

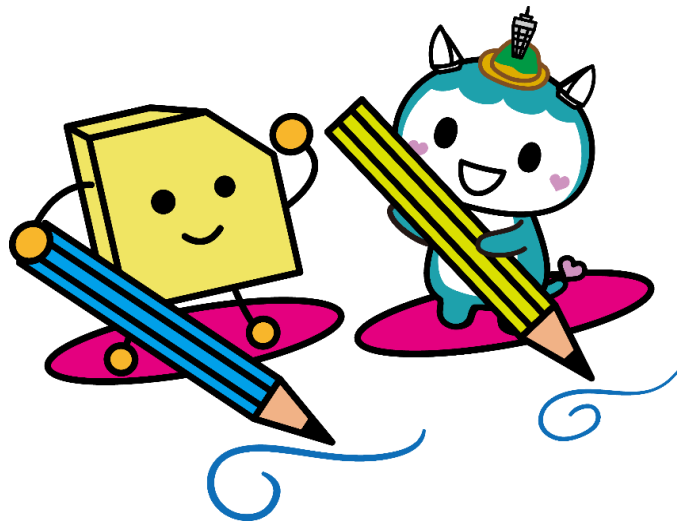
伝え・学び・支えあう地域社会へ

# 藤沢市生涯学習人材バンク

～湘南ふじさわ学びネット～

利用の手引き・登録者名簿

令和8年度



生涯学習総務課  
マスコットキャラクター  
フラッポくん

×

「キュンとするまち。藤沢」  
公式マスコットキャラクター  
ふじキュン♡

藤沢市 生涯学習部 生涯学習総務課

# 「藤沢市生涯学習人材バンク～湘南ふじさわ学びネット」とは

「藤沢市生涯学習人材バンク～湘南ふじさわ学びネット」(以下、「人材バンク」という。)は、様々な知識やスキルを持った「市民講師(ボランティア講師)」が、地域の生涯学習の場における「学びのきっかけづくり」や「学びあい」をサポートする仕組みです。

人材バンクには、多様な学習分野の市民講師(以下、「登録者」という。)が登録しています。ぜひ、地域の学びあいの場で活用してみませんか。



## 目次

利用の手引き	-----	P 1
学習分野索引	-----	P 3
登録者一覧(分野別)		
1. 教養	-----	P 4
2. 語学	-----	P 4
3. 文化・芸術	-----	P 5
4. 暮らし	-----	P 6
5. スポーツ・健康	-----	P 8
6. ボランティア	-----	P 9
登録者一覧(五十音順)	-----	P 10
登録者名簿		
1. 教養	-----	P 15
2. 語学	-----	P 21
3. 文化・芸術	-----	P 23
4. 暮らし	-----	P 33
5. スポーツ・健康	-----	P 51
6. ボランティア	-----	P 61
利用申込書・利用報告書		
利用申込書	-----	P 62
利用報告書	-----	P 64

藤沢市ホームページでも  
生涯学習人材バンクについてご案内しています

藤沢市 人材バンク

検索



# 人材バンク 利用の手引き

## ■人材バンクを利用できる方

- 藤沢市内に活動拠点を有し、構成員の1/2以上が藤沢市民である団体やグループ  
※個人や家族単位でのご利用はできません。
- 藤沢市内の公的機関

## ■申込みから利用までの流れ



申込書・報告書は藤沢市ホームページからダウンロードすることも可能です。



申込書  
ダウンロード



報告書  
ダウンロード



利用申込  
電子申請

お申し込み・お問い合わせ先は裏表紙をご確認ください

## ■人材バンク利用上の注意

### ●人材バンクはボランティア活動(無償)です

人材バンクは、皆さまの学習活動をボランティア(無償)で支援して下さる登録者を紹介する制度です。営利、宗教、政治活動を目的とした活動には利用できません。

※人材バンク制度を経由した市民講師の活動は、無報酬(交通費・教材費などの実費弁償範囲内は除く)の「市民活動」にあたります。

### ●必要経費は利用者負担

登録者の交通費、会場使用料、教材費や資料コピー代等、必要な経費については、利用者の負担になります。

事前に利用者と登録者との間で十分に打合せを行い、具体的な活動内容を決定してください。

### ●継続的・定期的な指導はできません

人材バンクは、学習のきっかけづくりを目的としているため、人材バンク制度を使った継続的・定期的な指導を目的としたご利用はできません。

### ●個人情報について

人材バンク利用上で知り得た登録者の個人情報については、本人の承諾なしに他者に提供したり、目的外の利用をしないでください。

## 人材バンク登録者の活動内容を知りたい方はこちら！

(二次元コードで藤沢市ホームページにアクセスできます)

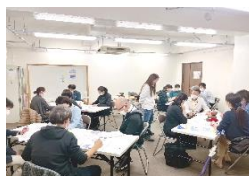
人材バンク登録者がどんな活動をしているのか知りたい



「紹介動画」のページ



「デジタル紹介展示」のページ



人材バンク登録者の講座を体験してみたい



「体験講座『ふらっとフラッポ』」のページ



# 学 習 分 野 索 引

まずは、分野を選びましょう！

## 1. 教養

- 歴史
- 文学
- 社会・環境問題
- 国際理解
- 法律
- その他



P4

## 2. 語学

- 中国語
- 英語
- イタリア語
- その他



P4

## 3. 文化・芸術

- 絵画
- 造形
- 工芸
- 音楽
- 演劇
- 舞踊
- 芸道
- 鑑賞



P5

## 4. 暮らし

- 料理・食生活
- 暮らしの知恵
- 心とからだ
- パソコン
- 福祉
- 子ども対象

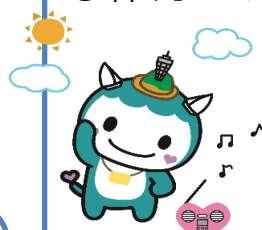


P6

- ものづくり
- 趣味
- セカンドライフ
- 農業・園芸
- 美容・ファッション
- スピーチ
- コミュニケーション

## 5. スポーツ・健康

- 各種スポーツ
- レクリエーション
- 健康管理
- 体力づくり



P8

## 6. ボランティア

- 保育
- お話
- その他



P9

興味のある分野がありましたら、登録者一覧のページに進み、テーマと講師を選びましょう！



# 1. 教養

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
歴史	108	江戸時代の歴史	新藤 正則	江戸の生活と文化	15
	156	歴史	藤沢MyWinds	湘南の様々な場所を訪れ、歴史を体感しませんか？	15
	180	郷土史入門	望月 一誠	郷土史入門一街かどの景観を考古学しよう	15
文学	164	古典文学	井川 亜紗子	『源氏物語』を声に出して読んでみませんか？	15
社会・環境問題	116	省エネ	江上 賢治	地球温暖化問題。今私達にできること	16
	163	SDGs	戸部 廣康	「SDGs(持続可能な開発目標)って何ですか」	16
	171	電気分解	小島 茂	水電気分解から学ぼう	16
	177	深海資源開発と生態系	福島 朋彦	深海の資源開発と深海の生態系の話	16
	178	SDGsゲーム	高橋 幸子	体験型SDGsゲーム！自分で考え行動できちゃう人に	17
国際理解	150	国際理解	浅川 克彦	日本と違う？ 中米・パナマと南米・ウルグアイの生活	17
法律	130	法律	小野 高広	法律を知ること、安心した生活を送りましょう	17
	170	予防法務	伊藤 哲也	「トラブル前に法の仕組みを学習しよう」 (予防法務)	17
その他	139	苗字	新藤 正則	ルーツのヒント苗字	18
	143	漢字	清田 淑子	あそぼうよ！かんたん・大すき！おもしろ漢字	18
	151	漢字	四方 佐知子	漢字と楽しくつきあおう	18
	154	先祖調べ	戸部 廣康	ご先祖調べは面白い	18
	158	統計学・図学	菱田 博俊	先ずはこれだけで充分！統計学・図学入門	19
	168	数学と物理	菱田 博俊	やり直し！数学と物理	19
	169	家系図	服部 正	家系図講座(ご先祖様は、成功の応援団)	19
	175	暦	根岸 保太可	暦と文化	19
	176	中国の民間芸術	沼崎 麻矢	中国の民間芸術から伝統的な図柄とその意味を学ぶ	20
	179	宇宙開発	千葉 隆文	人工衛星の製造開発、役割の紹介	20
	181	数学	小島 翔悟	数字の力で世界の広がりを感じよう！	20

# 2. 語学

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
中国語	204	中国語	蔡 敏恵	楽しく中国語を学びませんか	21
	228	中国語	武田 勝年	初級中国語学習	21
英語	216	英語	May English 内藤 真由美	おもてなし英会話	21
	221	英語	草間 郁夫	実践英語を学ぼう！	21
	222	英語	May English 内藤 真由美	外国籍・日本人向け異文化コミュニケーション	22
イタリア語	227	イタリア語	田中 左千馬	藤沢で学ぶイタリア語講座	22
その他	212	インドネシア語ほか	水島 博光	楽しく話そう！インドネシア・マレー語 ASEAN事情	22

## 2. 語学

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
その他	213	韓国語	山本 桂嗣	韓国の言葉や文化にふれ、お隣の国との交流につなげよう	22

## 3. 文化・芸術

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
絵画	307	絵画	室町 克代	楽しく描きましょう	23
	309	絵画	小玉 政美	身近で楽しい絵をいっしょに描きましょう	23
	364	水彩画	林 政夫	風景画や静物画を水彩で楽しく気軽に描く	23
	388	基本から始める絵	日向 敏郎	基本を学びながら好きな絵を描きましょう	23
	389	絵画	中嶋 美貴	瞑想(曼荼羅)パステルアート	24
	1308	モダン墨絵	横山 円	かんたん！モダン墨絵ワークショップ	24
	1309	パステルアート	小倉 英里子	心の声を聴くパステルアート	24
	1314	己書	伊澤 多美栄	己書で味のある字！描いてみませんか？	24
造形	1303	バルーンアート	ニコバルーン	風船でつくってあそぼ！！	25
工芸	363	手織り	今田 尚美	手織り、裂き織り、手仕事を楽しまう	25
	385	鎌倉彫り	小森 円正	鎌倉彫りを彫る楽しさ、使う豊かさを自分の手で作る	25
音楽	319	合唱指導	細木 佳子	合唱指導～童謡から手話歌まで～	25
	324	吹奏楽	湘南おひさま楽団	子どもと一緒に参加できる吹奏楽団	26
	327	ピアノ	渡邊 綾子	ピアノで遊ぼう！楽しく歌おう！そして喜びを！	26
	328	琵琶	森中 志水(勸)	日本の古典伝統芸能を継承しよう	26
	362	ピアノ	本間 明子	【60歳以上、初心者限定】 ピアノグループレッスン	26
	373	ダンス	清水 友美	ステージで歌って踊って演奏しよう！	27
	376	ボイストレーニング	吉川 春美	うたうためのよりよい発声法	27
	381	合唱指導	歌いまくりの時間です	童謡～懐メロetc.ジャンルを問わず歌いまくります	27
	390	クラシック音楽	菱田 啓子	音楽を楽しむレクチャーコンサート ：作曲家を訪ねて	27
	392	オカリナ	安井 邦之	オカリナを楽しもう	28
	396	ヴィオリラ	ヴィオリラデュオ あびあんと	ヴィオリラ(電子大正琴)を演奏いたします	28
	398	口琴	湘南口琴島	口琴を演奏しよう	28
	399	口琴づくり	湘南口琴島	口琴を作ろう	28
	1300	歌で脳トレ	真鍋 美和子	「自分にとっての思い出の曲」を 皆で歌う楽しい時間	29
1302	ウクレレ	ウクレレの会 アパパネ	ウクレレ弾こうよ♪	29	
演劇	333	演劇	清水 友美	演劇入門 ～身体表現や発声を体験しよう	29
	387	演劇と朗読	市民劇団オンリーワン	朗読の指導と朗読劇 「ひまわり～DVをのりこえて」上演	29
舞踊	1311	バレエ	幕田 千佳子	パリ・オペラ座流派の クラシックバレエを学びませんか	30

### 3. 文化・芸術

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
芸道	335	華道	伊東 香恵	お花を生けよう!	30
	338	華道	藤沢華道協会	日本の伝統文化“いけば花”を気軽に楽しみましょう	30
	348	墨象	新倉 郁子	書を楽しく学ぼう	30
	1310	書道	井上 篤志	書道を楽しんで作品を作成する	31
	1313	香道	荒井 洋美	香道御家流(香あそび)	31
鑑賞	354	昭和歌謡	鈴木 孝仁	なつかしのメロディー ～昭和歌謡を楽しもう	31
	391	落語	やすらぎ落語塾	落語の出前致します。 地域の皆さんへ笑顔をお届けます。	31
	1312	落語	桂歌助弟子の会(アマチュア)	落語出前寄席	32

### 4. くらし

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
料理・食生活	401	烏龍茶	青木 豊	台湾高山烏龍茶について	33
	410	食生活	舛岡 幸子	バランスの良い食事づくりは元気の源	33
	1415	ハーブ	高見 広海	ハーブを楽しむ	33
	1469	ハーブ	角本 久美	ハーブを育てて活用しよう!	33
	1519	あかちゃんの味覚	笑顔のエプロン 羽田 美恵子	あかちゃんの味覚講座	34
くらしの知恵	407	資産管理	杉田 エリ	お金の使い方、資金の運用、 税の一般的な考え方	34
	1418	動物の飼い方	高見 広海	インコを学ぼう	34
	1447	整理・収納	いけだ ゆみ	子どもとの「お片づけバトル」に さようなら♪	34
	1478	ライフプランニング	(NPO法人)湘南FP相談室	湘南FP相談室はお金にまつわる 「町のかかりつけ医」	35
	1492	遺言	幸松 裕子	遺言カフェ 遺言の種類や書き方を気軽に学びましょう	35
	1498	着付けと 礼儀作法	加藤 いずみ	きもの(浴衣)の着方や礼儀作法を学ぼう	35
	1499	箸文化	(NPO法人)みんなの お箸プロジェクト 藤沢ランチ	箸の持ち方食事マナー講座、 箸作りワークショップ開催	35
	1517	スマホ講座	時枝 阿美	スマホ使い方講座	36
心とからだ	1484	心理療法を知る	NPO法人 心理ケア技能師会 の勉強会	不安を和らげ心静かに生きましょう	36
	1491	アロマ	齋藤 智子	介護に香りを!	36
	1503	人間関係	尾花 美和	こころのイライラやモヤモヤをニコニコに!	36
	1504	アンガー マネジメント	神矢 直子	子育てに活かせる アンガーマネジメントでセルフケア	37
	1506	更年期	小林 真里枝	40代からの女性ホルモンと体のトリセツ	37
	1512	人生の挑戦の ヒント	武田 佐和子	シングルマザー×仕事×学び ～人生の挑戦のヒント	37
	1513	自己肯定感を 高める	伊藤 優樹	笑いとワークで心を元気にする腹話術	37
	1518	自己肯定感	山本 英子	心を軽く生きるための自己肯定感の育て方	38
	1520	心身を整える	小林 沙織	米国ND直伝! 自然の力で心と体を整える体験講座	38

