

メニュー番号	ジャンル	種目	状態	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	更新	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	更新	年をとっても「あんしん」暮らし	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	更新	「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	更新	「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 DVD上映 3 こんな時どうする? 4 地域福祉権利擁護事業とは 5 事例紹介 6 終わりに 7 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	更新	「楽しいじたく」～元氣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 楽しいじたくって? 3 今からできる楽しいじたく ・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。
2150	くらし	その他	更新	仕事って何?	足立公共職業安定所		高卒就職ジョブサポーター	加藤	中学生・高校生		1 仕事の種類 (10分) 2 多様化する働き方 (15分) 3 フリーターはなぜいけないの? (15分) 4 なぜ仕事をするの? (10分) 5 会社が求めている人材は (10分)	通年	区内		
2160	くらし	その他	更新	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	加藤	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:再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	通年	区内		
2180	くらし	防災・災害	更新	防災行動力アップ講座	足立消防署	警防課防災安全係		西沢・古川・吉井	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。消防署へ直接お問い合わせいただくこともあります。
2230	くらし	その他	更新	高校生租税教室	足立・西新井税務署			足立税務署総務課 五味	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	更新	社会人租税教室	足立・西新井税務署			足立税務署総務課 五味	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	更新	安全運転教育	綾瀬警察署	交通課		交通課交通安全係	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、綾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	更新	非行防止教室	綾瀬警察署			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・非行に走らせないために(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、綾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	更新	薬物乱用防止教室	綾瀬警察署		綾瀬警察署	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、綾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	更新	ハイテク犯罪	綾瀬警察署			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、綾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	更新	コンピューター全般	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・商工会館等)でのPCサポートなどコンピュータ一座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】 ・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など… ★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 ※定立区内	
2490	くらし	介護・高齢者	更新	医療費ゼロの生活習慣～医療費・介護費・クスリ代のへらし方			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 & 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	
2560	くらし	介護・高齢者	更新	成年後見制度＜高齢者・障がい者のくらしと財産を守る仕組み＞			行政書士(公社)成年 後見支援センターヒル フェ正会員	福吉 務	一般		・はじめに、自己紹介(5分) ・成年後見制度の意義と目的(10分) ・法定後見(後見・保佐・補助)と任意後見(10分) ・成年後見制度を利用する場面(20分) ・成年後見人の役割と責任(10分) ・申立ての手順と費用(10分) ・質疑応答(5分)	通年(10時から20時)	区内		・講座の時間や内容は調整することができます
2640	くらし	その他	更新	基礎から学ぶローン・クレジット	SMBCコンシューマーフィナンシャル株式会社	新橋お客様サービスプラザ	新橋お客様サービスプラザ職員		高校生・一般・その他(専門学校生・大学生)／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。 ・契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 ・資金調達について／割賦販売法について ・多重債務について 2 本講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。 本講：各講座の概要について詳しく説明します。 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。	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。	
2650	くらし	その他	更新	だまされない！金融トラブル	SMBCコンシューマーフィナンシャル株式会社	新橋お客様サービスプラザ	新橋お客様サービスプラザ職員		高校生・一般・その他(専門学校生・大学生)／10人以上		1 講座選択 フロアワークを基本に、5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。 ・現金金融編 ・カード現金化編 振り込み詐欺編 ・インターネット編 ・カードトラブル編 2 プログラム選択 各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。 本講：各講座の概要について詳しく説明します。 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。	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。	
2660	くらし	その他	更新	家計管理のすすめ	SMBCコンシューマーフィナンシャル株式会社	新橋お客様サービスプラザ	新橋お客様サービスプラザ職員		高校生・一般・その他(専門学校生・大学生)／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か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・ライフイベントの作成・生活予算の計画・支出の費目分け テーマ：初任給と生活費・ライフイベントにかかる費用	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	更新	ビーズアクセサリーの制作指導			一般財団法人 生涯学習開発財団 (GLL)認定インストラクター	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着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 無料	
2770	くらし	服飾・手芸	更新	和裁			和裁技能士 着付(装道)一級	大橋 文子	どなたでも	入門～上級	肌着袴～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)	綾瀬・竹の塚・北千住	指導料5,000円/月(1回2.5時間×4回)S,000円	

