勉強したことを丁寧に指導します。				
取得資格	裏千家茶道准教授				

登録番号	143	講師：吉田	性別：女	年齢：66歳	経験年数：15年以上
講座内容	いけ花(草月流)を主とし、フラワーアレンジメント作り等誰でも楽しめる“ミニお花講座” です。				
活動曜日・時間	木・金 9:00～16:00 相談可			参加人数	数名～20名
居住地	銚田市	活動地域：鹿行地域		その他：花材代	
自己PR	自宅にていけ花教室を開催中。近くの保育園にて2ヶ月に1度教室開催(約30名)。 また、ボランティアで子育て支援活動中。				
取得資格	いけ花草月流師範・保育士				

登録番号	144	講師：斉藤	性別：女	年齢：68歳	経験年数：25年
講座内容	テーブルフラワーアレンジ				
活動曜日・時間	第2・4週を除く。			参加人数	7～8名
居住地	水戸市	活動地域： 水戸市・ひたちなか市・日立市 (国道6号線・51号線沿い)		その他：お花代がかかります	
自己PR					
取得資格	華道免許				

登録番号	150	講師：中居	性別：男	年齢：64歳	経験年数：38年
講座内容	龍生派いけばな教室として自由花(盛花)古典花まで幅広く教えています。 お正月の生け花など2時間で十分出来ます。ハサミのみ持参すれば器も込みで 用意できます。器は竹などを用意しますので、出来上がったお花は持ち帰り可能 です。				
活動曜日・時間	月・金(1日)、水(第3以外)10:00～17:00			参加人数	15名
居住地	土浦市	活動地域：土浦市および近隣 地区		その他：15名以上の場合、助手 も可。	

自己 PR	今までもパルスシステムでの経験有り。自宅教室、高校での活動有り。皆さんとても喜んでいただけて嬉しいです。
取得資格	龍生派家元監事教授、土浦支部理事、華友会所属(荒川沖駅を中心に活動する団体)

登録番号	152	講師：島袋	性別：女	年齢：40歳	経験年数：17年
講座内容	茶道。 お茶の飲み方、お辞儀の種類、着物のこと、お菓子の頂き方、掛け軸やお花のこと等、茶道は総合芸術と言われるように、様々な日本文化の集大成のようなものです。一日のワークショップや数回の講座では、主にお茶の頂き方などの基本的な所作を通して、茶道に触れるきっかけになるような時間にできたらと思います。お抹茶を一服、上生菓子をいただくだけでもリフレッシュします。上質な心地よい時間と空間を提供できたらと思います。				
活動曜日・時間	平日午前・午後 何時でも大丈夫です。(応相談)			参加人数	10名前後
居住地	つくば市	活動地域：つくば市から30~40分圏内であれば可。		その他：お茶とお菓子代200円前後がかかります	
自己 PR	3歳半の息子がおり、春から幼稚園。子育てをめいっばい楽しんでいる日々です。茶道以外には三線が特技です。着付けも教えられます。				
取得資格	(大日本茶道学会)茶道教授資格、茶花教授資格、学校茶道教授資格				

登録番号	155	講師：保坂	性別：女	年齢：58歳	経験年数：13年
講座内容	①寄せ植え教室 苗の扱い・育て方・管理方法・見栄えのする寄せ植えの作り方 チキンネットを使った器作りと寄せ植え(器とペンチを使って作ります) ②こけ玉教室 こけ玉を2個、ケト土をベースにした土とはいごけを使い植物を包んで仕上げます				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	ひたちなか市	活動地域：ひたちなか市近郊		その他：	
自己 PR	苗の扱いや管理により、植物の生育も変わってきます。生き生きとした一鉢を作しましょう。ちょっとしたコツを覚えるとコンテナが一層ステキになりますよ。				
取得資格	(社)日本家庭園芸普及協会 グリーンアドバイザー 英国王室園芸協会 ハンギングバスケットマスター 2006年海浜公園スモールコンテナ知事賞(一席)、2007年日比谷公園コンテストコンテナ銅賞、2013年うしくフワラーコンテストコンテナ市長賞、2014年うしくフワラーコンテストコンテナバラとガーデニング賞 ハンギング優秀賞 2014年日比谷公園コンテストハンギング入賞、2015年国際バラとガーデニング賞優秀賞・日比谷公園コンテストハンギング金賞、2016年日比谷公園コンテストハンギング入賞				

登録番号	173	講師：大島	性別：女	年齢：42歳	経験年数：18年
講座内容	フラワーアレンジメント 生け花を使ったプチアレンジからテーブルアレンジメント				
活動曜日・時間	月・火・木・金・土 13:00~17:00			参加人数	10名程度
居住地	栃木県下都賀郡野木町	活動地域：野木町・古河市		その他：生け花は花器(バスケット・箱・食器など)・資材(リボン・ワイヤーなど)費用がかかります	
自己 PR	季節に合わせた作品制作、小さなものからギフト用まで目的に合った作品制作が出来ます。				
取得資格	FDA フラワーデコレーター1級・フラワーカラーコーディネーター1級				

登録番号	180	講師：宮崎	性別：女	年齢：62歳	経験年数：9年
講座内容	パステルを粉にしてコットンで描く誰でも簡単に楽しめるパステルアート。 親子アート体験・アートセラピー・会社研修・コミュニティ間のコミュニケーションツールとして・学童のレクリエーション・中高生のストレス解消・高齢者の脳活性・等々に活用できます。				
活動曜日・時間	10:00～12:00／13:00～15:00 曜日・時間応相談。夜間も対応可。			参加人数	1～10名
居住地	土浦市	活動地域：茨城県・栃木県全域		その他：500円(パステル・ねり消し・画用紙・色鉛筆・プレート代)	
自己PR	高齢者施設・各種講座・学童等、現在まで2000名以上にパステルアートを指導。丁寧な指導が好評です。現在はパステルアーティストとして海外に出展(英王立美術家協会名誉会員)。2017年マンハッタンアートアワード受賞、2018年国際平和褒賞(インド)、2019年ピエトラ・ミリアーレ芸術勲章(イタリア)受賞。				
取得資格	パステルシャインアート®アドバンスセラピスト、パステルシャインアート®土浦MJ本校主催、子どもアート療法師				

登録番号	199	講師：高橋	性別：女	年齢：49歳	経験年数：1年
講座内容	アフタヌーンティーは優雅で敷居の高いイメージがありますが、ちょっとしたコツさえつかめば自宅でも楽しめるのです。自宅で簡単にできるアフタヌーンティーや紅茶の淹れ方、またおもてなしを学ぶ講座として、子育てや家庭、仕事など忙しい女性の方々に、自分の時間を作る大切さを知ってもらいたく活動しています。スコーンは皆様と一緒に作ります。				
活動曜日・時間	火～金 10:00～16:00			参加人数	会場が個人宅の場合は6名
居住地	つくば市	活動地域：茨城県		その他：サンドイッチ・スコーン・ケーキ(手作り材料)・紅茶代	
自己PR	「紅茶を淹れて飲む」というだけで人生観が変わり、自分の時間の大切さ、癒される時間の大切さを皆さんにお伝えしたいです。				
取得資格	おもてなしスペシャリスト、おもてなしエキスパート講師、英国式アフタヌーンティーメソッド習得、紅茶アドバイザー、食品衛生責任者				

登録番号	206	講師：伊東	性別：女	年齢：41歳	経験年数：9年(着付け) 4年(バスボム) 3年(レジン)
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・着付け…浴衣から着物まで、着崩れしにくい着方をお伝えできます。現在自宅で着付け教室を開催中。 ・バスボム作り…発泡入浴剤を手軽に作れます。重曹・クエン酸・片栗粉・はちみつの4つで安全・安心な入浴剤。すべて食用のものを使用。赤ちゃんから使えます。(アロマ入りも可) ・レジン体験…レジン(樹脂)を型に入れてキラキラパーツを入れ、固めてアクセサリを作ることができます。 				
活動曜日・時間	月～金 10:00～15:00			参加人数	着付け最大6名 バスボム最大15名 レジン最大6名
居住地	稲敷郡阿見町	活動地域：土浦市・つくば市・牛久市		その他：バスボム一人300円/ レジン一人500円	
自己PR	中1・小4・3歳の3人の子育てをしながら、レジン作家として活動中。その他月1～2回自宅で着付け教室もしています。3人の子育て経験を生かして子育て支援関連の講師もしているので、プレママや新米ママなど息抜きで講座を受けて欲しいと思っています。				
取得資格	AEAJアロマセラピー2級、JCカラーセラピスト、数秘&カラージュニアプレゼンター				

