

15 りか 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

17 こころ 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
できるようにします。ココロのウォーミ
ングアップのためのアイスブレイクを活
用するためのヒント持ち帰ります。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

19 こころ 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を一緒
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 こころ 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

16 こころ 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

18 こころ 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
たくなるテクニックをお教えます。



🕒 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

20 こころ 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
でも気付かなかった深層心理を知る
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 せいかつ 「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 せいかつ 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

25 せいかつ 黒色を選んでしまう人への似合う色レッスン

いつも無意識のうちに選ぶ洋服も、無
難だと思って着ている黒も、たった3秒で
印象が決定します。似合う色を知ると、自
分の気分が明るくなるだけではなく、大切
な家族や友人も明るく元気にする力を
持っています。この機会に似合う色を知
り、毎日を明るく、楽しく過ごしましょう。



🕒 3月7日(土)3限～4限 📍 8階801A
👤 小松 由佳(NPO法人色彩生涯教育協会インストラクター)
💰 500円 🧑 12名 ※子ども同席可
👜 筆記用具・ハサミ

👂 聞く 💬 話す 👉 体験する

27 せいかつ 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を使ひ
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きます。



🕒 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 ずこ 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。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

24 せいかつ 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
考えた事がありますか？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 せいかつ 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801B
👤 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 せいかつ あかしなお茶会～紅茶の基本とペアリング～ 事前

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

30 ずこ 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法人おーえんくらぶ 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