

【NO 1】

◆分野	文芸
◆指導内容	声で表現を楽しもう！「朗読と演読」
◆氏名（フリガナ）	新井谷 明子（アライタニ アキコ）
◆資格	書道、話しことば検定2級 メンタル心理カウンセラー
◆経歴・実績	・ナレーション養成所にて、ナレーションならびにお芝居の基礎から実践までを習得 ・ヨークカルチャー府中で朗読・演読クラスの講師 ・表現グループ lupis で朗読公演や表現者の交流イベント活動等を実施（作家・演出を担当） ・ユーハイム主宰「ゲーテの詩朗読コンテスト」2010 年優勝 ・日本マイム研究所で身体表現を学ぶ（佐々木博康氏に師事） ・美郷文芸エッセイ賞 2024 年入選
◆対象者	一般、青年、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午後・夜間（要相談）
◆期間	1 日～数日 ・ 1 日～長期 ・ 長期継続
◆希望する謝礼	・交通費、弁当代程度（3,000 円以内） ・予算に應じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	絵本や民話、文学作品など、様々な分野のお話に取り組みます。「物語の内容を心で感じ、イメージを高めたものを声に出して表現していく」楽しさを体感できる時間となるよう心がけています。お一人おひとりの感性や個性を大切にした「表現」を考え、サポートしていきますので、一緒に楽しい場づくりをしましょう！

【NO 2】

◆分野	文芸
◆指導内容	私の人生整理帳 エンディングノートの書き方講座
◆氏名（フリガナ）	丸橋 雅子 （マルハシ マサコ）
◆資格	終活ライフケアアドバイザー
◆経歴・実績	個人経営の教室 space、喜連での同講座、書き方講座を開催
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	予算に依じる（5,000 円以内）
◆サポーターからの メッセージ	

【NO 3】

◆分野	音楽
◆指導内容	シャンソン・カンツォーネを歌いましょう
◆氏名（フリガナ）	小倉 浩二（オグラ コウジ）
◆資格	・日本シャンソン協会正会員 ・日仏シャンソン協会アーティスト会員 ・やまなし大使 ・山梨県観光大使
◆経歴・実績	1999 年、都内のシャンソニエで歌手活動を展開し、これまで東京、大阪、京都、愛知、福岡、沖縄などの全国各地や 台湾でソロコンサートを開催。2003 年に第2回「全国カンツォーネコンクール」で特別賞表現力賞を受賞。2007 年にファーストアルバムをリリースし、CD ジャーナル誌などで紹介されたほか、アルバム曲の訳詩がNHKホールで披露された。2015 年にはセカンドアルバムをリリース。シャンソン界の貴公子として注目を集めている。2016 年にやまなし大使、2018 年に山梨市観光大使に就任。
◆対象者	一般
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午後
◆期間	・1 日～長期 ・長期継続
◆希望する謝礼	予算に應じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 4】

◆分野	音楽
◆指導内容	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）
◆氏名（フリガナ）	森井 二三代（モリイ フミヨ）
◆資格	・日本音楽療法学会認定音楽療法士 ・介護福祉士 ・介護支援専門員
◆経歴・実績	・2003年～2011年 小児病院内自主グループ ・2004年～2019年 武蔵村山市内高齢者施設 ・2005年～ 小金井市内高齢者施設 ・2006年～ 府中市内児童放課後デイサービス ・2006年～ 立川市内児童放課後デイサービス ・2011年～2018年 八王子市内保健福祉センター障害者リハビリ教室 ・2013年～ 府中市内肢体不自由児放課後デイサービス ・2013年～ 府中市内介護予防講座（地域包括支援センター主催） ・2014年～ 府中市内サービス付き高齢者向け住宅等にて、音楽療法セッションを行う。 ・自宅へ出張セッションも行っている。
◆対象者	壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午前
◆期間	1日～長期
◆希望する謝礼	予算に依る（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 5】

◆分野	音楽
◆指導内容	ギター演奏 歌声広場でギターに合わせて歌う♪
◆氏名（フリガナ）	城戸 久夫（キド ヒサオ）
◆資格	大学時代ヤマハ音楽スクール クラシックギター中級受講 2 年間終了
◆経歴・実績	・混声合唱団でのギター伴奏 10 年間 ・ライブハウスでの演奏 10 年間 フォークソング、昭和歌謡曲 ・府中市老人ホーム、デイサービスでの歌声広場ボランティア訪問
◆対象者	壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1 日～長期
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 6】

