

こんな講座で広がる学び

2026

学びあい・つたえあい講座 ガイドブック



組合員が持つ多彩なキャリアを活かして、組合員同士がお互いに「知っていること、知りたいこと」を、気軽に学ぶことで、楽しみながらより豊かなくらしやつながりを広める一助となるための制度です。

組合員が講師としてさまざまなジャンルのテーマに登録して活躍しています。やってみたかったこと、知っておきたかったこと、気になっていたこと、きっとこの講座の中から見つかるはず…

気の合う仲間と一緒に聞いて学んでみましょう！

「学びあい・つたえあい講座」の利用の仕方(講座開催までの流れ)

- ①「学びあい・つたえあい講座申込書」(別紙)に必要な事項を記入の上、講座開催希望日の1ヵ月前までに かながわ県本部へお申込みください。
- ②講師が決まりましたら申込者にご連絡いたします。
- ③講座の具体的な内容や場所については主催者側と講師の間で、開催までに十分打合せをしておきましょう。
- ④主催者宛てに、資料や開催報告書、領収書等が送付されます。
- ⑤講座開催
- ⑥『開催報告書』に記入してかながわ県本部へ送付してください。

講師料と費用支払い

- 定額 1回 5,000 円 (領収書の額面は源泉徴収所得税 568 円を含んでいます。)
- 講師料は主催者が参加者個人から参加費を徴収して講師に支払います(講師交通費は主催者が負担することも可)。参加者個人の参加費については受益者負担の原則に照らしながら、主催者がその額を決めます。(なお、参加者からの徴収額が講師料を上回った場合の差額は、主催者の判断により参加者へ還元するか、主催者の自主財政とします。)
- 材料費・資料代など、その他の費用は受講者の自己負担(参加費)となります。

【お問い合わせ】

ユーコープ かながわ県本部 学びあい・つたえあい事務局
☎ 045-305-6116 (平日 10:00~17:00)
メール kkumikatu@ucoop.or.jp

※今回掲載の内容は2026年3月21日~2027年3月20日まで適用

目次

健康・音楽	1
子育て支援	3
くらしに役立つ	4
平和	7

健康・音楽

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域	講座時間	その他
音楽で心もからだも健康に いとう あつこ 伊藤 篤子		中学・高校音楽教員免許 レクリエーション介護士1級 ヤマハのピアノ・エレクトーン指導グレード	軽いストレッチを行ってから歌を歌う 歌いながら体を動かす時もあります 季節の歌、なつかし童謡、唱歌、歌謡曲など又、希望によっては新しい曲もとりあげます	応相談	応相談	1 時間	歌詞カードコピー代 ピアノはない 場所はキーボード持参します
イスに座って体幹ストレッチ うじいえ 氏家 ユウコ		音楽健康指導士 生活習慣病予防プランナー 介護予防健康アドバイザー	イスに座り骨盤のゆがみなど整えてからボールやセラバンドなどを使用し運動します。 脳トレ体操や日常できる運動なども紹介し姿勢や腰痛などの改善をします。	応相談	応相談	1 時間	
初心者のためのリラックスヨガ ちえ Chie		全米ヨガアライアンス RYT200 ASANA MANDALA TTC 80h	心と体を呼吸でつなぎ、ご自身の内側に目を向け心地よい時間を過ごしましょう	応相談	応相談	45分～ 1時間	持ち物 ヨガマット ない方応相談
お椅子に座ってできるヨガ「チェアヨガ」 りか Rica		国際ウェルネスケア協会 (IWCA)認定チェアヨガ インストラクター	おうちにある椅子に座って行えるヨガ ヨガマットに座るとヒザや腰がつかなくなる方、ヨガは初めての方、手軽にできるヨガです 肩こり、腰痛、自律神経を整えるヨガです 	水 木 13時～15時 午前中は応相談	藤沢市内から車移動可能地域(応相談)	45分～ 1時間	駐車場希望

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域	講座時間	その他
カラダを整えるピラティス りか Rica		JMPA日本マザーピラティス協会	<p>日頃のカラダの不調はカラダの癖や歪みから起こる可能性があります。 そんな不調やバランスのとれたカラダ作り体幹を鍛えることで心もカラダも整ってきます</p> 	水 木 13時～15時 午前中は応相談	藤沢市内から車移動可能地域(応相談)	1時間	駐車場希望

子育て応援

講座名 /講師名(敬称略)	写真	資格	内容	曜日 時間帯	地域	講座時間	その他
親子deスキンシップ リトミック <small>うじいえ</small> 氏家 ユウコ		リトミック研究所指導資格所持	ボールやスカーフなどを使用し音楽や歌に合わせて親子スキンシップを楽しみます。 エプロンシアターやペープサート、バルーンなどで笑顔をいっぱいにしましょう。	応相談	応相談	45分	
手作りおもちゃ <small>よしかわ あきこ</small> 由川 聡子		おもちゃコンサルタント、おもちゃインストラクター	①作って遊ぼう手作りおもちゃ～リサイクル工作系 ②親子のふれあいを深める手づくりおもちゃ～手芸系	応相談	神奈川県 全域	30分～ 2時間	資料代 材料代 親子 10～ 20組
絵本とのすてきな出会い <small>よしかわ あきこ</small> 由川 聡子		藤沢市ブックスタートボランティア、地域おはなし会スタッフ	絵本とのすてきな出会いのための紹介と開き読み	応相談	神奈川県 全域	30分～ 1時間	資料代 親子 10～ 20組

