NPO法人 大人の学校　【講座メニュー】　(2020年2月末現在)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | 講座メニュー | No. | 講座メニュー |
| 1 | ゆるやか玄米ライフを始めよう | 21 | 化粧水＆リップクリーム作り |
| 2 | 初めてのベーコン作り | 22 | 虫除けスプレー＆かゆみ止めクリーム |
| 3 | 麹を食卓に | 23 | 風邪予防ルームスプレー＆万能クリーム |
| 4 | 国産大豆を食べよう！ | 24 | せっけん生活スタート |
| 5 | 〈初心者向け〉家族が喜ぶ簡単おせち | 25 | 手作りせっけんワークショップ |
| 6 | 栄養満点！オリジナルグラノーラ | 26 | 木を活かした家のリフォーム |
| 7 | おやつでほっこり！手作り甘納豆 | 27 | 隠された日本の財産「杉」の効用と未来 |
| 8 | 佃煮作り～カルシウムと鉄分を手軽に！ | 28 | 百年杉セミナー（住環境を考える） |
| 9 | 簡単＆発酵なし チキンカレーとナン | 29 | 女性のための相続教室 |
| 10 | 韓国の家庭料理 | 30 | 成年後見制度を知る |
| 11 | ECOラップ作り | 31 | まちづくりワークショップ |
| 12 | お肌にやさしいタオルキャップ作り | 32 | 協同組合の価値と原則ワークショップ |
| 13 | 自分でできる足もみ | 33 | フードマイレージと食 |
| 14 | 健康の基本：姿勢の教室 | 34 | ***NEW!***　日焼け止めとサンケアローション作り |
| 15 | ツボを押さえて体調管理：ツボの教室 | 35 | ***NEW!***　伝筆（つてふで）を楽しむ |
| 16 | 健康で長生きするための操体法 | 36 | ***NEW!***　声の出し方ワークショップ |
| 17 | タイ式ヨガ　ルーシーダットン | 37 | ***NEW!***柿渋染めで小物づくり |
| 18 | みんなでパーソナルカラー診断 | 38 | ***NEW!***自律神経を整える耳つぼマッサージ |
| 19 | フェイシャルヨガ | 39 | ***NEW!***　心と体をほぐしリフレッシュ |
| 20 | スキンケアの基本 | 40 |  |

掲載しているメニュー以外でもどうぞご相談ください。

■講座の所要時間は約2時間が基本です。

■ご希望の講座の具体的な内容や料金など、お気軽にお問合せください。

■必要な費用：１.講師料6,000円～　２.講師の交通費　３.コーディネート基本料金2,000円～

※食材費、材料費などは別途必要となります