◆分野	音楽
◆指導内容	うた
◆氏名（フリガナ）	小岩井 雅人（コイワイ マサト）
◆資格	公益財団法人日本オペラ振興会 日本オペラ協会正会員 日本歌曲振興波の会会員
◆経歴・実績	東電用地(株)の社会貢献活動として行っています。 歌（毎月）、公園清掃（5月、11月、12月）
◆対象者	一般、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	たのしくうたいましょう！

【NO 7】

◆分野	音楽
◆指導内容	ピアノ指導
◆氏名（フリガナ）	坂本 俊彦（サカモト トシヒコ）
◆資格	
◆経歴・実績	学生時代よりピアノ、クラリネット演奏、指揮などを継続 小学校高学年から大学生に対しての学習指導経験あり
◆対象者	一般
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	応相談
◆希望する謝礼	予算に應じる（5,000 円以内）
◆サポーターからの メッセージ	皆様と一緒に勉強、お稽古などお手伝いができることを楽しみにしています。

【NO 8】

◆分野	音楽
◆指導内容	中高年向けの初心者ピアノグループレッスン（楽譜が読めなくても指番号でピアノを楽しむ。脳の活性化、認知症予防に）
◆氏名（フリガナ）	柴田 由美子（シバタ ユミコ）
◆資格	一般社団法人全日本らくらくピアノ協会2級認定講師
◆経歴・実績	幼少期よりピアノを習い、音楽専門学校にて作曲とボーカルを専攻。会社員をしながら都内のライブハウスや屋外イベントに出演。
◆対象者	高齢者
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1日～長期
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	音楽は色々な楽しさや感動を経験させてくれます。音楽で楽しく脳活しましょう！

【NO 9】

◆分野	舞踊・演劇
◆指導内容	はじめての社交ダンス
◆氏名（フリガナ）	五十嵐 小夏（イガラシ コナツ）
◆資格	・JBDF プロフェッショナルダンス教師 S2 級 ・JBDF プロフェッショナルダンス教師 L2 級
◆経歴・実績	ダンススタジオユーにて指導及び指導補助
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	応相談
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 10】

◆分野	舞踊・演劇
◆指導内容	はじめての誰でもできる社交ダンス
◆氏名（フリガナ）	渡辺 光 （ワタナベ ヒカル）
◆資格	一般社団法人日本ボールルームダンス連盟 プロフェッショナルダンス教師 ラテン 1 級 スタンダード 1 級
◆経歴・実績	ダンススタジオユーで指導及び指導補助
◆対象者	一般、幼児、児童・生徒、青年、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	・ 1 日～長期 ・ 長期継続
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000 円以内）
◆サポーターからの メッセージ	

【NO 11】

◆分野	舞踊・演劇
◆指導内容	運動不足解消、ボケ防止にも最適なフラダンスを踊りませんか？
◆氏名（フリガナ）	矢島 直美（ヤジマ ナオミ）
◆資格	
◆経歴・実績	2000年にハワイ島在住のフラの先生から、ウニキを受けました （ロエア レイアロハ リムアミナ先生から指導者資格を与えられた） 現在、武蔵台文化センター主催の子供フラサークルを担当しています。
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	・1日～長期 ・長期継続（応相談）
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	ご希望があれば楽器を使った踊りも指導できます。

【NO 12】

◆分野	美術・工芸
◆指導内容	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
◆氏名（フリガナ）	加藤 三葉 （カトウ ミヨ）
◆資格	(株)日本ヴォーグ社ヘリテージDECOディプロマ取得
◆経歴・実績	自宅教室を始め、各種イベント、雑貨屋、レストラン、園や学校等でのワークショップ出展多数
◆対象者	特定しない（ハサミができれば、どなたでも）
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前・午後（応相談）
◆期間	1日～数日 ・1日～長期 ・長期継続
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 13】

◆分野	その他
◆指導内容	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
◆氏名（フリガナ）	鈴木 直美（スズキ ナオミ）
◆資格	日本ヴォーグ社認定ポーセラーツインストラクター 楽習フォーラム認定マクラメ・ソウタシエ・おとなのバック・クロッシェ・リリアン講師
◆経歴・実績	・カルチャースクール（ヨーク国分寺、府中、シダックス調布、京王アンジェ） ・生涯学習センター実技講座 ・生涯学習センターワークショップ ・伊勢丹クラフトサロン ・ポーセラーツコンクール優秀賞
◆対象者	一般、幼児、高齢者
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	予算に依じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 14】

