

港北区



まちの先生

ガイド

専門知識や特技を指導する

ボランティアの紹介



A 手工芸

B 工作折り紙おもちゃ

C 美術

D 日本芸道

E 着付けファッション美容

F 食料理

G 家庭暮らし

H フラワーアレンジ生け花

I 子育て家庭教育

J 健康リラックスコミュニケーション

K ダンス体操スポーツ

L 音楽

M 手道品芸語

N 文地歴芸域史

O パソコン自然・環境学

P 経営法律

Q 国際理解語学

港北区区民活動支援センター

2018年3月発行

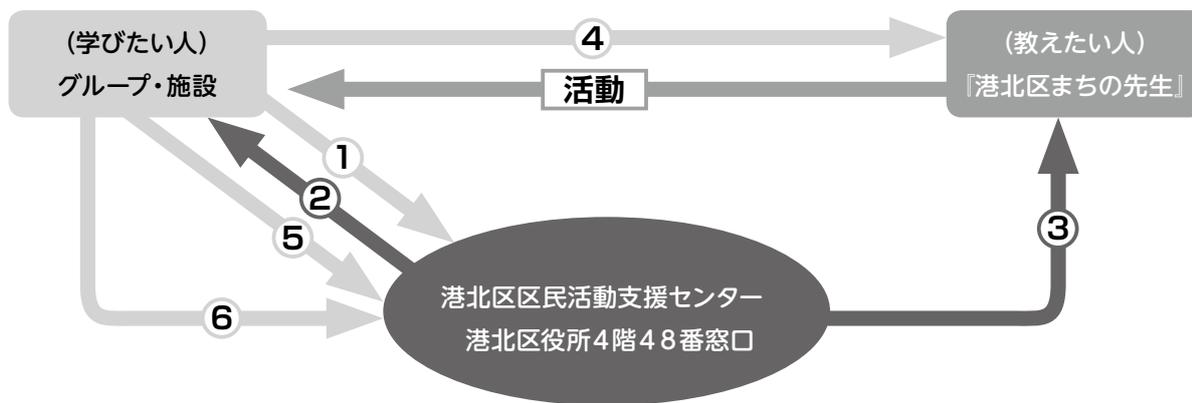


～「港北区まちの先生」への依頼～

港北区まちの先生は、区民同士が教え合い、学び合う制度です

港北区区民活動支援センターでは、いろいろな知識・経験・技能をお持ちでボランティア活動に意欲のある方に、『まちの先生』として登録していただき、“なにかを学びたい 教えてくれる人はいないかしら”といったグループやサークル・団体・施設等からの依頼に応じて紹介しています。

【まちの先生依頼の流れ】



①まちの先生（※以下先生）を依頼。

*日程・場所・参加人数・予算などの企画内容をお知らせください。

②先生の連絡先をお知らせします。

③先生に依頼について連絡します。

④依頼者は先生と企画内容の詳細について具体的に交渉を進めます。

⑤依頼者は実施内容について区民活動支援センターにお知らせください。

⑥活動終了後1か月以内に、依頼者は「港北区まちの先生 事業終了報告書(様式3 29ページ)」を区民活動支援センターに直接またはFAX、Eメールなどでご提出ください。



- ◆ **対 象**：3人以上のグループ（例：子育て仲間・PTA・町内会や施設・学校など）
※個人や家族での申込はできません。
- ◆ **会 場**：公共施設（学校・地区センター・コミュニティハウス・町内会館など）や福祉施設（高齢者施設・保育園など）を利用して実施してください。
- ◆ **経 費**：先生の活動について謝金は不要。ただし実施に伴う経費（交通費・通信費・資料代など）は5,000円以内、材料費は実費とし、依頼者の負担とします。
※詳細は先生との話し合いで決めてください。

注意事項

- 活動の打ち合わせから実施まで当事者間で対応をお願いします。
- 営利・宗教・政治的活動には利用できません。
- 継続的な指導の依頼はできません。

目 次

| 種 類 | 講座番号 | 講 座 名 | 講 師 名 | ページ |
|---------------------------|------------------|---------------------|--------------|-----|
| A 手 工 芸 | A-01 | タイルクラフト | クラフト藍～ai～ | 6 |
| | A-02 | ガラスアート | クラフト藍～ai～ | |
| | A-03 | つまみ細工 | 藍 ～ a i ～ | |
| | A-04 | 籐かご製作・籐家具の修理・指導 | 小 林 民 子 | |
| | A-05 | 羊毛フェルトのアクセサリと小物作り | 大 井 朋 子 | |
| | A-06 | 羊毛フェルト | 坂 入 容 子 | |
| | A-07 | ソフト粘土クラフト | 坂 入 容 子 | |
| | A-08 | 粘土のスイーツデコレーション | 花 田 え り こ | |
| | A-09 | 陶芸 | 柴 田 成 子 | 7 |
| | A-10 | 染花(アートフラワー) | 福 井 牧 子 | |
| | A-11 | 山の幸染め(染色) | 青 木 美 幸 | |
| | A-12 | ファブリックステンシル | 赤城 富美子・磯部 和子 | |
| | A-13 | パッチワークキルト・ハワイアンキルト | 西 村 幸 子 | |
| | A-14 | 色で楽しむパッチワーク・キルト | 寺 田 恭 子 | |
| | A-15 | ジュエリークロスシェ/ビーズアクセサリ | 秋 本 万 紀 子 | |
| | A-16 | キラキラクラフト・ビーズアクセサリ | 中 野 和 美 | |
| | A-17 | スクラップブック | 中 野 和 美 | 8 |
| | A-18 | 簡単!楽しい!スクラップブック | 田 代 博 美 | |
| | A-19 | 手づくり絵本と季節のポップアップカード | 桑 原 妙 子 | |
| | A-20 | パステルシャインアート体験 | 白 岩 秀 勝 | |
| | A-21 | 3Dペーパーアートとガラス絵付 | 熊 澤 佑 個 | |
| | A-22 | 洋裁・レザークラフト・レース編みなど | 田 中 美 子 | |
| | A-23 | レザークラフト | 岡 村 奈 美 江 | |
| | A-24 | 消しゴムはんこで季節のお便り | 中 原 ゆ ん | |
| A-25 | UVレジンのキーホルダー作り | 大 井 朋 子 | 9 | |
| A-26 | お母さんの手作りと一緒にあそぼう | 山 岸 貴 久 美 | | |
| B 工 作 折 り 紙 おもちゃ | B-01 | 大工さんから学ぶ木工 | 武 田 信 治 | 9 |
| | B-02 | 子どもの木工教室 | 麻 生 文 作 | |
| | B-03 | 折り紙 | 山 本 永 江 | |
| | B-04 | 伝承折り紙から創作の折り紙 | 大 島 千 明 | |
| | B-05 | 科学おもちゃ | 金 子 正 久 | |
| | B-06 | 子どもが作るあそべる使えるものづくり | 長 沼 達 夫 | 10 |
| | B-07 | 一緒に作ろうバルーンアート | フレンド工房 白岩 秀勝 | |
| C 美 術 | C-01 | 美しい文字が書けるようになる書道教室 | 安 武 泰 子 | 10 |
| | C-02 | 書をたしなむ | 大 磯 洋 子 | |
| | C-03 | 暮らしの書道 | 後 藤 蒼 葉 | |
| | C-04 | 油絵・水彩画 | 岸 本 凌 幾 | |
| | C-05 | 水彩・アクリル・鉛筆画 | 亀 井 高 雄 | |
| | C-06 | 絵の基礎、デッサンの学習～上級者まで | 加 藤 勝 己 | |

| 種 類 | 講座番号 | 講 座 名 | 講 師 名 | ページ |
|-----------------------------|------|----------------------|------------|-----|
| C 美 術 | C-07 | たのしいイラスト教室 | 金子 郁 夫 | 11 |
| | C-08 | 楽しいファッションデザイン画 | 倉屋 勇 治 | |
| | C-09 | 楽しい絵手紙 | 村 上 康 雄 | |
| | C-10 | 絵手紙 | 阿部 美 也 子 | |
| | C-11 | 書画の裏打ち・表装 | 尾 崎 眞 五 | |
| | C-12 | 楽しいデジタルカメラ写真教室 | 長 澤 義 茂 | |
| D 日本芸道 | D-01 | 茶道(裏千家) | 加 藤 宗 洋 | 12 |
| | D-02 | 表千家流茶事・点前稽古指導 | 三 穂 宗 久 | |
| | D-03 | 茶の湯(表千家) | 一木 喜代美(宗貴) | |
| | D-04 | 香道(古心流) | 田 中 翔 峰 | |
| | D-05 | 民謡を楽しむ | 森 謡 会 | |
| | D-06 | 民謡三味線 | 舟 貝 政 夫 | |
| | D-07 | 南京玉すだれ | 舟 貝 政 夫 | |
| | D-08 | 日本舞踊(古典) | 市 川 紅 菊 | |
| E 着 付 け ファッション 美 容 | E-01 | 浴衣から袴・留袖までの和服着付け | 田 中 美 子 | 13 |
| | E-02 | よそおい(着付) | 松 田 幸 代 | |
| | E-03 | コーディネートを楽しむ | 倉屋 勇 治 | |
| | E-04 | スカーフ&ストール巻き方結び方術 | 谷 川 み さ え | |
| | E-05 | 美眉&リンパマッサージでアンチエイジング | 橘 か お る | |
| | E-06 | パーソナルカラー講座 | 白 尾 有 紀 | |
| F 食 料 理 | F-01 | 時短・健康♡キレイになれるお料理教室 | 金 富 佳 子 | 14 |
| | F-02 | わくわくデコクッキング | 花 田 え り こ | |
| | F-03 | だれでもできる手作りパン | 土 井 久 美 子 | |
| | F-04 | 男のパン教室 | 倉屋 勇 治 | |
| | F-05 | ヨーロッパのお菓子 | 岩 藤 靖 子 | |
| | F-06 | オリーブオイルテイ스팅セミナー | 山 口 あ や 子 | |
| G 家 庭 暮 ら し | G-01 | 片付け講座～整理収納のコツをつかむ | 白 尾 有 紀 | 15 |
| | G-02 | ママのイライラが笑顔に変わるお片づけ | いわさきなおこ | |
| | G-03 | 捨てるからはじめない片づけ | 佐 藤 美 香 | |
| | G-04 | プロが教える、暮らしを楽しむ家づくり | 楽しい暮らし研究所 | |
| | G-05 | ムリなくできる節電・省エネ講座 | 藤 原 雅 仁 | |
| | G-06 | お手軽タロット占い | 明 星 ひ か り | |
| H フラワーアレンジ 生 け 花 | H-01 | 子どもフラワーアレンジメント | 荒 巻 喜 代 子 | 15 |
| | H-02 | フラワーアレンジメント | 関 清 子 | |
| | H-03 | フラワーアレンジメント | 桃 井 富 子 | |
| | H-04 | フラワーアレンジメント | 片 岡 美 紀 | |
| | H-05 | NYフラワーアレンジメント | 塚 原 由 利 子 | |
| | H-06 | 暮らしを彩るいけばな | 中 山 映 月 | |

| 種 類 | 講座番号 | 講 座 名 | 講 師 名 | ページ |
|-----------------------------------------------|------|--------------------------------|-------------|-----|
| H | H-07 | お花で育てお花で笑って | 渦 原 恵 美 | 16 |
| I 子 育 て 家 庭 教 育 | I-01 | 子どもに学ぶ家庭教育 | 吉 永 里 江 子 | |
| | I-02 | ベビーマッサージ | 長 野 朋 子 | |
| | I-03 | 親子ふれあいあそび(脳育あそび) | 長 野 朋 子 | |
| | I-04 | はぐはぐ体操・ママボディメイク | 岸 田 真 理 | |
| | I-05 | 親子リズム遊び&クラフト | 木 村 江 里 | |
| J 健 康 リラックス コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン | J-01 | 健口講座 | 安 田 加 代 子 | 17 |
| | J-02 | ヨーロッパの自然療法 | シェルブレア ミハエラ | |
| | J-03 | 赤ちゃんから大人まで楽しめる自然療法 | 青 柳 萌 古 | |
| | J-04 | 大自然の気と香りでワンダフルライフを~気香レッスン~ | 河 野 富 美 | |
| | J-05 | アロマセラピー&ハーブ | 河 野 富 美 | |
| | J-06 | くらしに活かすアロマセラピー | 堀 口 真 美 | |
| | J-07 | アロマセラピー | 加 藤 美 砂 子 | |
| | J-08 | 自然の恵みで作る石けん&アロマセラピー | 大 橋 美 晴 | |
| | J-09 | ハンドアロマセラピー | 松 本 玲 奈 | 18 |
| | J-10 | セルフアロマトリートメント | 田 中 千 穂 | |
| | J-11 | アロマ、リンパケアマッサージとストレッチ(ボディ・フェイス) | こばやしひとみ | |
| | J-12 | 頭と心・イキイキアート教室 | 睦 月 美 雪 | |
| | J-13 | ココロを元気に(アートセラピー) | 越 前 吉 子 | |
| | J-14 | コミュニケーションを豊かにする心理学講座 | 服 部 光 子 | |
| K ダ ン ス 体 操 ス ポ ー ツ | K-01 | 大人のクラシックバレエ | 坂 村 マ サ コ | 19 |
| | K-02 | バレエストレッチ・モダンダンス | 木 村 江 里 | |
| | K-03 | ヒップホップ・ストリートダンス | 太 田 裕 子 | |
| | K-04 | フラメンコ舞踊 | 大 庭 洋 子 | |
| | K-05 | 社交ダンス | 中 出 達 雄 | |
| | K-06 | 初めてから楽しめる社交ダンス | 鈴 木 宏 明 | |
| | K-07 | フラダンス入門 | 小 野 妙 子 | |
| | K-08 | 楽しい手話ダンス | 清 水 昌 子 | |
| | K-09 | 姿勢を整えて元気に過ごそう健康体操 | 小 野 佐 奈 江 | |
| | K-10 | ~歌って~ のびのびシニアストレッチ | 西 山 篤 子 | |
| | K-11 | 介護予防運動と元気ダンス | 村 上 志 保 | 20 |
| | K-12 | ブリージングストレッチ | m i c a | |
| | K-13 | アロマ・整体・ストレッチ | こばやしひとみ | |
| | K-14 | 楽しくフィットネス 骨盤調整エクササイズ | 岡 島 円 | |
| | K-15 | 心もカラダも健康に(クリパルヨガ・体操) | 塚 本 希 | |
| | K-16 | 気功・ヨーガ・養生太極拳 | 矢 野 美 智 子。 | |
| | K-17 | ヨーガ | 荏 原 直 美 | |
| | K-18 | ヨガ | 木 内 真 由 美 | |

