

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 ーツ	602	登山	おおつか ただひこ 大塚 忠彦	1942	辻堂	登山指導	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午 前	午 後	夜 間	-
	①	近年、中高年者の登山人口の増加に伴い、登山事故が激増。登山の技術、装備、安全対策、遭難防止、自然保護などの実地、机上研修の実施。オンデマンドです。																				
	②	日本体育協会/日本山岳協会公認 山岳上級指導員。公益社団法人 日本山岳会会員。公益社団法人 東京都山岳連盟遭難対策委員会専門委員(元)																				
	③	ヒマラヤ等の海外登山、トレッキングの情報提供も可能。																				
	備考																					
動画																						
各種 スポー 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																						
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公民館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大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。自宅で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	ふあんきつずだんすさーく る Funkid'sダンス サークル	—	茅ヶ 崎市	幼児～未就学児ダンスで楽しい 面白い！遊ぼう学ぼう！	-	-	幼 児	-	月	火	水	木	金	土	日	応 相 談	午 前	午 後	-	-
	①	子ども達が興味を引く音楽等を使用し、楽しみながらスポーツ運動能力に必要な体内のリズムBOXを成長させられるよう、ダンスで指導します。																				
	②	公民館を中心にダンスサークル活動続け約30年。そこで育った子どもが成人となりダンス講師エンターティナーとしても国内外で活躍。ダンスで育成を継承している団体です。																				
	③	運動能力を向上させると学習能力も向上します。子ども達の脳は＜やりたい＞＜楽しい＞ことが一番成長の近道です。楽しい『ダンス』で能力を最大限に引き上げます。																				
	備考	※指導可能日時：土日はイベント等が入らない日程は可能です。																				
	動画	紹介動画有																				
レ ク リ エ ー シ ョ ン	699	ダンス	いいだ みづき 飯田 三月	1974	鶴沼	ちょこっとダンス	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談
	①	ご年輩の方には懐かしのディスコソングで楽しく運動不足解消、小中学生にはK-POP等を踊ります。																				
	②	1回45～60分。曲やダンスのジャンルは参加者に合わせられますので気軽にご相談ください。																				
	③	大手フィットネスクラブにて指導歴24年。個人の体質や性格に寄り添う個人レッスンが得意。自身の経験からいじめや癌寛解後のエクササイズ相談もやっています。																				
	備考																					
	動画	紹介動画有																				
健 康 管 理	613	音楽 療法	こころとおながくのつどい 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、その場に合わせで行う。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公民館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																					

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	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、公民館事業等で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																				
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セラピー法その他、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	668	笑い ヨガ	ささき やすのり 佐々木 康憲	1943	鎌倉 市	笑いヨガ！！	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-				応 相 談
	①	「笑うことは生きること」自分を幸福にし、周囲の皆様も幸福に、思いやり深い人になります。笑いの呼吸法は健康の元です。																				
	②	老人ホーム、市公民館、日帰り老人会等で実施。10年の経験で、笑いヨガティーチャー資格																				
	③	皆を明るく、元気に活動させて喜ばれています。																				
	備考																					
	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																					