◆分野	美術・工芸
◆指導内容	おし花、フラワーアレンジメント
◆氏名（フリガナ）	蘇武 あけみ （ソブ アケミ）
◆資格	・おし花：柳川おし花学園講師 ・フラワーアレンジメント：インストラクター、ブーケデザイナー
◆経歴・実績	・おし花：野草や生花のおし花。NHKフェスティバル、世界らん展日本大賞、神戸蘭展出展及び入選他 ・フラワーアレンジメント：日比谷花壇で研修終了後、結婚式場やレストランウェディングの婚礼装花を行う。又、ショップの定期装花も担当し実施。
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1日～長期
◆希望する謝礼	予算に應じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	楽しみましょう！

【NO 15】

◆分野	美術・工芸
◆指導内容	フラワーアレンジメント&フラワーセラピー教室
◆氏名（フリガナ）	中尾 恵里子（ナカオ エリコ）
◆資格	厚生労働省認定フラワー装飾 1 級技能士 フラワー装飾科職業訓練指導員 日本フラワーデザイナー協会講師 フラワーセラピー普及協会 1 級セラピスト、認定校他
◆経歴・実績	花工房 柳緑花紅〜りゅうか〜主宰 NHK 学園講師、株式会社カルチャー講師 病院、幼稚園、保育園、老人ホームなどにて講師活動 受賞歴 2010 年 日本フラワーデザイン大賞にて奨励賞受賞 2011 年 世界らん展日本大賞 フラワーデザイン部門にて奨励賞受賞 2013 年 フラワードリームプリザーブドデザインコンテスト アクセサリー部門にて 1 位ブロンズアワード受賞 2014～16 年 同コンテストにて 4 年連続入賞 2016 年 東京堂アーティフィシャルフラワーコンテスト準優秀賞受賞 他多数受賞 2018 年～現在 東京都美術館、上野の森美術館、パリ、ロンドンなど海外にて作品を展示 2023 年、2024 年 英国王立美術家協会（RBA）会員
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	応相談
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	花市場で仕入れた新鮮なお花でフラワーアレンジメントやフラワーセラピーを行います。 五感を使ってリフレッシュしましょう。

【NO 16】

◆分野	語学
◆指導内容	①児童英語教育 ②日本語教育（直接法、英語で間接法）
◆氏名（フリガナ）	早川 美奈子（ハヤカワ ミナコ）
◆資格	・日本語教師直接教授法（420 時間）、間接教授法（英語で）双方とも資格取得 ・小学校英語活動指導者養成講座（恵泉大学）修了
◆経歴・実績	・四大（立教大学）英米文学科卒業 ・海外滞在（ドイツ、米国）通算約 8 年 ・仙台ユネスコ協会小学生対象英語クラス担当。ラボで英語講師として幼少、小学生担当。 ・府中市の文化センターで未就学児英語教育講師、小学生英会話講師（継続中） ・小学校、特別支援学級の英語活動講師（継続中） ・日本語教師として主にマンツーマンレッスンを約 10 年
◆対象者	児童・生徒 特になし（日本語教育）
◆対象者のレベル	初級、中級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1 日～長期
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 17】

◆分野	生活文化
◆指導内容	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）
◆氏名（フリガナ）	安養寺 陽子（アンヨウジ ヨウコ）
◆資格	・ネイチャーゲームリーダー ・生涯学習1級インストラクター ・自然体験活動指導員（NEAL リーダー）
◆経歴・実績	・子ども向けワークショップ ・一般（大人）向けダンボールコンポスト講座、子ども向けダンボールコンポスト講座の実施
◆対象者	
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 18】

