

メニュー番号	ジャンル	種目	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師肩書き	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
2100	くらし	介護・高齢者	介護が必要になったら	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	おおむね20歳以上		(一例) 1 足立区の高齢者の様子 2 介護が必要になったら <家族がみるのがあたりまえ?> 3 上手な介護サービスの利用の仕方・介護保険サービス・区の高齢者サービス・その他 4 地域包括支援センターの支援 5 質疑応答	通年	区内		対象の方のご希望によって時間・内容を変更いたします。
2110	くらし	介護・高齢者	年をとっても「あんしん」なくらし	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	中学生以上		(一例) 1 足立区の高齢者の様子 2 「あんしん」して住み続けられる地域ってどんなもの? 3 地域包括支援センターの役割 高齢者何でも相談窓口 地域との連携 4 質疑応答	通年	区内		対象の方のご希望によって時間・内容を変更いたします。
2120	くらし	介護・高齢者	「物忘れが出てきても自分らしく生活するために」パートⅠ ～成年後見制度～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	一般		1 はじめに 2 こんな時どうしたら? 3 成年後見制度とは 背景 ・成年後見制度とは ・利用の流れ ・成年後見人の仕事 4 終わりに 5 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2130	くらし	介護・高齢者	「物忘れが出てきても自分らしく生活するために」パートⅡ ～地域福祉権利擁護事業～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	一般		1 はじめに 2 こんな時どうする? 3 地域福祉権利擁護事業とは 4 事例紹介 5 終わりに 6 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2140	くらし	介護・高齢者	「賢い老いたく」～元気なうちに備えましょう。ひとりでも安心して暮らしていくために～	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター		担当者 高橋 亮	一般		1 はじめに 2 老いたくって? 3 今からできる老いたく ・任意後見契約 ・高齢者あんしん生活支援事業 4 生活の中でできること 5 まとめ 6 質疑応答	5～2月	区内		時間や進め方は状況に応じて変更可能です。
2160	くらし	その他	就職活動Q&A/ハローワークの上手な利用方法	足立公共職業安定所		職業相談部	田邊 勝一	求職活動中(予定)の方		1 ハローワークでのお仕事さがし。(10分) 2 求人票の見方と最新の求人情報 (15分) 3 就職支援メニュー (35分) A: 各種セミナー B: 面接トレーニング C: 応募書類の添削相談 D: 就職実現プランの作成 E: キャリアカウンセリング F: 適性検査 G: 職業能力開発(職業訓練) H: 企業への求職情報の提供 I: 就職面接会・ミニ面接会の開催 J: ハローワーク インタネットサービス ※ A～Fについては、個別での開催も可能です。	通年	区内		
2180	くらし	防災・災害	防災行動力アップ講座	足立消防署	警防課防災安全係		君島拓呂 村松幸	基本を10名以上のグループとし、相談に応じます		(1)消火器による消火体験 (2)応急処置(AED等) (3)119番通報のポイント (4)地震に備えるポイント講座 グループの例・・・ママ友/ババ友グループ、大学のサークル、草野球チーム等どんなコミュニティでもOKです。 ※ 4種類の中から希望される項目を単独または複数選択できます。	通年	区内		このメニューの派遣先(会場)は、足立消防署管内に限らせていただきます。実施日時によっては派遣できない場合があります。消防署へ直接お越しいただくこともあります。
2230	くらし	その他	高校生租税教室	足立・西新井税務署			足立税務署総務課 野田	高校生		1 自己紹介 (3分) 2 導入(基礎的な内容) (7分) 3 ビデオ上映 (15分) 4 ビデオをもとに説明 (15分) 5 まとめ・クイズ・質問等 (10分)	通年(平日のみ) 午前9時～午後5時	区内		日程・内容については、事前に打ち合わせをさせていただきます。