| 種 類 | 講座番号 | 講 座 名 | 講 師 名 | ページ |
|----------------------------------|------|--------------------------|-------------------|-----|
| K ダンス 体操 スポーツ | K-19 | 24式太極拳 | 王 桜 | 21 |
| | K-20 | 気功・太極拳による健康法 | 王 涛 | |
| | K-21 | 陳式太極拳 | 宮 腰 瑞 枝 | |
| | K-22 | ポールウォーキング | 田 中 和 美 | |
| L 音 楽 | L-01 | 童謡 愛唱歌 | 渡 邊 俊 子 | 21 |
| | L-02 | 唱歌・歌謡曲・演歌をご一緒に | 角 陸 正 健 | |
| | L-03 | みんなで歌いましょう | 時 吉 藤 夫 | |
| | L-04 | シャンソンに魅せられて | 北 條 美 恵 子 | |
| | L-05 | 声楽・コーラス | 山 下 美 樹 | 22 |
| | L-06 | シニアの為に楽しく歌う声楽・ヴォイストレーニング | 林 ケ イ | |
| | L-07 | 歌って楽しく健康づくり | 林 ケ イ | |
| | L-08 | ピアノで楽しもう | 田 辺 純 子 | |
| | L-09 | リトミック(音遊び) | 小 山 由 美 子 | |
| | L-10 | ウクレレ指導と演奏 | 松 浪 芳 之 | |
| | L-11 | ウクレレを楽しもう(弾き語り) | 舟 貝 政 夫 | |
| M 手 品 大道芸 落 語 | M-01 | 手品実演 | マジック・ドリーム | 23 |
| | M-02 | マジック | 都 紫 子 | |
| | M-03 | マジック(手品) | 石 井 重 夫 | |
| | M-04 | マジック(手品) | 浅 田 貞 代 | |
| | M-05 | コメディーマジック(ショー・ワークショップ) | からくりキング | |
| | M-06 | イベントにパフォーマンス出演 | よこはまエンタメ集団ライブエンジン | |
| | M-07 | 落語 | 太 尾 亭 狸 久 | |
| N 文 芸 地 域 歴 史 | N-01 | 詩吟 | 丹 下 和 幸 | 24 |
| | N-02 | 詩吟を楽しみましょう | 尾 崎 眞 五 | |
| | N-03 | 短歌の作り方と郷土の文化財 | 伊 藤 宏 見 | |
| | N-04 | 郷土史+武相の歴史 | 岡 本 浩 敏 | |
| | N-05 | 地図を見ながら我が町発見 | 西 山 賢 一 | |
| | N-06 | 港北区内のガイド | 港北ボランティアガイド | |
| | N-07 | 「少年の戦争体験」を語る | 栗 原 茂 夫 | |
| | N-08 | 横浜大空襲の体験 | 佐 藤 納 子 | |
| | N-09 | やさしい「手作り自分史」の作り方 | 竹 内 誠 一 | |
| O パソコン 自然・環境 科 学 | O-01 | パソコン初級 | 落 合 康 男 | 25 |
| | O-02 | パソコンの初歩と活用 | 小 沢 義 雄 | |
| | O-03 | パソコンの学習&画像編集 | 加 藤 慶 治 | |
| | O-04 | パソコンデータのバックアップ | 高 木 一 | |
| | O-05 | 畑作物の育て方(座学そして畑での実習) | 眞 砂 文 夫 | |
| | O-06 | 自然観察 | 野 田 重 雄 | |

| 種 類 | 講座番号 | 講 座 名 | 講 師 名 | ページ |
|------------------|------|--------------------------|-----------|-----|
| ○ | O-07 | 身近な自然とふれあい環境学習・保全活動 | 松 田 照 之 | 26 |
| | O-08 | 環境・コーチング・レイキ・宝地図 | 白 石 真 人 | |
| P 経営・法律 | P-01 | 集客施設の計画と運営 | 福 島 與 士 男 | 26 |
| | P-02 | やさしい相続教室 | ほむにこ相談室 | |
| Q 国際理解 語 学 | Q-01 | 世界を知り日本を知る四方山話 | 原 康 | 27 |
| | Q-02 | 異文化圏における技術指導等 | 耕 井 敏 孝 | |
| | Q-03 | 国際理解に役立つ話 | 三 橋 純 子 | |
| | Q-04 | 海外旅行の楽しみ方 | 米 田 修 | |
| | Q-05 | 英語を始める(しなおす)に際してのヒントと心構え | 福 島 與 士 男 | |
| | Q-06 | 初級英語(漢字 nglisn) | 古 田 邦 夫 | |

港北区まちの先生 事業終了報告書 (様式)29

A01 **タイルクラフト**

クラフト藍～ai～ (くらふとあい)

小さくて可愛いカラフルな磁器タイルやガラススタイルを、いろいろな物に貼って暮らしを彩るタイルクラフト。鍋敷き・コースター・トレー・写真たてなど、ご希望の物を制作してみませんか。

日本ガラスアート協会 タイルクラフト講師

A02 **ガラスアート**

クラフト藍～ai～ (くらふとあい)

ガラスアートは、ステンドグラスの雰囲気そのままに、より簡単に、短時間で安全に作品を作ることができる新しいクラフトです。素材となるガラス板などに、鉛でできたリード線と特殊なカラーフィルムを貼って制作します。

日本ガラスアート協会アドバンスインストラクター

A03 **つまみ細工**

藍～ai～ (あい)

和風のイメージが強いつまみ細工ですが、コットンなどを使って普段使いのできるアクセサリも作ります。七五三飾り～成人式飾りも指導できます。

つゆつき認定 上級講師

A04 **籐かご製作・籐家具の修理・指導**

小林 民子 (こばやし たみこ)

身近で使える手さげ、テーブル、イス等を作る喜びを、また長年使っていた品物を修理し、よみがえらせる幸せを感じて欲しいと思います。一つ一つを大切に長く使ってダメになったら買い換えれば良いという考えをなくしてほしいと思います。

籐の作り方の本を執筆。作品展等10数回。指導経験豊富です。現在は本当に籐が好きの方と毎週たのしみながら集っております。

A05 **羊毛フェルトのアクセサリと小物作り**

大井 朋子 (おおい ともこ)

羊毛フェルトとは、羊毛を専用の針(ニードル)で刺しながら繊維を絡めて形を作る手工芸です。暖かく柔らかな風合いと色彩を持つ羊毛フェルトのアクセサリや小物作りをしてみませんか。初心者の方でも簡単にできる技法を指導いたします。

横浜市内商業施設イベントにて作品展並びに羊毛フェルト親子教室開講
地域イベントにて羊毛フェルト体験教室開講

A06 **羊毛フェルト**

坂入 容子 (さかいり ようこ)

不思議な針をチクチク刺して原毛(カラフル)を形作ります。犬やネコが主です。ミニサイズお花のブローチやケーキ等。

- ・カルチャースクール
- ・港北区・鶴見区・東京での活動
- ・地区センター等

A07 **ソフト粘土クラフト**

坂入 容子 (さかいり ようこ)

やわらかい粘土でお花や動物を作ります。ブローチ・リース・お祝用の花・干支人形・おひな様・パンダ・犬などのミニアニマルを作ります。親子で遊ぼう(好評)です。

- ・DECOクレイクラフトアカデミー講師
- ・港北区内・鶴見区・東京での活動
- ・幼稚園から、イベント会場等での体験まで広く活動

A08 **粘土のスイーツデコレーション**

花田 えりこ (はなだ えりこ)

おいしそうなスイーツやパンを粘土で作って飾りましょう。お子様向け、ママ向け、親子向けを中心に活動しています。夏休み・クリスマス・バレンタインなど季節に応じたかわいいクラフトに挑戦しましょう。

各地カルチャーセンター講師。クラフト作家として著書あり。地区センター・幼稚園・保育園・小学校・PTA・はまっ子ふれあいスクール・学童クラブ・子育てサークルなどに出張いたします。

A 09

陶芸

柴田 成子 (しばた しげこ)

どなたにでも簡単に作れる生活用品を作ります。実生活で使える物を作るのはなかなか難しいのですが、お任せください。

鎌倉の駅近くで、7年間7回作品展を行っています。毎回楽しい作品展です。指導経験豊富です。

A 10

染花 (アートフラワー)

福井 牧子 (ふくい まきこ)

1枚の白い布を型紙でカットし、染色をして様々なお花を作ります。布とワイヤで作るのでアレンジもしやすく色々な所に飾ることが出来ます。木綿や着物(絹、綿)のハギレ等で、お花やコサージュも作ることができるのでオリジナルの作品ができます。

大阪市生涯学習、お友達サークル等で指導。アートフラワー師範免許。港北区小机ホットカフェで月2回講師会、城郷よってご会にて時々ミニサークルをしています。

A 11

山の幸染め (染色)

青木 美幸 (あおき みゆき)

アイロンを使って染める新しい染色です。紙状の染料に押花をはさんで、アイロンで押さえると、あっという間に染まります。ランチョンマット、ポーチ、Tシャツ、スカーフなど身近なものを染めて楽しんでみませんか。

「山の幸染め」「押花」講師
地区センター、カルチャーセンター等指導経験豊富です。出張講習もしております。

A 12

ファブリックステンシル

赤城 富美子 (あかぎ ぶみこ)・磯部 和子 (いそべ かずこ)

“ファブリックステンシル”ってなあに？と、よく聞かれます。洋服はもちろんトートバッグ・テーブルセンターなど身近な物にステンシル型を使い、透明感のある布染色絵具で好きな色を描き入れるホビーです。描いて装う楽しさを実感してください。

ファブリックステンシルグレープヴァイン角田まさ子先生に師事し、認定資格を取得。地元で講師をしたり、大倉山記念館での秋の芸術祭参加、作品展、体験会など開催。

A 13

パッチワークキルト・ハワイアンキルト

西村 幸子 (にしむら さちこ)

簡単な布小物の製作から本格的なパッチワークキルト・ハワイアンキルトの作品の製作まで指導します。パッチワークキルト・ハワイアンキルトは決して難しいものではありません。1枚の布から素敵な作品ができあがる喜びを感じてみませんか。

(公財)日本手芸普及協会パッチワークキルト指導員。カルチャーセンターでの指導や公共施設での講座開催。イベント会場での販促活動をしています。

A 14

色で楽しむパッチワーク・キルト

寺田 恭子 (てらだ きょうこ)

米国で出会ったパッチワークに魅せられ、色やパターンの配置を変えるだけで万華鏡の様に変化する表情に取りつかれて40年余り。<色で楽しむパッチ>をモットーにしています。TVを見ながら、おしゃべりしながらでも作品が出来上がる喜びを一人でも多くの方と共有できたら幸いです。

横浜のカルチャーセンターやYMCA等で長年講座を担当し、パッチワークの普及に努めてきました。又、パッチワークの専門誌に作品紹介されたり、連載を依頼され作品発表もしています。

A 15

ジュエリークロスシェ/ビーズアクセサリ

秋本 万紀子 (あきもと まきこ)

かぎ針でレース系に通したビーズを編んで仕上げるビーズアクセサリ。ネックレスやストラップなど、くさり編みや細編み、意外と簡単なのに素敵な作品が出来上がります。その他にテグス編みのアクセサリ作りも指導できます。

生涯学習開発財団認定インストラクター
楽習フォーラム会員
ジュエリークロスシェ本部専任教授

A 16

キラキラクラフト・ビーズアクセサリ

中野 和美 (なかの かずみ)