◆分野	生活文化
◆指導内容	・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）
◆氏名（フリガナ）	古賀 葉月 （コガ ハツキ）
◆資格	・ICB 認定カラーアナリスト ・文部科学省認定色彩コーディネーター3級 ・NARD JAPAN アロマテラピーアドバイザー ・ホリスティックカウンセラー
◆経歴・実績	・平成4年から外資系有名ブランドにてお客様、スタッフへ色、デザイン、ディスプレイを教える仕事に従事 ・外資系老舗ブランド銀座本店及び新宿デパートにて色ディスプレイに携わる ・2013年 カラー・コンサルタントとしてブランド担当 ・2014年 主宰サロンにて骨格タイプ診断スタート。併せて、メディカルアロマテラピーによるベビーマッサージ、ペットマッサージ開催 ・2017年 生涯学習センターでスカーフ講座骨格タイプ診断開催 ・2018年 色でみる子どもの心の中を小学校で講演スタート ・2019年 保育園にてママのためのスカーフ講座 ・2020年 生涯学習センターにてメディカルアロマテラピー講座（継続中） ・2023年 自分のギャラリーにて、パーソナルカラー診断開催中
◆対象者	特定しない（場合によっては外国人可）
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	府中市民の皆様にお役に立てる内容です。団体でも個人でもお受けします。

【NO 19】

◆分野	生活文化
◆指導内容	将棋を始めたい方への将棋指導
◆氏名（フリガナ）	小松 啓次郎（コマツ ケイジロウ）
◆資格	・公益社団法人日本将棋連盟公認将棋指導員 ・将棋四段
◆経歴・実績	20 年以上、プロ棋士の指導を受けていた
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1 日～長期
◆希望する謝礼	無償
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 20】

◆分野	生活文化
◆指導内容	整理収納・生前整理・片付け・ファイリング・5S・掃除・防災
◆氏名（フリガナ）	副島 千尋（ソエジマ チヒロ）
◆資格	・整理収納アドバイザー ・ファイリングデザイナー ・おもちゃコンサルタント
◆経歴・実績	・整理収納アドバイザー資格を取得し、「ととのYELL」を設立。個人宅の整理収納サービス、各種セミナー講師として活動中 ・TOTOショールーム、住宅展示場他で定期的にセミナー開催 ・カルチャースクールにて整理収納資格認定講座、無印良品コラボセミナー ・家庭教育学級、調布市・府中市 公民館講座講師担当など 他多数
◆対象者	
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	1日～数日 ・1日～長期 ・長期継続
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	内容やお日にち、お気軽にご相談ください

【NO 21】

◆分野	生活文化
◆指導内容	裏千家茶道
◆氏名（フリガナ）	野村 千恵子（ノムラ チエコ）
◆資格	・短期大学卒業 ・裏千家茶道準教授 ・（琴）生田流助教授 ・（花）池坊生花（投入教授）
◆経歴・実績	・平成 5、6、7 年 しみずが丘居宅介護支援センター ・平成 8、9 年 小平市公民館 ・平成 9、10、11 年 ヴォーグ学園東京校 ・平成 11～18 年 府中茶道連盟春秋、梅まつり茶会 ・平成 13～27 年 府中市特別養護老人ホームよつや苑 ・平成 16～27 年 府中市第二中学校総合授業 K 組クラス ・平成 24～27 年 府中第一中学校クラブ活動
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午後
◆期間	長期継続
◆希望する謝礼	予算に依じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 22】

◆分野	生活文化
◆指導内容	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
◆氏名（フリガナ）	原田 晴美（ハラダ ハルミ）
◆資格	・音読協会ヴォイストレーナー ・イヤークセラピスト ・ディジュリドウ健康法インストラクター ・冠光寺柔術中伝三段
◆経歴・実績	・放送表現教育センター朗読コース修了 ・音声表現学苑研修課修了 ・朗読講師、朗読ワークショップ、朗読舞台、MC、読み聞かせワークショップ、柔術ワークショップ、各種セミナーなど実施
◆対象者	
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1日～長期
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 23】

◆分野	生活文化
◆指導内容	書道
◆氏名（フリガナ）	蛭田 華洋（ヒルタ カヨウ）
◆資格	公認東京書友会による資格書道教授
◆経歴・実績	平成元年 11 月より現在住吉書芸会にて書道指導
◆対象者	一般
◆対象者のレベル	中級
◆希望時間帯	午後
◆期間	長期継続
◆希望する謝礼	予算に應じる（5,000 円以内）
◆サポーターからの メッセージ	

