

## 05HP掲載一覧

No.	部門	氏名	指導内容	対象	講師料	材料費	備考(日時、会場等)
1	生活文化	石川 久美子	着付けと作法。桐華流日本きもの指導員協会本部理事。作法教師。	未就学児～一般			日時会場応相談
2	運動	浅野 久美	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善 姿勢改善・自律神経の調整・身体のほぐし他	20歳以上	5,000円		体育館、公民館
3	運動	伊藤 勇木	トランポリン指導。出張、障害者指導可。(公財)日本体操協会公認3種コーチ、江戸崎スポーツクラブトランポリン指導者。	3歳～一般	応相談		NPO法人江戸崎スポーツクラブ(出張指導可)
4	運動	伊藤 てるみ	ダンス(ジャズ、モダン、リズム、アート、キャラクター)、モダンバレエ、リラクゼーションフィットネス(ストレッチ、呼吸、ヨガ、ピラティス)、振り付け指導等。 舞踊指導歴41年。	2歳～一般	応相談		日時応相談 体育館、公民館(応相談)
5	運動	岡野 千恵子	簡単に誰でもできるオリジナルの健康体操。リンパマッサージを取り入れ、柔軟体操やストレッチ、筋力アップを目指したリズム体操。	運動不足を感じている方 ジェンダー不問	応相談	応相談	応相談
6	運動	mami (インストラクターネーム)	ヨガ、運動指導、姿勢改善、体幹、ストレッチ指導。日常生活、スポーツ活動をもっとよりよくしていくための動作・リラクゼーション指導をしていきます。	小学生、一般、高齢者	5,000円～		日時応相談 公民館・体育館等
7	手工芸	木村 泰子	フラワーアレンジメント、水上げ・カット・生け込みの方法、プリザーブドフラワー、ワイヤリング、アレンジ構成や色彩組み合わせ指導。	一般		2,500円程度	第1日曜、13:00～14:30 公民館、自宅教室
8	手工芸	郡司 聖美	バルーンアートアレンジメント。装飾とプレゼント作成。親子教室指導。	幼児(親子) 小学生～一般	応相談	応相談	応相談 幼稚園、小学校、公民館等
9	手工芸	齊藤 裕子	和紙を使った折り紙作成。日本折り紙協会講師。	中学生～一般	応相談	500円程度	日時応相談 学校、公民館等
10	手工芸	水口 輝喜	陶芸指導。	初心者～中級者		実費	日時応相談 公民館・既存のクラブ等
11	手工芸	片岡 貴子	プリザーブドフラワーのアレンジ ハーバリウム(ボトル・ボールペンなど) 固まるハーバリウムで除菌ポンプやディスペンサーなど実用的なものを作る	小学生～一般		応相談	日時会場応相談
12	手工芸	竹下 典子	ミニチュア粘土細工作成・プリザーブド・フラワーアレンジメント作成 リボンなど手芸作成・ビーズでアクセサリー作成	小学生～一般	1名500円	1,500円～ 2,500円	火、水、木、土 10:00～12:00 自宅・公民館
13	体操	古山 節子	参加者の希望に合わせて、無理なく楽しく自宅でもできる体操指導を心がけています。	一般 高齢者	応相談		日時：応相談 会場：市内、近隣市町村等
14	生活文化	矢野 真理	英会話(初級から中級)	13歳～どなたでも	2,000円		公民館または自宅
15	運動	橋本 典子	骨盤ケアエクササイズ、産後骨盤ケアエクササイズ(以上女性) ダイエットスクール(男性も可)	どなたでも	応相談		応相談
16	生活文化	勝見 智子	日本舞踊	大人女性			公民館
17	運動	小松 知子	ヨガ(呼吸法・ポーズ・瞑想)メディカルヨガ・子ども体操(ストレッチ・運動能力向上トレーニング他)エアロビクス・ダンス(ラテンエクササイズ・サルサ)ズンバ・ピラティス(体幹トレーニング・姿勢改善)筋トレ他	親子(幼児～成人) 一般	応相談		応相談
18	生活文化	田仲 未来 (ビジネスネーム)	認知症予防に役立つ脳トレ・食事・コミュニケーション法等・整容や美容を通して認知症の予防と生活意欲の向上を図る・身だしなみケア各種	認知症予防に興味のある方・在宅介護等をされている方		実費	公民館
19	生活文化	成田 真奈美	筆文字アート	幼児～一般		初回1,500円	応相談
20	運動	岡野 かほり	ゴムバンドなどを使った骨盤調整運動・お肌のしくみなど美容ダイエット講座・親子で学べる姿勢講座	男女どちらでもとわず・ 親子(中学生まで)	応相談		公民館
21	生活文化	岡村 晴美	筆文字アート(誰でも簡単に描ける絵を描くように文字を描く)地元の方々に文字を描くことで笑顔になれるよう支援していきます。	幼児～一般		初回1,500円	公民館