

申し込み番号		講座名
サポーター	001	生ごみをすてないくらし ダンボールコンポスト LFCコンポスト
サポーター	002	ペランダで出来るダンボールコンポスト
サポーター	003	ふろしきでエコバッグ
サポーター	004	私たちの再生可能エネルギー100%のまちづくり ～ドイツで見てきた話から～
サポーター	005	明日にかけるマイ箸～使い捨て文化と国際問題～
サポーター	006	ISD個性心理学を上手に使うってコミュニケーション力アップ!
サポーター	007	色のパワー①
サポーター	008	色のパワー②
サポーター	009	楽しくファッションコーディネート
サポーター	010	ほめゲーでコミュニケーション力UP!
サポーター	011	シニアライフを明るく笑顔に!!
サポーター	012	女性が豊かにくらす社会とは(ジェンダーについて)
サポーター	013	不登校の子どもとのゆるいつきあい方(歴史的背景など)
サポーター	014	さまざまな暴力について(DV・児童虐待・家庭内暴力などの歴史や法律について)
サポーター	015	遺言・相続・終活サポートについて
サポーター	016	性教育は“生教育” ころろ からだ いのちからみた性教育
サポーター	017	(性教育) お子さんの“ドキッ”とする質問にどうこたえる?
サポーター	018	整理・収納
サポーター	019	我が家のための災害への備え
サポーター	020	ワクワクする☆手帳&ノート講座
サポーター	021	思考と心のお片付け
サポーター	022	より良い親子関係講座(乳幼児期から中・高校生の保護者)
サポーター	023	子育てって楽しいね!!でも大変;ちょっと先の子育て! あんなこと!?こんなこと!!
サポーター	024	食物アレルギーについて アレルギーっ子の子育てアドバイス
サポーター	025	人生を楽しむ為のサプリメントコーチング
サポーター	026	音楽・ゴスペル体験
サポーター	027	テルミンと遊ぼう
サポーター	028	リズムdeあそぼう!親子で音楽を聞こう!!
サポーター	029	音de楽しもう!!
サポーター	030	けんこう歌声ランド
サポーター	031	親子で楽しく3B体操
サポーター	032	3B体操で楽しく健康づくり
サポーター	033	へそ体操
サポーター	034	ブレイン体操
サポーター	035	笑いヨガ・脳トレでストレス解消
サポーター	036	簡単ストレッチ 脳トレ・筋トレエクササイズ&レクササイズ
サポーター	037	着物でルンルン
サポーター	038	気をつくる自分の健康「やさしい養生気功」
サポーター	039	肋骨エクササイズKaQiLa～カキラ～
サポーター	040	ヨガセラピー(子連れOK)

サポーター	041	いつでもどこでも気軽に指ヨガ
サポーター	042	やさしいチェアヨガ
サポーター	043	レクレーション&健康に暮らす知恵(薬と筋力)
サポーター	044	レクレーション&ストレスを楽しみに変える方法
サポーター	045	セルフリンパケア講座
サポーター	046	ノルディックウォーク・エクササイズ&笑いヨガ
サポーター	047	ベビーマッサージ
サポーター	048	手形 足形アート
サポーター	049	食と環境
サポーター	050	薬膳教室
サポーター	051	旬の食材を使っの行事食と食を通して心を育てるための料理教室(食育)
サポーター	052	手作りおうちパン講座(おうちスイーツ)
サポーター	053	フライパン一つで食卓が映える ママになっても一生使える時短&簡単料理教室
サポーター	054	楽しくつくろうパン・ケーキ
サポーター	055	ビーズアクセサリーの製作
サポーター	056	初心者向けスクラップブック (ダイカットを使ってお子さまの写真を可愛く飾りましょう)
サポーター	057	Rabbits「つくってあそぼう♪」
サポーター	058	「アルバムカフェ」 ～写真やお子さんの手形足型、園での作品などを活用してスクラップブック～
サポーター	059	アルバムカフェ
サポーター	060	簡単ポップアップカード作り
サポーター	061	ガラスアート
サポーター	062	季節を楽しむ折り紙や親子工作(牛乳パックや紙コップを使って)
サポーター	063	はじめてのトールペイント
サポーター	064	手芸(苔玉、木の実の飾り物)
サポーター	065	シルエットアート
サポーター	066	DECO・焼かない陶芸
サポーター	067	パステルアート
サポーター	068	こころを明るくするナチュラルルームフレグランススプレー作り
サポーター	069	お正月飾り
サポーター	070	フラワーアレンジメント
サポーター	071	フラワーアレンジメント
サポーター	072	ハーバリウム
サポーター	073	ハーバリウムを作ろう
サポーター	074	点字体験
サポーター	075	地域の昔話
サポーター	076	楽しいお話し会
サポーター	077	絵本の読み聞かせ&子育てや毎日がハッピーになるコツ、お伝えします。
サポーター	078	おとなも子どもも育てる絵本
サポーター	079	「大人のための絵本セラピー®」～あなたの知らない絵本の魅力～
サポーター	080	Rabbits「あかちゃんから大人のための読み聞かせ(親子あそび)」