

【民間企業の出張講座】

ちよだ アクティブ シニア塾

千代田区在宅支援課

町会・サロンで活用したり、
お友達を集めて
参加しませんか？



New
新たなメニューも追加



千代田区は、住み慣れた地域で、
自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、
地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

その取り組みの一環で、
区内の民間企業の講師を地域の高齢者団体等に派遣する出張講座
「ちよだアクティブシニア塾」を実施します。

講師が区民の皆さんの元へ直接出向き、
民間企業のノウハウや専門的知識を活かした講座を実施します。
運動グループ、町会、サロンなどをご利用ください。

ご利用の条件

利用できる団体	区内に在住高齢者の方が参加する団体・グループが対象です。
開催時間	各講座により、開催可能な時間が異なります。次ページ以降の各メニューをご覧ください。
開催場所	原則、区内会場とします。開催場所のご相談を承りますので、下記【申込み・問合せ先】へお問い合わせください。
料金	無料で講師を派遣いたします。 ただし、講座により教材費・材料費等の実費を負担していただきます。 料金の詳細等は次ページ以降の各メニューをご覧ください。
申込み	下記【申込み・問合せ先】にご連絡ください。
その他	政治活動、宗教活動や営利を目的とした催し等には派遣することはできません。 ・お申込み等のお問合せは下記問合せ先にご連絡ください。 講座を実施する民間企業に直接ご連絡するのはお控えください。 ・各講座は民間企業の地域貢献活動で、無償で実施いただくものです。 ・開催回数に上限を設けており、上限を超えての申込みはお受けできません。 ・各講座にて、実施後のアンケートにご協力いただく場合がございます。 ・掲載以外の内容をご希望の場合は問合せ先にご相談ください。

【申込み・問合せ先】

千代田区 在宅支援課 地域包括ケア推進係

☎ 03-6265-6485 ✉ zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

INDEX

- NO. 1 運動・健康 生涯、自分の足で歩く！歩き方講座 New
- NO. 2 料理 季節を美味しく頂く。健康スープを作ろう New
- NO. 3 料理 火を使わずに料理を作ろう New
- NO. 4 生活 快適に過ごす為の空気循環の大切さ講座 New
- NO. 5 生活 自動火災報知設備を作動体験及び災害対策備蓄品の紹介 New
- NO. 6 料理 日本茶の淹れ方と試飲体験会 New
- NO. 7 生活 暮らしが便利になるAI活用講座 New
- NO. 8 運動・健康 健康測定会&相談会 New
- NO. 9 運動・健康 脳トレ体操&脳トレボードゲームで認知症予防 New
- NO. 10 運動・健康 体を使うゲームの体験会
- NO. 11 料理 簡単手作りおやつ教室 New
- NO. 12 料理 簡単・栄養バランス料理教室
- NO. 13 料理 腸活講座 New
- NO. 14 生活 栄養セミナー+健康チェック相談会
- NO. 15 生活 おくすりの正しい飲み方講座
- NO. 16 運動・健康 ハンドケア講座
- NO. 17 運動・健康 セルフネイル講座
- NO. 18 生活 尿モレ勉強会
- NO. 19 生活 紙おむつの特長・当て方のポイント講座
- NO. 20 趣味 日本カメラ博物館フロアレクチャーカメラと写真の歴史講座
- NO. 21 趣味 写真の簡単撮り方講座
- NO. 22 趣味 鉄道写真講座
- NO. 23 運動・健康 フレイル予防セミナー
- NO. 24 運動・健康 トップアスリートによるエクササイズ講座
- NO. 25 生活 アース製薬直伝！身近な害虫対策入門 ～正しく知って、正しく対策～
- NO. 26 生活 温泉ソムリエ直伝！温泉と入浴剤の知られざる共通点 ～効果的な入浴と健康の関わり～ New
- NO. 27 料理 ピザ教室
- NO. 28 料理 手打ちうどん教室
- NO. 29 趣味 小麦粘土で作る「パンの花」教室
- NO. 30 料理 インドの家庭料理
- NO. 31 料理 男のスパイス料理

NO.1 「生涯、自分の足で歩く！歩き方講座」



🔍 講座内容

ご自身のカラダのタイプを4つの分類に分けて、それぞれのタイプに合わせた運動や歩く時の姿勢を意識することで、その方にとって快適な歩き方を習得できます。

🔍 イメージ画像



🔍 事業者紹介

株式会社アーバンフィット

URBAN FIT24は、24時間型フィットネスジムとして健康を願うすべての人々に対して、納得のいくリーズナブルな価格で、快適なフィットネス環境を提供しております。