6. 趣味—B（着付け・洋裁・各種手芸など）・・・17件

登録番号	024	講師：高島	性別：女	年齢：	経験年数：23年
講座内容	初心者からでも丁寧に指導致します。小学生や中・高校生の指導もおこないます。				
活動曜日・時間	木・金・土 10:00～16:00			参加人数	応相談
居住地	日立市	活動地域：高萩市・日立市・ひたちなか市		その他：材料代がかかります	
自己PR	趣味をとおり技術はもちろん、楽しく作品を作りましょう。				
取得資格	キルトインストラクター				

登録番号	072	講師：武和	性別：女	年齢：	経験年数：
講座内容	着付け全般 織りの着物・浴衣・染めの着物・留袖・振袖・七五三など着物きつけと帯結び。 桐華流の指導要領にそったものや、ご希望により指導内容をアレンジ致します。				
活動曜日・時間	月～金 9:00～14:00			参加人数	応相談
居住地	ひたちなか市	活動地域：ひたちなか市近郊		その他：	
自己PR	興味はあるけど・・・という方とにかく着物を楽しく身近に感じて頂けるよう指導致します。				
取得資格	桐華流日本きもの指導協会 教師・技能士資格有り				

登録番号	077	講師：笹沼	性別：女	年齢：50歳	経験年数：11年
講座内容	手芸(パッチワーク・エコクラフト・ビーズ等) 初めての方でも無理なく始められます。 パッチワークは初心者から中級者まで基礎や応用も学べます。 小学生向けに夏休みの宿題用作品も作れます。				
活動曜日・時間	月～金 10:00～17:00 土・日・時間外応相談。			参加人数	応相談
居住地	水戸市	活動地域：水戸市・牛久市とその周辺		その他：材料費等がかかります	
自己PR	自分のペースでいいんです。みんなで楽しく作りましょう。				
取得資格	日本手芸普及協会 パッチワーク講師				

登録番号	100	講師：桑(くめ)	性別：女	年齢：65歳	経験年数：27年
講座内容	きもの着付け 浴衣から礼装用着物の着付けまで、ひとりで着られるよう指導いたします。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	つくば市	活動地域：つくば市・牛久市		その他：	
自己PR	苦しくない着付けのポイントを楽しく指導いたします。				
取得資格	きものコンサルタント				

登録番号	118	講師：福島	性別：女	年齢：45歳	経験年数：19年
講座内容	デザイン書道・絵手紙等 書をデザインとしてとらえ、自由に芸術的に描くことを教えます。				
活動曜日・時間	金曜午前以外なら可。時間も応相談。			参加人数	何名でも可
居住地	つくばみらい市	活動地域：車・電車で移動可能な地域		その他：	
自己PR	講師経験が長い為、大人数の場で教えることには慣れてしています。また、未就学児～すでに現役を引退なさった方まで幅広い対応が可能です。				
取得資格	デザイン書は新聞にて何度かとりあげられています				

登録番号	139	講師：鈴木	性別：女	年齢：37歳	経験年数：11年
講座内容	フェルトを使ったおもちゃづくりをします。お子さまでも安心して遊べる楽しいおもちゃです。普段、縫い物をしない方でも大丈夫です。				
活動曜日・時間	月・日・祝 10:00～18:00			参加人数	5名～
居住地	笠間市	活動地域：水戸市・笠間市 その他応相談		その他：材料費がかかります	
自己PR	これまでみとセンターでの企画で実施実績があります。				
取得資格					

登録番号	139	講師：鈴木	性別：女	年齢：37歳	経験年数：11年
講座内容	フォトカレンダー作り 写真とマスキングテープや可愛いシール、ペーパーアイテムを使い、A3サイズのフォトカレンダーを作ります。お子様でも体験できます。				
活動曜日・時間	月・日・祝 10:00～18:00			参加人数	4名～
居住地	笠間市	活動地域：水戸市・笠間市 その他応相談		その他：キット代 (1セット1,000円)	
自己PR	これまでみとセンターでの企画やクラブ活動での実施実績があります。				
取得資格					

登録番号	144	講師：斉藤	性別：女	年齢：68歳	経験年数：25年
講座内容	テーブルフラワーアレンジ 100円ショップの帽子をおしゃれにリメイク。(手持ちの端切れリボンで)				
活動曜日・時間	第2・4週を除く。			参加人数	7～8名
居住地	水戸市	活動地域： 水戸市・ひたちなか市・日立市 (国道6号線・51号線沿い)		その他：花代・リボン代がかかります。	
自己PR					
取得資格	華道免許				

登録番号	146	講師：西山	性別：女	年齢：	経験年数：17年
講座内容	カルトナージュ・リボン ・厚紙を土台に布を貼り、工作のように作るカルトナージュ、素敵な小物や実用品を作ることが出来ます。 ・リボンを使った髪飾り・ブローチ・バッグチャーム作りもお教えしています。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	取手市	活動地域：応相談		その他：	
自己PR	布を使って工作気分を楽しむことができるカルトナージュ。 お気軽にお問い合わせください。				
取得資格					

登録番号	151	講師：中居	性別：女	年齢：64歳	経験年数：38年
講座内容	着物を1人で装う(着る)事ができるよう指導しています。また、礼法(一般マナー)の指導も組み入れて着装教室を仕事としています。 「浴衣を1人で着られる一日体験講座」「お正月に着物を」など2時間程度で要望に応じて設定できます。礼法においても挨拶の基礎知識・風呂敷の扱い方など、着装+マナーとしても出来ます。				
活動曜日・時間	月・金(1日)、水(第3以外)10:00～17:00			参加人数	10名
居住地	土浦市	活動地域：土浦市および近隣		その他：10名以上多く集まった場合は助手も可。	

		地区	
自己 PR	素晴らしい日本の着物を1人でも多くの人に知っていただき、また着ていただける様長年に渡り生徒育成に力を入れてまいりました。気軽に楽しく！をモットーにしています。		
取得資格	装道礼法きもの学院コンサルタント、全日本マナー検定協会会員 分院中居きもの礼法学院(公社)全日本きものコンサルタント協会会員		

登録番号	172	講師：佐藤	性別：女	年齢：61歳	経験年数：7年
講座内容	羊毛フェルト 色んなものを自由に形にすることが出来るのでアクセサリー、マスコット、ブローチ、レリーフなど色んなものを作ることが出来ます。 簡単なものでしたら初心者でも2時間程度で完成してお持ち帰りいただけます。(作るものは要相談)				
活動曜日・時間	第1・3木・日曜 10:00~17:00 その他応相談			参加人数	応相談
居住地	龍ヶ崎市	活動地域：	龍ヶ崎市・守谷市・牛久市・土浦市など 応相談		
自己 PR	私は笑っている顔がとても好きです。同じキットで作ってもみんな少しずつ違って出来ます。でもそれが良いんです、個性ですから…。世界で一つだけの自分の手づくり作品を和気あいあい作りましょう。				
取得資格					
活動の様子または参考資料	写真あり 				

登録番号	174	講師：小林	性別：女	年齢：59歳	経験年数：8年
講座内容	自分で着る着付け(着物は浴衣から小紋、訪問着など) 自宅に眠っている着物を着てみましょう。初めての方大歓迎です。 着物の組み合わせやルール、お手入れなども学ぶことができます。 中学校での指導経験あり。中学生以上の方ならどなたでも可。				
活動曜日・時間	平日(10:00~20:00)・土日(応相談)			参加人数	1~6名
居住地	つくば市	活動地域：	つくば市・土浦市 またはその周辺。		
自己 PR	ゆったりと各自のペースに合わせて指導します。着物をお持ちでない方には、練習用を用意します。				
取得資格	着付師・着付講師				

登録番号	183	講師：松浦	性別：女	年齢：55歳	経験年数：6年
講座内容	講座名『つまみ細工』 江戸時代から伝わる技法で、羽二重・ちりめん・サテンなどの布を使って、ピンセットでつまんで折りたたみ、組み合わせることによって花や鳥などの文様を作る伝統工芸です。				
活動曜日・時間	第2・4土曜以外は可・時間は応相談			参加人数	10~20名
居住地	水戸市	活動地域：	水戸市近郊		
自己 PR	人と接することが好きで、さまざまなことに目を向け、チャレンジする精神を常に持っています。努力するのが好きです。				
取得資格	平成26年6月「つまみ細工基礎コース」修得 平成27年6月「つまみ細工応用コース」修得				

登録番号	186	講師：伊東	性別：女	年齢：41歳	経験年数：9年
講座内容	浴衣から着物まで、着崩れしにくい着方をお伝えできます。浴衣の着付けは、講座をしていたことがあります。小さなお子様の着崩れ防止やへこおびのほどけにくい結び方など。				
活動曜日・時間	火～金 10:30～14:30			参加人数	8名
居住地	稲敷郡	活動地域：土浦市・つくば市		その他：	
自己PR	現在2歳の子どもと一緒に子育て支援関連の仕事を単発でしています。12歳と9歳の子育ての経験を話しながら、プレママや新米ママに、子育てはもっと楽しんでいいんだよ～とお伝えできる活動をしたいと思っています。				
取得資格					