【NO 24】

◆分野	生活文化
◆指導内容	背骨コンディショニング（腰痛や肩こりを予防・改善し、背骨歪みを整える運動）
◆氏名（フリガナ）	藤井 聖司（フジイ サトシ）
◆資格	・健康運動指導士 ・背骨コンディショニングスペシャリスト ・JCCA アドバンスストレーナー
◆経歴・実績	2004 年より都内地域スポーツクラブ、カルチャースクールなどで背骨コンディショニングの指導を始める。 2017 年まで一般社団法人背骨コンディショニング協会理事として、協会の運営・講座カリキュラム作成・指導者養成などに携わる。 「背骨スタジオ府中」「背骨スタジオ荻窪」を中心に個別指導・体操教室を開催する傍ら、メルマガ「カラダの秘密」、YouTube「背骨スタジオ」などを通じ多くの方へ「自分で自分の身体をケアする」方法を広く普及すべく活動中。
◆対象者	一般、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	1 日～数日 ・ 1 日～長期 ・ 長期継続
◆希望する謝礼	予算に應じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 25】

◆分野	生活文化
◆指導内容	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
◆氏名（フリガナ）	松岡 七七子（マツオカ ナナコ）
◆資格	きものの着装一級 礼法指導一級
◆経歴・実績	生涯学習センター、グリーンプラザ、等で着装とマナー講座を開催 成人式お直しコーナーの依頼 文化センター浴衣講習会
◆対象者	
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	応相談
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 26】

◆分野	生活文化
◆指導内容	・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。
◆氏名（フリガナ）	茂木 隆一（モテギ リュウイチ）
◆資格	・イベント業務管理士 ・安全衛生推進者 ・NPO アドバイザー(三菱総研) ・ベンチャー起業アドバイザー(三菱総研) ・府中市生涯学習サポーター上級
◆経歴・実績	・生涯学習ファシリテーター上級養成講座 終了 ・インキュベーションマネージャー養成講座 履修 ・公共劇場文化ホール自主公演企画指導(20 年) ・PFI・PPP 法令整備支援・市民協働企画(30 年)
◆対象者	一般
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	応相談
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	全国での実績をもとに実施します。

【NO 27】

◆分野	生活文化
◆指導内容	裏千家茶道
◆氏名（フリガナ）	安田 宗恵（ヤスダ ソウエ）
◆資格	教諭免状 裏千家茶道助教授
◆経歴・実績	登録期間内を振り返って ・ 棚での濃茶～薄茶。11月の開炉は一人ずつ壺荘（つぼかざり）を学習し、炉の時期のみ一人ずつ初炭手前を学習しています。茶席への席入りも和室の少ない現在、皆さん一生懸命学習しています。 ・ 淡交会に入門し、初級から中級へと向かいながら学習していきたいと思っています。 ・ 2017年6月には生涯学習センターの「和みの部屋」講座にて、礼儀、作法、日本文化をお庭を眺めながら、午後のひと時一服おもてなしをさせていただきました。サークルの皆さんと共におもてなしをさせていただきましたところ、その席で2名の方が入会されました。現在も茶道を通じて日本の心を育てておられます。 ・ 門戸を開いておりますと、「海外に行くので、茶道のお点前をちょっと・・・」とか、この前も母娘で来室された方に、「一服どうぞ」とサークルの方たちは気さくにおもてなしをしています。 ・ 一服の中にささやかではありますが、おもてなしのところで「和」を尊び日々練習を重ねております。
◆対象者	特定しない、その他
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	予算に應じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 28】

◆分野	生活文化
◆指導内容	カウンセリング
◆氏名（フリガナ）	横尾 美知子（ヨコオ ミチコ）
◆資格	認定臨床心理カウンセラー（NPO 法人 日本臨床心理カウンセリング協会認定）
◆経歴・実績	平成27年4月より「心の相談所」を常設
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	
◆希望時間帯	午前
◆期間	1日～数日 ・1日～長期 ・長期継続
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 29】

◆分野	生活文化
◆指導内容	笑いヨガリーダー
◆氏名（フリガナ）	横尾 美知子、正和（ヨコオ ミチコ、マサカズ）
◆資格	笑いヨガリーダー（講習会修了平成 25 年 8 月 31 日）認定
◆経歴・実績	・平成 28 年 1 月～2 月 生涯学習センター 冬季講座「笑いヨガ」講師 ・平成 28 年 7 月～9 月 生涯学習センター 夏季講座「笑いヨガ」講師 ・平成 29 年 4 月 26 日 モニター友の会 「笑いヨガ」派遣講師 ・平成 30 年 3 月 8 日 モニター友の会「笑いヨガ」派遣講師 ・平成 29 年 4 月 29 日 ひばり福祉会作業所「スクラム」 「笑いヨガ」派遣講師 ・平成 29 年 10 月～12 月 生涯学習センター「笑いヨガ」講師
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1 日～数日
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 30】