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	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、無為氣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																			
健康 管理	1612	健康フラ こいけ あけみ 小池 あけみ	1970	辻堂	健康フラ	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	参加者に合わせてフラ、ストレッチを全身を使って楽しみます。ハワイアンソングを踊ります。																			
	②	フラの指導は2008年より開始。2017年マウイ島プリンセス受賞、ハワイアンネーム取得。																			
	③	年齢、性別不問。楽しく健康にいいフラを通して仲間作りをコンセプト。参加者は少数多数歓迎いたします。																			
	備考	※指導可能日時：土曜日は午前と夜間。日曜日は夜間のみ。祝日も可。																			
	動画																				
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～すっきりんば流ほっこりんば流	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	2/19電話でテーマ変更受付、アロマセラピー→アロマリンパ。																			
	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	シンクロスイミングストレッチ	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！ 藤沢キュンダンス」	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・藤沢キュンダンス)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ュンダンスを。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	—	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	公民館、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	-	-	-	-	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。整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	ストレッチ &ピラ ティス	いいだ りか 飯田 理香	1972	村岡	楽しくストレッチ & ピラティスで元気をたもとう！	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	応 相 談	午 前	午 後	夜 間	-
	①	親子（幼児）～高齢者向けのストレッチ & ピラティス、いすを使った健康体操など。																				
	②	市内公民館などで長年指導を行っています。【資格】シニア健康体操指導士、マットピラティスインストラクター、エアロビクスインストラクター修了、産後ママ向けヨガ、ピラティス。																				
	③	子育てママのリフレッシュのためのピラティスや高齢者の健康維持のためのストレッチ & ピラティスなど一緒に楽しみませんか。																				
	備考	※指導可能日時：土・日曜日は1か月以上前に相談																				
	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	689	リフレク ソロジー ・ヨガ	まつはし まさよ 松橋 昌代	1974	湘南 大庭	リフレクソロジーとヨガで足と体を 快適に	だ れ で も	-	-	そ の 他	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談	
	①	ご自身で足を観察し、もみほぐします。その後ヨガを行い、体を整えます。																				
	②	リフレクソロジスト。オイルボディセラピスト。ヨガインストラクターRYT500。																				
	③	足(土台)が安定することで、普段行っている動作が軽く、気持ちよく過ごすことができます。足が快適だと体も快適に動く。そんな身体のつながりを体感しましょう。																				
	備考	※指導可能対象:妊婦不可。※指導可能日時:2か月前までに相談																				
	動画																					
体力づくり	690	親子 ヨガ	そうま みほ 相馬 実歩	1993	辻堂	親子ヨガ	-	-	幼 児 ・ 親 子	そ の 他	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談	
	①	絵本や手遊びも取り入れながら、ヨガの楽しい動きと一緒に運動遊びをしましょう。子どもの遊び場として、そして保護者の方の情報交換の場としてご活用ください。																				
	②	幼稚園の先生として働いたのち、ヨガインストラクターとして活動。幼稚園教諭免許、保育士資格保有。																				
	③	お子さんとコミュニケーションを深める場や保護者の方々の情報を交換できる場になったら嬉しいです。ぜひヨガを通して一緒に楽しみましょう。																				
	備考	※指導可能対象:3～5歳の幼児とその保護者。保護者の方に向けてのレッスンも可能。指導可能日時:1か月前までに相談																				
	動画																					
体力づくり	691	チェア ヨガ	そうま みほ 相馬 実歩	1993	辻堂	チェアヨガ ～健康寿命を伸ばそう	-	-	-	そ の 他	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談	
	①	イスに座りながら、呼吸を深めたり、体を動かしたりします。健康な体を維持するために、健やかな未来のために、一緒にヨガをしましょう。																				
	②	幼稚園の先生として働いたのちに、ヨガのインストラクターをして4年目になる。ヨガニードラ、陰ヨガ、チェアヨガなどの養成講座を修了。																				
	③	日本の平均寿命は世界でもトップクラスですが、健康寿命は平均年齢よりも8～12年短いです。健康寿命を伸ばすために、できることを一緒に行いましょう。チェアヨガを通してサポートします。																				
	備考	※指導可能対象:シニアの方はもちろん、様々な年代の方でもやっていただけます。指導可能日時:1か月前までに相談																				
	動画																					
体力づくり	694	フープ	きみこ KIMIKO	1964	片瀬	フープでインナーマッスルを鍛え 楽しく体幹運動	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午 前	午 後	夜 間	-
	①	フラフープを使って筋肉を動かしましょう。運動経験が無い方でもスポーツをやっている方のコンディショニングとしてもOKです。																				
	②	フープ東京(日本初のフラフープ教室)フープエクササイズ&フープダンス認定インストラクター。																				
	③	エクササイズ・トレーニング・フープダンスの要素をバランスよく身体に効かせて楽しく健康になりましょう。フープをお持ちでない方はレンタル有。お気軽にご参加ください。子どもも大人も指導可。																				
	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								
体力づくり	1600	ストレッチ ヨガ	いいだ みづき 飯田 三月	1974	鶴沼	こころと身体を健康に！ かんたんストレッチヨガ	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談	
	①	低体力の方、ご年輩の方向けのストレッチ感を重視したヨガエクササイズです。																				
	②	大手フィットネスクラブ指導歴24年。ヨガ・ピラティス・エアリアルヨガの指導をメインに行っています。																				
	③	個人の体質や性格に寄り添う個人レッスンが得意。自身の経験からいじめや癌寛解後のエクササイズ相談もやっています。																				
	備考																					
	動画	紹介動画有																				
体力づくり	1601	ベー シックヨ ガ	にしじま みさお 西島 美操	1980	鶴沼	ベーシックヨガ マタニティヨガ	だ れ で も	-	-	-	月	-	-	木	金	土	日	-	午 前	午 後	夜 間	-
	①	ヨガをするのが初めての方、体がかたい方、運動不足の方、産前／産後の方も無理なくできる、やさしいヨガ。																				
	②	JYA指導者養成講座修了 六会公民館かめの子学級、リラックスヨガ 藤沢公民館、夜活！！みんなのヨガ YFL RPYS全米ヨガアライアンスマタニティヨガ指導者養成講座修了																				
	③	ココロとカラダをととのえる、やさしい指導のベーシックヨガです。自分の心身を自分で元気におだやかに導く時間を一緒にしませんか？																				
	備考	※指導可能日時：日曜は午後のみ。																				
	動画																					
体力づくり	1604	バレエ ストレッチ	さくま かずこ 佐久間 和子	1980	辻堂	誰でもできるバレエストレッチ（子 連れOK）	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	午 前	-	-	-
	①	バレエを取り入れたストレッチレッスン、音楽と共に全身をほぐしていきます。同時に体幹強化、姿勢改善も行いながら美しいプロポーション、きれいなしぐさが身に付きます。																				
	②	バレエ歴35年、ロシア留学経験有。講師歴10年。産後子連れOKバレエ、ダンスエクササイズ、アロマストレッチを地域の施設や幼稚園のママ向けクラスで活動してます。																				
	③	小さなお子様連れで参加できます！誰でも気軽に参加頂けます。体が硬い方向けのレッスンなので運動経験やバレエ経験がなくても問題ありません。体を柔らかくするコツ、美しい所作を伝授します。																				
	備考	★デジタル紹介展示有																				
	動画	紹介動画有																				
体力づくり	1605	脳トレ 音楽 体操	おだ としはる 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																					