2240	くらし	その他	社会人租税教室	足立・西新井税務署			足立税務署総務課 野田	どなたでも		1 自己紹介 (3分) 2 導入(基礎的な内容) (7分) 3 ビデオ上映 (15分) 4 ビデオをもとに説明 (15分) 5 まとめ・クイズ・質問等 (10分)	9～11月(平日のみ) 午前9時～午後5時	区内		日程・内容については、事前に打ち合わせをさせていただきます。
2270	くらし	防犯・交通安全	安全運転教育	練瀬警察署	交通課		交通課交通総務係	小学生から成人まで		1 自転車の安全な乗り方 2 歩行者の交通安全(全般) 3 企業に対する交通安全教育	通年	区内		このメニューの派遣先(会場)は、練瀬警察署管内に限らせていただきます。※この講座のお申し込みは、学校単位でお願いします

2280	くらし	防犯・交通安全	非行防止教室	練瀬警察署		生活安全課少年係 齋藤	(1)一般 (2)児童・生徒	1 はじめに (5分) 2 非行防止ビデオ上映 (20分) 3 少年非行概況 (5分) 4 (1)一般・我が子を事件・事故から守るために(被害防止)(10分) (2)児童・生徒・事件・事故の被害にあわないために(被害防止)(10分) 5 (1)一般・我が子を非行に走らせないために(非行防止)(10分) (2)児童・生徒・非行に走らないために気をつけたいこと(非行防止)(10分) 6 質疑応答 (5分) 7 閉会のあいさつ (5分)	通年	区内			このメニューの派遣先(会場)は、練瀬警察署管内に限らせていただきます。
2290	くらし	防犯・交通安全	薬物乱用防止教室	練瀬警察署		生活安全課少年係 齋藤	中学生・高校生	1 はじめに (2分) 2 薬物乱用の実態 (5分) 3 薬物乱用防止ビデオ上映 (25分) 4 薬物乱用防止対策 (20分) ・薬物乱用の動機と誘惑の手口 ・身体的影響・精神的影響 ・社会的影響と危険性 5 質疑応答 (5分) 6 閉会のあいさつ (3分)	通年	区内			このメニューの派遣先(会場)は、練瀬警察署管内に限らせていただきます。
2300	くらし	防犯・交通安全	ハイテク犯罪	練瀬警察署		生活安全課少年係 齋藤	小学6年生～中学生	ハイテク犯罪についての講座詳細内容については学習者との打ち合わせにより実施します。	通年	区内			このメニューの派遣先(会場)は、練瀬警察署管内に限らせていただきます。
2310	くらし	コンピュータ・通信	コンピュータ全般	アクアパソコンスクール		新井 邦夫	どなたでも(子ども～大人)	入門～上級(実務レベル) 各種学校(小・中学校、大学、専門学校)、自治体(東京都・足立・葛飾・荒川区)、企業(NTT・KDDI・マイクロソフト・富士通・商工会)でのPCサポートなどコンピュータ歴30年の経験を活かし講習、各種設定、トラブル対応など幅広くサポートいたします。 【講習例】 ・PC入門 ・Word/Excel/PowerPoint/Access ・webサイト(HTML/CSS) ・子供向けプログラミング、子供向けロボットプログラミング ★気軽にご相談ください。	平日：午前10時～午後8時、土日祝日：午前10時～午後5時	どこでも(出張可)	指導料3,500円～/時間、交通費1,000円※ 足立区内		
2490	くらし	介護・高齢者	人生100年時代の節約術～医療・介護編	昭和女子大学研究員 社会保障問題解決研究所	市村 のほる	一般	入門・初級レベル	1 社会保障の現状と課題 2 病気になる前に出来ること(予防) ・食事・運動・歯・心の健康、酒・タバコ 健診・人間ドックなど(生活習慣の改善) 3 病気やケガをしたら・・・ 病院(医師)選び、検査・手術・入院・薬に関するインフォームドコンセントとセカンドオピニオン 4 医療コミュニケーション(実習)	通年	区内	なし		
2640	くらし	その他	基礎から学ぶローン・クレジット	SMBCコンシューマーファイナンス株式会社	新宿お客様サービスプラザ	新宿お客様サービスプラザ職員	中学生・高校生・専門学校生・大学生・地域の方々等 /10人以上	1 7つのテーマから受講したい講座を選択する。 ・現約と消費者信用のしくみ ・ローン・クレジットの特徴 ・金利と利息・返済のしくみ ・資金集法について/割賦販売法について ・多重債務について 2 本編の他にクイズやワークを含めた内容で学習プログラムをご用意。 本編：各講座の概要について詳しくご説明します。 補足資料：各テーマに応じた補足資料で、必要に応じて選択頂けます。 クイズ：問題解決演習によって理解を深めます。 ワーク：問題解決演習によって理解を深めます。 3 PR内容 ローンやクレジット商品は、日常生活において身近な存在となっています。 現金の持ち合わせがなくても、商品・サービスを手に入れることができるなど 利便性が高い一方で、必要以上に使いすぎる恐れを考慮して利用しなければ いけません。適切な金融商品・金融手段を選択できるように、商品の仕組みや 契約にあたっての基本姿勢を学びます。	通年(原則、平日)	区内			お申込は、開催希望日の1か月前までにお願います。
