

# 登録者名簿

## 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	年代	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	602	登山 おおつか ちかひこ 大塚 忠彦	70 歳代	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。																				
各種スポーツ	652	バレエ まくた ちかこ 幕田 千佳子	50 歳代	藤沢	パリ・オペラ座流派のクラシックバレエを学びませんか	だれでも	-	-	その他	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	午前	午後	-	応相談
	①	大人のクラスではフロアバー(床でのエクササイズ)を中心に、まっすぐきれいに立つことを目標にします。学生のクラスでは、バー、センターでオペラ座スタイルを学びます。																				
	②	元パリ・オペラ座バレエ団ソリストに6年間師事。ペタコジー(教授法)習得。パリ・オペラ座スタイルの指導。非営利なワークショップなど開催。パリ・オペラ座名教師アンドレイ・クレム氏に指導を受ける。																				
	③	パリ・オペラ座スタイルと聞くとどんなバレエをイメージしますか? そのスタイルは優美で簡素です。技術的に大きく脚を上げたり、これみよがしなショーオフ的な面を追及していません。控えめ・気品・洗練・それがオペラ座の特徴です。																				
備考	※指導可能対象:小学生以上																					
各種スポーツ	660	ラグビー くさじま いさむ 草島 勇	80 歳代	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、神奈川県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。																				
各種スポーツ	653	陸上競技 みやじ くにお 宮治 邦夫	70 歳代	鶴沼	陸上競技のルールを覗いてみよう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	-	午後	-	
	①	走る、跳ぶ、投げる。楽しい競技にも細かなルールがあります。こんな決まりがあったのかといった難解なルールを解りやすく解説指導します。																				
	②	長年にわたり陸上競技大会の公認審判員として県内で行われる主要大会で活動。																				
	③	長年現役で幾多の問題に遭遇しました。オリンピックの華、陸上競技の観戦をより楽しくするためにも競技の決まり事を覗き見ること、知ることも一助になるはずです。																				
レクリエーション	651	社交ダンス ほんま けいこ 本間 啓子	60 歳代	鶴沼	新しい社交ダンス	だれでも	-	-	その他	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-	
	①	ステップを覚えるのではなく、音楽に合わせることで誰とでもすぐ楽しめます。ヨーロッパのダンススクールで教えている方法です。																				
	②	都内の福祉施設で介護予防のためのダンスを10年間。インターナショナルダンス教師資格。自宅でパーティー開催。鶴沼藤が谷「みんなの縁側」で指導。																				
	③	海外ではダンスは生活の一部。日本でも最近はパーティーやクルーズの楽しみに社交ダンスは必要になっています。男女の出会いの場として、いつまでも自分の足で歩くために、海外から訪れる人たちとの交流の場としても最適です。																				
備考	※指導可能日時:毎週水曜日午後は不可																					

# 登録者名簿

## 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	年代	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	609	スクエアダンス しほなん湘南マリンSDC えすでいー		藤沢	アメリカのダンスを楽しんでみませんか！	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午前	午後	夜間	-
	①	小・中・高学生から一般の方を対象としたスクエアダンスを指導。鎌倉と藤沢を拠点として地域の人達の健康増進を目的に活動しています。																			
	②	講師：スクエア歴20年以上、日本フォークダンス連盟指導者歴20年。クラブ活動歴10年以上(片瀬公民館、玉縄学習センター等において)。鎌倉市立手広中学校での生涯学習を7年経験。																			
	③	カントリー音楽にのって、右脳左脳を同時に刺激してリフレッシュするダンスです。子どもから大人まで一緒に楽しむ事ができます。適度な運動量で生涯教育と健康にぴったりです。体験学習は何日でも可能です。団体にご連絡ください。																			
備考	※指導可能日時：平日のみ夜間も可																				
	606	スポーツウェルネス吹矢 いさか石坂 はじめ甫	70歳代	湘南台	生涯スポーツのスポーツウェルネス吹矢で楽しもう	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	応相談
①	スポーツ吹矢の紹介(腹式呼吸を取り入れた生涯スポーツウェルネス吹矢) 公民館、地区センター等での体験会開催。(一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会準師範、六段。																				
②	中学校文化祭(村岡、湘洋中学)、長後生涯学習科、県レク協「スポレク大会」、藤沢市みらい創造財団2月&5月他。																				
③	どなたでもできます。生涯スポーツです。腹式呼吸を取り入れた健康生涯スポーツです。																				
	607	スポーツ吹矢 かわむら川村 せい聖	80歳代	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																				
	608	ターゲット・バードゴルフ ふじさわ藤沢市ターゲット・バードゴルフ協会 きょうかい		藤沢	ゴルフクラブ1本を使い、傘に入れる個人競技です	-	-	-	その他	-	-	-	木	金	-	-	-	午前	-	-	-
①	市内に5支部200名が月～金まで午前中に活動しています。全日本協会、神奈川県協会に加盟し、県大会、市の大会年5回に参加しゴルフと同様スコアを競っています。																				
②	市の交流会、レクリエーション時に体験コーナーを設けている。公認指導員がいます。																				
③	ゴルフクラブ1本だけを使い、バドミントンのシャトルのようなボールを打ち、傘を逆さにしたようなホールに入れ、打った数の少なさを競う個人競技です。野外スポーツなので健康に役立っています。																				
備考	※指導可能日時：毎週木・金曜日午前9時～11時 ※指導可能対象：成人																				
	610	バリ舞踊 はせがわ長谷川 あみ亜美	50歳代	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。江の島ハリサネット、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。																				