🔍 その他

※実施限度：3～4カ月に1回の頻度で開催

実施人数

10名程度

申請期限

1か月前

所要時間

60分

開催可能日時

月・水・金曜日
9時～18時

必要物品

動きやすい服装
歩きやすいシューズ

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・生涯、ご自身の足で歩きたい方
- ・ご自身のカラダのタイプを知りたい方

NO. 2「季節を美味しく頂く。健康スープを作ろう」



🍷 講座内容

ミキサーや調理鍋を使い、季節の食材を使用した体に優しいスープ作りを行います。

🍷 イメージ画像



🍷 事業者紹介

シロカ株式会社

自社ブランド製品企画開発卸及び、輸入総代理店業務を行っております。日々の小さな悩みごとから、大きな社会課題まで暮らしの中にある様々な課題に向き合う企業を目指します。

🍷 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が申込時点えの人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)

※実施限度 年2回

実施人数

10名程度

申請期限

2か月前

所要時間

120分

開催可能日時

平日 12時~15時

必要物品

有

実費負担

有

1人あたり600円

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

・あと一品に悩まれている方

NO. 3「火を使わずに料理を作ろう」



🔪 講座内容

コンロなどの火を使わず、レンジでもできる料理をご紹介します。火を使わないので調理の安全性も高く、余分な油の使用を控えられることや、栄養素を逃しにくいなどの効果に加え、冷凍食品の解凍方法のコツもご紹介します。

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

シロカ株式会社

自社ブランド製品企画開発卸及び、輸入総代理店業務を行っております。日々の小さな悩みごとから、大きな社会課題まで暮らしの中にある様々な課題に向き合う企業を目指します。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が申込時点えの人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)

※実施限度 年2回

実施人数

6名程度

申請期限

3か月前

所要時間

120分

開催可能日時

平日 12時~15時

必要物品

有

実費負担

有

1人あたり500円

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

・これから料理をしようと思われている方

NO. 4「快適に過ごす為の空気循環の大切さ講座」



🔍 講座内容

冷暖房の適切な利用方法をご紹介するとともに、サーキュレーターを使用し、空気循環の大切さをご紹介します。冬場のヒートショック対策のご紹介も。

🔍 イメージ画像



🔍 事業者紹介

シロカ株式会社

自社ブランド製品企画開発卸及び、輸入総代理店業務を行っております。日々の小さな悩みごとから、大きな社会課題まで暮らしの中にある様々な課題に向き合う企業を目指します。

🔍 その他

※実施限度 年1回

実施人数

10名程度

申請期限

2か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日 12時~17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

・夏の熱中症対策を知りたい方

NO. 5「自動火災報知設備を作動体験及び災害対策備蓄品の紹介」



🔍 講座内容

自動火災報知設備がどのように作動するのかご存じですか？当講座では、火災発生時に落ち着いて対処できるよう、実機に触れることで、火災警報体験をしていただきます。

また、震災等の災害発生時に必要となる備蓄品をご紹介しますことで、防災意識を高めていただきます。

🔍 イメージ画像



🔍 事業者紹介

能美防災株式会社

能美防災株式会社は、1916年の創立から100年を超える歴史を持つ防災事業のパイオニアであり、自動火災報知設備や消火設備などで日本を代表する総合防災メーカーです。研究開発から設計、製造、販売、施工、メンテナンスまでの一貫体制の下、多種多様な最先端の防災システムを手掛けています。国内での強力なプレゼンスに加えて、東南アジアなどの海外市場にも積極的に展開しています。

🔍 その他

開催場所は能美防災株式会社 本社(千代田区九段南4丁目7番3号)になります。
※実施限度 年2回

実施人数
10名程度

申請期限
2か月前

所要時間
50分

開催可能日時
平日9時～17時

必要物品
無

実費負担
無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・火災時の自動火災報知設備作動に関心がある方
- ・災害対策備蓄品に関心のある方

NO. 6「日本茶の淹れ方と試飲体験会」



講座内容

急須を使った日本茶の淹れ方のご紹介や、様々な種類の日本茶を試飲を通してご紹介いたします。

イメージ画像



事業者紹介

株式会社龍名館/1899

「ホテル龍名館 お茶の水本店」のメインダイニング「レストラン 1899 お茶の水」として、2014年に誕生した「1899」。龍名館が旅館時代から培ってきた会席料理にお茶を取り入れ「茶を食す」新しい和食体験を提供しています。2018年、国内外より多くの人たちに、お茶のあるライフスタイルと出会っていただきたいという想いを持って、「ホテル 1899 東京」を開業。「1899」で過ごす時間を通して、心の満足を提供しています。