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	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	-	-	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	1609	ピラティ ス ひらた みちよ 平田 美智代	1976	横浜 市	ピラティス～楽しく運動、姿勢を 整えましょう～	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談	
	①	ピラティス指導を行います。ご希望、ご要望により子どもから高齢の方まで楽しく運動しながら、姿勢が整うようにメニューを組ませていただきます。																				
	②	ピラティスインストラクター／理学療法士。理学療法士として20年病院、訪問でのリハ指導、ピラティスインストラクターとしてスタジオでのピラティス指導をしています。																				
	③	体のしくみを考えながら楽しくピラティスを行って頂けるようプログラムを組ませて頂きます。運動後の姿勢が整う感覚を味わって頂きたいです。子どもから高齢の方までどなたでも行えます。																				
	備考																					
	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 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	1614	リミック ク りくりらん りくりらん	—	遠藤	幼児リミック・お年寄リミック	-	幼 児 ・ 親 子	-	そ の 他	月	火	水	木	金	-	-	-	午 前	午 後	-	-	
	①	リズム遊び、リズム運動、知育活動等、様々な活動を親子で楽しみながら、リズム感、集中力、想像力、社会性等、「生きる力」を育みます。																				
	②	【活動】市内公民館・体育館で未就園児のリミック 大和市、寒川町で高齢者のリミック 【資格】リミック研究センター認定資格 音楽健康指導士																				
	③	0～3歳まで驚くほどたくさんのことを吸収する【黄金期】！流れる音楽の中で、ママと一緒に楽しみながら、お子さんの【乳幼児期につけておきたい力】を育みましょう。																				
	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	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																			
	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																													
体力 づくり	1616	ヨガと 気功	いけだ ちえこ 池田 千恵子	1962	藤沢	ヨーガ的気功	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	土	-	-	-	-	午 後	-	-					
	①	やさしいヨガと経絡を意識したヨーガ的気功を取り入れ、気・血の流れを良くし、リラックス効果を高め心と体を整えます。																											
	②	昭和57年からヨガ・ホリスティックなアプローチから様々な身体技法や講義を受け、その学びと実践を生かして気功クラス・高齢者公民館サークルに取り入れお伝えしています。																											
	③	ヨガと気功を融合させ、更に介護予防運動や足反射区の観点から必要な功法を丁寧にお伝えし、エネルギーを高めて日常生活で最高の力を発揮できるよう御一緒に学んでいきたいと思います。																											
	備考	※指導可能日時：日曜日は応相談																											
動画																													
体力 づくり	1617	足つぽマッ サージと 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、ド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																													

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	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→組み合わせて 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																					