# 登録者名簿

## 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	年代	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	612	ベタンク <small>しょうなん</small> 湘南ペタンククラブ	/	湘南大庭	ペタンクで健康になろう	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	-	-	-	午前	-	-	-
	①	ベタンクの基本(ルール、投球方法、試合のやり方)の指導及びコミュニケーションを図る。																				
	②	1週間に4回の練習日に加え、月に1~2回の県大会出場。ねんりんピックへ3回出場している県内でも実力のあるクラブです。																				
	③	現在34名の会員登録が有りますが、女性の会員数が少ない為、女性会員を募集しています。																				
レクリエーション	655	ラテンダンス <small>みよかわ</small> 御代川 <small>よしのり</small> 義則	70歳代	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新進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。自宅で行える内臓活性の指圧法も指導します。																				
健康管理	613	音楽療法 <small>おんがく</small> 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さく事によって、病気が治るわけではないけれど、とても心が安ら became なったり元気が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。																				
健康管理	686	音楽と健康 音楽で健康を考える会	/	鎌倉市	あなたの体、大丈夫？音楽でフレッシュ！	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。																				
健康管理	618	健康管理 <small>よしむら</small> 吉村 <small>みつお</small> 美男	70歳代	茅ヶ崎市	健康管理・生活習慣病予防	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	午前	午後	-	-
	①	一家に一人の健康管理者の配置、毎日の食習慣や生活習慣を改善することで、生活習慣病予防になります。健康管理者育成と健康サークル作りを進めています。																				
	②	企業、自治体で健康講習。鎌倉、藤沢で生涯学習講習で健康管理、生活習慣病予防実施。																				
	③	毎日食べる食事が明日の身体を作ること、毎日の生活習慣を改善することが生活習慣病の予防になることを広く知ってもらうために活動しています。																				

