

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
料理・食生活	401	烏龍茶 あおき ゆたか 青木 豊	1955	鶴沼	台湾高山烏龍茶について	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	現地茶園の体験をもとに台湾高山烏龍茶についてセミナー形式でお話しします。希望によりお茶の淹れ方を実演します。																			
	②	2011年よりセミナー・お茶会活動を開始。藤沢、鎌倉、横浜にて随時開催。																			
	③	台湾中部の茶園を毎年春と秋に仕入れのため訪問しています。その体験をベースに高山烏龍茶の歴史、製法、茶園での試飲方法などをお話しします。ご希望により身近な茶器による高山烏龍茶の淹れ方をお茶会形式にて実演いたします。																			
	備考	★デジタル紹介展示有																			
	動画	紹介動画有																			
料理・食生活	410	食生活 ますおか さちこ 舛岡 幸子	1954	鶴沼	バランスの良い食事づくりは元気の源	だれでも	小中学生	幼児	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	-
	①	バランスのとれた食事・規則正しい生活習慣を基本に、身近な材料で楽しく手作り料理をしましょう。																			
	②	生涯学習2級インストラクター(栄養と料理)の資格有り。市民センターで料理・パン・お菓子作りの指導をします。特に子どもや若いお母さんに親子で楽しめる食事づくりを提案しています。																			
	③	料理を作るだけでなく、バランスのよい食生活を提案してます。手軽にパパッと楽しく、家族もいっしょに。																			
	備考																				
	動画																				
料理・食生活	1415	ハーブ たかみ ひろうみ 高見 広海	1980	長後	ハーブを楽しむ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	ハーブを使つての寄せ植えやハーブティー、お菓子作り、ドライフラワー等色々楽しみましょう。																			
	②	ハーブコーディネーター、園芸装飾技能士、県立農業高校園芸科学科卒業、元農業高校勤務。現在、県立高校で園芸非常勤講師、インテリアグリーンAQUA(園芸店)代表。																			
	③	ハーブは色々な楽しみ方がたくさんあります。ハーブの魅力を一緒に楽しみましょう。																			
	備考																				
	動画																				
料理・食生活	1469	ハーブ かくもと くみ 角本 久美	1972	辻堂	ハーブを育てて活用しよう!	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	午前	午後	-	-
	①	キッチンハーブを育てて使う(簡単料理・寄せ植えも可能)/自分で配合ハーブソルトや七味唐辛子づくり/ハーブでクラフト。																			
	②	長久保公園でのハーブやアロマ講座を2015年度より継続的に担当。幼稚園や小中高PTAでハーブやアロマ講座を経験多数。JHSハーブインストラクター上級。																			
	③	ハーブや樹木を80種類ほど庭で育て、食べたり、クラフトにしたりと生活に取り入れています。引き出しが多くターゲットに合わせた講座内容を作ることができます。																			
	備考																				
	動画	紹介動画有																			

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時															
							曜日							時間帯								
料理・食生活	1519	あかちゃん の味覚	えがおのえぶろん はねだ みえこ 笑顔のエプロン 羽田 美恵子	1952	明治	あかちゃんの味覚講座	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-	
	①	あかちゃんの味覚を育てる出汁や野菜スープの味見とお話。健全な食事での子育ての提案、腸内細菌を育てる育児と自然に則した生活を基礎とした育児の心の講座。																				
	②	小学校、幼稚園で食のお話会。自宅、オンラインなどで味覚教室、市民センターで子連れ料理教室主催。Youtubeで料理、子育て動画配信中、登録者2万5千人。																				
	③	健康に役立つ料理を子育て中の方にお子さんと共にお伝えして30年以上、健康な子を育てるにはあかちゃん時代が大切と、離乳期のママさんに味覚教室を開催。手作り料理で子育てする大切さをお伝えしています。																				
	備考	※指導可能対象:0~2歳のお子さんと保護者																				
動画																						
暮らしの知恵	407	資産管理	すぎた えり 杉田 エリ	1962	村岡	お金の使い方、資金の運用、 税の一般的な考え方	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	夜間	-	
	①	生まれてからの資金についての講義。老後の資金について、保険・年金・運用の相談。セカンドライフの用意について。																				
	②	銀行を含めて金融機関歴35年。証券外務員1種。内部管理責任者。保険資格者。2級ファイナンシャル・プランニング技能士。終活アドバイザー。																				
	③	現在日本では、個人責任主義といわれていますが、実際に相談したり聞いたりする人が数少なく、自分自身で考えなくてはなりません。その手伝いができたらいいと思います。今までの経験を生かして講義、又は相談を受けたいです。																				
	備考	※指導可能対象:高校生以上 ※指導可能日時:土・日・祝祭日も可能																				
動画																						
暮らしの知恵	1418	動物の 飼い方	たかみ ひろうみ 高見 広海	1980	長後	インコを学ぼう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	インコの飼い方、ふれあい方、爪切りやクリッピングの仕方、挿し餌の仕方等を学びます。																				
	②	インコやその他生物の飼育30年。ペットショップ経営5年。現在はふれあいメインのインコカフェ「ことりのおうち」代表。																				
	③	実物のインコやペットを見本にインコの事を一緒に学びましょう。																				
	備考																					
動画																						
暮らしの知恵	1447	整理・ 収納	いけだ ゆみ いけだ ゆみ	1981	鶴沼	子どもとの「お片づけバトル」に さようなら♪	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	-	-
	①	1人で頑張り過ぎていませんか？日々の暮らしをラクに快適に、そして家族と笑顔で過ごせるようお悩みをシェアしながら「片付け×家族との関わり方」をお伝えしています。																				
	②	市民センター・市民講座やPTA・幼児教室(オンラインを含む)WSなど開催し、1000名以上が受講。親・子の片づけ2級認定講師/住宅スペシャリスト/整理アドバイザー1級																				
	③	元・片づけられない女代表。家族が増え、散らかり放題の毎日。精神的にもギリギリの中で「片付け」と出会い、モノとココロのつながりを実感、人間関係も良好に。同じように悩んでいる方のお役に立てたら嬉しいです。																				
	備考	※指導可能日時:土・日曜日は応相談																				
動画																						