## 4. くらし

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
パソコン	514	パソコン	NPO法人 ITサロン藤沢	個人・団体等にパソコン講座、指導の講師を派遣します	38
	1505	生成AI	湘南ひろがるAI	話題の生成AIを気軽に使って遊びも仕事も楽しく！！	38
	1516	スマホでAI	淵之上 政俊	スマホで安心AI入門	39
	1522	生成AI	佐藤 義彦	サイバーセキュリティと生成AIのリテラシー向上	39
福祉	432	手話	五島 美登利	子どもから高齢者までやさしい手話を使って楽しもう！	39
	1467	地域の居場所づくり	長後ファイト実行委員会	一人でもできる地域の居場所づくり～こども食堂	39
子ども対象	436	科学	認定NPO おもしろ科学たんけん工房	子どものための科学体験活動指導と支援	40
	443	理科	蔵前理科教室ふしぎ不思議(略称:くらりか)	工作と実験を通して理科の面白さを体験しよう	40
	1436	音楽・絵本・パペット・手品	どれみらく	演奏・リズム・絵本・パペット・手品のミラクルタイム	40
	1482	脳育ベビーマッサージ	笹倉 麻衣	非認知能力を築く親子の脳育ベビーマッサージ	40
	1496	絵の具遊び	笹倉 麻衣	はちやめちや遊び！絵の具パーティー	41
	1500	ベビー・キッズマッサージ	松本 恭子	ベビー・キッズマッサージ	41
	1507	ベビーマッサージ	中島 さつき	ベビーマッサージ♡肌のぬくもりは一生のお守り	41
ものづくり	478	ミシン	宮崎 美保	ストレッチ素材生地で作ってみよう。教えます。	41
	1414	リース作り	高見 広海	リース作り	42
	1453	手芸	尾花 美和	楽しい！かわいい！手芸を体験しませんか	42
	1485	パウダーサンドアート	笑のん～ENON～	子どもも、大人も、砂遊びしよう！	42
	1490	ローズウィンドウ	浅田 納代	紙で作るステンドグラス～ローズウィンドウを作ろう！	42
	趣味	416	地理・旅行	大西 順三	日本の旅、地名、まちおこし
448		アロマテラピー/ハーブ	舛井 喜代子	ハーブ&アロマの楽しみ方	43
474		フラワー	杉田 エリ	フラワーアレンジメント	43
475		フラワー	伊東 香恵	お花を生けよう！	43
1408		算数・数学	森 眞彦	マジックやパズルで楽しむ算数・数学講座	44
1431		アロマ・フラワーエッセンス	渡辺 智子	日々のストレスを緩和する、笑顔のお守り作ります	44
1432		フラワー	森 めぐみ	生活の中で楽しむ自由な花あしらい	44
1435		フラワー	萩原 幸子	季節を楽しむフラワーアレンジメント♪	44
1446		フラワー	石川 明子	英国式フラワーアレンジメントとクラフト作成	45
1466		散策	堀 浩侃	江の島・藤沢・大磯の観光案内	45
1468		アロマ	角本 久美	アロマを身近に活用するコツ！	45
1480		ワイルドフラワー	原田 裕美	“癒しの花ワイルドフラワー”アレンジメント	45
1488		将棋	小島 茂	将棋を指しながら新しい指手を生み出そう！	46
1495		麻雀	辻川 健吾	麻雀の楽しみ方を初歩から学びましょう	46
1501		フラワー	正井 美鈴	フラワーアレンジを楽しみませんか	46

## 4. くらし

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
趣味	1514	アルバム作成	MyLifeAlbum	写真で綴る自分史リーミッシュ「人生アルバム」	46
	1515	アルバム作成	MyLifeAlbum	リーミッシュ「MY FIRST ALBUM」	47
	1521	寄せ植え ギャザリング	山口 ちさと	季節のお花で寄せ植えギャザリングを楽しもう！	47
セカンド ライフ	497	海外ボランティア	浅川 克彦	海外ボランティアで充実したセカンドライフを！	47
	1461	市民後見人	藤沢市市民後見人 ふたば会	市民後見人になってみませんか？	47
	1472	相続	西沢 優美	自分らしく暮らすための 「老後の準備」「相続の準備」	48
農業・園芸	1416	農業・園芸	高見 広海	農業・園芸の基礎	48
	1417	園芸	高見 広海	園芸を楽しむ	48
美容・ ファッション	419	美容	森下 洋子	本来の美しい表情を実現する 呼吸洗顔、呼吸法、メイク	48
	453	カラー コーディネート	安東 裕子	パーソナルカラー	49
	1404	ヘアアレンジ	花方 佳美	簡単にステキに変身できる方法を教えます！	49
	1405	着付け	花方 佳美	浴衣を着てみませんか？	49
	1406	美容	花方 佳美	一人のできるスキンケア法を教えます！	49
	1474	眉メイク	花方 佳美	眉を整えてマスク美人に	50
スピーチ	1510	ファシリテート	武田 佐和子	ファシリテート基礎講座	50
コミュニケー ション	1511	コミュニケーション	武田 佐和子	コミュニケーション基礎講座	50

## 5. スポーツ・健康

## 登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
各種 スポーツ	660	ラグビー	草島 勇	ラグビー精神を知ろう	51
	1623	舞YOGAフロー	田中 海美	舞YOGAフローで楽しく心身を健康に！	51
レクリエー ション	607	スポーツ ウエルネス吹矢	川村 聖	皆で楽しく遊びながら健康寿命をのばそう	51
	610	バリ舞踊	長谷川 亜美	バリ舞踊・バリ文化を楽しもう	51
	655	ラテンダンス	御代川 義則	楽しい健康ラテンリズムステップ	52
	697	ダンス	すまいるらぼ FOREVER CHANCE!	「スキヤキ体操」で未病促進・ 健康寿命をのばしましょう！	52
健康管理	613	音楽療法	こころと音楽のつどい	心にひびく美しく楽しい曲を聴いて元気に	52
	658	笑いヨガ	林 英奈	笑顔で笑って心も体も健康に！ 誰でも楽しめる笑いヨガ	52
	661	耳つぼ	山崎 和子	耳つぼで自律神経を整えて、いつまでも若々しく！	53
	672	健康管理	戸部 廣康	ビール苦味成分の アルツハイマー病への予防効果	53
	685	マインドフルネス	近藤 和彦	禅の瞑想に基づいた 心身のリラクセスをめざす健康法	53
	686	音楽と健康	音楽で健康を考える会	あなたの体、大丈夫？ 音楽でリフレッシュ！	53
	1621	アロマリンパ	mamajoramiina★	むくみ！アロマセラピー ～すっきりんば流ほっこりんば流	54
	1625	ビジョン トレーニング	鈴木 彩	ビジョントレーニングで育む見る力！！	54

## 5. スポーツ・健康

登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
健康管理	1626	耳つぼ	時枝 阿美	耳つぼで健康・キレイになろう！	54
	1627	足つぼ	山本 英子	足裏から調える健康	54
体カづくり	629	水中ストレッチ	宮崎 美保	プールで泳ごう。陸上でも教えます。	55
	634	体操	秋田 琢次	優しい体操(生涯にわたる健康づくり)	55
	635	健康体操	相良 陽子	「リズム体操で楽しく身体づくり」 「踊ろう！ 藤沢キョウダンス」	55
	647	健康体操	御代川 義則	健康改善体操	55
	676	リラックスヨガ	中嶋 みき	骨盤調整・底筋・リラックスヨガ	56
	681	健康体操	青柳 彩子	ストレッチと体操で冷え・肩こり・腰痛対策！！	56
	682	バランスボール	渡井 莉那	バランスボールでココロもカラダもリフレッシュ！	56
	688	チェアヨガ &ピラティス	飯田 理香	いすに座って行えるヨガとピラティスで 元気な体づくり	56
	689	リフレクソロジー ・ヨガ	松橋 昌代	リフレクソロジーとヨガで足と体を快適に	57
	694	フープ	KIMIKO	フープでインナーマッスルを鍛え楽しく体幹運動	57
	1601	ヨガ	SHONAN YOGA 西島 美操	ベーシックヨガ シニアヨガ マタニティヨガ 産後ヨガ	57
	1604	バレエストレッチ	佐久間 和子	誰でもできるバレエストレッチ(子連れOK)	57
	1605	脳トレ音楽体操	小田 俊春	いきいき脳トレ音楽体操 大人の脳ミョク	58
	1606	ヨガ	松橋 昌代	ヨガで身体と心をほぐして免疫アップを目指そう！	58
	1613	キッズヨガ	田中 海美	キッズヨガで心と身体をすこやかに(親子でもOK)	58
	1615	ベビトレヨガ	笹倉 麻衣	親子で体幹トレーニング！ベビトレヨガ	58
	1617	足つぼマッサージ と椅子ヨガ	松本 理絵子	生き生き足つぼマッサージ&リラックス椅子ヨガ	59
	1619	コーディネーション トレーニング	松本 恭子	コーディネーショントレーニング	59
	1620	エクササイズ &ダンス	武藤 二美	英国生まれの体に優しいエクササイズ&ダンス	59
	1622	ウェルビー体操	田中 海美	ウェルビー体操で元気の輪を広げよう！	59
1628	ヨガ	小林 舞	ヨガ	60	
1629	ベビーヨガ	yoga mind	あかちゃんとママのためのベビーヨガ	60	

## 6. ボランティア

登録者一覧 (分野別)

分類	NO	テーマ	氏名	タイトル	頁
保育	701	保育支援	保育ボランティア 子育てじゃん・けん・ぼん	子どもも親も“もっと豊かな生活”を応援する 保育支援	61
お話	713	おはなしかい	NPO法人とことこ	ベビーもシニアも笑顔になるおはなしかい	61
その他	712	生きがい支援	藤沢MyWinds	過去の懐かしい物に触れて 認知症予防しませんか？	61

登録者一覧(五十音順)

	氏名	学習分野	分類	NO	テーマ	タイトル	頁
あ	NPO法人 ITサロン藤沢	4. 暮らし	パソコン	514	パソコン	個人・団体等にパソコン講座、指導の講師を派遣します	38
	青木 豊	4. 暮らし	料理・食生活	401	烏龍茶	台湾高山烏龍茶について	33
	青柳 彩子	5. スポーツ・健康	体づくり	681	健康体操	ストレッチと体操で 冷え・肩こり・腰痛対策！！	56
	秋田 琢次	5. スポーツ・健康	体づくり	634	体操	優しい体操(生涯にわたる健康づくり)	55
	浅川 克彦	1. 教養	国際理解	150	国際理解	日本と違う？ 中米・パナマと南米・ウルグアイの生活	17
	浅川 克彦	4. 暮らし	セカンドライフ	497	海外ボランティア	海外ボランティアで 充実したセカンドライフを！	47
	浅田 納代	4. 暮らし	ものづくり	1490	ローズウィンドウ	紙で作るステンドグラス ～ローズウィンドウを作ろう！	42
	荒井 洋美	3. 文化・芸術	芸道	1313	香道	香道御家流(香あそび)	31
安東 裕子	4. 暮らし	美容・ファッション	453	カラーコーディネーター	パーソナルカラー	49	
い	飯田 理香	5. スポーツ・健康	体づくり	688	チェアヨガ &ピラティス	いすに座って行えるヨガとピラティスで 元気な体づくり	56
	井川 亜紗子	1. 教養	文学	164	古典文学	『源氏物語』を声に出して 読んでみませんか？	15
	いけだ ゆみ	4. 暮らし	くらしの知恵	1447	整理・収納	子どもとの「お片づけバトル」にさようなら♪	34
	伊澤 多美栄	3. 文化・芸術	絵画	1314	己書	己書で味のある字！描いてみませんか？	24
	石川 明子	4. 暮らし	趣味	1446	フラワー	英国式フラワーアレンジメントとクラフト作成	45
	伊東 香恵	3. 文化・芸術	芸道	335	華道	お花を生けよう！	30
	伊東 香恵	4. 暮らし	趣味	475	フラワー	お花を生けよう！	43
	伊藤 哲也	1. 教養	法律	170	予防法務	「トラブル前に法の仕組みを学習しよう」 (予防法務)	17
	伊藤 優樹	4. 暮らし	心とからだ	1513	自己肯定感を 高める	笑いとワークで心を元気にする腹話術	37
	井上 篤志	3. 文化・芸術	芸道	1310	書道	書道を楽しんで作品を作成する	31
	今田 尚美	3. 文化・芸術	工芸	363	手織り	手織り、裂き織り、手仕事を楽しまう	25
	う	ヴィオリラデュオ あびあんと	3. 文化・芸術	音楽	396	ヴィオリラ	ヴィオリラ(電子大正琴)を演奏いたします
ウクレレの会 アバパネ		3. 文化・芸術	音楽	1302	ウクレレ	ウクレレ弾こうよ♪	29
歌いまくりの時間です		3. 文化・芸術	音楽	381	合唱指導	童謡～懐メロetc. ジャンルを問わず歌いまくりします	27
え	笑顔のエプロン 羽田 美恵子	4. 暮らし	料理・食生活	1519	あかちゃんの 味覚	あかちゃんの味覚講座	34
	江上 賢治	1. 教養	社会・環境問題	116	省エネ	地球温暖化問題。 今私達にできること	16
お	笑のん～ENON～	4. 暮らし	ものづくり	1485	パウダーサンド アート	子どもも、大人も、砂遊びしよう！	42
	大西 順三	4. 暮らし	趣味	416	地理・旅行	日本の旅、地名、まちおこし	43
	小倉 英里子	3. 文化・芸術	絵画	1309	パステルアート	心の声を聴くパステルアート	24
	小田 俊春	5. スポーツ・健康	体づくり	1605	脳トレ音楽体操	いきいき脳トレ音楽体操 大人のリミック	58
	小野 高広	1. 教養	法律	130	法律	法律を知ること、 安心した生活を送りましょう	17
	尾花 美和	4. 暮らし	心とからだ	1503	人間関係	こころのイライラやモヤモヤをニコニコに！	36
	尾花 美和	4. 暮らし	ものづくり	1453	手芸	楽しい！かわいい！手芸を体験しませんか	42
認定NPO おもしろ科学たんけん工房	4. 暮らし	子ども対象	436	科学	子どものための科学体験活動指導と支援	40	
音楽で健康を考える会	5. スポーツ・健康	健康管理	686	音楽と健康	あなたの体、大丈夫？ 音楽でリフレッシュ！	53	
か	角本 久美	4. 暮らし	料理・食生活	1469	ハーブ	ハーブを育てて活用しよう！	33
	角本 久美	4. 暮らし	趣味	1468	アロマ	アロマを身近に活用するコツ！	45

