

第1回	実施日	6月19日(木) 14:00~16:00
	テーマ	夏の紫外線対策について学ぼう
	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	夏の紫外線対策の為に、肌への影響や化粧品成分について勉強しながら、手作りのアロマ化粧品を作ります。
第2回	実施日	7月17日(木) 14:00~16:00
	テーマ	身体のむくみをと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	時節がら、身体がむくむ時期です。そこで、身体のむくみをとる為の食材を活かした薬膳を学び、料理を作ります。
第3回	実施日	8月2日(土) 14:00~16:00
	テーマ	キャラメル作りに挑戦
	講師	岩永 光正(生活環境教育研究会)
	内容	食べ物が熱、酸、酵素などで色、味、香りが変化する理由、方法を学びキャラメルを作ります。
第4回	実施日	9月29日(月) 14:00~16:00
	テーマ	ネクタイからポシェットを作ろう
	講師	老沼 秀子(ぬくもり会)
	内容	タンスに眠っているネクタイを使って、ポシェットを作り、大切な資源の活用法を学びます。
第5回	実施日	10月16日(木) 14:00~16:00
	テーマ	内臓脂肪を減らす食生活を学ぼう
	講師	間野 百合子(マノ料理学園園長)
	内容	内臓脂肪を減らすことで、メタボリックシンドロームのリスクが低くなります。内臓脂肪を減らす食生活の改善を学び、料理を作ります。
第6回	実施日	11月29日(土) 14:00~16:00
	テーマ	からだによい雑穀料理を学ぼう
	講師	上原 悠子(料理研究家)
	内容	雑穀には、栄養分が豊富に含まれています。その効用や特徴を活かした雑穀料理について学び、料理を作ります。

第7回	実施日	12月18日(木) 14:00~16:00
	テーマ	知ってますか?エコ・クッキング
	講師	小川 薫(あつぷる環境)
	内容	一人ひとりが毎日の暮らしの中で出来るエコについて学び、エコ・クッキング料理を作ります。
第8回	実施日	2月21日(土) 10:00~15:30
	テーマ	自然素材を使って壁かざりを作ろう
	講師	阿部 次子(NPO法人ネイチャーリーダー江東)
	内容	自然の素材、木の実・枝・葉・草を使って、壁かざりを作ります。自然素材に触れ、人と自然の関わりを感じましょう。
第9回	実施日	2月21日(土) 10:00~15:30
	テーマ	エコ工作室
	講師	佐々木 律子(ぬくもり会)
	内容	エコ・バッグに、自分だけのオリジナル画を親子、友達どうして楽しく描き、愛着をもって使えるバッグを作ります。
第10回	実施日	2月22日(日) 10:00~15:30
	テーマ	やさしいおりがみ教室
	講師	須藤 順子(ぬくもり会)
	内容	この時季にふさわしい、おひな様の折り方を習います。指先を通して脳を活性化し、思考力や記憶力を高めましょう。