

いばらきスクールサポート 登録講座一覧

※ 講師都合などにより内容が変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

令和7年7月16日更新

講座番号	対象	分野	講座名	講師番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応人数	対応地域	対応曜日
国語												
1	幼・小・中 保護者	国語 総合	朗読 読み聞かせ ボイストレーニング	1	朗読・読み聞かせ・ボイストレーニング・朗読コンサート（発声・腹式呼吸・滑舌・発音・基本文の読み方・詩・小説・絵本・紙芝居等の読み方）を行います。	10,000円 ～	無	朗読コンサート で有	無	応談	全域	随時
2	幼・小・中 保護者	国語 総合 家庭教育	朗読パーク！ ～声に出して読む魅力発見～	2	朗読することで、文学作品の楽しさやおもしろさをより深く味わうとともに、読書に親しむ心情を高めます。保護者向けに「読み聴かせから学ぶ親子コミュニケーション」の講座も実施します。	応談	応談	必要に応じて	無	100名程度まで 可	全域	随時 （要相談）
3	幼・小・中 保護者	国語 総合	朗読パーク！ ～声と音の世界～	2	朗読と音響の相乗効果により、文学作品の楽しさやおもしろさをより深く味わい、想像力を養います。また、読書に親しむ心情を高めます。音楽のリズムに乗せた発声トレーニング等も実施します。親子講座にも対応します。	応談	応談	必要に応じて	無	100名程度まで 可	全域	随時 （要相談）
4	小・中	国語 総合	古典文学を朗読で読み深める	2	朗読表現により、古典文学作品をより深く味わうとともに、古典に親しむ心情を高めます。	応談	応談	必要に応じて	無	100名程度まで 可	全域	随時 （要相談）
5	幼・小・中 保護者	国語 総合	読み聞かせ・紙芝居・朗読・語り	4	絵本の読み聞かせ・紙芝居・朗読・語りの口演や体験型講座、またそれらについての講話（例：さまざまな場面における読み聞かせの具体的方法や選書等について）などから、対象に応じてプログラムを組みます。リズム遊び等を組み入れることもできます。	応談	要	無	無	応談	全域	随時
社会												
6	小・中	社会	埋蔵文化財調査センターの見学など	5	〈公益財団法人ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社〉 ひたちなか市埋蔵文化財調査センターの標本陳列室での土器や石器の見学、ビデオによるひたちなか市の遺跡の紹介、センター近隣の虎塚古墳や十五郎穴横穴墓群の見学ができます。小学生の対象は3～6年生です。	無	受講者 現地集合	無	無	応談	県央	火～金
7	小・中 保護者	社会 総合	南極講話	6	〈日立南極08会〉 日本南極観測隊員の経験談（南極の自然・環境・基地での生活の様子など）をお話します。また、防寒具の試着、南極の石やパネルの展示などを行います。小学生の対象は4～6年生です。	無	応談	プロジェク ター・スクリー ン	無	応談	県央 県北	随時
8	小・中 保護者	社会 総合	金融経済教育	7	〈野村證券株式会社〉 金融・経済の仕組みや社会の流れを、ゲームなどをとおしてわかりやすく、体験的に学習できるプログラムです（対象：小学3～6年生）。また、中学生向けには課題の発見と解決に向けて主体的・協働的に学ぶ「アクティブラーニング」型プログラムで投資について学びます。	無	無	無	無	応談	全域	随時
9	小	社会 技術 総合 その他	コマツ工場見学	8	〈コマツ茨城工場〉 コマツ茨城工場の概要紹介と工場内見学を行い、建設鉱山機械の製造工程と働く場所を紹介します。工場見学のお問い合わせは、ひたちなかインフォメーションセンターまでお願いいたします。	無	受講者 現地集合	無	無	応談	全域	平日
10	幼・小・中 保護者	社会 生活 総合	環境劇 「白雪姫のりんご」	9	〈ワンネス・エコ・ひたちなか〉 身近な環境問題について劇でわかりやすく伝え、いのちや健康、自然環境を守るにはどうしたらよいか、共に考えます。時間・具体的内容については、希望にあわせて実施します。	無	応談	マイク等必要に 応じて	無	応談	全域	応談
11	幼・小 保護者	社会 生活	エコ体験	10	〈茨城県生活学校連絡会〉 地球温暖化防止やCO ₂ 削減のために自分たちでできることから始めましょう。牛乳パックでつくる「からくり絵本づくり」、廃油などを活用した「キャンドルづくり」など、様々なリサイクル品をつくることで、ものを大切にする心を育み、再生する喜びを実感できる講座です。	応談	要	有	1人100 ～200円	30名程度	全域	随時
12	小・中 保護者	社会 生活 図工 総合	地球温暖化、このままではいいの？	11	〈NPO法人 エコレン〉 世界各地で起きている災害級の気候変動の要因と考えられる「地球温暖化について」その原因や将来の予測、防止策について映像やクイズを交えて最新情報を分かりやすく教えます。また、講話内容に関連したクラフト活動も行います。小学生の対象は4年生～6年生です。※2023年度は37校で実施	応談	応談	必要に応じて	1人200 円程度	応談(20 ～ 150名程度)	全域	随時
13	中 保護者	社会 総合	地元の歴史文化を知ろう ～身近にある幻の霊場～	12	江戸時代、水戸藩内では33の観音霊場が制定されましたが、明治期には半分以上が廃寺になりました。幕末の動乱期に貴重な資料が失われもしましたが、近年全貌が明らかになっています。庶民の生活がいかに信仰と結びついていたかを知り、貴重な歴史遺産を学習します。（NHKで1年間放送されました。）	応談	要	プロジェク ター・スクリー ン	無	応談	全域	随時
14	幼・小	社会 家庭 総合	環境教室	13	〈いばらきコープ生活協同組合〉 リサイクル品を使って、資源が有効活用できることを体験します。 ①牛乳パックをリサイクル～紙すきで「はがき」を作ろう～ ②リサイクルについて学ぶ エコすごろくゲーム ③森ってすごい！間伐材でお箸を作ろう	3,000～ 5,000円	無	無	無	5～ 20名	全域	随時 （50日 前までに申 込）
15	幼・小・中 保護者	社会 家庭 総合	減災教室	13	〈いばらきコープ生活協同組合〉 地震や津波、台風、洪水などの自然災害の被害を少しでも軽減させるための「心構え」や「備え」をクイズやカードゲームなどで学びます。 ①こんなときどうする…み、水がない！（断水編） ②非常持ち出し袋に何を入れる？ ③災害に強い地域作り「マップシミュレーション」 ④コープの減災「基本のキ」	3,000～ 5,000円	無	無	無	5～ 20名	全域	随時 （50日 前までに申 込）

[illegible]