## 登録者一覧(五十音順)

	氏名	学習分野	分類	NO	テーマ	タイトル	頁	
か	桂歌助弟子の会 (アマチュア)	3. 文化・芸術	鑑賞	1312	落語	落語出前寄席	32	
	加藤 いずみ	4. 暮らし	くらしの知恵	1498	着付けと 礼儀作法	きもの(浴衣)の着方や礼儀作法を学ぼう	35	
	神矢 直子	4. 暮らし	心とからだ	1504	アンガー マネジメント	子育てに活かせる アンガーマネジメントでセルフケア	37	
	川村 聖	5. スポーツ・健康	レクリエーション	607	スポーツ ウエルネス吹矢	皆で楽しく遊びながら健康寿命をのばそう	51	
き	KIMIKO	5. スポーツ・健康	体カづくり	694	フープ	フープでインナーマッスルを鍛え 楽しく体幹運動	57	
	清田 淑子	1. 教養	その他	143	漢字	あそぼうよ！かんたん・大すき！ おもしろ漢字	18	
く	草島 勇	5. スポーツ・健康	各種スポーツ	660	ラグビー	ラグビー精神を知ろう	51	
	草間 郁夫	2. 語学	英語	221	英語	実践英語を学ぼう！	21	
	蔵前理科教室ふしぎ 不思議(略称:くらりか)	4. 暮らし	子ども対象	443	理科	工作と実験を通して 理科の面白さを体験しよう	40	
こ	こころと音楽のつどい	5. スポーツ・健康	健康管理	613	音楽療法	心にひびく美しく楽しい曲を聴いて元気に	52	
	小島 茂	1. 教養	社会・環境問題	171	電気分解	水電気分解から学ぼう	16	
	小島 茂	4. 暮らし	趣味	1488	将棋	将棋を指しながら 新しい指手を生み出そう！	46	
	小島 翔悟	1. 教養	その他	181	数学	数字の力で世界の広がりを感じよう！	20	
	小玉 政美	3. 文化・芸術	絵画	309	絵画	身近で楽しい絵をいっしょに描きましょう	23	
	五島 美登利	4. 暮らし	福祉	432	手話	子どもから高齢者まで やさしい手話を使って楽しもう！	39	
	小林 沙織	4. 暮らし	心とからだ	1520	心身を整える	米国ND直伝！ 自然の力で心と体を整える体験講座	38	
	小林 舞	5. スポーツ・健康	体カづくり	1628	ヨガ	ヨガ	60	
	小林 真里枝	4. 暮らし	心とからだ	1506	更年期	40代からの女性ホルモンと体のトリセツ	37	
	小森 円正	3. 文化・芸術	工芸	385	鎌倉彫り	鎌倉彫りを彫る楽しさ、 使う豊かさを自分の手で作る	25	
	近藤 和彦	5. スポーツ・健康	健康管理	685	マインドフルネス	禅の瞑想に基づいた 心身のリラックスをめざす健康法	53	
	さ	蔡 敏恵	2. 語学	中国語	204	中国語	楽しく中国語を学びませんか	21
		齋藤 智子	4. 暮らし	心とからだ	1491	アロマ	介護に香りを！	36
相良 陽子		5. スポーツ・健康	体カづくり	635	健康体操	「リズム体操で楽しく身体づくり」 「踊ろう！藤沢キョウダンス」	55	
佐久間 和子		5. スポーツ・健康	体カづくり	1604	バレエストレッチ	誰でもできるバレエストレッチ(子連れOK)	57	
笹倉 麻衣		4. 暮らし	子ども対象	1482	脳育 ベビーマッサージ	非認知能力を築く親子の 脳育ベビーマッサージ	40	
笹倉 麻衣		4. 暮らし	子ども対象	1496	絵の具遊び	はちやめちや遊び！絵の具パーティー	41	
笹倉 麻衣		5. スポーツ・健康	体カづくり	1615	ベビトレヨガ	親子で体幹トレーニング！ベビトレヨガ	58	
佐藤 義彦		4. 暮らし	パソコン	1522	生成AI	サイバーセキュリティと生成AIの リテラシー向上	39	
し	四方 佐知子	1. 教養	その他	151	漢字	漢字と楽しくつきあおう	18	
	清水 友美	3. 文化・芸術	音楽	373	ダンス	ステージで歌って踊って演奏しよう！	27	
	清水 友美	3. 文化・芸術	演劇	333	演劇	演劇入門 ～身体表現や発声を体験しよう	29	
	市民劇団オンリーワン	3. 文化・芸術	演劇	387	演劇と朗読	朗読の指導と朗読劇 「ひまわり～DVをのりこえて」上演	29	
	(NPO法人) 湘南FP相談室	4. 暮らし	くらしの知恵	1478	ライフ プランニング	湘南FP相談室はお金にまつわる 「町のかかりつけ医」	35	
	湘南おひさま楽団	3. 文化・芸術	音楽	324	吹奏楽	子どもと一緒に参加できる吹奏楽団	26	
	湘南口琴島	3. 文化・芸術	音楽	398	口琴	口琴を演奏しよう	28	
	湘南口琴島	3. 文化・芸術	音楽	399	口琴づくり	口琴を作ろう	28	

登録者一覧(五十音順)

	氏名	学習分野	分類	NO	テーマ	タイトル	頁	
し	湘南ひろがるAI	4. 暮らし	パソコン	1505	生成AI	話題の生成AIを気軽に使って遊びも仕事も楽しく！！	38	
	SHONAN YOGA 西島 美操	5. スポーツ・健康	体づくり	1601	ヨガ	ベーシックヨガ シニアヨガ マタニティヨガ 産後ヨガ	57	
	新藤 正則	1. 教養	歴史	108	江戸時代の歴史	江戸の生活と文化	15	
	新藤 正則	1. 教養	その他	139	苗字	ルーツのヒント苗字	18	
	NPO法人 心理ケア 技能師会の勉強会	4. 暮らし	心とからだ	1484	心理療法を知る	不安を和らげ心静かに生きましょう	36	
す	杉田 エリ	4. 暮らし	くらしの知恵	407	資産管理	お金の使い方、資金の運用、 税の一般的な考え方	34	
	杉田 エリ	4. 暮らし	趣味	474	フラワー	フラワーアレンジメント	43	
	鈴木 彩	5. スポーツ・健康	健康管理	1625	ビジョン トレーニング	ビジョントレーニングで育む見る力！！	54	
	鈴木 孝仁	3. 文化・芸術	鑑賞	354	昭和歌謡	なつかしのメロディー ～昭和歌謡を楽しもう	31	
	すまいるらぼ FOREVER CHANCE!	5. スポーツ・健康	レクリエーション	697	ダンス	「スキヤキ体操」で未病促進・ 健康寿命をのばしましょう！	52	
た	高橋 幸子	1. 教養	社会・環境問題	178	SDGsゲーム	体験型SDGsゲーム！ 自分で考え行動できちゃう人に	17	
	高見 広海	4. 暮らし	料理・食生活	1415	ハーブ	ハーブを楽しむ	33	
	高見 広海	4. 暮らし	くらしの知恵	1418	動物の飼い方	インコを学ぼう	34	
	高見 広海	4. 暮らし	ものづくり	1414	リース作り	リース作り	42	
	高見 広海	4. 暮らし	農業・園芸	1416	農業・園芸	農業・園芸の基礎	48	
	高見 広海	4. 暮らし	農業・園芸	1417	園芸	園芸を楽しむ	48	
	武田 勝年	2. 語学	中国語	228	中国語	初級中国語学習	21	
	武田 佐和子	4. 暮らし	心とからだ	1512	人生の挑戦の ヒント	シングルマザー×仕事×学び ～人生の挑戦のヒント	37	
	武田 佐和子	4. 暮らし	スピーチ	1510	ファシリテート	ファシリテート基礎講座	50	
	武田 佐和子	4. 暮らし	コミュニケーション	1511	コミュニケーション	コミュニケーション基礎講座	50	
	田中 海美	5. スポーツ・健康	各種スポーツ	1623	舞YOGAフロー	舞YOGAフローで楽しく心身を健康に！	51	
	田中 海美	5. スポーツ・健康	体づくり	1613	キッズヨガ	キッズヨガで心と身体をすこやかに (親子でもOK)	58	
	田中 海美	5. スポーツ・健康	体づくり	1622	ウェルビー体操	ウェルビー体操で元気の輪を広げよう！	59	
	田中 左千馬	2. 語学	イタリア語	227	イタリア語	藤沢で学ぶイタリア語講座	22	
	ち	千葉 隆文	1. 教養	その他	179	宇宙開発	人工衛星の製造開発、役割の紹介	20
		長後ファイト実行委員会	4. 暮らし	福祉	1467	地域の 居場所づくり	一人でもできる地域の居場所づくり ～こども食堂	39
	つ	辻川 健吾	4. 暮らし	趣味	1495	麻雀	麻雀の楽しみ方を初歩から学びましょう	46
		と	時枝 阿美	4. 暮らし	くらしの知恵	1517	スマホ講座	スマホ使い方講座
時枝 阿美	5. スポーツ・健康		健康管理	1626	耳つぼ	耳つぼで健康・キレイになろう！	54	
NPO法人とことこ	6. ボランティア		お話	713	おはなしかい	ベビーもシニアも笑顔になるおはなしかい	61	
戸部 廣康	1. 教養		社会・環境問題	163	SDGs	「SDGs(持続可能な開発目標) って何ですか」	16	
戸部 廣康	1. 教養		その他	154	先祖調べ	ご先祖調べは面白い	18	
戸部 廣康	5. スポーツ・健康		健康管理	672	健康管理	ビール苦味成分の アルツハイマー病への予防効果	53	
どれみるく	4. 暮らし		子ども対象	1436	音楽・絵本・ パペット・手品	演奏・リズム・絵本・パペット・手品の ミラクルタイム	40	
な	中島 さつき		4. 暮らし	子ども対象	1507	ベビーマッサージ	ベビーマッサージの 肌のぬくもりは一生のお守り	41
	中嶋 美貴		3. 文化・芸術	絵画	389	絵画	瞑想(曼荼羅)パステルアート	24

	氏名	学習分野	分類	NO	テーマ	タイトル	頁
な	中嶋 みき	5. スポーツ・健康	体力づくり	676	リラックスヨガ	骨盤調整・底筋・リラックスヨガ	56
	新倉 郁子	3. 文化・芸術	芸道	348	墨象	書を楽しむ学ぼう	30
	ニコバルーン	3. 文化・芸術	造形	1303	バルーンアート	風船でつくってあそぼ！！	25
	西沢 優美	4. 暮らし	セカンドライフ	1472	相続	自分らしく暮らすための「老後の準備」「相続の準備」	48
ぬ	沼崎 麻矢	1. 教養	その他	176	中国の民間芸術	中国の民間芸術から伝統的な図柄とその意味を学ぶ	20
ね	根岸 保太可	1. 教養	その他	175	暦	暦と文化	19
は	萩原 幸子	4. 暮らし	趣味	1435	フラワー	季節を楽しむフラワーアレンジメント♪	44
	長谷川 亜美	5. スポーツ・健康	レクリエーション	610	バリ舞踊	バリ舞踊・バリ文化を楽しもう	51
	服部 正	1. 教養	その他	169	家系図	家系図講座(ご先祖様は、成功の応援団)	19
	花方 佳美	4. 暮らし	美容・ファッション	1404	ヘアアレンジ	簡単にステキに変身できる方法を教えます！	49
	花方 佳美	4. 暮らし	美容・ファッション	1405	着付け	浴衣を着てみませんか？	49
	花方 佳美	4. 暮らし	美容・ファッション	1406	美容	一人のできるスキンケア法を教えます！	49
	花方 佳美	4. 暮らし	美容・ファッション	1474	眉メイク	眉を整えてマスク美人に	50
	林 英奈	5. スポーツ・健康	健康管理	658	笑いヨガ	笑顔で笑って心も体も健康に！誰でも楽しめる笑いヨガ	52
	林 政夫	3. 文化・芸術	絵画	364	水彩画	風景画や静物画を水彩で楽しく気軽に描く	23
	原田 裕美	4. 暮らし	趣味	1480	ワイルドフラワー	“癒しの花ワイルドフラワー”アレンジメント	45
ひ	日向 敏郎	3. 文化・芸術	絵画	388	基本から始める絵	基本を学びながら好きな絵を描きましょう	23
	菱田 啓子	3. 文化・芸術	音楽	390	クラシック音楽	音楽を楽しむレクチャーコンサート：作曲家を訪ねて	27
	菱田 博俊	1. 教養	その他	158	統計学・図学	まずはこれだけで充分！統計学・図学入門	19
	菱田 博俊	1. 教養	その他	168	数学と物理	やり直し！数学と物理	19
ふ	福島 朋彦	1. 教養	社会・環境問題	177	深海資源開発と生態系	深海の資源開発と深海の生態系の話	16
	藤沢華道協会	3. 文化・芸術	芸道	338	華道	日本の伝統文化“いけ花”を気軽に楽しみましょう	30
	藤沢市市民後見人ふたば会	4. 暮らし	セカンドライフ	1461	市民後見人	市民後見人になってみませんか？	47
	藤沢MyWinds	1. 教養	歴史	156	歴史	湘南の様々な場所を訪れ、歴史を体感しませんか？	15
	藤沢MyWinds	6. ボランティア	その他	712	生きがい支援	過去の懐かしい物に触れて認知症予防しませんか？	61
	淵之上 政俊	4. 暮らし	パソコン	1516	スマホでAI	スマホで安心AI入門	39
ほ	保育ボランティア 子育てじゃん・けん・ぼん	6. ボランティア	保育	701	保育支援	子どもも親も“もっと豊かな生活”を応援する保育支援	61
	細木 佳子	3. 文化・芸術	音楽	319	合唱指導	合唱指導～童謡から手話歌まで～	25
	堀 浩侃	4. 暮らし	趣味	1466	散策	江の島・藤沢・大磯の観光案内	45
	本間 明子	3. 文化・芸術	音楽	362	ピアノ	【60歳以上、初心者限定】ピアノグループレッスン	26
ま	MyLifeAlbum	4. 暮らし	趣味	1514	アルバム作成	写真で綴る自分史ノリミッシュ「人生アルバム」	46
	MyLifeAlbum	4. 暮らし	趣味	1515	アルバム作成	ノリミッシュ「MY FIRST ALBUM」	47
	幕田 千佳子	3. 文化・芸術	舞踊	1311	バレエ	バリ・オペラ座流派のクラシックバレエを学びませんか	30
	正井 美鈴	4. 暮らし	趣味	1501	フラワー	フラワーアレンジを楽しみませんか	46
	舛井 喜代子	4. 暮らし	趣味	448	アロマテラピー/ハーブ	ハーブ&アロマの楽しみ方	43
	舛岡 幸子	4. 暮らし	料理・食生活	410	食生活	バランスの良い食事づくりは元気の源	33