2650	くらし	その他	だまされない!金融トラブル	SMBCコンシューマーファイナンス株式会社	新宿お客様サービスプラザ	新宿お客様サービスプラザ職員	中学生・高校生・専門学校生・大学生・地域の方々等 /10人以上	1 講座選択 プログラムを基本的に、4つのテーマから受講したい講座を選択していただきます。 ・カード現金化 ・振り込み詐欺 ・インターネットトラブル ・カードトラブル 2 プログラム選択 講座ごとにクイズや確認テストなど、学習プログラムをご用意。 本編：各講座の概要ごとにクイズや確認テストなど、学習プログラムを用意。 手口・図解等で分かりやすくトラブル手口を説明します。 クイズ：クイズで受講者全体の理解度を確認します。 ワーク：受講者自身でトラブルの原因や対応策等について考えて頂きます。 事例：実際に起こった事件やトラブル事例を確認し、身近な問題として捉えます。 確認テスト：学習した内容を復習して、理解度をさらに深めます。 3 PR内容 複雑化した金融商品を手取り、悪徳業者の手口は、日々巧妙化して、消費者の資産を狙っています。その購入としては、金融取引を取り巻く環境や情報を確認することの重要性が重要ですが、本セミナーでは、実際に起こっているトラブル事例、対策方法、および情報の確認方法を学びます。	通年(原則、平日)	区内			お申込は、開催希望日の1か月前までにお願います。

2660	くらし	その他	家計管理のすすめ	SMBCコンシューマーフィ ナンス株式会社	新宿お客様サービスプラ ザ	新宿お客様サービスプラ ザ職員	中学生・高校生・ 専門学校生・大学 生・地域の方々等 10人以上	1 講座選択 8つのテーマから受講したい講座を選択していただきま す。 ・家計とは・・・ ・家計管理の目的 ・ひとり暮らしにかかるお金 ・家計管理の基本 ・ライフデザイン ・生活予算立て ・支出の種類 ・給料明細の見方 2 プログラム選択 学習したいテーマに沿って各種学習プログラムをご用意。 講義:家計の意味・家計管理の目的・家計管理の流れ・給料明細の 見方 ワーク:夢を描いてみよう・ひとり暮らしにかかるお金・ライフイベント 表の作成・生活予算の計画・支出の費目分け データ:初任給と生活費・ライフイベントにかかる費用 3 指導:講座内容 夢や目標の実現のためには、まずライフプランニング(人生設計、資金 計画)が必要です。また、日々の家計を管理するにあたっては、支出 の目的や優先順位の明確化が大切です。ワークを通して、長期的なラ イフプランと、短期的な家計の管理を学びます。	通年(原則、平日)	区内		お申込は、開催希望日の1か月前までにお願 いします。	
2740	くらし	服飾・手芸	ビーズアクセサリーの制作指導			大谷美子	どなたでも	入門～上級	いろいろなビーズを使って普段気軽に身にかけられるアクセサリー 作りをご提案・ご指導します。学んで、作って、着ける「喜び」を知 っていただきます。	相談による	相談による	指導料 要相談・材料費別	
2770	くらし	服飾・手芸	和裁			和裁技能士、着付(装道) 一般	大橋 文子	どなたでも	肌着絆～留袖・袴まで和裁一般をお教えいたします。個人授業形 式なので、ご自分が縫ってみたいもの・直したいものだけでもよく、 また基礎からでもよい。週1～2回なので皆さん楽しみながら進ん でいます。国家試験を目標としている方もいます。	相談による(曜日により異 なる為)	練瀬・竹の塚・北 千住	指導料5,000円/月(1回2.5時間×3回又は4 回) 3,000円/月2(1回2.5時間)	
3000	くらし	その他	ツボミスクール～女の子と保護者のために！小学 生コース～	株式会社ワコール	広報宣伝部	ツボミスクール運営事務局 今平倫子	小学4～6年生ま での女の子	入門	1 あいさつ(5分) 2 オトナと子どものからだはどう違うの？ディスカッション(10分) 3 自分たちのからだはどう変化するの？(5分) 4 ダイエットは必要なの？(3分) 5 パストはどう変化するの？(5分) 6 パストの変化に合わせて下着の選び方(10分) 7 ブラジャー当てゲーム(10分) 8 サイズの測り方・下着サイズの選び方(10分) 9 ファッションアドバイザー(2分)	通年(年末年始を除く) 午前10時～午後5時	区内	無料	
3010	くらし	その他	ツボミスクール～女の子と保護者のために！保護 者コース～	株式会社ワコール	広報宣伝部	ツボミスクール運営事務局 今平倫子	小学1年生～中学 2年生までの女 子の保護者	入門	1 あいさつ(10分) 2 親世代(25年前)と今の子ども達の体型の違い(10分) 3 オトナになるまでの体型の変化(10分) 4 体型変化に伴う子ども達の不安や悩み(5分) 5 パストの成長と下着の選び方(15分) 6 ヒップの成長と下着の選び方(10分)	通年(年末年始を除く) 午前10時～午後5時	区内	無料	・ワコール人間科学研究所のデータをもとにお 話を進めていきます。・子どもコースもあわせて お申込みいただいた場合は、子どもコースでの 子ども達の様子もお伝えします。