講座 番号	対象	分野	講座名	講師 番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応 人数	対応 地域	対応 曜日
31	幼・小・ 中・高 保護者	道徳 生活 総合 家庭教育	礼儀作法(マナー)	24	〈公益社団法人 全日本きものコンサルタント協会認定 装道 礼法きもの学院認可分限 いづみ礼法きもの学院〉 五節句、年末年始のしきたり等日本の伝統行事や文化、また、 美しい立居振る舞い、お辞儀と挨拶、訪問と応接、食事作法な ど、日常生活の中での基本的な作法を学び、相手を敬う心・尊 敬する心・感謝の心を培います。	応談	応談	内容に 応じて	無	応談	全域	応談
32	小・中 保護者	道徳 総合 家庭教育	心踊る心ストレッチ	26	〈株式会社Dance&Family Fun Space H・A・G〉 子どもたちへ心まる見えな授業を行います。 ダンスの経験から、心踊る言葉、心踊る人、夢を叶えた私から 学校のニーズに合わせ話します。(出産、いじめ、経営者、ダ ンサー)心踊る時間をお届けします。座って踊れるダンスも提 供します。	7,000円	3,000円	音響・マイク	無	応談	全域	応談
33	幼・小・中 保護者	道徳 生活 総合 家庭教育	みんなでつくろう!茨城しぐ さ	3	〈NPO法人 ひと・まちねっとわーく〉 人は、他人への気配り、思いやり、心配りが大切です。「茨城 しぐさ」とは楽しい家庭、学校、地域などにするために守りたい 「マナー」のことです。子どもから大人まで、思いやりの心 を伝える出前講座や講演会を実施します。	応談	応談	プロジェク ター・スクリー ン・ P C・ マイク	無	応談	全域	随時
34	幼・小・ 中・高 大・保護者	道徳	いのちの授業	27	〈NPO法人 いのちの教室〉 いじめ、不登校、自殺をなくす為、学校現場でのいのちの授業 をとおして、“命の大切さ、生きる意味、生きる価値”への気 づきを提供します。また、教員・PTA・地域の方々へのいのちの 講演も実施します。幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別 支援学校・大学と全ての学年への対応を図っています。	応談	無	P C・ プロジェク ター・ スクリーン等	無	応談	全域	随時
35	小・中 保護者	道徳 技術 学級活動 総合	脱いじめ傍観者プログラム 「私たちの選択肢」	28	〈スタンドバイ株式会社〉 クラスの雰囲気がいじめの発生に関わるという研究成果を元 に、子どもたちが「脱・傍観者」の視点に立ち、いじめの予防や 解決方法を話し合い、考えることを目的としております。ネッ トいじめについて描いたドラマ教材を視聴して、対話をしながら 進める授業です。 対象は小学5年生からです。	20,000円	要	プロジェク ター・スクリー ン・電源コード (大教室の場合 はマイク・ス ピーカー)	無	1クラ ス単位 (応 談)	全域	随時 (要相 談)
36	中・高 保護者	生活	折形講座	30	日本歳時記、日本の四季、飾り物や道物などを包むその形式 武家から生まれた紙で包む文化	応談	要	筆記用具 ものさし ナイフ	3,000円	5〜10人	県央	随時
37	小・中・ 保護者	道徳 国語 生活 音楽 美術 総合	いのちのコンサート 〜動物とピアノから感じる命 のぬくもり〜	31	〈大塚美由紀ピアノ教室〉 言葉だけでは伝わらないことを、音楽の力で伝える「命の授 業」。捨てられた犬猫を迎えて看取った自身の体験をもとに制 作したオリジナル絵本とオリジナルフォトエッセイのスライド 投影を、あたたかい優しい音色と評されるピアノ演奏にのせ て、子どもたちに命のぬくもりを伝えます。動物の命だけでは なく、人の命も大切にするためにはどうすれば良いか、将来を 担う子どもたちに考えてもらうコンサートです。	無	無	グランドピ アノ・スクリー ン・プロジェク ター・マイク等	無	応談	全域	随時
音楽												
38	幼・小・ 中・高 保護者	音楽	音楽講座	32	生演奏によるジャズ音楽の楽しさを知る。	応談	応談	必要に 応じて	無	応談	全域	随時
39	園児・小学 生・中・高 その他 (介護予防 65歳〜)	音楽	音楽療法に関する講座	33	〈茨城音楽専門学校〉 講話・レクリエーション・音楽療法・療育・介護予防の方法などの指導を 行います。	応談 7,000円〜	応談	必要に 応じて	無	応談	全域	月〜金
40	幼・小・中 保護者	音楽 国語 社会 道徳 総合	視覚障がい者による フルートとギターのコンサ ート	21	フルートとギターの生の楽器の音を子供たちに聴いてほしいと 思っています。子供たちが知っている曲を演奏します。また、 点字のこと、盲導犬のこと、日常生活で工夫していること や、視覚障がいについてみなさんに知っておいてほしいことな どを、内容に関連するオリジナル曲の演奏とともに話します。 小学4年生の福祉体験授業等に招かれること多数。	応談	応談	スタン ドマイク 等	無	何名 でも	全域	随時
41	小・中 保護者	音楽 総合	古典芸能に親しむ(大正琴)	34	大正琴は大正時代に日本人が発明した楽器です。大正琴に手 を触れ、その独特な音色から楽器への興味を引き出し、また演奏 体験を通し合奏の喜びや音を楽しむ心を養います。日本の美 しい童謡唱歌、日本民謡、世界の音楽、ポピュラーなど、幅広い 音楽を御一緒に楽しみます。また、体験講座から生涯の趣味を みつけます。	10,000円 (助手込み)	謝金に含む	人数分 貸与 (無料)	楽器・ 本、返 送、荷 造り代	応談	応談	応談
42	幼・小 保護者	国語 音楽 総合	音楽とおはなし	34	生演奏をバックに、情景・言葉の表現等イメージを豊かにし、 日本語の美しさや言葉の響きを楽しみ、創造と感性を育てま す。	伴奏者込 20,000円	謝金に含む	必要に応じて プロジェクター等	無	応談	応談	応談
43	小・中 保護者	音楽 総合	けんぱんハーモニカを楽し もう	34	けんぱんハーモニカ(ピアノカ)の奏法を正しく学びます。基 本を体験し、ソロやアンサンブルを楽しみます。 さあ、あなたのマイレパートリーを見つけ、楽しみましょう。	伴奏者込 20,000円	謝金に含む	けんぱんハー モニカ	必要に 応じて	応談	応談	応談
44	幼・小・中 保護者	音楽 総合	吹奏楽 “みとび音楽隊”	35	〈NPO法人 水戸こどもの劇場〉 ファミリープラスバンドの演奏を行います。年代にあわせた選 曲で音を楽しみます。幼児向けでは、手遊びやダンス曲も取り 入れています。(幼児同伴で参加するメンバーがいますので、 保育スペースの御用意をお願いします。)	無	5,000円	机・椅子 (人数分)	無	応談	県央	随時
45	小・中 保護者	音楽 総合	尺八の魅力	36	〈琴古流尺八舜童会〉 学校教育法の「日本の伝統文化の継承」に基づき、指導要領に 即した内容で音楽授業を行います。また、尺八の文化、歴史、 構造、音の出し方などをプロジェクターを用いて説明し実技 を行います。尺八・リコーダー・ピアノ等の合奏を共に楽しみま しょう。	10,000円	応談	プロジェク ター・スクリー ン	無	応談	県南 県西	月〜金