キラキラ光る糸やビーズを使って小物やバッグ、チャームやアクセサリなどを作って楽しんでいただけます。作った後も身につけたり、持ち歩いたり、楽しんでいただけます。ご自身のオリジナル作品をぜひ一緒に作りませんか。わかりやすくご指導いたします。

2007年からレッスンを行っています。カルチャースクールでの講師や作品展などの経験もあります。キラキラエレガントクラフト認定講師、日本生涯学習協議会認定講師の資格を所有しています。

A17

スクラップブック

中野 和美 (なかの かずみ)

思い出の写真をすてきに飾ってオリジナルな1ページを作ったり、小さなミニアルバムを作ったりしていきます。思い思いに飾って楽しくデコレーションしていきましょう。

スクラップブック協会認定講師、国際スクラップブック協会認定講師の資格を所有しています。

A18

簡単!楽しい!スクラップブック

田代 博美 (たしろ ひろみ)

スクラップブックはアメリカ発祥の写真を使ったクラフト(工作)です。お気に入りの写真を引き立たせるデコレーションで、特別な作品に仕上げます。インテリアとしてはもちろん、家族やご友人へのプレゼントとしても人気です。

平成21年にサクラクレパスでインストラクター(講師)資格を取得後、区内や都内のサークルにて活動してきました。初めての方でも分かり易く、素敵な作品ができるよう心がけています。

A19

手づくり絵本と季節のポップアップカード

桑原 妙子 (くわはら たえこ)

手づくり絵本づくりの指導とポップアップカードづくりの指導をします。親子で絵本をつくったり、子ども会や趣味の集まりで教えます。本はキットになっていますのでカンタンに作れます。作る楽しさ、贈る喜び、絵本とカードで夢づくりをします。

名古屋の生涯学習センターで児童育成事業「手づくり絵本クラブ」9年、横浜の小学校で「はまっ子ふれあいスクール」青少年育成事業1年。

A20

パステルシャインアート体験

白岩 秀勝 (しらいわ ひでかつ)

初めての方でも可愛い素敵なアートが描けます。幼児~大人の方に対応しています。親子で参加もOKです。

子ども会、小学校放課後キッズ、地区センター、地域ケアプラザ、各イベントやフェスタのこどもコーナーなど。

A21

3Dペーパーアートとガラス絵付

熊澤 佑個 (くまざわ ゆうこ)

絵や写真を立体的にする3Dペーパーアートや、南仏のステンドグラス用絵の具を使ってのガラス絵付けを基礎から丁寧にお教えします。小さいお子さんからご高齢の方まで楽しめます。

アメリカのニューヨーク工科大学インテリアアート&デザイン科修了。各文化教室、地域生涯学習講師、指導経験25年です。

A22

洋裁・レザークラフト・レース編みなど

田中 美子 (たなか よしこ)

服を自分で作り、それに合ったアクセサリをつくり楽しむこと。共布でバック、レザークラフトでベルト・バック等まで作って一緒に楽しみましょう。そのほかマクラメ編みも指導いたします。

長年、洋裁・手工芸を指導。多くの人に作る楽しさを教えています。

A23

レザークラフト

岡村 奈美江 (おかむら なみえ)

ヌメ皮(染色していない肌色の皮革)に図案を画いたり刻印で模様をつけ、筆などで染色して小物(ICカード入れ・キーケース・アクセサリ・ポーチ・バッグなど)を作ります。自分だけの個性豊かな小物を作る喜びを味わっていただきたいです。

革皮工芸家の母から基礎を学び、オリジナル作品を作ってきました。デパートのミニギャラリーに展示経験あり。子供・お年寄りの方々にも皮革に親しんでいただけるような内容を企画いたします。

A24

消しゴムはんこで季節のお便り

中原 ゆん (なかはら ゆん)

今やにわかにもブームになっている消しゴムはんこ。専用の消しゴムとスタンプで色鮮やかな季節のポストカードを作ってみませんか?

初心者の方にも基本の彫り方、擦し方をていねいにお教え致します。

JESCA消しゴムはんこインストラクター、はんけしくんインストラクター、山田流消しゴムはんこアドバイザー。綱島地区センター等でサークル活動、講師活動中。その他ワークショップ経験有り。

A 25

UVレジンキーホルダー作り

大井 朋子 (おおい ともこ)

UVレジンとは、紫外線で固まる樹脂のことです。透明なレジン液にカラーやラメを混ぜたり小さなパーツを埋め込んだりして、UVライト（紫外線照射機）で硬化させます。透明感と光沢のある宝石のようなキーホルダーを作ってみませんか。

- ・神奈川県内子どものための美術教室主催
- ・チャイルドアートトレーニングコース修了
- ・美術大学卒
- ・小学校放課後キッズクラブで工作指導



A 26

お母さんの手作りで一緒に遊ぼう

山岸 貴久美 (やまぎし きくみ)

布の温かさで親子であそべるおもちゃを一緒に作りましょう。

どなたでも作れます。

洋裁学校卒業

B 01

大工さんから学ぶ木工

武田 信治 (たけだ のぶはる)

自分の創作で完成させる木工の楽しさ、大工道具の使い方、特徴を知り、実際に鉋（かんな）の削り方や鋸（のこぎり）の切る作業を経験する事もできます。1日で完成するプラン（30種類位）から本格的なものまで、作成内容や回数については相談しながらいきたいと思います。

建築大工で50年、多くの木造建築を手がけ、職業訓練校で後継者養成に15年間指導。市立小学校3校で親子木工教室を6年間指導（現在続行中）建築士 技能士。

B 02

子どもの木工教室

麻生 文作 (あそう じょうさく)

子ども会、小学校などで木工教室をしていました。にぎやかに、楽しい時間を作り、社会に役立つことをめざして努力したいと思います。

大倉山ささえあい祭りで椅子や本箱、脚立などを子どもたちと一緒に作りました。交通指導員や安全パトロールなどもしていて、地域の子もたちとの交流も図っています。

B 03

折り紙

山本 永江 (やまもと ひさえ)

15cmの紙から何が出来るか・・・

楽しみながら折りませんか。

季節にあわせて、様々な作品を仕上げてみましょう。

綱島・日吉地区センターでのサークル活動中。幼児から高齢者まで幅広くボランティア経験あり。日本折紙協会認定講師。

B 04

伝承折り紙から創作の折り紙

大島 千明 (おおしま ちあき)

折り紙の文化は、今外国でも「origami」の名称で広く親しまれています。いろいろな紙と大きさや色から、創造的な形を作るおもしろさや、折り紙のもつ優しさを、ひとりでも多くの人へ伝えたいと思って活動をしています。

区内の老人施設での折り紙のボランティア、地区センターでの折り紙教室、学童保育、折り紙教室等。日本折紙協会認定講師。

B 05

科学おもちゃ

金子 正久 (かねこ まさひさ)

つぎのようなおもちゃを作ります。

- | | |
|--------------|-----------|
| ①ぶんぶんゴマ | ②がりがりプロペラ |
| ③回転浮沈子キャッチャー | ④尾舞い鳥 |
| ⑤セパタクロー | ⑥バタフライボール |
| ⑦花風車 | |

主な活動は小学校理科クラブ。小中学校の地域交流会での出店・講師です。

B
06

子どもが作るあそべる使えるものづくり

長沼 達夫 (ながぬま たつお)

ものに働きかけることは、やってみたいという心と頭と体(手や腕)を使います。失敗しながらも、自分なりに遊べるものができるのは楽しいことです。身近にある素材で、楽しいものがたくさんできます。ぶんぶんゴマ、ビー玉めいろ、紙竹トンボ、万華鏡…いろいろあります。

東京都文京区の児童館・学童保育の指導員として37年間仕事をしてきました。子どもたちやその親たちと一緒にたくさん楽しいものづくりをしてきました。

B
07

一緒に作ろうバルーンアート

フレンド工房 白岩 秀勝 (しらいわ ひでかつ)

初めての方も丁寧な指導で、バルーンアートが作れるようになります。

みんなで一緒にバルーンアートを作りましょう。

子ども会、小学校放課後キッズ、地区センター、地域ケアプラザ、各イベントやフェスタの子どもコーナーなど。

C
01

美しい文字が書けるようになる書道教室

安武 泰子 (やすたけ たいこ)

冠婚葬祭や、芳名簿など、日常生活に役立つ美しい文字が書けるよう丁寧に指導致します。又、書くだけでなく、書道に関する知識、書道史に残る名跡の鑑賞など、楽しく学びましょう。

書道通信教育学校講師、書道教室で指導、寺社の筆耕、書道師範・硬筆師範。地区センターでの指導。

C
02

書をたしなむ

大磯 洋子 (おおいそ ようこ)

筆文字は大切に伝えていきたい日本の文化であると共に、誰でも楽しく学べ、身につけたい技術です。「一」を書くことから始め、古典をゆっくり学びます。希望者には、公募展出品まで指導いたします。

毎日書道展会員
カルチャーセンター講師(港北区、都筑区、東京中央区)
介護施設書道講師(港北区、青葉区)

C
03

暮らしの書道

後藤 蒼葉 (ごとう そうよう)

お名前、住所や挨拶文など、身近な文字をボールペンや筆ペンできれいに書いてみませんか。楷書の基本、くずし字を書きたい等、ご希望に応じます。毛筆や写経も可能です。

蒼葉書道教室主催、カルチャースクール講師、通信講座の添削指導。子どもから大人まで美しい文字を書けるように指導しています。

C
04

油絵・水彩画

岸本 凌幾 (きしもと りょうき)

はじめて絵を描く方、もう少し絵が上手になりたいと思っている方、絵の技術を習得したい方、やさしく教えます。

二紀展、個展を中心に作家活動をしています。
二紀会、日本美術家連盟会員

C
05

水彩・アクリル・鉛筆画

亀井 高雄 (かめい たかお)

絵を描くということは、なかなか刺激的で頭脳、感性を活性化させます。絵は見ることであり、今まで見えていなかった世界が、よりリアルに見えてきます。それを白い画面に手軽な水彩・アクリル絵具等で定着させる喜びを味わってはいかがですか。絵を描くのは新しい自分発見であり、とても感動的です。

芸術大学卒業後、大手広告代理店にてクリエイティブディレクターとして活動。退職後、個展を銀座の文芸春秋画廊、京都で仏像画展を開催。人物画、風景画、静物画、仏像画など。

C
06

絵の基礎、デッサンの学習～上級者まで

加藤 勝己 (かとう かつみ)

絵を描くときの基礎、デッサンをわかりやすく説明します。どこまでも広がるご自分の主観の世界は、自由で楽しく奥が深い。ご一緒に絵を描く旅に出かけませんか。

東京芸術大学美術学部卒。
絵画教室、介護施設等で現在指導中です。

C
07

たのしいイラスト教室

金子 郁夫 (かねこ いくお)

イラストレーションと言っても範囲が広く、さし絵から似顔絵、ポスター、カット等々があります。私はなるべく難しくなく気楽に鉛筆一本でも描ける物を目指したいと思っています。特にカットや似顔絵は、友人への手紙や葉書きに描き添えると楽しいです！

フリーのイラストレーターとして35年位活動。地区のコミュニティスクールで指導。似顔絵やスケッチ・カット等を雑誌及び新聞等に掲載。

C
08

楽しいファッションデザイン画

倉屋 勇治 (くらや ゆうじ)

デザイン画の基礎から着彩まで。特に若い方でこれから業界にデビューする人達に。デザイン画が出来る事が自己表現の手段になります。

百貨店のチーフデザイナーとして、専門学校の講師として、産学連携で後輩に伝えてきた。ライフスタイルの中でどの様に輝く自分になれるか。自分みがきの第一歩にどうぞ。

C
09

楽しい絵手紙

村上 康雄 (むらかみ やすお)

私の教え方：1. カリキュラムを作成し毎回これに基づいて進める。2. 1回2時間 最初にミニ講義(10分)、最後の20分で全員の作品を黒板に掲示して一つ一つコメント。3. ①“私流”を出す②独創性③“ことば”が重要。4. 楽しく稽古するように運営している。

1. 港北区・緑区・旭区の地区センターやコミュニティハウス、コミュニティスクール等で講師(21年目)
2. 絵手紙専門誌に数多く掲載。

C
10

絵手紙

阿部 美也子 (あべ みやこ)

初めての方でも気軽に描ける絵手紙を。身近なもの、季節の物等を絵手紙にし、親しい方に届ける楽しさを一緒に。

水彩画歴22年。「ザ横浜展」入選。初心者の方やご高齢の方々への絵手紙指導。

C
11

書画の裏打ち・表装

尾崎 眞五 (おざき しんご)

ご自分の作品をご自分の手で(書・画)を掛軸などに仕立てて楽しみましょう。

区内町内会館で月2回楽しんでおります。

C
12

楽しいデジタルカメラ写真教室

長澤 義茂 (ながさわ よししげ)

カメラの基本が分かると、写真撮影の楽しみが広がります。作品作りを考えたデジタルカメラの設定、被写体に応じた撮り方、作品の講評・ワンポイントアドバイスなど分かりやすく指導します。ワンランク上のフォトライフを楽しみましょう。