その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます)

※実施限度 要相談

実施人数

2名～10名

申請期限

1か月前

所要時間

60分

開催可能日時

11時～21時
(水曜を除く)

必要物品

筆記用具

実費負担

有

1人あたり500円

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・日本のお茶に興味がある方
- ・急須を使ったお茶の淹れ方に興味がある方

NO. 7「暮らしが便利になるAI活用講座」



🔍 講座内容

AIを活用すると、趣味を深めたり、健康を管理したり、行動の計画を立てたりすることが、もっと楽しくなります。

スマホで使えるChatGPTを始めとした話題のツールを使いこなせるようになります。

🔍 イメージ画像



🔍 事業者紹介

LONZ株式会社

SNSやAIを活用した、企業のデジタルマーケティングを支援する会社です。

🔍 その他

※実施限度 月1回程度

実施人数

10名程度

申請期限

1か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日10時～18時
※土日祝日除く

必要物品

お使いの
スマートフォン

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・スマートフォンをもっと便利に使いこなしたい方
- ・AIに興味がある方

NO. 8「健康測定会 & 相談会」



🔍 講座内容

骨強度測定機器、ヘモグロビン測定器(貧血)、体組成計、握力などの測定会を実施します。測定結果等をもとに、相談会を実施します。(測定機器が変更になる場合もありますのでご了承ください)

🔍 イメージ画像



🔍 事業者紹介

ウエルシア薬局株式会社

ウエルシア薬局は地域NO.1の健康ステーションを目指しています!! 4大方針「調剤併設」「カウンセリング営業」「深夜営業」「介護」を軸に展開しています。

🔍 その他

※実施限度 年1回

実施人数

10~20名

申請期限

4か月前

所要時間

90分

開催可能日時

平日
10時30分~17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

フレイル対策のために、今の健康状態をチェックしてみませんか?

NO. 9「脳トレ体操&脳トレボードゲームで認知症予防」



講座内容

認知症についての講話(20分)、認知症予防体操(20分)、脳トレのボードゲーム(30分)を実施します。

イメージ画像



事業者紹介

ウエルシア薬局株式会社

ウエルシア薬局は地域NO.1の健康ステーションを目指しています！！4大方針「調剤併設」「カウンセリング営業」「深夜営業」「介護」を軸に展開しています。

その他

※実施限度 年2回

実施人数

10~20名

申請期限

3か月前

所要時間

80分

開催可能日時

平日
10時30分~17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

認知症の基本情報に関する講話に加え、脳トレ体操（シナプソロジー体操）や脳トレのボードゲームを体験していただきます！

NO.10「体を使うゲームの体験会」

講座内容

体を使うゲームの体験会を行います。
(任天堂switchを使用しボウリングゲーム)

イメージ画像



事業者紹介

株式会社クオンタムジャンプ

移動体通信／モバイルに中心にしたシステムインテグレーションやシステムエンジニアリング事業を行っております。

AI、ビッグデータ、IoT、5Gなど次々と新たな情報技術が誕生している中、当社はモバイル通信業界を中心に「共創」を掲げ、様々なシステム支援を行っております。

その他

毎月の月初一週間は実施することができません。

※実施限度 要相談

実施人数

10名程度

申請期限

2か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日 9時～17時
(木曜を除く)

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

・体を使った体験型ゲーム
に興味のある方

NO.11「簡単手作りおやつ教室」

New

🔍 講座内容

管理栄養士がご自宅で簡単にできるおやつの作り方をご紹介いたします。また、メニューに合わせたお食事のコツについても学びます。

※お申し込み後、メニューを選択いただけます。

詳細はお問い合わせください。

- ① アレルギー対応おやつ ② 簡単フレイル対策おやつ

🔍 イメージ画像



🔍 事業者紹介

株式会社アイセイ薬局

アイセイ薬局グループでは、調剤薬局と介護施設の運営、医療モールの開発等を行っています。

“誰もがすこやかに、笑顔でいられる毎日”のために、健康管理の身近なパートナーとして地域の皆さまの健康をサポートいたします。

🔍 その他

お支払いはグループでまとめ、講座前日までに指定口座にお振込みいただきます(振込手数料はご負担ください)。当日の参加人数が申し込み時点での人数を下回っていた場合でも、返金等はありません。

