

# 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  
おもちゃ  
折り紙
- 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  
福 祉
- 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  
大 落  
品 芸 語
- N 地 域  
歴 史  
文 芸
- O 自然・環境  
科 学  
パソコン
- P 経 営・就 職  
法 律
- Q 国際理解  
語 学

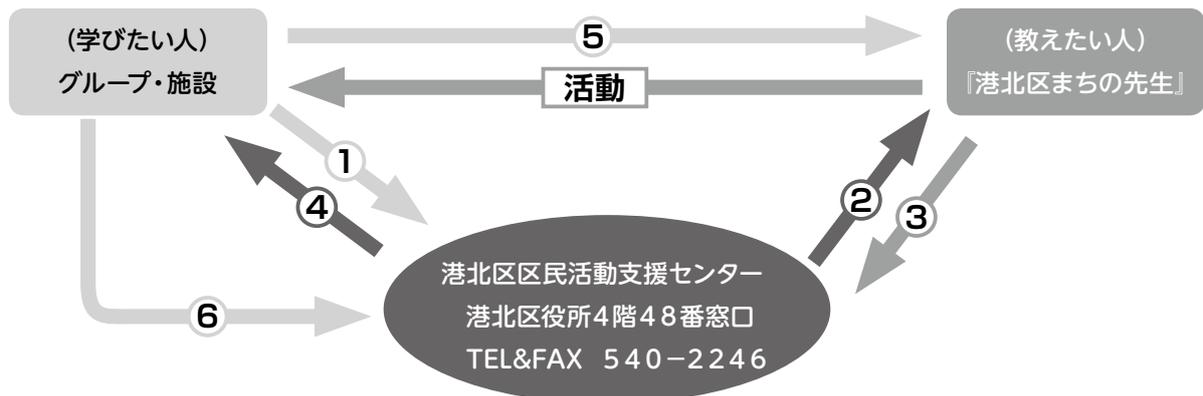


## 港北区区民活動支援センター

# 港北区まちの先生の依頼方法

港北区まちの先生は手工芸・美術・暮らし・健康・ダンス・音楽などさまざまな分野の特技や専門知識を生かして、区内のグループ、学校、地区センター、福祉施設などで指導するボランティアです。講座や実演を依頼したいグループ・団体・施設は、港北区区民活動支援センターにご連絡ください。

- ①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区民活動支援センターから港北区まちの先生（以下、先生とする）に依頼内容をお伝えします。
- ③先生に依頼の了解を得ます。
- ④区民活動支援センターから依頼者に先生の連絡先をお知らせします。
- ⑤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。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33ページ）を区民活動支援センターに直接、またはFAXや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。  
個人や家族での申し込みはできません。

## ◆ 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	ウッドクラフト(生活雑貨・ドール製作)	山 岸 康 子	6
	A-02	タイルクラフト	村 松 英 美	
	A-03	手づくりキャンドル	村 松 英 美	
	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・粘土クラフト・あかり	坂 入 容 子	
	A-06	楽々陶芸教室	柴 田 成 子	
	A-07	粘土のスイーツデコレーション	花 田 えりこ	
	A-08	カルトナーージュ(布と厚紙のクラフト)	渋 谷 喜美代	
	A-09	暮らしを彩るクラフト	貝 原 洋 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スル	赤城 富美子・磯部 和子	
	A-13	パッチワークキルト・布小物	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	スクラップブックング	鈴 木 みゆき	
	A-16	スクラップブックング	中 野 和 美	
	A-17	簡単!楽しい!スクラップブックング	田 代 博 美	8
	A-18	パステルシャインアート体験	白 岩 秀 勝	
	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	3Dシャドウボックス&グラスペイント	熊 澤 佑 個	
	A-21	ガラスアート	村 松 英 美	
	A-22	シルエットアート	村 松 英 美	
	A-23	デコパージュ	村 松 英 美	
	A-24	ビーズで作るアクセサリー	和 田 恭 子	
	A-25	ジュエリークロッシェ/ビーズアクセサリー	秋 本 万紀子	9
	A-26	キラキラクラフト・ビーズアクセサリー	中 野 和 美	
	A-27	洋裁・レザークラフト・レース編みなど	田 中 美 子	
	A-28	編み物(棒編み・かぎ針編み)	草 野 ヒロ子	
	A-29	洋服の簡単リフォーム相談	阿 部 美也子	
B 工 作 おもちゃ 折 り 紙	B-01	大工さんから学ぶ木工作	武 田 信 治	10
	B-02	子どもの木工教室	麻 生 丈 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	折り紙と手作りおもちゃ	金 子 正 久	
	B-06	折紙アラカルト	児 玉 正 任	
	B-07	子どもがあそべる手作り工作	長 沼 達 夫	
C 美 術	C-01	書道一般・ペン習字	安 武 泰 子	11
	C-02	文字に親しむ書道	岡 田 幸 恵	
	C-03	たしなみ書道	大 磯 洋 子	
	C-04	カリグラフィー	鈴 木 みゆき	