フォトマスター検定・エキスパート(風景)。風景写真、山岳写真を撮影し、写真集・写真展等で発表。山岳写真同人四季 会員。平成28年から横浜市老人福祉センターで趣味の講座「デジカメ教室」の講師を担当。平成27年から港北区主催とくとくウォーク「フォトウォーク」の講師を担当。



D 01

茶道 (裏千家)

加藤 宗洋 (かとう そうよう)

生活の欧米化に伴い、ともすれば失いがちになる日本の伝統美が最近見直されてきています。茶道はそれらを凝縮したものです。茶道の精神、和敬静寂と一期一会のすばらしさを一緒に体験してみませんか。

茶歴 30 年。教室で教える他、毎月外国の方々にお呈茶しています。

D 02

表千家流茶事・点前稽古指導

三穂 宗久 (みほ そうきゅう)

全ての日本伝統文化・芸術・精神性が凝縮されている“茶の湯の世界”に浸ってみてはいかがでしょうか？今、この時代だからこそ大切にしなければならない日本人の心を、きっと再認識できると信じております。まずは、一步前進してみてくださいませ。

表千家教授。茶歴 48 年。地域において各々の方に沿った指導をしております。お茶会・呈茶・大使夫人方の前にての経験、また役員として表千家での活動経験がございます。

D 03

茶の湯 (表千家)

一木 喜代美 (宗貴) (いっき きよみ) (そうき)

究極の癒しの世界は茶道にあります。五感を研ぎ澄まし、貴方の中にあるお茶の心を探しましょう。茶の湯を通して、利休の侘茶、おもてなしに親しんでみませんか。初心者の方、大歓迎です。

茶道を教え始めて 11 年目になります。茶歴は 40 年以上になります。宗匠にも指導を受けています。皆様と楽しく和やかに稽古の時間を過ごす事を大切にしております。

D 04

香道 (古心流)

田中 翔峰 (たなか しょうほう)

香道は、茶道華道と並ぶ日本三大芸道の一つです。“香り”を通して古典文学や日本の四季の素晴らしさを体感し、自分の精神を高めていきます。まずは香道ならではの“香り”の世界を楽しんでみましょう。源氏物語等古典の解説や歴史的背景も優しく説明します。

香道古心流師範。香道教室でのスタッフ経験あり。

D 05

民謡を楽しむ

森謡会 (しんようかい)

民謡に興味のある方に指導します。全国の民謡の唄と踊りができます。

藤本流三味線あり。老人ホームやデイサービスで活動。

D 06

民謡三味線

舟貝 政夫 (ふながい まさお)

三味線は情緒豊かな音色を醸し出します。弾き方を初心者にわかりやすく、唄い方も併せて指導します。実演披露も可能です。

【資格】藤本流民謡三味線師範
【経験】カルチャーセンター講師 (7 年)

D 07

南京玉すだれ

舟貝 政夫 (ふながい まさお)

南京玉すだれは日本の伝統芸能のひとつです。この玉すだれは、幸福を呼び込む芸として、新年会、忘年会、クラス会、及び、ボランティアの芸として、今注目されています。ぜひ芸を習得して楽しい人生を送りましょう。

実演披露も可能です。

【資格】日本南京玉すだれ協会の A 級指導者
【経験】カルチャーセンター講師 (10 年)

D 08

日本舞踊 (古典)

市川 紅菊 (いちかわ こうぎく)

日本舞踊を通じ、着付、美しい所作や体の表現、しなやかな立ち振る舞い、和の心の奥深さが身につく、歌舞伎や伝統芸能の知識も学べます。

3 才より様々な舞踊を学ぶ中、日本舞踊に出会う。十二代目市川團十郎丈の妹である市川紅梅師に師事。海外から招待を受けての公演の他、舞台や映画などの振付、所作指導も行う。

E 01 浴衣から袴・留袖までの和服着付け

田中 美子 (たなか よしこ)

和服に関する約束事、歴史等、ただ着るだけでなく知識豊かに着こなしていただけるよう指導していきたい。又、自分で浴衣を縫いたい方指導いたします。

大学卒業の袴の着付け、成人式の着付け、留袖の着付けをしました。着付高等師範免許取得。

E 02 よそおい (着付)

松田 幸代 (まつだ さちよ)

道具を使わない手結びの着付です。まったく初めての方も大歓迎です。着物の部分名称から解りやすく段階的にお稽古します。自分の体を尺度とし鏡を見なくても着付けられるようになります。まずは長襦袢の半襟付けからいたします。

公益社団法人服飾文化研究会会員。平成6年より講師として活動。

E 03 コーディネートを楽しむ

倉屋 勇治 (くらや ゆうじ)

装いは人を表す。…と云われる様に自己表現に大切なテクニック。コーディネートテーマは如何に一段上の‘グッドセンス’を表現出来るか世界の老若男女共通のテーマです。楽しく装う‘コツ’を磨きましょう。

百貨店のチーフデザイナーとして、専門学校の講師として、産学連携で後輩に伝えてきた。ライフスタイルの中でどの様に輝く自分になれるか。自分みがきの第一歩にどうぞ。

E 04 スカーフ&ストール巻き方結び方術

谷川 みさえ (たにがわ みさえ)

いつも同じ巻き方だったりタンスに眠っているスカーフ・ストールのお悩みを解決します。本や動画では分からない、直接お伝えすることでより詳しく理解していただけます。基本から手軽な巻き方まで、お一人お一人に添った内容です。

文部科学省認定色彩検定1級取得。日本スカーフ協会認定講師資格。整理収納アドバイザー2級取得。生協などの組合員活動、カルチャースクール講師、ボランティア、個人さまから企業さまからのご依頼実績多数。350人以上の人と3000枚以上のスカーフストールの実績と経験があります。

E 05 美眉&リンパマッサージでアンチエイジング

橘 かおる (たちばな かおる)

家事の合間にできるリンパマッサージで、むくみやくすみ、冷えや肩こりなどを解消し、心身共にスッキリします。眉一つで顔の印象は大きく変わります。フェイスラインや頬の高さも若返る、眉の基本でより元気になりますよ！！

カルチャースクール、市民講座、企業研修、生協クラブ等での講師。

E 06 パーソナルカラー講座

白尾 有紀 (しろお ゆき)

自分に似合う色ってどんな色？一人ずつドレーブを当て診断。似合う色を見つけて、より素敵になりますよ！小学生以上受講可。

カラーコーディネーター。地域の公共施設、サロンなどでの講師経験豊富。

F 01 時短・健康♥キレイになれるお料理教室

金富 佳子 (かなとみ よしこ)

忙しい日々の食材保存法 ~帰宅後の10分調理~
キッチンツールのアドバイス ~お持ちの道具の活用方法~
「ムダなく美味しく美しく」をテーマに美味しいだけでなく美しい盛り付けやテーブルをアドバイスいたします。

2012年 港北区生活支援センターにてお料理教室
2011~2016年 フィスラージャパン(株)料理教室講師、デモンストレーター
2017~ agnes deli 主宰 (自宅料理教室およびイベント会場での公開クッキング)

F 02 わくわくデコクッキング

花田 えりこ (はなだ えりこ)

メロンパン de コッタやかわいいスイーツ・動物パンや動物クッキー・キャラ弁やキャラスイーツなど、とにかく子どもや若い女性・ママたちが嬉しいかわいいうちを目標としています。季節やイベントに合わせた内容に対応できます。

各地カルチャーセンター講師。フードデザイナーとして著書あり。地区センター・幼稚園・保育園・小学校・PTA・はまっ子ふれあいスクール・学童クラブ・子育てサークルなどに出張いたします。

F
03

だれでもできる手作りパン

土井 久美子 (どい くみこ)

手作りパンに興味のある方。安全な素材で自分で作ってみませんか？簡単に3時間かからずに焼き上げます。お友だちどうして、親子で、美味しいパンを楽しく手作りしましょう！

ブレッドマスター卒業。指導経験豊富。地域のサークルやイベント主催者からの依頼に対応しています。

F
04

男のパン教室

倉屋 勇治 (くらや ゆうじ)

男の人達が家庭のパンを焼いている。とってもアットホーム・パパですね。そんな家族の絆が生まれるかもしれない。パンを通して、ヘルシーでシンプルなライフスタイルが生まれれば嬉しい。ホームベーカリーも出まわり、いろいろな食材でトライしましょう。

ホームメイド協会のパン講習を受け、パン作りにはまり、週3回ペースで焼いている。また、今ホームベーカリーブームで機器を使ったパンもトライしている。

F
05

ヨーロッパのお菓子

岩藤 靖子 (いわふじ やすこ)

安全な素材を使って、美味しいお菓子を作ることが大切です。おやつやお菓子作りは“食の文化”として、家庭の味、母の味です。ドアを開けた折に、バニラの香りとバターの香り、それは正に、母の味ではないでしょうか。次の世代に、そしてまたその次代に伝えてゆきたい文化です。スローフードは家庭の味です。「お袋の味・母の味」のお惣菜も作ります。

ケーキ師範科卒業、紅茶インストラクター、県立高校家庭科講師、地区センターケーキ教室講師。区内ケーキ教室で指導。

F
06

オリーブオイルテイastingセミナー

山口 あや子 (やまぐち あやこ)

最近一般家庭にも定着しつつあるオリーブオイル。健康的でより良い毎日を送る為、オリーブオイルを美味しく上手に使いこなすには・・・本物の味や香りを楽しみながら、オリーブオイルの事を深く正しく学べる体験セミナーです。

(社)日本オリーブオイルソムリエ協会認定オリーブオイルソムリエ・オリーブオイルシニアテイスター。(社)日本野菜ソムリエ協会認定ベジフルビューティセルフアドバイザー。

G
01

片付け講座～整理収納のコツをつかむ

白尾 有紀 (しろお ゆき)

整理収納のポイントを参加型で学習。気持ちよく暮らすために「部屋を整える」コツを学びましょう。「幼児期に身につけたい片付け習慣」にアレンジ可。

整理収納アドバイザー・二級建築士。実践の片付けの経験あり。

G
02

ママのイライラが笑顔に変わるお片づけ

いわさき なおこ

子育て中で時間がない時こそ、整理収納で笑顔になりましょう。仕組みを作れば、お片づけがもっと楽になります。声のかけ方ひとつ変えるだけで、ママの気持ちが軽くなります。家族にとってちょうどいい「等身大のお片づけ」一緒に見つけてみませんか？

一般社団法人親・子の片づけ教育研究所認定親・子の片づけマスターインストラクター。NPO法人ハウスキーピング協会整理収納アドバイザー2級認定講師。

G
03

捨てるからはじめない片づけ

佐藤 美香 (さとう みか)

「片づけ＝捨てる」と思っていませんか？片づけはご自身が快適に暮らすための手段です。大切なのは、どんな暮らしがしたいのか？ご自身の思考の整理をし脳のクセを知り、自分に合った片づけを身につけませんか？

一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会マスターライフオーガナイザー、リユースマスターインストラクター。特定非営利活動法人・一般社団法人ハウスキーピング協会整理収納アドバイザー。

G
04

プロが教える、暮らしを楽しむ家づくり

楽しい暮らし研究所 (たのしいくらしけんきゅうじょ)

普段は個々に活動する5人の女性建築家グループです。家づくりに興味がある方にもそうでない方にも、普段の視点を少し変えて、暮らしを楽しむ空間づくりのヒントを生活に取り入れれたり、家づくりやリフォームをする時にも参考にさせていただけるような講座です。

メンバー全員が一級建築士の資格を持ち、福祉住環境コーディネーターや照明コンサルタント等の資格を持つ者もいます。毎年住宅やリフォームの実例を紹介する展覧会やセミナーを開催しています。

G
05

ムリなくできる節電・省エネ講座

藤原 雅仁 (ふじわら まさひと)

普段何気なく使っている電気(エネルギー)、大切に
使わなければならないことは誰でも知っているけど、
最近意識が薄れていませんか? エネルギーと環境と
の関わり、暮らし(家計・コスト)との関わりを再
認識し、すぐにでも始められることから指導します。

ファシリティマネジャーとして(公社)日本ファシリティマネ
ジメント協会会員、エネルギー環境保全マネジメント研究部会
所属。(一財)省エネルギーセンター所管 家庭の省エネエキ
スパート【診断指導級】。小学校にて省エネ出前授業を実施。

G
06

お手軽タロット占い

明星 ひかり (みょうじょう ひかり)

タロット占いは日常から楽しんで頂けるとてもスピ
リチュアルな占いであり、また、占いの中では一番
取り入れやすいものです。現代は悩むことやストレ
スが多い社会です。日常を楽しんでもらうヒントに
して頂ければと思います。

タロット、手相、風水、ヒーリングセラピー。
2017年2月、シンガーソングライター阿部真央さんのアル
バム掲載のため取材を受ける。

H
01

子どもフラワーアレンジメント

荒巻 喜代子 (あらまき きよこ)

小学生から中学生まで同じ時、同じテーマでフラワー
アレンジメントで遊んでみませんか。17年目を迎え
昨年に引き続いた指導を進めたいと考えます。子
どもの可能性を高めるお手伝いと「花を楽しむ心」が
育ってくれることを願っています。