3020	くらし	その他	ツボミスクール～女の子と保護者のために！中学 生コース～	株式会社ワコール	広報宣伝部	ツボミスクール運営事務局 今平倫子	中学1・2年生の女 の子	入門	1 あいさつ(5分) 2 成長期からどう変化するの？(10分) 3 大人になるとどう変化するの？(5分) 4 ダイエットは必要なの？(5分) 5 パストはどう変化するの？(5分) 6 パストの変化に合わせて下着の選び方(10分) 7 サイズの測り方・下着サイズの選び方(10分) 8 下着と洋服のTPO(10分)	通年(年末年始を除く) 午前10時～午後5時	区内	無料	
3320	くらし	その他	おこづかい出前教室	ジブラルタ生命保険㈱	東京第2支社		東京第2支社 勝山 勝信	一般	1 アイスブレイク あいさつ・ナンバーズゲーム(5分) 2 第一章 おこづかいは人生の習慣 なぜ「おこづかい」は大切か？(10分) 3 第二章 さあ始めましょう 家庭での「おこづかい」習慣化、具体的メリット(10分) 4 第三章 こんな時は？ 参加者間の情報交換(ディスカッションを発表)(20分) 5 第四章 親の行動は見られています 参加者自身の振り返り(家計管理、教育費等)(10分) 6 クロージング まとめ・アンケート記入、Q&A(20分)	通年	区内		学習者の希望により、講座の時間・内容を調整 できます。
3330	くらし	その他	相続セミナー「みんなの相続」	ジブラルタ生命保険㈱	東京第2支社	ジブラルタ生命認定セミナ ーインストラクター	勝山 勝信	一般	1 相続の現状(5分) 2 相続発生後のフロー(5分) 3 相続税について(15分) 4 遺産分割について(15分) 5 家系図から見る「もめる原因」(10分) 6 相続と生命保険(5分) 7 まとめ(5分)	通年	区内		学習者の希望により、講座の時間・内容を調整 できます。
3350	くらし	その他	3ステップマネープランセミナー	ジブラルタ生命保険㈱	東京第2支社	ジブラルタ生命認定セミナ ーインストラクター	勝山 勝信	一般	1 あいさつ(5分) 2 プランを作る (リタイアメント後の計画・現状把握)(20分) 3 現状やこれからのを知る (医療・介護・相続など)(20分) 4 解決するために行動 (3つの不安・ポイント/リスクの軽減)(20分) 5 まとめ アンケート記入、Q&A(10分)	通年	区内		学習者の希望により、講座の時間・内容を調整 できます。

3600	くらし	その他	生命保険の基礎知識	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師派遣担当	一般		生命保険の種類や加入のしかた、また現在加入している生命保険を見直ししたり、理解したりするうえで必要な知識をやさしく解説します。	通年	区内		
3610	くらし	その他	医療保険と介護保険	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師派遣担当	一般		公的医療保険・公的介護保険制度の概要から生命保険会社の扱っている民間の医療保険・介護保険まで、幅広く解説します。	通年	区内		
3620	くらし	介護・高齢者	公的年金と個人年金	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師派遣担当	一般		公的年金制度の概要とともに、自助努力による準備手段の一つとして、生命保険会社が扱っている個人年金保険等について解説します。	通年	区内		
3630	くらし	その他	子育て世代の生活設計と生命保険	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師派遣担当	一般		もしもの時に家族を経済的に支えるための生活保障と生命保険について、初めて生命保険と向き合う方にもわかりやすく解説します(乳幼児から小学生のお子さんを持つ方を対象)	通年	区内		
3640	くらし	介護・高齢者	セカンドライフと生命保険	(公財)生命保険文化センター			生活情報室 講師派遣担当	一般		生命保険の見直しのポイントや保険金の受取りに関する留意点、高齢期における生命保険との付き合い方について解説します。	通年	区内		
3610	くらし	その他	くらしのなかのボランティア活動	足立区社会福祉協議会	基幹地域包括支援センター 高橋 亮		担当者 基幹地域包括支援センター 川畑 彰	小学生5年生以上		1 ボランティア活動とは 2 ボランティア活動の4つのポイント 3 ボランティアのいろいろな活動 4 ボランティア活動に参加するにあたって 5 ボランティアセンターとは 6 質疑応答	通年	区内		