種 類	講座番号	講 座 名	講 師 名	ページ	
C 美 術	C-05	油絵・水彩画	岸 本 凌 幾	11	
	C-06	水彩画	亀 井 高 雄		
	C-07	書画の裏打ち・表装	尾 崎 眞 五		
	C-08	たのしいイラスト教室	金 子 郁 夫		
	C-09	楽しいファッションデザイン画	倉 屋 勇 治		
	C-10	楽しい絵手紙	村 上 康 雄		
	D 日本芸道	C-11	身近なものを絵手紙に	阿 部 美也子	12
		C-12	おとな美術部	越 前 吉 子	
		C-13	くらしの中で遊び心で楽しめるらく描き	永 田 恭 子	
		C-14	ひとコマ漫画・四コマ漫画	伊 藤 たかし	
		C-15	デジタルカメラ写真撮影	長 澤 義 茂	
	E 着 付 け ファッション 美 容	D-01	茶道(裏千家)	加 藤 宗 洋	13
		D-02	体験・はじめてのお茶(裏千家)	小 島 宗 節	
		D-03	茶道(表千家)	三 穂 宗 久	
		D-04	香道(古心流)	田 中 翔 峰	
F 食 料 理		E-01	着付け教室・ゆかたで半巾帯を楽しもう	飯 田 洋 美	14
		E-02	浴衣から袴・留袖までの和服着付け	田 中 美 子	
		E-03	コーディネートを楽しむ	倉 屋 勇 治	
		E-04	スカーフ&ストールあしらひ術	谷 川 美佐枝	
F 食 料 理	E-05	美容(ネイルケア&メイク&スキンケア)	村 岡 淑 美	15	
	E-06	アンチエイジング~美眉&リンパマッサージ	橘 かおる		
	E-07	①10才若返るリンパストレッチ②美顔リンパマッサージ	星 泰 子	14	
	E-08	あなたの似合う色は?パーソナルカラー講座	白 尾 有 紀		
	F-01	食に関連した健康講座・栄養相談・料理教室	古 屋 愛 子		
	F-02	心理カウンセラーが伝える栄養療法セミナー	森 川 祐 子		
	F-03	ムダなく美味しく美しい簡単家庭料理	金 富 佳 子		
	F-04	日本料理	穴 原 亨		
	F-05	薬膳料理	田 村 美穂香		
	F-06	わくわくデコクッキング	花 田 えりこ		
	F-07	だれでもできる手作りパン	土 井 久美子		
	F-08	男のパン教室	倉 屋 勇 治		
F-09	ヨーロッパのお菓子教室・西洋料理	岩 藤 靖 子			
F-10	おいしい紅茶のいれ方・楽しみ方	鈴 木 陽 子			
G 家 庭 暮 ら し	F-11	はちみつマイスター	武 田 綾 子	15	
	F-12	オリーブオイルセミナー	山 口 あや子		
	G-01	整理収納でゆうゆう素敵に暮らしましょ	伊 藤 寛 子		16
	G-02	気持ちよく暮らすには?~片付け~	白 尾 有 紀		
	G-03	ママのイライラを笑顔に変えるお片づけ	いわさき なおこ		
G-04	お片付けをするその前に	佐 藤 美 香			
G-05	気学・風水学	一 樹 煌			

種 類	講座番号	講 座 名	講 師 名	ページ
G 家庭暮らし	G-06	カラーコーディネート	大園 玲子	16
	G-07	カラーコーディネート	睦月 美雪	
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	17
	H-02	アメリカンフラワーアレンジメント	塚原 由利子	
	H-03	フラワーアレンジメント	関 清子	
	H-04	フラワーアレンジメント	桃井 富子	
	H-05	フラワーアレンジメント	片岡 美紀	
	H-06	プリザ花アレンジとお花のある暮らし	篠澤 幸子	
	H-07	プリザーブドフラワー	田中 洋栄	18
	H-08	トロッケンゲシュテック	永田 仁美	
	H-09	トロッケンゲシュテック	田中 洋栄	
	H-10	初心者でも楽しめるフラワーセラピー	永田 仁美	
	H-11	暮らしを彩るいけばな	中山 映月	
	H-12	お花 DE お話し(草月流 生け花)	石塚 洸枝	
I 子育て 家庭教育 福祉	I-01	子どもに学ぶ家庭教育	吉永 里江子	19
	I-02	ストレス吹っ飛ばそう、トーク&ライブ	下田 秀明	
	I-03	ママ&ベビーもHappy ベビーマッサージ	牧野 信子	
	I-04	ベビーマッサージ	長野 朋子	
	I-05	ベビーとママのふれあいあそび&ストレッチ	長野 朋子	
	I-06	はぐはぐ体操・ママボディメイク	岸田 真理	
	I-07	福祉・人権・子育て等に関する講座・講演	深谷 志帆	
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	20
	J-02	医療費節約Café～医療費ゼロの生活習慣	市村 のぼる	
	J-03	生活に活かす呼吸法	山根 瑞世	
	J-04	ヨーロッパの自然療法	シェルブレア ミハエラ	
	J-05	赤ちゃんから大人まで楽しめる自然療法	青柳 萌古	
	J-06	自然の香りの中で気功レッスン	河野 富美	
	J-07	骨盤矯正で健康とキレイを手に入れましょう	庄堂 智之	21
	J-08	アレクサンダー・テクニク	河上 裕彦	
	J-09	香育&暮らしに役立つアロマセラピー	武田 綾子	
	J-10	暮らしに活かすアロマセラピー	堀口 真美	
	J-11	アロマセラピー(アロマ・フレグランス)	松浦 典子	
	J-12	アロマセラピー	加藤 美砂子	
	J-13	アロマセラピー&ハーブ	河野 富美	
	J-14	心と体にやさしい 石けん&アロマセラピー	大橋 美晴	
	J-15	漢方・西洋アロマセラピー	田村 美穂香	
	J-16	カラーセラピー(塗り絵セラピー)	田辺 初美	21
	J-17	カラーセラピー(塗り絵セラピー)	野村 式栄	
	J-18	頭と心・イキイキアート教室	睦月 美雪	
	J-19	ココロを元気に(アートセラピー)	越前 吉子	