講座番号	対象	分野	講座名	講師番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応人数	対応地域	対応曜日
46	幼・小・中 保護者	音楽 総合	体がすべて楽器です！ 楽しいボディパーカッション	4	手拍子を打ったり、ひざやお腹を叩いたり…「ボディパーカッション」はその名の通り、体全体を打楽器にしてリズムを奏でる活動です。リズム遊びやアンサンブルづくりなど、楽譜が読めなくても、歌や楽器が苦手でも、誰でも音を楽しむことができます。読み聞かせや朗読を組み合わせることもできます。	10,000円～ (応談)	要	無	無	応談	全域	随時
47	中・高	音楽	AIで音楽する	29	エレキギター、電子ピアノで音を造り、自己Bandをつくります。コード入力で、ベース、ドラムが自動で決まります。3～4人バンドがつけれます。	無	無 (市内のみ)	メモリーカード	無	1人～ (応談)	県央	随時
園工・美術・技術												
48	幼・小・中 保護者	園工 美術	心を元気にするアート	37	〈あとりえ“ず～む”〉 水彩・アクリル・デッサンなどの絵画教室、染色、さをり織り、手ひねりの陶芸教室、粘土・牛乳パックなどを使ってクラフト工作を実施します。楽しくアートすることで心も身体も元氣になれます。	10,000円 /1H (応談)	応談	画材等 必要に応じて	1人 1,000円 程度	応談	全域	応談
49	幼・小・中 保護者	園工 美術 総合	陶芸教室 ～土を素材にしたワーク ショップ～ 1 お絵描き陶笛 2 お絵かき陶風鈴 3 陶芸体験（自由制作） 4 陶芸体験（テーマ制作） 5 陶芸体験（陶板制作）	38	〈デリバリー陶芸教室 いちご窯〉 1. 素焼きのオカリナ（玩具）にアクリル絵の具で着色 2. 陶製の風鈴にアクリル絵の具で着色 3. 手ひねり 粘土800gで自由に粘土細工 4. 手ひねり 型を使い湯呑みや茶碗を制作 5. 表札や手形のタイル（17cm角）制作	体験者12名まで 7,000円 13名以上は 人数×600円	要	机・ 椅子	制作物 によって 1人 1,800円 ～	10名 から (応談)	全域	随時
50	小・中	園工 美術 技術 総合	楽しい木工教室	39	〈有限会社 村上工務店〉 様々な木工品（フニチャーターボックス、鉛筆立て、本棚、お箸など）を制作します。 小学生の対象は3～6年生です。 親子教室の場合は1・2年生でも対応します。	応談	応談	シート等	1人 500円～	応談	県央 県北	月～金
51	中	美術 特別活動	彩墨画	40	水墨画の基礎を学習し、四季に咲く花々を描きます。希望があれば、山水画を教えます。	応談	要	画材等	1人当 たり 500円	10～15 名 応談	全域	随時
52	小・中	園工 美術 総合	バルーンアートを楽しもう	41	バルーンアートで花や動物、キャラクターなどの作品を作り、その過程で物を作る楽しさ、喜びを感じてもらい、「生活の中の夢づくり」を体験し、工夫や創造性、美意識などのスキルをばぐくみます。 小学生の対象は3～6年生です。	無	要	はさみ 黒マシク など	1人 300円～	30～ 40名	全域	随時
53	幼・小・中 保護者	園工 美術 総合	風船で遊ぼう（バルーンアート）	42	バルーンアートを一緒に楽しみましょう。作って遊べる作品を中心に作成します。	応談	応談	無	応談	応談	全域	土・日 (平日 は 要相談)
54	中・高	音楽 美術	図形楽譜	29	五線譜などの定形化された記譜法を使用せずに、図形・文字・絵などを使って、聴いた音楽を自由に表現します。音楽を聴いて、その音を視覚化して表現する楽しさを伝えます。	無	要	有	無	30名 程度 (応談)	県央	随時
55	幼・小	園工 理科 生活	みんなでトライ！ ～科学遊び・季節の飾りづくり～	44	身近にあるものを使って、科学遊びやお正月・クリスマス等の季節のイベントに合わせた様々な工作を行います。色々なものに興味を持ち、探究心や思考力などが育つよう働きかけます。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。（スライム作り、浮沈子、クリスマス飾り、正月飾り、まゆだま飾り等）	5,000円	要 (距離によ る)	内容によって	応談	応談 (20名 程度)	県央 (水戸市・ 笠間市・小 美玉市)	応談 (夏休 みを 除く)
56	幼・小・中 保護者	園工 美術	タイルアートプレートを作ろう！	46	ひらがな、アルファベット、イラストタイルで名前や好きな文字をプレートに貼り、回りをカラフルなモザイクタイルで装飾して色彩感覚やデザインを学びます。保護者と共同して作ることもできます。	無	要	新聞紙	1人 1,100円	応談	全域 (応談)	随時
57	小・中 保護者	園工・美術・技術	ガラスアート職人体験 ～オリジナルグラス作り～	46	〈株式会社アートフィールド〉 工具（ルーター）を使って、ガラスのコップにイラストやお名前日付などを彫刻します。デザインする事とガラス職人体験が同時に学べます。	無	要	ハサミ・セロハンテープ	1人700 円～	40人ま で	全域	随時
58	小・中	園工	カスタムボールペン製作	94	〈イバラキジャンプ〉 ハンドメイドワークショップ。好きなパーツを組み合わせてオリジナルボールペンをつくろう。（パーツを選んでつけるだけの小さい子に簡単にできるワークショップです）	応談	要	無	1人 500円	30人 (応談)	全域	随時
59	小・中・高・保護者	園工	お絵描きワークショップ！オリジナル缶バッジ作り	94	〈イバラキジャンプ〉 好きな絵を描いて自分だけのオリジナル缶バッジを製作します。	応談	要	無	1人 100円	30人 (応談)	全域	随時
60	小（3～6年生）	園工	初めてのバルーンアート	94	〈イバラキジャンプ〉 犬、剣、鉢巻などの簡単なバルーンアートを作ってみよう。	応談	要	無	1人 200円	応談	全域	随時
61	小学生	園工	オリジナルスイーツデコ製作	94	〈イバラキジャンプ〉 ハンドメイドワークショップ。スイーツデコで可愛いマグネットを作ろう。	応談	要	無	1人 100円	20人 (応談)	全域	随時
体育・保健												
62	幼・小	体育 総合	親子エアロビク	47	園児～小学生（1～3年生）親子で、触れあいながら体を動かしてエアロビクを楽しみます。	応談	要	音響・マイク	無	応談	県央 県南 県西	応談
63	小（高学年）から一般	体育 総合	アスリートのトレーニング	47	エアロビク選手指導のスキルを活かして体幹、柔軟、バランス。俊敏性のトレーニングを音楽に合わせて行います。	応談	要 (遠方)	相談 (指導内容によって)	無	少人数 から可	全域	応談

講座 番号	対象	分野	講座名	講師 番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応 人数	対応 地域	対応 曜日
64	幼・小・中	体育 総合	ラグラグビー	90	〈茨城県ラグラグビー普及育成委員会〉 ラグラグビーは、ラグビーリーグを基にした、年少者・初心者向けの球技です。「タックル」の代わりに腰にマジックテープでとめた飾り紐である「タグ」を取ります。ルールも簡単なので、年齢や性別、経験にかかわらず楽しくプレイできます。	無	応談	無	無	応談	応談	応談
65	幼・小・中 保護者	体育 総合	レクリエーション・スポーツ を楽しもう！	91	〈茨城県レクリエーション協会〉 ダンスやゲームなどの、身体と心を楽しく動かすレクリエーション活動やニュースポーツの指導を行います。親子活動にも対応しています。	応談	謝金に 含む	無	無	応談	全域	随時
66			廃止									
67	幼・小・中・高・保護者	体育 音楽	ストリートダンス	49	ストリートダンス全般（HIP・HOP、LOCKDANCE含む）の指導や運動会・文化祭などイベントでの振り付け、またストレッチ・体幹トレーニングの指導等を行います。	5,000円	謝金に含む	無	無	150名 程度 まで可	県央 県北 (鹿行一部)	月～土
68	幼・小・中 保護者	体育 総合 特別活動	ダンス教育 <ヒップホップダンス>	26	〈株式会社 Dance&Family Fun Space H. A. G〉 ヒップホップダンスの指導や運動会のダンス・お祭りのダンスのオリジナル振り付け等を行います。PTA活動や親子レクリエーションにも対応します。【LessonをQR画像で後日納品も可（料金別）】	7,000円	3,000円	ラジカセ 設備など	無	最多 200名	県央 県北	随時
69			廃止									
70	小・中 保護者	体育 総合 特別活動	ダンススポーツ	51	〈茨城県ダンススポーツ連盟〉 ダンススポーツの講義と実技。 ダンススポーツの歴史と種目、リズム等についての解説と各種目の実技を体験学習します。	5,000円 ～	謝金に 含む	運動靴またはダンスシューズ	無	応談	全域	随時
71			廃止									
72	幼・小・中	保健 家庭 総合学習	ヤクルト「おなか元気教室」	52	〈水戸ヤクルト販売株式会社〉 「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」をテーマにおなか（腸）の働きと良い生活習慣についてわかりやすくお伝えします。Zoomを使用したオンライン出前授業も受付中です。（感染状況によりオンライン実施をお願いする場合あり）	無	無	必要に 応じて	無	応談	全域	日・祝 日 以外
73			廃止									
74			廃止									
75	小・中	保健 家庭 生活 総合	赤ちゃんが学校にやってくる！ ～大切ないのちについて考えよう～	54	〈認定NPO法人 水戸こどもの劇場〉 赤ちゃんを運んだママ（ハハ）が学校に向き、児童・生徒が直接赤ちゃんに触れあったり、ママ（ハハ）に質問をするなどの経験をするすることで、『いのち』について考える機会とする講座です。 ※感染症の多い時期（主に、1～2月）は避けて御依頼ください。	1クラス 10,000円 (要応談)	謝金に含む	無	無	応談	県央 (他地域は 応談)	随時
76	高	保健 家庭	良い生活習慣と腸と免疫の関係	52	〈水戸ヤクルト販売株式会社〉 良い生活習慣を基準に個人の正しい食選択の知識と、腸と免疫について学び、病気に負けない身体づくりを応援します。Zoomを使用したオンライン出前授業も受付中です。（感染状況によりオンライン実施をお願いする場合あり）	無	無	必要に 応じて	無	応談	全域	日・祝 日 以外
77			廃止									
78	幼・小	体育	たのしく姿勢改善	92	体幹トレーニングやコーディネーショントレーニングをもとに、カラダを楽しく動かして、気持ちいたら姿勢がよくなっている…。効果的かつ、みんなで楽しくトレーニングを行います。	要 (5,000円)	無	必要に応じて	無	応談	県央	木・土
生活												
79	幼・小 中・高 保護者	家庭 生活 総合	心と体に潤いを！ “魅力の日本茶”	55	・お茶の歴史を知る ・各種日本茶について ・おいしい煎茶の淹れ方 1、2、3 と効能 ・生活スタイルにあったお茶選び	応談	要	おしぼり・ 懐紙	茶葉子 代 1人 400～ 700円 程度	応談	全域	随時
80	幼・小・中 保護者	家庭 生活 総合 特別活動	裏千家茶道	56	茶道の歴史は大切ですが、何よりもまず「一服」から始めます。美味しく、楽しく日本文化である「お茶」の素晴らしさを伝えます。	応談	応談	必要に 応じて	内容に よる	応談	県央 県北	火・水 以外