登録番号	203	講師：松浦	性別：女	年齢：56歳	経験年数：6年
講座内容	・講座名「つまみ細工」 江戸時代から伝わる技法・羽二重・ちりめんをピンセットでつまみ、折りたたんで花や動物などを表現します。基本のつまみ方を学びながら、四季の花々を表現し、アクセサリーや装飾品など、数多くの作品を作る楽しみを学びます。				
活動曜日・時間	第2・4土曜日以外可(カルチャースクール開講中の為)事前に相談で対応します。			参加人数	10～20名
居住地	水戸市	活動地域：水戸市およびその周辺市町村		その他：布(ちりめん)代がかかります。	
自己PR	人と接することが好きです。常にチャレンジ精神で努力することが好きです。				
取得資格	平成26年6月「つまみ細工基礎コース」修得 平成27年6月「つまみ細工応用コース」修得				

登録番号	206	講師：伊東	性別：女	年齢：41歳	経験年数:9年(着付け) 4年(バスボム) 3年(レジン)
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・着付け…浴衣から着物まで、着崩れしにくい着方をお伝えできます。現在自宅で着付け教室を開催中。 ・バスボム作り…発泡入浴剤を手軽に作れます。重曹・クエン酸・片栗粉・はちみつの4つで安全・安心な入浴剤。すべて食用のものを使用。赤ちゃんから使えます。(アロマ入りも可) ・レジン体験…レジン(樹脂)を型に入れてキラキラパーツを入れ、固めてアクセサリーを作ることができます。 				
活動曜日・時間	月～金 10:00～15:00			参加人数	着付け最大6名 バスボム最大15名 レジン最大6名
居住地	稲敷郡阿見町	活動地域：土浦市・つくば市・牛久市		その他：バスボム一人300円/ レジン一人500円	
自己PR	中1・小4・3歳の3人の子育てをしながら、レジン作家として活動中。その他月1～2回自宅で着付け教室もしています。3人の子育て経験を生かして子育て支援関連の講師もしているので、プレママや新米ママなど息抜きで講座を受けて欲しいと思っています。				
取得資格	AEAJ アロマセラピー2級、JC カラーセラピスト、数秘&カラージュニアプレゼンター				

登録番号	207	講師：松田	性別：女	年齢：63歳	経験年数：7年
講座内容	・ハワイアンリボンレイメイキング&リボンクラフト フラダンスやハワイでなじみの「レイ」をリボンで作ります。またリボンを使って、アクセサリーや小物を作ります。リース等も作れます。				
活動曜日・時間	月・火・水・木・金・土・日 応相談 9:30～17:00			参加人数	20名くらいまで
居住地	つくば市	活動地域：つくば市周辺・または土浦市		その他：500円～(作品によって変動あり)	
自己PR	限られた時間の中で作品ができるようお手伝いします。楽しいひとときをご一緒に！				
取得資格	ALOHA協会インストラクター、アトリエリボンプチリボンチュールインストラクター				

7. 趣味—C (染色・各種工芸など)・・・13件

登録番号	005	講師：大津	性別：女	年齢：66歳	経験年数：38年
講座内容	深雪アートフラワー 白布地に染色し、こてで形作りをしてワイヤーを張り、花に仕上げます。初めての方にも丁寧な指導いたします。				
活動曜日・時間	応相談 9:30～12:30 13:00～16:00			参加人数	7～8名
居住地	那珂市	活動地域：那珂市近辺	その他：材料費がかかります		
自己PR	お花作りをとおして、技術はもちろん、楽しみながら仕上げていきましょう。				
取得資格	深雪アートフラワー師範				

登録番号	023	講師：園原	性別：女	年齢：	経験年数：41年
講座内容	樹脂粘土工芸 ・樹脂風粘土に油絵の具を混ぜ、創作。彩色、自然乾燥、季節の花々、四季行事(正月・クリスマス等)の飾り物、人形、アクセサリ等を楽しみながら創作します。 ・自然乾燥で半永久的に色や形が変わらず、素敵な作品が楽しめます。 ・子どもの夏休みの作品や各種スイーツのキーホルダー、宝石箱の作品。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	15名くらい(必要に応じて助手も可)
居住地	日立市	活動地域：応相談	その他：材料費がかかります。(こちらで全部準備します)		
自己PR	幼稚園児から年代に応じ、また好みに応じて、ていねいに優しく、楽しい作品作りができます。(39年の経験があります。)				
取得資格	にしれいこメキシカンフラワー教授指定教室取得(40年) ひたちいきいき百年塾教授(28年)				

登録番号	028	講師：常松	性別：女	年齢：60歳	経験年数：28年
講座内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 生ハーブのアレンジメント(タウジーマウジーなど) ② ドライハーブフラワーアレンジメント(花束・リースなど) ③ ハーブ・クラフト(ハーブキャンドル・ハーブ石けん・ハーブリースなど) ④ 簡単ハーブ料理・ハーブジャム・ハーブ菓子など ⑤ ハーブの寄せ植え・さし木の方法・種まきから収穫まで ⑥ ハーブの楽しみ方 ※上記のうちいずれか1つを選んでください。2時間以内の内容です。				
活動曜日・時間	月～金 13:30～15:30			参加人数	5～15名程度
居住地	常陸大宮市	活動地域：車で1時間程度の範囲(応相談)	その他：ハーブの寄せ植えは3500円程度かかる場合もあり。それ以外は500～1500円以内。自宅のハーブがメインなので安くできます。		
自己PR	自宅で50種類以上のハーブを育てています。春～晩秋まで花が楽しめます。ハーバルライフを一緒に楽しみましょう!				
取得資格	生ハーブ&リラックス リのはうす経営・一歩コーディネーター/常陸大宮市公民館講座講師(H25年～28年)・大子町公民館講座講師(H27年)				

登録番号	103	講師：岡崎	性別：女	年齢：	経験年数：13年
講座内容	カルトナージュ講座 厚紙に紙や布を貼って、箱やステーションナリーなどを作ります。作る楽しみと使う楽しみがあります。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	小美玉市	活動地域：応相談	その他：		
自己PR	近年人気のあるクラフトです。初心者大歓迎です。是非一緒に作品をつくりましょう。				
取得資格					

登録番号	133	講師：菅原	性別：女	年齢：48歳	経験年数：5年
講座内容	① クレイって何？(クレイの特徴や使い方の基礎を知ろう！！) ② クレイ入り手ごね石けんとクレイウォーターで化粧水 ③ クレイフェイスパックで健康肌へ ④ シュワシュワバスボム作り など				
活動曜日・時間	火・土・日曜以外 10:00～15:00 で応相談			参加人数	最低2名～
居住地	小山市	活動地域：小山・古河 その他応相談		その他：	
自己PR	自然の物大好き、手作り大好きで色々作っています。身体に良いものを取り入れようと思っていたらアロマとクレイに出会い、勉強し日常で使えるクラフト作りをお伝えしています。				
取得資格	ICA国際クレイセラピー協会 クレイセラピーインストラクター、JAA日本アロマコーディネーター、社会法人日本アロマ環境協会アドバイザー				

登録番号	139	講師：鈴木	性別：女	年齢：37歳	経験年数：
講座内容	フォトアルバムづくり・フォトフレームづくり マスキングテープ、シールなどを使ってアルバム作りをします。家族や思い出の写真を可愛く飾って形に残しましょう。				
活動曜日・時間	9:00～18:00			参加人数	12名まで
居住地	笠間市	活動地域：笠間市近郊 その他応相談		その他：材料費がかかります	
自己PR	アルバム作りは2時間×2～3回で1冊を仕上げ、フォトフレームは2時間×1回が目安。				
取得資格	アルバム大使				

登録番号	146	講師：西山	性別：女	年齢：	経験年数：17年
講座内容	カルトナーージュ・リボン ・厚紙を土台に布を貼り、工作のように作るカルトナーージュ、素敵な小物や実用品を作ることが出来ます。 ・リボンを使った髪飾り・ブローチ・バッグチャーム作りもお教えしています。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	取手市	活動地域：応相談		その他：	
自己PR	布を使って工作気分で行き届くことができるカルトナーージュ。お気軽にお問い合わせください。				
取得資格					

登録番号	162	講師：矢島	性別：女	年齢：59歳	経験年数：23年
講座内容	・絵画指導・・・デッサン、油絵、アクリル画、水彩画、パステル画など ・クラフト指導・・・色々季節のクラフト(紋切、消しゴムハンコ、染色など) ・その他・・・子ども向けの絵画、工作も出来ます。				
活動曜日・時間	土・日・火・木(9:00～18:00・20:00くらいまで可) 月日は9:00～16:00・金曜は午後～可(応相談)			参加人数	15名くらいまで
居住地	那珂市	活動地域：那珂市・ひたちなか市・常陸太田市		その他：材料費は1000円以内で収めたいと思います。	
自己PR	様々な画材で、楽しく自由な発想で制作したいと思っています。子ども達に対しては、個々の可能性と興味に手を差し伸べたいと思います。				
取得資格					