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																
							曜日						時間帯										
暮らしの知恵	1473	ライフプランニング しょうなんえふびーそうだんしつ (NPO法人) 湘南FP相談室	—	藤沢	湘南FP相談室はお金にまつわる「町のかかりつけ医」	だれでも	-	-	-	月	-	水	-	-	-	-	-	-	午前	午後	夜間	応相談	
	①	個人のライフプランニング(住宅資金・教育資金・資産運用・年金・相続など)の講演会・セミナー及び個人向けライフプランの作成支援。																					
	②	「湘南FP相談室」はFP有資格者でもあり、社労士、行政書士、宅建士、相続診断士などの相談員にて講演会・セミナーを20回以上実施、ライフプラン作成・個別相談に対応。																					
	③	湘南FP相談室は、FP資格保有者のお金に関わる専門家団体です。生活の中で直面する様々なお金に関する相談事を公平・中立の立場でアドバイスやライフプラン(LP)作成支援などのご相談に対応しています。																					
	備考	※指導可能日時:相談者各位の勤務日時を考慮して適宜対応可能です。																					
動画	紹介動画有																						
暮らしの知恵	1492	遺言 ゆきまつ ゆうこ 幸松 裕子	1982	辻堂	遺言カフェ 遺言の種類や書き方を気軽に学びましょう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	応相談		
	①	エンディングノートや遺書との違いは？種類があるけど、違いは？など、難しく考えがちな遺言をわかりやすくレクチャーします。元気な今こそ楽しんで学んでみませんか。																					
	②	遺言相続業務を中心にを行う行政書士。保有資格:行政書士、2級ファイナンシャルプランナー、コスモス成年後見サポートセンター会員、藤沢市認知症サポーター																					
	③	遺言なんてまだ早いと言わずに、元気な今こそ初歩から気軽に学びませんか。気の合うお友達やご夫婦での参加、サークルや自治会などの勉強会も大歓迎です。質問形式、セミナー形式などご希望に合わせて行います。																					
	備考																						
動画	紹介動画有																						
暮らしの知恵	1498	着付けと礼儀作法 かとう いずみ 加藤 いずみ	1957	遠藤	きもの(浴衣)の着方や礼儀作法を学ぼう	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談	
	①	きもの名称、紐の扱い方、着方の仕方、半袖帯の結び方、きものたたみ方など一人でもきもの(浴衣)が着られるようになり、おじぎの仕方や所作が身につきます。																					
	②	・長後中学校「浴衣の講習会」開催・御所見小学校(5年生対象)「浴衣に触れてみよう」授業開催・秋葉台中学校放課後教室「きもの着方とマナー教室」開催																					
	③	伝統文化で民族衣装でもある「きもの」をたくさんの方に触れたり身に着けていただき、次世代に継承できればと思います。浴衣でお祭りや花火を見に行きたいけど着られない方など、お手伝いさせていただきます。																					
	備考	※指導可能日時:2か月前までに要相談。																					
動画																							
暮らしの知恵	1499	箸文化 みんなのおはしぶろじえくとふじさわぶらんち (NPO法人) みんなのお箸プロジェクト 藤沢ランチ	—	遠藤	箸の持ち方食事マナー講座、箸作りワークショップ開催	小中学生	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談	
	①	日本の食文化の基本である「箸づかい」を継承し、未来へ繋いでいくことを目的とし、マイ箸作り、箸文化の講座、箸に関わるイベントなどの企画運営を行っています。SDGsの精神でおからを使ったおみそ作りの体験。																					
	②	神奈川県子ども未病応援プログラム実施団体として県内の幼稚園・保育園へ箸の指導を実施し、2024年より藤沢、茅ヶ崎、鎌倉市の湘南エリアの箸指導を行っています。																					
	③	2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その和食には箸が必須です。箸についての知識を深め、子どもたちに箸づかいを継承する活動を行っています。																					
	備考	※指導可能日時:2か月前までに要相談。																					
動画																							

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
暮らしの知恵	1517	スマホ講座 ときえだ あみ 時枝 阿美	1982	藤沢	スマホ使い方講座	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	応相談	午前	午後	-	-	
	①	シニア向けにスマホの講座を開催します。講座内容につきましては、使い方の基礎から応用まで、ご希望に応じて開催することができます。																			
	②	携帯ショップに勤務し、店舗以外にも藤沢エリアの地域の縁側・市民センターなどでスマホ講座を10年間ほど開催してきました。																			
	③	携帯ショップで10年間講師を担当し、顧客満足度の高さと社内表彰を多数受賞しました。自治体や国プロに参画した実績あり。キャリア・機種不問で、基本操作からキャッシュレスまで幅広く対応します。																			
	備考	※指導可能対象:シニア ※指導可能日時:土日は応相談																			
動画																					
心とからだ	1484	心理療法を知る しんりけあぎのうしかいの べんきょうかい NPO法人 心理ケア 技能師会の勉強会	-	藤沢	不安を和らげ 心静かに生きましょう	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談	
	①	カウンセリングや心理療法とはどのようなものかを、分かり易く、解説します。																			
	②	心理療法についての講演会実施。カウンセリング・心理療法の実施。公認心理師、産業カウンセラー。																			
	③	心理ケアセンターを長年運営してきました。普段の生活に役立つ心理学の知識を提供いたします。																			
	備考																				
動画																					
心とからだ	1491	アロマ さいとう ともこ 齋藤 智子	1956	鶴沼	介護に香りを！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	植物の香りは消臭効果、癒し効果があり、介護される人、する人にとっても心地良く過ごすことができます。香りの効果と使用方法を指導し、介護環境の改善に寄与したいです。																			
	②	IFA英国国際アロマセラピスト、ハーバルインストラクター。ボランティア:緩和ケア15年。東日本大震災アロマボランティア10年。																			
	③	アロマセラピー、ハーブの正しい知識の上で安心安全なケア方法をお伝えします。今までアロマセラピストとしてつらい立場の方に寄り添う活動の中で、香りの効果を見てきており介護生活に取り入れていただきたいです。																			
	備考																				
動画																					
心とからだ	1503	人間関係 おばな みわ 尾花 美和	1972	善行	こころのイライラやモヤモヤを ニコニコに！	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	理不尽なことをされても、上手く対応できない、些細なことでイライラするなど、悩みの多くは人間関係と言われています。心が軽くなるヒントを生活にいかしませんか。																			
	②	上級心理カウンセラーの他、10種類以上の資格を保有。市民向け講座や専門職向け講座の経験有り。家庭内やビジネスでの悩みなどについての支援経験も有り。																			
	③	コミュニケーション系、メンタルケア系、ビジネス系資格保有。企業での人事経験はおよそ10年、手芸講師15年以上の活動も通して、コミュニケーションのヒントをお伝えします。																			
	備考	★デジタル紹介展示有																			
動画	紹介動画有																				