講座 番号	対象	分野	講座名	講師 番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応 人数	対応 地域	対応 曜日
81	幼・小・中 保護者	家庭 生活 家庭教育 総合	食育教室「たべる、たいせつ」	13	くいばらきコープ生活協同組合） 楽しく学んで、おいしくたべる「食育教室プログラム」です。 ①「季節がいっぱい！茨城の野菜の産地を訪ねよう」 ②野菜を知って元気なからだを作ろう！ ③「すがたをかえる大豆」 ④和食のすすめ&食育ゲーム ⑤地産地消～茨城をたべよう！&食育ゲーム～ ⑥食育は手から&食育ゲーム ⑦栄養満点ジュースを作ろう！&食育ゲーム ⑧魚をたべよう！ ⑨季節のプログラム Xmasバイツリーを作ろう！ ⑩コープのお店やイベントでの野菜販売体験 ⑪包丁研ぎ&魚のさばき方（大人向けプログラム） ⑫体にやさしいジュース作り（大人向けプログラム）	3,000～ 5,000円	無	無	無	応談	全域	随時 （50日 前までに 申込）
82	幼・小	家庭 生活 総合	食育出前授業	57	〈生活協同組合バルシステム茨城 栃木〉 子どもたちの健やかな成長を願い、手づくりを基本とした食の 大切さを伝え、感謝の気持ちを育み、食べ物を選ぶ力をつける ための食育活動を行います。紙芝居やパネルシアター等を使 い、子どもたちに食べることの楽しみや好き嫌いなくバランス 良く食べる大切さを伝えます。 小学生の対象は1～4年生です。	無	無	テーブル・ 椅子・ ホワイトボード 等	無	応談	全域	随時 （開催 の 3ヶ月前 までに 申込）
83	小・中 保護者	家庭 生活 総合 特別活動	楽しくソーイング （英国式洋裁）	58	〈ヒロコ ソフト ファニッシング〉 日本との文化の違いについて学びながら、ランチョンマット・ エプロン・バッグ・ポーチ・クッションカバー・テーブルクロ スなどを、英国の伝統的な作り方で作製します。 小・中・高等学校の洋裁授業にも対応させていただきます。	応談	応談	必要に 応じて	内容に 応じて	応談	全域	随時
84	幼・小 中・高 保護者	家庭 生活 総合	作ってみよう！アロマでセル フケア	84	いい香りでリラックスしながら、同時に健康増進したりスキン ケア・ハウスクエアに役立てられるメディカルアロマセラピー。 体のしくみを学んだり香りの違いを体験しながらクラフト作り をします。作品はスプレー、ジェル、乳液、パウダー、石け ん、リップ、ローション、入浴剤など。内容は、風邪ウィルス 予防、ストレスケア、あせもや虫刺されなど季節の肌ケア、思 春期のホルモンバランスや自律神経ケアなど、ご要望や対象に 合わせて行います。	無	要	テーブル	550～ 2,000円	10～100 名程度	県央 県北 県南 鹿行	随時
外国語												
85	幼・小・中 保護者	英語 音楽 総合	どっぷり英語につかろう！	59	絵カードを使って英語のゲームをしたり、身体を動かしながら 英語を聞いて話すことで、英語の楽しさを身近なものに感じて もらいます。	1時間 4,000円	要	必要に 応じて	無	応談	県央	月～土
86	幼・小・中 保護者	外国語 総合	国際理解 ～世界のことで遊ぼう！～	60	〈ヒッポファミリークラブ水戸〉 世界には英語だけでなく、色々な言葉があり、それを使ってい る人がいます。言葉も色々ですが、生活習慣も色々、びっくり することもあります。みんな同じ人間です。その人たちの言 言葉を『まねっこ』して、どんな口元にだしてみれば、世界は近 くなります。	無	要	必要に 応じて	内容に 応じて	応談	県央 県北	随時 （要相 談）
87	小・中 一般	外国語 総合	世界のことばと文化 ～いろいろなことばを学んで みよう～	61	海外駐在員として長く海外で暮らした講師が教える外国語講 座。英語・中国語・アラビア語・スペイン語など、それぞれの 国ごとに異なる文化について触れながら、世界のことばを楽し く学んでみませんか？語学を覚えることで類推力を養ってみま しょう。講座内容は応談可能です。	応談	応談	必要に 応じて	必要に 応じて	20名程 度（応 談）	全域	随時 （要相 談）
生活												
88	幼・小 保護者	家庭教育 その他	おもちゃを作ろう！	62	身近にある材料を利用して、びっくり箱、風船サッカーボ ール、ロケット、車など遊べるおもちゃを作ります。	5,000円	応談	必要に 応じて	300円 程度	応談	県央 県北	随時
89	幼・小・中 保護者	生活 総合	花と緑の魅力を伝える ～フラワーアレンジメント～ （ハーバリウム、リース、ド アスワッグ）	63	季節にあわせた草花、枝物、プリザーブドフラワー、アーティ フィシャルフラワー（造花）、フローラー（入浴剤）の花などを 使ってフラワーアレンジメントを作ります。心温まる作品がで きます。	応談	要	はさみ・ タオル・ 新聞紙	花材費	50名 程度 まで可	応談	応談
90	幼・小・中 保護者	生活 総合	寄せ植え教室・寄せ植え苗の リース作り（苔玉、観葉植物 のハイドロカルチャーにも対 応できます。）	63	季節の苗物を使い、寄せ植えを作ります。草花を植える楽し み・育てる楽しみが得られます。	応談	要	ミニスコップ・ タオル・新聞紙	花材費	50名 程度 まで可	応談	応談
91	幼・小・ 中・高 保護者	生活 総合	着物（ゆかた）の着装と日常 のマナー	24	〈公益社団法人 全日本きものコンサルタント協会認定 装道 礼法きもの学院認可分院 いづみ礼法きもの学院〉 日本の着物は気候風土に合った衣服であり、伝統文化です。着 物やゆかたの着装の学習とともに、着物を着たときの立居振る 舞いや心がけたいマナーについて学びます。	応談	応談	内容に 応じて	無	応談	全域	応談
92	幼・小・中 保護者	生活 総合	くみひも&結びのアクセサ リー教室	64	〈和あらかると〉 映画で人気となった、くみひも体験やひも結びのアクセサリ ーを作ります。	応談	応談	無	内容に 応じて	応談	全域	随時
93	小・中・高 保護者	生活 総合	5分で着られるカンタン着物 体験&浴衣レッスン	64	〈和あらかると〉 洋服の上から5分で着られるカンタン着物を開発しました。本 物の着物と見分けがつかない美しさの着物を「自分で着る」体 験ができます。自分で着付けができるので、全員着物を着るこ とも可能です。従来の伝統的な着物のデモンストレーションや 浴衣のレッスンも可能です。 小学生の対象は高学年です。	応談	応談	必要に 応じて	無	応談	全域	随時