※実施限度 講座NO11～13合わせて年3回

実施人数

8～12名

申請期限

2か月前

所要時間

150分

開催可能日時

平日 AM・PM

必要物品

エプロン・三角巾・マスク

実費負担

有
(800円/人)
※振込手数料別

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・簡単フレイル対策おやつを作りたい方
- ・食欲が落ちてきたと感じる方
- ・体重が減ってきたと感じる方
- ・手作りのアレルギー対応おやつを作りたい方

NO.12「 簡単・栄養バランス料理教室 」

New

講座内容

電子レンジ調理で簡単に作れるレシピを管理栄養士がご紹介します。火を使わないため、料理が苦手な方にも安心してご参加いただける料理教室です。

※お申し込み後、メニューを選択いただけます。

- ① 減塩レシピ
- ② カルシウム強化レシピ
- ③ たんぱく質強化フレイル対策レシピ

イメージ画像



事業者紹介

株式会社アイセイ薬局
アイセイ薬局グループでは、調剤薬局と介護施設の運営、医療モールの開発等を行っています。
“誰もがすこやかに、笑顔でいられる毎日”のために、健康管理の身近なパートナーとして地域の皆さまの健康をサポートいたします。

その他

お支払いはグループでまとめ、講座前日までに指定口座にお振込みいただきます（振込手数料はご負担ください）。当日の参加人数が申し込み時点での人数を下回っていた場合でも、返金等はありません。
※実施限度 講座NO11～13合わせて年3回

実施人数

4～8名

申請期限

2か月前

所要時間

150分

開催可能日時

平日 AM・PM

必要物品

エプロン・三角巾・マスク

実費負担

有
(1,000円/人)
※振込手数料別

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・調理の時短テクニックを習得したい方
- ・手軽な調理でたんぱく質・カルシウムを補いたい方
- ・美味しく減塩するテクニックを習得したい方
- ・最近、食欲が落ちてきたと感じる方
- ・体重が減ってきたと感じる方

NO.13「腸活講座」



📌 講座内容

腸内環境は健康や免疫にも関係すると言われていています。管理栄養士が腸内環境を整えるための食事のコツをご紹介します。選択いただくメニューによって、簡単な調理や作業が発生します。

※お申し込み後、メニューを選択いただけます。

- ① 味噌づくり(キットを使用)
- ② 腸活料理教室

📌 イメージ画像



📌 事業者紹介

株式会社アイセイ薬局
アイセイ薬局グループでは、調剤薬局と介護施設の運営、医療モールの開発等を行っています。
“誰もがすこやかに、笑顔でいられる毎日”のために、健康管理の身近なパートナーとして地域の皆さまの健康をサポートいたします。

📌 その他

お支払いはグループでまとめ、講座前日までに指定口座にお振込みいただきます(振込手数料はご負担ください)。当日の参加人数が申し込み時点での人数を下回っていた場合でも、返金等はできません。
※実施限度 講座NO11~13合わせて年3回

実施人数

- ① 4~16名
- ② 4~8名

申請期限

2か月前

所要時間

150分

開催可能日時

平日 AM・PM

必要物品

エプロン・三角巾・マスク

実費負担

有
(2,000円~/人)
※振込手数料別

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・腸内環境を整えたい方
- ・腸内環境に良い食材の組み合わせを知りたい方
- ・発酵食品に興味がある方

NO.14「 栄養セミナー＋健康チェック相談会 」

📌 講座内容

管理栄養士によるセミナーとテーマに関連した健康チェックを実施します。

【セミナーの種類】

①骨の健康 ②低栄養対策 ③血管の健康

📌 事業者紹介

株式会社アイセイ薬局

アイセイ薬局グループでは、調剤薬局と介護施設の運営、医療モールの開発等を行っています。

“誰もがすこやかに、笑顔でいられる毎日”のために、健康管理の身近なパートナーとして地域の皆さまの健康をサポートいたします。

📌 イメージ画像



📌 その他

※実施限度 年2回

実施人数

10～40名

申請期限

2か月前

所要時間

90分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・骨の健康が気になる
- ・最近体重が減ってきた
- ・減塩と言われたけど何から始めて良いか分からない