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日			時間帯											
心とからだ	1504	アンガーマネジメント かみや なおこ 神矢 直子	1977	海老名市	子育てに活かせる アンガーマネジメントでセルフケア	-	-	-	-	-	土	日	-	午前	午後	-	-				
	①	プレママ期に、自分の怒りの感情や考え方のクセを知って、育児におけるストレスに上手く対応する方法を身につけましょう。																			
	②	臨床心理士・公認心理師・一般社団法人アンガーマネジメントジャパン認定実践リーダー資格。医療機関や公立学校等でのカウンセラー歴25年。2人の思春期の子の母親。																			
	③	あかちゃんを迎え新たな生活が始まる方へ。出産後は子育てに奮闘する毎日…出産前だからこそ！自分の怒りの正体や考え方のクセを知って、ストレス対応法を身につけましょう。講師自身も出産前に知りたかった！																			
	備考	指導可能対象：妊娠期の方およびパートナーの方																			
動画																					
心とからだ	1506	更年期 こばやし まりえ 小林 真里枝	1971	善行	40代からの女性ホルモンと 体のトリセツ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	夜間	-
	①	更年期やホルモンの変化を分かりやすく解説。その場でできる体調管理のエクササイズを実践。参加者が体と心を大切に「これからの健康」と向き合うきっかけをつくります。																			
	②	一般社団法人ちえぶら 認定 更年期ライフデザインファシリテーターとして活動。																			
	③	更年期はネガティブなイメージを持っている方が多いですが、英語で“the change of life(人生の転換期)”。更年期は知ればこわくない。学べば前向きに変わります。																			
	備考																				
動画																					
心とからだ	1512	人生の挑戦のヒント たけだ さわこ 武田 佐和子	1984	鶴沼	シングルマザー×仕事×学び ～人生の挑戦のヒント	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	応相談
	①	失敗や葛藤も力に変えた人生経験を通じ、自分の可能性を広げる一歩を応援します。子育て・仕事・学びの並立を実践してきた経験から、挑戦する力と諦めない姿勢を伝えます。																			
	②	社内でも研修講師の育成、お客さまと向き合う姿勢についての研修など幅広く展開。																			
	③	私は「泣いて、悔しくて、それでも進む」を信条に挑戦してきました。等身大の経験をお伝えすることで、聞く方が「自分もやってみよう」と思えるきっかけを届けます。帰る際には参加者のマインドが明るく変わります。																			
	備考	※指導可能日時：平日は夜間以外応相談。																			
動画																					
心とからだ	1513	自己肯定感を高める いとう ゆうき 伊藤 優樹	1969	善行	笑いとワークで心を元気にする 腹話術	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	腹話術と笑いのワークで心理的安全性を高め、自己肯定感と行動力を育む指導。																			
	②	介護・福祉施設や学校での講演、第3回F-1腹話術グランプリ(二部門ファイナリスト)一般社団法人日本ほめる達人協会(特別認定講師)																			
	③	人形の愛あるツッコミで場を和ませ本音を引き出し、笑いワークでほめ台本を作成。行動化し自己肯定感を日常に結びつけます。																			
	備考	※指導可能日時：土曜日の夜間のみ不可。																			
動画																					

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																	
							曜日						時間帯											
心とからだ	1518	自己肯定感 やまもと えいこ 山本 英子	1971	横浜市	心を軽く生きるための自己肯定感の育て方	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	自信が持てないなどの生きづらさ手放して、楽に生きるためのヒントをお伝えします。																						
	②	上級心理カウンセラー資格取得。フリーでカウンセリングやコーチングをしています。																						
	③	人生100年時代を明るく生きるために、心の健康を保つことはとても大切です。自分の幸福度を上げられるのは自分しかいません。どんな時も心豊かに過ごせたら、幸せだと思いませんか。																						
	備考																							
動画																								
心とからだ	1520	心身を整える こばやし さおり 小林 沙織	1980	遠藤	米国ND直伝！自然の力で心と体を整える体験講座	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	応相談	午前	午後	-	-	
	①	ハーブティーやシロップ、入浴剤作り等、自然の力を暮らしに活かす体験講座。米国での知見とエビデンスに基づき、心身を整える方法を幅広く紹介します。																						
	②	米国オレゴン州認定の自然療法医(ND)資格を保持。米国内にて、ハーブや植物を用いたワークショップを開催。現在は日本で啓発に努める。																						
	③	「対処療法よりも原因療法へ」を大切に。米国での経験を活かし、心身の声を聴きながら、より充実した日々を支える方法を提案します。科学的根拠に基づきつつ、毎日の元気に役立つ知恵を楽しく共有しましょう！																						
	備考	※指導可能日時：土日祝は応相談																						
動画																								
パソコン	514	パソコン あいていーさろんふじさわ NPO法人 ITサロン藤沢	-	村岡	個人・団体等にパソコン講座、指導の講師を派遣します	だれでも	-	-	-	月	-	水	-	金	-	-	-	-	応相談	-	午後	-	応相談	
	①	パソコンおよびスマートフォンの操作、相談に対応します。																						
	②	市内市民センターパソコン講習会への講師派遣。青少年会館、聴覚障がい福祉センター等への講座開催。一般市民へのパソコン修理対応可能。																						
	③	ITサロン藤沢は、気軽にパソコンの相談ができる場です。当会登録講師が対応します。またITサロン藤沢でパソコン講座を開催しています。																						
	備考																							
動画																								
パソコン	1505	生成AI しょうなんひろがるえーあい 湘南ひろがるAI	-	鶴沼	話題の生成AIを気軽に使って遊びも仕事も楽しく！！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	応相談	午前	午後	夜間	-	
	①	急速に進出してきた生成AI。そこでデジタル苦手で置き去り感を感じている老若男女、知らないでは許されない社会人、生活や興味に気軽に使いながら学びが進みます。																						
	②	会社向けに、生成AIを利用した業務改善指導。経営者や社会人向けに、生成AIの活用を1回～複数回のセミナーやワークショップ。これらを1年ほど提供し好評を得ている。																						
	③	藤沢市を中心に知的財産権のサポート、中小企業者のビジネスサポートを5年ほどしている。これからの中小企業者の発展には生成AIが必要不可欠と感じたことから湘南における普及の一助を担いたい。																						
	備考																							
動画																								