区内地区センターで指導を始めて17年目に入って多くの子
ども達に教わる事もたくさんありました。日本、イギリス、フ
ランスのアレンジを勉強しています。

H
02

フラワーアレンジメント

関 清子 (せき きよこ)

ヨーロッパデザインをベースに四季折々お花を通
して楽しいレッスンをしていきたいと思います。

生花アレンジ、リース、プリザーブドアレンジ、寄せ植えなど
のレッスンをしています。
NFD名誉本部講師、フラワー装飾1級技能士、職業訓練指導員。

H
03

フラワーアレンジメント

桃井 富子 (ももい とみこ)

花の持つ色や香り、形は人にとっても良い影響を与
てくれます。ひとりでも多くの方が花とより親しく
なり、良い花の「気」を感じていただければと思い
ます。笑い声に満ちた講座を目ざしてフラワーセラ
ピー実践中です。

フラワーアレンジ講師。老人介護施設にて講習中。

H
04

フラワーアレンジメント

片岡 美紀 (かたおか みき)

初めての方でも、手先が器用でない方も、少人数でも、
お子様でも大丈夫。簡単でステキに飾れるお花の教室
をご提案いたします。クリスマスリース、お正月の
しめ縄飾り、プリザーブドフラワー・ドライフラワー・
造花を使ったアレンジをご予算に合わせて承ります。

フラワー講師資格取得。和風ブーケデザイナー兼ネットショッ
プオーナー。国内・海外のブーケショーに出展。地区センター、
コミュニティハウス等での講師経験あり。

H
05

NYフラワーアレンジメント

塚原 由利子 (つかはら ゆりこ)

イースター、ハロウィン、クリスマスなど季節のテ
ーマをきめて、生花、プリザーブド・フラワー、ア
ートのお花で月ごとにアレンジします。ニューヨーク
スタイルのアレンジで、リボンや小物が盛りだく
さんでカラフルな仕上がりになり、思わず笑顔があ
ふれます。また、テーブルセッティングのレッスンも
あります。初心者の皆様にも楽しんでいただけます。

カルチャーセンター講師。新田・菊名地区センターで指導。
病院、PTA、キッズレッスン等の活動をしています。

H
06

暮らしを彩るいけばな

中山 映月 (なかやま えいげつ)

光風流は横浜にて昭和十年に創流、今なお横浜に本拠地
を置く横浜の華道流派です。参加者の方一人ひとりに、
丁寧にご説明させていただきます。生け花の経験をお持
ちの方は、その経験を活かしながら。生け花が初めて
の方は、初歩からきちんとご説明させていただきます。

光風流師範、日本いけばな芸術協会正会員、いけばなインター
ナショナル会員、横浜華道協会理事。横浜雙葉学園華道会や横
浜市内の各教室で講師をしています。各花展に出瓶、個展開催、
各所への挿花などの活動にも励んでいます。

家庭・暮らし

G

H

フラワーアレンジ・生け花

H
07

お花で育ってお花で笑って

渦原 恵美 (うずはら えみ)

自然の素材を使って花を立たせたり廃材を使って造形的なものを植物と関わらせながら手作りしましょう。自然素材から生まれる様々なアイデアを個性豊かに楽しみましょう。小さなお子様やお年寄りの方にも簡単に作れる内容多数です。

フラワーデザインスクール、カルチャースクール講師、各高齢者施設



I
01

子どもに学ぶ家庭教育

吉永 里江子 (よしなが りえこ)

人として生まれただけでは人間にはなりません。子どもの持って生まれた能力を、その子どもなりに引き出して伸ばす為に、子どもの成長・発達・能力に応じたふれ合いについてお話させていただきます。子どもの豊かな心が育まれるように、親子共に育っていく明るい家庭を築くことを願って、家庭教育相談をお受けいたします。

東京家庭教育研究所基礎科・研究科卒業。日本家庭教育学会認定家庭教育師。地域ケアプラザ・地区センターで保護者のための家庭教育講座を開催しています。教育相談や祖父母向け講座もできます。

I
02

ベビーマッサージ

長野 朋子 (ながの ともこ)

ママの手のぬくもりを感じて、赤ちゃんはとても幸せな気持ちになります。幸せでニコニコしている赤ちゃんを見たママも幸せな気持ちになります。ママと赤ちゃんの幸せな空間作りをサポートいたします。歌に合わせて手あそびをとり入れたベビーマッサージを楽しみましょう！

IHTA 国際ホリスティックセラピー協会チャイルドボディセラピストインストラクター (ベビーマッサージ教室・ふれあいあそび教室・セラピスト育成活動) ペビトレヨガインストラクター

I
03

親子ふれあいあそび (脳育あそび)

長野 朋子 (ながの ともこ)

脳が活性化するあそびを親子で楽しく行います。歌や手あそびを取り入れて、赤ちゃん笑顔いっぱい時間を過ごしましょう。ママも体を動かしてスッキリ！！

IHTA 国際ホリスティックセラピー協会チャイルドボディセラピストインストラクター (ベビーマッサージ教室・ふれあいあそび教室・セラピスト育成活動) ペビトレヨガインストラクター (脳育あそび、簡単なママのヨガ)

I
04

はぐはぐ体操・ママボディメイク

岸田 真理 (きしだ まり)

生後6ヶ月～3、4歳までのお子様にはリズム体操で運動機能や遊び力の開発。1歳未満のお子様にはベビーマッサージで運動能力upと、ママの産後エクササイズ。お子様の月齢に合わせて親子でふれあいながら楽しく体操して、一緒にリフレッシュしませんか？

親子体操、ピラティスジュニアインストラクター。日本マタニティフィットネス協会指導員。病院内やスポーツセンター、地域のサークルで指導。

I
05

親子リズム遊び&クラフト

木村 江里 (きむら えり)

音楽にあわせてリズムカルに体をうごかしお子さんの心身の発達・成長を目指しています。親子で参加することで親子のコミュニケーションの時間としてお楽しみいただけます。毎回の季節にあわせたクラフトも好評です。

モダンダンススタジオ教師、神奈川県芸術舞踊協会会員。ベビーマッサージ講師資格有。親子育児サークル、幼稚園・保育園でのダンスリクリエーション指導。



J
01

健口講座

安田 加代子 (やすだ かよこ)

子育て中の方は、我が子が元気で育っていくことを願うあまり、とても心配になったり不安なことをいっぱい抱えてしまいがち！そんな時、歯科衛生士が地域に出て、わかりやすくお話できたら肩の力が抜けるかも知れません。

歯科衛生士8人でグループ結成、市内の子育てサロンやグループの依頼を受け、楽しくわかりやすいお口や歯の話をお届けしています。

J
02

ヨーロッパの自然療法

シェルブレア ミハエラ

ヨーロッパに古くから伝わる自然療法を生活に取り入れて、ご自身やご家族の免疫力を高めてみませんか。自然の力を利用して、お子さんからご高齢の方まで安心して使える療法をいくつかお教えします。

- ・ルーマニアにて内科専門医
- ・名古屋大学医学部で博士号
- ・WHO神戸センター、国連大学高等研究所で研究
- ・大学、民間で様々な講座を実施

J
03

赤ちゃんから大人まで楽しめる自然療法

青柳 萌古 (あおやぎ もえこ)

赤ちゃんから大人まで、癒しと健康をテーマに自然療法のクラスを担当します。大人だけのクラス、親子一緒に楽しむクラスなど、ご希望に合わせて幅広く自然療法（アロマ・ハーブ・ヨガ・ベビーマッサージ・フラワーセラピー）の世界をご紹介します。

AEAアロマセラピストの他、ヨガ、チャイルドケア、メディカルハーブなどの資格を持つ。講師経験12年目です。2016年保育士免許取得。

J
04

大自然の気と香りでワンダフルライフを ~気香レッスン~

河野 富美 (こうの ふみ)

簡単に“気”を集める方法を練習します。こころと体がリフレッシュ、気になる不調が緩和へ。脳がイキイキ集中力UP、直感力UP。セルフケアの他、大切な人やペットのケアに役立つよう練習を重ねていきます。

地区センター・ケアプラザ・組合員生協・小中学校などでの体験レッスン（1〜複数回）。気香教室主宰。智能気功指導員。気功整体師。薬膳アドバイザー。アロマセラピスト。

J
05

アロマセラピー&ハーブ

河野 富美 (こうの ふみ)

楽しみながらホーム&セルフケアができます。1本の精油での安全な活用方法からブレンドでの使い方等を季節に応じた実習を通して提案しています。実習品（入浴剤、リップクリーム、ハンドクリーム、エコ洗剤、ハーブ料理、安眠ピロー、ポプリ等）は持ち帰り出来ます。

JAA認定アロマコーディネーター&インストラクター。JAS認定講師。アロマ通信教育生への添削指導員（指導歴10年）。地区センター、学校、養護教員対象セミナーなどで1dayレッスンを開催。

J
06

くらしに活かすアロマセラピー

堀口 真美 (ほりぐち まみ)

くらしの中で活かせるアロマセラピーを紹介したいと思います。様々なストレスがとり巻く生活の中で、ちょっと息抜きしませんか？アロマセラピーという自然療法で香りをうまく取り入れて、心とからだにうるおいを！

(社)日本アロマ環境協会認定インストラクター・アロマセラピスト。バスソルト、化粧水、せっけんなど作って楽しんでみませんか？介護や子育てに活用できるアイデアも提案していきたい。

J
07

アロマセラピー

加藤 美砂子 (かとう みさこ)

①花粉症の改善②荒れた肌が美肌へ変身③風邪が引きにくくなるなど自身の経験があります。精油のすばらしさを体験し、その効果の驚きと感動を与えるお手伝いを致します。簡単に生活に取り入れる方法の紹介と共に、一緒に健康で美しくなる生活をめざしませんか。

社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター。地域の方々とのサークル活動などを行っています。

J
08

自然の恵みで作る石けん&アロマセラピー

大橋 美晴 (おおはし みはる)

自然素材で作る石けんや植物のパワーが詰まったアロマを使って、癒しのある生活を始めませんか？石けん作り、アロマセラピーを楽しむ物作り、自分に必要な香りをアロマーディングで知る。アロマハンドトリートメントを大切な人にしてみませんか？

AEAJ認定インストラクター、アロマセラピスト。HSA認定ハンドメイド石けんジュニアソーパー。(社)アロマーディング協会認定アロマーダー。区内サークル、PTA、ワークショップで活動。

健康・リラクセス・コミュニケーション

J

J
09

ハンドアロマセラピー

松本 玲奈 (まつもと れな)

体や足にも多くツボがあるように、手にも多くのツボがあります。ご依頼に合わせて部分施術変更も可能です。ハンドでも十分に満足の得られるアロマセラピーを皆さんで楽しみましょう。普段のストレスから解放されて、笑顔で過ごせる空間を楽しみましょう。

日本アロマコーディネーター
足つぼ国家資格、タイ古式リラクゼーション

J
10

セルフアロマトリートメント

田中 千穂 (たなか ちほ)

植物が持つ力や香りにふれながら、自分で誰でも簡単に出来るセルフトリートメントしてみませんか。植物から抽出された精油と、キャリアオイルと言われる植物油を使って、それぞれの部位に合わせたトリートメント法を丁寧にお伝えしていきます。

AEAJ 認定インストラクター、アロマセラピスト、環境カオリスト、HSA 認定ジュニアスーパー、アロマとハーブの専門店でもアロマセラピストとして勤務、アロマに関する様々な講座経験多数。

J
11

アロマ、リンパケアマッサージとストレッチ (ボディ・フェイス)

こばやし ひとみ

アロマの香りに包まれて気持ちをリラックスさせながら全身のリンパの流れを改善します。心も身体もデトックスして健康でキレイを取り戻しましょう。浮腫み、冷え性、肥満、疲労蓄積、血行障害自律神経トラブル、高(低)血圧、肩凝り、頭痛等の改善を目指します。

日本体育協会公認スポーツ指導者アシスタントマネージャー。AEAJ アロマセラピスト。栄養学士、調理師国家資格免許。元医療従事者。公的機関自主事業、サークル指導で経験豊富に活動中。

J
12

頭と心・イキイキアート教室

睦月 美雪 (むつき みゆき)

旬の果物、野菜から季節感を感じたり、音を聴いて表現するなど、五感で味わいながら制作します。この過程を通して、感性や集中力アップ、リラクゼーションなど右脳の活性化が期待できます。自分表現を楽しみながら自分だけのすばらしい作品に出会いましょう。

カルチャースクール、高齢者施設などで実施。時代の要請ですます脳と心の健康が求められています。楽しみながら効果が得られる脳トレカラーアートを広めるために活動中。

J
13

ココロを元気に (アートセラピー)

越前 吉子 (こしまえ きちこ)

絵を描くことで、脳を活性化させるケアに取り組む臨床美術の教室です。毎回、違うモチーフを、いろいろな画材と技法で表現します。忙しい日常からはなれて、気軽に絵を描いてみませんか?心を元気にするアートです。

地区センター自主事業、学童保育、高齢者介護施設などで活動中。臨床美術士。美術大学卒。

J
14

コミュニケーションを豊かにする心理学講座

服部 光子 (はっとり みつこ)

自分を知る、自分以外の人を知る…解っていそうで、解っていないものです。簡単なワークを通して、人間関係をより楽にしていけることが出来ます。又、身近な心理学を知ってみることも、生活がより味わい深くなると思います。

(社) 日本産業カウンセラー協会・産業カウンセラー
(社) 日本心理学学会・認定心理士、NPO 日本教育カウンセラー協会・初級教育カウンセラー

K
01

大人のクラシックバレエ

坂村 マサコ (さかむら まさこ)

安全で適切な身体の使い方を通して、ゆったりとしたペースでバレエを学んでいただきます。バレエの経験のあるなしに関わらず、生き生きとしたバレエのある人生をスタートさせましょう。始めるのに遅すぎることはありません。

30年以上の指導と教室経営の経験があります。ロイヤル・アカデミー・オブ・ダンス (RAD) の登録教師の資格取得者です。

K
02

バレエストレッチ・モダンダンス

木村 江里 (きむら えり)

バレエはちょっと難しそうとお考えの方、是非バレエストレッチからスタートされてはいかがでしょうか。マットの上でゆるやかに体を動かしながら体力向上・姿勢改善からはじめませんか。

モダンダンススタジオ教師。神奈川県芸術舞踊協会会員。ロンドンとシカゴに留学。妙蓮寺・日吉等で活動。

K
03

ヒップホップ・ストリートダンス

太田 裕子 (おおた ゆうこ)

カッコ良い悪いは関係なし!!誰でも簡単にダンスは楽しむ事ができます。楽しんだもの勝ち~♪興味のある小学生~大学生、大人の方もOKです!是非声をかけてください。演技を見せる事もできます。

dance studio DUAL オーナー。ダンススタジオ、カルチャーセンター多数指導。テレビ、CM、舞台出演経験あり。現在モデル等にダンス指導。

K
04

フラメンコ舞踊

大庭 洋子 (おおば ようこ)

ブレリア(フラメンコの基本的なリズム)を踊ろう!感じよう!