	氏名	学習分野	分類	NO	テーマ	タイトル	頁
ま	松橋 昌代	5. スポーツ・健康	体カづくり	689	リフレクソロジー・ヨガ	リフレクソロジーとヨガで足と体を快適に	57
	松橋 昌代	5. スポーツ・健康	体カづくり	1606	ヨガ	ヨガで身体と心をほぐして免疫アップを目指そう!	58
	松本 恭子	4. 暮らし	子ども対象	1500	ベビー・キッズマッサージ	ベビー・キッズマッサージ	41
	松本 恭子	5. スポーツ・健康	体カづくり	1619	コーディネーショントレーニング	コーディネーショントレーニング	59
	松本 理絵子	5. スポーツ・健康	体カづくり	1617	足つぼマッサージと椅子ヨガ	活き活き足つぼマッサージ&リラックス椅子ヨガ	59
	真鍋 美和子	3. 文化・芸術	音楽	1300	歌で脳トレ	「自分にとっての思い出の曲」を皆で歌う楽しい時間	29
	mamajoramiina★	5. スポーツ・健康	健康管理	1621	アロマリンパ	むくみ! アロマセラピー 〜すっきりリンパ流ほっこりリンパ流	54
み	水島 博光	2. 語学	その他	212	インドネシア語ほか	楽しく話そう! インドネシア・マレー語 ASEAN事情	22
	宮崎 美保	4. 暮らし	ものづくり	478	ミンシ	ストレッチ素材生地で作ってみよう。教えます。	41
	宮崎 美保	5. スポーツ・健康	体カづくり	629	水中ストレッチ	プールで泳ごう。陸上でも教えます。	55
	御代川 義則	5. スポーツ・健康	レクリエーション	655	ラテンダンス	楽しい健康ラテンリズムステップ	52
	御代川 義則	5. スポーツ・健康	体カづくり	647	健康体操	健康改善体操	55
	(NPO法人)みんなのお箸プロジェクト 藤沢ブランチ	4. 暮らし	くらしの知恵	1499	箸文化	箸の持ち方食事マナー講座、箸作りワークショップ開催	35
	武藤 二美	5. スポーツ・健康	体カづくり	1620	エクササイズ&ダンス	英国生まれの体に優しいエクササイズ&ダンス	59
室町 克代	3. 文化・芸術	絵画	307	絵画	楽しく描きましょう	23	
め	May English 内藤 真由美	2. 語学	英語	216	英語	おもてなし英会話	21
	May English 内藤 真由美	2. 語学	英語	222	英語	外国籍・日本人向け異文化コミュニケーション	22
も	望月 一誠	1. 教養	歴史	180	郷土史入門	郷土史入門一街かどの景観を考古学しよう	15
	森 眞彦	4. 暮らし	趣味	1408	算数・数学	マジックやパズルで楽しむ算数・数学講座	44
	森 めぐみ	4. 暮らし	趣味	1432	フラワー	生活の中で楽しむ自由な花あしらい	44
	森下 洋子	4. 暮らし	美容・ファッション	419	美容	本来の美しい表情を実現する呼吸洗顔、呼吸法、メイク	48
	森中 志水(勸)	3. 文化・芸術	音楽	328	琵琶	日本の古典伝統芸能を継承しよう	26
や	安井 邦之	3. 文化・芸術	音楽	392	オカリナ	オカリナを楽しもう	28
	やすらぎ落語塾	3. 文化・芸術	鑑賞	391	落語	落語の出前致します。地域の皆さんへ笑顔をお届けします。	31
	山口 ちさと	4. 暮らし	趣味	1521	寄せ植えギャザリング	季節のお花で寄せ植えギャザリングを楽しもう!	47
	山崎 和子	5. スポーツ・健康	健康管理	661	耳つぼ	耳つぼで自律神経を整えて、いつまでも若々しく!	53
	山本 英子	4. 暮らし	心とからだ	1518	自己肯定感	心を軽く生きるための自己肯定感の育て方	38
	山本 英子	5. スポーツ・健康	健康管理	1627	足つぼ	足裏から調える健康	54
	山本 桂嗣	2. 語学	その他	213	韓国語	韓国の言葉や文化にふれ、お隣の国との交流につなげよう	22
ゆ	幸松 裕子	4. 暮らし	くらしの知恵	1492	遺言	遺言カフェ 遺言の種類や書き方を気軽に学びましょう	35
	yoga mind	5. スポーツ・健康	体カづくり	1629	ベビーヨガ	あかちゃんとママのためのベビーヨガ	60
	横山 円	3. 文化・芸術	絵画	1308	モダン墨絵	かんたん! モダン墨絵ワークショップ	24
	吉川 春美	3. 文化・芸術	音楽	376	ボイストレーニング	うたうためのよりよい発声法	27
わ	渡井 莉那	5. スポーツ・健康	体カづくり	682	バランスボール	バランスボールでココロもカラダもリフレッシュ!	56
	渡邊 綾子	3. 文化・芸術	音楽	327	ピアノ	ピアノで遊ぼう! 楽しく歌おう! そして喜びを!	26
	渡辺 智子	4. 暮らし	趣味	1431	アロマ・フラワーエッセンス	日々のストレスを緩和する、笑顔のお守り作ります	44

# 1. 教養

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							
歴史	108	江戸時代の歴史 しんどう まさのり 新藤 正則	1941	村岡	江戸の生活と文化	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
							①	江戸の街の成り立ち、庶民の暮らし、武士の暮らし、江戸の文化、大奥の生活、幕末の変動等、江戸時代のことを分かり易く説明します。ご要望に応じたテーマも話させていただきます。													
							②	藤沢市、茅ヶ崎市、横浜市等で講演中。													
							③	江戸時代の一両は現在価値では何円くらい？また一万石の大名の年収は幾らくらい？江戸の町には乞食が居なかった？大奥の奥女中は才色兼備のキャリアウーマンだった？和食のルーツのほとんどは江戸時代に生まれたもの等おもしろい話が沢山あります。													
							備考														
動画																					
歴史	156	歴史 ふじさわまいいうんず 藤沢MyWinds	—	村岡	湘南の様々な場所を訪れ、歴史を体感しませんか？	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
							①	1. 歴史講座を設けたり、散策の設定・案内。 2. 私設博物館に案内し、文化財に触れて昔を思い出すお手伝いをする(任意参加)。3. 歴史を含めてさまざまなものの撮影(記録)をとる。													
							②	1. 藤沢市市民センターや図書館での歴史講座や散策の設定や案内、写真撮影・記録。2. 学会やさまざまな講座の記録・動画記録。3. モースや一遍・真教上人の子ども・初心者向け動画作成など。													
							③	教科書編纂に関与する大学や高校での教員を起用する講座の設定や現地案内・記録など幅広く、興味ある形で展開できます。さまざまな人数・形式にも対応できます。													
							備考														
動画	紹介動画有																				
歴史	180	郷土史入門 もちづき いっせい 望月 一誠	1956	辻堂	郷土史入門 一街かどの景観を考古学しよう	小中学生	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
							①	日常目の当たりになっている街の景観について、歴史的な変遷を遡って昔の様子を追体験するプログラムです。史料確認と現地踏査を方法論とします。													
							②	藤沢市総合市民図書館発行の『わが住む里』に研究成果を発表・読書週間南市民図書館公開講座に講師出演。													
							③	古文書や古地図、古写真など有形史料のみならず、伝承や地形確認など無形の状況証拠なども組み合わせ、先人たちが暮らした街の様子を追体験してみませんか？													
							備考	※指導可能対象:小中学生、高齢者													
動画																					
文学	164	古典文学 いがわ あさこ 井川 亜紗子	1979	藤沢	『源氏物語』を声に出して読んでみませんか？	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	-	-
							①	大河ドラマで話題の『源氏物語』を声に出して味わいましょう。所々解説を挟みつつ、『源氏物語』の原文をみんなで音読します。													
							②	中学校教諭専修免許、高等学校専修免許(国語、書道)。県内の県立高校、私立学校で15年以上教壇に立ちました。日本カルチャースクール協会認定講師です。													
							③	教員としての知識経験から、『源氏物語』の世界に楽しく誘いたいと考えております。『源氏物語』以外の作品も対応可能です。教養をより深め、声を出してリフレッシュもしませんか？													
							備考	※指導可能日時:土日は、2週間前にご連絡いただければ対応可能です。													
動画																					

# 1. 教養

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								
社会・環境問題	116	省エネ 江上 賢治	1941	六会	地球温暖化問題。 今私達にできること	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	応相談	午前	午後	-	応相談
	①	地球温暖化やエネルギー問題を判り易く解説し、省エネルギーや節電の視点から私達の暮らしを見つめ直すきっかけを提供します。																			
	②	神奈川県地球温暖化防止活動推進員。一般財団法人の省エネルギーセンターの「省エネ・脱炭素エキスパート(家庭分野)」として、小学生や社会人に省エネの大切さと省エネ・節電の進め方を教えてきた。																			
	③	21世紀の世界の大きな環境問題である地球温暖化問題に対し、私達一人ひとりが身近なところから取り組むことで、未来の子ども・孫達にきれいな地球を引き継ぐことが出来ます。私は、この様な普及活動をしています。																			
	備考	紹介動画有																			
社会・環境問題	163	SDGs 戸部 廣康	1947	善行	「SDGs(持続可能な開発目標)って何ですか」	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	日	-	-	午後	-	-
	①	SDGsの基礎から応用・実践について、初歩から解り易く、解説します。コロナ禍に苦しむ人類ですが、SDGsが進むべき方向を示してくれます。																			
	②	2014年以来、(一般社団法人)日本経営士会に所属し、経営士として、神奈川県や横浜市が開催するSDGs関連活動にも参加して来ました。又、論文発表等も行っています。																			
	③	SDGsは「人類文明の持続」を目指す指針でもあり、17のゴール(目標)が定められています。地球温暖化防止、人権、企業活動の目標も有ります。神奈川県はSDGs先進県であり、更に理解を皆と共に深めたいと思います。																			
	備考																				
社会・環境問題	171	電気分解 小島 茂	1940	村岡	水電気分解から学ぼう	だれでも 小中学生	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	-	-	-
	①	データを見ながら実用商品と水検査器を使って、水の電気分解を実演しながら、易しく説明致します。																			
	②	1955年～2024年迄水道管などの劣化防止に取組、その実績は60件、2000名以上です。宅地建物取引士。																			
	③	水の研究を25年しており、その経験を生かし水道管などにひそむ劣化をどう防ぐかその対策を一緒に学びましょう。																			
	備考																				
社会・環境問題	177	深海資源開発と生態系 福島 朋彦	1959	善行	深海の資源開発と深海の生態系の話	-	-	-	その他	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	応相談
	①	深海にある資源及び開発に向けた国際社会の取り組みを紹介したうえで、深海の脆弱な生態系の解説及び開発と環境保護を両立させる方法を一緒に考えます。																			
	②	大学及び国立研究所で研究教育を続けてきました。現在は大学教授の傍らで国際機関の専門委員を務めています。小中高生対象の出前授業、市民向け講義も経験があります。																			
	③	専門は海洋生態学ですが、大学では海洋問題全般の講義も担当してきました。主催者の依頼に応じて、講義でカバーする範囲を調整することも、また対象年代に応じて内容をアレンジすることも可能です。																			
	備考	※指導可能対象:小学生以上																			
動画																					

# 1. 教養

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							
社会・環境問題	178	SDGsゲーム たかはし さちこ 高橋 幸子	1974	明治	体験型SDGsゲーム！ 自分で考え行動できちゃう人に	- - - その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-			
							①	2030SDGsゲームを使いチーム戦で様々な活動をしていきます。カードゲームで経済、環境、社会のバランスをどうとっていくのかを体験しながら学んでいくプログラムです。													
							②	N高等学校の「AIと農業」に関する体験プログラムの環境に関する概念の導入として実施しました。2030SDGs公認ファシリテーター、ドイツIOBオーガニック専門家													
							③	社会経験、子育てなどの経験からたくさんの方々とお会いしたくさんの事を教えていただきました。その経験を元にどう楽しく学ぶかを追求して出会った2030SDGsゲーム。ぜひ一緒に楽しく学びましょう。													
							備考	※指導可能対象：小学生以上													
動画																					
国際理解	150	国際理解 あさかわ かつひこ 浅川 克彦	1939	茅ヶ崎市	日本と違う？中米・パナマと南米・ウルグアイの生活	だれでも	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-			
							①	パナマとウルグアイの、日本とは正反対の風土・価値観・暮らしなどを、JICAシニア海外ボランティアとして生活した体験に基づき、クイズや写真を活用しながら話します。													
							②	JICAシニア海外ボランティアとしてパナマおよびウルグアイで3年間活動。帰国後、小・中・高校や社会人団体の依頼でJICAボランティアや国際理解について話す機会が多い。													
							③	パソコンを使って話を進めるのが一般的ですが、利用者(聞き手)の目的や都合に合わせて、内容、時間、方法を調整します。一方的な話にならないよう、質問やディスカッションを重視して話を進めます。													
							備考														
動画																					
法律	130	法律 おの たかひろ 小野 高広	1971	藤沢	法律を知ることで、安心した生活を送りましょう	- - - その他	月	火	水	木	金	-	日	-	午前	-	夜間	-			
							①	法律に関する講座(相続、遺言、成年後見、契約、マンション、不動産、企業法務等)を行い、参加者と共に、日常生活に密接なテーマの相互理解に努めております。													
							②	行政書士、海事代理士、宅地建物取引士、管理業務主任者、法務省届出入国管理局申請取次行政書士。業務歴20年以上。NPO活動(相続、遺言研究会)10年以上。各会場への出張活動を実施しています。													
							③	業務歴20年以上の専門家が、遺言、契約のしくみ、不動産、マンション、企業法務の理解に不可欠な法律の正しい知識を伝え、風評に左右されない人生のお手伝いをします。世の中の仕組み＝法律を知ることで、より安心できる人生をおくりましょう。													
							備考	※指導可能対象：社会人の方 ※指導可能時間：平日は夜間													
動画																					
法律	170	予防法務 いとう てつや 伊藤 哲也	1956	鎌倉市	「トラブル前に法の仕組みを学習しよう」(予防法務)	だれでも	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-			
							①	誰一人取残さない法の在り方を一緒に考えませんか。日常生活での法に対する正確な理解と他者もサポートするための広く浅い事例の演習などを行います。													
							②	業務は社員教育、起業支援、助成金申請、業務監査、各種法務相談等。保有資格は行政書士/社会保険労務士。													
							③	40年以上、サラリーマンを経験。総務、経理、営業、情報、調達を担当。実務に即した法務に自信があります。トラブルになる前の予防法務を実践します。													
							備考	web対応可 ★デジタル紹介展示有													
動画	紹介動画有																				

# 1. 教養

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							
その他	139	苗字 しんどう まさのり 新藤 正則	1941	村岡	ルーツのヒント苗字	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
							①	日本の苗字の歴史、苗字の由来、苗字の地域性、珍しい苗字、苗字の順位等苗字全般について説明します。家紋についてもお話します。													
							②	2011年6月に「苗字辞典」を自費出版。2014年に藤沢市生涯学習大学放送通信コースで10回に亘って放送。藤沢市、横浜市等で講演中。													
							③	日本人なら誰でも苗字を持っています。自分の苗字の由来、人口、多い地域等について知りたいと思いませんか。またテレビや新聞等に出てくる珍しい苗字の由来についてもお話します。更に家紋の由来、意味についても説明致します。													
							備考														
動画																					
その他	143	漢字 きよた としこ 清田 淑子	1949	明治	あそぼうよ！かんたん・大すき！おもしろ漢字	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応相談
							①	あそび、ゲームを通し、古代文字にもふれ、漢字の成り立ちや意味を知る。自然や身近な話題から漢字をとり上げ、「漢字の不思議・おもしろさ」を楽しむ。													
							②	生涯学習大学講座、学校・家庭・地域連携講座、脳トレ講座など子どもから大人まで対象に実施。漢字教育士、漢字教育サポーター。													
							③	知らない、難しい漢字も楽しく学んでいくと、親しみや興味がわいてきます。知り得た喜びや驚きをだれかに教えたくなってしまうかも。													
							備考	※指導可能対象：親子も可													
動画																					
その他	151	漢字 しかた さちこ 四方 佐知子	1971	鶴沼	漢字と楽しくつきあおう	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	土	日	応相談	-	-	-	応相談
							①	漢字にまつわるおもしろい話や漢字ゲームを通して、漢字を楽しんでいただけるような講座や催しをご用意いたします。													
							②	塾・予備校での講師や市民講座にて漢字講座の経験あり。漢字教育士、漢検漢字教育サポーター、日本語教育能力検定合格、日本漢字能力検定一級合格。													
							③	子どもから成人まで、幅広い年齢層の方を指導した経験があります。対象の方に合わせた講座・プログラムを提供いたします。													
							備考	※指導可能日時：常設講座は難しいですが、スポット的対応は可能。平日は応相談。													
動画																					
その他	154	先祖調べ とべ ひろやす 戸部 廣康	1947	善行	ご先祖調べは面白い	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	日	応相談	-	-	-	応相談
							①	自分のルーツ、即ち「ご先祖様を調べる事」が特にシニア層で人気となっています。しかし、どこから手をつけるべきか、分からない方が多いので、具体的な方法について解説いたします。													
							②	1. 「ご先祖様に会いに行く」という書籍を2017年7月30日に出版しております。 2. 「ご先祖調べは面白い」というタイトルで横浜市内の図書館で2017年11月に講演。													
							③	若い頃は特にご先祖調べに興味があった訳ではないのですが、ひよんな事からパソコン(ビッグデータ)を使ったご先祖調べにはまり、本を出版するまでになってしまいました。その体験談も含め、皆様に調査方法をご紹介したいと思います。													
							備考	※指導可能日時：月～水曜日の午前中と日曜日の午後が都合がよい													
動画																					