種 類	講座番号	講 座 名	講 師 名	ページ
J 健 康 リラックス コミュニケーション	J-20	右脳を元気にするアート制作	竹 内 康 代	21
	J-21	コミュニケーションを豊かにする心理学講座	服 部 光 子	
	J-22	人間関係がうまくいくコミュニケーション	森 川 祐 子	
	J-23	健康マージャン初心者教室	地 主 琢 磨	22
	J-24	カウンセリング心理学と技法入門	竹 内 直 美	
K ダ ンス 体 操 スポーツ	K-01	ダンスムーブメント・モダンダンス	木 村 江 里	22
	K-02	ヒップホップ・ストリートダンス	太 田 裕 子	
	K-03	ヒップホップ拳法	宮 本 英 喜	
	K-04	フラメンコ舞踊	大 庭 洋 子	
	K-05	ボールルームダンス(社交ダンス)	中 出 達 雄	
	K-06	社交ダンス(ボールルームダンス)	村 上 志 保	
	K-07	フラダンス	斉 藤 ま み	23
	K-08	フラダンス入門	小 野 妙 子	
	K-09	舞踊(基礎を楽しく体操気分で)	越 濱 八 十 波	
	K-10	楽しい手話ダンス	清 水 昌 子	
	K-11	チェア(椅子)エクササイズ	小 野 佐 奈 江	
	K-12	のびのびシニアストレッチ	西 山 篤 子	
	K-13	しあわせを呼ぶブリージングストレッチ	mica	
	K-14	心もカラダも健康に(クリパルヨガ・体操)	塚 本 希	
	K-15	骨盤調整エクササイズ	岡 島 円	24
	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	
	K-19	笑いヨガレッチ(笑い脳活&ストレッチヨガ)	みや子	
	K-20	24式太極拳	王 桜	
	K-21	陳式太極拳	宮 腰 瑞 枝	
	K-22	ダブルダッチ(縄跳び)	冥	
	K-23	ポールウォーキング	田 中 和 美	25
	K-24	介護予防運動	村 上 志 保	
L 音 楽	L-01	子どもに伝えよう昔からの良い歌を	粕 渕 博 子	25
	L-02	童謡 愛唱歌	渡 邊 俊 子	
	L-03	歌謡曲・演歌をご一緒に	角 陸 正 健	
	L-04	みんなで歌いましょう	時 吉 藤 夫	
	L-05	はじめてのシャンソン	北 條 美 恵 子	
	L-06	声楽・コーラス	山 下 美 樹	
	L-07	声楽・ヴォイストレーニング	林 ケ イ	26
	L-08	音楽 ピアノ うた 理論	田 辺 純 子	
	L-09	リトミック(音遊び)・ピアノ	小 山 由 美 子	
	L-10	ウクレレ指導と演奏	松 浪 芳 之	
	L-11	ウクレレ指導と皆で歌を楽しむ	松 村 浩 二	

種 類	講座番号	講 座 名	講 師 名	ページ
L 音 楽	L-12	ギターを弾こう	山 田 雄 太	26
	L-13	ポピュラー・フラメンコギター演奏	木 南 美 文	
	L-14	箏曲(箏・三絃)	小 野 雅 楽 師	
M 手 品 大 道 芸 落 語	M-01	手品実演	マジック・ドリーム	27
	M-02	手品実演	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(手品)	からくりキング	
	M-06	プロクラウン(ピエロ) ー日体験講座	クラウン☆つつー	
	M-07	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-08	落語	太尾亭 狸 久	
N 地 域 歴 史 文 芸	N-01	港北区内のガイド	港北ボランティアガイド	28
	N-02	地図を見ながら我が町発見	西 山 賢 一	
	N-03	少年時の捕虜体験記(紙芝居)	成 田 富 男	
	N-04	「少年の戦争体験」を語る	栗 原 茂 夫	
	N-05	短歌・歴史・文学ほか	伊 藤 宏 見	
	N-06	詩吟	丹 下 和 幸	
	N-07	詩吟を楽しみましょう	尾 崎 眞 五	
O 自 然・環 境 科 学 パ ソ コ ン	O-01	自然観察	野 田 重 雄	29
	O-02	身近な自然とふれあい環境学習・保全活動	松 田 照 之	
	O-03	環境・エコロジー	白 石 真 人	
	O-04	こども理科クラブ	西 沢 久 美 子	
	O-05	パソコンの初歩(基礎)から応用	牛 田 憲 吾	
	O-06	初心者パソコン講座	加 藤 慶 治	
	O-07	パソコンの初歩と活用	小 沢 義 雄	
	O-08	パソコンデータのバックアップ講座	高 木 一	
	O-09	パソコン全般・トラブル対応	杉 村 修	
P 経 営・就 職 法 律	P-01	集客施設の計画と運営	福 島 與 士 男	30
	P-02	「身近な法律」講座	塚 越 豊	
	P-03	やさしい相続教室	市 川 英 昭	
	P-04	キャリアデザイン、女性の転職・再就職支援	竹 内 康 代	
	P-05	学生のためのキャリアカウンセリング	小 関 草 路	
Q 国 際 理 解 語 学	Q-01	海外旅行のテクニク	米 田 修	31
	Q-02	国際人になろう	上 坂 昇	
	Q-03	国際理解に役立つ話	三 橋 純 子	
	Q-04	英語を始めるに際してのヒントと心構え	福 島 與 士 男	
	Q-05	初級英語(漢字 nglisn)	古 田 邦 夫	
	Q-06	親子でチャレンジ!世界のことば	岡 田 幸 恵	

**A01** ウッドクラフト (生活雑貨・ドール製作)

**山岸 康子** (やまぎし やすこ)

作る楽しみ、「木」のぬくもり、そして、それが物になる楽しみ、そんな思いを感じてほしいです。

港北区、鶴見区の小学校、通級教室、障がい者サークルなどで教えてきました。

**A02** タイルクラフト

**村松 英美** (むらまつ ひでみ)

小さくて可愛いカラフルな磁器タイルやガラスタイルを、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

**A03** 手づくりキャンドル

**村松 英美** (むらまつ ひでみ)

「癒しとぬくもり」を感じることができるキャンドル。ディナーキャンドル・アロマキャンドル・ゼリーキャンドルなど、ご希望のキャンドル制作をしてみませんか。

日本ヴォーグ社 HAPPY はんどめいど キャンドルマイスター

**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か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な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・粘土クラフト・あかり