- 簡単な動きで踊る!
- 腕、または上半身のみで踊る!
- 歩いてリズムを感じてみよう!

スペイン、マドリードにて2年半留学。その後は、スペイン、東京にてスペイン人アーティストのクラスを受けて研鑽を積む。中スポーツセンター講師、横浜馬車道のスタジオでクラスを開講しています。

K
05

社交ダンス

中出 達雄 (なかで たつお)

世界に羽ばたくお子さんたちにとって、身につける教養の一つとしてダンスは必要です。おとなの方々は、毎日元気に過ごせるよう、若さと健康のために、ダンスを始めてみませんか。踊ってみたいと思う方はどなたでも踊れます。ダンスはスタートがとても大切です。

初心者対象の指導経験多数有り。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。はじめてのボールルームダンス(社交ダンス)指導者。子ども(ジュニア)ダンス指導者ほか

K
06

初めてから楽しめる社交ダンス

鈴木 宏明 (すずき ひろあき)

健康の維持、姿勢を良くしたい、友達を作りたい、楽しみを増やしたい等、社交ダンスを始めることで全て手に入れましょう。そのお手伝いを致します。

港北区、都筑区、神奈川区、南区などの地区センターやケアプラザなどにて、サークル支援中。プロとして20年の競技、指導経験あり。東京大学出身、説明がわかりやすいと好評です。

K
07

フラダンス入門

小野 妙子 (おの たえこ)

フラは何歳からでも始められるエクササイズです。お子様からシニアの方まで、初心者から経験者まで丁寧に指導致します。お子様連れ親子レッスンも大歓迎。体を動かすのはもちろん踊りを覚えるのは脳トレにもなります。フラを楽しみながら若さと美しさを保ちましょう。

港北区、西区、中区等でフラダンスの指導を行っています。イベントにもご希望があれば参加致します。

K
08

楽しい手話ダンス

清水 昌子 (しみず まさこ)

歌詞を手話で歌いながら簡単なステップに合わせてダンスをします。聴こえないことへの理解を深めながら、一曲踊るとたくさんの手話が覚えられます。手のひらに優しさをのせて伝えてみませんか。

聴覚障がい者手話ダンスグループサポーター。地区センター、はまっ子ふれあいスクール他で指導有り。カルチャーセンター認定手話ダンス指導員。

K
09

姿勢を整えて元気に過ごそう健康体操

小野 佐奈江 (おの さなえ)

家庭でも、仕事の合間にも簡単にできます。

- 椅子に座ったままの体操
足ぶみしたり手拍子をしたり脳トレをしたりと楽しく体操します
- 肩こり、腰痛、ひざ痛などの不調を改善する体操
寝転んで行い、関節をゆるめる体に無理なく体操します

• NPO法人1億人元気運動協会インストラクター
• 一般社団法人 背骨コンディショニング協会インストラクター
• 公益財団法人 体力づくり指導協会高齢者体力づくり支援士

K
10

~歌って~ のびのびシニアストレッチ

西山 篤子 (にしやま あつこ)

~歌って~ のびのびシニアストレッチ

- 元気な歌声(呼吸法)に合わせてら・ら・ら体操
 - 緩やかに筋肉&バランストレーニング
- 仲間と楽しく身体を動かして、自分の健康は自分で創り守り、笑顔でスローエイジング!!

のびのびシニアストレッチ代表として活動
• 歌って回想健康法指導員 ・ 整体ヨガ、シルバーリーダー
• 横浜市シルバー体操指導員 ・ 介護予防運動指導員

K11

介護予防運動と元気ダンス

村上 志保 (むらかみ しほ)

生涯自分自身で歩ける体力をつけましょう。生涯の健康は生活習慣により培われます。健康生活を維持、増進するためのコツを学び、楽しみましょう。

保健師、看護師、養護教諭、介護予防運動指導員、JBDF 商業インストラクター正会員、介護予防ダンス指導員。33 年間養護教諭。

K12

ブリージングストレッチ

mica (みか)

しあわせは顔・カラダに表れます。ストレッチで快適なカラダへ導くと共に生活習慣をアドバイス。カラダが快適になると顔がスッキリ、呼吸が楽に！と一緒にしあわせを引き寄せるカラダにしませんか？

横浜中心に活動中。ブリージングストレッチインストラクター。ブリージングボディデザイナー。人相・手相リーディング。

K13

アロマ、整体、ストレッチ

こばやし ひとみ

アロマの香りに癒されながら身体のトラブルになっている箇所をセルフメンテナンスで快活な状態に改善します。又ストレッチングで動ける身体作りを目指します。姿勢改善、骨盤の歪み、肩凝り、頭痛、腰痛、膝痛、浮腫等老け見え解消で身体のアンチエイジングを！

日本体育協会公認スポーツ指導者アシスタントマネージャー。AEAJアロマセラピスト。栄養学士、調理師国家資格免許。元医療従事者。公的機関自主事業、サークル指導で経験豊富に活動中。

K14

楽しくフィットネス骨盤調整エクササイズ

岡島 円 (おかじま まどか)

音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、必要な筋力体力をつけ、生活習慣病の予防をします。また姿勢を整えることにより、腰痛・肩こりの予防、脂肪燃焼しやすい身体作りをします。若い方からご高齢の方まで、どんな年代でもできるようにプログラムを組みます。

NPO法人MYフィットネス研究会・認定健康指導員、カルチャーセンター講師、高齢者デイサービス体操講師、地区センター講師。

K15

心もカラダも健康に(クリパルヨガ・体操)

塚本 希 (つかもと のぞみ)

「いつまでも自分の足で歩こう！」をモットーに活動。これだけ便利になった世の中、意識して体を動かさないと、どんどん弱くなってしまいます。そうなる前に！簡単な運動をしっかりと丁寧に楽しく行い、元気な体を作りましょう！

健康運動指導士。神奈川糖尿病療養指導士。中高保健体育教員免許取得。現在、病院、地域住民向け各種健康教室、企業向け健康セミナー講師など健康と運動の楽しさ大切さをお伝えすべく活動しています。

K16

気功・ヨーガ・養生太極拳

矢野 美智子。(やの みちこ)

気功を中心にヨーガ・太極拳などを通して「自分の健康は自分で創る」活動をしています。気功は年齢問わず無理なく始められる健康法で椅子でも片手片足でもできます。転倒予防・足腰強化のための養生太極拳など、ご希望に応じてご指導させていただきます。

整体・東洋医学の専門学校や企業、スタジオ、老人施設等で10～80代の方々への指導経験があります。気功や太極拳の本や雑誌でモデルとしても活動歴があります。東日本療術師協会認定整体師。

K17

ヨーガ

荻原 直美 (えばら なおみ)

ヨーガと聞くと難しいポーズのイメージが浮かんでくるのではないかと思います。でも本来ヨーガは、年齢やレベルに応じて如何様にもアレンジできるものなのです。忙しい日々の中で静まる時間、自分と向き合う時間をぜひ持ちませんか。

インド政府公認ヨーガ教師、産前産後マタニティヨーガ教師、高齢者体力づくり支援士マスター資格。ヨーガセラピスト。赤ちゃんから高齢者まで、それぞれの方に合ったヨーガを提供いたします。

K18

ヨガ

木内 真由美 (きうち まゆみ)

ヨガのポーズ・リラックス・セルフマッサージなどで、ストレスにさらされた心と体をほぐしたいと思います。

体も頭も心も柔軟にして、健康で長生きしましょう。

日本ヨーガ学会師範。それぞれの方に沿った指導をします。地域で指導実績があります。現在、高齢者の転倒骨折防止体操教室のボランティアをしています。

K
19

24式太極拳

王 桜 (おう さくら)

クラブの皆さんは健康体操から二十四式太極拳までひとりひとり音楽に合わせてできるようになりました。どなたでも基礎からしっかり教えて、楽しみながら太極拳の習得まで丁寧に指導致します。

東京太極拳協会会員資格を取得しました。

K
20

気功・太極拳による健康法

王 涛 (おう とう)

健身気功・簡化24式太極拳をベースにして、42式総合太極拳にチャレンジ、そして、48式太極拳を楽しみながら体を動かし、深呼吸し、「気」の世界への体験により、健康長寿につとめるよう分かりやすく教えます。

20年間、フィットネスクラブ、地区センター、老人ホームで気功・太極拳による健康法を教えた実績を持っている。中国気功協会会員、中国養生法普及会理事、東洋英和女学院大学講師。

K
21

陳式太極拳

宮腰 瑞枝 (みやこし みづえ)

太極拳の源流である陳式を体験してみませんか。「ゆっくり」と「激しい動き」まで初心者から指導します。

拳歴25年。指導者経験12年。地区センターや港北スポーツセンター、コミュニティハウス等で指導しています。

K
22

ポールウォーキング

田中 和美 (たなか かずみ)

ポールを持って正しい姿勢を保ったポールウォーキングは、介護予防・フレイル予防改善に効果が期待されています。ポールを使ったストレッチ・筋トレ・エクササイズをどこでも気軽に、自分に合ったレベルで行うことができるようにコーチングします。

一般社団法人日本ポールウォーキング協会のマスターコーチ資格取得。NPO法人日本ノルディックウォーキング協会上級インストラクター。健康生きがい開発財団認定 健康生きがいづくりアドバイザー

L
01

童謡 愛唱歌

渡邊 俊子 (わたなべ としこ)

健康に良い腹式呼吸発声法を交えながら、皆に親しまれている童謡・愛唱歌等の歌い方を楽しく指導いたします。そして、日本の美しい詩、旋律を味わいながら皆で楽しく歌いましょう。歌、ピアノも出張演奏いたします。

国立音楽大学声楽科卒業。大倉山記念館、その他で、童謡・愛唱歌等指導いたしております。

L
02

唱歌・歌謡曲・演歌をご一緒に

角陸 正健 (かどりく まさたけ)

カラオケ大会での優勝経験を生かして歌をご披露するようになりました。聞いて頂くだけでなく、一緒に歌うことによって、皆様にも喜んで頂けるように努力をしております。声を出すことで、元気が出てきます。

地域ケアプラザに訪問して、歌を歌い、一緒に歌っていただいてもおります。カラオケ大会に優勝しました。それがきっかけでボランティアとして歌をご披露しています。

L
03

みんなで歌いましょう

時吉 藤夫 (ときよし ふじお)

感性豊かな、優れた詩人と作曲家が生み出した童謡、唱歌、歌曲、歌謡曲など、さまざまなジャンルの作品を歌いましょう。日本語の美しさと、メロディーのよさを生かした歌唱表現力を伸ばし、互いの声が美しくハーモニーする快さを体験しましょう。

個々の曲のよさを一層引き出し、効果的な演奏につなげるために、必要に応じて指導者自身が合唱譜やピアノ譜を編曲して用います。

L
04

シャンソンに魅せられて

北條 美恵子 (ほうじょう みえこ)

みなさんの個性をより深めながら楽しい仲間づくりの輪を広げましょう。初心者の方大歓迎です。お気軽にどうぞ！

歌唱指導経験豊富。にがてな箇所を特別レッスンしたりその方に合う曲を見つけます。また、高齢者のリハビリに役立つ運動をしながらの歌唱指導などでボランティアをしています。

L
05

声楽・コーラス

山下 美樹 (やました みき)