# 1. 教養

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							
その他 158	統計学・図学	ひしだ ひろとし 菱田 博俊	1964	鎌倉市	まずはこれで充分！ 統計学・図学入門	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	応相談
	①	約90分講義と演習。統計学＝必要最低限の知識で、身近な様々なデータを処理しましょう！図学＝二次元情報から三次元空間を再構築する視覚を鍛えて、脳トレしましょう。																			
	②	新日鐵技術開発本部主幹研究員、大学教員、学術博士。受賞歴：科学技術賞2回、横浜デザインコンペティション佳作、等。鎌倉市生涯学習指導者。																			
	③	今は情報化社会、文科省はビッグデータへの対応強化を言い出しました。統計学は数学の、図学は視覚心理学の、情報処理能力が問われる実学です。余り聞かない二つの学問を、基礎から少しかじってみませんか？																			
	備考	※指導可能日時：平日は午後のみ 土・日は午前・午後のみ ★デジタル紹介展示有																			
	動画	紹介動画有																			
その他 168	数学と物理	ひしだ ひろとし 菱田 博俊	1964	鎌倉市	やり直し！数学と物理	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	午後	-	応相談
	①	小中高で学んだ数学や物理を、もう一度やり直しませんか？数学や記号の取り扱いに始まり、目標は投球の軌跡を計算する事等。脳トレです！生徒指導OK。																			
	②	企業の研究員を経て、現職は大学教員。専門は破壊工学、計算力学(含むAI)。学生時代に家庭教師や塾講師の経験あり。																			
	③	数学や物理の実生活への関わりが見え難いかも知れませんが、実は数学や物理は私達の直ぐ隣にあります。数学や物理が苦手な方、かつて得意だった方、もう一度やり直したい方、歓迎！（パズル、迷路、ゲーム作り等。）																			
	備考	★デジタル紹介展示有																			
	動画																				
その他 169	家系図	はっとり ただし 服部 正	1967	辻堂	家系図講座(ご先祖様は、成功の応援団)	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	応相談
	①	ご先祖様と繋がる大切さを家系図を通してお伝えします。ワークも取り入れながら新たな気づきがあると思います。																			
	②	法人会などでの講話や各種勉強会などで講師をさせていただいております。																			
	③	私は家系図作成を通じて、先祖のありがたさを実感しました。ご先祖様の誰一人欠けても今の自分はいません。多くの方が、ご先祖様から応援してもらえるようになってもらいたいです。																			
	備考																				
	動画																				
その他 175	暦	ねぎし やすたか 根岸 保太可	1951	茅ヶ崎市	暦と文化	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	-
	①	私達は世界共通の西暦も使っていますが日本文化には縁起日や吉凶を判断する時に暦を使います。この日本古来の暦の素晴らしさを更に広く世に伝えていきたいと思っております。																			
	②	長きに渡り全国の神社仏閣やパワースポットなどを巡り、各地域の文化を体感してまいりました。																			
	③	笑顔と楽しさの中で人々が集い会話をします。そこに日本文化への道しるべがあり、新たな日常文化が生まれる。																			
	備考																				
	動画																				





## 2. 語学

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								
英語	222	英語 めい いんぐりっしゆ ないとう まゆみ May English 内藤 真由美	1964	茅ヶ崎市	外国籍・日本人向け 異文化コミュニケーション	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-	
	①	職場での外国人と日本人との文化・価値観の違いによって起こる問題を解決するワークを中心に実施します。異文化を理解することで「外国人との円滑な関係」が実現します。																				
	②	外資系航空会社(CA)、英国大使館(通訳)。英検1級。 英検1級奨励賞(複数回合格)。 【登壇実績】外務省、経済産業省、千葉県、藤沢市、JR東日本、全日空ホテル、五洋建設、日産自動車。																				
	③	20か国以上の外国人とのビジネス経験を通して開発した、独自のプログラムです。講師の体験談は、外国人とのギャップの克服法の理解を深めます。日英での実施可。																				
	備考																					
動画																						
イタリア語	227	イタリア語 たなか さちま 田中 左千馬	1942	鶴沼	藤沢で学ぶイタリア語講座	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-	
	①	日常の挨拶、受け答え、旅行先での想定場面などの実践的なイタリア語会話をABCから学びます。イタリア語の音楽的美しさや論理的な明晰さについてもお話します。																				
	②	アリタリア航空に定年まで36年間勤務、その間ミラノに5年間駐在。横須賀で20年以上イタリア語講座を開催中で、受講生は延べ500人以上になります。藤沢市在住です。																				
	③	在伊5年のビジネス会話を基盤に初歩からのイタリア語会話を場面別で展開し、はじめての方でもすぐに実践的に役立つ講座です。CDでネイティブの発音を模倣し、文法は例文の中で習得します。																				
	備考	※指導可能日時:土曜日は午前不可。 ★デジタル紹介展示有																				
動画	紹介動画有																					
その他	212	インドネシア語 ほか みずしま ひろみつ 水島 博光	1940	湘南大庭	楽しく話そう！インドネシア・マレー語 ASEAN事情	-	-	-	その他	-	火	水	木	金	-	-	-	-	午後	-	-	
	①	即席の旅行会話から仕事に必要なビジネスインドネシア語まで。言葉を通じて、観光、風俗、習慣、地理、歴史など、楽しく学びましょう。																				
	②	18歳の時インドネシア人留学生や研修生と知り合い日本語を教えたり、「恋文」の翻訳などし、大学で4年間オールマイティ(読・書・話)なインドネシア語を習得。インドネシア研究を日々行っています。																				
	③	言葉の学習は先ず話すことからスタート、且つ、目的意識を持ち継続することです。直接間接45年余、内11年の駐在の経験を生かし、気軽に楽しくインドネシア・マレー語を教えます。																				
	備考	※指導可能対象:学生・社会人・老人ホーム・知的障がい者等へ出張します。																				
動画	紹介動画有																					
その他	213	韓国語 やまもと けいじ 山本 桂嗣	1947	辻堂	韓国の言葉や文化にふれ、お隣の国との交流につなげよう	だれでも	小中学生	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応相談
	①	青少年にハンゲルの手ほどきをして隣国の存在を意識してもらう。学校の部活的形式ではどうでしょうか。そのような青少年を増やし、将来の接点を期待したい。先生方よろしく！																				
	②	韓国に7年住み、梨花女子大学語学学院でも学んだことから、市内老人福祉センターで延べ100人以上に10年以上ハンゲルの手ほどきをしてきた。																				
	③	今後は高齢者に続き、青少年に対してハンゲルの手ほどきをして、将来の隣国付き合いに寄与したい。小・中・高校の部活的形式でボランティア活動を行っていく。日本人にとって韓国文化はなじみ易い。言葉も漢字語が多く学びやすい。																				
	備考																					
動画	紹介動画有																					



### 3. 文化・芸術

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														
絵画 389	絵画	なかじま みき 中嶋 美貴	1960	六会	瞑想(曼荼羅)パステルアート	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談			
		①				パステルを使って型抜き点描法で美しい作品を描きます。描くことで、呼吸が調い心が癒されていきます。絵を描くことが苦手でも大丈夫です。																						
		②				公立中学校美術科教諭として30年勤務。アートセラピー、パーソナルアート、曼荼羅パステルアートの指導歴有。不登校生徒保護者対象にヨーガ・アート指導もしています。																						
		③				現在、リラックス・マタニティ・産後・椅子ヨーガを教える傍ら、『曼荼羅パステルアート 癒しの時間』のワークショップを各地で開催中です。どちらも心とからだをしなやかにして、生活の質をアップできます。																						
		備考				※指導可能対象:小学4年生以上																						
		動画				紹介動画有																						
絵画 1308	モダン墨絵	よこやま まどか 横山 円	1963	藤沢	かんたん！ モダン墨絵ワークショップ	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
		①				どんな方でも、初めての方でも簡単にモダンな墨絵を描くことができる墨絵のワークショップ活動。																						
		②				2003年銀座鳩居堂画廊にて個展。2019～23年横浜杉田劇場ホールにて「歌とピアノと水墨画のコンサート」開催。日本橋にて墨絵教室を開講。現在現代水墨画協会理事																						
		③				筆以外のものを使って、初めての方でもお子様から大人の方まで簡単にモダンな水墨画が描ける楽しいワークショップ。どなたでもすぐに描ける水墨画ですので、気楽な気持ちでご参加ください。																						
		備考																										
		動画																										
絵画 1309	パステルアート	おぐら えりこ 小倉 英里子	1952	湘南台	心の声を聴くパステルアート	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	午前	午後	-	-
		①				見本通りに描くアートではありません。自分の心と向き合って心と会話しながら頭の中のおしゃべりを整理していきます。本当の自分に会えるアートです。																						
		②				東京品川でパステルアート教室開催中。日本ヒーリングアート協会認定、ヒーリングアート・ヒーリング曼荼羅・my羽根アートマスター講師。																						
		③				自分のことはいつも後回しにしてきてしまい、何をしたいのかわからない時このアートに出会いました。描いていく内、自分の気持ちに素直になれました。自分が変わりたいと思ったら、いつでも変われます。																						
		備考																										
		動画																										
絵画 1314	己書	いさわ たみえ 伊澤 多美栄	1970	六会	己書で味のある字！ 描いてみませんか？	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	-	-	-	午前	午後	-	-	
		①				新しい書！己の書を穏やかにのびのび自由に、上手下手にとらわれず、心がほっと整う時間です。また、お地蔵さんや簡単な絵も描きます。																						
		②				日本己書道場師範。自宅、市民センターで”幸座”をしております。また、ダウン症のお子さん達に己書を教えるお手伝いをしています。																						
		③				子育て、介護を経て、自由に描け心を癒す己書に会い、師範に！絵や字が苦手な方でも楽しく幸座を受ける事ができます。自分らしい己書を一緒に体験しませんか？																						
		備考																										
		動画																										



### 3. 文化・芸術

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								
音楽	324	吹奏楽 しょうなんおひさまがくだん 湘南おひさま楽団	—	横浜市	子どもと一緒に参加できる吹奏楽団	- - - その他 月 火 - 木 金 - - - 応相談	月	火	水	木	金	土	日	応相談	午前	-	-	応相談				
							①	主婦や子育て中のお母さん達が子ども連れでも参加できる女性のための吹奏楽団です。訪問演奏も積極的に行っています。														
							②	市民センターまつりや子育てメッセ、幼稚園・保育園・子育てサークル等での演奏や湘南台市民シアターでの演奏会も行っています。														
							③	ママになっても楽器が吹きたいというお母さん達が集まった吹奏楽団です。子どもと一緒にとても賑やかに活動しており、訪問演奏活動も積極的に行っています。														
							備考	※指導可能対象:楽器経験のある女性														
動画																						
音楽	327	ピアノ わたなべ あやこ 渡邊 綾子	1966	辻堂	ピアノで遊ぼう！楽しく歌おう！ そして喜びを！	だれでも - - - - 火 - 木 金 土 日 - 午前 午後 - -	月	火	水	木	金	土	日	午前	午後	-	-					
							①	ピアノを伴奏にして、童謡や唱歌、流行歌などを歌う。ピアノ演奏や、リトミック、音楽療法、楽しいイベントをします。														
							②	市民センター、児童館や老人福祉センターなどで活動。音楽講師として指導しています。														
							③	歌やピアノを通じて、毎日の生活に潤いをもたらしてみませんか。楽しく、喜んでいただけること間違いなしです。参加してくださる方々の気持ちを明るくするお手伝いを致します。														
							備考															
動画																						
音楽	328	琵琶 もりなか しずい(すずむ) 森中 志水(勸)	1939	藤沢	日本の古典伝統芸能を継承しよう	だれでも - - - - - - - - 応相談	月	火	水	木	金	土	日	応相談	-	-	応相談					
							①	・演奏依頼があれば演奏いたします。 ・琵琶の指導依頼があればお受けいたします。(平家物語はじめ、日本の歴史物語を語る)														
							②	江の島神社他献奏、市民会館・市民センター・学校関係演奏等 錦心流琵琶全国一水会名誉顧問・総伝日本琵琶楽協会常任理事 藤沢市文化団体連合会副会長 藤沢市邦楽協会名誉顧問														
							③	両手を使いお腹から声を出す、頭を使う事で、ボケ防止とストレス解消で、健康に最適です。日本人として、日本の古典伝統芸の良さを知って頂きたい。琵琶のご指導をいたします。(後継者育成)														
							備考															
動画																						
音楽	362	ピアノ ほんま あきこ 本間 明子	1965	辻堂	【60歳以上、初心者限定】 ピアノグループレッスン	- - - その他 月 火 - 木 - - - 午前 - - -	月	火	水	木	-	-	-	午前	-	-	-					
							①	60歳以上でピアノ初心者の方限定のピアノグループレッスンです。楽譜が読めなくても大丈夫です。5回のレッスンで両手で「よるこびのうた」を弾きましょう。														
							②	全日本ピアノ指導者協会会員。リトミック研究センター上級指導者認定。2歳から大人の方までピアノリトミック指導。														
							③	ピアノレッスンを通して豊かなシニアライフのお手伝いをさせていただきたいです。指先を使うピアノの演奏は脳の活性化につながります。グループレッスンで他の方の演奏が聴けるのもご自身のレッスンの参考になります。														
							備考	※指導可能対象:60歳以上、ピアノ初心者の方 ※指導可能日時:月・火・木の午前10時～11時														
動画																						