◆分野	人文・自然
◆指導内容	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）
◆氏名（フリガナ）	安養寺 陽子（アンヨウジ ヨウコ）
◆資格	・ネイチャーゲームリーダー ・生涯学習1級インストラクター ・自然体験活動指導員（NEAL リーダー）
◆経歴・実績	・子ども向けワークショップ ・市民（大人・子供）向け、企業向けワークショップ実施 ・2017年5、6、8月に親子ネイチャーゲーム実施 ・現在、仕事として市民（子ども～大人）向け、企業向けワークショップ企画・運営を行う。
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 31】

◆分野	その他
◆指導内容	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）
◆氏名（フリガナ）	相澤 昭代（アイザワ アキヨ）
◆資格	・機能改善（ボディーキネシスインストラクター） ・保健体育中学教諭 ・健美操 ・ボディーポテンシャルヨガ指導士 ・エアロビクスインストラクター ・介護予防運動指導員
◆経歴・実績	都内スポーツクラブにてエアロビクスインストラクターを経て、現在は市の公民館、スポーツクラブにてボディーワーク（機能改善）、健美操を指導。骨盤体操
◆対象者	一般、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1日～長期
◆希望する謝礼	予算に依じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	一生自分の足で歩ける身体に!!

【NO 32】

◆分野	その他
◆指導内容	コーチング
◆氏名（フリガナ）	岡寄 邦夫（オカザキ クニオ）
◆資格	元(財)生涯学習開発財団認定コーチ
◆経歴・実績	・平成 29 年 7 月 府中第二中学校家庭教育学級父母 30 人を対象に「こどもを伸ばすコーチングセミナー」を実施 ・平成 29 年 10 月 府中本宿小学校家庭教育学級父母 30 人を対象に「こどもを伸ばすコーチングセミナー」を実施
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	・ 1 日～数日 ・ 1 日～長期
◆希望する謝礼	予算に依じる(5,000 円以内)
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 33】

◆分野	その他
◆指導内容	体の歪みに気づき、正しい座りかた、立ちかた、動かし かたを身に着ける。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致します。
◆氏名（フリガナ）	大橋 孝二郎（オオハシ コウジロウ）
◆資格	柔道整復師
◆経歴・実績	・高校硬式野球部コンディショニングトレーナーの経験あり ・小金井市の生涯学習で講義 ・府中市内小中学校 PTA 会員の皆様に講義 ・治療師対象のセミナーで講義
◆対象者	一般、児童・生徒、青年、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1日～数日 ・1日～長期 ・長期継続
◆希望する謝礼	予算に應じる（5,000 円以内）
◆サポーターからの メッセージ	

【NO 34】

◆分野	その他
◆指導内容	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
◆氏名（フリガナ）	鹿島 伸明 （カシマ ノブアキ）
◆資格	①図書館司書資格 第 2020286 号 ②第一種衛生管理者 第 60028065 号 ③産業カウンセラー初級講座修了 ④文科省ビジネス検定 2 級
◆経歴・実績	①新任職長教育 R S T 監督者トレーナー養成講座 修了／新任職長：年間 4 回程度（受講者：平均 10 名／1 回） ※安全衛生健康管理・働き方改革（メンタルヘルス管理） ②東京都立技術専門校講師／機械工学・原価計算・生産管理・機械製図等（受講者：40 名／2 回／月） ③生涯学習ファシリテーター養成講座（実践）修了 ・生涯学習サポーター養成講座 ④図書館司書資格 第 2020286 号 / 第一種衛生管理者 第 60028065 号
◆対象者	一般、児童・生徒、青年、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	1 日～数日
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	人とひととが、非接触な環境といえる現況で、コミュニケーションの”とり方”・やり方・すすめ方を、ワークショップおよびロールプレイ（グループ討議）を行なうことで、参加者が全員が”喋り場（しゃべれる空間）”として自然創出・・・そんな場があったらいいな！と思いませんか？ ファシリテーター講習を活かし、ひたすら丁寧な指導を致します。