3000	くらし	その他	更新	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 女の子	入門	1 あいさつ（5分） 2 オトナと子どもからではどう違うの？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？（5分） 5 バストはどう変化するの？（5分） 6 バ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ス（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	更新	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 年生までの女の子の 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 バ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	更新	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 成長期のからだはどう変化するの？（10分） 3 大人になるどう変化するの？（5分） 4 ダイエットは必要なの？（5分） 5 バストはどう変化するの？（5分） 6 バ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		
3110	くらし	その他	更新	独占禁止法教室	公正取引委員会	官房総務課		官房総務課 飯吉 秀樹	中学生・高校生		公正取引委員会の職員が学校の授業にお伺いし、市場経済の仕組みや競争の重要性等について、生徒参加型の講義で分かりやすく説明します。 ○授業内容(例) 1 導入(5分) ・市場経済とは？ 2 展開(40分) ・シミュレーションゲーム(クラスを販売店と消費者に分け、各販売店が価格やサービス競争を行い、より多くの消費者を獲得することを競うゲームです。) ・独占禁止法とは？公正取引委員会とは？ ・違反事例の紹介(生徒に身近な商品等が対象となった「カルテル」などの事例を紹介します。) ・模擬立入検査・模擬事情聴取(生徒や先生も参加して、模擬立入検査・模擬事情聴取を行います。) 3 まとめ、質疑応答(5分)	通年	区内	無料	日程・内容などは事前に打ち合わせいたします。	
3120	くらし	その他	更新	私たちの暮らしと独占禁止法の関わり	公正取引委員会	官房総務課		官房総務課 飯吉 秀樹	どなたでも	初歩的な内容からビジネスに役立つ独占禁止法の知識など	公正取引委員会の仕事や独占禁止法と市民生活の関わりについて、公正取引委員会職員が直接出向き、分かりやすく説明します。 ○講義内容の一例(希望に応じて内容の変更は可能です。) 1 導入(10分) ・市場経済とは？ 2 展開(75分) ・シミュレーションゲーム(参加者を企業経営者と消費者に分け、各企業が価格やサービス競争を行い、より多くの消費者を獲得することを競うゲームです。) ・独占禁止法とは？公正取引委員会とは？ ・違反事例の紹介(身近な商品等が対象となった独占禁止法違反事例を紹介いたします。) 3 まとめ、質疑応答(5分)	通年	区内	無料	日程・内容などは事前に打ち合わせいたします。	
3320	くらし	その他	更新	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 小辻 道彦	一般	入門	1 アイスブレイク あいさつ・ナンバースゲーム(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 クローゼット 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	更新	相続・贈与セミナー「恩いを託して」	ジブラルタ生命 保険㈱	東京第2支社		ジブラルタ生命認定チーフインストラクター	赤尾岡 みゆき	一般	入門	1 あいさつ(5分) 2 相続の悩み 遺産分割・相続税(20分) 3 悩みの正体 悩む前にすべきこと(30分) 4 悩みの解決 相続税対策・遺産分割対策(20分) 5 まとめ アンケート記入、Q&A(15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。
3340	くらし	その他	更新	女性が知っておきたい年金のこと	ジブラルタ生命 保険㈱	東京第2支社		ジブラルタ生命認定チーフインストラクター	赤尾岡 みゆき	一般女性	入門	1 あいさつ(5分) 2 数十年後の未来について考えてみよう (近い将来から数十年後の未来を想像してもらおう)(20分) 3 自分の未来のために年金について詳しくなる。 (年金内容説明)(15分) 4 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。
3350	くらし	その他	更新	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チーフインストラクター	赤尾岡 みゆき	一般	入門	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 現状やこれからを知る (資産・介護・相続など)(20分) 4 解決するための行動 (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。
3500	くらし	その他	更新	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			

3510	くらし	その他	更新	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		
3520	くらし	介護・高齢者	更新	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		
3530	くらし	その他	更新	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		
3540	くらし	介護・高齢者	更新	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	更新	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 彩	小学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		
3660	くらし	その他	更新	乳幼児・親子対象の素話し			保育士、幼稚園教諭	高橋 美知子	幼児、親子、保育士	入門～初級	素話の素晴らしさを伝えたい。素話は子供の想像力を高め、心を豊かにします。絵本紙芝居とは一味違う良さがあります。子育てはバランスが大事。その根拠に、素話を加えるより豊かな心が育つでしょう。保育士(28年)の経験を生かし、大切な乳幼児期の子供と関わる皆さんが心豊かになれたらと思います。新たな取り組みとして、わらべ歌や簡単なミニブック作りを行い、内容を充実させたいと思っています。	相談による	相談による	5,000円 (教材費・交通費込み)	
3760	くらし	介護・高齢者	更新	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	更新	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 通学路や家にいるときグッときたら・地震のときにすること 4 ガス臭い!・ガス漏れのときにすること 5 東京ガスの防災対策 6 東京ガス社員への質問コーナー 7 まとめ	通年(平日)	区内		