3760	くらし	介護・高齢者	エンディングノート・後悔しない葬儀教室	溜屋近藤商店株式会社			山口とおる	一般、介護関係者等		1 あいさつ 自己紹介 (5分) 2 エンディングノートとは (5分) 『終活』について 必要性について 3 エンディングノートに書いてみよう (45分) 基本情報 健康・介護 財産 葬儀・納骨 4 おわりに (5分)	通年	区内		講座の時間や内容を調整できます。
3840	くらし	防災・災害	安心安全ガスの防災	東京ガス株式会社			東部支店	小学生(4年生以上)・中学生		1 あいさつ 2 日本は地震大国・防災の重要性 3 通学路や家に来るときグラツキきたら・地震のときにご注意 4 ガス臭い!・ガス漏れのときにご注意 5 東京ガスの防災対策 6 まとめ	通年(平日)	区内		
3850	くらし	環境	燃料電池って何だろう?	東京ガス株式会社 東部支店			東部支店	小学生(5年生以上)・中学生		1 パワーポイントによるレクチャー(20分) 電気はどうやって作られている? 「地球温暖化」の原因と影響 燃料電池のしくみ おうちで発電するとエコ! 2 燃料電池を使った発電実験(20分) 3 まとめ、クイズ(5分)	通年(平日)	区内		
3880	くらし	環境	都市ガスが家に届くまで	東京ガス株式会社 東部支店			東部支店	小学生(4年生以上)・中学生		1 あいさつ 2 エネルギーしらべ(5分) 家の中のエネルギーを探してみよう/都市ガスが使われているところ 3 都市ガスってなんだろう(10分) 都市ガスは何から作られているの?なぜ天然ガスを使っているの? 4 都市ガスが家に届くまで(15分) 天然ガスはどこから来るの?/天然ガスを掘り出す/液化天然ガスを外国から運ぶ方法/液化天然ガスを気体に戻す方法/ガス工場で最後のこと/工場からガスを届ける方法/ガスメーターの役割/ガスが家に届いたよ。 5 都市ガスって将来も使えるの?(10分) 天然ガスってこれからもあるの?/新しい天然ガス資源(シェールガス/メタンハイドレート) 6 まとめクイズ(5分)	通年(平日)	区内		
3890	くらし	環境	くらしを支えるエネルギー <ガスの歴史とくらしの変化>	東京ガス株式会社 東部支店			東部支店	小学生(4年生以上)・中学生		1 あいさつ 2 都市ガスの始まり(10分) 日本で都市ガスは最初なにに使われた?/都市ガス事業の始まり 3 都市ガスの使われ方の変化とくらし(15分) ガス工事の変化/暖房・お風呂の変化/ガス器具で製品にならなかったものは?/50年前のダイニングキッチン 4 環境を考えたくらしへ(10分) 現在のガス器具/ガスの新しい使い方~おうちで発電!	通年(平日)	区内		
4050	くらし	その他	カラーコーディネート 各種カラー・色彩	カラー教室 Harmonia・ナルモニア		AFT色彩検定1級・2級、UC級、UCアドバイザー、AFT認定色彩講師	長澤 陽子	どなたでも	入門~上級、その他(ご相談によりカリキュラムオーダー作成可)	色の基本から、色の選び方、組み合わせ方まで、色を生活にすぐに活かせる方法をお伝えします。夏休み子ども向けや、対象に合わせて講座内容をご提案できます。 (講座例)季節を感じる日本の伝統色講座、快適に暮らすためのインテリアカラー講座、健康な生活をおくるための色と食講座など	相談による	どこでも可能	応相談	日程、内容は事前に打ち合わせいたします。

4060	くらし	その他	「誰もが見やすい色使いを学ぶ」色のユニバーサルデザイン講座	カラー教室 Harmonia・ノルモニア	AFT色彩検定1級・2級、UC級、UCアドバイザー、AFT認定色彩講師	長澤 陽子	一般	入門	日本では男性20人に1人、女性500人に1人の割合で、特定の色の見分けが難しい方がいます。また、人は高齢になることで色の見え方も変わってきます。分かりやすいと思っつけた色が、この方たちにとっては大変難解で、重要なお知らせや危険を知らせる案内を見落とすことでもあります。この講座では、様々な色の見え方があることを理解し、誰もが見やすく分かりやすい色使いの方法を学びます。 ※UCとは、色のユニバーサルデザインのことです。	相談による	どこでも可能	応相談	日程、内容は事前に打ち合わせいたします。
4180	くらし	野外活動・レクリエーション	植物観察会(草花・樹木)・子ども樹木博士認定		NPO法人森林インストラクター会フォレスト理事	萩原 循	小学生以上・一般・高齢者(障がいのある方も可)		場所:公園、河川、鎮守の森、植物園、低山 1 あいさつ(5分) 2 観察会(55分) 3 歩きながら植本(草本)の前で説明し、実際に五感を使い確認してもらおう 4 休憩(10分) 5 観察会(50分) 6 2と同じ内容 7 ふりかえり、終わり、まとめ(10分) ●道端の草花の見方が変わる「植物入門講座」(約90分~120分)	通年:午前10時~午後4時	区内・都内近郊		現地集合