# 登録者名簿

## 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	年代	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	672	健康管理 トピ 戸部 ひろやす ひろやす 廣康	70 歳代	藤沢	ビール苦味成分のアルツハイマー病への予防効果	-	-	-	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																				
	620	骨盤矯正 こばやし 小 祥子 さちこ 祥子	30 歳代	村岡	絶対効くセルフケア、教えます 骨盤矯正にも効果あり	だれでも	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	-	-	
	①	自分でできる骨盤矯正法を教えます。体の使い方がわかれば、歪みはもう怖くない。赤ちゃんがいても、妊婦さんでもできる“家族でセルフケア”もおススメです。																				
	②	市内で整体のお店を持って9年になります。お客様は主に妊婦さんや子づれのお母さんです。忙しいお母さんたちが自宅で行えるセルフケアをしっかりと伝えることを大切にしています。																				
	③	整体師として整体院で施術する側ら、骨盤矯正インストラクターとして多くの方に指導してきました。セルフケアするためには、体がどう歪んでいるかを理解する必要があります。その部分をしっかりと説明して理解していただけるように心掛けています。																				
	備考																					
	667	整体 なかしま 中島 ゆう ゆう 裕	50 歳代	辻堂	体を正しく使って気持ちを前向きにしよう	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	体の正しい使い方、動かし方で腰痛や関節痛を予防します。前向きな考え方ができるような言葉の使い方をお伝えします。																				
	②	辻堂で8年、整体院を開業していました。現在は横浜へ活動の拠点を移動し体の施術の他にカルチャースクールの講師をしています。																				
	③	整体師としての知識から正しい体の使い方をお伝えします。少し気をつけるだけで腰痛や関節痛を予防できます。また体だけではなく心も元気になるお話をしていきます。																				
	備考																					
	664	ヘソヒーリング ヘソクラブ		茅ヶ崎市	オーラ撮影で健康診断&ヘソヒーリング	だれでも	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応相談	-	-	-	応相談
	①	オーラ撮影で健康診断(体・心・精神のバランスチェック)。その後、健康ボタンのヘソをヘソヒーリングバーでポンピング。再度オーラ撮影をし、体の変化や柔軟度をチェックする。ヘソヒーリング前後の変化を見ます。																				
	②	ヨガのインストラクター10年の経験。体の健康チェックをし、より自身の体を体感していただくことを目的に、ヨガ以外にも健康になれる方法を伝授します。																				
	③	健康ボタンであるおへそで、誰でもヘソヒーリングができます。手軽にいつでもどこでも健康になれる方法です。呼吸器系・免疫系・消化器系の健康に繋がります。																				
	備考																					
	661	耳つぼ やまさき 山崎 かずこ かずこ 和子	50 歳代	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マッサージの他、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																				

# 登録者名簿

## 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	年代	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	30 歳代	善行	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	医療ソーシャルワーカー、地域包括支援センター(社会福祉士)、ケアマネージャーを経験。「あなたが笑えばあなたが変わる。あなたが変われば世界が変わる！」をモットーにしています。																					
	③	「じぶんsmile♡プロジェクト」として、みなさんが「楽しく楽に自分らしい笑顔で毎日を生きる」をテーマに活動しています。子育て、起業、夫婦関係、バーンアウト…私の人生経験のすべてをお伝えしています。																					
健康管理	668	笑い ヨガ	ささきやすのり 佐々木 康憲	70 歳代	鎌倉市	笑いヨガ！！	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	-	応 相 談	
	①	「笑う門には福来る」笑いと腹式呼吸を組み合わせた、笑いのエクササイズです。有酸素運動効果による健康増進と笑顔upによる心の平和でコミュニケーション力が向上されます。																					
	②	老人福祉訪談15ヶ所、老人保健施設、自治会、藤沢市民病院、企業の朝礼。笑いヨガのティーチャー、認知症予防ゲームインストラクター。																					
	③	笑い腹式呼吸を組み合わせた笑いのエクササイズです。「笑う門には福来る」有酸素運動による細胞レベルの体力増進と代謝アップで免疫向上します。笑顔力アップでアドレナリン、セロトニンなど幸せホルモンがあふれ出ます。コミュニケーションアップにつながり平和に楽しく暮らせます。																					
健康管理	656	ハンド マッサージ	ふくもと じゅんこ 福元 盾子	30 歳代	辻堂	高齢者さん、介護のためのハンド マッサージ	-	-	-	そ の 他	月	火	水	木	金	-	-	-	午 前	午 後	-	-	
	①	高齢者施設でのハンドマッサージケア、家族へのハンドマッサージ指導を行います。オイルを使用して行う肌と肌のふれあいで、リラックス効果を促しましょう。																					
	②	地域の施設へ訪問し、ハンドマッサージケアを行っています。																					
	③	高齢者の方とお話ししながらのハンドマッサージは、私も勉強になりますし、みなさん明るく元気になって戻られます。肌と肌のふれあい、人と人とのコミュニケーションの力を全ての方に感じてほしいです。																					
備考	※指導可能対象：高齢者とその家族																						
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	60 歳代	遠藤	米国生まれの瞑想法を中心とした 脳のトレーニング	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止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、無為氣功養成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、健康で爽やか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。ぜひご相談ください。																					
備考	※指導可能日時：日は午前・午後のみ																						
体力づくり	626	健康 体操	あきやま しげお 秋山 茂夫	60 歳代	鶴沼	中高年のための健康体操	-	-	-	そ の 他	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談
	①	様々な動きを通して、体全体を動かし、健康な体づくりをめざしていく簡単な体操です。誰でも気軽に取り組める楽しい運動です。シナプロジーやコグニサイズも行います。																					
	②	日本体育大学体育学部卒業。中学校保健体育の教師を経て、現在、藤沢市健康普及員の運動サポーターとして活動中。2014年2月に健康運動指導士として登録される。																					
	③	個人的に大庭地区、御所見地区において、健康運動教室を展開中。また、ボランティア活動として「かわせみ体操」をひろめる活動を行っています。																					
備考	※指導可能対象：中高年																						