登録番号	169	講師：大川	性別：女	年齢：50歳	経験年数：11年
講座内容	・アロマクラフト作り(アロマスプレー・アロマ入浴剤など) ・アロマストレッチ(アロマの空間の中で簡単なストレッチ)				

活動曜日・時間	平日 10:00～14:00 くらい(応相談)		参加人数	5～10 名程度
居住地	栃木県下都賀郡野木町	活動地域：野木町・小山市・古河市 (応相談)	その他：材料費 500 円～1000 円程度がかかります	
自己 PR	皆さんと一緒に楽しいひと時で、リフレッシュ・リラックスいたしましょう。			
取得資格	AEAJ 認定 アロマセラピーインストラクター AEAJ 認定 アロマセラピーアドバイザー AEAJ 認定 アロマフィットネスデザイナー			

登録番号	184	講師：桑名	性別：女	年齢：34 歳	経験年数：16 年
講座内容	・似顔絵講座 独自技法により、鉛筆・ボールペン・色鉛筆を用いて写実風な似顔絵を描く方法・コツをお教えします。写真を見ながら線描きをしますが、苦手な方のためにトレーシングペーパーを利用した下描きの方法もご紹介します。				
活動曜日・時間	月・水・木・金 9:30～12:00			参加人数	15 名くらいまで
居住地	日立市	活動地域：日立市・高萩市・常陸太田市・東海村	その他：用意していただくものは、鉛筆・ボールペン(黒)・色鉛筆(12 色)・消しゴム・ティッシュペーパー/トレーシングペーパー・画用紙は各 1 枚 10 円		
自己 PR	独学で似顔絵を描いており、結婚式のウェルカムボードやサプライズプレゼントとして利用していただいたこともあります。				
取得資格					

登録番号	185	講師：鈴木	性別：女	年齢：72 歳	経験年数：11 年
講座内容	折り紙クラフト				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	日立市	活動地域：応相談	その他：		
自己 PR	分かりやすく楽しく！				
取得資格					

登録番号	187	講師：南	性別：女	年齢：	経験年数：11 年
講座内容	・ちぎり絵 日本古来の伝統芸術が見直されている昨今です。極寒の辛い作業に耐え、一枚一枚ていねいに作られた手すき和紙。その和紙を指先でちぎると、優しい繊維が現れ、その毛羽を利用して創作するちぎり絵には温かみがあり、見る人の心を和ませてくれます。花や旅の思い出など、世界に二つとない自分だけの絵として残すことができます。初心者の方でもわずか 2 時間で、道具を使わずに作品が完成します。				
活動曜日・時間	金・土(10:00～12:00/13:30～15:30)			参加人数	10 名くらいまで
居住地	水戸市	活動地域：水戸市内	その他：和紙・台紙代等ハサミ・ピンセットは使用しません		
自己 PR	ちぎり絵は、ご高齢でも楽しめる趣味です。また、和紙の手すき技術が平成 26 年 12 月ユネスコの無形文化遺産に登録されました。心癒す和紙・ちぎり絵で、四季折々の感動を表現してみましょ。お手伝いいたします。				
取得資格	全国和紙ちぎり絵芸術協会教授免許				

登録番号	205	講師：桑名	性別：女	年齢：34 歳	経験年数：16 年
講座内容	・似顔絵講座 独自技法により、トレーシングペーパー・鉛筆・ボールペン・色鉛筆を用いて、誰でも写実風な似顔絵を描ける方法をお教えします。 (下書きの書き方→ペン入れのコツ→着色のポイント→背景の塗り方)				

活動曜日・時間	月～金 9:30～14:00(土日応相談)		参加人数	6名(講座時間 2h 程度) 15名(講座時間 3h 程度)
居住地	日立市	活動地域：日立市・高萩市 常陸太田市・東海村	その他：持参するもの：鉛筆・ボールペン(黒)・色鉛筆(12色以上)・消しゴム・ティッシュペーパー/材料代：トレーシングペーパー・画用紙 1枚 10円	
自己PR	独学で似顔絵を描いており、結婚式のウェルカムボードやサプライズプレゼントとして利用いただいています。			
取得資格				

8. 料理 A— (料理全般・コーディネートなど)・・・8件

登録番号	028	講師：常松	性別：女	年齢：61歳	経験年数：28年
講座内容	① 生ハーブのアレンジメント(タウジーマウジーなど) ② ドライハーブフラワーアレンジメント(花束・リースなど) ③ ハーブ・クラフト(ハーブキャンドル・ハーブ石けん・ハーブリースなど) ④ 簡単ハーブ料理・ハーブジャム・ハーブ菓子など ⑤ ハーブの寄せ植え・さし木の方法・種まきから収穫まで ⑥ ハーブの楽しみ方 ※上記のうちいずれか1つを選んでください。2時間以内の内容です。				
活動曜日・時間	月～金 13:30～15:30			参加人数	5～15名程度
居住地	常陸大宮市	活動地域：車で1時間程度の範囲(応相談)		その他：ハーブの寄せ植えは3500円程度かかる場合もあり。それ以外は500～1500円以内。自宅のハーブがメインなので安くできます。	
自己PR	自宅で50種類以上のハーブを育てています。春～晩秋まで花が楽しめます。ハーバルライフを一緒に楽しみましょう！				
取得資格	生ハーブ&リラックス リのはうす経営 ハーブコーディネーター／常陸大宮市公民館講座講師(H25年～28年)・大子町でも(H27年)				

登録番号	041	講師：松浦	性別：女	年齢：70歳	経験年数：29年
講座内容	和食・洋食・中華と季節に合わせたお料理を指導いたします。				
活動曜日・時間	水・木 10:00～16:00			参加人数	応相談
居住地	鹿嶋市	活動地域：鹿嶋市・神栖市・潮来市		その他：	
自己PR	専業主婦の傍ら、自分の好きなこと、できることを追い求めて続けてきました。この技術、知識を多くの人に伝え分かちあいたいと思います。				
取得資格	土井勝料理学校師範科修了、東京会館クッキングスクールにて研鑽を積む				

登録番号	097	講師：塙	性別：女	年齢：55歳	経験年数：23年
講座内容	・食育、ダイエット、生活習慣病予防、介護予防のための食事作りやアドバイスを、調理実習を含めながらお伝えします。 ・調理実習では、包丁の扱い方などの料理の基本から、食材の扱い方や野菜の保存方法、メニューのアレンジ方法までお伝えします。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	30名程度まで
居住地	かすみがうら市	活動地域：応相談		その他：レシピ作成代として3000円がかかります	
自己PR	料理教室歴は長いので、少人数から大勢まで対応できます。料理は江戸懐石近茶流を10年以上習っています。				
取得資格	管理栄養士				

登録番号	120	講師：関	性別：女	年齢：	経験年数：18年
講座内容	肉・魚・卵・乳製品を一切使わず、野菜・乾物・海草を中心としたデトックス料理をご紹介します。ローフード&創作野菜料理で、色々な野菜料理のバリエーションを広げます。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	8～20名
居住地	水戸市	活動地域：応相談		その他：	
自己PR	「食は命」、おもてなしの出来るデトックス料理をモットーにお料理教室を開催しています。				
取得資格	ローフードマイスター、薬膳アドバイザー、細胞矯正士、スパイスクッキングアドバイザー				
活動の様子または参考資料	資料・レシピあり 				

登録番号	144	講師：斉藤	性別：女	年齢：68歳	経験年数：25年
講座内容	・アトピーのお子さんへの料理 一般のメニューからの展開等				
活動曜日・時間	第2・4週は除く。			参加人数	7～8名
居住地	水戸市	活動地域： 水戸市・ひたちなか市・日立市 国道6号線・51号線沿い		その他：調理材料代がかかります	
自己PR	Amazon 絵本『こんにちは、アトピー』				
取得資格	栄養士、華道免許、アトピーアドバイザー(民間資格)				

登録番号	154	講師：市毛	性別：女	年齢：41歳	経験年数：
講座内容	離乳食・幼児食づくり。 親子で作る喜び、一緒に食べる楽しさを伝えていきます。 (※ベビーマッサージ、ファーストサインも指導できます)				
活動曜日・時間	月～金(9:00～15:00)／土・日・祝日 隔週(託児があれば動けます)			参加人数	10名前後
居住地	水戸市	活動地域：茨城県・茨城県近県		その他：材料費あり	
自己PR	子どもが生まれ母になり、嬉しい反面誰にも頼れず毎日が寝不足、3ヶ月の出血で体調も戻らず引きこもり気味の時にベビーマッサージに出会いコミュニケーションの大切さを知りました。母として初心者私を成長させてくれる娘たち。今では一緒に料理を作り毎日のコミュニケーションの場としています。皆様にもお子様とのコミュニケーションの大切さを知っていただけたら嬉しいです。				
取得資格	食育インストラクター				