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時															
							曜日							時間帯								
パソコン	1516	スマホでAI	ふちのうえ まさとし 淵之上 政俊	1975	辻堂	スマホで安心AI入門	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	スマホでAIの安全な使い方や注意点を学び、暮らしに役立つ活用を体験します。超初心者でも安心の入門講座です。																				
	②	オンラインや会議室などで個人や団体を対象にAI講師の活動歴あり。AIコミュニティに参加しており、運営のサポーターとして活動実績あり。																				
	③	AIを身近な相談相手として活用し、文章作成や画像・動画・音楽・アプリ・AIエージェント作成まで幅広く支援します。超初心者でも安心。目的や能力に応じて柔軟に指導します。																				
	備考	※指導可能日時：平日は夜間のみ、1ヶ月以上前までの連絡で対応可能																				
動画																						
パソコン	1522	生成AI	さとう よしひこ 佐藤 義彦	1963	茅ヶ崎市	サイバーセキュリティと生成AIのリテラシー向上	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	貴方のパソコンは大丈夫？サイバーセキュリティの現状と今日から実施できる対策、生成AIは何ができるのかを分かりやすく説明します。																				
	②	企業内での新入社員教育、セキュリティ監査、セキュリティ対策歴約10年。セキュリティポリシー策定。情報セキュリティマネジメント、生成AIパスポート取得。																				
	③	主に個人、学校、中小企業向けに、情報セキュリティ(サイバー攻撃など)、生成AIについて分かりやすく説明します。AIを活用した業務改善もできます。ご相談ください。																				
	備考																					
動画																						
福祉	432	手話	ごとう みどり 五島 美登利	1952	鶴沼	子どもから高齢者までやさしい手話を使って楽しもう！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	手話が初めてでも、手と脳を使ってコミュニケーションが楽しくできるように学んでいきます。																				
	②	手話に関わり30年以上になります。NPO生活支援サインシニア講師。老人デイサービスや保育園などの交流に身ぶり手ぶりで楽しくやさしい手話を指導しています。																				
	③	・高齢になり耳の聞こえが悪くなった方や、子どもとのコミュニケーションをスムーズにするために覚えてほしいボディランゲージがユニバーサルサインです。楽しく学んでみませんか。 ・歌や昔ばなしを手話で表現し楽しめます。(参加型)																				
	備考																					
動画	紹介動画有																					
福祉	1467	地域の居場所づくり	ちようごふあいと じっこうしいんかい 長後ファイト 実行委員会	-	長後	一人でもできる地域の居場所づくり～こども食堂	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	-	夜間	-
	①	地域の一住民として町のコミュニティのつくり方やこども食堂の始め方、こどもや高齢者の居場所づくりの始め方、現状活動をお伝えします。																				
	②	長後こども食堂を皮切りに町中にこどもや高齢者の溜まり場、食事支援、買い物支援等を行っています。同時に町の活性化目的でハロウィン等のイベント開催もしています。																				
	③	地域活性化目的でシェアカフェやこども食堂、食事支援、地域イベント等の活動が始まったこの経験を皆さんも一緒に始めてみませんか。																				
	備考																					
動画																						



# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
子ども対象	1496	絵の具遊び さくら まい 笹倉 麻衣	1984	長後	はちやめちや遊び！ 絵の具パーティー	-	小学生	幼児	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	いつもはダメ！と止められてしまう子ども達の「やりたい！」好奇心を爆発させる、はちやめちや遊び。五感を刺激するカラフルな世界を自由に表現していきましょう！																			
	②	・チャイルドボディセラピストインストラクター・ベイトレヨガインストラクター																			
	③	好奇心を自由に表現し集中して遊びきる経験から想像力、やり抜く力が身につき自己肯定感を高めていきます。全身を使った感覚遊びで自分を表現する楽しさや達成感をたっぷりと味わって欲しいと思います。																			
	備考	※指導可能対象:2歳～小学4年生																			
動画																					
子ども対象	1500	ベビー・キッズマッサージ まつもと きょうこ 松本 恭子	1968	鶴沼	ベビー・キッズマッサージ	-	-	幼児・親子	その他	月	-	-	-	-	土	日	応相談	午前	午後	夜間	-
	①	ベビー・キッズマッサージをすることで皮膚から脳に温もりや心地よさが伝わり、五感が育まれます＝脳育になる。ママも親子でヨガレッチ(ヨガ&ストレッチ)をして楽しく運動。																			
	②	現役保育士として働きながら、チャイルドボディセラピスト1級・インストラクターを取得。藤沢市・横須賀市を中心に県内各所で活動中。																			
	③	親子の絆が深まり、心満たされるスキンシップ。身体のしくみを知り毎日触れることでホームドクターになれます。親子で幸せホルモンを分泌して、楽しく育児をしていきましょう。																			
	備考	※指導可能対象:首のすわったあかちゃん～ ※指導可能日時:月・土・日以外は2か月前までに要相談																			
動画																					
子ども対象	1507	ベビーマッサージ なかしま さつき 中島 さつき	1990	藤沢	ベビーマッサージ♡ 肌のぬくもりは一生のお守り	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	-	応相談
	①	肌のふれあいを通してありのままのお子さんと今を楽しみ、ご家族自身も癒され、あかちゃんの心の土台作りの助けになるベビーマッサージを知るところから始めてみませんか？																			
	②	JABC日本ベビー＆チャイルドケア協会認定講師。現役看護師をしており、保健師・養護教諭・モンテッソーリトレーナーの資格あり。簡単なお悩み相談なら対応可能です。																			
	③	あかちゃんの成長発達を助け、便秘や夜泣きなどのお悩みを改善するベビーマッサージは、子育てで困ったときに役立ちます！ベビーマッサージ・ふれあい遊び・絵本よみかかせなど30分程度～。個別相談承ります！																			
	備考	※指導可能対象:生後1か月検診以降、予防接種72時間後以降、病気・治療中でない0～1歳未満のあかちゃんとその保護者																			
動画																					
ものづくり	478	ミシン みやざき みほ 宮崎 美保	1947	鶴沼	ストレッチ素材生地で作ってみよう。教えます。	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	-	-	-	応相談
	①	人材バンク体験講座「ふらっとフラッポ」で好評のストレッチ素材のタンクトップ他を作ります。																			
	②	水着作り50年以上、指導歴15年以上(インストラクター7年)																			
	③	ニット素材、ストレッチ水着素材の研究61年。多くの人に(外国人も含む)に教えました。																			
	備考	※外国語での指導も可。																			
動画	紹介動画有																				