4190	くらし	野外活動・レクリエーション	森のクラフト教室		NPO法人森林インストラクター会フォレスト理事	萩原 循	小学生以上・一般・高齢者(障がいのある方も可)		1 あいさつ(5分) 2 説明(5分) 3 実演、指導(45分) 4 発表、おわり(5分) ※作品のテーマを決めて作成することも、自由に作成することも可能です	通年:午前10時~午後4時	区内	材料費(200円から300円)がかかる場合があります。	※材料費(200円から300円)がかかる場合があります。
4220	くらし	服飾・手芸	手編み、手芸関係		全日本編物教育協会審査員、ブラザー編物講師、ヴォーグ編物講師	八田 好子	どなたでも		着用できるものから、お講手用品(エコになる)、持ち歩き手さげバッグ、アクセサリーに至るまで楽しみながら物づくりの出来る集いです。年齢を問わず誰でも参加できます。始めての人でも丁寧に指導致します。	火・木・土曜日	要相談	必要:	
4290	くらし	野外活動・レクリエーション	普遊びを通して現在を知る、礼に始まり礼に終える		特に無し。普遊びを熟練。	林 太一	子ども、高齢者	未就学から小学生、高齢者(施設健康維持に)・・・	普あそび(竹反ゲーム)を思い出して、礼に始まり礼に終わる。戦前から戦後しばらく子どもの遊びとして続いたが、多岐遊び出現に忘れすたれた感。普を教え、今を知る、今までは小学生、今後高齢の方にも普を思い出して遊び生甲斐を得ていただければ幸いです。近年は福祉施設健康機能回復と楽しみにと参加要望があるようになり歓迎です。	相談、特にこだわらない。	小学校、学習センターなど	不要	
4300	くらし	コンピュータ・通信	パソコンに興味はあるが、自分もできるか?不安、特に初心者の方に専門的よりも一般的用語など親しみやすく			林 太一	成人、高齢者	入門~初級、その他(ご年配で興味がある方)	パソコンに興味を持つが、出来るか迷われている初心者の方、特にご年配の方に専門用語より一般的な言葉で楽しみながら学ぶのが意図です。昨年9月~12月の間、在区センターで「年賀はがき」作成の講師をし、喜ばれました。普段は地域学習センターで「ITサロン」ボランティアを10年余り継続中です。他にもその都度実施中です。ITサロン、文字入力、マウス操作、画像処理でプリント程度が難題で喜ばれていました。現在はスマホを含め、多種多様、特にご高齢の方も必要に感じておられます。ご一緒にしたいと思います。	相談による	相談による	指導料5000円(内容相談)/回(1時間30分)、経費:基本は無料で良いですが、会場費別途、多少の教材費も含む 交通費:駐車場代や必要経費	
4360	くらし	防災・災害	いつでも使える応急処置と一次救命法		看護師、救急医学会一次・二次救命アシスタントインストラクター、未来設計サポートMedit	藤澤 一馬	どなたでも	身近な方を守れる。	1 自己紹介 (10分) 2 なぜ応急処置や一次救命は必要か (30分) 3 日常生活でできる応急処置法 (30分) 4 一次救命法(成人・小児) (30分) 5 ケースカンプレックス (60分) 6 修了式 (10分) ※講義内容により変動あり ※依頼者との打ち合わせにて内容調整あり	通年	区内	一次救命用入形10体1セット12,000円、AEDとAED対応救命用入形1体10,000円。	応急処置、一次救命に関して実技は含まれておりません。ご相談に応じます。(実費負担あり。一次救命用入形10体1セット12,000円、AEDとAED対応救命用入形1体10,000円。)修了証が必要な場合は別途実費がかかります。
4371	くらし	その他	子供から大人まで学ぶエンディングプラン		看護師、エンディングノートプランナー、メンタルケア心理士	藤澤 一馬	どなたでも		【講座時間:90~180分】 1 自己紹介 (10分) 2 近年求められるもの準備 (30分) 3 遺言書とエンディングノートの違い (30分) 4 エンディングノートプラン (60分) 5 ご家族と話をするための方法 (30分) 6 修了式 (10分) ※講義内容により変動あり ※依頼者との打ち合わせにて内容調整あり	通年	区内		プロジェクター及びモニターをご準備いただきます。
4372	くらし	その他	家族のための終活講座		未来設計サポートMedit、看護師、エンディングノートプランナー	藤澤 一馬	高校生から高齢者	初心者から初級者	当講座は、とりわけ応急救命や病院での延命処置など、医療系の内容となっております。旦那さんが、お子さんが、おばあちゃんが、今のご時世にながらあっても不思議ではありません。その場になった時ですべてが遅い! 何も無いうちから学んでおくことが大事になります。 【内容】 終活とは 救命と延命の境 家族に起きたらどうする(事例)	要相談 (予定が空いていれば可)	指定なし	無料~500円/人	希望により修了証発行(500円/人)