### 3. 文化・芸術

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										
音楽	392	オカリナ やすいくにゆき 安井 邦之	1945	辻堂	オカリナを楽しもう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	-	午前	-	-	-		
							①	オカリナに興味のある方、これから始めたい方に向けて、オカリナ演奏や分かりやすい解説をして、オカリナの魅力や楽しみ方を知っていただきます。																
							②	演奏実績…福祉施設、老人ホーム等多数。指導経験…コープカルチャー大阪北約8年、Kobeまなびすと約3年。																
							③	オカリナに興味をお持ちの方と一緒に楽しみたいと思っています。特にご年配の方や幼児・小学生に親しまれる演奏が得意です。																
							備考																	
							動画	紹介動画有																
音楽	396	ヴィオリラ ういおりらでゆお あびあんと ヴィオリラデュオ あびあんと	—	善行	ヴィオリラ(電子大正琴)を演奏いたします	だれでも	-	-	-	-	-	-	木	-	-	日	-	午前	午後	夜間	-			
							①	製造中止となった珍しい楽器のデュオです。指で弾くだけでなく、弓やピック・スティックなどを使って演奏します。																
							②	高齢者施設・障がい者施設・子ども食堂・未就園児の子どものサークルなどで演奏しています。																
							③	2015年に結成したヴィオリラを演奏するデュオです。演歌・昭和歌謡・民謡・童謡・ハワイアン・クラシック・J-POPなど幅広いジャンルの曲を演奏します。リクエストも受けます。																
							備考	★デジタル紹介展示有																
							動画	紹介動画有																
音楽	398	口琴 しょうなんこうきんじま 湘南口琴島	—	六会	口琴を演奏しよう	-	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午後	夜間	-			
							①	世界中にあって音も知っているのに、みんな知らない小さな楽器「口琴」。日本ではアイヌのムツクリが有名です。ムツクリから鉄の口琴まで、さまざまな口琴の演奏を楽しみましょう。																
							②	1999年日本口琴協会広報室として活動開始。2020年湘南口琴島として始動。オンラインイベントを中心に、各地でライブ、ワークショップなど企画運営している。																
							③	さまざまなタイプの口琴を指導します。口琴の販売も支援しますので、持っていなくても安心して参加できます。																
							備考	※指導可能対象：小学校4年生以上。※指導可能日時：平日は夜間、土日は午後～夜間。																
							動画	紹介動画有																
音楽	399	口琴づくり しょうなんこうきんじま 湘南口琴島	—	六会	口琴を作ろう	-	-	-	-	その他	-	-	-	-	土	日	-	-	-	-	応相談			
							①	プラスチックから鉄の棒など、さまざまな素材から口琴を作ってみよう。																
							②	2001年に製作開始。2008年サハ共和国にコンペティション出品。2009年国際口琴フェスティバル製作ワークショップ担当。2025年国際口琴大会に参加と発表。																
							③	鉄や軟鉄棒から口琴を製作し販売している。日本の口琴製作者として世界で認知されている。割りピンを利用した口琴を考案し、ヤクーツク世界口琴博物館に自作の口琴を寄贈。																
							備考	※指導可能対象：小学校5年生以上(小学生は保護者同伴)※指導可能日時：土日のみ																
							動画	紹介動画有																







### 3. 文化・芸術

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							
鑑賞	1312	落語 かつらうたすけでしのかい(あ まぢゅあ) 桂歌助弟子の会 (アマチュア)	—	善行	落語出前寄席	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午 前	午 後	夜 間	-
	①	落語会を開催します。ご希望の場所、日時に合わせて演者を派遣し落語を演じます。																			
	②	真打落語家桂歌助師匠に師事をうけている素人落語家。年に数回の発表会の他、毎月2回の老人ホームへの慰問公演や各グループから依頼を受けての落語会を多数開催。																			
	③	プロの落語家、桂歌助師匠より指導を受けています。素人ですがレベルの高い芸をご提供できると思います。皆様を楽しんでいただける落語会をお届けします。場所、日時などご希望に沿えます。																			
	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								
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	日	-	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。その手伝いの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	436	科学	おもしろかがく たんけんこうぼう 認定NPO おもしろ 科学たんけん工房	—	明治	子どものための 科学体験活動指導と支援	-	小中学生	-	-	-	-	-	-	土	日	応相談	午前	午後	-	応相談		
	①	理科好きな子どもを育てるため、科学体験活動の場(ワークショップ)を企画提供し、その科学実験、科学工作、自然観察等、子どもの科学体験活動を指導、支援する。																					
	②	2002年4月NPO法人として発足。以後、湘南台、鶴沼、横浜で毎月1回科学塾を開催。2016年認定NPO法人。現在藤沢、横浜他で年間150回以上の科学塾を開催。																					
	③	子どもたちに“理科って面白い”と感じてくれるような体験学習の場を提供しています。主事業のおもしろ科学体験塾の他に、市民センター等の子ども科学教室の支援もしています。スタッフの主力は企業の技術系のOBです。																					
	備考	※指導可能対象:小学4年生~中学2年生 その保護者も可 ※指導可能日時:土曜日・日曜日を中心 夏休み中は平日に実施することあり																					
動画																							
子ども対象	443	理科	くらまえりかきょうしつ ふしぎふしぎ 蔵前理科教室ふしぎ 不思議(略称:くらりか)	—	大和市	工作と実験を通して 理科の面白さを体験しよう	-	小中学生	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-	
	①	主に小中学校を対象に、玩具の作成と遊びを通して関連する科学の原理・原則を楽しく学んでもらう寺子屋式出前教室を行います。詳細は、ホームページをご覧ください。																					
	②	平成17年に東京・神奈川で活動を開始し、その後埼玉・千葉・関西・静岡と活動を広げ、東日本震災後は福島・岩手・秋田でも教室を開催しています。平成26年より広島、宮崎、鹿児島、沖縄で活動しております。																					
	③	工作・実験で成功し楽しい体験をすると理科好きになる可能性が大了。くらりかは5~6人に指導員が1人つき落ちこぼれをなくしています。年500教室15000人程の教室等を実施。2014年度文部科学大臣表彰科学技術賞理解増進部門受賞。																					
	備考																						
動画																							
子ども対象	1436	音楽・絵本・パペット・手品	どれみらく どれみらく	—	六会	演奏・リズム・絵本・パペット・ 手品のミラクルタイム	-	幼児・親子	小学生	-	-	月	-	水	-	金	土	-	応相談	午前	午後	夜間	応相談
	①	演奏・リズム・絵本・パペット・手品をMIX。ニーズに合わせた楽しいプログラムをお届けします。親子一緒なら、なお楽しい♪																					
	②	音大卒の姉妹ユニット。音楽教室講師、合唱団や劇団歌唱指導、レクリエーション介護士、朗読、司会等の現場経験を生かし、あちこちに出発中。																					
	③	30年以上にわたり、保育園、福祉施設等で音楽活動を展開。経験を生かし、ニーズに合わせたプログラムが可能です。全力で楽しい時間をお届けします♪																					
	備考	※指導可能対象:小学生は低学年まで																					
動画	紹介動画有																						
子ども対象	1482	脳育ベビーマッサージ	さくら まい 笹倉 麻衣	1984	長後	非認知能力を築く 親子の脳育ベビーマッサージ	-	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-	
	①	触れ合いながら楽しめるベビーマッサージで五感に働きかけ、身体・心・脳の成長を刺激します。ママはヨガの要素を取り入れながら美容健康だけでなく産後の回復を促します。																					
	②	勤続10年以上の現役セラピスト。0歳から幅広い年代に合わせた施術を行っています。チャイルドボディセラピスト1級・マタニティリトリートメントセラピストを修了。																					
	③	0~3歳はあかちゃんの脳が爆発的に伸びる時期。全身を触り五感をフルに刺激するベビーマッサージは脳育に最適です。着衣のまま、抱っこしながらでも行えます。安心できる環境で一緒にスキンシップを楽しみましょう♪																					
	備考	※指導可能対象:首がすわった乳幼児とその保護者																					
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、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	-	-	-	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・アンティエイ認定講師。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																					

## 5. スポーツ・健康

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									
各種スポーツ	660	ラグビー くさじまいさむ 草島 勇	1938	湘南大庭	ラグビー精神を知ろう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	-	-	午後	-	-
	①	ラグビーの基本。誰でもできるタグラグビーを教えます。スキルアップさせながらフルラグビーを教えます。年齢男女問わず行えるコンタクトのないラグビーを合わせて行います。																					
	②	日本ラグビー協会指導員。秋葉台中学校ラグビー部指導5年間、神奈川県ラグビー協会タグラグビー指導員5年、神奈川不惑クラブ在籍プレーヤー17年継続																					
	③	小中高生のラグビースキルの基本指導及びラグビー精神面の教えには十分キャリアを持っており、本人に理解させ受け入れられる事が多くあり実績を積んでいる。																					
	備考																						
動画																							
各種スポーツ	1623	舞YOGAフロー たなか あまみ 田中 海美	1990	湘南大庭	舞YOGAフローで楽しく心身を健康に！	-	小中学生	-	その他	月	火	水	木	金	-	-	-	応相談	午前	午後	-	-	応相談
	①	オリジナルの音楽に合わせて舞う、心踊る美しいYOGAフロー。心身の躍動感を楽しめるアートなヨガエクササイズです。																					
	②	県内を中心に学童、児童館、子育てママ講座、介護施設等でヨガレッスンを開催。																					
	③	ヨガやダンスをやったことがなくても大丈夫！ゆっくり丁寧に指導します。「美しく舞ってみたい」「音楽にのって自分を表現したい」が叶えられる！日常からちょっと離れて自分時間を楽しみませんか？																					
	備考	※指導可能対象：60代までOK。 ※指導可能日時：土日、夜間は応相談。																					
動画																							
レクリエーション	607	スポーツウエルネス吹矢 かわむら せい 川村 聖	1936	藤沢	皆で楽しく遊びながら健康寿命をのばそう	だれでも	-	-	-	月	-	水	木	金	土	日	-	-	-	-	-	-	応相談
	①	腹式呼吸と胸呼吸、及び正しい姿勢で、安全に吹くことにより健康増進を目的に楽しみながら、誰にでも気軽に実施いただけるスポーツウエルネス吹矢です。																					
	②	藤沢市老人福祉センター等で10年間活動している。元専門学校講師。																					
	③	一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会の上級公認指導員として活動しております。基本動作をしっかり指導して、的にあたるよう楽しく実施しております。																					
	備考	※指導可能日時：平日は午前・午後・夜間、土曜日は夜間のみ、日曜日は夜間のみ																					
動画																							
レクリエーション	610	バリ舞踊 はせがわ あみ 長谷川 亜美	-	鶴沼	バリ舞踊・バリ文化を楽しもう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	-	-	応相談
	①	インドネシアバリ島の伝統舞踊：バリ舞踊を観る。ガムランに合わせて踊る体験ができます。指先や目を動かすシニア向けバリ舞踊、異文化交流学校バリ舞踊等様々な対応で指導します。																					
	②	インドネシア国立芸術大学へバリ舞踊で2年間留学。江の島バリサンセット、バリ島芸術祭等参加。藤沢市を中心に神奈川県内市民センターや学校でステージやバリ舞踊授業の経験有り。																					
	③	バリ舞踊指導やステージの他、バリ舞踊衣装化粧体験やインドネシア料理等文化慣習紹介も致します。幼児、学生、親子、シニアそれぞれに合わせたプログラムをご提案できます。																					
	備考																						
動画	紹介動画有																						

## 5. スポーツ・健康

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								
レクリエーション	655	ラテンダンス みよかわ よしのり 御代川 義則	1949	善行	楽しい健康ラテンリズムステップ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	午前	午後	-	応相談	
	①	陽気なラテンリズム音楽に合わせて体を動かすと血行が良くなると同時に脳を刺激してリラックスします。ストレス解消になり心身の健康を目指します。																				
	②	地域コミュニティ、カルチャースクール等で約20年指導。気功、シニアヨガ、ダンスの各インストラクター、整体師、心理カウンセラー。																				
	③	初心者の方にもわかりやすく、楽しく長く続けていただけるよう健康に関する雑談も交えて指導することを心がけています。自宅のできる内臓活性の指圧法も指導します。																				
	備考																					
動画																						
レクリエーション	697	ダンス すまいるらぼ ふおーえぼーちゃんす すまいるらぼ FOREVER CHANCE!	-	茅ヶ崎市	「スキヤキ体操」で未病促進・健康寿命をのばしましょう!	-	-	-	その他	月	-	-	-	-	-	-	-	午前	-	-	-	
	①	後期高齢者向け、シニアダンスサークル！50歳～現在最高齢85歳。スキヤキ体操を中心に様々な音楽でリズム運動を楽しみ、ダンスで笑顔に！をモットーに活動中。																				
	②	一般社団法人日本国際ダンス連盟「FIDA JAPAN」主催GOLD CUP出場や、地域イベント・高齢者施設などに積極的に訪問。活性化を目指し、StudioHANAのサポートを受けて幅広く活動中。																				
	③	現在は登録メンバーも130名を超え、皆さん楽しく交流を深めています！メンバーそれぞれ、仕事や家庭生活と両立しながら無理なく継続しダンスで健康増進を目指しています！																				
	備考	指導可能対象：後期高齢者																				
動画																						
健康管理	613	音楽療法 こころとおんがくのつどい こころと音楽のつどい	-	片瀬	心にひびく美しく楽しい曲を聴いて元気に	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	午後	-	応相談
	①	声楽や楽器による演奏。短いお話。身体を動かせる時は少し動かしてリラックスする。皆様の実際知っているやさしい歌を歌ったりする。その他、その場に合わせるで行う。演奏者は専門家。																				
	②	日本音楽療学会員。NPO法人東京アレルギー・呼吸器疾患研究所所員。過去10年以上に渡り病院や学校や市民センター行事を主に数名でミニコンサートをさせていただき皆様にやさしいクラシックを演奏。																				
	③	数名ではじめたやさしいクラシックとミニコンサート。元気だった我々も病を持ったりしながらも音楽をきく事によって、病気が治るわけではないけれど、とても心が安らかになったり元気になったりする力を実感しています。メンバーも若い人も入ってやりたいです。勉強中の若い方々も参加なさいませんか。																				
	備考																					
動画																						
健康管理	658	笑いヨガ はやし あやな 林 英奈	1981	高座郡	笑顔で笑って心も体も健康に！誰でも楽しめる笑いヨガ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-	
	①	笑いヨガの5つのポイントのお話と笑いヨガ体験。初めての方でも無理なく笑えるよう配慮いたします。参加者の方に合わせた色々なラフターを準備いたします。(子どもや高齢者にも対応)																				
	②	介護施設、老人クラブ、ボランティア団体、市民センター事業等で10人以下の少人数から100人規模まで対応経験あり。実施時間は60分～2時間(適宜休憩を入れます)。																				
	③	介護福祉、医療分野での10年以上の相談支援経験(社会福祉士、介護支援専門員)を経て、介護福祉経営コンサルタントとして活動中。経営者、スタッフ、利用者様<誰もが笑顔>でいられるサポートをしています。																				
	備考	★デジタル紹介展示有																				
動画	紹介動画有																					

## 5. スポーツ・健康

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								
健康管理	661	耳つぼ	やまざき かずこ 山崎 和子	1965	御所見	耳つぼで自律神経を整えて、 いつまでも若々しく！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-
	①	耳にある神門という“つぼ”をさわるだけで、健康と美容に効果のある簡単なワークショップを県立高校をはじめ、様々な場所で行っております。																				
	②	神門メソッド・自律神経調律師。米国催眠療法士の資格の他、カウンセリングによるダイエットやいつまでも若々しく過ごすための指導の他、瞑想教室も行っている。																				
	③	一度覚えてしまえば、一生セルフでできる！耳つぼを使ったイヤークセラピー法の他、笑顔になれる瞑想法、アレルギーを改善する簡単ワークショップは、地方からもご依頼いただいております。																				
	備考	※指導可能日時：土曜、日曜は午後のみ																				
動画																						
健康管理	672	健康管理	とべ ひろやす 戸部 廣康	1947	善行	ビール苦味成分の アルツハイマー病への予防効果	-	-	-	その他	月	火	水	-	-	-	日	応相談	午前	午後	-	応相談
	①	アルツハイマー病は、大きな社会問題となっていますが、その治療・予防薬は未だ開発されていません。しかし最近、ビール苦味成分が予防効果を有する事が分かり、紹介します。																				
	②	「ビール苦味成分イソフムロンのアルツハイマー病への予防効果」について横浜・東京で講演活動を行っています。農学博士及び経営コンサルタントです。																				
	③	永年医薬品の研究開発に取り組み、最近アルツハイマー病にビール苦味成分イソフムロンが有効である事を発見しました。この発見は内閣府のプロジェクトとして採択され、その有効性が示されました。																				
	備考	※指導可能日時：平日は午前、日曜は午後																				
動画																						
健康管理	685	マインドフルネス	こんどう かずひこ 近藤 和彦	1953	遠藤	禅の瞑想に基づいた心身の リラクセスをめざす健康法	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	世界各国のIT企業で研修に採用されている、米国生まれの瞑想法を中心とした脳のトレーニングです。毎日の習慣にして心身の健康をめざしましょう。																				
	②	マインドフルネス、気功を約25年修練し、カルチャーセンター講師、企業内研修などを務める。日本能力開発推進協会認定資格、無為気功養生会認定講師などを取得。																				
	③	気軽に取組め効果のあるマインドフルネスを多くの皆さんに知っていただき習慣にいただくことで、健康で爽快な毎日を手にするお手伝いできればと取り組んでいます。ぜひチャレンジください。																				
	備考	※指導可能日時：日は午前・午後のみ																				
動画	紹介動画有																					
健康管理	686	音楽と健康	おんがくでけんこうを かんがえるかい 音楽で健康を 考える会	-	鎌倉市	あなたの体、大丈夫？ 音楽でリフレッシュ！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	応相談
	①	難聴（特にイヤフォン難聴）、心音診断、音楽療法等の観点で、健康知識講義形式の健康啓蒙活動をしています。耳年齢測定をして、全体討議で情報共有をします。																				
	②	大学にて、医学、薬学、工学、音楽学が連携融合した研究を実施、その成果の市民還元セミナーをしています。鎌倉市で、ほぼ毎年健康セミナーを実施しています。																				
	③	菱田博俊＝大学教員、破壊力学専門、血が怖くて医者道を諦める。菱田啓子＝病院でコンサートを実施して以来、音楽の健康教育への寄与を強く認識する様になる。◆音楽で健康になりましょう！																				
	備考	※ピアノのある場所が望ましいです。 ★デジタル紹介展示有																				
動画	紹介動画有																					

