

分野	NO	指導内容	氏名	ページ
文 芸	1	声で表現を楽しもう！「朗読と演読」	アライタニ アキコ 新井谷 明子	1
	2	話声のための発声アナウンス教室	キクチ ヒロコ 菊池 ひろ子	2
	3	私の人生整理帳 エンディングノートの書き方講座	マルハシ マサユ 丸橋 雅子	3
音 楽	4	歌唱、合唱、リコーダー等	イシダ リミ 磯田 利美	4
	5	シャンソン・カンツォーネを歌いましょう	オグラ コジ 小倉 浩二	5
	6	歌って動いて若返る！ミュージック元気サロン（歌唱・リズム運動・音楽に合わせた簡単運動と脳トレ）	オヤマ あゆミ 小山 あゆ美	6
	7	ベビー＆ママのはじめてのおんがく えいごTime（0～1歳の発達に合わせて歌・手遊び・リズム遊び、英語の歌を取り入れながら五感を刺激）	オヤマ あゆミ 小山 あゆ美	7
	8	声楽（初心者から音大受験者まで）ピアノ（初級から中級まで） 英語・英会話（初心者から大学受験者まで） イタリア語（初心者から上級者まで）	カタヤマ アキコ 片山 顕子	8
	9	ギター演奏 歌声広場でギターに合わせて歌う🎸🎵	キド ヒサオ 城戸 久夫	9
	10	ピアノ指導	サカモト リシ彦 坂本 利彦	10
	11	歌による健康維持（発声、歌唱、えん下・口腔機能のトレーニング）	モリイ フミヨ 森井 二三代	11

分野	NO	指導内容	氏名	ページ
舞踊・演劇	12	はじめての社交ダンス	イガラシ 五十嵐 コナツ 小夏	12
	13	・ZUMBA ・フラフープエクササイズ HOOPBOON ・キッズ フープダンス ・キッズ リズムダンス	ウエダ 上田 アキミ 亜弓	13
	14	ダンス全般もしくはヨガ、MC・ナレーターのアナウンスの仕方	コイズミ 小泉 ユイ 由衣	14
	15	はじめての誰でもできる社交ダンス	ワタナベ 渡辺 ヒカル 光	15
美術・工芸	16	ペーパーナプキンなど、絵柄の印刷された紙を様々な素材に貼り、好みのデザインに仕上げるデコパージュ	カトウ 加藤 ミヨ 三葉	16
	17	手編み	キタヤマ 北山 かおる	17
	18	「みんなで みれば みえてくる」 アート作品を使った対話鑑賞ワークショップ ＊一方的な解説ではなく、作品をよく見て感じて考えて、言葉にしてみよう！	シミズ 清水 ヨシエ 与志絵	18
	19	おし花、フラワーアレンジメント	ソブ 蘇武 あけみ	19
	20	誰でもできる簡単な技法を使って、パステルで描く、粘土・新聞紙で造形表現するなど、五感を使って創作活動そのものを楽しめます。	タニ 谷 いづ美	20
	21	フラワーアレンジメント＆フラワーセラピー教室	ナカオ 中尾 エリコ 恵里子	21
語学	22	①児童英語教育 ②日本語教育（直接法、英語で間接法）	ハヤカワ 早川 ミナコ 美奈子	22
	23	キャリア教育 青年期教育 非行対策など教育相談全般 ベトナム語初級 PCアプリ操作	ミゾウ 御園生 ジュン 純	23

分野	NO	指導内容	氏名	ページ
生活文化	24	ダンボールコンポストのはじめ方（省スペース！カンタン！生ごみを土にかえそう）	安養寺 陽子	24
	25	整理収納セミナー、小学校お片付け授業	金子 葉子	25
	26	・色をテーマに、自分をより魅力的に見せる色イエローベース、ブルーベースを見つける（服装、持ち物） ・骨格をテーマに自分に合う服の選び方（色心理） ・スカーフ、ストール、ショールの巻き方 ・子どもが描く絵、使う色で心の中を読みとく（色の心理） ・アロマテラピーを暮らしに取り入れる方法（マッサージ・クラフト作り）	古賀 葉月	26
	27	整理収納についてのアドバイス、セミナー、講座	小林 実加	27
	28	将棋を始めたい方への将棋指導	小松 啓次郎	28
	29	腸活、発酵調味料の作り方、安心安全な食品の選び方、食育、免疫力を高める食品の選び方、食品添加物に関する知識全般	今野 千穂	29
	30	整理収納・生前整理・片付け・ファイリング・5S・掃除・防災	副島 千尋	30
	31	呼吸法、発声法、朗読表現法、リラックス法、コミュニケーション法	原田 晴美	31
	32	背骨コンディショニング（腰痛や肩こりを予防・改善し、背骨の歪みを整える運動）	藤井 聖司	32
	33	きものの着装を通して日本の伝統文化である礼儀作法等を学ぶ	松岡 七七子	33
	34	やさしく学ぶマインドフルネスと心のケア	松本 淳子	34
	35	・主婦でもカンタン起業してみよう。 ・サークル活動支援、うまくいく運営 ・カンタンイベント企画の進め方	茂木 隆一	35
	36	カウンセリング	横尾 美知子	36
	37	笑いヨガリーダー	横尾 美知子、正和	37
	38	生活のリズムに合わせたパンづくり 小麦と縄文時代の酵母たちとともに	龍 のり子	38

分野	NO	指導内容	氏名	ページ
人文・自然	39	ネイチャーゲーム、自然体験活動（五感をフルに使って、自然とたわむれる）	安養寺 陽子	39
	40	健康体操、機能改善ボディーケア、健美操、簡単なエアロビクス、介護予防運動、ストレッチーズ、関節トレーニング（ヒザ、肩、腰痛などの改善）	相澤 昭代	40
その他	41	フレイル予防を考えて、色々やっていきます。コミュニケーション、脳トレ、口腔体操、椅子ヨガなどを行います。	石丸 広子	41
	42	体の歪みに気づき、正しい座り方、立ち方、動かし方を身に付ける。養生法、スポーツ障害の予防、技術の向上に生かせるよう説明いたします。	大橋 孝二郎	42
	43	コミュニケーション力をアップさせ、成果物（自分で何かに” 気づく” こと）を持ち返ることができる講習	鹿島 伸明	43
	44	脳活体操で大笑い	加藤 良江	44
	45	自主グループの企画、立上げ、運営、リーダーの心得、参加者の心得などについての具体的な指導及び総合的コンサルティング及び健康に役立つ「健康麻雀」の解説・指導	桑田 忠幸	45
	46	ポーセラーツ、ハンドメイドアクセサリー、メッシュバック	鈴木 直美	46
	47	キャリア教育、就職支援	千葉 亜希子	47
	48	SDGs の現状と活用方法	中村 理史	48
	49	健康ヨガ	中村 美歩	49
	50	①手作り “ご朱印帖” ②手作り “LEDムーンライト（行灯）”	ブンセイ 北上	50
	51	プレゼンテーション「初心者のための” 百観音巡礼” 10倍楽しむ旅の話」	ブンセイ 北上	51
	52	数秘&カラーを学び輝く未来設計	丸橋 雅子	52
	53	季節を楽しむパソコン講座 季節を通して楽しい作品づくりをご提案してまいります（メッセージカード、封筒、お年玉袋、箸袋など）。	三澤 桂子	53
	54	ベビーマッサージ	氷石 晶子	54
	55	ハンディキャップヨガ	村瀬 松子	55
	56	杖道（神道夢想流）	横尾 正和	56