くらしに役立つ

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域	講座時間	その他
フラワーアレンジメント あづま りゅうこ 我妻 柳子		グリーンピア講師	季節に応じて生花でアレンジメント プリザーブドフラワーもできます	応相談	川崎全域	2時間	花材費
人生100年講座 ～医療費節約のすすめ～ いちむら 市村 のぼる		昭和女子大学研究員 社会保障問題解決研究 所代表	①医療をめぐる現状と課題 ①健康づくり ②賢い医療とのかかわり方	応相談	神奈川県 全域	1.5時間	
フラワーアレンジメント おぼた まさこ 小幡 雅子		Rose multiflora(ディ プロマ) 一香流	生花 プリザーブドフラワー アーティシャルフラワー ドライフラワー	応相談		応相談	費用 1100円～ 人数 3人～
アロマワークショップ かおりんご KaoLingo		yuica 認定日本産精油イ ンタープリター アロマフレグランススト ーン認定講師	アロマを使った簡単につくることができつワークショ ップです 手ごね石けん、ハンドクリームづくりなど相談に応じ ます	応相談	応相談	1時間程度 (内容によ る)	材料代 人数は応相談
楽しくアロマ きし ゆみ 岸 由美		AEAJ 認定 アロマセラピーアドバイ ザー、アロマハンドセラピ スト	季節やその時々合った精油を使い、私用する精油 のお話を交えながらアロマクラフト(ルームスプレー、 バスソルトなど)を作ります。ハンドマッサージ講習も 可能です	応相談	応相談	1時間程度	材料代

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域	講座時間	その他
スカーフストール巻き方講座 たにがわ 谷川 みさえ		日本スカーフ協会認定講師 文部科学省色彩コーディネーター1級	動画や How to 本ではわからない素材と巻き方の相性や各人向けにアドバイスをさせていただきます お手持ちのもので巻き映えしましょう	平日	神奈川県 全域	1.5~2 時間	資料代 100円/1人
ラッピング講座 ねもと ひさよ 根本 久代		ラッピング協会公認講師 商業ラッピング2級 カルチャーセンター講師	ラッピングの基本からマナー他、バレンタイン、ハロウィン、クリスマスなど季節にあわせてギフトラッピングをご紹介します	応相談	神奈川県 全域	1~2 時間	材料代
ふろしき講座 ねもと ひさよ 根本 久代		日本風呂敷協会認定講師 ふろしき研究会会員 カルチャーセンター講師	ふろしきの基本から伝統の包み方、ボトル包みやバック等エコロジーに役立つアレンジの他、防災のシーン別ふろしき活用アイデアをご紹介します	応相談	神奈川県 全域	1~2 時間	資料代 ふろしき無 料貸出あり
ともに生きるために認知症講座 (認知症サポーター養成講座) ひきた なおみ 疋田 奈緒美		認知症キャラバンメイト 精神保健福祉士	認知症の基本的知識は大切ですが、近年新しい認知症観というものがあるといわれています。認知症になってからの人生をそれぞれ考えつつ、どのような支援が必要かお伝えします。本人の意思を大切にしながら、家族や地域の人々が安心して暮らせる街を作っていくために必要なことを一緒に考えましょう。 毎回できるだけ新しい情報を紹介しながら、参加者同士の情報交換も大切にしています。	応相談 10時~16時	神奈川県 全域	2 時間	資料代 4名~
価値観探求ワーク(カードゲームを使って) ひきた なおみ 疋田 奈緒美		価値観ババ抜きインストラクター	自分の行動や力の源泉はどこにあるのだろうか？価値観を再発見するカードゲームを使い無理なく自分の大切にしている言葉を見つける時間です	応相談 10時~16時	神奈川県 全域	2 時間	資料代 4~12名

講座名 /講師名(敬称略)	写 真	資 格	内 容	曜日 時間帯	地域	講座時間	その他
ニュースづくりのお悩み 相談室～パソコンでつく るニュース～ よしかわ あきこ 由川 聡子		エセナおおた「行列ので きるチラシの作り方」(牟 田静香)受講 ニュース講師	パソコンでニュースを作るに当たって押さえておきたい初級技術の紹介。可能なら、実際にお使いのノートパソコンを持ってきてください	応相談	神奈川県 全域	1.5～ 2 時間	5 人程度/1 回 資料代
パソコンでパンフレット づくり よしかわ あきこ 由川 聡子		コンサートプログラムや 記念誌の編集多数	ニュース編集技術の応用編	応相談	神奈川県 全域	1.5～ 2 時間	5 人程度/1 回 資料代
これで解決！「新聞形 式」レポートのツボ よしかわ あきこ 由川 聡子		朝日新聞社「教員のため の新聞活用教育研修講 座」受講 中学生向け講座を多数 開催	小・中学生向き「歴史新聞」「社会科見学新聞」「作家新聞」など新聞形式にまとめるレポートの書き方を伝授。ニュースづくりの要点を押さえたあと、共通のテーマを決めて実作します	応相談 夏季休暇中 心	神奈川県 全域	1.5 時間	10～15 人程 度/1 回 資料代、新聞 用紙代

平和

講座名 /講師名(敬称略)	写真	資格	内容	曜日 時間帯	地域	講座時間	その他
平和ガイド いけだ 池田 ちあき		東京の戦跡ガイド歴 20 年以上	東京大空襲について 新宿に残る戦跡 靖国神社周辺千鳥ヶ淵まで	午前中	それぞれ	2時間 ~2 時間半	15 人位まで