**坂入 容子** (さかいり ようこ)

小学校での親子サマースクール、美容室での教室、幼稚園のお母さまの会、その他出張体験教室等、多くの皆様とふれあい楽しいモノ作りを提唱して活動しています。

カルチャースクールでのアシスタント。展示会での体験教室。イベント会場での販促。工房での活動。手作りの楽しさを広めています。

**A06** 楽々陶芸教室

**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、お任せくださいね。

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。

**A07** 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)

おいしそうなお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。

**A08** カルトナーージュ (布と厚紙のクラフト)

**渋谷 喜美代** (しぶや きみよ)

カルトナーージュはヨーロッパの伝統工芸です。厚紙に紙や布を貼って箱やフォトブック等実用的な小物を作ります。そのほか遊牧民の伝統的な織物キリム織も指導いたします。持ち運びのできる枠と指でタペストリーからラグまで気軽に織ることが出来ます。

ギャラリー等で展示会を開き、講習会をしています。また、地域の施設、手工芸店で教えたり、出張講師もしています。

A  
09

## 暮らしを彩るクラフト

**貝原 洋子** (かいはら ようこ)

暮らしを彩る季節感のある手仕事を楽しんでいます♪身近な素材でお洒落なテイストのクラフトを提案しています。

布ぞうり・ひな人形・布花・フェルトワークなどの創作活動(地区センター・地域ケアプラザ・コミュニティハウス) ギャラリーでの展示。「暮ら布と工房」主宰。

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)

火や水を使い、手間のかかった従来の染色から、アイロンだけを使って染める新しい染色です。身近な葉を押花にして、染料の紙をはさんで、40秒!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、いろいろ染めて楽しんでみませんか。

「山の幸染め」の講師。カルチャーセンター、都内の小学校、生涯学習センターなどで活動しています。

A  
12

## ファブリックステンシル

**赤城 富美子** (あかぎ ともこ)・**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ブヴァイン角田まさ子先生に師事し、認定資格を取得した。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・布小物

**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の作品の製作まで指導します。パッチワーク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

## スクラップブック

**鈴木 みゆき** (すずき みゆき)

写真の整理に困った経験はありませんか?この講座は、アルバムを絵本のように仕上げながら写真整理も出来る趣味と実益を兼ねた楽しい講座です。見る人が何回もページをめくりたくなる、楽しい思い出アルバム作りの第一歩を、この講座でぜひ体験してみてください。

区内の施設、出張教室の講師もしています。大手画材メーカーの公認講師です。

A  
16

## 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。

**A17 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用いたクラフト(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。

**A18 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、地域ケアプラザ、大きなイベントやフェスタ、子どもコーナーなど。

**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 3Dシャドウボックス&ガラスペイント**

**熊澤 佑個** (くまざわ ゆうこ)

平面絵を立体的にするペーパーアートや、南仏のえの具(ガラス専用えの具)を使って、普段使いの器や、ガラス絵を基礎から丁寧に教えます。小さいお子さんから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21年です。

**A21 グラスアート**

**村松 英美** (むらまつ ひでみ)

グラスアートは、スタ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。

日本グラスアート協会インストラクター

**A22 シルエットアート**

**村松 英美** (むらまつ ひでみ)

紙をカットした後、グラスアートの140色を超える特殊フィルムを使って光を透過することで、光と影を楽しむことができるクラフトです。簡単に素敵な作品を仕上げることができます。

日本グラスアート協会シルエットアート講師。

**A23 デコパージュ**

**村松 英美** (むらまつ ひでみ)

布、木、アクリルなどの素材にかわいらしいペーパーを貼ってオリジナル作品を作りましょう。

日本ヴォーグ社 HAPPY ほんどめいど ヘリテージ DECO 講師

**A24 ビーズで作るアクセサリ**

**和田 恭子** (わだ きょうこ)

ビーズアクセサリは作ってその場で身に付けられ、ご自分のためだけではなく、大切なご家族やお友達へのプレゼントとしても大変喜ばれています。色とりどりのビーズをながめながら楽しい時間を一緒にすごしませんか?

区内地区センターの連続講座とサークルの講師をしており、指導経験豊富です!

**A25** 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)

かぎ針でレース糸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。

公益財団法人日本生涯学習協議会ジュエリークロスシェ本部専任教授。

**A26** 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年からレッスンをしています。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。

**A27** 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。

**A28** 編み物(棒編み・かぎ針編み)

**草野 ヒロ子** (くさの ひろこ)

編み物の大好きな地域の方や友人に楽しみながらできるよう教えています。一本の糸でぬくもりのある作品を完成していきましょう。指先を使っておばあさまやお母様が編んだ作品を家族やお友達にプレゼントするのも素晴らしいことだと思います。楽しい時を過ごしましょう。

全日本編物技芸協会師範の資格、セブンメジャー教師の資格を持っています。シニア施設、障がい者センターなどでも指導しています。

**A29** 洋服の簡単リフォーム相談

**阿部 美也子** (あべ みやこ)

アパレルのパタンナー歴37年。今やリサイクルの時代。お手持ちの洋服のアレンジ、サイズ直し、簡単なブラウス、スカート等の型紙作り相談のお手伝いを一緒に楽しみましょう。

アパレルのパタンナー歴37年。国内以外全米向け衣料の作成。工場指導。洋裁1級准教員。



**B01** 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)から本格的な物まで、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。

**B02** 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、地域の子ど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。

網島・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、NPO活動、学童保育、折り紙教室等。日本折紙協会認定講師。

B  
05

## 折り紙と手作りおもちゃ

**金子 正久** (かねこ まさひさ)

【折り紙】宙返り馬、くちびる、ぱくぱく魚、ふきゴマ、かざくるま、ヒコーキ、ふたつき箱、1分ローズ、カエル、割れるくすだま、3連の薬玉、あじさいなど。  
【手作りおもちゃ】ぶんぶんゴマ、浮沈子キャッチャー、1円玉浮かべ、がりがりプロペラ、おまい(尾舞)鳥。