歌に関するお悩みには、必ずお応えできると思います。声のこと、音楽の事、何でも一緒に解決いたしましょう。演奏に関するご依頼も私の率いるアンサンブルチームを連れて、どこでも参ります。音楽で社会貢献できたら、と思っています。

現在も種々な舞台(クラシック、ミュージカル、オペラ)に立つ現役のソプラノ歌手です。最近、プロデュースも手掛けています。

L
06

シニアの為に楽しく歌う声楽・ヴォイストレーニング

林 ケイ (はやし けい)

ヴォイストレーニングと楽しく歌うことで心を開放し肉体を活性化して元気に心とむ一時を共有しましょう。声楽家としてのキャリアと講師経験で楽しくユニークな指導をモットーにし、受講生からは「解りやすく上達が早い」と喜んで頂き、希望の生徒さんには舞台や施設などで積極的に歌って頂いております。

二期会会員、日本歌曲研究会会員、シュトットガルト音大留学、多数の演奏活動後カルチャーセンター、生涯学習センターで講座開講。

L
07

歌って楽しく健康づくり

林 ケイ (はやし けい)

歌いながら正しい呼吸法、筋肉の使い方を身に付け、脳の活性化を図り誤嚥を防ぐ筋力も養います。声を出す機会が少ない、声が出にくい、かすれ声になる方にお勧めです。詩を深い息で声にし心揺さ振る歌の世界を味わって心も体もスッキリ楽しい時を御一緒しましょう。

神奈川県新人演奏会を始め二期会会員として演奏会に多数出演。帰国リサイタルや「林ケイ&楽しい仲間達」演奏会を開催。神奈川県教育センターや中学校で講演。カルチャーセンター講師。

L
08

ピアノで楽しもう

田辺 純子 (たなべ すみこ)

ピアノを始めたい方、興味がある方を対象に、ピアノについての講義をはじめ、演奏を交えながらピアノに関して学んでいきます。リズムをたたいたりリトミックの要素を取り入れたり、体を動かしながら楽しく参加して頂けます。

音楽大学ピアノ科卒業。中学高等学校教諭一種免許取得。音楽教室にて指導経験有。保育園や学校での指導。高齢者施設での演奏経験有。

L
09

リトミック(音遊び)

小山 由美子 (こやま ゆみこ)

ピアノの生演奏に合わせて、身体を動かしたり、大きな声で元気よく歌いながら、音感やリズム感を養ってください。音楽の基礎を身につけるためのリトミックを目的としています。また、季節感のある題材や絵本を使いイメージを膨らませます。音の世界で楽しく学べます。

東京藝術大学卒業。教育職員免許取得。音大の講師や地域での指導経験は20年以上で豊富です。幼少期に音楽の基礎(音感・リズム・ハーモニー)を楽しく学べる機会を、地域に広めていきたいと思っています。

L
10

ウクレレ指導と演奏

松浪 芳之 (まつなみ よしゆき)

ウクレレはどなたでも音楽経験や年齢に関わらず自分の表現で演奏でき、人と人がつながることのできる楽器です。皆さんの心の中に眠っている「音楽を愛する気持ち」に命を与えて下さい。多くの名曲とお友達があなたをお待ちしています。

ウクレレ体験イベントやサークルの見学にお気軽に参加ください。

L
11

ウクレレを楽しもう(弾き語り)

舟貝 政夫 (ふながい まさお)

ウクレレはとても簡単に習得・演奏できる楽器です。演奏方法、楽譜の見方、歌い方を、親切丁寧に指導します。歌のジャンルは、良く知っている童謡・唱歌・歌謡曲・フォークソング及びハワイアンです。

[資格] ハワイアングループ「ハワイアンキャッツ」の代表
[経験] ウクレレ奏者の荒尾一夫氏に5年師事
[指導] ウクレレ教室講師



M
01

手品実演

マジック・ドリーム

子どもからお年寄りまで幅広く手品の実演をいたします。

英語での手品の実演も可能です。

はまっ子ふれあいスクール、老人福祉施設、小学校の謝恩会等で手品実演の実績があります。経験豊富です。

M
02

マジック

都紫子 (としこ)

子どもからお年寄りまで皆が楽しめる手品を目指しています。その場が明るくなるようなマジックで皆さんを楽しませたいと思っています。また、要望に応じて簡単なマジックのレクチャーいたします。

デイケアでの手品実演やいろんな小グループでの実演をしています。

M
03

マジック (手品)

石井 重夫 (いしい しげお)

マジックをとおして、幼児から小学生までのお子さんやご高齢の方々と楽しく「ふれ合う」のをモットーにしています。特に、幼児のみなさん大歓迎！また、ハンディキャップを持つ方々との「交流」もしたいです。

港北区、鶴見区、神奈川区でふれ合いマジックを楽しんでいます。

M
04

マジック (手品)

浅田 貞代 (あさだ さだよ)

『やってみたい』私のマジックはここから始まりました。始めた時の楽しさが今も続いています。ハンカチ・ロープ・トランプ・花・南京玉すだれなど私の不思議な世界で皆さんと楽しく過ごしたいと思えます。そして、簡単なマジックをいっしょに『やってみましょう』。

マジッククラブで10年間勉強しました。グループホーム、ケアプラザ等でボランティアマジック活動をしています。

M
05

コメディーマジック (ショー・ワークショップ)

からくりキング

人気マジシャンコンビ「からくりキング」が参加者と一緒に楽しみながら大笑いしまショー♪バルーンアートやプチ大道芸もアリ☆

ほかにも手品や大道芸のグッズを作る工作教室や、手品・簡単なバルーンアートを教える講座もできます。

これまで500件以上のイベント出演を経験。参加者は数人~数百人の規模、年齢も乳幼児~ご高齢者まで可能。場所は屋内、野外ともに経験アリ。横浜市全18区出演達成した横浜ご当地パフォーマー。

M
06

イベントにパフォーマンス出演

よこはまエンタメ集団ライフエンジン

横浜市全18区出演達成の偉業を成し遂げ、大活躍中のコメディーマジシャン「からくりキング」、そして他にも大道芸人・マジシャン・お笑い・ミュージシャンなど、パフォーマー50組以上の中からご案内可能！大事なイベントを更に楽しく盛り上げます♪

横浜開港祭「開港祭大道芸」コーナー全般担当、横浜市内の商店街のイベント出演など、様々なイベントに対応可能。ショーだけでなく、工作教室や講座も数多くの経験あり。

M
07

落 語

太尾亭 狸久 (ふとおていたのきゅう)

日本語の通じる所ならどこへでも出かけて、落語を演じます。自分でやってみたいという人には、演じ方の手ほどきもいたします。

「かながわ楽笑会」に所属。「喜楽寄席」や「大綱こみゆに亭」に出演する他、老人会や福祉施設で、年間約40回落語を演じています。



手品・大道芸・落語

M

N
01

詩 吟

丹下 和幸 (たんげ かずゆき)

中国の名詩、日本の明治維新時代の詩を吟じて、精神においては正気を維持し、肉体においては呼吸法で、健康を維持して生きがいのある人生を楽しみましょう。

詩吟神風流総元代範神旺会会長 40 年の指導実績あり。

N
02

詩吟を楽しみましょう

尾崎 眞五 (おざき しんご)

漢詩や和歌に節をつけてうたいます。日本人には、なんとなく親しみのある節です。1 人でも仲間とも、野外でも、のびのびとうたえます。詩の心を自分の情感で吟じますので、満足感を味わえます。声を出すことは健康によいと云われております。さあ始めてみましょう！

地区センターを拠点に月 6 回位、練習をしております。老人ホームでも皆さまと楽しんでおります。

N
03

短歌の作り方と郷土の文化財

伊藤 宏見 (いとう ひろみ)

短歌をつくることで人生を豊かに、老後の長くなった時代を有意義にすごしてください。精神の不安やいらいらもなくなり明日の望みも湧いてきます。

「沙羅短歌会」の主宰をしています。月刊誌「沙羅」を刊行し、25 年になります。毎月皆さんの作品を添削してのせています。またエッセイや評論も募集しています。

N
04

郷土史 + 武相の歴史

岡本 浩敏 (おかもと ひろとし)

中世が好きでしたが、古代遺跡を歩き廻り、弥生時代の面白さは是非人に伝えたいと思います。最近は人から当地に関わる質問が多くなり、郷土のことを調べる事が多くなりました。江戸期の村の様子などお話ししたいと思います。

遺跡ガイド (横浜市歴博 3 年、日野市郷土博 1 年、横浜市三殿台考古館 3 年) 展示物ガイド (県立歴史博物館 5 年、川崎市ミュージアム 1 年)

N
05

地図を見ながら我が町発見

西山 賢一 (にしやま けんいち)

地図が読めると、知らない町でも容易に行く事ができ、世界がどんどん広がっていきます。地図を片手に町探検に行きましょう。きっと素晴らしい発見があるでしょう。また、自分で地図を作ってみましょう。

港北区保健活動推進員として、ウォーキング活動を通して町発見のお手伝いをさせていただいております。地図製作歴 42 年。

N
06

港北区内のガイド

港北ボランティアガイド

区内を歩きたい、お寺や施設について詳しく知りたい。そんな時は「港北ボランティアガイド」にご依頼ください。参加人数に応じてガイドを派遣します。区内の全てを案内しており、更にご希望をお聞きして、お客様の要望に沿ったコースも案内します。

<http://kouhokuvlg.yokohama/>

「港北ボランティアガイド」は港北区ボランティアガイド養成講座の卒業生が立ち上げたグループで、現在は 30 名のガイドが活動しています。

N
07

「少年の戦争体験」を語る

栗原 茂夫 (くりはら しげお)

玉砕の島サイパンに生まれたわたしは、9 歳で戦禍にあう。艦砲射撃のなかジャングルをさまよい洞窟に身を潜める。飢えと渇きの毎日。父不在のまま米軍に連行され、1 年半民間捕虜収容所で抑留生活を送る。この体験をスライドで皆様にお話します。

教職に在った 37 年間、小学生に戦争体験を語り続けた。今回「少年の戦争体験」と題した手記を HP で公開 (新聞紙上で紹介)。その後手記を自費出版。

N
08

横浜大空襲の体験

佐藤 納子 (さとう のりこ)

太平洋戦争が激しくなり昭和 19 年市内の 3 ~ 6 年全児童が疎開をさせられた。私は頭部に腫物ができ手術と治療の為横浜に帰された。その間に横浜は B29 の空爆を受け、焼け野原となった。あの惨状を見た者は残り少ない。戦争の恐しさ、平和の大切さを伝えたい。

友人が戦争体験を語っている姿に私も記憶の薄れていく自分も今話さないとチャンスをなくすと思った。

- ・小学校教諭約 40 年
- ・平沼高校で依頼を受け友人に誘われ 10 年程前語ったことがある。

N
09

やさしい「手作り自分史」の作り方

竹内 誠一 (たけうち せいいち)

「自分史」といっても難しいものではありません。楽しみながら行える「手作り自分史」のやさしい作り方をお教えします。自分史の魅力や活用法についてもお伝えします。自分のためにも、家族や友人のためにも世界で一冊だけの自分史を作ってみませんか？

自分史活用アドバイザーとして、神奈川・東京を中心に自分史の普及活動、自分史講座の講師を行っています。(社団)自分史活用推進協議会認定資格所有。
キャリアコンサルタント。



O
01

パソコン初級

落合 康男 (おちあい やすお)

基本、応用どちらでもやさしく指導させていただきます。私のパソコン指導の主旨は（学ぶ）より（楽しむ）の方にウエイトを置いております。

既に数箇所指導した経験があります。

O
02

パソコンの初歩と活用

小沢 義雄 (おざわ よしお)

パソコンの楽しさを、色々な作品作りや実践面を通じて、親切にわかりやすく指導しています。年賀八ガキ・暑中見舞八ガキや自身の名刺等を、デジカメ写真の取り込みや細工もまじえて作成してませんか。案内状、住所録、地図作り等実用にも役立ちます。インターネットも活用してみましょう。

地区の拠点や区社協の会場にてパソコンサークル活動を続け、約12年以上講師をしています。初心者、高齢者を中心に親切丁寧に理解できるまでお教えすることを心掛けて取り組んでいます。

O
03

パソコンの学習&画像編集

加藤 慶治 (かとう よしはる)

パソコンの楽しさを教えています。グループ指導です。

- (1) Word (2) Excel (3) パワーポイント
- (4) 年賀状、暑中見舞い、カレンダーの作成
- (5) ホームページ・ブログの作成 (6) メールの仕方
- (7) インターネットの楽しみ方
- (8) 画像編集 (デジカメで撮った写真を編集する)

「旧婦人会館」で高齢者、初心者対象に指導を平成16年6月より実施。区内地区センター中心にボランティア指導相談にも応じています。グループ指導の場合はボランティア講師数人で対応可能です。

O
04

パソコンデータのバックアップ

高木 一 (たかぎ はじめ)

パソコンは「安心して、楽しく、便利に使う道具」と考えています。これまで数台のパソコンを自作しており、この経験を基に、トラブル対応、各種データのバックアップ方法・復元方法、便利に使うための設定等の支援が可能です。