講座 番号	対象	分野	講座名	講師 番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応 人数	対応 地域	対応 曜日
94	幼・小・中 保護者	生活 総合	きもののおもしろ話	64	〈和あらかると〉 「関東は地味で関西は派手、そのルーツは江戸時代？」「えりの1cmで変幻自在に着る人の立場を表す」など、心を表す着物の装いについてお話しします。日本文化について楽しく学びます。	応談	応談	必要に応じて	無	応談	全域	随時
95	幼・小・中 保護者	生活 総合	好きを仕事にする方法・夢を叶える方法（講話）	64	〈和あらかると〉 好きな着物・組紐・アクセサリーを仕事にしてきた経験、着付講師歴27年の実践より、好きを仕事にするコツ、一歩をふみ出す方法などをお話しします。	応談	応談	必要に応じて	無	応談	全域	随時
96	中 保護者	総合 特別活動	クチュールフローラ体験&クラフト教室	64	〈和あらかると〉 クチュールフローラはお花などを、ネイルのジェルで加工してアクセサリーを作る講座です。 簡単ビーズやひも結びでストラップ、ネックレス等を作るクラフト教室も実施します。	応談	応談	必要に応じて	1人 1,000～ 2,000円	応談	全域	随時
97	幼・小・中 保護者	生活 園工 美術 家庭 総合	トールペイント・エコクラフト 防災教室 環境教室	65	トールペイントの基礎を学び、楽しんで作品を作ったり、家庭の中にある身近なものを使ってエコ作品を製作する環境クラフト講座を実施します。	応談	応談	内容に応じて	作品による	応談	全域（応談）	応談
98	小・中 保護者	生活 園工 美術 総合	楽しい藤工芸	66	〈長谷川藤工芸グループ〉 藤を使い、ペン立て、ストラップ、コースター等の小物作品やクリスマス、お正月、おひな様などの季節の小物を製作します。 小学生の対象は3～6年生です。	応談	応談	はさみ等	1人 300～ 500円	応談	県央 県北 県南	随時
99	小・中 保護者	生活 園工 美術 総合	藤工芸教室	66	〈長谷川藤工芸グループ〉 藤の材料を使い、小物類や季節の物（四季に応じ）ブローチ、ペンダント等を作ります。皮藤を使いアクセサリ・バッグも製作・染色します。	応談	応談	はさみ・エプロン	1人 300～ 1,000円	5名～ （応談）	県央 県北 県南	随時
100	幼・小・中 保護者	生活 家庭 総合	エルフィのくハープ&アロマ &スパイス>魔法のレシピ	67	〈ハープ&アロマスクール エルフィ〉 ハープとアロマの伝統的な利用法を現代的にアレンジ！楽しく遊び感覚で学習します。クリスマスリース、季節のクラフト、ポプリほかを楽しみましょう♪	無	無	無	1人 300～ 1,000円	応談	全域	随時
101	小・中・高 保護者	生活 総合	フラワーアレンジメント教室	43	「季節感をいかしたアレンジメント」「アイディアいっぱいプレゼント用の花」「クリスマスやお正月などの行事の花」などの他にリースや手作りの花器づくりもレッスンします。	応談	要	はさみ 作品持ち帰り用袋	1,000円～	応談	県央 県北	随時
102	小(4～6) 中・高 保護者	生活 総合	煎茶を楽しむ	55	食の大切さを学び、生活スタイルにあった各種日本茶の美味しい淹れ方を体験する。	応談	要	おしぼり他 内容に応じて	要 内容による	応談	県央 県北	随時
103	幼・小・中・高 保護者 親子	生活 総合	フラワーアレンジメント、寄せ 植、ハーバリウム、苔玉、 リース、プリザーブドフラ ワー、ドアスワッグ	63	季節に合った花、枝、プリザーブドフラワー、バスフレグランス（入浴剤）それぞれのアレンジメントを楽しみます。（苗物のリース、苗物寄せ植、リース、苔玉、ハーバリウム、ドアスワッグ、ドライフラワースワッグ）	応談	応談	内容に応じて	応談	5～30名	県央	応談
104	幼・小・中・高 保護者	生活 家庭 美術 総合 クラブ 部活	お花	95	季節の草花・枝物を楽しみます。	応談 （目安5,000円）	応談	ハサミ・ふき ん・持ち帰り用 袋・ゴミ袋	花材費	応談	県央・ 県北	随時
キャリア教育												
105	小・中 保護者	社会 総合	※ チャレンジ！ おかしな株式会社 →184「おこづかいから学ぶ お金の話」の講座で、右記内 容も申し込めます。		会社経営をとおして株式会社の仕組みやお金の流れを体験するアクティブ・ラーニングの要素を含んだ学習プログラムです。 最初に、グループに分かれて新商品の企画（商品のネーミングやコンセプトの設定）と開発（お菓子のパッケージデザイン）を行い、各グループで開発した商品を紹介します。その後、児童・生徒がそれぞれに応援したいと思った株式会社（グループ）に投資し、株式会社と株式の関係を体験的に学習します。 （講座実施時間は90分です） 小学生の対象は5・6年生です。親子学習にも対応します。	無	無	文房具・色ペン 等・DVD再生機 器・プロジェク ター	無	応談 （1ク ラス 20～ 40名 程度）	全域	随時
106	幼・小・中 保護者	社会 生活 総合	マネー教育 キャリア教育 消費者教育	69	〈キッズ・マネー・ステーション〉 金銭だけに留まらない社会生活や職業観の育成を、お金の専門家のファイナンシャルプランナーが行うプログラムです。「お小遣い会議」「生活にかかるお金」「ハンバーガーから学ぶ世界のお金」などの多彩なプログラムを対象にあわせてアレンジします。	応談	応談	プログラムによ って 文具等	無	応談	全域	随時
107	小	社会 総合	店舗見学	13	〈いばらきコープ生活協同組合〉 店舗の売り場や商品、バックヤード、お店で働く人の仕事を見学します。	無	受講者 現地集合	無	無	1グ ループ 30名 5グル ープま で可	全域	月～金 （50日 前ま でに申 込）
108	小	社会 総合	職場体験	13	〈いばらきコープ生活協同組合〉 店舗（スーパーマーケット）や宅配センター、福祉分野ではデイサービスセンターの仕事を体験します。（2日間）	無	受講者 現地集合	無	無	2名 まで	全域	月～金 （50日 前ま でに申 込）
109	小・中	社会 総合	配送センター見学・店舗見学	57	〈生活協同組合パルシステム茨城 栃木〉 茨城県内の6配送センター（日立市・那珂市・茨城町・鹿嶋市・土浦市・牛久市）・栃木県内の1配送センター（小山市）・1店舗（日立市）の施設見学	無	受講者 現地集合	無	無	応談	全域	月～金

講座 番号	対象	分野	講座名	講師 番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応 人数	対応 地域	対応 曜日
110			廃止									
111			廃止									
112	小・中	総合 技術	自動車板金塗装体験講座	71	〈くるま工房笠間株式会社〉 ハンマーで実際の自動車パネルを叩いたり、塗装を体験しながら、自動車の板金塗装について学びます。ベンケース等の小物に塗装体験をすることも可能です。 小学生の対象は5・6年生です。	無	無	無	10,000 円	応談	県央	随時
113	小・中 保護者 教員	総合 その他	プログラミング思考を学ぶ	72	プログラマーの不足が言われている今、プログラムの前に、プログラミング思考を身に付ける講座です。人間の行動をフローチャートで表現しましょう。 小学生の対象は5・6年生です。	応談	応談	ホワイトボード・ ペン等	500円 程度	応談	全域	応談
114	高	総合	高校生のためのビジネスマナー！ 第一印象UP術	73	話し方や姿勢・立居振舞など一つ一つ見直してみませんか。今すぐ役立つビジネスマナーについて、最前線で活躍してきた元CAが第一印象をUPするコツを伝授します。 大学受験や就職活動において必要となる面接対策についても対応可能です。	応談	応談	必要に 応じて	必要に 応じて	応談	全域	随時
総合学習・その他												
115			廃止									
116	小 保護者	総合 道德 社会	交通バリアフリー教室	74	〈関東運輸局茨城運輸支局〉 実際の公共交通機関（バスやタクシー）を利用して車いすによる乗車体験・介助体験、高齢者疑似体験キットを装着して乗車体験・介助体験を行います。高齢者や障がい者に対し、自然に快くサポートができるよう学習します。（講座は120分程度） 小学生の対象は4～6年生です。	無	無	必要に 応じて	無	20～ 50名 （応相 談）	全域	月～金
117			廃止									
118			廃止									
119			廃止									
120			廃止									
121	中 保護者	総合 保健 家庭教育	家庭で簡単！子供と一緒にツボ療法	20	鍼灸マッサージ師の私が、家庭で簡単にできる、子供たちの日常の健康に役立つツボ療法をお伝えします。内容については、「よい姿勢で生活しよう」、「肩こり・眼精疲労のツボ解消」、「スポーツによる痛みのツボ療法」、「ストレス緩和・リラックスのツボ療法」、その他なんでもOK。ご要望にお応えします。	応談	応談	必要に 応じて	無	無制限	全域	随時
122			廃止									
123	幼・小・中 保護者	総合 家庭 生活 家庭教育	おもてなしのコーディネート	58	挨拶から始まるマナーや、一汁三菜の食事の意味、日本と海外の祭事・文化の違い等を学習し、子どもから大人まで、楽しく簡単にできるおもてなしを、実際のテーブルセッティングをしながら創りだします。	応談	応談	必要に 応じて	内容に 応じて	応談	全域	随時
124	幼・小・中	総合	郷土お茶カルタ	55	煎茶に関する必要な知識を分かりやすく簡単な文章と絵でカルタにしました。遊びながら楽しくお茶について学びます。 中学生の対象は1・2年生です。	応談	要	マイク他 必要に 応じて	無	カルタ 7組程 度の 人数	県央 県北	随時
125	小・中・高 保護者	その他	ヨガ講座	76	小学生の親子ヨガ、中学生の心を整えるヨガなど、それぞれの年代に合わせてヨガを行います。 PTA活動や部活動中のトレーニングなど、様々な対応します。	要	無	マット （あれば）	無	応談	県央 県北	応談
126	小・中・高 保護者	その他	将棋講座	78	〈日本将棋連盟茨城県支部〉 公認将棋指導員による将棋講座。基本となる将棋の駒の動かし方から教えます。初級・中級レベルまで対応します。	5,000円～	要	将棋盤・駒 （14名以上の場 合）	無	10名 まで 応談	県央 県北	月・火 木・金
127			廃止									
128	小（4～6 年）・中・ 高 保護者 一般	総合	SDGs de 地方創生	87	「SDGs de 地方創生」は、住民と行政に分かれ、地域づくりを体感的に学ぶカードゲームです。参加者は「自分の目標」と「街の目標」を達成するために他者と協力して、街づくりを行います。ゲームを通して、持続可能な街づくりを体感的に学べます。SDGsの本質である協働の重要性を理解し、参加者一人ひとりが“気づき”や“発見”を得られる良い学習機会となります。	1,000円	無	プロジェクター モニター （無くても実施 可）	無	応談 10～40 名	全域	随時