主な活動は小学校理科クラブ(2、3校、各5、6回/年)の支援です。

B  
06

## 折紙アラカルト

**小玉 正任** (こだま まさとう)

と一緒に折るもの:馬、ペガサス、兎、日本犬、猿、虎、竜、ペンギン、孔雀、蟹、蛙、コマ、ユニット折紙(八角箱・多面体)など。

故吉沢章先生に師事。折紙歴50年、特に資格なし。作品は多種多様。職場や地域の文化祭などに出展、大倉山地区にて個展3回。若干の個人指導の経験あり。

B  
07

## 子どもがあそべる手作り工作

**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。



C  
01

## 書道一般・ペン習字

**安武 泰子** (やすたけ たいこ)

書くだけではなく、書道に関する知識、書道史に残る名跡の鑑賞。臨書や実用書道も行います。

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経験あり。

C  
02

## 文字に親しむ書道

**岡田 幸恵** (おかだ ゆきえ)

日本語は漢字・ひらがな・カタカナを用いる世界でも稀な表記を使用しています。文字の成り立ちを学びながら、日常的に書いている文字に楽しく触れてみませんか?一般的な書写・書道の指導、学習サポートも行います。

元小学校教諭、高等学校書道講師経験あり。

C  
03

たしなみ書道

大儀 洋子 (おおいそ ようこ)

初めて筆を持つ方、久しぶりの方を対象に毛筆を学びます。(小学生以上) 書は仲間がいるとさらに楽しく上達します。また、書は一生の友、心を写す鏡でもあります。書をたしなみ生活にいかしましょう。

毎日書道展会員 (漢字部)  
書道教室で指導しています。

C  
04

カリグラフィー

鈴木 みゆき (すずき みゆき)

アルファベットを使う国にもお習字はあります。それがカリグラフィーです。一定のルールにそって書くことで誰にでも美しく書くことができます。講座回数によって課題内容が違ってきますが、年賀状、お礼状、バースデーカードをお友達に送って驚かせましょう。

国内で習得後、英国のカリグラフィースクールに学ぶ。作品展出品多数。英文表賞状、招待状、ウエルカムボード筆耕受注と共に、区内施設やカルチャースクール等で指導。

C  
05

油絵・水彩画

岸本 凌幾 (きしもと りょうき)

油絵を一度は描いてみたいと思っいらっしゃる方、あなたのペースに応じて基本から教えさせていただきます。また、水彩画をもう一度初歩から楽しみながら描いてみたいと思っている方、いまがチャンスです。

二紀展を中心に作家活動をしています。油絵・水彩を描いて50年です。楽しい絵画をモットーにしています。現在、二紀会、日本美術家連盟会員。

C  
06

水彩画

亀井 高雄 (かめい たかお)

絵を描くということは、なかなか刺激的で心を適度に緊張させます。今まで見えていなかった世界が、描く対象を通して見えてきます。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、水彩画の個展を銀座の文芸春秋画廊、京都で仏像画展など4回開催。人物画、風景画、静物画、仏像画など。

C  
07

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掛軸・屏風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  
08

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よ!

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  
09

楽しいファッションデザイン画

倉屋 勇治 (くらや ゆうじ)

ファッションとは人々の生きている感動を表すものです。自分の内面にあるイメージを外に表現できたらどんなに自信をもって生きられようか。等々夢を抱きながら約50余年仕事をしてきました。その感動を少しでも皆様に伝えたいと思います。

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  
10

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(18年目)  
2. 絵手紙専門誌に数多く掲載。

C  
11

身近なものを絵手紙に

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ご一緒に。

水彩画歴 17 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  
12

おとな美術部

越前 吉子 (こしまえ きちこ)

忙しい日常からはなれて、気軽に絵を描いてみませんか？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。いつもの見方を見直して、もっと自由に絵を描いてみましょう。上手に描く、より「描いている今」を楽しく。

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士。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。美術大学卒。

C  
13

くらしの中で遊び心で楽しめるらく描き

永田 恭子 (ながた きょうこ)

「字が下手、書くのが苦手」という方でも気楽に、自由に書くうち、自然に個性あふれる独創的な作品が生まれ、新鮮な自分を発見できます。仲間との交流も深まる楽しい教室です。

書道歴 40 余年、読売書道展、日展にも数回入選など経験豊富です。日常のくらしの中で美しい字が書けるようになるクラスと、創作を楽しむクラスを数年来続けており、好評です。

C  
14

ひとコマ漫画・四コマ漫画

伊藤 たかし (いとう たかし)

漫画を描くことを好きになりましょう。使う道具も描く紙もなんでも OK です。幼稚園のお子さんや高齢の方でも大丈夫です。絵本やまんが昔ばなしが大好きな方、気楽に楽しく漫画を描きましょう。ゲームキャラクターやアニメマンガは対象外です。

日本漫画の会や日本漫画家会議の展示会に参加。読売新聞ひとコマ漫画、第 15 回国際読売漫画大賞佳作受賞。韓国ソウル太田インターナショナルカートンコンテスト入賞経験あり。

C  
15

デジタルカメラ写真撮影

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）。風景や山岳写真をデジタル、フィルムで撮影中。デジカメ指導相談員としてのカメラ操作・作品作りの指導経験を活かし支援します。山岳写真同人四季会員。



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

体験・はじめてのお茶（裏千家）

小島 宗節 (こじま そうせつ)

400 年の伝統を持つ茶道の世界へ、一步踏み入れてみませんか。お茶を頂く、お茶をたてるという体験を通して、その意味を考えてみましょう。一服のお茶を頂きながら、ゆったりした時間の流れを味わっていただきたいと思います。

裏千家専任講師。お茶会、呈茶の経験あり。小学校キッズクラブで茶道体験をしています。

D  
03

茶道 (表千家)

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？今、この時代だからこそ大切にしなければならぬ日本人の心を、きっと再認識できると信じております。まずは、一歩前進してみてくださいませ。

表千家教授。茶歴 45 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  
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。

E  
01

着付け教室・ゆかたで半巾帯を楽しもう

飯田 洋美 (いいた ひろみ)

鏡を使わず自分の体を尺度として着装します。腰紐と伊達メのみを使い、お道具は使いません。手結び帯を指導します。自分らしく着物を着る事を目標とし、半襟付けや伊達衿作りも指導します。手軽に半巾帯でゆかたを楽しんでみませんか？