NO.15「おくすりの正しい飲み方講座」

📌 講座内容

おくすりの正しい飲み方講座、薬局活用術などをご説明します。

📌 イメージ画像



📌 事業者紹介

日本調剤株式会社

誰もが一番に相談したくなるヘルスケアグループへ

すべての人の「生きる」に向き合う。私たちは、時代の先を見据えたプロフェッショナルとして真っ先に「相談してみよう」と思われるような、誰からも信頼させるヘルスケアグループを目指します。

📌 その他

薬剤師による質問コーナーも実施します。
※実施限度 6か月に1回程度

実施人数

10～30名

申請期限

3か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日+土曜日
9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・お薬を飲んでいて、
気になる事や困った事がある方
- ・お薬の飲み合わせが気になる方
- ・体の不調が気になる方

お困りごとをお気軽にご相談ください。

NO.16「ハンドケア講座」

🔪 講座内容

手の健康について考え、自分で簡単に始められる手のケアをお伝えいたします！フレイル予防にもつながる、自分でできる手のケア講座を行います。

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

福祉ネイルサ拉萨

(一社)日本保健福祉ネイリスト協会 秋葉原認定校

当校卒業の福祉ネイリストが、フレイル予防、ウェルビーイングの観点からみなさまに手を通してイキイキと暮らすためのヒントをお伝えいたします。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます。

※実施限度 要相談

実施人数

3~15名

申請期限

3~4か月前

所要時間

30~60分

開催可能日時

平日 9時~17時

必要物品

無

実費負担

有

1人あたり300円

事業者から講座紹介

・手の健康を維持することで毎日の活動が一段と明るくなります。

手からはじまる健康生活

NO.17「セルフネイル講座」

🔪 講座内容

自分でできる、ピールオフジェルなどの簡単な塗り方やコツなどをお教えします。

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

福祉ネイルサラサ

(一社)日本保健福祉ネイリスト協会 秋葉原認定校

当校卒業の福祉ネイリストが、フレイル予防、ウェルビーイングの観点からみなさまに手を通してイキイキと暮らすためのヒントをお伝えいたします。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます。

※実施限度 要相談

実施人数

5~10名

申請期限

3~4か月前

所要時間

60分又は90分

開催可能日時

平日 9時~17時

必要物品

無

実費負担

有
1人あたり1,000円

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・自分でネイルを楽しみたい方

NO.18「尿モレ勉強会」

講座内容

尿モレに関する基礎知識と予防体操を実施します。
併せて、尿モレ専用品案内及び性能実験を行います。

イメージ画像



事業者紹介

日本製紙クレシア株式会社

クリネックスやスコッティを始めとする、ティッシュペーパーなどの紙製品の製造販売を行っています。令和5年度から千代田区と協力し、体操教室参加者に向け尿もれパッドを無料配布するなど、高齢者や尿もれにお悩みの方々に寄り添った取り組みを進めています。

その他

※実施限度 2カ月に1回程度

実施人数

10～30名

申請期限

3か月前

所要時間

30分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・尿モレについて知りたい方
- ・吸水ケア商品について知りたい方
（「吸水ケア」のテレビCMをよく見るけど…）

NO.19「 紙おむつの特長・当て方のポイント講座 」

🔍 講座内容

紙おむつの商品特長・選び方や、使い方のポイントについてご説明します。

🔍 イメージ画像



🔍 事業者紹介

大王製紙株式会社

1943年創業の総合製紙メーカーです。ティッシュやトイレットのブランド「エリエール」を製造しており、大人用紙おむつ「アテント」も展開しております。

🔍 その他

※実施限度 6カ月に1回程度

実施人数

10～20名

申請期限

1か月前

所要時間

60分又は90分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

・紙おむつを初めて使われる方、検討されている方

・将来的な備えとして、基本的な知識を身に着けたい方

におすすめです！

「どんな種類があり、自分に合った紙おむつをどう選べば良いの?」「どうやって使うの?」といった疑問にお応え致します。

NO.20「日本カメラ博物館フロアレクチャー カメラと写真の歴史講座」.....