デジタルボランティア630、区内パソコンクラブにてメール講座、画像処理講座、バックアップ講座、エクセル入門講座等のテキスト作成・インストラクターをしています。

O
05

畑作物の育て方 (座学そして畑での実習)

眞砂 文夫 (まさご ふみお)

畑っこ新羽では游休地を使い野菜の栽培を行っています。新鮮で取り立ての野菜の作り方を学んでみませんか。経験が無くてもかまいません。座学を基本にして畑での実践的な指導も交えて行います。

また野菜作りでお困り事があれば何なりとご相談ください。

かながわ環境カウンセラー協会にも所属。環境カウンセラー、環境教育インストラクター、地球温暖化防止活動推進委員、畑っこ新羽の会会長、男の料理菊名の会会長

O
06

自然観察

野田 重雄 (のだ しげお)

家の庭、道端、公園、校庭、畑、田んぼ、山など「いつでも」「どこでも」自然観察はできます。忙しすぎて気付かないだけです。一緒に自然の中で遊びながら、自然の不思議さ、自然の大切さに気付いてみませんか。

かながわ森林インストラクター並びに自然観察指導員として、新治市民の森(緑区)の手入れやその周辺小学校の校外学習の手伝い。県内各地の小学生から大人まであらゆる人々との自然観察。

O 07 身近な自然とふれあい環境学習・保全活動

松田 照之 (まつだ てるゆき)

篠原池（岸根公園）などを中心に四季をとおして、身近な自然や自然の生きものたちと、楽しくふれあいながら学ぶ活動を行います。市民レベルの自然環境体験学習やピオトープ創出等のプログラムを立案・企画し、実施していきます。

(財)日本自然保護協会 NACS-J 自然観察指導員。菊名エコクラブ代表、港北グリーンプログラム過年度委員、過年度区役所屋上緑化メンバー。

O 08 環境・コーチング・レイキ・宝地図

白石 真人 (しらいし まさと)

ゴミ拾い、そうじ、草刈、草取、剪定、枝切り、伐採をすると環境も心もきれいになります。さらに FUF (フレッシュ・アップ・フレッシュ) のセラミックパウダー・エキス・活水器を使って空気や水を活性化。コーチング。レイキ (手当て)。宝地図。

鉄道を日本全国乗り回しました。政治や経済や社会問題、教育などについて、子どもの頃から関心が高かったです。最近は環境問題に関心が高まりました。アンソニーロビンスのコーチング。

P 01 集客施設の計画と運営

福島 與士男 (ふくしま よしお)

大型テーマパーク（東京ディズニーランド）の建設に従事、日米双方の窓口としてロサンゼルス事務所に勤務、集客のノウハウを学びました。

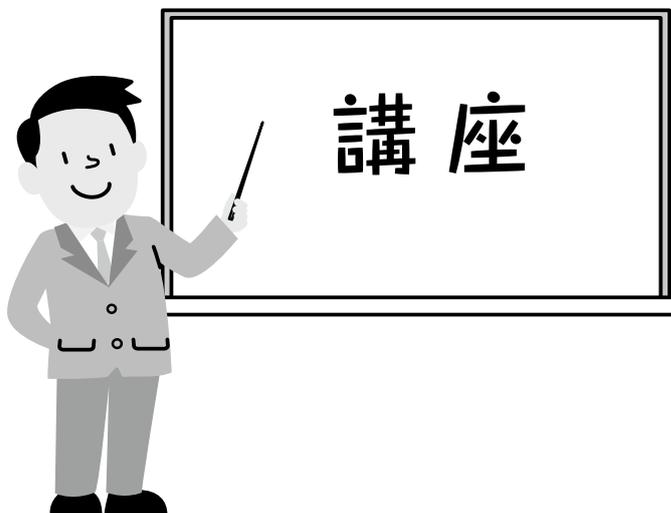
地方自治体直属のレストラン計画、設計、運営の指導をし、人をあきさせない手法を伝授、成功しています。

P 02 やさしい相続教室

ほむにご相談室 (ほむにごそうだんしつ)

こんにちは！司法書士の市川です。これまでの相続相談の経験から「相続や介護で悩まないよう説明できれば」と、弁護士・税理士も参加して無料セミナー相談会を開いております。地域の皆様のお役に立てれば幸いです。どうぞお気軽にご相談ください。

講師の実体験がベースになった相続・遺言セミナーを県内各地で開催し、毎回多くの参加者が集う。年間 4000 件以上の相談実績を誇る県内 3 か所ある司法書士事務所代表。



Q01

世界を知り日本を知る四方山話

原 康 (はら やすし)

国際テロや世界的不況、中、ロ、米、に独裁の指導者登場など、世界は乱世を深めています。先進国サミット、日米首脳会議、ホワイトハウスなど取材現場の実例をお話ししながら、日本は世界とどう向き合っていけば良いのか、皆さんと一っしょに考えてみたいと思います。

朝日新聞ワシントン・アメリカ総局長、論説委員、東洋大学社会学部教授を歴任。朝日新聞全国高校講演行脚や国際セミナーの講師、最近では渋谷学園高校、世田谷区老人大学などで講演。

Q02

異文化圏における技術指導等

耕井 敏孝 (ひびい としたか)

- 主に、中東・東南アジアの異文化の地で経験したことを講義します。
- 航空写真、衛星画像などを使い、地図・GISデータの作成法・工程等を説明します。
- 41年間、海外の政府機関の要請で国土基本図・国境確定作業・その他主題図を作成・指導
- GISにより、地図データの利用・活用(ex、カーナビ、災害関係、インフラ計画、都市計画、店舗計画 etc)

[資格] 測量士、土地家屋調査士、教員資格(中学1級、高校2級)、地図学会(編集委員)、写真測量学会 [経験] リヤド日本人学校、川崎国際交流協会、各種OB会、自治会イベントで講演

Q03

国際理解に役立つ話

三橋 純子 (みつはし じゅんこ)

- 国際理解をするのに外国の方からの話を聞くだけでは限界があります。海外生活体験に基づき、国際理解に役立つ話を日本人の視点でお話しします。
- 多岐にわたるテーマでお話しできます(教育、金融、環境、文化、語学、子育て etc)。英語の絵本の読み聞かせ等も行います。

小・中・高校、及び生涯学習講座等で講演をしています。

Q04

海外旅行の楽しみ方

米田 修 (よねだ おさむ)

海外旅行に関する情報をお伝えする講座です。例えば、海外旅行を楽しむコツ、ユネスコ世界遺産の紹介、オススメの観光地、旅行での危機管理、船旅などです。

この講座で勉強して“ちょっといい旅”しませんか!

現在、旅行の添乗員をしながら、横浜市のまちの先生や民間の専門学校の講師をしています。(旅行業務取扱管理者総合も取得済)

Q05

英語を始める(しなおす)に際してのヒントと心構え

福島 與士男 (ふくしま よしお)

学校の英語教育のおかげで多くのことを得ていますが、一方で例えばローマ字によりLとRの発音の混乱や誤解が生じているようです。軌道修正をして方向づけをいたします。あとはご自分でできる学習方法を具体的にお話しします。

実用英語技能検定(英検)1級
技術者としてまたプロジェクトの責任者として海外(米国、タイ国など)で過ごしました。

Q06

初級英語(漢字 nglisn)

古田 邦夫 (ふるた くにお)

「英語学習＝暗記力」と信じ込んでいませんか? 英単語をまったく暗記に頼らず覚える方法や、主要動詞の多彩な使い方を暗記せずに覚える方法をお教えします。「漢字」の意味を深く理解し直すだけで「暗記」する必要がなくなります。これが<漢字ングリッシュ>(商標登録)。

漢字 nglisn 研究所代表研究員、ハワイ州カウアイ島オフィシャル親善大使を17年間勤める。50歳から独学で英語を勉強した日本唯一の漢字ングリッシュ研究者。日本英語学会会員。



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.



港北区まちな先生の事業終了報告書

港北区区民活動支援センター TEL&FAX 540-2246

依頼者 住所
 団体名
 氏名
 (又は代表者名)
 電話 ()

標記事業が終了しましたので、次のとおり報告します。

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 講座名 (タイトル) | |
| まちな先生氏名 | |
| 実施期間 | 年 月 日 () 時 分 から 年 月 日 () 時 分 まで |
| 実施場所 | |
| 学習形態 | 講義 話し合い 見学 実技・実習 視聴覚 その他 () |
| 対象者と参加人数 | |
| 経費等 | 計 (交通費・通信費 材料費 その他) |
| 意見・感想 | |

(依頼No.)

あなたも港北区「まちの先生」に登録してみませんか？

港北区「まちの先生」に登録を希望される方は、下記の事項についてご確認の上、お申し込みください。

登録できる方

専門の知識・経験・技術・技能が豊かであること

ボランティア（無償）で活動できること

時間に余裕があり、依頼に比較的容易に応じられること ※営利・宗教・政治的な活動は不可。

登録方法

所定の用紙（区民活動支援センターで配布、またはホームページからダウンロード可）に必要事項を記入の上、区民活動支援センターまでお持ちください。登録についての説明と活動内容のヒアリングをいたします。

登録有効期間

2年更新です。（更新時期は文書にてお知らせします。）

活動経費について

登録者の活動はボランティアでお願いします。ただし、実施に伴う経費（交通費・通信費・資料代など）は5,000円以内、材料費は実費とし、依頼者の負担とします。詳細は依頼者との話し合いで決めてください。

活用の具体例

◆地区センターや地域ケアプラザでの自主事業

→港北区のウォーキングガイド、料理、健康体操、ウクレレ、マジックなど

◆学校で生徒向けの講座

→職業講話、戦争体験の講話など

◆学童や保育園で子どもが楽しめるもの

→手作りおもちゃ、親子ストレッチ、ダンスなど

◆高齢者福祉施設で、皆でできるレクリエーションに

→折り紙、気功ヨガ、落語、歌など

その他、地域で活動しているグループや子育てサークルの方、PTAの保護者向け講座、イベントなどにもご活用いただいています。

申込・問合せ

港北区区民活動支援センター（港北区役所4階48番窓口）

利用時間 月～金曜日 8:45～17:00（土・日曜、祝休日、年末年始を除く）

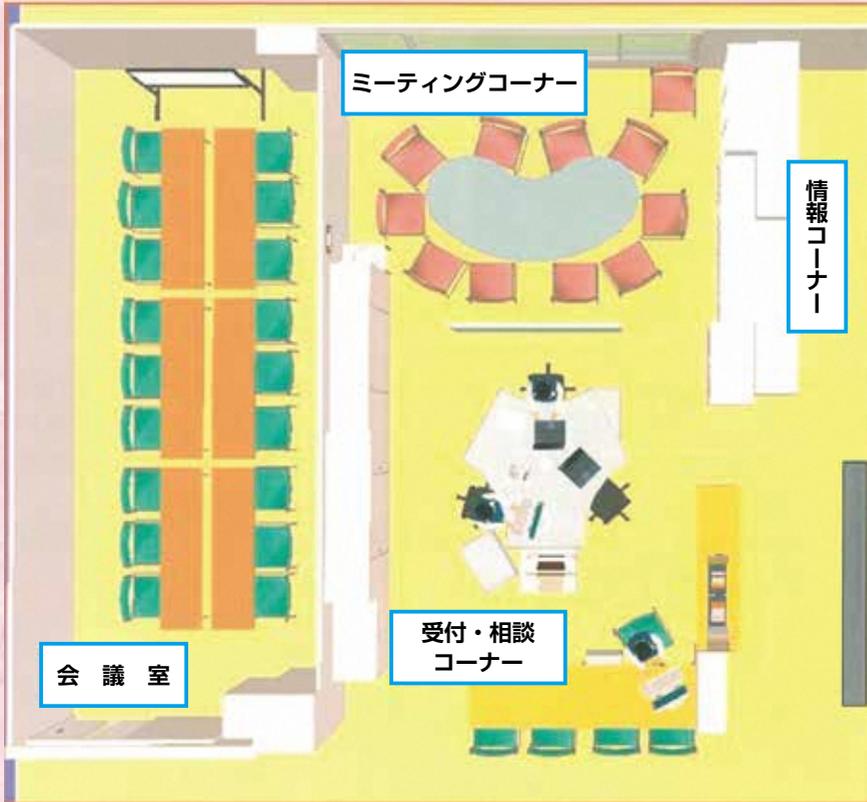
TEL&FAX 540-2246

Eメール ko-center@city.yokohama.jp

で検索

港北区区民活動支援センターは

何かをやりたい、はじめたい方の相談に応じ、情報提供、まちの先生など人材の紹介、機材の貸出、場の提供などを通して市民活動・地域活動・生涯学習活動を支援します。



©横浜市港北区ミズキー

場所

港北区役所 4階 48番窓口

利用時間

月～金曜日 8:45～17:00
(土・日曜、祝休日、年末年始を除く)

住所

〒222-0032 港北区大豆戸町 26-1
港北区役所 港北区区民活動支援センター

問合せ

TEL&FAX 045-540-2246
Eメール ko-center@city.yokohama.jp



交通のご案内

東急東横線
大倉山駅下車徒歩7分