4378	くらし	介護・高齢者	自宅で最期を迎えることは	未来設計サポートMedt	看護師、行政書士有資格者	藤澤 一馬	どなたでも	在宅介護をされる方〜長年在宅介護をされている方	病院から自宅へ、最後を迎える場所は移りつつあります。ですが、核家族化や少子化で、自宅で最期を迎えたくても難しいという方が多くいます。また介護を始めたものの、大変さに疲弊しているご家族などからも相談を受けました。自宅で介護をすること、自宅で治療をすること、自宅で最期を迎えることなど在宅に関する今の実情と準備の仕方、最期の看取り方まで、疑問を解消いたします。 ・在宅介護の実態 ・在宅サービスの使い方 ・自宅で迎える最期	全日（要相談）	足立区全域含む近隣地域	0〜1000円（資料、交通費等）
4379	くらし	その他	お金ってなに？〜お金を稼ぐ、使う、貯めるの仕組み〜	未来設計サポートMedt	AFP、行政書士有資格者	藤澤 一馬	小学生〜高校生及びご両親	初級〜中級	お金儲けと聞くと響きが悪く、ボランティアという響きが良く聞こえます。ですが、サービスを提供して対価をもらうことに違いはありません。私たちが無償に関心している良い悪いは、小さな頃から培った常識です。時代の変わりとともに、常識も変わっています。子どもの時から正しい「お金」の知識をつけ、豊かな生活をおくることができるようにしましょう。 ・お金ってなに？ ・お金を稼ぐ、使う、貯める ・お金の危ない話	全日（要相談）	足立区全域含む近隣地域	0〜1000円（資料、交通費等）
4380	くらし	野外活動・レクリエーション	ネイチャーゲーム、伝承遊び		社会教育主事資格、生涯学習「感」インストラクター、ネイチャーゲームインストラクター、食育実践プランナー、生涯学習上級コーディネーター、2級ビオトープ施工管理士、1級子ども環境管理士 他	藤並剛	子ども、成人	初級〜中級	日本ESD（持続可能な開発のための教育）学会に所属し、地域の子育て支援の視点で親子自然観察会を企画、実施している。ESD-J会員、日本シェアリングネイチャー協会会員である。ESD-KA代表。	相談による	原則として関東甲信越地域	指導料3,000円（経費）、交通費2,000円
4790	くらし	その他	メンタルヘルスの向上	かしこい心のメカニズム学会-信学（さとりがく）	心理学士、中学校、高校、教員免許（美術・工芸）	美来 笙子	どなたでも	入門〜中級	人の感情や意識、身体、言葉と心のメカニズムを知っていただき、様々な分野で活用していただけるよう、セミナーやワークショップ、講演をしています。特に心身の健康の向上や人間関係改善に活用していただく効果的です。育児、教育、仕事、介護などにぜひお役立てください。	相談による	相談による	指導料10,000円/回、交通費実費
4880	くらし	介護・高齢者	脳卒中予防講座・認知症予防講座	療養法人社団 苑田会 苑田会 リハビリテーション病院	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士	苑田会 リハビリテーション病院（連絡担当者：鈴木 晴子）	一般、高齢者		専門知識を持った理学療法士、作業療法士が脳卒中、認知症、転倒、頰嚥性肺炎閉塞閉塞等の予防方法について坐学、運動を中心に分かりやすくお話を致します。	通年	区内	無料
4940	くらし	その他	同和問題入門-歴史と現状-	部落解放同盟東京都連合会 足立支部	支部長	長谷川 三郎	どなたでも結構です	問いません	2016年に「部落差別解消推進法」という法律が制定されました。部落差別とは何か、どのような歴史があり、現在どのような実態があるのか、いろいろな事例を挙げ、解説するとともに、差別問題を共に考えます。	特に関いませんが、事前に日時を調整してください。	足立区内	無料
5000	くらし	その他	日本百観音巡礼紀行への誘い		西園三十三所礼所会 先達委員会「先達者資格」	ブンセイ北土	一般成人	普通	「西園三十三所」「坂東三十三所」「秩父三十四所」日本百観音の旅を安心・安全・健康にめぐるプレゼンです。名所・旧跡からグルメまで楽しくご案内いたします。	随時（応相談）	区内全域及び公民館等	受講料無料/教材費500円
5070	くらし	その他	イクハバ教室		看護師、認定ファミリー支援士	藤澤 一馬	どなたでも	初心者	これからハバになる方、すでに子育てをしている方、さらにイクハバになってほしいママなど一人でも多くの方に知っていただきたい内容をお伝えしております。 ①名ばかりイクハバにさようなら 育児の本質 ②子供と関わる以外の育児の仕方 ③子供の病気・怪我と対応法 お話させていただく対象に合わせた内容を変更するため、ご依頼時にご相談させていただきます。 *ご希望に応じ、終了証の発行を致します。	要相談	足立区	無料〜100円