🔍 講座内容

日本カメラ博物館フロアレクチャー。学芸員が館内の展示資料をご案内しながらカメラや写真の歴史を解説します。

🔍 イメージ画像



🔍 事業者紹介

日本カメラ博物館

国内外の歴史的なカメラや珍しいカメラなどを紹介する博物館です。約2万点の収蔵品から常時約千点近くの資料を展示しています。このほか、写真作品を展示するフォトサロンや図書室も併設しています。

🔍 その他

※実施限度 なし

実施人数

5～20名

申請期限

1か月前

所要時間

30～60分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

・学芸員がフロアをご案内しながら、展示品を解説します。

・世界初の市販カメラから、日本への渡来、懐かしのカメラ、デジタルカメラやカメラ付携帯電話の元祖まで、カメラ歴史や写真の魅力をお伝えします。

NO.21「写真の簡単撮り方講座」

📷 講座内容

撮影を少しだけレベルアップしたい初心者・初級者向けの講座。お持ちのスマートフォンやカメラを使い、以前よりも見栄えのよい写真が撮れるよう、身近な被写体を例に撮り方や設定などを解説します。

📷 イメージ画像



📷 事業者紹介

日本カメラ博物館

国内外の歴史的なカメラや珍しいカメラなどを紹介する博物館です。約2万点の収蔵品から常時約千点近くの資料を展示しています。このほか、写真作品を展示するフォトサロンや図書室も併設しています。

📷 その他

※実施限度 年1～2回程度

実施人数

1～20名

申請期限

1か月前

所要時間

30～60分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

カメラ または
スマートフォン

実費負担

無

事業者から講座紹介

- ・出向、館内いずれも可です。
- ・お菓子や小物、お花、趣味の成果、昔の写真など、身近なものを綺麗に撮ってみたい女性にもオススメです。
- ・カメラの使い方や撮影についての疑問・質問にもお答えします。

NO.22「 鉄道写真講座 」

🔪 講座内容

鉄道写真の解説、歴史、撮り方講座など、鉄道ファンに向けた講座を実施します。

🔪 イメージ画像



撮影：菌部澄

🔪 事業者紹介

日本カメラ博物館

国内外の歴史的なカメラや珍しいカメラなどを紹介する博物館です。約2万点の収蔵品から常時約千点近くの資料を展示しています。このほか、写真作品を展示するフォトサロンや図書室も併設しています。

🔪 その他

※実施限度 年1～2回程度

実施人数

5～60名

申請期限

1か月前

所要時間

30～120分

開催可能日時

平日 9時～17時

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

- ・鉄道趣味の方に向けた講座です。鉄道に詳しい学芸員が、鉄道写真について解説します。
- ・撮り方だけでなく当館所蔵の鉄道写真作品や写真集の解説講座も可能です。

NO.23「フレイル予防セミナー」

📌 講座内容

「健康について考える」ことをテーマにしたミニワークショップやフレイル予防の重要性について大学教授やAIを使ったフレイル予防に繋がるソリューション開発を行っている企業と協働で開催します。

参加者は当日、対話AIアプリと直接お話する機会もあり、体験学習を行うことが可能です。

📌 イメージ画像



📌 事業者紹介

株式会社オリエントコーポレーション

当社は1954年に創業し、オートローン、ショッピングクレジット、クレジットカード、料金決済や各種保証商品など、時代のニーズに合わせた安心・安全・便利な金融サービスを提供してきました。お客さまに信頼されるパートナーであり続けるために、お客さまや社会の未来を想像し、新たな価値を創造することに挑み続けます。

📌 その他(株式会社emotive・共立女子大学)

【株式会社emotive】

2018年1月設立。AIを使ったフレイル予防に繋がるソリューション開発を行っています。また、様々な場所でセミナーの開催している実績があります。

【共立女子大学】

1886年に創立し、千代田区にキャンパスを構える女子大学です。

看護学部教授である河原智江氏はフレイル予防・認知症予防が専門分野であり、千代田区の高齢者が集まるイベントにも数多く参画した実績があります。

当日も講師として専門的な知見で登壇します。

※実施限度 要相談

実施人数

10~15名

申請期限

2か月前

所要時間

90分

開催可能日時

平日 9時~17時

必要物品

プロジェクター
スクリーン

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・フレイル予防について知識を得たい方
- ・セミナーを通して同年代の方同士との交流を深めていきたい方
- ・AIって聞いたことはあるけど、どんなものなのだろうと興味・関心のある方

NO.24「 トップアスリートによるエクササイズ講座 」

📌 講座内容

パリオリンピックやアジア陸上競技選手権大会に出場経験のあるアスリートによる自宅でも簡単に取り組むことができる運動を実技も交えて紹介します。また、チェックシートから見える生活診断を通じて、生活習慣のアドバイスも行います。

📌 事業者紹介

株式会社オリエントコーポレーション

当社は1954年に創業し、オートローン、ショッピングクレジット、クレジットカード、料金決済や各種保証商品など、時代のニーズに合わせた安心・安全・便利な金融サービスを提供してきました。お客さまに信頼されるパートナーであり続けるために、お客さまや社会の未来を想像し、新たな価値を創造することに挑み続けます。

