

第1回	実施日	5月19日(土) 14:00~16:00
	テーマ	身体にやさしい料理を学ぼう
	講師	上原 悠子(料理研究家)
	内容	急激な食生活の欧米化にとまない、メタボリック・シンドローム等生活習慣がマスコミ等で大きく取り上げられている中、ほんとうに身体をいたわる料理とは何かを学び、身体にやさしい料理を作ります。
第2回	実施日	6月16日(土) 14:00~16:00
	テーマ	アロマ化粧品を作ろう
	講師	鈴木 由子(NPO法人ハーバルアロマセラピスト協会)
	内容	2001年4月の薬事法改正により、化粧品成分表示が義務付けられました。これにより「消費者による自己責任」が問われます。皮膚がどのように構成されているか、また化粧品に含まれる化学成分は、皮膚にどのように作用し、どんな影響を与えるかを学び、手作りのアロマ化粧品を作ります。
第3回	実施日	7月28日(土) 14:00~16:00
	テーマ	自家製カッターチーズ、グミを作ろう
	講師	岩永 光正(生活環境教育研究会)
	内容	カッターチーズ、グミキャンディーを作り、自分で作って食べることで、食生活や添加物、食べ物を固めて食べるようになった理由等の歴史を学びます。
第4回	実施日	8月17日(金) 14:00~16:00
	テーマ	空きびんをへんし〜んさせてみません!
	講師	小川 薫(あつぷる環境)
	内容	問題になっている地球温暖化を少しでも防止するために、使い終わったジャムのびんなどに、トールペイントし、新しいものに作り変えリサイクルします。
第5回	実施日	9月27日(木) 14:00~16:00
	テーマ	乳製品で、はつらつ元気メニューに挑戦
	講師	宮崎 久美子(明治乳業(株)東京支社)
	内容	年々増加している骨粗鬆症や生活習慣病の予防のために、誰にでも無理なく食べられるような乳製品を使った料理を作ります。
第6回	実施日	10月10日(水) 14:00~16:00
	テーマ	スカーフをアイディアスカーフに作り変えよう
	講師	老沼 秀子(ぬくもり会)
	内容	眠っているスカーフを持参し、アイディアスカーフに作り変えます。

第7回	実施日	11月14日(水) 14:00~16:00
	テーマ	中華風炊き込みおこわに挑戦
	講師	間野 百合子(マノ料理学園園長)
	内容	近年海外で、健康食として人気の高い和食ですが、国内では主食であるお米の消費率は落ちています。そこで、主食であるお米について、栄養素などを学び、お米を使った料理を作ります。
第8回	実施日	12月13日(木) 14:00~16:00
	テーマ	身体の温まる薬膳料理を学ぼう
	講師	中村 きよみ(日本中医食養学会副会長)
	内容	食の安全や食品、健康について非常に高い関心がもたれています。今回、食材を活かした身体の温まる薬膳料理を作ります。
第9回	実施日	1月17日(木) 14:00~16:00
	テーマ	着物からロングベストを作ろう
	講師	町田 ムツ子(まゆの会)
	内容	そのまま捨ててしまうのは、もったいない着物を持参し、流行のロングベストに作り変えリサイクルします。
第10回	実施日	2月5日(火) 14:00~16:00
	テーマ	和食の基礎を学ぼう
	講師	上原 悠子(料理研究家)
	内容	寝たきりや痴呆、生活習慣病予防のため、和食の基礎料理を作ります。
第11回	実施日	2月23日(土) 10:30~15:00
	テーマ	土の中の生き物をのぞいてみよう
	講師	阿河 真人(NPO法人ネイチャーリーダー江東)
	内容	近くの公園などの土の中にいる生き物を顕微鏡や虫眼鏡で観察します。沢山の生き物が生活していることを発見し、生き物同士としてのつながりを実感してみませんか。
第12・13回	実施日	2月23日(土) 10:30~15:30、24日(日) 10:30~15:00
	テーマ	みどりのリサイクル工作室
	講師	村田 千尋(NPO法人みどり環境ネットワーク)
	内容	剪定枝やどんぐりなどを材料として、写真たてやペンダントなどを作ります。親子で友達どうして考え工夫して、作品作りに取り組み、自然の魅力やパワーに癒されてみませんか。

第14回	実施日	2月24日(日) 10:30~15:00
	テーマ	自然素材を使って作品づくり
	講師	阿部 次子(NPO法人ネイチャーリーダー江東)
	内容	自然素材の木の实、葉、枝などで額に絵を描くように貼り付けて、絵画のような額飾りやリースを作ります。自然の素晴らしさを感じてみませんか。
第15回	実施日	3月26日(水) 14:00~16:00
	テーマ	素敵に見える世界が見える万華鏡を作ろう
	講師	小川 薫(あつふる環境)
	内容	環境かるたなどを使い、環境やリサイクルのお話や使い終わったトイレットペーパーの芯で「万華鏡」を作ります。