講座番号	対象	分野	講座名	講師番号	主な講座内容 < >書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応人数	対応地域	対応曜日
129	幼（年長）・小・中・高・保護者	総合	世界のボードゲームで遊ぼう！！	42	小さなお子さんから大人まで世代年齢を超えて、遊びながら世界の文化に触れましょう。親子のコミュニケーションにもピッタリです。	応談	要	必要に応じてテーブル、椅子	無	応談	全域	土・日（平日は要相談）
130			廃止									
131	小（4～6）・中・高・保護者	総合	災害から命を守る	16	グループに分かれて防災ゲーム「海辺の町」を行い、災害への備えや対応を学びます。すばやく、適切に課題解決できるのはどのグループか。ワイワイ、がやがや、コミュニケーション力が試されるかも。※時間が90分程度であると理想的です。（応談）	無	要	無	無	10人～50人 応談	全域	随時
132	小・中・高・保護者 教員	総合 家庭生活	子どもと一緒に心に寄り添い話を聴こう！	86	小学校4年生から位高校生位までが対象、親御さんと一緒に「傾聴」スキルを体験しましょう。「傾聴」とは「話し手の話をそのまま受け止め、ただ聴くのではなく気持ちを感しながら相手の話に丁寧に耳を傾けるスキルのこと」です。	応談	要	椅子（人数分）のみ	無	応談	全域	随時
133	小（4～）中・高・保護者・一般社会人	その他（福祉分野）	目が見えないってどんなこと（歩行サポート）	22	〈一般財団法人 いばらき盲導犬協会〉視覚障がい者（目が見えない）は、生活上どんなことに困るのか。盲導犬と共に自立歩行することが可能になれば、買い物、学校、仕事に自分の足で「歩く」ことが可能となる。そのため、盲導犬はどのような訓練で育成されるか、また、社会の皆さんにご協力いただきたいことをお伝えします。	33,000円	謝金に含む	有 対象者に応じて	無	10～15人 応談（社会人・中・高生は田小多くても可）	県央	随時（土・日は除く）
134	中 保護者 教員	家庭教育 その他	人事のブログが伝える失敗から学ぶヒューマンスキル！！ 活き活きとする自分発見プログラム～自己理解とコミュニケーション～	83	人とのコミュニケーションってむずかしい。自分のコミュニケーションのくせを知り、改善策を学びます。エゴグラムによる自分自身の性格傾向を学びます。いまの自分自身をよく知ること、よりよい自分の成長の方向づけに気づきます。	応談	応談	プロジェクター	無	応談	全域	随時
135	中・高 保護者	家庭教育 その他	今日から心が軽くなる自己肯定感を高める3つの方法	85	〈みらい工房〉「自分には何の取柄もないなあ…」とか「どうせ自分は…」とご自身を卑下していませんか。あなたには誰にも負けない「強み」があります。そのためには心の捉え方や行動の在り方一つで変わってきます。講座では自己肯定感を変える「3つの方法」についてお話をします。（50～90分程度）	15,000円～25,000円	要	無	無	20～100名程度	全域	随時
136	小・中・高・保護者	家庭教育 その他	今日からやる気を上げる7つのポイント	85	〈みらい工房〉毎日やる気がでてこない…やる気がでないのは5つの原因があります。そしてやる気を上げる7つのポイントをお伝えします。（90分程度）	15,000円～25,000円	要	無	無	20～100名程度	全域	随時
137	小（4～6）	総合 その他	視覚障がい者と盲導犬に理解を深めて	22	〈一般財団法人 いばらき盲導犬協会〉パワーポイントを使用し、PC画面による説明。（盲導犬の訓練やお仕事の正しい対応）視覚に障害があるということはどういうことに困るか。どのようにして困ったことに対応するか、など。希望者には盲導犬との体験歩行が可。	33,000円	謝金に含む	PC・パイプ椅子	無	8～10人	全域	水・木・金
138	小（4～6）・中・高	総合	キッズDJ体験教室	15	〈FMIばるるんAMC〉FMラジオ局のスタジオを再現。実際の機材を使用し「DJ」を体験してもらいます。	応談	要	筆記用具	無	応談	全域	随時
139	小（5～6）・中・高・保護者	総合・国語・体育・技術・音楽	人生には時期がある	34	人生には時期があります。命ある限り人生の節目である「時期」を見落とさず、自信と誇りと向上心をもって楽しく学びを継続する。仲間と励みながら「輪」と「和」を作り、心の財産を築くことが人生で大切ではないでしょうか。新しい発見をしていくために、一緒に考えてみませんか？	20,000円	謝金に含む	ピアノ・プロジェクター等	内容によって宅配料要	応談	応談	応談
140	小（4～6）・中・高・保護者	総合	メンタルヘルス～誹謗中傷との向き合い方～	94	SNSなどによる誹謗中傷にどう向き合うか。SNSとどう付き合っていくか。	応談	要	プロジェクター・モニター 無くても対応可	無	応談	全域	随時
141	小・中・高・保護者	総合	コミュニケーション概論（アイスブレイク）	94	コミュニケーションについて考える。初対面の人の打ち解け方。	応談	要	プロジェクター・モニター 無くても対応可	無	応談	全域	随時
142	中学生	総合	中学生のためのネットリテラシー講座	94	SNSを安全に快適に利用するためのネットリテラシー講座。SNS投稿の危険性を考える。	応談	要	プロジェクター・モニター 無くても対応可	無	応談	全域	随時
143	高校生	総合	高校生のためのネットリテラシー講座	94	SNSを安全に快適に利用するためのネットリテラシー講座。SNS投稿の危険性を考える。	応談	要	プロジェクター・モニター 無くても対応可	無	応談	全域	随時
144	高校生・保護者	総合	適度な緊張で発表に挑む「自己暗示、発表実践」	72	発表・面接・プレゼンなど、人前で話すのにとても緊張する方、おススメ。なぜ「おまじない」が効かないのか教授します。	5,000円	2,000円～	プロジェクター、PC、ホワイトボード、筆記用具	無	応談	全域	応談
家庭教育・その他												
145	保護者	社会生活	食品ロス（廃棄食材）の取り組みについて	10	〈茨城県生活学校連絡会〉消費者の立場から食品ロス削減活動について学びます。実践をとおした体験を皆で考え、意識の高揚を図り1人でも多くの人たちに食品ロスについて関心をもってもらえるようにします。	応談	要	有	無	30名程度	全域	随時