# 登録者名簿

## 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	年代	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	635	健康体操	さきから 相良 陽子	60 歳代	湘南 大庭	「リズム体操で楽しく身体づくり」 「踊ろう！ キュンダンス・オリンピック音頭」	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談
	①	(大人)リズムに合わせて身体を動かし、軽量ダンベルを使って筋トレ、ラジオ体操で全身運動と楽しく身体づくりをします。(キッズ)楽しい曲に合わせて身体を動かしながら、ダンス技術よりも体力向上を目指します。																						
	②	公民館等で体操指導30年。日本体育協会公認指導員(体操、エアロ)全国ラジオ体操連盟1級指導士。鈴木正成式ダンベル認定指導員。																						
	③	体力づくり！仲間づくり！子どもから大人までの楽しい身体づくりを応援します。																						
備考	※指導可能対象：幼児から高齢者まで																							
	647	健康体操	みよかわ 御代川 義則	70 歳代	善行	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。																						
	659	健康体操	まや 真彩	30 歳代	湘南 大庭	骨盤エクササイズ	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	応 相 談
	①	身体を中心である骨盤を整え、身体のあらゆる不調を改善していきます。楽な身体の使い方を学び、楽に動ける身体づくりを目指します。																						
	②	スポーツクラブで10年間勤務。ピラティスや骨盤系の資格を取得しました。リンパやツボの勉強もしてきたので多方面でのアプローチができればと思います。																						
	③	骨盤を整えると免疫力がアップすると言われています。他にも冷え症、頻尿、便秘の改善、疲れにくくケガのしにくい身体など日常生活にもメリットがたくさんあります。自分のペースを大切に。できるところからはじめてみましょう。																						
	669	健康体操	すずき 鈴木 ともりのり 友範	30 歳代	長後	子どもからシニアまで、健康体操・脳活体操・運動(格闘フィットネス)で心もカラダもリフレッシュ	-	-	-	そ の 他	月	火	水	木	金	-	-	-	-	-	午 前	午 後	夜 間	-
	①	子どもからシニアまでどなたでも、年齢に関係なく幅広い世代の方に健康体操、脳活体操を楽しんでいただけます。健康体操・介護予防・シナプソロジー(脳活プログラム)・ファイトニクス(格闘フィットネス)など様々なジャンルから楽しめるプログラムを提案いたします。																						
	②	元プロアスリート(格闘技)、介護予防運動指導員、シナプソロジーインストラクター、健康予防管理専門士。																						
	③	元プロアスリート、パフォーマーとして活動しながらアジア・アメリカでレーニングを積む。現在は湘南地域を中心に高齢者への介護予防運動や少年少女・一般、また保護者親睦会や組合などでも運動プログラムを提供しています。																						
備考	※指導対象：小・中学生以上、シニア																							
	681	健康体操	あおやぎ 青柳 彩子	30 歳代	茅ヶ 崎市	ストレッチと体幹運動で冷え対策！！	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。																						