【NO 35】

◆分野	その他
◆指導内容	脳活体操で大笑い
◆氏名（フリガナ）	加藤 良江（カトウ ヨシエ）
◆資格	・みんなの認知症予防ゲームリーダー、認定講師 ・レクリエーション介護士2級認定
◆経歴・実績	・ボランティア祭、男女共同参画イベントに参加 ・地域包括支援センターより依頼 ・相模原市より100名対象イベント依頼 ・秦野市より100名対象イベント依頼 ・杉並区薬剤師会より指導依頼（3年連続） ・埼玉県社教より依頼
◆対象者	一般、青年、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1日～数日 ・1日～長期 ・長期継続
◆希望する謝礼	予算に応じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 36】

◆分野	その他
◆指導内容	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
◆氏名（フリガナ）	桑田 忠幸（クワタ タダユキ）
◆資格	
◆経歴・実績	学 歴： 明治大学政治経済学部卒 職 歴： 機械メーカー官需部長、コンピュータ・ソフト会社社長室長、公開セミナー会社（プレジデント社、日本総研、新技術開発センター等）6社との講師契約、総合コンサルティング・桑田事務所代表 自主グループ歴：素交の集い「五友会」事務局長、健康麻雀の集い「無垢の会」会長、ふちゅう美術のまちの会会長 講義歴： 公開セミナー 「官公需営業力アップ」 企業別セミナー 東京電力・関西電力「電力自由化に向けて」、トヨタ自動車「中部国際空港への経営参画」、トステム社「官公需契約実現の為にノウハウ」他多数、教育機関別セミナー・神奈川県立鎌倉高校「公務員を目指す心得」他多数
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	長期継続
◆希望する謝礼	依頼者の要望とおりとします。 ・無償 ・交通費、弁当代程度（3,000 円以内） ・予算に應じる（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 37】

◆分野	その他
◆指導内容	ガーデニング
◆氏名（フリガナ）	古口 時治 （コグチ トキハル）
◆資格	
◆経歴・実績	NHK 学園通信講座「わたし流ガーデニング」「新・園芸入門」修了
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	夜間
◆期間	1 日～数日
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからの メッセージ	

【NO 38】

◆分野	その他
◆指導内容	①手作り“ご朱印帖” ②手作り“LEDムーンライト（行灯）”
◆氏名（フリガナ）	ブンセイ北上（ブンセイキタカミ）
◆資格	西国三十三所観音霊場先達者資格
◆経歴・実績	・TAMA市民塾講師『西国三十三所・坂東三十三所・秩父三十四所百観音巡礼紀行』への誘い ・JEUGIA カルチャーセンター講師
◆対象者	一般
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	無償
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 39】

◆分野	その他
◆指導内容	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」
◆氏名（フリガナ）	ブンセイ北上（ブンセイキタカミ）
◆資格	西国三十三所観音霊場先達者資格
◆経歴・実績	・TAMA市民塾講師『西国三十三所・坂東三十三所・秩父三十四所百観音巡礼紀行』への誘い ・JEUGIA カルチャーセンター講師
◆対象者	一般
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午後
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	無償
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 40】

◆分野	その他
◆指導内容	メンタルケアと天然石のストラップ作り 家族関係からペットまで、家庭で使える心のサブリの学習プログラム
◆氏名（フリガナ）	藤井 弘美（フジイ ヒロミ）
◆資格	・生涯学習1級インストラクター ・日本臨床心理学正会員 ・パステリア書インストラクター
◆経歴・実績	・1996年 福祉団体を設立（ボランティア活動や手作り品の提供・販売活動） ・2001年 日本カウンセラー学院卒業 ・2001年～現在 新宿献血ルームにて「メンタルセラピー」を担当。のべ2,800名以上の利用者あり。 ・著書『ベランダのきなこちゃん』（絵本） ・子育て支援スタッフ、いじめ問題相談員、メンタル講座講師の経験あり
◆対象者	一般
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	1日～長期
◆希望する謝礼	予算に依じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 41】

◆分野	その他
◆指導内容	キャリア教育、就職支援
◆氏名（フリガナ）	千葉 亜希子（チバ アキコ）
◆資格	国家資格キャリアコンサルタント JCDA 認定キャリアカウンセラー
◆経歴・実績	大学生のキャリア形成・就職支援の経験あり ・女性、外国人、障がいのある方など対象別にも支援
◆対象者	児童・生徒、青年
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	応相談
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 42】