# 4. くらし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時															
							曜日							時間帯								
ものづくり	1414	リース作り たかみ ひろうみ 高見 広海	1980	長後	リース作り	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-	
	①	生花のリース、ドライフラワーリース、多肉植物リースなどをツルから編んでリースの土台作りをします。季節に合わせて色々なリースを作ってみましょう。																				
	②	ガーデンコーディネーター、園芸装飾技能士、県立農業高校園芸科学科卒業、元農業高校勤務、現在県立高校園芸非常勤講師、インテリアグリーンAQUA(園芸店)代表。																				
	③	リースと言っても色々なタイプのリースがあります。有名なのはクリスマスリース(生花やドライフラワー)ですが、他にも季節ごとに色々な楽しみ方があるので一緒に作ってみましょう。																				
	備考																					
動画																						
ものづくり	1453	手芸 おばな みわ 尾花 美和	1972	善行	楽しい！かわいい！ 手芸を体験しませんか	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	世界でたった一つの作品が作れる手芸。リボンレイ、ぬいぐるみ、編み物、UVレジン、つまみ細工など、様々なジャンルに対応。手を動かしてすてきな作品を楽しみましょう。																				
	②	手芸教室主宰。手芸店講師。リボンレイインストラクター資格取得。市民センター、PTA、地域サークル、福祉施設、企業等での講習会指導。お子様から年配の方まで広く対応。																				
	③	手芸を通して日常を彩る「手作りの楽しさ」をお届けします。初心者から経験者まで、ニーズに合わせた内容で丁寧に指導。「自分で作る喜び」を感じていただける皆さんの「作りたい」を叶える講座を心がけています。																				
	備考	★デジタル紹介展示有																				
動画	紹介動画有																					
ものづくり	1485	パウダーサンドアート えのん 笑のん～ENON～	1963	村岡	子どもも、大人も、砂遊びしよう！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	-	応相談
	①	色砂を使うパウダーサンドアート体験/アロマフレグランスストーン体験/デコパーツ等を使うクラフト体験																				
	②	2019年より主にサンドアート講師として活動してきました。日本サンドペインティング協会 上級講師・アロマフレグランスストーン協会認定講師																				
	③	子育て、介護、福祉事業所での勤務経験を活かし、あらゆる年代の方々と楽しい遊び時間を共有してきました。ものづくりは脳を活性化させます。知育にもストレスケアにもなる、砂遊びを体験してみませんか。																				
	備考																					
動画																						
ものづくり	1490	ローズウィンドウ あさだ はるよ 浅田 納代	1967	明治	紙で作るステンドグラス～ ローズウィンドウを作ろう！	-	-	-	その他	月	-	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-	
	①	数枚の薄い紙を使い、折る・切る・重ねて貼る作業をします。出来上がった作品を光にかざすと、まるでステンドグラスのように輝く、色の変化を楽しんで頂きます。																				
	②	一般社団法人日本ローズウィンドウ協会認定講師。2020年全国ローズウィンドウ展 出展。2022年文化庁事業ローズウィンドウアーティスト展 出展(山形)。																				
	③	カッターナイフを使う作業ですが、お子様や慣れない方はハサミで作れるものを用意します。指先を使い集中することで脳が活性化し、リラックス効果も得られます。色のマジックと脳トレを体感しにお越し下さい。																				
	備考	※指導可能対象:小学生以上 ※指導可能日時:平日は月・金(午前・午後)水(午後)木(午前)																				
動画	紹介動画有																					

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時															
							曜日							時間帯								
趣味	416	地理・旅行 おおにし じゅんぞう 大西 順三	1941	明治	日本の旅、地名、まちおこし	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-	
							①	日本の旅、地名、まちおこしに関する面白い話、ガイドブックに載っていない情報などの提供。														
							②	生涯学習大学、市民センター、老人福祉センターなどで19年間活動。地理能力検定1級(2004年度全国4位)日本地名研究所会員。ふるさと創生コンサルタント。														
							③	日本各地の旅の話や地名の話、あちこちで行われている「まちおこし」など、少人数から対応します。旅行講座を老人福祉センターで、16年前から継続実施中。														
							備考															
動画																						
趣味	448	アロマ テラピー/ハーブ ますい きよこ 舛井 喜代子	1956	平塚市	ハーブ&アロマの楽しみ方	だれでも	-	-	-	-	火	-	木	金	-	-	応相談	-	-	-	応相談	
							①	日常生活の中での病気予防、リラクゼーション、アトピーケア、美肌・老化対策など、アロマ&ハーブの香りを使い安心・安全な実践できるアロマケア用品を作りながら心身のケアをお話します。														
							②	日本アロマアーティスト協会認定アロマアーティスト。(株)ハーブアート認定ハーバルエスティシャン。市民センター活動・保健師・介護現場の看護師へのアロマ講座。池袋コミュニティ・カレッジ、(株)カルチャー 横須賀・大船などで開講中。														
							③	アロマセラピーを中心に東洋医学、心理学、体ケア、呼吸法など統合した形で心と体の癒しを楽しむ学習をしながら安心安全な実践できるアロマ用品を作ります。30年間の経験を香りと共に日常生活にいかせるようお手伝い致します。														
							備考	※指導可能日時：水曜日、第3木曜日、第1土曜日、第2・3・4日曜日は除く														
動画	紹介動画有																					
趣味	474	フラワー すぎた えり 杉田 エリ	1962	村岡	フラワーアレンジメント	-	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	夜間	-
							①	生花を使って、テーブルフラワーからブーケ、又はコサージュの作成。														
							②	フラワーデザインアカデミー講師、デザイン科卒業、花ゆうぎフラワーデザイン講師。														
							③	花のある生活は、心がなごみリラックスします。家にある草花や生花を使って身近に花を感じていただければと考えます。楽しくお花の話をしながらフラワーアレンジをしてみませんか！														
							備考	※指導可能対象：高校生以上 ※指導可能日時：祭日も可能														
動画																						
趣味	475	フラワー いとう かえ 伊東 香恵	1940	六会	お花を生けよう！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	午前	午後	-	-	
							①	トライアングル〜クレセントの基本型、ブライダルブーケ、花束、かご花、イベント花等、オアシスにさしますので、簡単にきれいにできます。														
							②	自宅、地区センター、出張、ホテルでのブライダル飾花15年間生込み。														
							③	お花を生けているときは楽しく、作品を作りできるときはすがすがしい心になります。とてもびっくりします。枯れても又別の作品ができ、花を生けるには最後がありません。花がある限り作品を作れ、華道は永遠です。														
							備考	※指導可能日時：土曜日は午前のみ可能														
動画																						

