

第1回	実施日	平成16年5月29日(土)
	テーマ	「野菜と米の効能を活かした薬膳料理」
	講師	中村きよみ(日本中医食養学会常任理事)
	内容	食材を活かした薬膳料理を作り、健康を維持するための知恵と効果を学びます。さらには2004年は国際コメ年にあたりお米の栄養素について学び、試食します。
第2回	実施日	平成16年6月12日(土)
	テーマ	「中世の貴婦人達の美人水(ハンガリーウォーター)を作る」
	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理事)
	内容	100パーセント自然のローズ等を素材に使用した、ナチュラルコスメをお楽しみください。添加物フリーの手作り化粧水づくりと、ハーブ・アロマセラピーの基礎を学びます。
第3回	実施日	平成16年7月31日(土)
	テーマ	「卓上のインテリア、テラリウムをペットボトルで作ろう」
	講師	上田良就
	内容	テラリウムとは、ガラスなどの容器の中で植物を育てることです。講義と挿し木の実習を通して繁殖方法等を学びます。園芸相談も行います。
第4回	実施日	平成16年8月22日(日)
	テーマ	「携帯電話など電気製品の電磁波を測定しよう」
	講師	天笠啓祐(市民バイオテクノロジー情報室)
	内容	電磁波に対する基礎知識を学び、日ごろ何気なく使用している電気製品の電磁波を測定して、対処方法と電気製品を「選ぶ目」を養います。
第5回	実施日	平成16年9月11日(土)
	テーマ	「自分の服の防虫剤濃度を測ってみよう」
	講師	里見けい子(東京都消費者啓発員)
	内容	住居内の化学物質について、防虫剤を中心とした講義と、タンス内の衣服の防虫剤濃度の測定を行います。身近な室内環境について改めて考えてみませんか。
第6回	実施日	平成16年10月23日(土)
	テーマ	「今こそお米のパワーを見直そう！」
	講師	渡辺美紀・小畑勢津子・池田陽子(東京食育推進ネットワーク会員)
	内容	今年は、国連が定めた「国際米年」です。主食として私たちの健康を支えてきた「ごはん」。そのパワーをもう一度見直してみませんか。お米の持つ効能についての講義と簡単に出来るバラの花の巻きずしを作ります。
第7回	実施日	平成16年11月27日(土)
	テーマ	「ハム・ソーセージの発色剤を調べてみよう」
	講師	西坂栄二(生活環境教育研究会)
	内容	毎日食べている食品に様々な添加物が使われています。今回はハム・ソーセージに含まれている発色剤についての基礎知識を学びます。さらにはこれらの食品の発色剤検出実習を行い、食品に対する「選ぶ目」を養います。
第8回	実施日	平成16年12月11日(土)
	テーマ	「上手に洗って洗濯上手」
	講師	里見けい子(東京都消費者啓発員)
	内容	汚れの種類や、しみ抜き等洗濯の基礎知識と、汚れを落とす技術を学びます。さらに洗濯等の実習を通して、いろいろな種類の、しみを上手に洗ってみませんか。

第9回	実施日	平成16年12月22日(水)
	テーマ	「冷凍食品、正しく選んで使ってますか」
	講師	入江美喜子(財団法人日本冷凍食品協会)
	内容	冷凍食品は取り扱い方法を誤ると、おいしさや栄養など、その品質を損ねてしまいます。選び方や解凍・調理の方法を講義と調理実習により学びます。
第10回	実施日	平成17年1月29日(土)
	テーマ	「黒米、赤米等いろいろなお米食べてみませんか」
	講師	渡辺美紀・小畑勢津子・池田陽子(東京食育推進ネットワーク会員)
	内容	いろいろなお米の栄養や効用を学び、食べ比べてます。
第11回	実施日	平成17年3月5日(土) *消費者展にて実施
	テーマ	「何かがいるよ!土の中」
	講師	阿河真人(江東区ネイチャーリーダー協議会)
	内容	人間の生活を支えているのは、生き物同士の繋がり。つまり、生態系と言われるものです。その生態系の重要な部分を担っている土壌生物を顕微鏡をとおして見ることによって、生態系や生き物の循環を感じ取り、生態系の一員としての人間の生活を考えます。
第12・13回	実施日	平成17年3月5日(土)・6日(日) *消費者展にて実施
	テーマ	「小枝づくり工房(カード立て・モビール作り)」
	講師	中島美野子(特定非営利活動法人みどり環境ネットワーク)
	内容	木の香りや自然の木目にふれながら、簡単にできる身近な木工品を作ります。親子で気軽に楽しめる場を提供し、共に樹木の魅力やパワーに癒される機会を作ります。
第14回	実施日	平成17年3月6日(日) *消費者展にて実施
	テーマ	「自然素材を使ったリース作り」
	講師	阿部次子(江東区ネイチャーリーダー協議会)
	内容	自然素材を利用しリースを作ることによって、人と自然の関わりを知り、参加者が自然の素晴らしさを感じとれるきっかけとなるようにします。
第15回	実施日	平成17年3月26日(土)
	テーマ	「重曹の不思議」
	講師	西坂栄二(生活環境教育研究会)
	内容	洗剤・消臭剤・入浴剤・医薬品・お菓子・飲料水等いろいろな用途に使われている重曹の持つパワーについて講義と実習を通して学びます。実習では、入浴剤を作ります。また様々な物を洗浄し、その不思議にせまります。