3850	くらし	環境	更新	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) 電気が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	更新	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) 都市ガスは前から作られている?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/ガス工場での最後のこと/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	更新	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 都市ガスのはじまり(10分) 日本で都市ガスは最初なにに使われた?/都市ガス事業のはじまり 3 都市ガスの使われ方の変化とくらし(15分) ガスへの変化・循環・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	更新	カラーコーディネート・各種カラー・色彩	カラー教室 Harmonia・ハルモニア		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。(講師)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	更新	「誰も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・ハルモ 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ただけの色が、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、誰も見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	更新	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) 歩きながら樹木(草本)の前で説明し、実際に五感を使い確認してもらう 3 休憩(10分) 4 観察会(50分) 2と同じ内容 5 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	更新	織のクラフト教室		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	更新	手縫み、手芸関係		全日本縫物教育協会審査員、プラザ編物講師、ウォーブ編物講師	八田 好子	どなたでも		着用品のものから、お勝手用品(エコになる)、持ち歩きさげバッグ、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	更新	昔遊びを通して現在を知る、 礼に始まり礼に終わる		特に無し、昔遊びを熟練。	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)・・・	昔あそび(竹反ゲーム)を思い出して、礼に始まり礼に終わる。職前から戦後しばらく子どもの遊びとして続いたが、多岐遊び具出現に忘れられた感。昔を教え、今を知る。今までは小学生、今後高齢の方にも昔を偲んで遊び生き甲斐を帯びただけは幸いです。近年は福祉施設健康機能回復と楽しみにして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	更新	パソコンに興味はあるが、自分もできるか？ 不安、特に初心の方に専門的よりも一般的 用語など楽しみやすく			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って、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ながら学ぶのが意図です。昨年9月～12月の間、住区センターで「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。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しく喜ばれていました。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もらえます。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	
4340	芸術文化	お茶・お花	更新	茶道裏千家		茶道裏千家 助教授	平野 宗敏	どなたでも	入門～上級	初めての方は、まずお茶を点ててみましょう。おいしいお菓子をいただいでお抹茶を飲み、また、お香様に飲んで喜んでいただくことで茶道への興味がわいてきます。いろいろなお点前を知り、歴史を知ることにより日本文化のすばらしさにふれることができます。	金、土、日曜日：午後1時～午後4時	自宅(千住緑町)	指導料 8,000円 ／ 月3回	
4360	くらし	防災・災害	更新	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 ケーススタディ (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 人形10体 1セット1 2,000円。 AEDとAED 対応救命用 人形1体 1,000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。一次救命用的人形10体1セット12,000円。AEDとAED対応救命用的人形1体1,000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	更新	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		プロジェクト及びモニターをご準備いただきます。
4372	くらし	その他	更新	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。旦那さんやお子さんが、おばあちゃんが、今の時世にながっても不思議ではありません。その場になった時ではすべてが違い！何もい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	更新	自宅で最期を迎えることは		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いという方が多くなります。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。 ・在宅介護の実際 ・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(資料費、交通費等)	

4379	くらし	その他	更新	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Medit		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。私たちが無意識に感じる良い・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	更新	ネイチャーゲーム、伝承遊び			社会教育士専資格、生涯学習1級インストラクター、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	藤並剛	子ども、成人	初級～中級	日本ESD(持続可能な開発の身の教育)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
4610	くらし	その他	更新	カラー・メイク・ファッション			パーソナルカラーコンサルタントライセンス	柳代川ひろ美	成人、高齢者		「カラーコーディネート講座」く見つけよう！あなたのハッピーカラー・メイク・ファッションコーディネート>明るく、楽しく一人ひとりの似あう色を見つけて、スチキになり、オシャレすることの楽しさや自分らしいメイク・ファッションを学んでいく講座。	相談による	どこでも可能	応相談
4790	くらし	その他	更新	メンタルヘルスの向上			中学、高校、教員免許(美術・工芸)	美来 亜子	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	変更	脳卒中予防講座・認知症予防講座	医療法人社団 苑田会 苑田会リハビリテーション病院	リハビリテーション科 予防係	理学療法士、作業療法士	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、誤嚥性肺炎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しします。	通年	区内	無料
4940	くらし	その他	更新	両和両福入門-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、いろいろな実例を挙げ、解説するとともに、差別問題を共に考えます。	特に問いませんが、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	更新	西園三十三所・坂東三十三所・秩父三十四所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」	ブンセイ北上	一般成人	普通	古くから伝わる「百観音巡礼」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。「わたしの巡礼ノート」を作成します。	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
5040	くらし	介護・高齢者	新規	紙おむつの正しい使い方	株式会社 光洋-デイスバース	営業部 特販課		天田 裕之	一般、介護者関係等		紙おむつの正しい使い方について、製品紹介・実技など含めて説明致します。	通年(要相談)	区内	無料