# 4. くらし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時																		
							曜日						時間帯												
趣味	1403	算数・数学 もりまさひこ 森 眞彦	1941	明治	マジックやパズルで楽しむ 算数・数学講座	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	-	-	-
	①	マジックやパズル風の問題を取り入れて算数や数学を楽しみながら学びます。具体的には数理マジックのほか、鶴亀算などの和算、不思議な魔方陣、計算問題や図形の問題など。																							
	②	工学修士、技術士。近くの市民センターのサークルで長年、各種のマジックに取り組んできました。最近では藤沢市の市民センターや老人福祉センターの講座に市民講師として参加しています。																							
	③	知的好奇心を刺激するような面白い問題を取り上げれば抵抗なく楽しく学べます。自分の力で問題が解けたときには壮快な気分が味わえます。考えること自体が頭の体操にもなり、また認知症の予防にもつながると思います。																							
	備考	※指導可能対象：主に中高年																							
動画																									
趣味	1431	アロマ・フラワーエッセンス わたなべ さとこ 渡辺 智子	1978	鶴沼	日々のストレスを緩和する、 笑顔のお守り作ります	だれでも	-	-	-	月	-	水	木	金	土	-	-	応相談	午前	午後	-	-	-	-	
	①	アロマやフラワーエッセンスを使ってご自身が日々健やかに笑顔になれる方法をお伝えします。世界にひとつだけのお守りミストを作ります。																							
	②	ホクラニインターナショナル(HRN)フラワーエッセンスアドバイザー・アンティー認定講師。自分の心身を整えるセッション・講座経験有。																							
	③	“病は気から”というように知らず知らずのうちにたまったストレスから身体を壊していく方が多いこの時代、ご自身の心身を労って整えてあげることで自分のまわりの大切な人も整っていくことをぜひ体感して下さいね。																							
	備考	※指導可能日時：10時～16時 土曜日は応相談																							
動画	紹介動画有																								
趣味	1432	フラワー もり めぐみ 森 めぐみ	1955	藤沢	生活の中で楽しむ 自由な花あしらい	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	午前	午後	夜間	-	-	-	
	①	花のある暮らしは日々の生活にゆとりと潤いを生み出します。生花、アートフラワーなど、花材にとらわれず、四季の行事を取り入れて楽しみながら自由な発想でアレンジします。																							
	②	茨城県つくば市にて、1991～2014年「花の工房フィオレッティ」主宰。																							
	③	30年余り花に携わってまいり、お子様からお年寄りまですべての年代の方に楽しい一時を過ごしていただくノウハウを培ってまいりました。花に関する事で何か興味がおありの場合、何でもお声掛けいただけましたら、幸いです。																							
	備考																								
動画																									
趣味	1435	フラワー はぎわら ゆきこ 萩原 幸子	1960	茅ヶ崎市	季節を楽しむ フラワーアレンジメント♪	だれでも 親子	-	-	-	火	-	木	-	土	-	-	-	応相談	-	午後	-	-	-	-	
	①	生花やプリザーブドフラワーを使って、季節感のあるアレンジメントを作りましょう。季節の行事をお花で彩り、生活に取り入れましょう！お子様から大人まで楽しめます。アロマやハーブを使ったアレンジも作ります。																							
	②	ヒビヤフラワーアカデミー認定ブーケデザイナー。公的施設のイベントでのワークショップやカルチャースクールの講師として、大人や親子の講座でアレンジメントを指導する。①AEAJ認定アロマセラピーアドバイザー、アロマハンドセラピスト ②JAMHA認定メディカルハーブコーディネーター、ハーバルセラピスト。																							
	③	生花やプリザーブドにクラフト系の資材を使って、シーズナルなアレンジ作りを楽しみましょう！デザインは、お好みで自由にお作りいただけます。初心者の方でも安心してご参加下さい。湘南らしさも大切にしています。																							
	備考	※午前は応相談。																							
動画																									