📌 イメージ画像



📌 その他（当社トップアスリート支援について）

2017年にオリコ陸上競技部を設立し、現在トップアスリート7名が所属しています。高みをめざして挑戦する仲間を社員全員が応援することで一体感の醸成を図り、企業活力の向上をめざしています。

【オリコトップアスリート紹介】

<https://www.orico.co.jp/company/corporate/efforts/athlete/>

※実施限度 年1回

実施人数

10～15名

申請期限

2か月前

所要時間

90分

開催可能日時

平日 9時～12時
※11～2月限定

必要物品

プロジェクター
スクリーン

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・講座参加を通してスポーツ選手や同年代の方と交流したい方
- ・身体を動かしたいけど何から取り組んだいいかわからないとお悩みの方
- ・身体だけではなく心の健康にも取り組みたい方
- ・フレイル予防に取り組んでみたい方

NO.25「アース製薬直伝！身近な害虫対策入門 ～正しく知って、正しく対策～」

📌 講座内容

ゴキブリやコバエなど私たちの身の周りにいる害虫、感染症を媒介する蚊やマダニについて知ることで、どのような対策方法があるのかを学ぶことができる講座です。

📌 イメージ画像



📌 事業者紹介

アース製薬株式会社

虫ケア用品・オーラルケア・入浴剤・ガーデニング用品など、時代の変化とともに様々な製品を国内外にお届けしています。

📌 その他

ゴキブリなどの害虫の写真も交えて、説明します。

※実施限度 年2回

実施人数

10～30名

申請期限

1か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日10～16時
6～7月限定

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

・管理薬剤師が講師となり、ゴキブリなど身の回りにいる虫を中心に対策方法をご紹介します。

NO.26「温泉ソムリエ直伝！温泉と入浴剤の知られざる共通点 ～効果的な入浴と健康の関わり～」

New

講座内容

温泉と入浴剤、実は共通点が多いことはご存知ですか？温泉ソムリエの資格を持つ社員が、お家で温泉気分を味わう秘訣や、毎日を健康に元気に過ごすための、正しい入浴法を伝授します。明日からのお風呂がもっと楽しみになる1時間です！

イメージ画像



事業者紹介

アース製薬株式会社

虫ケア用品・オーラルケア・入浴剤・ガーデニング用品など、時代の変化とともに様々な製品を国内外にお届けしています。

その他

※実施限度 年2回

実施人数

10～30名

申請期限

1か月前

所要時間

60分

開催可能日時

平日10～16時
9～12月限定

必要物品

無

実費負担

無

事業者から講座紹介

■こんな方におすすめ

- ・温泉が好き
- ・入浴効果について知りたい
- ・入浴剤について知りたい

NO.27「ピザ教室」

神保町・万世橋区民館
限定開催

🍷 講座内容

国産小麦粉を使用し、手ごねでピザ生地を作ります。具をトッピングして焼き上がったピザ(直径約20cm)は、お持ち帰りしていただきます。(お持ち帰り用の箱をご用意します。)

🍷 イメージ画像



🍷 事業者紹介

株式会社ニッポン

創立1896年、国内初の機械式製粉を開始。

現在は製粉事業をベースに、プレミックス、パスタ、冷凍食品、ヘルスケア商品など、幅広く食品事業を展開する総合食品企業です。ウェルビーイング(幸せ・健康・笑顔)を追求し、持続可能性な社会の実現に貢献します。

🍷 その他

お支払いはグループでまとめ、講座前日までに指定口座にお振込みいただきます(振込手数料はご負担ください)。当日の参加人数が申し込み時点での人数を下回っていた場合でも、返金等はできません。

※実施限度 講座NO27～29合わせて年3～4回

実施人数

4～16名

実施区民館により異なります

申請期限

3か月前

所要時間

150分

開催可能日時

火～木曜日

10時30分～17時

必要物品

エプロン、ハンドタオル、
筆記用具、飲み物

実費負担

有
(800円/人)
※振込手数料別

事業者から講座紹介

・生地作りをマスターすれば、ご自宅でお好みの具材を使って色々なピザをお楽しみいただけます。

NO.28「手打ちうどん教室」

翹町・富士見・神保町・
万世橋区民館

限定開催

🍴講座内容

国産小麦粉(ニッポン 日本的小麦粉)を使用し、手打ちうどんを作ります。
出来上がった打ち立てのうどんを、講座内でご試食していただきます。

🍴イメージ画像



🍴事業者紹介

株式会社ニッポン

創立1896年、国内初の機械式製粉を開始。
現在は製粉事業をベースに、プレミックス、パスタ、冷凍食品、ヘルスケア商品など、幅広く食品事業を展開する総合食品企業です。ウェルビーイング(幸せ・健康・笑顔)を追求し、持続可能性な社会の実現に貢献します。