## 5. スポーツ・健康

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							
健康管理	1621	アロマリンパ ままじよらみーな mamajoramiina★	—	辻堂	むくみ！アロマセラピー～ すっきりんぱ流ほっこりんぱ流	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	午後	-	-
	①	癒しのハーブティーを飲みながら好きな香りのピュアオイルと自分の手で、脚や全身のリンパを流してデトックス！免疫力up！ありのままの心と身体を目指します！																			
	②	市内外の幼稚園、小中高のPTA、町内会、湘南栄養指導センター、長久保公園等で講師活動、高齢者施術やサロンワーク等、活動歴22年です。																			
	③	子育て～介護時期に役に立つ講座や、多数の講師による丁寧な施術等のオリジナル講座を、地域の皆様に支えて頂き実践して参りました。今後も実りある時間をお届け出来たらと思っています！																			
	備考																				
動画																					
健康管理	1625	ビジョントレーニング すずき あや 鈴木 彩	1984	辻堂	ビジョントレーニングで 育む見る力！！	-	小中学生	幼児	その他	月	火	水	木	金	-	-	応相談	午前	午後	-	-
	①	認定ビジョントレーナーとして、視覚機能を育て、子どもの学習・運動・生活力向上を支援。出張講座・講演対応可。																			
	②	講師としての活動はこれからですが、子ども向けビジョントレーニング企画・運営や、当日の親子サポート経験があります(明治市民センター、青少年会館)。資格:キッズビジョン®インストラクターPRO																			
	③	増えるスクリーンタイムや環境変化で減る外遊びを補い、認定ビジョントレーナーとして視覚機能を育て、学習・運動を楽しく支援。出張講座・講演対応可。																			
	備考	※指導可能対象:妊婦や高齢者も対応可。 ※指導可能日時:土日は応相談。																			
動画																					
健康管理	1626	耳つぼ ときえだ あみ 時枝 阿美	1982	藤沢	耳つぼで健康・キレイになろう！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	応相談	午前	午後	-	-
	①	耳にあるツボを刺激することで、身体の不調の緩和からリフトアップまで可能な東洋医学で身体を整えます。																			
	②	周りの知人へ施術してきました。耳つぼ施術・耳つぼ講師の資格を有しています。																			
	③	東洋医学の耳つぼを通じて、薬に頼らない健康ケアができます。まずは耳つぼを体験し、将来は周りの方に施術してあげたい方への耳つぼ講座も開催できます。更年期・PMSにも◎																			
	備考	※指導可能日時:土日は応相談																			
動画																					
健康管理	1627	足つぼ やまもと えいこ 山本 英子	1971	横浜市	足裏から調える健康	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	足裏からご自分の体調・体質が見えてきます。足もみで体をととのえる方法をお伝えします。																			
	②	足つぼサロン、他ワークショップ等で実績あり。																			
	③	自分の体と向き合っていますか。体は何かを伝えたがっています。足裏から今の体の調子を読み取り、自身の健康に役立てましょう。																			
	備考																				
動画																					

# 5. スポーツ・健康

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								
体力づくり	629	水中ストレッチ みやざき みほ 宮崎 美保	1947	鶴沼	プールで泳ごう。 陸上でも教えます。	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応相談	-	-	-	応相談	
	①	浮力を利用した、気持ちの良い運動を体験してみても?																				
	②	日本のシンクロ指導を45年以上しています。アーティスティックスイミングの第一人者です。																				
	③	水温30℃室温31℃ 飛び込んで!																				
	備考	※外国語での指導も可。																				
	動画	紹介動画有																				
体力づくり	634	体操 あきた たけじ 秋田 琢次	1936	藤沢	優しい体操 (生涯にわたる健康づくり)	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	午後	夜間	応相談	
	①	徒手体操を基本(身体をリラックスさせる) 1ストレッチング(部分的処方) 2優しい体操(有酸素運動) 3柔軟体操 4マット運動(怪我防止) 5レクリエーションゲーム(触れ合い) 6ボール遊び 7玄米ニギニギ体操(基本生活の自立維持)																				
	②	日本体育協会公認体力テスト判定員、藤沢市体操協会公認教室・クラブ指導者FGA認定、神奈川大学課外活動団体体操部監督委嘱、ディハウス(ディサービス)玄米ニギニギ体操指導、神奈川県生涯スポーツリーダー育成「体力づくり体操」講師、湘南体操クラブ講師、大道体操クラブコーチ。																				
	③	健康で幸せな生活はみんなの永遠の願い。年齢や経験を問わず、みんなが力を貸したり借りたり肌の触れ合う適度な体操で肉体的、精神的、社会的健康を養う。																				
	備考	※指導可能日時:平日は午後のみ可能																				
	動画																					
体力づくり	635	健康体操 さから ようこ 相良 陽子	1952	湘南大庭	「リズム体操で楽しく身体づくり」 「踊ろう! 藤沢キوندانس」	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談	
	①	健康体操(リズム体操・ダンベル体操・藤沢キوندانس)高齢者向け体操、聴覚障がい者の方の体操																				
	②	日本スポーツ協会公認スポーツ指導者体操コーチ 日本体操協会公認一般体操指導員 全国ラジオ体操連盟一級指導士 手話検定3級																				
	③	子どもたちにはリズム体操やキوندانسを。高齢の方には介護予防体操で元気づくり。視覚障がいの方たちとも楽しい体操で元気づくりができれば、と手話を学び中です。																				
	備考	※指導可能対象:幼児から高齢者まで																				
	動画																					
体力づくり	647	健康体操 みよかわ よしのり 御代川 義則	1949	-	健康改善体操	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	午前	午後	夜間	-
	①	α波の出やすい音楽のリズムに合わせて体を動かします。さらに丹田呼吸法で内臓強化と自律神経の調整をして総合的に健康増進を目指します。																				
	②	市民センター、地域コミュニティ等で約20年指導。元上智大学夜間講座講師。気功、シニアヨガ、ダンスの各インストラクター、整体師、心理カウンセラー。																				
	③	気功とダンス両方のメリットを融合した方法で指導します。単なる体操ではなく気血の流れを意識したリズム体操です。																				
	備考																					
	動画																					

## 5. スポーツ・健康

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																
体 力 づ くり	676	リラックス スヨガ なかじま みき 中嶋 みき	1960	六会	骨盤調整・底筋・リラックスヨガ	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談						
							①	産前産後でも医師の許可があれば誰でも参加できます。骨盤調整や骨盤底筋のトレーニング、ヨガの呼吸や瞑想とやさしいポーズで心も体もしなやかにします。椅子ヨガも行っています。車いすの方もヨガを楽しみましょう。																						
							②	ヨガスタジオ・出張等でマタニティ・産後ヨガ・リラックスヨガを行っています。パドミニマタニティヨーガTTC修了。市内小学校にて児童・保護者対象講座経験あり。																						
							③	中学校教諭として30年、子育て、孫育ても経験しました。思春期までの親子の心とカラダのあり方も話していきます。ヨガ未経験者でも大丈夫です。日常生活にも生かせるヨガも身に付きます。																						
							備考																							
動画																														
体 力 づ くり	681	健康 体操 あおやぎ あやこ 青柳 彩子	1981	茅ヶ崎市	ストレッチと体操で 冷え・肩こり・腰痛対策！！	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
							①	ストレッチと体操で体の血行を促進します。ご自宅でもできる簡単なものばかりです。姿勢もよくなりますよ。																						
							②	2018年からストレッチインストラクターに。全体の知識を生かしてストレッチレッスンをしています。英語での対応も可能です。手力整体師認定。S湘南ふじさわファミリーフェスタにも毎回出店。																						
							③	私自身、13年間のデスクワークでひどい冷え性でしたが、整体を学び、ストレッチや体幹運動などのセルフケアによって冷えがなくなりました。冷えで悩む方のお役に立てます。																						
							備考																							
動画																														
体 力 づ くり	682	バラ ンス ボール わたい りな 渡井 莉那	1985	鶴沼	バランスボールでココロもカラダも リフレッシュ！	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
							①	バランスボールで音楽に合わせて楽しく弾むことで効果的に有酸素運動をすることができます。「真の体力」をつけることを目指していきます。																						
							②	一般社団法人人体メンテナンス協力認定バランスボールインストラクター。幼稚園、保育園、小学校PTA、企業のイベント等多数活動。																						
							③	バランスボールのメリットはダイエット、姿勢改善、脳活性化、集中力アップ、腰痛・肩こり改善、産後ケアや寝かしつけ、などたくさん！老若男女問わずできるバランスボールでココロもカラダもリフレッシュしましょう。																						
							備考	※指導可能日時：土・日は応相談																						
動画																														
体 力 づ くり	688	チェア ヨガ& ピラ ティス いいだ りか 飯田 理香	1972	村岡	いすに座って行えるヨガと ピラティスで元気な体づくり	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
							①	親子（幼児）～高齢者向けのピラティスやいすに座って行えるピラティスやヨガで、心身共に健やかな身体を目指します。																						
							②	市内公共施設、市民センター、総合型地域スポーツクラブにて活動。【資格】JMPAヨガ、JACエアロビクスインストラクター、IWCA認定チェアヨガインストラクター。																						
							③	からだの硬さや疲れやすさを感じる方や肩こり・腰まわり・姿勢が気になる方、これから健康づくりを始めたい方など無理なく行えるレッスンをご体感ください。																						
							備考																							
動画																														



## 5. スポーツ・健康

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											
体 力 づ くり	1605	脳トレ音楽体操 小田 俊春	1965	横浜市	いきいき脳トレ音楽体操 大人のリミック	-	-	-	その他	-	-	-	-	-	-	土	日	-	-	-	-	午前	午後	-	-
	①	音楽やリズムで楽しみながら脳を活性化させます。懐かしい曲を歌ったり、リズムに合わせて体を動かしたりします。健康維持、コロナ自粛によるフレイル予防にお勧めです。																							
	②	福祉部門マイスター・ジャパン認知症予防音楽ケア体操指導員資格有。YMCAキャンプリーダー、野外活動指導者、レクソング指導者を経験。2014年県民ミュージカル出演																							
	③	音楽療法によるケア体操は高齢者の皆さんが誰でも参加でき、レクリエーションの時間等において、音楽を楽しみながら適度な運動を行うことで、認知機能や身体機能の改善、心身の活性化などが期待できます。																							
	備考	※指導可能対象:50歳以上 ※指導可能日時:土曜日は午後、日曜日は午前																							
動画																									
体 力 づ くり	1606	ヨガ 松橋 昌代	1974	湘南大庭	ヨガで身体と心をほぐして 免疫アップを目指そう!	だれでも	-	-	その他	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	ベーシックなヨガの他、マタニティヨガ、親子ヨガ、シニアヨガ、小顔ヨガ、チェアヨガ等、対象に合わせたレッスンをを行います。																							
	②	ヨガインストラクターRYT500、IHTAヨガインストラクター1級、他複数ヨガ資格。																							
	③	呼吸を意識し体を動かし、ほぐす事により、安定した体になり気持ち良く過ごす事が出来ます。ヨガを通して体のつながりを体感してみませんか?																							
	備考	※指導可能日時:2か月前までに応相談																							
動画																									
体 力 づ くり	1613	キッズヨガ 田中 海美	1990	湘南大庭	キッズヨガで心と身体を すこやかに(親子でもOK)	-	小中学生	幼児	親子	月	火	水	木	金	-	-	-	-	-	-	応相談	午前	-	-	応相談
	①	子ども達が安全に楽しくヨガができるように、呼吸法やポーズをアレンジしたプログラムです。年齢や発達段階に合わせて、音楽(手遊び)や絵本、ゲーム等も取り入れます。																							
	②	湘南エリアを中心に、乳幼児とお母さん、小学生へのレッスンを開催。元特別支援学校教諭(小・中・高指導経験あり)。特別支援学校、小学校一種免許状。																							
	③	現代っ子のお悩みを解決!子ども達に良い効果がたくさんあるキッズヨガ。幼児~中学生と対象が幅広いですが、年齢や発達に合わせたプログラムで行うのでご安心を。運動が苦手な子、元気っ子、繊細っ子も楽しめます♪																							
	備考	※指導可能日時:平日の午後や土日は応相談。																							
動画																									
体 力 づ くり	1615	ベビトレヨガ 笹倉 麻衣	1984	長後	親子で体幹トレーニング! ベビトレヨガ	-	-	幼児・親子	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	午前	午後	-	-	
	①	ベビトレヨガは産前産後のマイナートラブルを骨盤周りの筋肉をバランスよく鍛えケアしていくゆるヨガです。あかちゃんの脳の成長に必要な感覚遊びをしながら親子で「はいポーズ!」																							
	②	・チャイルドボディセラピストインストラクター・ベビトレヨガインストラクター																							
	③	産前産後で変化する身体のキーポイントは骨盤!骨盤の歪みから起こる肩こり腰痛冷えむくみ…子育てが忙しくなかなかケアできない…そんな方はベビトレヨガ!あかちゃんと遊びながら身体を整え笑顔溢れる子育てライフを。																							
	備考	※指導可能対象:首すわり期~2歳前後のお子様とお母様																							
動画																									