講座 番号	対象	分野	講座名	講師 番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応 人数	対応 地域	対応 曜日
146	保護者 一般	体育 総合	認知症予防体操・スローエア ロビック	47	椅子に座って体を動かしたり脳トレ、レクリエーションなどを 取り入れ楽しく体と頭に刺激を与えて、健康意識を高めます。	応談	要 (遠方)	音響、資料がある 場合はコピー をお願いします	無	少人数 から可	全域	応談
147	保護者 その他	生活	電気安全と省エネルギー	18	〈一般財団法人 関東電気保安協会〉 電気を安全に使用するために、コード類の取扱いや、アースの 必要性を学びます。	無	無	無	無	応談	全域	随時
148	保護者 教員	総合 家庭	日常着のファッションコー ディネート術	70	〈ウェディング マリア〉 洋服を着ない日はほぼありません。より自分に「似合う」デザ イン・素材・コーディネート の仕方をワークショップをまじえて 骨格診断から読み解き、より若く美しくイキキとして生きる ための装いを学びます。	応談	無	PC・ プロジェク ター・ホワイト ボード	無	応談	全域	随時
149	保護者 教員	家庭教育 その他	今すぐ役立つおもてなし ～元CAが教えるコミュニケー ションUP塾～	73	思いやりの心をもって相手と接することの大切さについて、おも てなしのフロが話します。 今日から始められる「おもてなし」、あなたも実践してみませ んか。	応談	応談	必要に 応じて	必要に 応じて	応談	全域	随時
150	幼・小・中・ 高 保護者	家庭教育 その他	アートセラピー	37	〈あとリエ “ず～む”〉 心と色はつながっています。 色彩心理について、塗り絵や自由画などのワークショップを交 えて話します。親子での参加も可能です。	10,000円 /1h (応談)	応談	画材等 必要に応じて	内容に 応じて	5～ 100名	全域	応談
151	保護者	家庭教育 その他	ヤクルト「おなか元気教室」	52	〈水戸ヤクルト販売株式会社〉 保護者向け講座。基本となる「早寝・早起き・朝ごはん」の大 切さや、病気に負けない身体づくりのための、おなか(腸)の 働き、免疫のしくみなどについて分かりやすくお伝えします。 Zoomを使用したオンライン出前授業も受付中です。(感染状況 によりオンライン実施をお願いする場合あり)	無	無	必要に 応じて	無	応談	全域	日・祝 日以外
152	保護者	家庭教育 その他	女性のための護身法 ～子どもを護るために～	80	〈護身法広め隊〉 護身法についての正しい情報や知識を学習し、簡単に有効な技 の練習を行います。また、大切なお子さんを護るために「あな たができること・あなたしかできないこと」を学習します。 ※16歳以上の女性を対象に実施します。(約2時間)	5,000円	要	動きやすい服 装・靴	無	20～ 40名	全域	随時
153	保護者	家庭教育 その他	「地球温暖化防止に向けて、 できることから」	11	〈NPO法人 エコレン〉 昨今の異常気象の要因と考えられる「地球温暖化について」そ の原因や将来の予測、防止策等について、映像やクイズを交えて 最新の情報を分かりやすく伝える講座を行います。座学とクラ フト活動もあわせて行うことも可能です。	応談	応談	必要に 応じて	作品に よる	30名 程度	全域	応談
154	幼・小の保 護者 教員	家庭教育 その他	おこづかい教育出前教室	81	〈ジブラルタ生命保険株式会社〉 日本PTA全国協議会の推薦図書「8歳からのお給料袋」をエッ セン스에1時間程度のセミナーを小学生以下のお子様をお持ち の方に実施いたします。	無	無	無	無	応談	全域	応談
155	保護者 教員	家庭教育 その他	家庭教育講話	82	〈認定NPO法人リヴォルヴ学校教育研究所〉 「読み書き困難の疑似体験」など、現場の実践から見てきた 子どもたちの「つまずき」に注目し、疑似体験等の手法で様々 なワークショップを行います。	10,000 円～	応談	必要に 応じて	無	応談	県南	随時
156	保護者	家庭教育 その他	カラーセラピー	72	カラーセラピーとは、色彩療法のことです。14色のカラー ボールを使用し、自分の心のカラーと癖を理解することで、自 分自身を知ること役に立ちます。自分自身と対話をし、自分 自身を大切に思うことは相手を思いやる気持ちに通じます。学習 したことを家庭で生かしてみてください。	応談	応談	ホワイトボー ド・ペン等	500円	8～ 40名	全域	応談
157	保護者	家庭教育 その他	思春期と愛着	72	親と子の愛着関係や今の心理学での思春期への考え方、とらえ 方を知る講座です。	応談	応談	ホワイトボー ド・ペン等	無	40名	全域	応談
158	教員	その他	教職員のためのクレーム対応	73	教育機関向けクレーム対応研修。保護者や地域住民と良好な関 係を築き、クレームを未然に防止するためにはどのような心得 が必要なのか。また、苦情への適切な対応・接し方等について 考えます。	応談	応談	必要に 応じて	必要に 応じて	応談	全域	随時
159	教員 一般	その他	元CA直伝！ 知らない怖いビジネスマ ナー	73	知って損なし！大人向けのビジネスマナー講座。 教職員のための接客マナー講座など、内容に応じて対応しま す。	応談	応談	必要に 応じて	必要に 応じて	応談	全域	随時
160	保護者・そ の他	その他	自己肯定感が育まれる関わり合 いって？	160	イライラ、悲しみ、誇め、残念さ… 子どもとの関係の中で起こる様々な不本意な出来事。 その原因を紐解きながら、自己肯定感が育まれる関わり合いについて 参加する方々と気づきを深めていきます。	5,000円	要	ホワイトボード	無	応談	全域	随時
161	保護者	総合	ママ友と適度な距離を保つ 「タイプ別、地雷を踏まない 方法」	72	ママ友・知人・友人・親戚など、周囲の人々との程よい距離を 保つ方法。相手の「地雷を踏まない」ことにより、周囲との円 満な関係を保つ方法を教授します。	5,000円～	2,000円～	プロジェク ター、PC、ホワ イトボード、筆 記用具	無	応談	全域	応談

講座 番号	対象	分野	講座名	講師 番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応 人数	対応 地域	対応 曜日
162	保護者	総合	配偶者との冷静打破「コミュニケーション術」	72	男性と女性の思考の方向性、構造が違います。「なぜ、夫が話を聞いてくれないのか?」「なぜ、妻がマシンガントークするのか?」その理由を教授します。	5,000円～	2,000円～	プロジェクター、PC、ホワイトボード、筆記用具	無	応談	全域	応談

令和5年度以降新規登録講座

163	保護者	社会	止めよう地球温暖化、持続可能な社会の実現に向けて	11	〈NPO法人 エコレン〉 異常気象の要因と考えられる「地球温暖化について」その原因や状況の予測、防止策について映像やクイズを交えて最新の情報を分かりやすく伝える講座を行います。	応談 (目安5,000円)	謝金に含む	必要に応じて	1人 200円 程度	20～30 名 程度	全域	随時
164			廃止									
165	小・中・高・保護者	保健・体育、総合	ヒップホップダンス	97	〈Studio Growing〉 ヒップホップダンスの指導、運動会のダンス、文化祭の振り付け。PTA活動や親子ダンスの指導を行います。	7,000円	3,000円	スピーカー(準備が難しい場合は要相談)	無	150～ 200人 程度	全域	随時
166	中学生	キャリア教育	生活衛生業出前授業	98	〈公益財団法人 茨城県生活衛生営業指導センター〉 生活衛生業(理容、美容、クリーニング、ホテル・旅館、すし商等)の魅力ややりがい等を広く若年層に紹介し、将来の職業選択の一助となるよう、県内中学校の生徒を対象に、生活衛生業者を講師とした出前授業を実施します。	無	無	無	無	応談	全域	応談
167	中・高・保護者	生活 その他 (保健)	カラダとココロのセルフケア方法を身につけよう	99	呼吸や姿勢の整え方、自律神経の乱れる原因とその対策、ライフステージとホルモンの変化など、体の仕組みを知ること、変化の激しいこれからを生きる子どものセルフケア方法をお伝えします。	応談	要	有 (必要に応じて)	無	応談	県央	応談
168	小学生	生活 その他 (保健)	カラダの仕組みを知ろう	99	体力は体のどこでつくられている?どうしたら体力がつくの?正しい姿勢ってどんなもの?悪い姿勢でいるとどうなるの?自律神経ってなに?どうしたら整うの?自分の体の仕組みをすることで、未来の土作りができます。	応談	要	有 (必要に応じて)	無	応談	県央	応談
169	幼・小・中・高・保護者	体育	バランスボールエクササイズ	99	音楽に合わせて、バランスボールの上で弾みます。運動が苦手でも、誰でも気軽にできるエクササイズです。有酸素運動で体力、筋力、集中力、気持ちのコントロール力向上。体幹強化や姿勢改善、セロトニン(幸福ホルモン)の分泌などの効果があります。親子レクリエーションにも対応できます。	応談	要	音響設備・マイク	無	応談	県央	応談
170	保護者 その他(教員)	体育	子育てを軽やかに乗り切る体力づくり～バランスボールエクササイズ	99	音楽に合わせて、バランスボールの上で弾みます。子育てに体力は必須です。それはお子さんが成長しても変わりません。お子さんと共に遊び、笑い、泣く、全ての生命活動に体力は欠かせません。ご自身の健康習慣として、ご自宅で手軽に始められるエクササイズです。	応談	要	音響設備・マイク	無	応談	県央	応談
171	幼・小・中・高・保護者・親子	生活 総合	エンジョイフラワーライフ	63	・季節に合った花・枝・ブリザーブドフラワー・バスフレグランス(入浴剤)・造花、それぞれのアレンジメントを楽しみます。 ・ハーバリウム、リース・ドアスワッグ、苔玉、苗物の寄せ植え、苗もののリース、ハンギング(生花または苗物)、それぞれのテーマに合った心温まる作品が作れます。	応談	応談	新聞紙、ホワイトボード	テーマによって 決定	5～30名	県央	応談
172	小・中・高・保護者	家庭教育 その他	折り紙教室	62	年齢に応じて、季節のものを取り入れてみたり、日常で使えるもの、遊べるものなど、折り紙を楽しみます。	5,000円	応談	あり	1人当たり 200円	応談	県央 県北	随時
173	小・中・高・保護者・その他	総合 その他 特別活動	メタバースを体験しませんか?	100	メタバースってなに?メタバースでなにができるの?最先端のメタバースを知ることができます。デバイスを使って体験してもらい、より詳しく知ることができます。(小学生の対象は4～6年生です)	20,000円	要	プロジェクター、スクリーン	無	10～30 名程度	全域	随時
174	中・高・保護者・その他	総合 その他 特別活動	恋愛講座	100	どのようにすれば恋愛・結婚できるようになるか?レクチャーするとともに、体験してもらいます。心理学をベースにコミュニケーション力を高める会話方法を基本に進めます。相手との共感、相手との座る位置、相手の仕草を観察し、相手が求めていることを理解します。人と人とのコミュニケーションがうまくいった結果、恋愛できるようになります。そのコミュニケーションを高める方法をメインに講座を進めます。	20,000円	要	プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード	無	10～20 名程度	全域	随時
175	小・中	総合	辞書を使用した「ディクショナリーゲーム」に挑戦!	101	かつてテレビ番組でも放送された辞書を使用したゲーム「ディクショナリーゲーム」に挑戦していただきます。このゲームを通して、辞書やことばの持つ奥深さを体感しましょう。 小学生の対象は5～6年生です。	無	要	プロジェクター、スクリーン、ホワイトボードまたは黒板2台	無	5～30 人	県央 県南 鹿行	随時
176	小・中・高・保護者・その他	総合 道徳 その他	発達障害について学ぼう!	102	私自身、発達障害の当事者として、幼少期の頃から今までの事を経験談として語ります。 小学生の対象は5年生～6年生です。	要 目安 5,000円	2,000円 および 最寄り駅までの 送迎	プロジェクター、スクリーン、机、椅子	無	少人数 から可 能	全域	随時
177	幼・保・小・中・高・保護者・その他	国語 美術 総合 道徳	絵本を人の声で聞か楽しさと、声に出して読む楽しさを伝える「読み聞かせ講座」	103	1. 読み聞かせ 2. 読み聞かせの基礎や技術を教える講座(初心者～中級者) 講座に要する時間:1時間半～2時間程度(読み聞かせのみなら1回30分程度です) 1、2を組み合わせたいだけでも大丈夫です。	応談 読み聞かせのみの 場合は交通費のみ ※読み聞かせ+講座・講演 (90分～) 10,000円～	要	椅子、テーブル	無	応談	県央 県北	随時