# 4. くらし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
趣味	1446	フラ ワー いしかわ あきこ 石川 明子	1960	鎌倉 市	英国式フラワーアレンジメントと クラフト作成	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午 前	午 後	夜 間	-
							①	アーティフィシャルフラワーを使用し、生花の瑞々しさを表現した作品・ナチュラル素材を使用したリース、素焼き鉢、額、ハーバリウムなどのクラフト作品を作成します。													
							②	自宅・市民センター・カルチャーセンターなどで通算25年間指導。英国コンスタンススプライフラワーアレンジメントスクールにてディプロマ取得。													
							③	小作品から大作品まで多種類の作品のアイデアがあります。ケアホームでご高齢の方にも指導しております。作成時間は小作品で2時間くらいです。枯れずに長く飾れてセンスの良い作品を目指しております。													
							備考	※幼児は保護者同伴													
							動画	紹介動画有													
趣味	1466	散策 ほり ひろなお 堀 浩侃	1937	湘南 台	江の島・藤沢・大磯の観光案内	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午 前	午 後	-	-
							①	江の島・藤沢・大磯を歩いて巡る。藤沢の昔話。													
							②	江の島・藤沢ガイドクラブ。湘南藤沢文化ネットワーク(個人会員)。藤倶楽部。													
							③	現在3カ所でガイドボランティアをやっていますが、これまで学んだものを皆さんへ伝えたい。ウェブリーブログ「ロンの部屋」開設中。													
							備考	※指導可能日時:1ヶ月前までに連絡													
							動画														
趣味	1468	アロマ かくもと くみ 角本 久美	1972	辻堂	アロマを身近に活用するコツ!	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	午 前	午 後	-	-	
							①	アロマで手作り化粧水/アロマで掃除/アロマフレグランスストーン体験/ルームスプレーづくり/虫よけスプレー/風邪予防のコツ等。													
							②	長久保公園でのハーブやアロマ講座を2015年度より継続的に担当。幼稚園や小中高PTAで講座経験多数。アロマの元となる植物の話などオリジナル講座多数。													
							③	肌につけるもの、洗うもの、掃除するものすべて植物の恵みで手作りしています。ハーブを含む植物も数多く育てて生活に密着して活用しています。引き出しが多くターゲットに合わせた講座内容を作ることができます。													
							備考														
							動画														
趣味	1480	ワイルド フラ ワー はらだ ひろみ 原田 裕美	1969	辻堂	“癒しの花ワイルドフラワー” アレンジメント	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	午 前	午 後	-	-	
							①	オーストラリアン・ブリザーブド・ワイルドフラワーを使用し、フラワーアレンジをします。													
							②	POKOフラワーヒーリング・アカデミー認定講師。自宅にて、資格取得コース・お楽しみ体験クラス。テラスモール湘南JEUIGIAカルチャーセンターにて、月一回、講座。													
							③	“癒しの花ワイルドフラワー”とは、オーストラリアの先住民が薬草として使用してきた草花。気になる草花を、自由にアレンジし、飾ることが癒しになります。													
							備考	★デジタル紹介展示有													
							動画														

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時															
							曜日							時間帯								
趣味	1488	将棋 こじま しげる 小島 茂	1940	村岡	将棋を指しながら 新しい指手を生み出そう！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	応相談	午前	午後	-	応相談	
							①	将棋を指しながら発想の転換から新手を生み出す。楽しみながら交流が深まる。														
							②	学園祭(高校)で将棋クラブ員と3年間将棋を指しました。将棋道場に通って15人勝抜きを経験があります。														
							③	参考書・新聞記載の記録など「指し手順」を参考にしながら楽しく遊びましょう。														
							備考															
動画																						
趣味	1495	麻雀 つじかわ けんご 辻川 健吾	1954	村岡	麻雀の楽しみ方を 初歩から学びましょう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	-	
							①	麻雀のルール・役の作り方・点数の数え方をはじめとして、牌の読み方・複雑な牌さばきまでを一緒に学びます。														
							②	藤沢市の関連団体主催の生涯学習教室の初心者麻雀教室の講師を1年半ほどつとめていました。														
							③															
							備考															
動画																						
趣味	1501	フラ ワー まさい みすず 正井 美鈴	1955	鶴沼	フラワーアレンジを 楽しみませんか	だれでも	-	-	-	-	火	水	-	-	土	日	-	午前	午後	-	-	
							①	生花、プリザーブド、アーティフィシャルフラワー等で季節や様々な行事を大切に、自由に表現するフラワーアレンジをお伝えしています。														
							②	フラワーサークル活動・高齢、福祉施設・青少年の花育活動の推進														
							③	生花、プリザーブド等で、お部屋のインテリア、様々な行事、プレゼント用、ウェディングブーケを、ご希望に応じて練習します。色々なお花と触れ合う中で、日常生活により豊かな心安らぐひと時を感じていただきたいです。														
							備考															
動画																						
趣味	1514	アルバム 作成 まいらいふあるばむ MyLifeAlbum	—	明治	写真で綴る自分史ノリミツシュ 「人生アルバム」	-	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
							①	子ども、家族の為のアルバムではなく、今まで歩んできた様々な過去を振り返り、「私」の為のアルバムを懐かしい紙焼き写真を用いて作成するお手伝いをします。														
							②	令和7年11月22日、地域の幼稚園でワークショップの出演。保有資格は、写真整理アドバイザー、私の人生アルバムサポーター、「ほめ写」アンバサダー。														
							③	子どもの頃、お母さんが作ってくれたアルバムの様に温かみがあり、手に取って何度も見返したくなる宝物のアルバムを作りませんか？思い出を振り返ることで、脳が活性化され、認知症予防にもなると言われています。														
							備考	※指導可能対象:成人の方														
動画																						



# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時															
							曜日							時間帯								
セカンドライフ	1472	相続	にしざわ ゆみ 西沢 優美	1982	藤沢	自分らしく暮らすための「老後の準備」「相続の準備」	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	夜間	応相談
	①	お金や住まいに関する老後の準備・相続の準備について、経験談を用いてわかりやすくお話しします。単なるお勉強ではなく、今日から実践できるような具体的な内容です。																				
	②	財産管理、相続対策専門の司法書士。地域包括支援センター、地域の縁側事業、老人会や自治会などで、講師として5年以上の経験があります。																				
	③	皆様集まってのセミナー形式でも、ソーシャルディスタンスを意識した相談会形式でもOKです。方法をご相談ください。普段は周りにお話しにくくことでも気軽に相談できる場になればいいと思っています。																				
	備考	※指導可能日時:夜間、土・日曜日は応相談																				
動画																						
農業・園芸	1416	農業・園芸	たかみ ひろうみ 高見 広海	1980	長後	農業・園芸の基礎	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	草花や野菜等植物の栽培の仕方や植物の構造等を学びます。																				
	②	ガーデンコーディネーター、園芸装飾技能士、県立農業高校園芸科学科卒業、元農業高校勤務、現在県立高校園芸非常勤講師、インテリアグリーンAQUA(園芸店)代表。																				
	③	農業高校で学ぶ事と同じような内容の勉強ができます。																				
	備考																					
動画																						
農業・園芸	1417	園芸	たかみ ひろうみ 高見 広海	1980	長後	園芸を楽しむ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	花やグリーンを使って寄せ植えやクラフト作り、園芸植物の生態指導等、植物の事を幅広く教えます。(草花、多肉植物、観葉植物、山野草、コケ、水性植物等)																				
	②	ガーデンコーディネーター、園芸装飾技能士、県立農業高校園芸科学科卒業、元農業高校勤務、現在県立高校園芸非常勤講師、インテリアグリーンAQUA(園芸店)代表。																				
	③	園芸や植物を通して楽しんでいただければ嬉しいです。																				
	備考																					
動画																						
美容・ファッション	419	美容	もりした ようこ 森下 洋子	1953	兵庫県神戸市	本来の美しい表情を実現する呼吸洗顔、呼吸法、メイク	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	顔にかかったマイナスの力を解放し、本来の美しい表情をとり戻すための呼吸洗顔とフェイスアップメイク法、呼吸法など日常生活の中でできることをお伝えするプログラム。																				
	②	団体・グループ・子育て中の母親等への講座。介護施設などでの介護リフレッシュ講座など。教員免許。フェイスアップアーティスト。レイキヒーラー。神戸市生涯学習市民講師登録。																				
	③	28年の教育の仕事から学んだことを土台に呼吸法を取り入れ、ストレスを解放し、本来持っているキレイを更に引き出すための洗顔法・メイク・姿勢・心に響く声の出し方等、日常生活の中でできる心と身体の健康法、自信を持つためのレクチャーをします。																				
	備考	※指導可能対象:女性																				
動画																						

