

15 やさしいプログラミングでeクラフト

はじめてでもたのしく取り組めるわかりやすいプログラミングソフトとマイコンが使えるようになりました。そこでプログラムで電子模型を動かして「プログラミングはやさしくて面白い」と感じられる講座を企画します



⌚ 3月7日(土)3限～5限 ⚡ 7階701A
 ☎ 松永 公廣(eクラフトプランナー)
 ¥ 無料 🚩 4組(1組2名まで) ※子ども同席可(10歳以上)
 📖 なし

聞く 話す 体験する

16 あなたの好きな色は?～自身の取扱説明書～

この春から新生活をスタートさせるあなた。自分の性格、長所や短所など、しっかり把握できていますか?自己分析で自己肯定感UP!ライバルに差をつけたい方必見!カラーで紐解く自己分析講座です。



⌚ 3月7日(土)2限～3限 ⚡ 7階701B
 ☎ 福田 由貴(カラーで紐解く人間関係からくり伝道師)
 ¥ 無料 🚩 20名 ※子ども同席可
 📖 なし

聞く 話す 体験する

17 アイスブレイク50連発+α～場をつくる達人になろう!

人が集まる場でリードする方が場を和ませるための手法を学び実践できるようになります。ココロのウォーミングアップのためのアイスブレークを活用するためのヒントを持ち帰ります。プラスアルファは参加者のネタもワークショップスタイルで紹介してください。



⌚ 3月7日(土)1限～2限 ⚡ 7階702
 ☎ 山上 寛之(場づくりセラピスト)
 ¥ 200円 🚩 16名 ※子ども同席可(中学生以上)
 📖 筆記用具

聞く 話す 体験する

18 心理カウンセラーが考えるお片付け術

心の整理よりも前にすべきことは生活空間の整理整頓!お部屋が片付くと自動的に気持ちも片付いてくる!お部屋と脳の関係から心理的に楽になる物のカテゴライズまで、すぐに片付けてなくなるテクニックをお教えします。



⌚ 3月7日(土)2限 ⚡ 8階801B
 ☎ アシコ(上級心理カウンセラー)
 ¥ 無料 🚩 30名 ※子ども同席不可
 📖 なし

聞く 話す 体験する

19 自分を変えるアクションプラン発見講座

何となく未来が不安だったり、周りの目や失敗が気になったりしませんか?アドラー心理学の考え方を使って自分を変えるアクションプランと一緒に考えてみましょう。一歩前に踏み出す勇気が欲しいあなたを待っています!



⌚ 3月7日(土)4限～5限 ⚡ 8階803
 ☎ 細谷 真人(まっと)(あなたの人生に寄り添うキモチのコーチ)
 ¥ 100円 🚩 24名 ※子ども同席可
 📖 筆記用具

聞く 話す 体験する

21 子供のココロの不調をズバリ数値で紐解く!

子供の考えている事がわからない。どうしてそうするのか。進路・就職に悩まない。知る!納得!進む!今より明るい明日へ導くコミュニケーション案内士と一緒に解決への一歩を踏み出そう!



⌚ 3月7日(土)1限・2限 ⚡ 8階活動スペース
 ☎ 西馬 典子(笑顔で共感コミュニケーションアドバイザー)
 ¥ 500円 🚩 25名 ※子ども同席可(10歳以上)
 📖 筆記用具

聞く 話す 体験する

20 お花の心理学・アレンジメントで自分発見

自由に思いのままにお花を選んでアレンジメントしますので、自分の気持ちが作品に表われます。お花がもつメッセージをお伝えしますので、自分でも気付かなかつた深層心理を知ることができます。作品は心の鏡です。



⌚ 3月7日(土)1限～2限 ⚡ 8階804
 ☎ 梶浦 好子(花セラピストインストラクター)
 ¥ 1000円 🚩 10名 ※子ども同席可(ハサミ使用できる方は、誰でもご参加頂けます)
 📖 ハサミ・お花作品持ち帰り袋

聞く 話す 体験する

22 「未来設計図」で生きがいプランを作ろう!