## 5. スポーツ・健康

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										
体 力 づ くり	1617	足つぼ マッ サー ージと 椅子 ヨガ	まつもと りえこ 松本 理絵子	1970	横浜 市	活き活き足つぼマッサージ& リラックス椅子ヨガ	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午 後	-	-			
	①	足裏にある内臓の反射区を刺激して、内臓を活き活きと活性化させた後は、椅子に座りながらのリラックスヨガで、健康的な身体づくりを目指すお教室です。																						
	②	全米ヨガアライアンスRYT200取得 チェアヨガインストラクター取得																						
	③	足の裏を刺激することで、内臓や各器官を活性化させる効果がある健康足つぼマッサージとリラックス椅子ヨガで、身体を気持ち良くほぐす、初心者&シニア向けのクラスです。是非一緒にゆる〜く楽しみましょう。																						
	備考	※特にシニア世代歓迎																						
動画																								
体 力 づ くり	1619	コー ディ ネー ショ ント レ ー ニ ン グ	まつもと きょうこ 松本 恭子	1968	鶴沼	コー ディ ネー ショ ント レ ー ニ ン グ	だ れ で も	-	-	-	月	-	-	-	-	土	日	応 相 談	午 前	午 後	夜 間			
	①	トップアスリート育成に取り入れられているコーディネーショントレーニング。基礎的運動機能を会得する1歳～五感を使い楽しく遊びながらトレーニングします。																						
	②	現役保育士として働きながら、トラーコーディネーショントレーニングトレーナーを取得。藤沢市・横須賀市を中心に県内各所で活動中。																						
	③	「親が運動神経が悪いから子どもも悪い」は違います！遊びを通して様々な運動を経験することで、変幻自在に身体を動かせるようになります。子ども～お年寄りまでできるトレーニングを楽しくやりませんか？																						
	備考	※指導可能対象:(歩きはじめた)1歳～ ※指導可能日時:月・土・日以外は2か月前までに要相談																						
動画																								
体 力 づ くり	1620	エク サ サイ ズ & ダン ス	むとう ふみ 武藤 二美	1971	辻堂	英国生まれの体に優しい エクササイズ&ダンス	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	午 前	午 後	-			
	①	初心者向けのマーガレット・モリス・ムーブメントで心地良くリフレッシュ。準備運動→エクササイズ数種→組み合わせる簡単なバリエーションダンス→整理体操																						
	②	MMM英国公認講師、大阪市生涯学習インストラクターバンク市民ボランティア講師 地域の親子クラスと老人福祉センターのシニアクラス 主婦対象少人数 ファミリークラス																						
	③	運動しない方にもお勧め。ゆったりとした音楽に乗って、心地よく、全身隅々迄、血行を巡らせる健康体操。普段使わない内側の筋肉も使いつつ、腹式呼吸を意識して脳にもいい刺激を届けていきましょう。																						
	備考																							
動画	紹介動画有																							
体 力 づ くり	1622	ウェ ル ビ ィ 体 操	たなか あまみ 田中 海美	1990	湘南 大庭	ウェルビィ体操で 元気の輪を広げよう！	-	小 中 学 生	-	幼 児	-	そ の 他	月	火	水	木	金	-	-	応 相 談	午 前	午 後	-	応 相 談
	①	目、脳、全身の基礎、協調運動になる約3分間のヨガ体操。オリジナルの音楽で思わず身体が動いちゃう♪軽減・椅子バージョンもあり、キッズからシニアの方まで楽しめます！																						
	②	県内を中心に学童、児童館、子育てママ講座、介護施設等でレッスンを開催。元特別支援学校教諭(小・中・高指導経験あり)。特別支援学校、小学校一種免許状。																						
	③	「ヨガは気になるけどなかなか一歩踏み出せない」という方にピッタリなのが、このウェルビィ体操！約3分間の中に勉強やスポーツ等の土台になる動き、脳トレになる動きまで良いことがたくさん詰まっています。																						
	備考	※指導可能対象:親子も含めシニア世代までOK。 ※指導可能日時:土日、夜間は応相談。																						
動画																								

## 5. スポーツ・健康

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							
体力づくり	1628	ヨガ こばやし まい 小林 舞	1990	村岡	ヨガ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	応相談	午前	午後	-	-
	①	ヨガ、リラックスヨガ、骨盤スリムヨガ®、産後ヨガ、子連れヨガ、ベビーヨガ																			
	②	資格:全米ヨガアライアンス認定RYT200修了/JAHA協会認定骨盤スリムヨガ®インストラクター/JAHA協会認定ベビー&ママヨガインストラクター																			
	③	ヨガでリフレッシュしませんか?ヨガは体が硬い方や運動が苦手な方でも楽しめます。一緒に心身を整えましょう!																			
	備考	※指導可能日時:土日は応相談(午前)																			
動画																					
体力づくり	1629	ベビーヨガ よが まいんど yoga mind	-	村岡	あかちゃんとママのためのベビーヨガ	-	-	幼児その他	月	火	水	木	金	-	-	応相談	午前	午後	-	-	
	①	JAHA協会認定ベビママヨガ「ふれあい遊び」や「親子ヨガ」で楽しみながら親子の絆を深めます。「産後ママ向けヨガ」でママの心の安定やリラックスも大切にしています。																			
	②	資格:全米ヨガアライアンス認定RYT200修了/JAHA協会認定ベビー&ママヨガインストラクター/JAHA協会認定骨盤スリムヨガ®インストラクター																			
	③	親子で楽しみながらママの産後ケアをしませんか?ヨガがママのちからになりますように。																			
	備考	※指導可能対象:首が座ったベビーと産後運動許可を得たママ ※指導可能日時:土日は応相談																			
動画																					

## 6. ボランティア

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														
保育	701	保育支援 ほいくぼらんていあ こそだてじゃん・けん・ぼん 保育ボランティア 子育て じゃん・けん・ぼん	—	藤沢	子どもも親も“もっと豊かな生活” を応援する保育支援	-	-	親	-	月	火	水	木	金	-	-	応	相	談	前	午	後	-	応	相	談		
	①	各種講演、講座活動についての保育支援。																										
	②	生涯学習ボランティア学科(保育ボランティア養成コース)修了。普通救命講習受講済。ファミサポまかせて会員登録。ママと子どものコンサートや保育ボランティア養成講座も開催。																										
	③	2003年4月より子育て経験豊富なベテランママの集団です。いたずらっ子に泣き虫さんどんなお子さんも私達におまかせあれ!!																										
	備考	※保育対象:1歳半位から小学生まで(要相談) ※保育可能日時:土・日曜日は応相談																										
動画																												
お話	713	おはなしかい とことこ NPO法人とことこ	—	鶴沼	ベビーもシニアも笑顔になる おはなしかい	だ	れ	で	も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	-	-	応	相	談
	①	紙芝居やクイズで季節や地域の魅力を伝えます。対象はおひざの上のベビーから高齢者まで。物語の世界と一緒に楽しみましょう。テーマはお気軽にご相談ください。																										
	②	令和3年～鶴沼橋公園で毎月開催。保育園・学童・学校・老人福祉センター・飲食店・病院ほかで出張おはなしかいを開催。(テーマ例:藤沢の昔話・季節行事・植物など)																										
	③	おはなしかい・ピーチクリーン・まち歩きや親子のつどいほかで「笑顔」で繋がるきっかけをつくっています。令和3・4・5年度藤沢市ミライカナル活動サポート事業採択団体																										
	備考																											
動画																												
その他	712	生きがい支援 ふじさわまいういんず 藤沢MyWinds	—	村岡	過去の懐かしい物に触れて 認知症予防しませんか?	だ	れ	で	も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応	相	談
	①	1. 歴史講座や散策の設定・案内。 2. 私設博物館に案内し、文化財に触れて昔を思い出すお手伝いをする。 3. 年配者の認知症予防や認知症の症状進行の緩和のための体験作業。																										
	②	1. 市民センターや図書館での歴史講座や散策の設定や案内。2. 学会やさまざまな講座の記録・動画記録。3. モースや一遍・真教上人の子ども・初心者向け動画作成など。																										
	③	上記の活動の他、認知症や年配者の認知症予防のために過去の物産に触ったり映像をみたりして、回想や表現(絵を描いたり、話をしてもらおう)してもらいます。みなさん、昔のことを思い出す時を一緒に過ごしませんか?																										
	備考																											
動画	紹介動画有																											



# 藤沢市生涯学習人材バンク “湘南ふじさわ学びネット” 利用申込書

年 月 日

藤沢市長

団体名 \_\_\_\_\_  
 代表者氏名 \_\_\_\_\_  
 担当者氏名 \_\_\_\_\_  
 住所・所在地 \_\_\_\_\_  
 電話 \_\_\_\_\_

※講師に伝えてもよい連絡先をご記入ください。

次のとおり藤沢市生涯学習人材バンク “湘南ふじさわ学びネット” の利用を申し込みます。

利用内容について	講師氏名・団体名		学習分野	NO.
	第1希望			
	第2希望			
学習の内容や講師に希望することなど	学習会の趣旨、またこの講師を選ばれた理由や希望することなどをご記入ください。			
利用日時	第1希望	年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分		
	第2希望	年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分		
<input type="checkbox"/> 上記日程で都合が合わない場合は、別日程での調整を希望します。				
利用場所		所在地		
参加予定人数	人	参加者内訳	成人 人 小学生 人	中・高校生 人 その他 人
参加費	<input type="checkbox"/> 無 ・ <input type="checkbox"/> 有 ( 円)		参加費内訳	

※太枠内をご記入ください。

主幹	課長補佐	担当	受付	收受日		
				受付方法	<input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> 郵送 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> Eメール <input type="checkbox"/> その他 ( )	
講師への連絡日	/	依頼担当者への連絡	/	調整結果	成立	不成立
( )	( )	( )	( )	( )	(確認日 / )	( )

上記のとおり申請がありました。

参事	主幹	課長補佐	主査	担当	【実施日】	年 月 日 ( )
					【備考】	

(事務担当 藤沢市 生涯学習部 生涯学習総務課)

【記載例】



藤沢市生涯学習人材バンク “湘南ふじさわ学びネット” 利用申込書

20△△年 ○月 ○○日

藤沢市長

団体名 ○○クラブ  
 代表者氏名 湘南 華子  
 担当者氏名 湘南 太郎  
 住所・所在地 藤沢市朝日町○-△  
 電話 0466-○○-○○○○  
 ※講師に伝えてもよい連絡先をご記入ください。

次のとおり藤沢市生涯学習人材バンク “湘南ふじさわ学びネット” の利用を申し込みます。

利用内容について	講師氏名・団体名		学習分野	NO.
	第1希望	春 すみれ	教養	101
	第2希望	秋 さやか	教養	117
学習の内容や講師に希望することなど	学習会の趣旨、またこの講師を選ばれた理由や希望することなどをご記入ください。 学習グループの勉強会で「日本の文学」について学びたいと思います。 特に近代文学についてのお話を希望します。			
利用日時	第1希望	20△△年 11月 1日(金) 10時00分～12時00分		
	第2希望	20△△年 11月 8日(金) 10時00分～12時00分		
<input checked="" type="checkbox"/> 上記日程で都合が合わない場合は、別日程での調整を希望します。				
利用場所	藤沢市民会館会議室	所在地	藤沢市鵜沼東8-1	
参加予定人数	20人	参加者内訳	成人 10人 小学生 10人	中・高校生 人 その他 人
参加費	<input type="checkbox"/> 無 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 有 ( 200 円)		参加費内訳	参加費200円

※太枠内をご記入ください。

主幹	課長補佐	担当	受付	收受日	. .	
				受付方法	<input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> 郵送 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> Eメール <input type="checkbox"/> その他 ( )	
講師への連絡日	/	依頼担当者への連絡	/	調整結果	成立	不成立
( )	( )	( )	( )	( )	(確認日 / )	( )

上記のとおり申請がありました。

参事	主幹	課長補佐	主査	担当	【実施日】	年	月	日 ( )
					【備考】			

(事務担当 藤沢市 生涯学習部 生涯学習総務課)



# 藤沢市生涯学習人材バンク“湘南ふじさわ学びネット”利用報告書

藤沢市長  団体名 _____ 代表者氏名 _____ 担当者氏名 _____ 住所 _____ 電話 _____	年    月    日
次のとおり報告します。	

利用内容について	学習会名・講座名称等																
	利用内容																
	利用日時	年    月    日 (    )    時    分～    時    分															
	利用場所名称						所在地										
	参加者	参加人数	人		内 訳		成人	人		小学生	人		中・高校生	人		その他	人
講師について	講師名(団体名)											講師人数	人				
	講師への支払い	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無		金額	円		内 訳		<input type="checkbox"/> 交通費 (                      円/人) <input type="checkbox"/> 教材費・資料代 (                      円) <input type="checkbox"/> 他実費 (                      円) (他実費の内容                      )								
	講師に対する評価	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い															
意見・感想	*声の大きさ、話し方、内容等に関するご意見・ご感想をご記入ください(講師へ伝えさせていただく場合があります)。また人材バンク制度に関するご意見・ご感想をご記入ください。																

※太枠内をご記入ください。

上記のとおり報告がありました。						講師へのフィードバック： <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
参事	主幹	課長補佐	主査	担当	收受日		
					受付方法	<input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> 郵送 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> Eメール <input type="checkbox"/> その他 (                      )	

(事務担当 藤沢市 生涯学習部 生涯学習総務課)

【記載例】

藤沢市生涯学習人材バンク “湘南ふじさわ学びネット” 利用報告書

藤沢市長	年 月 日
団体名	〇〇クラブ
代表者氏名	湘南 華子
担当者氏名	湘南 太郎
住所	藤沢市朝日町〇-△
電話	0466-〇〇-〇〇〇〇

次のとおり報告します。

利用内容について	学習会名・講座名称等	〇〇クラブ 定例学習会 「日本の文学」					
	利用内容	クラブの学習会で日本の近代文学について、本の内容とその背景について学習した。					
	利用日時	20△△年 11月 1 日 (金) 10 時 00 分~12 時 00 分					
	利用場所名称	藤沢市民会館会議室	所在地	藤沢市鵜沼東 8-1			
	参加者	参加人数	20 人	内 訳	成人 10人 小学生 10人	中・高校生 人 その他 人	
講師について	講師名 (団体名)	春 すみれ				講師人数	3 人
	講師への支払い	<input checked="" type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無	金額	2500円	内 訳	<input checked="" type="checkbox"/> 交通費 ( 1000円/人) <input checked="" type="checkbox"/> 教材費・資料代 ( 500円) <input checked="" type="checkbox"/> 他実費 ( 1000円) (他実費の内容 )	
	講師に対する評価	<input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い					
意見・感想	*声の大きさ、話し方、内容等に関するご意見・ご感想をご記入ください(講師へ伝えさせていただく場合があります)。また人材バンク制度に関するご意見・ご感想をご記入ください。  作者の心情や時代背景、関連書の紹介など充実した内容でした。 講師の方の明瞭な話し方と穏やかなお人柄で楽しい講座となりました。						

※太枠内をご記入ください。

上記のとおり報告がありました。					講師へのフィードバック： <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
参事	主幹	課長補佐	主査	担当	収受日	
					受付方法	<input type="checkbox"/> 窓口 <input type="checkbox"/> 郵送 <input type="checkbox"/> FAX <input type="checkbox"/> Eメール <input type="checkbox"/> その他 (                      )

(事務担当 藤沢市 生涯学習部 生涯学習総務課)

藤沢市生涯学習人材バンク 湘南ふじさわ学びネット  
利用の手引き・登録者名簿 令和8年度  
2026年(令和8年)5月発行

発行 藤沢市  
編集 藤沢市 生涯学習部 生涯学習総務課



## お申込み・お問い合わせ先

藤沢市 生涯学習部 生涯学習総務課

〒251-8601  
藤沢市朝日町1番地の1 藤沢市役所本庁舎8階  
※午前8時30分～午後5時(土・日・祝日を除く)

【TEL】 0466-50-3561  
【FAX】 0466-50-8442  
【Eメール】 fj1-manabi@city.fujisawa.lg.jp

お気軽に  
お問い合わせ  
ください♡

藤沢市 人材バンク

検索