# 登録者名簿

## 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	年代	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	683	健康体操	やの てっぺい 矢野 哲平	30 歳代	鷗沼	リラックスカフェ(こころもカラダも 気持ち良く!)	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	-	午 前	午 後	-	-
	①	グループでリラクゼーション、健康体操(ストレッチ、筋トレ)などを指導します。BGMをかけたり、お茶を飲んだり、寛げる時間と空間を提供します。																					
	②	作業療法士として約8年間、精神科病院・施設利用者などへの運動指導やレクリエーションなどを通じた心身の回復と健康づくりに携わってきました。																					
	③	健康寿命が延び、予防や健康管理、生活支援に対してのニーズが地域で多くなることを受け、私自身も住み慣れた場で活動することを決めました。皆様からの要望や相談などにも柔軟に応えていきます。																					
	684	健康体操	しみず あさこ 清水 亜佐子	40 歳代	辻堂	キックボクシングエクササイズでス トレス発散!!	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午 前	午 後	夜 間	-	
①	音楽に合わせてパンチやキックを行い、全身を使ってストレス発散・脂肪燃焼しましょう!!																						
②	フィットネスクラブや公民館等でエアロビクス、ピラティスを指導。また、パーソナルトレーナー、整体師として活躍中。AFAA認定キックボクシングインストラクター。																						
③	体を動かす楽しさを分かりやすくお伝えしていきます。生涯2本足で歩いていけるようサポートしていきます。また、整体師としてお体の事もサポートしていきますのでよろしくお願ひします。																						
備考	※指導可能日時:土・日・祝は早めに相談。月～金は夜間のみ、土は午後・夜間、日は午前・午後																						
	628	散策	あべ たかし 阿部 恭巳	70 歳代	村岡	鎌倉ウォーク・ハイキング	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	午 前	午 後	-	-	
①	季節の花を愛でながら、古都鎌倉の寺社を訪ね歩きます。天園・源氏山コースなど初心者向きの山歩き…魅力あふれる鎌倉を楽しく歩きます。[3～4時間・6～8km位]																						
②	鎌倉案内歴17年。鎌倉散歩倶楽部主宰。公民館、地域団体(老人会クラブなど)で活動。																						
③	江の島・鎌倉・(逗子・三浦)散策コース30以上。寺社の案内に加え、古都に相応しい山野草、珍しい花木、路傍の草花…一緒に楽しく歩きましょう。																						
	629	水中ストレッチ	みやざき みほ 宮崎 美保	70 歳代	鷗沼	シンクロスイミングストレッチ	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	応 相 談	午 前	-	-	
①	浮力を利用した、安全な歩行。音楽に合わせて歩いたり、壁ストレッチ、浮身の理解。パニックにならないための水を知る体験をいろいろと指導します。																						
②	シンクロナイズド・スイミング指導40年余り。コーチ・審判員(公認資格あり)として活動。水泳マスター上級コーチ0072993号他。																						
③	赤ちゃんが歩けるようになる時、ころんでも立ち上がったたり、バランスがとれてから「歩く」ということを習得します。「泳ぐ」も同じ事。水の中で立ち上がることができてから、「泳ぎ」が順番です。水を知り、慣れてから泳ぎましょう。外国語での指導も可。																						
備考	※指導可能日時:土・日曜日は事前連絡にて調整可能。外国語での指導も可。																						
	646	ストレッチ	えぬ えふ N. F. らぼらとりイピンころ たいそう 体操ストレッチサークル	湘南 大庭	天寿を全うするファイナンシャル プラン作りを手伝う	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	日	-	午 前	-	-	-		
①	美姿勢は健康を作り、正しいウォーキングは心身をストレスフリーにして長生きできる筋肉を作ります。そのことで、自立歩行、自活ができるようになり、長生きできます。																						
②	神奈川県スポーツセンター、公民館でエアロビクス指導30年。トータルボディプロデューサー。ヘルスケアトレーナー。メンタルセラピー。健康運動指導士。ラジオ体操指導。																						
③	一生大きな声で笑って、楽しく生きましょう。”日々一善十礼百笑千食(かむ)万才天寿”脳内～足先まですべてを健康に。3分のピンピンコロリ体操で百歳をめざすお手伝いをします。いつでもどこでもできるストレッチです。																						
備考	※指導可能対象:特に中高年																						