登録番号	161	講師：宮本	性別：女	年齢：44歳	経験年数：単発で数回
講座内容	簡単でおいしい料理作り(調理実習) 働く主婦として料理やお菓子・パンづくりをしてきました。時短ワザを多々皆さんにお伝えします。				
活動曜日・時間	土・日のみ			参加人数	8名程度
居住地	日立市	活動地域：茨城県内		その他：1000円未満/人がかかります	
自己PR	日本テレビ「レシピの女王」の料理対決に出演したり、雑誌の読者モデルとして、多々料理を紹介させていただいた経験があります。				
取得資格	調理師				

登録番号	201	講師：清水	性別：女	年齢：63歳	経験年数：約30年
講座内容	「家庭料理(日常・季節料理)をちょっぴり見直してみませんか？」をテーマに、幼児・子どもの料理、高齢者向けの料理も加えて、栄養・食材を考え、一緒に楽しく料理を味わってみましょう。				
活動曜日・時間	月・火・土・日 日中の時間帯			参加人数	15~20名 調理台1台につき6名程度
居住地	ひたちなか市	活動地域：水戸市・東海村・ひたちなか市・那珂市	その他：食材代1000円 (デザート込の4品)		
自己PR	今までの経験を生かし、食の大切さを伝えたいと思いました。何度も試作をして出来上がったレシピを通して、美味しい料理を伝えたいです。				
取得資格	栄養士				

9. 料理B— (パン・お菓子作り)・・・7件



登録番号	006	講師：奥貫	性別：女	年齢：	経験年数：
講座内容	パンづくり、お菓子づくり、ラッピング等、短時間で仕上げられるものの指導をいたします。ティータイム有り。				
活動曜日・時間	平日 10:00~13:00頃			参加人数	5~8名(応相談)
居住地	つくば市	活動地域：つくば市・土浦市	その他：		
自己PR	簡単にできておいしいお菓子、パンなどポイントをおさえながら指導します。				
取得資格					

登録番号	028	講師：常松	性別：女	年齢：61歳	経験年数：28年
講座内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 生ハーブのアレンジメント(タウジーマウジーなど) ② ドライハーブフラワーアレンジメント(花束・リースなど) ③ ハーブ・クラフト(ハーブキャンドル・ハーブ石けん・ハーブリースなど) ④ 簡単ハーブ料理・ハーブジャム・ハーブ菓子など ⑤ ハーブの寄せ植え・さし木の方法・種まきから収穫まで ⑥ ハーブの楽しみ方 ※上記のうちいずれか1つを選んでください。2時間以内の内容です。				
活動曜日・時間	月~金 13:30~15:30			参加人数	5~15名程度
居住地	常陸大宮市	活動地域：車で1時間程度の範囲(応相談)	その他：ハーブの寄せ植えは3500円程度かかる場合もあり。それ以外は500~1500円以内。自宅のハーブがメインなので安くできます。		
自己PR	自宅で50種類以上のハーブを育てています。春~晩秋まで花が楽しめます。ハーバルライフを一緒に楽しみましょう!				
取得資格	生ハーブ&リラックス リのはうす経営 ハーブコーディネーター/常陸大宮市公民館講座講師(H25年~28年)・大子町でも(H27年)				

登録番号	041	講師：松浦	性別：女	年齢：70歳	経験年数：29年
講座内容	手作りケーキの基本を季節に合わせたお菓子で指導致します。シュガーデコレーション・テーブルセッティングコースも学んでいます。				
活動曜日・時間	水・木 10:00~16:00			参加人数	応相談
居住地	鹿嶋市	活動地域：鹿嶋市・神栖市・潮来市	その他：		
自己PR	専業主婦の傍ら、自分の好きなこと、できることを追い求めて続けてきました。この技術、知識を多くの人に伝え分かちあいたいと思います。				
取得資格	今田美奈子食卓芸術サロン製菓コース師範資格認定				

登録番号	161	講師：宮本	性別：女	年齢：44歳	経験年数：単発で数回
講座内容	簡単でおいしい料理作り(調理実習) 働く主婦として料理やお菓子・パンづくりをしてきました。時短ワザを多々皆さんにお伝えします。				
活動曜日・時間	土・日のみ			参加人数	8名程度
居住地	日立市	活動地域：茨城県内		その他：1000円未満/人がかかります	
自己PR	日本テレビ「レシピの女王」の料理対決に出演したり、雑誌の読者モデルとして、多々料理を紹介させていただいた経験があります。				
取得資格	調理師				

登録番号	181	講師：外山	性別：女	年齢：47歳	経験年数：14年
講座内容	・天然酵母パン作り講座 ・自家製酵母パン作り講座 ・親子パン作り講座 ・子どもパン作り講座 ・イーストパン作り講座 ・少しのイーストで低温長時発酵のパン作り講座				
活動曜日・時間	10:00～16:00(平日・土・日とも可)			参加人数	3～15名程度
居住地	水戸市	活動地域：県央・県北地域		その他：パン作り材料代がかかります	
自己PR	水戸市の自宅でパン教室「Fica(フィーカ)」を開催しています。パルシステムの安全・安心な材料を使い、多くの生徒さんにパン作りの楽しさをお伝えしたいと考えています。				
取得資格	食品衛生責任者、ジュニア野菜ソムリエ				

登録番号	191	講師：田山	性別：女	年齢：	経験年数：
講座内容	・そば打ち(基本的な職人同様) ・二八そば打ち パルシステムの食材による天然だしのつゆ、かえし作り そばに合う天ぷら各種(野菜中心・旬の食材) ・そばがき、そばかりんとう作り (子どもそば打ち体験教室の経験あり・学年に合わせて対応可) ・こんにやく作り				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	10～15名程度
居住地	鹿嶋市	活動地域：応相談		その他：そば粉・打粉・つなぎ・小麦粉 昆布他 材料代	
自己PR	みんなに美味しいと言われるそば、こんにやくをいつも目標に、初めて打つ人でもそこそこの美味しいおそばを打ってもらえます。				
取得資格					

登録番号	197	講師：神長	性別：女	年齢：40歳	経験年数：
講座内容	・オープン不要！簡単パン作り ・おうちパン講座 トースターやフライパン、魚焼グリルでも焼けちゃいます。「パンは買うもの」「パンは大変そう」と思っている方にこそ、おすすめのパンレッスンです。 夜5分こねる→冷蔵庫発酵→朝すぐ焼けるパンです。お子様連れも大歓迎です。				
活動曜日・時間	月～金 10:00～13:00			参加人数	2～10名
居住地	水戸市	活動地域：自宅から車で1時間程度の場所		その他：食材費	
自己PR	毎日忙しいお母さんでもできるような“心とカラダが健康になれる”レシピの提案をしたいと思います。おしゃべりしながら楽しくレッスンしましょう。				
取得資格	調理師免許、食育インストラクター、食品衛生責任者、cotta 運営シニアおうちパンマスター				

10. 体と健康（ヨガ・アロマセラピー・ダンスなど）・・・17件

登録番号	030	講師：中根	性別：女	年齢：55歳	経験年数：
講座内容	バレエストレッチ、ジャズストレッチ、リフレッシュ体操 音楽に合わせて、ストレッチ・柔軟・筋力アップ運動・軽いステップなど、肩こり・腰痛の 予防解消のために、美しい姿勢や体力づくりのために初歩から丁寧に指導します。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	東海村	活動地域：日立市・東海村・ひ たちなか市・水戸市・常陸大宮市		その他：	
自己PR	子どもからお年寄りまで幅広い年齢の方の心身のリフレッシュをお手伝いします。				
取得資格	看護師、保健師、養護教諭資格取得				

登録番号	056	講師：常松	性別：男	年齢：61歳	経験年数：15年
講座内容	脳活性と体を鍛える健康法。＜フェルデンクライス＞ 「体の神秘・不思議に出会うひととき」その秘密は「脳に直接届く動き」です。脳は活性化 し、体を滑らかにし、全身の連携を整え始めます。皆さんの脳が、体が持っている潜在能 力を引き出す体験、してみませんか！「動き」はどなたでも出来るシンプルな動きを中心 に構成されています。				
活動曜日・時間	月～金 13:30～15:30			参加人数	5～15名
居住地	常陸大宮市	活動地域：自宅から車で1時間 程度の範囲内		その他：	
自己PR	この健康法のおかげで、ハーブ栽培・加工・販売とグラフィックデザイン・イラスト、地域活 動と元気に取り組んでいますよ！				
取得資格	国際フェルデンクライス連盟公認プラクティショナー/日本フェルデンクライス協会会員				
活動の様子また は参考資料	写真・資料あり 				

