

第1回	実施日	6月10日(土) 14:00~16:00
	テーマ	梅雨時の薬膳 薬膳とはどんなもの
	講師	中村 きよみ(日本中医食養学会)(中医国際薬膳師)
	内容	今日の日本人の食生活は、従来の日本型食生活から欧米型食生活に移行しているなか、生活習慣病等様々な要因が生じ、健康問題が大きく取り上げられている。これらの状況を踏まえ、食材を活かした薬膳料理を作ります。
第2回	実施日	7月29日(土) 14:00~16:00
	テーマ	傘から買い物用バックを作ろう
	講師	町田 ムツ子(まゆの会)
	内容	身近な物を使い、環境に優しい暮らしとは何か、使われなくなった傘布を再利用し買い物用バックを作ります。
第3回	実施日	8月11日(金) 14:00~16:00
	テーマ	中世の貴婦人達の美人水 ハンガリーウォーターを作ろう
	講師	鈴木 由子(NPO法人日本ハーバルアロマセラピスト協会)
	内容	ハーブとアロマセラピーの知識を習得し、活用法を学ぶ。そして、現在の化粧品元祖となったといわれている、ハンガリーウォーターを作ります。
第4回	実施日	9月9日(土) 14:00~16:00
	テーマ	滋味豊かな 雑穀を学びませんか
	講師	上原 悠子(料理研究家)
	内容	滋味豊かな雑穀を学び、食べて健康を維持するための雑穀料理を作ります。
第5回	実施日	10月28日(土) 14:00~16:00
	テーマ	家庭で眠っているネクタイで帽子を作ろう
	講師	老沼 秀子(めくもり会)
	内容	リサイクルの1つとして、使用されなくなった、ネクタイを利用して帽子を作ります。
第6回	実施日	11月25日(土) 14:00~16:00
	テーマ	中性脂肪を減らす食生活を学ぼう
	講師	上原 悠子(料理研究家)
	内容	内臓脂肪型肥満を改善するために、中性脂肪を減らす食生活と、健康を維持するための知恵を学び、中性脂肪を減らす料理を作ります。
第7回	実施日	12月22日(金) 14:00~16:00
	テーマ	ダンスに眠っている着物でベストを作ろう
	講師	町田 ムツ子(まゆの会)
	内容	限りある資源の大切さを学び、箆笥に眠っている着物のリサイクルとして、ベストを作ります。
第8回	実施日	1月27日(土) 14:00~16:00
	テーマ	冷凍食品、正しい知識で賢く使ってますか
	講師	間野 百合子(社団法人 日本冷凍食品協会)
	内容	広く利用されるようになった冷凍食品の種類も多種多様、そこで、解凍・調理法だけでなく、栄養や鮮度・衛生性など冷凍食品の正しい基礎知識を学び、冷凍食品を使った料理を作ります。

第9回	実施日	2月6日(火) 14:00~16:00
	テーマ	乳製品でカルシウムを上手にとるために～骨粗鬆症・生活習慣病予防～
	講師	松繁 かな子(日本ミルクコミュニティ株式会社)
	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、上手にとるための調理方法や効用を学び、乳製品を使った料理を作ります。
第10回	実施日	2月23日(金) 14:00~16:00
	テーマ	環境を考えた食事～エコ・クッキング～
	講師	野崎 貴裕(株式会社アーバン・コミュニケーションズ)
	内容	毎日の暮らしの中で、私たち一人ひとりがエコに取り組めるよう「買い物」「料理」「片付け」に注目し、現代の暮らしに合わせて工夫した「エコ・クッキング」を学び、エコ料理を作ります。
第11回	実施日	3月3日(土) 10:30~15:00
	テーマ	土壌生物の観察
	講師	阿河 真人(江東区ネーチャーリーダー協議会)
	内容	土壌生物の役割を知り、土の中の多くの生き物が自然の生態系の中で、重要な役割を担っていることを学んだり、顕微鏡や虫眼鏡を使って見た身近な土の中には、沢山の生物が生活していることを発見します。
第12・13回	実施日	3月3日(土)10:30~15:30、4日(日)10:30~15:00
	テーマ	小枝てづくり工房
	講師	村田 千尋(NPOみどり環境ネットワーク)
	内容	剪定で落とした枝や木の実など、不要になった素材や毛糸などを材料として、写真立て置物などを作ります。親子で考え工夫して、作品作りに取り組みます。
第14回	実施日	3月4日(日) 10:30~15:00
	テーマ	自然素材を使って絵を描こう
	講師	阿部 次子(江東区ネーチャーリーダー協議会)
	内容	自然素材(草花・木の実・葉・枝など)を額様の台に、絵を描くように思い描きながら貼り付けて、絵画のような壁飾りの作品を作ります。自然素材をいかに使うか構想を考えながら、自然のぬくもりを感じてみませんか。