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
美容・ファッション	453	カラーコーディネート あんどう ゆうこ 安東 裕子	1961	鶴沼	パーソナルカラー	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応相談
	①	色についての知識を話し、自分に似合う色の見つけ方などのアドバイス。																			
	②	1級色彩コーディネーター、パーソナルカラーアナリスト、カラーイベントの企画運営。カラー診断、講演会など。																			
	③	色の世界はとても広く深い。自分を変える色と出会ってみませんか。服選びに悩んでいる方にも参考になると思います。																			
	備考																				
動画																					
美容・ファッション	1404	ヘアアレンジ はながた よしみ 花方 佳美	1982	茅ヶ崎市	簡単にステキに変身できる方法を教えます！	-	小中学生	幼児	親子	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	子育て中の子どもの前髪カットや三つ編みなどのヘアアレンジを指導します。																			
	②	美容歴14年の経験で幼児のカットから七五三などのヘアメイク、着付け、ブライダル支度までトータルで技術を取得。フェスやお祭りで子どもの変身コーナーを催す。																			
	③	自分の経験をより多くの方に活用してもらい、特に子育て中のお母さんを応援しています。必要なポイントをわかるようにお伝えします。困っていることを解決しませんか？																			
	備考	※指導可能日時：1ヶ月前であればご希望時間に合わせます																			
動画																					
美容・ファッション	1405	着付け はながた よしみ 花方 佳美	1982	茅ヶ崎市	浴衣を着てみませんか？	だれでも	-	親子	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	一人で着る方法、人に着付ける方法を指導します。帯結びのアレンジが増えるようになります。																			
	②	美容歴14年の経験で七五三などのヘアメイク、着付け、ブライダルの支度までトータルで技術を取得。浴衣着付け勉強会后、そのままお祭りに参加など。																			
	③	自分の経験をより多くの方に活用していただき、特に親子で楽しんでもらいたいです。日本の伝統文化をお祭りなどのイベントで身近に感じてみませんか？																			
	備考	※指導可能日時：1か月前であればご希望時間に合わせます																			
動画																					
美容・ファッション	1406	美容 はながた よしみ 花方 佳美	1982	茅ヶ崎市	一人でできるスキンケア法を教えます！	だれでも	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	メイクの落とし方、洗顔の仕方、化粧水、乳液などのつけ方まで一つひとつ指導します。																			
	②	美容歴14年の経験でスキンケア、ボディマッサージ、ブライダルエステから支度までトータルで技術を取得。ブライダルフェアなどで体験会を催す。																			
	③	自分の経験をより多くの方に活用していただき、特に子育て中のお母さんを応援しています。自分のお顔を美しく整えて素肌美人を目指しましょう。																			
	備考	※指導可能対象：18歳以上 ※指導可能日時：1ヶ月前であればご希望時間に合わせます																			
動画																					

# 4. 暮らし

①指導活動内容 ②今までの活動経験や資格 ③自己PR・メッセージ

登録No.	テーマ	氏名・団体名	生年	居住地区	タイトル	指導可能対象	指導可能日時														
							曜日							時間帯							
美容・ファッション	1474	眉メイク はながた よしみ 花方 佳美	1982	茅ヶ崎市	眉を整えてマスク美人に	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応相談
	①	眉の書き方やお手入れの仕方をお伝えします。																			
	②	イベントやコンテストなどに出演される方のヘアメイクを担当しています。プライダルの経験もあり。洋装、和装どちらもできます。美容師免許証取得。																			
	③	今、マスクを利用して生活するようになり、目元や眉が重要になっています。すてきになるようにお手伝いします。																			
	備考	※指導可能日時:1ヶ月前であればご希望に合わせます																			
動画																					
スピーチ	1510	ファシリテート たけだ さわこ 武田 佐和子	1984	鶴沼	ファシリテート基礎講座	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	応相談
	①	会議進行の基礎スキル(傾聴・質問・合意形成)を習得し、参加者の意見を引き出す実践的手法を学ぶ。																			
	②	社内でも研修講師の育成、お客さまと向き合う姿勢についての研修など幅広く展開。																			
	③	参加いただく方のファシリテートへの苦手意識に寄り添い、実践を交えながら具体的な解決方法を分かりやすくお伝えします。																			
	備考	※指導可能日時:平日は夜間以外応相談。																			
動画																					
コミュニケーション	1511	コミュニケーション たけだ さわこ 武田 佐和子	1984	鶴沼	コミュニケーション基礎講座	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	応相談
	①	コミュニケーションの基礎スキル(傾聴・質問・共感)を習得し、円滑なコミュニケーションのための実践的手法を学ぶ。																			
	②	社内でも研修講師の育成、お客さまと向き合う姿勢についての研修など幅広く展開。																			
	③	参加いただく方の「人と話すことが苦手」という気持ちに寄り添い、実践を交えながら具体的な解決方法を分かりやすくお伝えします。子どもからお年寄りまで幅広く対応します。																			
	備考	※指導可能日時:平日は夜間以外応相談。																			
動画																					