🍴その他

お支払いはグループでまとめ、講座前日までに指定口座にお振込みいただきます(振込手数料はご負担ください)。当日の参加人数が申し込み時点での人数を下回っていた場合でも、返金等はできません。
※実施限度 講座NO27~29合わせて年3~4回

実施人数

4~16名

実施区民館により異なります

申請期限

3か月前

所要時間

150分

開催可能日時

火~木曜日
10時30分~17時

必要物品

エプロン、ハンドタオル、
筆記用具、飲み物

実費負担

有
(500円/人)
※振込手数料別

事業者から講座紹介

・手作りならではの、打ち立て茹でたての美味しさをお楽しみいただけます。

NO.29「小麦粘土で作る「パンの花」教室」

講座内容

小麦粘土でお花の小物(約7cm)を作ります。
道具や型紙は使わず指先だけで作る世界で一つだけのお花は、お部屋に飾ったり、贈り物としても喜ばれます。ケース付きでお持ち帰りいただけます。

イメージ画像



事業者紹介

株式会社ニップン

創立1896年、国内初の機械式製粉を開始。
現在は製粉事業をベースに、プレミックス、パスタ、冷凍食品、ヘルスケア商品など、幅広く食品事業を展開する総合食品企業です。ウェルビーイング(幸せ・健康・笑顔)を追求し、持続可能性な社会の実現に貢献します。

その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます。)

※実施限度 講座NO27~29合わせて年3~4回

実施人数

5~10名

申請期限

3か月前

所要時間

120分

開催可能日時

火~金曜日
10時~16時

必要物品

無

実費負担

有
(500円/人)
※振込手数料別

事業者から講座紹介

・ニップンは、パンの花の原料である小麦粘土「パンド」を1970年に開発し、製造・供給してきました。「パンド」の製造終了後もクレイフラワー教室の活動に賛同し、支援活動を行っています。

NO.30「 インドの家庭料理 」

万世橋区民館限定開催

🔪 講座内容

インドのお家料理の教室を実施します。

○インド料理の定番から季節の料理などを作ってみよう

【料理例(イメージ写真)】

バターチキン、パニールとグリーンピースのマサラ
たっぷりデイルのホットポテト、インドの海老団子
セモリナキール(スイーツ)

🔪 イメージ画像



🔪 事業者紹介

株式会社プランスコポレーション

1957年創業のインド料理「AJANTA」

長きにわたりインド料理を日本に広めてまいりました。

🔪 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます。)

※実施限度 年3回

実施人数

5～8名

申請期限

1か月前

所要時間

150分

開催可能日時

平日 11時～14時
6・7・12月を除く

必要物品

エプロンと三角巾

実費負担

有

1人あたり1,000円

事業者から講座紹介

インドのお家ごはんをインドの四方山話しながら作ります。皆さんのインドの何故だろう、何故かしらにもお答えいたします！

NO.31「男のスパイス料理」

万世橋区民館限定開催

🍴 講座内容

インドのお家料理の教室を実施します。

- 数あるスパイスをいつもの料理に使ってみよう
- 簡単に出来るなどのスパイス料理を作ってみよう

【料理例(イメージ画像)】

インド風ミートソース、鶏肉団子のカレー など

🍴 イメージ画像



🍴 事業者紹介

株式会社プランスコレーション

1957年創業のインド料理「AJANTA」
長きにわたりインド料理を日本に広めてまいりました。

🍴 その他

お支払いは当日人数分グループでまとめ、現金でお支払いください。(当日の参加人数が、申込時点での人数を下回っていた場合、申込時点での料金をお支払いいただきます。)

※実施限度 年2回

実施人数

5~8名

申請期限

1か月前

所要時間

150分

開催可能日時

平日 11時~14時
6・7・12月を除く

必要物品

エプロンと三角巾

実費負担

有
1人あたり1,000円

事業者から講座紹介

- こんな方におすすめ
 - ・料理初心者
 - ・スパイスの使い方を知りたい方

第2版 令和8年3月 発行