# 登録者名簿

## 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	年代	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	648	太極拳 おおぬま かずむね 大沼 一心	70 歳代	長後	楊名時太極拳(ようめいじたい きよけん)	-	-	-	-	-	-	金	-	-	-	-	午前	午後	-	-
	①	楊名時24式太極拳を稽古します。24式を覚えるのには時間がかかります。解りやすく丁寧に指導します。																		
	②	NPO法人日本健康太極拳協会 師範。NPO法人鞭杵協会 健身鞭杵指導員。川崎市の公共施設で指導を始めて12年になります。																		
	③	太極拳は年齢や体力を問わず習得できる健康増進法です。運動が苦手な人、体力に自信がない人でも大丈夫。太極拳は貴方の心強い味方です。																		
	備考	※指導活動対象：成人																		
633	体操	(公社)日本3B体操協 会 神奈川南支部	六会	赤ちゃんから高齢者、障がいのあ る方も楽しく健康に！	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	-	-	-	午前	午後	夜間	-
	①	成人女性、ベビー、親子、ジュニア、高齢者、障がいのある方を対象とした生涯スポーツとしての健康体操の指導。																		
	②	日本3B体操協会公認指導者、健康運動実践指導者レクインストラクター、日本フォークダンス連盟会員。市内50カ所の公民館、市民の家にてサークル指導。市内各公民館、包括支援センターから講座依頼。																		
	③	3種類の用具(ボール・ベル・ベルト)を使って行う体操です。すべての運動を音楽にあわせ仲間と楽しみながらの健康づくり、基礎体力の維持、心身のリラックスなど健康増進に役立ちます。																		
634	体操	あきた たくじ 秋田 琢次	80 歳代	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カテスト判定員、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																			
650	脳トレ 体操	おかだ あつし 岡田 敦	40 歳代	茅ヶ 崎市	頭(脳)と体を活性化	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	応 相 談
	①	体を動かしながら、脳に様々な刺激や変化を与える事で、脳を活性化し、動きやすい体作りを目指す、脳トレ的エクササイズプログラム(シナプソロジー)です。																		
	②	運動型ディサービスにて、高齢者運動指導を10年。健康運動指導士、シナプソロジーインストラクターなど各種運動指導資格を多数保有。																		
	③	いわゆる体操ではなく、脳トレエクササイズは、少人数～大人数、子供から高齢者まで皆で楽しめ、自然とできないことに笑いが起きてしまうプログラムです。地域へこの運動を知っていただきたいと思っています。																		
637	ピアノ &ヨガ	ピアノ&ヨガ	鷓沼	ピアノの生演奏をバックに行うス トレッチヨガ	だ れ で も	-	-	-	-	火	水	-	-	-	-	-	午前	午後	夜間	-
	①	音楽によるリラクゼーション効果と、体調を整えるヨガを融合させたプログラムを考案。老若男女、楽しめるイベントを開催。																		
	②	2009年より湘南地区にてピアノ&ヨガを企画・運営。〈講師〉[ピアノ]秋山純子 幼児からシニアまでのピアノ指導にあたる。[ヨガ]深井みほ子 薬膳ヨガ主宰 各地でクラス運営中。																		
	③	音楽のもつ癒しのヨガの深い呼吸で、心ゆくまで手足をのばして、心身のデトックスをしましょう。体が硬くても気持ち良くなること請け合いです。																		



# 登録者名簿

## 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	年代	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	682	バランスボール わたらいりな 渡井 莉那	30 歳代	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	一般社団法人体カ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																			
632	養生太極拳 たきかわはるよ 瀧川 治代	70 歳代	鶴沼	身体を動かす事により心と身体を 元気にしましょう	だ れ で も	-	-	-	月	火	-	-	金	-	-	日	応 相 談	午 前	午 後	-	-
①	健康維持と病後のリハビリに対応できるような呼吸法、立ち方の方法、歩き方等を稽古しながらの一般的な太極拳。まだ日本で知られていない拳法を学んでいきます。																				
②	資格：台湾台北市太極拳養生学会認定教授 活動：鶴沼公民館、市民の家などで指導。台湾太極拳大会競技会参加。世界太極拳連盟理事。																				
③	基礎の基礎である、まっすぐに立つ立ち方、身体をほぐす方法を学ぶ事により、内蔵の働きを良くし、便秘をなくし、血圧が安定します。現状維持ではなく、一歩進む気持ちを持ち、心と意志で身体を動かす方法を学びましょう。																				
639	ヨガ ジャパン ヨガ アカデミー	/	藤沢	ヨガによる健康作り	-	-	-	そ 他	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談
①	老若男女を問わず、皆様の健康維持・増進のためのヨガをお伝えしています。																				
②	2003年より活動を開始し、現在まで300回以上の講習をご依頼頂きました。藤沢・宇都宮で、指導員養成を行っています。																				
③	心身を壊した為、1984年ヨガを始め健康を得ました。腰痛・肩こり・やせたい・介護予防など、ご希望のテーマがあればお伝えください。体が硬い方、高齢の方も安心して受講できます。																				
備考	※指導可能対象：小学校高学年以上～高齢者																				
640	ヨガ おかべ ようこ 岡部 洋子	70 歳代	六会	ヨガで元気な生活を	だ れ で も	-	-	-	-	水	-	-	金	土	-	-	午 前	午 後	-	応 相 談	
①	皆様とごいっしょに楽しくヨガをします。呼吸法・瞑想法・ヨガポーズをとり入れながら、全身の筋肉を伸ばして柔軟にします。																				
②	市民センターや地域市民いこの場（ひまわり、yoyoクラブ、自治会活動の一環）等でヨガを教えています。皆様の健康増進のお役にたてれば、と願っております。																				
③	30年余ヨガを続けて、ヨガは私の健康の源だと思っています。健康維持のため、たくさんの方々にヨガを知っていただき、楽しみながら生活の中にとり入れていただければ、とても嬉しく思います。老若男女関係なくどなたにでもできるのが良いところです。																				
644	ヨガ すずき ゆり 鈴木 悠理	50 歳代	茅ヶ 崎市	大人のためのゆったりヨガ	-	-	-	そ 他	-	-	-	木	-	-	-	-	-	午 後	-	-	-
①	準備体操、ポーズ、呼吸法、瞑想を組み合わせた総合的なカリキュラム。体を整え、深い呼吸を取り戻し、心の疲れもとれ、心身を癒やします。																				
②	1988年より指導開始。2008年リフレッシュヨガ・アーユ主宰。藤沢、辻堂等で教室開催、湘南台公民館やPTA対象のヨガ講座、プライベートレッスンも。ヨガ講師、ヨーガセラピスト。																				
③	体の硬い方や運動の苦手な方も楽しめるよう心掛けています。体の健康から心の平安へ～ヨガの奥深い魅力をお伝えできればと願っています。																				
備考	※指導可能対象：成人																				