登録番号	103	講師：岡崎	性別：女	年齢：	経験年数：13年
講座内容	日常生活に役立つアロマ・ハーブの知識を学べます。(例:風邪・インフルエンザ予防、虫 除けスプレー、花粉症対策、アロマとハーブで美肌を目指すなど…)				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	小美玉市	活動地域：応相談		その他：別途アロマクラフト代 (精油・基材など)がかかります。	
自己PR	メディカルアロマとハーブで身体と体を元気にするお手伝いをしたいと思います。				
取得資格	JAA 日本アロマコーディネーター協会アロマンストラクター ナードジャパン協会アロマイストラクター				

登録番号	103	講師：岡崎	性別：女	年齢：	経験年数：13年
講座内容	ハーブティー講座 おいしく飲めて、さらに体に良いハーブティーを紹介する講座です。 (例:風邪・花粉症に良いハーブなど)				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	応相談
居住地	小美玉市	活動地域：応相談		その他：ハーブティー・クラフト 基材代がかかります	
自己PR	体調や気分に合わせておいしいハーブティーを紹介していきます。				
取得資格	JAA 日本アロマコーディネーター協会アロマイストラクター ナードジャパン協会アロマイストラクター				

登録番号	133	講師：菅原	性別：女	年齢：48歳	経験年数：5年
講座内容	① クレイって何？(クレイの特徴や使い方の基礎を知ろう！！) ② クレイ入り手ごね石けんとクレイウォーターで化粧水 ③ クレイフェイスパックで健康肌へ ④ シュワシュワバスボム作り など				
活動曜日・時間	火・土・日曜以外 10:00～15:00 で応相談			参加人数	最低2名～
居住地	小山市	活動地域：小山・古河 その他応相談		その他：	
自己PR	自然の物大好き、手作り大好きで色々作っています。身体に良いものを取り入れようと思っていたらアロマとクレイに出会い、勉強し日常で使えるクラフト作りをお伝えしています。				
取得資格	ICA国際クレイセラピー協会 クレイセラピーインストラクター、JAA日本アロマコーディネーター、社会法人日本アロマ環境協会アドバイザー				

登録番号	135	講師：井澤	性別：女	年齢：	経験年数：15年
講座内容	楊名時太極拳の指導を致します。健康増進とストレス解消のために、誰にでも無理なく楽しんでいただける太極拳と八段錦を1時間半かけてゆっくり行います。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	特に制限なし
居住地	那珂市	活動地域：県央エリア		その他：	
自己PR	心も身体も柔らかくして毎を送りたいと思っています。「教えることは学ぶこと」であることを実感しています。				
取得資格	日本健康太極拳協会 師範				

登録番号	137	講師：彦野	性別：女	年齢：52歳	経験年数：11年
講座内容	ボディトーンニングクラス ストレッチ、ピラティス、バレエワークアウトや簡単なダンス取り入れた身体のためのエクササイズクラス。 ・初めてのジャズダンスクラス ・初めてのベリーダンスクラス 身体の状態に応じて構成内容を決められます。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	スペースによる
居住地	つくば市	活動地域：応相談		その他：	
自己PR	ジャズダンス、ベリーダンスが好きです。激しい動きでなくてもしっかり身体に効くエクササイズを心がけています。交流センターでサークルの講師を続けています。				
取得資格	健康管理能力検定1級・健康管理師指導員・つくば市運動普及推進員				

登録番号	148	講師：小林	性別：女	年齢：67歳	経験年数：28年
講座内容	楊名時太極拳。 まず挨拶します。八段錦の前半をする。太極拳24式をする。部分稽古をします。 八段錦の後半をする。挨拶をする。				
活動曜日・時間	金曜 10:00～12:00			参加人数	10名
居住地	ひたちなか市	活動地域：ひたちなか市		その他：	
自己PR	やさしい・まじめ・明るい				
取得資格	楊名時太極拳 指導員				

登録番号	153	講師：石崎	性別：女	年齢：42歳	経験年数：11年
講座内容	①嗅覚活性による認知症予防講座 ②アロマクラフトを作るセミナー ③ハンドマッサージ講習会				

	④ハーブの健康講座 ⑤メンタルケアのためのアロマ&ハーブ講座		
活動曜日・時間	月～土 9:00～16:00	参加人数	何名でも対応可
居住地	つくば市	活動地域： 県南エリア	その他：
自己PR	大学病院やクリニックで臨床アロマ、ハーブ療法をおこなっているの、さまざまな心身の健康相談に乗れると思います。		
取得資格	つくば市生涯学習指導員／つくばアロマハーバリスト協会会員 (社)日本フィットセラピー協会認定ハンドケアセラピスト NPO 法人日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト 公益社団法人日本アロマ環境協会認定 アロマセラピーアドバイザー・アロマセラピーインストラクター、厚生大臣認定整体師、IFA認定PEOT取得、JAMHA認定ハーバルプラクティショナー		
活動の様子または参考資料	資料あり 		

登録番号	156	講師：井出	性別：女	年齢：46歳	経験年数：10年
講座内容	ストレッチ・簡単な筋カトレーニング 腰痛・肩こりなどの予防のための運動や体幹などを鍛える運動をおこないます。誰でも簡単にできます。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	部屋の広さに応じて
居住地	牛久市	活動地域： 応相談		その他： 床マットと椅子の用意が必要です	
自己PR	楽しく体を動かしましょう！				
取得資格					

登録番号	169	講師：大川	性別：女	年齢：50歳	経験年数：11年
講座内容	・アロマクラフト作り(アロマスプレー・アロマ入浴剤など) ・アロマストレッチ(アロマの空間の中で簡単なストレッチ)				
活動曜日・時間	平日 10:00～14:00 くらい(応相談)			参加人数	5～20名程度
居住地	栃木県下都賀郡野木町	活動地域： 野木町・小山市・古河市(応相談)		その他： 材料費 500円～1000円程度がかかります	
自己PR	皆さんと一緒に楽しいひと時で、リフレッシュ・リラックスいたしましょう。				
取得資格	AEAJ 認定 アロマセラピーインストラクター AEAJ 認定 アロマセラピーアドバイザー AEAJ 認定 アロマフィットネスデザイナー				

登録番号	178	講師：本田	性別：女	年齢：65歳	経験年数：4年
講座内容	シルバーリハビリ体操全般				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	20名程度
居住地	笠間市	活動地域： 笠間市とその周辺		その他：	
自己PR	看護師資格有り				
取得資格	シルバーリハビリ体操指導士 2級				

登録番号	180	講師：宮崎	性別：女	年齢：61歳	経験年数：18年
講座内容	身近なものを使った簡単筋トレ・ストレッチ・リズム体操など(介護予防等に)				

活動曜日・時間	10:00～12:00／13:00～15:00 曜日・時間応相談。夜間も対応可。	参加人数	最大 35 名
居住地	土浦市	活動地域：茨城県・栃木県全域	その他：
自己 PR	運動終了後のみなさんの笑顔が活動の活力となっています。		
取得資格	土浦市運動普及推進員、保健師		

登録番号	189	講師：加治屋	性別：女	年齢：48 歳	経験年数：
講座内容	<p>・季節のアロマクラフト(手作りアロマ) 春:鼻すっきり花粉症対策スプレー 夏:虫よけスプレー・ボディパウダー 秋:不眠症に有効なスプレー・記憶力 UP ジェル 冬:風邪・インフルエンザ対策スプレー ・ハンドトリートメント ・フェイシャルトリートメント ・バスリラックス(バスフィズ・入浴剤) ・ハウスクエア(おそうじパウダー) ・ボディケア(肩こり対策・ダイエット対策) ・ヘルスクエア (天然のラベンダーの香りの作用は、リラックスだけではないリフレッシュ作用もあるラベンダーもあります。同じラベンダーでも色々な種類があることを知ってもらいたいです。香りのかぎ比べもおもしろいです。)</p>				
活動曜日・時間	平日(月～金)10:00～15:00	参加人数	部屋の広さに合わせて何名でも可		
居住地	日立市	活動地域：日立市近郊	その他：費用 500 円～1,000 円		
自己 PR	子育てをしながら少しずつ資格を取ってきましたが、勉強すればするほど奥が深く、天然の植物の香りが、心や体に働きかけるのを実感しました。また、2 つのアロマショップで、スタッフとして勤務した経験から、今まで自分が覚えてきた知識を人にも伝えて、香りの力で元気や癒しをもらっていただけたら嬉しいなと思います。				
取得資格	<ul style="list-style-type: none"> ・JAA認定アロマコーディネーター<イギリス式アロマ(生活・美容)> ・AEAJ認定アロマセラピーアドバイザー<イギリス式アロマ(生活・美容)> ・NARD JAPAN 認定アロマアドバイザー<フランス式(メディカルアロマ)> ・NARD JAPAN 認定アロマセラピーベーシック講師<フランス式(メディカルアロマ)> ・スキンケアアドバイザー 				