5080	くらし	その他	子育て世代で見直したい家計の固定費・流動費		看護師、FP	藤澤 一馬	どなたでも	初心者	・家計の固定費・流動費 減らすのはどっち？ ・自分でできる家計のセルフ診断 ・お財布のひもの締め方、緩め方 子育て中は何かとお金がかかり、どうしても貯蓄ができない。家計には、減らすべきものと維持するものがあることをご存知ですか。家計に対して減らすべきポイント、維持すべきポイントを紹介。自宅でできる簡単セルフチェック法も、合わせてご紹介いたします。	要相談	足立区	無料〜100円
5090	くらし	その他	子育てハバになるためのママサポート法		看護師、FP、認定ファミリーサポートセンター	藤澤 一馬	どなたでも	初心者	・妊婦さんの体と症状の変化 ・ハバができるママへのサポートとは ・イクメンは「真似事」本当の子育てハバとは ハバはママと違い、子どもが出るまでに受ける影響は断然に小さく、実感がわきません。ですが刻々とママも子どもも準備しており、ハバは自ら動いていくことが必要です。初めて目にする妊婦さんの変化や子どもの変化をしり、持ち上げられる「真似事育児」から「本当の子育て」ができるように学んでいきましょう。	要相談	足立区	無料〜100円(体験内容によって設備費あり)

5200	くらし	その他	・異常気象と暮らしの防災活動・天気でわかる 必勝競馬・歴史を変えたあの日の天気	(株)ウェザーマップ	気象予報士・防災士	斎藤 義雄	一般(大学生以上)、小中学生(入門)	入門・初級・上級	・近年多発している異常気象や、それに対する防災を活動事例を含めて紹介 ・地球温暖化と日常生活との関係 ・歴史を変えた過去の天気を紹介 ・テマの伝わり方の実証(以上、一般・小中学生、入門～上級) ・天気現象が競馬に与える影響と当たり馬券の見つけ方(以上20歳以上、初級)	通年9:00～21:00	区内		
5240	くらし	その他	健康保険と介護保険の活用		ファイナンシャルプランナー(CFP)日本ファイナンシャルプランナーズ協会	今枝 修二	一般の方々	「わかり易く」が一番のポイントです。	平成2年6月～令和元年6月まで、10年間野村證券株式会社投資情報部において「株式市場の見通し」「為替の見通し」「新興国経済について」「ライフプラン」「健康保険と介護保険について」等様々なテーマでセミナー講師を務めてきました。	通年 9:00～17:00	足立区内	無料です	日程、内容などは事前に打ち合わせをします。
5300	くらし	その他	アロマ・ハーブクラフトづくり、キャリア支援		任意団体「ワークショップNyamuNyamu」代表・JAAアロマインストラクター・NARD-JAPANアロマセラピーベーシック講師・家庭科教員免許更新済・ハーブインストラクター・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント	笹川 絵美	4才以上の親子～シニア層まで	初心者～	手作り大好きな方、ステキな香りでいざやりたい方へ ”手しごと”を通じて日常の楽しさと大切さを広げる活動をしています。 《ワークショップの内容例》 ①アロマやハーブクラフト②衣食、インテリアや雑貨の手作り、手芸 ③ライフプランを考える④これからのキャリア(職業人)を考える他。	土、日、祝の日中17:00まで	23区内	材料費+交通費(おおむね500～1,000円)/人	費用は参加人数による
5330	くらし	その他	人生100年時代のセカンドライフ・デザイン		◇けんかつ(埼玉県県民活動総合センター)市民講師 ◇東亜AchiveGlobal社(現ハーマンミラー社)マスタートレーナー認定	山口 一夫	50歳～概ね70歳		セカンドライフを充実して過ごすのに必要なことは、自分のファーストステップをしっかり見つめ直すことです。自分史年表から得た示唆をベースに「第2の人生30年計画」の作成方法を指導させていただきます。 《講座や講演の概要》 1.今変わろうとしているセカンドライフを理解する(人生80年vs100年時代の違いより) 2.自分の半生を振り返り、これからの自分を考える方法とプロセスを理解する (自分史年表作成からの示唆) 3.セカンドライフに向けての誘い(健康/パートナー/仕事/遊び/学習/お金/介護/終活) 4.第2の人生30年計画の作り方を学ぶ ※令和元年より「影のくにいきがい大学」にてセカンドライフ・デザイン講座担当	通年/都度相談	区内	約1000円/人、(人数によっては相談)	講演(60～90分)、講座(120分×2日&120分×4日)
5360	くらし	防災・災害	防火方法の取り扱い		防災研究員	吉田 正志	一般	家庭内の防火、会社内の防火	火災の歴史と規制の成立 実物次の燃焼のVTR 日常的な物に対する防火 江戸と東京の火災 江戸の消防の歴史など	通年 9:00～20:00	区内		日程、内容など事前協議