◆分野	その他
◆指導内容	数秘&カラーを学び輝く未来設計
◆氏名（フリガナ）	丸橋 雅子（マルハシ マサコ）
◆資格	・数秘&カラー上級トレーナー ・TCカラーセラピストトレーナー
◆経歴・実績	・生涯学習センターにて2016年度より全5回講座を担当 ・2018年より日野市ふれあいホール全6回講座を担当
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前
◆期間	1日～数日
◆希望する謝礼	予算に依じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 43】

◆分野	その他
◆指導内容	競技かるた
◆氏名（フリガナ）	八木 武（ヤギ タケシ）
◆資格	競技かるた9段（A 級）
◆経歴・実績	・（一社）全日本かるた協会理事 ・武蔵野市コミュニティセンター初心者教室講師 ・府中白妙会初心者講座講師 ・明星大学日本文化学科「日本文化体験ゲストスピーカー」
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1 日～数日
◆希望する謝礼	無償
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 44】

◆分野	その他
◆指導内容	杖道（神道夢想流）
◆氏名（フリガナ）	横尾 正和 （ヨコオ マサカズ）
◆資格	全国剣道連盟杖道6段 錬士
◆経歴・実績	・平成 15 年 東京都杖道大会（三段の部）優勝 ・平成 25 年 同 大会（六段の部）準優勝
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	午前・午後・夜間
◆期間	長期継続
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 45】

◆分野	その他
◆指導内容	健康ヨガ
◆氏名（フリガナ）	中村 美歩 （ナカムラ ミホ）
◆資格	国際ヨガ協会トレーナー
◆経歴・実績	宇都宮市主催のヨガ教室アシスタント 人間ドック受診の方が受けられるヨガ（宇都宮市） 市民センターでのヨガ教室（宇都宮市）
◆対象者	
◆対象者のレベル	初・中級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	1日～数日 ・1日～長期 ・長期継続
◆希望する謝礼	予算に應じる（5,000 円以内）
◆サポーターからの メッセージ	

【NO 46】

◆分野	その他
◆指導内容	フレイル予防を考えて、色々やっています。コミュニケーション、脳トレ、口腔体操、椅子ヨガなど行います。
◆氏名（フリガナ）	石丸 広子（イシマル ヒロコ）
◆資格	介護福祉士、シニアヨガ指導者、椅子ヨガ指インストラクター、ヨガインストラクター
◆経歴・実績	生涯学習センターファシリテーター養成講座終了
◆対象者	一般、壮年、高齢者
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前・午後
◆期間	・1日～長期 ・長期継続
◆希望する謝礼	予算に依る（5,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	介護予防はどなたでも参加していただきたい内容となっております。動かしにくいところがあっても大丈夫です。皆様の参加をお待ちしております。

【NO 47】

◆分野	その他
◆指導内容	写真全般（カメラの選び方、撮影のノウハウ、撮影後の画像処理）
◆氏名（フリガナ）	高橋 荘介 （タカハシ ソウスケ）
◆資格	
◆経歴・実績	日本大学芸術学部写真学科卒業後写真関係の仕事に46年間勤務
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初・中・上級
◆希望時間帯	応相談
◆期間	応相談
◆希望する謝礼	交通費、弁当代程度（3,000 円以内）
◆サポーターからのメッセージ	

【NO 48】

◆分野	その他
◆指導内容	ハンディキャップヨガ
◆氏名（フリガナ）	村瀬 松子（ムラセ ショウコ）
◆資格	・JIA ヨガライフインストラクター ・シニアヨガインストラクター ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・ヨガ棒指導者 ・チェアヨガインストラクター ・ハンディキャップヨガ指導者
◆経歴・実績	・肢体機能改善の為にヨガインストラクターとして疾患を持つ高齢者にデイサービスで3年指導勤務その後フリーランスでヨガ教室を主催しながら障害者支援施設にて勤務 ・障害者スポーツ文化センターラポール上大岡にて講師（2年間） ・社会福祉法人みはらし中区障害者地域活動ホームにて重度クラスの講師（月4回） ・千代田区九段生涯学習館ヨガクラス講師 ・都立城南特別支援学校にて講師アシスタント ・府中市生涯学習センター定期講座講師
◆対象者	特定しない
◆対象者のレベル	初級
◆希望時間帯	午前
◆期間	1日～長期
◆希望する謝礼	予算に依じる（5,000円以内）
◆サポーターからのメッセージ	