講座 番号	対象	分野	講座名	講師 番号	主な講座内容 <>書きは団体名	謝金	交通費	準備物	教材費	対応 人数	対応 地域	対応 曜日
178	小（4～6年生）・中・高・保護者	総合 特別活動	レゴ® シリアスブレイ®メソッドと教材活用ワークショップ	104	レゴ® シリアスブレイ®メソッド教材活用のワークショップは、グループワークに参加した人の考え方をレゴブロックを使って表現するワークショップです。 例えば、学校では、「あなたにとっての理想のクラスの姿」とかを生徒に作成してもらって、その作品の意味をグループごとに対話してもらってワークショップになります。	20,000円	謝金に含む	モニター又はプロジェクター	無	40人	全域	随時
179	小（5、6年生）・中・高・保護者、教員	技術	当たり前のパソコン講座	105	windowsの使い方、ファイル操作、Word・Excelの基本など生活する上での当たり前のパソコン技術を身に付けよう。	応談 (目安8,000円)	要 2,000円	パソコンまたはスマートフォン	1人 500円	応談	全域	随時
180	小(3～6年生)・中	算数 (数学)	パズル教室	106	学年により異なる 低学年は6角形で作った3種のものを規定の形状に入れる。ペントミノの基礎。 高学年は自作木材加工のもので載り合せ、テトラミノ、ペントミノなどを考える。	応談 (目安2,000円)	謝金に含む	自作物	持ち帰らなければ無し	20人～ 40人	全域	随時
181	小(4～6年生)・中・高・保護者	総合	自然エネルギーを電気に	106	自然エネルギーを電気に変換するものの種類をあげよう。 ゼーベック素子とは？ ゼーベック素子を使った発電によりモーターをまわす。	応談 (目安2,000円)	謝金に含む	自作物	不要	応談	全域	随時
182	幼・保・小・保護者	体育 その他	キッズヨガ 親子ヨガ ペアヨガ	107	自分の身体やココロと向き合うやさしいヨガです。マインドフルネスを取り入れた、身体の土台作りにもなるヨガを行います。	3,000～5,000円 (応談)	謝金に含む	飲み物、タオル、マットもしくはマットの代わりになるもの	不要	数名～ 20名程度	県央 県北	随時
183	小（5、6年生）・中・高・保護者・その他	音楽 総合	はじめての著作権講座 ～知らなかったではすまされない著作権～	108	普段聞いている音楽や、小説や絵画などの作品を通じて、意識しないで利用している著作権について、改めて考える講座です。 知らないで違法行為を行わないために、著作権について理解し、正しく利用するための手続等について学ぶ講座です。 著作権って何？ 著作物って何？ 著作人にはどんな権利がある？ 著作権はいつまで保護されるの？ 著作権隣接権とは？ 外国の著作物も保護されるの？ 著作権が制限されるのはどんな場合？ 著作物を正しく利用するには？	10,000円～ (応談)	要 10kmまで1000円 以降5kmごとに 500円	プロジェクタ（PCとの接続はHDMIケーブル）、スクリーン	実費	応談	全域	随時
184	小（5、6年生）・中・高・保護者・その他	社会 家庭 総合	おこづかいから学ぶお金の話	109	<金融経済教育推進機構> おこづかいの使い方、貯め方、お金の流れ・トラブルの事例などを学びます。 ※講義形式に加え、ドリルやゲーム、クイズを活用した参加型形式でも学びます。 ※小学生の対象は5・6年生です。親子学習にも対応します。	無	無	PC又はDVDプレーヤー、モニター又はプロジェクター又はスクリーン、色ペン、マグネット等	不要	原則10名以上	全域	随時
185	小学5・6年生・中学生・高校生・保護者	外国語	簡単な日本語で外国人と話そう！やさしい日本語	110	<日本語ゆめラボ> 英語が話せないから外国人と話せないと諦めていませんか？ いつもの日本語を少し工夫するだけで、外国人とも日本語だけでコミュニケーションが取れます。日本語教師と楽しく伝わる日本語について学びましょう。	無	無	20名以上の場合 はマイク	無	5～50人	全域	随時
186	園児・小学生・中学生・高校生・保護者	社会 総合	次世代に伝えたい朗読・読み聞かせ	111	<次世代に伝えたい朗読と紙芝居のオリーブ> 戦争体験者の聞き取りによって作られた紙芝居や、絵本・朗読を通して、戦争や平和の大切さについて考える機会を作る。	応談 (目安5,000円～)	謝金に含む	マイク、スクリーン、テーブル、イスなど	無	応談 (何人でも可)	全域	随時
187	幼稚園・保育園・小学生・中学生・高校生・保護者・その他	家庭 生活 総合的な 学習の時間	『眠る力は生きる力！心も体もしっかり育っていきます』	112	①幼稚園、保育園向け睡眠講座『なぜ？眠るの？』 絵本を使って睡眠のお話をします。 ②小中学生向け睡眠講座 低学年対象『ぐっすり寝て大きくならう！』 睡眠がカラダと脳にとってどんな役割があるかクイズ形式で学びます。 ③小学生高学年～中学生対象『夜更かしと健康のお話し』 『夜更かしと健康の関係』スマホやゲームの影響がどのように脳や身体に影響を与えるか改善策を伝えます。 ④高校生対象『眠りと将来の夢』 受験や部活動のパフォーマンスを高めるための睡眠のお話し。 ⑤大人向け睡眠講座『睡眠と栄養の講座』 家族で実践できる睡眠改善法について学びます。 ⑥大人向け睡眠講座『スポーツ栄養と睡眠講座』 怪我をしないためのスポーツ栄養と睡眠について学びます。	要 10,000円	要	プロジェクター	無	応談	全域	随時
188	高校生 保護者 その他	その他	コーチング流コミュニケーション入門	113	言葉の力で、心の距離を縮めよう。 この講座では、コーチングの視点から「聴く・伝える・受け止める」対話の基本を学びます。 思春期の子どもとの関係に悩む大人や、人間関係に迷う高校生に向けて、実践的なコミュニケーション術をわかりやすく体験形式でお届けします。 (講座に要する時間：120分程度)	要 (応談)	要 (応談)	プロジェクター	テキスト代 1人当たり 1,000円	応談	全域	随時
189	中学生・高校生・保護者・その他	社会 家庭 総合 特別活動	金融経済教育セミナー	114	<金融リテラシー向上コンソーシアム> 金融庁が中心となって作成した「金融リテラシーマップ」と、学校教育の指針である「学習指導要領」に基づいて、お金に関する基礎知識を学ぶ講義を、対面およびオンライン形式で実施しています。 家計管理や将来の生活設計、ローンやクレジット利用の注意点、成年年齢の引下げに伴う契約トラブルの予防など、暮らしに役立つテーマを幅広く取り上げます。また、SNSやネット求人をつきかけに若者が巻き込まれやすい「闇バイト」などのトラブルについても事例を交えながら、注意点を具体的に解説します。	無	無	プロジェクター・スクリーン・必要に応じてマイク等	無	10～300人程度	全域	随時