

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	1523	俳句	のりた まきこ 乗田 眞紀子	1953	片瀬	やさしく楽しい俳句入門	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	-	
	①	俳句の実作指導、添削。句会の指導。																					
	②	俳人協会会員 俳句入門講座の指導																					
	③	初心者にも分かり易い作句の指導。俳句を詠む楽しさを伝えたい。																					
	備考																						
	動画																						
趣味	1524	水彩画	にしみつ みなこ 西光 美奈子	1956	長後	誰でもたのしく絵が描ける!! キミ子方式で絵を描こう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	応相談	午前	午後	-	-	
	①	赤青黄の三原色と白だけで色を作り、描きはじめの一点を決め、その部分から隣り、隣りと描きすすめていきます。画用紙が余れば切り、足りなければ足して、最後は構図。																					
	②	労働会館や市民活動推進センターなどで、キミ子方式基礎講座やキミ子方式で絵を描こう講座をひらいた経験あり。元藤沢市の小学校教員。																					
	③	「絵を描くのは、嫌い」という人はたくさんいます。センスがないと思っている人でも「キミ子方式」で絵を描くのが好きになり、楽しくなります。絵を描く喜びと自信を取り戻せます。飾りたくなります。																					
	備考	※指導可能対象：小学生以下は保護者同伴 ※指導可能日時：土日は応相談																					
	動画																						
料理・食生活	1470	発酵食品	おおた くにこ 太田 邦子	1975	辻堂	麴で簡単腸活！ Happyヘルシー生活	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	-	-	
	①	自家製麴を使った麴の効果や活用方法のご紹介。 ・塩麴 ・しょう油麴 ・甘酒の作り方 ・麴化粧水 ・無添加麴スープ																					
	②	(社)麴クリエイター協会所属 麴マスター。自宅でレッスン、オンラインレッスンを開催しています。																					
	③	発酵の力を知っていただき、より健康で楽しい毎日を送るきっかけ作りになったら嬉しいです。																					
	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	1630	フラ ダンス	あまかす なおみ 甘糟 直美	1968	片瀬	ハワイの音楽に癒されながら フラで心も身体も元気に！	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応 相 談
	①	幼児、小学生、親子、中学生以上、シニアの方、それぞれに合わせたフラで無理なく身体を動かします。心地よいハワイの音楽に合わせて表現する楽しさを味わっていただけます。																				
	②	フラ歴30年、国内外の大会にて入賞、優勝経験あり。藤沢市市民センターなどで約20年間フラを指導、現在は教室も主宰。幼稚園、高齢者施設訪問や指導にも積極的に参加。																				
	③	ハワイの音楽はリラックス効果を、歌詞を表現するフラの動きは健康維持の効果をもたらします。年齢を問わずどなたでも挑戦しやすい踊りです。そんなフラの魅力や楽しさを年代に応じて丁寧に伝えたいと思います。																				
	備考	※指導可能対象：三歳くらい以上																				
動画																						