社団法人服飾文化研究会会員。平成 7 年より毎年 1 年間のコース (年間 24 回) を主任講師としてサークル活動等を指導、活動中。

E  
02

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。浴衣の縫い方から着付けまで指導したい。世界に一つの浴衣を着ましょう。

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

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。コーディネートの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&ストールあしらい術

谷川 美佐枝 (たにがわ みさえ)

ワンパターンになりがちな巻き方やタンスに眠っているスカーフ・ストールをぜひこの機会に活用しませんか？基本から簡単で手軽なあしらい方をお一人お一人丁寧にお伝えするのが信条です。

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、ボランティアの講師活動多数あり。

E  
05

美容 (ネイルケア&メイク&スキンケア)

村岡 淑美 (むらおか よしみ)

一手は口ほどに物を言うー 貴方は、指先に自信がありますか？ご自宅でできる簡単なハンドケアを覚えて“指先美人”になりませんか？

・ハンドマッサージ ・甘皮 ・ネイルアート  
その日の気分に合わせて指先のおしゃれを！

・銀座アカデミー認定スキンケアアドバイザー・メイクアップアーティスト・ネイリスト・NCC カラーアナリスト。情報誌等に掲載し活動中。講座経験多数。

E  
06

アンチエイジング~美眉&リンパマッサージ

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しょう！！

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 07** ①10才若返りリンパストレッチ ②美顔リンパマッサージ

**星 泰子** (ほし たいこ)

エステティシヤンの資格を持つインストラクターが丁寧に指導します。加齢に伴う全身の衰えの改善に効果が期待されます。特に頭皮、顔のダメージをはじめ、むくみ、だるさ、肩こり、頭痛、肥満等の改善。男性、女性共に楽しみいただけます。

自然美容法研究会認定エステティシヤン。公益財団法人日本体育協会公認「健康体づくり」インストラクター。神奈川県生涯スポーツリーダー育成講座「体づくり体操」修了。11年の指導経験。

**E 08** あなたの似合う色は？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、より素敵になりましょう！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** 食に関連した健康講座・栄養相談・料理教室

**古屋 愛子** (ふるや あいこ)

“応援します！みんな元気でいてほしいから”をキャッチフレーズに、栄養士をもっと身近に感じ、そして利用していただきたいと願って、活動している栄養士6人のグループです。

地域のいろいろなグループ団体などのご依頼を受け、健康講座、料理教室などを開催し、“食”をテーマにお話をしています。

**F 02** 心理カウンセラーが伝える栄養療法セミナー

**森川 祐子** (もりかわ ゆうこ)

年代に応じて身体の状態＝必要な栄養素は異なります。そのためライフステージ別に見た、不調を改善する栄養や成長に欠かせない食事についてお伝えします。口にするものが変わると、身体が変わります！将来の健康を考えて今、学んでみませんか？

分子整合栄養医学協会会員 / 分子栄養医学健康指導士・血液栄養診断士。十数年の心理カウンセラーの活動を通して、栄養素の大切さを知り、栄養療法を取り入れる。

**F 03** ムダなく美味しく美しい簡単家庭料理

**金富 佳子** (かなとみ よしこ)

イタリアンから京のおばんざいまで・・・旬の食材を生かしたオシャレな家庭料理が驚くほど短時間で食卓に。「ムダなく美味しく美しく」をテーマに美味しいお料理の美しい盛り付けやテーブルコーディネートのおアドバイスもいたします。

百貨店での料理イベント実演。料理教室も実施。

**F 04** 日本料理

**穴原 亨** (あなはら とおる)

家にある身近な材料で、懐石風などの日本料理を作ります。お手伝いさせていただきます。

旅館や割烹料理店で、50年の経験を積んできました。後輩への指導経験もあります。

**F 05** 薬膳料理

**田村 美穂香** (たむら みほこ)

薬膳でスイーツから家庭料理、薬膳茶に薬膳酒と作ることができます。漢方と同じ考え方で作ることで体質や気になる症状を改善することもできます。毎日の食卓に薬膳を取り入れてみませんか。

中医薬膳栄養師、食育薬膳師修了。妙蓮寺・幸食(さいしょく)薬膳料理スクール代表。25年に渡る経験も含め自然療法から幅広く指導いたします。

**F 06** わくわくデコクッキング

**花田 えりこ** (はなだ えりこ)

アイシングクッキー・デコスイーツ・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フードを目指しています。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  
07

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  
08

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  
09

ヨーロッパのお菓子教室・西洋料理

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  
10

おいしい紅茶の入れ方・楽しみ方

鈴木 陽子 (すずき ようこ)

おいしい紅茶の入れ方で季節のフルーツなどバリエーションを実習しながら楽しんでみませんか。

大手紅茶メーカー認定講師。カルチャーセンター講師。日本茶インストラクター協会会員。野菜ソムリエ、フードコーディネーター。

F  
11

はちみつマイスター

武田 綾子 (たけだ あやこ)

ヨコハマ商建連携事業で蜂蜜に関わる事になり資格を取りました。ミツバチの生態・養蜂・はちみつの種類とテイスティング・健康法・スキンケア・蜂蜜レシピなどをご紹介します。アロマセラピーと組合せて、はちみつ石けん、ミツロウクリームなどのクラフトも作れます。

(一社) 日本はちみつマイスター協会。都内や区内ではちみつテイスティングやミツロウを使った練り香水作りを実施しました。

F  
12

オリーブオイルセミナー

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

整理収納でゆうゆう素敵に暮らしましょ

伊藤 寛子 (いとう ひろこ)

整理収納のコツ、それは正しい順番です。そのコツを、ワークを取り入れ実例とともにお話します。モノだけではなく心もスッキリ。好きなモノを選び抜いたゆうゆう素敵な暮らしのために、整理収納していきましょう。