登録番号	186	講師：伊東	性別：女	年齢：41 歳	経験年数：9 年
講座内容	<p>・バスボム作り 発泡入浴剤を手軽に作れます。重曹・クエン酸・片栗粉・はちみつの4つで安全・安心な入浴剤です。学校や支援センターなどで短期講座として活動しています。</p> <p>・アロマ アロマを使って風邪予防や消臭スプレー作りなどができます。</p>				
活動曜日・時間	火～金 10:30～14:30	参加人数	最大 15 名		
居住地	稲敷郡	活動地域：土浦市・つくば市	その他：		
自己 PR	現在 2 歳の子どもと一緒に子育て支援関連の仕事を単発でしています。12 歳と 9 歳の子育ての経験を話しながら、プレママや新米ママに、子育てはもっと楽しんでいいんだよ～とお伝えできる活動をしたいと思っています。				
取得資格	AEAJアロマセラピー2 級。TCカラーセラピスト・数秘&カラージュニアプレゼンター				

登録番号	192	講師：志賀	性別：女	年齢：67 歳	経験年数：2 年
講座内容	<p>・スクエアステップ 「スクエアステップ」とは、25 cm四方のマス目(スクエア)で区切ったマットを使用して、パターン(前進・後退・左右・斜め)どおりにステップすることです。膝を高め(個人差あり)、手(腕)を振り、リズムよくステップします。スクエアステップの効果は転倒予防(足腰の筋力)・認知症予防(頭の体操)・仲間づくり(コミュニケーション)・健康づくりにつながります。終わったあとには満足感・爽快感・達成感が得られるエクササイズです。</p>				
活動曜日・時間	応相談	参加人数	30 名		
居住地	日立市	活動地域：応相談	その他：		

自己 PR	社協のサロンでボランティアをしています。シルバー体操にレクリエーションやスクエアステップを取り入れて活動しています。スクエアステップは笠間の方で参加。			
取得資格	スクエアステップ指導員、シルバーリハビリ指導士(2級)、ユニカール普及員			

登録番号	194	講師：本田	性別：男	年齢：67歳	経験年数：
講座内容	シルバー向けの体操の講師をしています。みとセンターでの「シルバーいきいきサークル」指導実績があります。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	20名前後
居住地	笠間市	活動地域：水戸市およびその周辺市町村		その他：	
自己 PR					
取得資格	2016年シルバーリハビリ体操指導士2級 2016年防災士 2008年からスポーツチャンバラ小太刀護身道2段				

登録番号	195	講師：田上	性別：女	年齢：43歳	経験年数：約3年
講座内容	<p>① 通常おこなっている講座内容を紹介しします。(メディカルアロマ) ラベンダークリーム作りの講座となっておりますが、たくさんのメディカルアロマのレシピがありますので、その中から季節やテーマに合ったクラフトを一つ決めて講座としてアレンジができます。</p> <p>例)初夏なら虫よけスプレー作り、春なら花粉症ノーズケアジェル作りなど</p> <p>② メディカルアロマではない、香りのアロマでは、精油を使った香水作り、ブレンドオイル作りもできます。</p>				
活動曜日・時間	月・木・金 10:00～14:00 (火・水・土・日は応相談にて対応できます)			参加人数	3～15名程度まで
居住地	宇都宮市	活動地域：宇都宮市・小山市 またその近辺		その他：600～1800円(レシピの内容・使用する精油の価格により変動あり)	
自己 PR	香りのアロマとは違い、精油の薬理効果を利用するメディカルアロマをメインに従来の香りのアロマも含めて、アロマセラピーをより身近に、正しく安全に日常生活に取り入れられる方法をお伝えする活動をしています。楽しく参加できる講座がモットーです。				
取得資格	日本メディカルアロマセラピー協会(JMAA)メディカルアロマ健康管理士、 ミトオカセナチュラルカウンシル銀座校アロマセラピー・マッサージ&カウンセリングコース 修了、日本アロマ環境協会アロマセラピー検定1級				

登録番号	198	講師：岡田	性別：女	年齢：48歳	経験年数：5年
講座内容	<p>① 良い姿勢って？(なぜ姿勢が良い方がいいのかの講義を少し取り入れます)</p> <p>② 自分の身体のチェック</p> <p>③ 体操</p> <p>④ 再チェック</p> <p>上記をベースに講座を開講しています。</p>				
活動曜日・時間	月曜 13:00～16:00 / 木曜午前中のみ 他曜日・時間は応相談			参加人数	10名以内
居住地	つくば市	活動地域：つくば市・土浦市 またはその周辺市町村		その他：	
自己 PR	自分の身体を知り、良い姿勢と健康の関わりをみなさんに知ってもらいたい。 (なぜ不調になるのか？など)				
取得資格	健康管理士、看護師、認定エステティシャン、カイロプラクター				

登録番号	202	講師：石川	性別：女	年齢：39歳	経験年数：
講座内容	<p>・自分と家族の健康を守るセルフケア術 ～ボディケア編～と～メンタルケア編～が両方開講できます。</p> <p>【ボディケア編】整体を基本とした疲れを和らげる手技を教えます。一人でもペアでも参加</p>				

	可。血行の良い体で、健康を維持しませんか？ 【メンタルケア編】カウンセリング心理学と傾聴の基本を教えます。人間関係・コミュニケーションを良好にして、ストレスに強い心を自分で育てましょう。		
活動曜日・時間	不定期(曜日・時間応相談)	参加人数	2名～可。 (最大10名まで)
居住地	結城市	活動地域：公共交通機関と現地までのタクシー等あれば可。	その他：マッサージオイル代300円(参加者持参の場合は不要)
自己PR	自分と家族の健康増進のために、心や体の不調を早めにケアする手技・手法を知っていただき、暮らしに役立ててもらえれば幸いです。老若男女問わず、永く付き合えるセラピストとして信頼を得ています。		
取得資格	日本心理カウンセラー養成学院(第19期修了生) ボディセラピストとして平成26年に独立開業「アトリエサロンレム」を3年間小山市内で営業後、平成29年自宅に移転して継続中。		

登録番号	204	講師：鈴木	性別：女	年齢：	経験年数：7年
講座内容	10種類の表情カードと10種類の精油(アロマ)の香りを使って、リラックスしながら自分の気持ちに向き合うことができます。「なりたい自分」をサポートしてくれる香りでおアロマスプレーを作って持ち帰ることができるので、帰ってからも楽しむことができます。				
活動曜日・時間	応相談		参加人数	1～10名	
居住地	牛久市	活動地域：応相談		その他：協会指定の精油一人150円程度、スプレー110円、他50円程度	
自己PR	自身が気づかない間に溜め込んだストレスにより心身ともにボロボロになった経験から、日常で楽しくできるメンタルケアを広めたいと願っています。				
取得資格	アロママップ®インストラクター、認定心理士等				

11. その他(ライフプランなど)・・・6件

録番号	064	講師：弘島	性別：女	年齢：65歳	経験年数：18年
講座内容	ペットロスセラピー体験講座(ペットたちに伝える愛してる、ありがとうの心) 大切なペットへの思いを分かち合い、自身が抱える苦しみを克服する方法を学びます。				
活動曜日・時間	応相談		参加人数	少人数～	
居住地	龍ヶ崎市	活動地域：自宅より車で1時間位まで可。電車の場合、最寄駅より徒歩で行ける場所。他応相談。		その他：コピー教材費200～300円がかかります	
自己PR	義父の介護をきっかけに、インテリア、パーソナル・ビジネスカラー、カラーセラピーを学び、2000年にカラーのプロとして独立。現在ふあいんなから一主宰(HP:教えて!色彩たちの物語 検索)。60歳目前に大学に入学。心理学を学び、心理カウンセラーとしても活動。				
取得資格	認定心理士(日本心理士学会認定)・チャイルドアートインストラクター(子どものためのアートセラピスト)ふあいんなから一主宰				

登録番号	118	講師：福島	性別：女	年齢：45歳	経験年数：8年
講座内容	ライフプラン ①社会保険(医療保険・労災保険・介護保険)				
活動曜日・時間	金曜午前以外なら可・時間も応相談		参加人数	応相談	
居住地	つくばみらい市	活動地域：車・電車で移動可能な地域		その他：	
自己PR	パルシステム茨城「くらし見直しの会」学習会講師です。				
取得資格	3級FP技能士、日本コープ共済連ライフプランアドバイザー				

登録番号	126	講師：新見	性別：女	年齢：69歳	経験年数：14年
講座内容	心理学(誰でもすぐ理解できるコミュニケーション)、自分自身に気がつき、質問紙などにより性格がグラフでわかる。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	5~70名程度
居住地	土浦市	活動地域：阿見・土浦・つくば・牛久近辺		その他：	
自己PR	この心理学を学んだグループの代表をしています。性格は明るく温厚です。				
取得資格	心理学インストラクター				