「キャリアと人生を両立させる未来設計図」を埋めて人生を大逆転させる方法があるとしたら、あなたは興味ありませんか?40才を過ぎたあなた!親の介護に子供の教育、ご自身のシニアプランを考えましょう。



⌚ 3月7日(土)1限～2限 ⚡ 7階703
 ☎ 北村 滋郎(努力なしで幸せになれる人生と経営のアドバイザー)
 ¥ 500円 🚩 30名 ※子ども同席可(13歳以上)
 📖 ペン

聞く 話す 体験する

23 かんたんつぼ・薬膳講座

お顔やつぼに身体の状態が現れています。東洋医学の診断方法と薬膳の紹介や、元気になるつぼや気になる症状に効果のあるつぼを使った、セルフマッサージの体験です。ご自身やご家族にお役立てください。



⌚ 3月7日(土)1限 ⚡ 7階704B
 ☎ 井上 優子(国際中医薬膳師)
 ¥ 無料 🚩 30名 ※子ども同席可
 📖 筆記用具

聞く 話す 体験する

24 なぜその色が似合うのかをひも解く為の講座

パーソナルカラーとは、その人を引き立たせてくれる色のことです。ではどうしてその色が似合うのか、又似合わないのはなぜなのかについて深く考えた事はありますか?単に感覚的なものだけではなく、裏づけがあるのです。



⌚ 3月7日(土)3限～4限 ⚡ 7階704B
 ☎ 沼田 典子(色彩検定協会認定講師)
 ¥ 無料 🚩 8名 ※子ども同席不可
 📖 今お使いの口紅・シャドウなど

聞く 話す 体験する

26 お庭、何でも相談室

①貴方が考える庭園と一緒に考えデザインしましょう。②庭木や果樹や草花そして菜園の管理育成法③ご自宅の庭園で困った事を一緒に解決しましょう。



⌚ 3月7日(土)3限～5限 ⚡ 8階801A
 ☎ 間島 朗(1級造園施工管理技士)
 ¥ 無料 🚩 35名 ※子ども同席可
 📖 筆記用具

聞く 話す 体験する

28 あかしなお茶会～紅茶の基本とペアリング～

お茶会を楽しむように、紅茶とお菓子のペアリングを味わいながら、今回は紅茶の基本について学んでいきます。「おいしい紅茶とお菓子を食べながら一緒に学んでいきましょう」



⌚ 3月7日(土)1限～2限、4限～5限 ⚡ 8階調理実習室
 ☎ 林 史剛(紅茶コーディネーター)
 ¥ 800円 🚩 12名 ※子ども同席可(3歳以上)
 📖 筆記用具

聞く 話す 体験する

27 インターネット活用～ホームページを作ろう

自分でホームページやSNSを使いたいけど、何をどう始めたら良いかわからない?無料で始められるホームページやSNS。その利点と、情報発信の際の注意点をご紹介しながら実際にホームページを作っていく



⌚ 3月7日(土)4限～5限 ⚡ 8階804
 ☎ 山田 秀幸(Webデザイナー)
 ¥ 100円 🚩 5名程度 ※子ども同席不可
 📖 ノート・筆記用具

聞く 話す 体験する

29 日本古来の「てまり」作り

日本古来の“てまり”色とりどりの糸でかがった“てまり”は見ているだけで心を和ませてくれます。自分で作った“てまり”は宝物になるはずです。時間の都合上、小さな根付けを作ります。



⌚ 3月7日(土)4限～5限 ⚡ 7階701B
 ☎ 福田 福美子(日本折紙協会認定講師・正会員)
 ¥ 500円(材料費) 🚩 10名 ※子ども同席不可
 📖 必要な方は糸通し

聞く 話す 体験する

30 キラキラ☆スノーボトルをつくってみよう!

スノードームのミニボトルバージョンが、お子さまだけでも簡単に作れます!小さなお友だちも、パパママと一緒に作ってみませんか?1ボトル200円です。



⌚ 3月7日(土)5限 ⚡ 7階703
 ☎ めぐママ☆(NPO法人おーんくらぶ 工作担当ママ)
 ¥ 200円 🚩 35名 ※子ども同席可
 📖 なし

聞く 話す 体験する