収納王子コジマジックが代表理事を務める日本収納検定協会の収育士として片づけの楽しさを広め、お客様宅の片づけや整理収納に関する様々なセミナーを行っています。

G  
02

気持ちよく暮らすには？～片付け～

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。

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。

食・料理

F

G

家庭・暮らし

G03

ママのイライラを笑顔に変えるお片づけ

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。

G04

お片付けをするその前に

佐藤 美香 (さとう みか)

お片付けでお困りの方は沢山いらっしゃいます。ですが、お片付けはご自分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？ご自分の思考の整理、ご自分の脳のクセ、一緒に学んでみませんか？

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、クローゼットオーガナイザー。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。

G05

気学・風水学

一樹 煌 (かずき こう)

気学とは古くから伝わる統計学のことです。今回その中でも九星（一白水星から九紫火星まで）の9つの星の特性を知り、性格・相性を見ていきます。それにより家族や友人とのコミュニケーションの参考になることと思います。

東洋運勢学会会員・星順学会気学指導鑑定士・よみうりカルチャー教室講師。

G06

カラーコーディネート

大園 玲子 (おおぞの れいこ)

色遊びから検定試験まで幅広く受け付けます。街づくりやイメージアップなど色の力で魅力を引き出すことならおまかせください。

- ① (財) 日本色彩研究所認定色彩指導者
- ② (財) 日本色彩研究所内色彩教育研究会会員
- 専門学校 web デザイン科・菓子専門学校・地区センター・はまっこふれあいスクール・町内会婦人部・厚生労働省緊急人材育成支援にてカラーコーディネート講座
- 下田町4丁目公園壁画制作。

G07

カラーコーディネート

睦月 美雪 (むつき みゆき)

生活の中にあふれている色をもっと楽しみましょう。衣食住すべてに色はかかっています。食育や教育、福祉の現場でも色を積極的に活用してほしいと考えています。身のまわりの小さな色から街中の色まで、色を学んで効果的にとり入れ、素敵に快適に暮らしましょう。

スクール、専門学校、大学、カルチャースクールなどで色彩講座、企業などで建築、インテリアカラープラン研修を実施するなど、指導経験豊富です。



H01

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。16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16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。

H02

アメリカンフラワーアレンジメント

塚原 由利子 (つかはら ゆりこ)

ニューヨークでフラワーアレンジの免許を取得。ブライズドフラワーまで幅広くアレンジをします。フラワーボトルも指導可能。

カルチャーセンター講師。ニューヨークリビングカラーフラワーアレンジの資格取得。学校、病院でボランティアからウェディングまで手がけています。お花でライフ空間をデザインしたいと思っています。

H  
03

## 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ひます。

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。

N F D名譽本部講師、フラワー装飾1級技能士、職業訓練指導員。

H  
04

## 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、形は人にとても良い影響を与えてくれます。ひとりでも多くの方が花とより親くなり、良い花の「気」を感じていただければと思ひます。

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  
05

## 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  
06

## プリザ花アレンジとお花のある暮らし

篠澤 幸子 (しのざわ ゆきこ)

プリザーブドフラワーをメインに造花や手作り花(つまみ細工など)を使ってアレンジします。更にアップしてカルトナージュやワイヤー細工で作った花器に組み合わせることも可能です。古くなった作品のリメイク等の提案もしています。

2004年より横浜・川崎など3か所で教室主宰。初心者から資格取得者まで200名以上を指導(小学生～90代の方まで)。I F Aプリザーブド公認講師。湯河原町にアトリエ有り。

H  
07

## プリザーブドフラワー

田中 洋栄 (たなか ひろえ)

今人気のプリザーブドフラワーを、初心者向けの簡単なものからちょっと凝ったものまで、ご相談に応じアレンジします。また、生の花や葉、実などをご自分でプリザーブド加工もでき、それを使ったアレンジも可能です。PTA講習会などにご活用ください。

地域の教室で指導。コンテスト最優秀受賞。テキスト本に作品掲載。カルチャーセンター講師。プリザービングフラワーズ協会、文部科学省認定講師。カラーコーディネーター。

H  
08

## トロッケンゲシュテック

永田 仁美 (ながた ひとみ)

トロッケンゲシュテックとは、木の実やスパイス類、花、フルーツ等のドライ品などの身近な天然素材をアレンジしていく、装飾性の高いドイツ装花(飾り花)です。簡単で楽しいというだけでなく、スパイスやハーブの様々なアロマ効果が期待できます。

現在カルチャースクール等で講師。テキスト本に作品提供。季刊誌に作品掲載。港北美術展に生徒さん等の作品出展提供。PTA向け講習会や、キッズレッスン開催。

H  
09

## トロッケンゲシュテック

田中 洋栄 (たなか ひろえ)

木の実やスパイス等にパールなどの装飾品を加え、ナチュラルな中にも上品さを兼ね合わせたデコレーションです。色付けされた木の実をつかえばさらに洗練されたアレンジも可能です。かご、リース、コサージュ等様々な作品が楽しめます。

大倉山の教室で指導。プリザービングフラワーズ協会トロッケンゲシュテック認定講師。ASカラーコーディネーター。カルチャーセンター講師。

H  
10

## 初心者でも楽しめるフラワーセラピー

永田 仁美 (ながた ひとみ)

プリザーブドフラワーがポピュラーになってきて、いろいろな方からやってみたいとの声を頂きました。ステータスを表現できると人気ですが、もっと気軽に楽しんでみませんか？癒しの空間ができ、癒される時間が生まれます。これがフラワーセラピーなのです。

カルチャースクールで、一般とプロ養成の2講座で講師。小学校、幼稚園PTA向け講習会やキッズレッスン。季刊誌等に作品掲載。港北美術展体験講座講師、テキスト本に作品提供。

H 11

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、横浜華道協会会員。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。

H 12

お花 DE お話し (草月流 生け花)

石塚 洸枝 (いしづか こうし)