登録番号	129	講師：柴田	性別：女	年齢：45歳	経験年数：8年
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニ芝居やゲームを通じてお金のことを学ぶワークショップ ・小~中高生向けのキャリアプランニング ・一般向けマネー講座全般 				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	5~30名程度
居住地	小美玉市	活動地域：県内全域		その他：	
自己PR	キッズ・マネーステーションの認定講師として、学校・生涯学習センター・各種団体で複数の実績があります。 パルシステム茨城 栃木「くらし見直しの会」学習会講師です。				
取得資格	1級ファイナンシャルプランニング技能士、CFP、精神保健福祉士、日本コープ共済連ライフプランアドバイザー				

登録番号	140	講師：中村	性別：男	年齢：85歳	経験年数：22年
講座内容	公益社団法人国土緑化推進機構「緑の募金事業」。「森林ボランティア育成講座」(後援：茨城県)を第12期まで実施。実施団体の森のボランティア茨城の代表を務める。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	フィールドワークの場合は20名以下
居住地	ひたちなか市	活動地域：県内全域		その他：	
自己PR	平成9年いばらき森林クラブを結成、代表を10年務める。この間に農林水産大臣賞受賞。平成19年に内閣総理大臣賞受賞。				
取得資格	安全衛生規則第36条第8号特別教育修了証 平成11年12月19日第4425号林材業労災防止協会茨城支部会				

登録番号	196	講師：松内	性別：女	年齢：72歳	経験年数：3年
講座内容	大人のための絵本セラピーは、絵本の力を借りて大人が絵本を楽しむワークショップです。少人数のグループになり、絵本セラピストの私がテーマに沿った絵本を5冊読み聞かせします。参加者は絵本を見たあとに簡単な質問の答えをワークシート(メモ用紙)に書いて、それを同じグループの人に発表します。正解も間違いもなく、ただ自分の感じたことを口にするだけです。約束事として、グループの人は発表者に拍手をする、批判や否定をしない、発表したくないときは無理に発表しなくても良い、聞いた個人的な話は他で話さない、などがあります。絵本の絵だけを見て、絵本の字は耳から聞くという心地よい体験ができます。				
活動曜日・時間	応相談			参加人数	3~15名程度
居住地	牛久市	活動地域：公共交通機関が利用できる場所、また駅からの送迎があれば可		その他：ワークシートコピー代	
自己PR	残りの人生まだまだ学ぶことがたくさんあるので、色々な方と出会い、お互いに良い刺激を与えられたらよいと思っています。				
取得資格	絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト、図書館司書、絵本で子育てセンター認定絵本講師、消費生活専門相談員、日本FP協会ファイナンシャルプランニング技能士2級、日本心理学会認定心理士、日本語教師、アドラー心理学ELM勇気づけリーダー養成コース修了				

ニパルシステム茨城 栃木 施設利用案内

組合員活動等で利用するセンターの会議室などの施設利用にあたってのルールを次のように定めます。生協の施設は設備を含め組合員の大切な財産です。利用する前よりきれいになるよう心掛けましょう。

【利用対象】

原則としてパルシステム茨城 栃木の組合員とします。

【利用可能日及び利用時間】

施設	本部	配送センター	エンジョイパル(日立館) スマイルパル(土浦館) 下妻館	金沢店
通常営業日	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	10:00～17:00
土曜日	×	×	×	○
日曜日	×	×	×	×
	※土・日以外の生協の休業日(年末年始)及び施設管理責任者が定めた日は使用不可。但し、施設管理責任者(センター長・店長)の判断に委譲します。 ※使用時間は、各施設の業務(営業)開始時間から午後5時までとしますが、施設管理者が特に許可した場合は、この限りではありません。			

【申し込み方法】

- ①原則として所定の「施設使用申請書」に記入し受付窓口に提出します。
 - ②電話での仮予約も可能としますが、「施設使用申請書」の提出をもって予約完了となります。
 - ③仮予約の場合、申請書は使用日の1週間前までにセンターに提出して下さい。期日までに申請書の提出がない場合は、予約を取り消しさせていただく場合もありますのでご注意ください。
 - ④申請書受付時に、申請書下部の「施設使用許可証」をお渡ししますので、使用当日にご提示下さい。
- ※申請後であっても、使用日が本部もしくはセンター行事と重なった場合は、日程調整をお願いする場合がありますのでご了承下さい。

【受付期間】

使用日の3ヶ月前から受付とします。(但し、3ヶ月前の同日が休日の場合は翌日とします。)

【キャンセルの場合】

すみやかに該当窓口に連絡して下さい。(遅くとも前日までに)

【使用后】

使用責任者は、「施設使用報告書」に必要事項を記入し、提出後確認を受けてから退出して下さい。

【注意事項】

- ①宗教・政治に関する集まりや営利を目的としたカルチャースクール的に利用することはできません。
- ②備品の持ち込み及び後片づけは使用者が責任を持って実施します。
- ③使用後の食器・備品等はすべて所定の位置に元通りにして下さい。
- ④使用後は清掃を行い、火の後始末、電気製品・照明・空調などの電源、戸締りの確認をして下さい。
- ⑤事故や備品などの破損・紛失等が生じた場合は、すみやかに受付窓口まで申し出て下さい。
- ⑥使用により生じたゴミ、その他持ち込み品は全て持ち帰りとなります。
- ⑦使用者の故意、または過失により施設、食器、備品に損害を与えた場合は、使用者に弁償していただく場合があります。
- ⑧その他、必要に応じた細則は各事業所長の判断とします。

施設一覧表

施設名	住所・連絡先・受付窓口 ※受付時間 9:00～17:00(営業日)	収容目 安(約)	備品	駐車台数
エンジョイパル 日立館	住所:〒316-0006 日立市末広町 3-3-13 組合員活動専用フリーコール 0800-800-6627 受付窓口:ひたちセンター長・副センター長	50名	キッチン オープンレンジ テーブル 20台 椅子 60脚	15台程度
スマイルパル 土浦館	住所:〒300-4111 土浦市大畑 211-3 組合員活動専用フリーコール 0800-800-6664 受付窓口:つちうらセンター長・副センター長	60名	キッチン オープンレンジ テーブル 24台 椅子 60脚	20台程度
下妻館	住所:〒304-0032 下妻市比毛 43-4 組合員活動専用フリーコール 0120-390-433 受付窓口:パルシステム栃木センター長・副センター長	40名	キッチン オープンレンジ テーブル 15台 椅子 45脚	20台程度
パルシステム 栃木センター	住所:〒323-0819 栃木県小山市横倉新田 198-1 組合員活動専用フリーコール 0120-390-433 受付窓口:パルシステム栃木センター長・副センター長	50名	キッチン オープンレンジ テーブル 20台 椅子 60脚	20台程度
なかセンター	住所:〒311-0103 那珂市横堀 840-5 組合員活動専用フリーコール 0800-800-6628 受付窓口:センター長・副センター長	30名	キッチン 電子レンジ テレビ・ビデオ テーブル 椅子	駐車可能
みとセンター	住所:〒311-3117 東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1 組合員活動専用フリーコール 0800-800-6648 受付窓口:センター長・副センター長	100名	キッチン 電子レンジ オープンレンジ テーブル 椅子 80脚	30台程度
かしまセンター	住所:〒314-0004 鹿嶋市下津 273-19 組合員活動専用フリーコール 0120-390-434 受付窓口:センター長・副センター長	10名	キッチン 電子レンジ 食器類若干 テーブル 椅子	駐車可能
うしくセンター	住所:〒300-1221 牛久市牛久町 1024-1 組合員活動専用フリーコール 0800-800-6687 受付窓口:センター長・副センター長	60名	キッチン オープンレンジ テーブル 椅子	30台程度
金沢店	住所:〒316-0015 日立市金沢町 5-9-1 電話:0294-34-3917 受付窓口:店長	10名	テーブル 椅子	駐車可能
本部	住所:〒310-0022 水戸市梅香 2-1-39 電話:029-227-2225(本部人事総務部) フリーコール:0120-289-500 受付窓口:本部 人事総務部	20名	テーブル 椅子 給湯施設	駐車可能

※受付時間は、営業日の9:00～17:00です。

※キッチン(流し台・ガス台)、備え付けの備品(お皿、はし等)については、各施設によって違いがあります。申し込みの際にご確認ください。

生活協同組合パルシステム茨城 栃木 カレッジ「とらいあぐる」

《お問合せ先》

生活協同組合パルシステム茨城 栃木 地域活動推進部
カレッジ「とらいあぐる」事務局

TEL : 029-303-1616 / フリーコール : 0120-303-169
(月~金 9:00~17:30)

FAX : 029-227-2235

<http://www.palsystem-ibarakop/katsudo/triangle/index.html>