# 登録者名簿

## 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	年代	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	663	ヨガ あだち みわこ 安達 美和子	50 歳代	茅ヶ 崎市	脳と腸のヨガで健康になろう！	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談
	①	脳教育と東洋医学を融合したホリスティックヨガ。心と体の真の健康が体得できるヨガです。																						
	②	NPO法人IBREA JAPAN、プレイントレーナー1級講師、講師歴13年。																						
	③	体と心と精神は密接につながっています。脳と腸を刺激する体操と呼吸、瞑想で人間が本来持っている自然治癒力を引き出すヨガです。																						
678	ヨガ あおき くみこ 青木 久美子	50 歳代	長後	リラックスヨガ～ゆったりとした呼吸とともに	だ れ で も	-	-	-	月	火	水	木	金	土	日	-	-	-	応 相 談	午 前	午 後	夜 間	応 相 談	
①	自律神経のバランスを整え、ゆったりとした深い呼吸とともに心地良く緩んでいく心と体の変化を楽しみましょう。																							
②	カルチャーセンターなどで講師として1年前より活動。全米ヨガアライアンス登録。シニアヨガTT、ヨガニドラーTT修了。藤沢市健康サポーター登録。																							
③	ゆったりと自分自身と向き合う時間として、呼吸を大切にマイペースで楽しんでいきましょう。シニアヨガ、チェアヨガ、ヨガニドラー、アロマヨガもご相談ください。ご縁のある方との素敵な出会いをお待ちしております。																							
680	ヨガ うた やすこ 浦田 靖子	50 歳代	遠藤	ヨガ&アーユルヴェーダ ヨガで健やかな毎日を！	だ れ で も	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	応 相 談	-	-	-	応 相 談	
①	ゆるやかな動きで体を整え、呼吸法、瞑想で心を整えます。インド古来より伝わるヨガと伝承医学アーユルヴェーダの知恵も合わせて学んでいきます。																							
②	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士。日本アーユルヴェーダ学会会員。スポーツクラブ、公民館、ヨガスタジオ等でヨガ指導。指導歴16年。																							
③	参加者に合わせて無理なくマイペースを心掛けています。ヨガは筋トレ、脳トレの要素を含み老化予防に最適であり、子供の落ち着き、集中力、意欲向上にも役立ちます。アーユルヴェーダも日々の健康維持に役立ちます。																							
676	マタニ ティ・ 産後ヨ ガ なかじま 中嶋 みき	60 歳代	六会	心とカラダしなやかに ハピネスマ タニティ・産後ヨガ	-	-	-	そ の 他	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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	ヨガスタジオにてマタニティ・産後ヨガクラス担当(骨盤調整、リラックスヨガ代行経験も有り)。パドミニマタニティヨーガTTC修了。																							
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	※指導可能対象:マタニティ・産後1カ月～1年。パートナーの参加も可。骨盤調整はどなたでも指導可。																							