

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 ツウェ 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ェルネス吹矢です。																		
	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ェ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	鎌倉 市	楽しい健康ラテンリズムステップ	だれ でも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	応 相 談	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	※指導可能日時：火曜・金曜は応相談																				
動画																						
レクリ エーシ ョン	697	ダンス すまいるらぼ ふおーえーちゃんす 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 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、その場に合わせた行。演奏者は専門家。																				
	②	日本音楽療法学会員。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、利用者様く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 リラックスをめざす健康法	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させていただくことで、健康で爽快な毎日を手にするお手伝いが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～ 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は？																			
	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 たくじ 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(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 さがら 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! 藤沢キョングダンス」	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・藤沢キョングダンス)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ョングダンスを。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	鎌倉 市	健康改善体操	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	応 相 談	午 前	午 後	-	応 相 談
	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	※指導可能日時:火曜・金曜は応相談																			
	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	676	リラックスヨガ 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	-	-	-	-	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間
	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	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	応相談
	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	一般社団法人人体力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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	応相談
	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																			

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

57

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 まつはし まさよ 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	-	-	-	-	-	-	-	-	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 たなか あまみ 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のキッズヨガ。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 さくら まい 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	足つぽ 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	活き活き足つぽマッサージ＆ 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ぽ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	トッパー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、トドラ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→組み合わせで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 ビー 体操	たなか あまみ 田中 海美	1990	湘南 大庭	ウェルビー体操で 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、このウェルビー体操！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																				