季節のお花に思う存分触れて、楽しいひとときを過ごしてみませんか。どなたでも気軽に体験できるよう、草月流生け花のエッセンスをお伝えした上で、自由にお花を生けていきます。ご希望があれば基本型のご指導もいたします。予算や人数などご要望にお応えいたします。

草月流師範。初心者向け Ikebana ワークショップ開催。福祉施設にて生け花プログラム担当 (自由なオハナ) 他、高齢者施設、国際交流施設での華道教室、小中学校の課外活動や地域での生け込みを行っています。

I 01

子どもに学ぶ家庭教育

吉永 里江子 (よしなが りえこ)

現在は子供が幼いうちから働くママが増えました。つい忙しさに流され、心のふれ合いを忘れがちです。ほんの少し子育てを振り返ることができれば、ゆとりが生まれ子どもの思いに気づける親になれると思うのです。豊かな人間性と自分の行動に責任を持ち、社会に貢献できる人間性を育てるお手伝いをさせて頂きたいと思います。

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講座をボランティアで行っています。教育相談や祖父母向け講座もできます。

I 02

ストレス吹っ飛ばそう、トーク&ライブ

下田 秀明 (しもだ しゅうめい)

頭の中の“こうあるべき”思考でがんじがらめとなってはいませんか。頑張りすぎていませんか。癒しの音楽とトークでその笑顔を取り戻しましょう。生命について、子育てや学校生活、自己を生かす活力の持続や元気になる方法などさまざまな分野について、世界の最新の研究成果など交えながらお話しします。(音楽やお話の内容など可能な限りご要望に応じます。)

チャリティーコンサート、PTA での講演など経験豊富。子どもたちと元気に楽しく学びあう学習塾主宰。精神保健を考える会 NPO 法人 (港北区) 理事。

I 03

ママ&ベビーもHappy ベビーマッサージ

牧野 信子 (まきの のぶこ)

“いいこ、いいこ” 古来から赤ちゃんは皆に愛撫されだきしめられて育ってきました。ママの手のぬくもりは、赤ちゃんに安心感を与え優しく擦ることで心身の発達が促されます。ベビーマッサージで赤ちゃんとのふれあいを楽しみませんか。

現役の保育士 (パート)、そして、3 児の孫のおばあちゃんです。

I 04

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。

IHTA 国際ホリスティック協会認定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・赤ちゃんサイン・ベビーヨガ&ストレッチ)。地域で指導実績があります。

I 05

ベビーとママのふれあいあそび&ストレッチ

長野 朋子 (ながの ともこ)

赤ちゃんを抱っこしながら、ママの産後の骨盤調整・体力回復を目的としたストレッチやヨガを行い、赤ちゃんにもポーズをとらせ柔軟な身体に導いていきます。ベビーマッサージ・全体のストレッチを取り入れた、ママと赤ちゃんに優しい体操です。

IHTA 国際ホリスティック協会認定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)・リラクゼーションセラピスト (整体)。地域で指導実績があります。

I 06

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 07 福祉・人権・子育て等に関する講座・講演**

**深谷 志帆** (ふかや しほ)

盲導犬とともに生活しながら母としてコーチとして、あらゆる可能性を広げる為に日々精力的に活動しています。未来を担う子ども達の豊かな人間性を育む為に、学校での講演や子育て中のお母さんを対象としたワークショップやセミナーなどを企画・開催しています。

福祉大学卒。視覚障がい者コーチ協会認定コーチ。幼小中学校での福祉、人権に関する授業。子育て中のお母さんを対象とした講演・講座。港南区での区民企画運営講座での講師。



**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！そんな時に私達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。グループでご依頼ください。

歯科衛生士8人でグループ結成、区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 医療費節約Café～医療費ゼロの生活習慣**

**市村 のぼる** (いちむら のぼる)

1年間の国民医療費は、約40兆円、国民1人当たり約31万円といわれています。本講座では、日常の健康づくりやいざという時の賢い医療とのかかわり方についての話題を提供し、参加者とともに具体的な医療費節約プランを作りあげます。

私立・公立・海外の医療経営に携わる。医療のあるべき姿を追求し、医療費節約こそが医療改革につながることを提唱。昭和女子大学研究員、日本医科大SP、医療費節約研究会代表。

**J 03 生活に活かす呼吸法**

**山根 瑞世** (やまね みずよ)

ふだん何気なく行なっている呼吸は、ちょっとした工夫で目を見張るほどの心身への効果を実感できます。中心軸のある確かな心とからだを作るために呼吸法の基礎練習のほかに、ヨガや気功法のやさしい動きも取り入れて訓練します。不登校や引きこもりの子どもも歓迎！

ヨガ・気功・整体などを学び、20年の指導経験があります。最近では、意欲さえあれば寝たきりの人でもできる呼吸法の驚異的な効果に注目しています。

**J 04 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 05 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。

A E A J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10年目です。2016年保育士免許取得。

**J 06 自然の香りの中で気功レッスン**

**河野 富美** (こうの ふみ)

天然の香りの中でリラックスしながら大自然の気を体の中に取り入れていきます。自分でも作れるパワースポット、セルフケアや家族・ペットに役立つ方法、脳を活性化する方法などを練習します。

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。

子育て・家庭教育・福祉

I

J

健康・リラククス・コミュニケーション

**J 07** 骨盤矯正で健康とキレイを手に入れましょう

**庄堂 智之** (しょうどう ともゆき)

健康、美容の要である骨盤を整えるエクササイズです。簡単なエクササイズですので、ご高齢の方、普段運動をしていない方でも、無理なく骨盤矯正ができます。最終目標は、歩いて骨盤矯正をできるようにします。骨盤矯正で、健康とキレイを手に入れましょう。

日本ボディケア学院認定セルフ骨盤矯正エクササイズインストラクター。骨盤ボールエクササイズインストラクター。カルチャースクール講師。

**J 08** アレクサンダー・テクニック

**河上 裕彦** (かわかみ ひろひこ)

「からだ」にしみついた癖(くせ)をやめていくメソッドです。そうすることで、運動能力・表現力が向上し、雰囲気も若返り、エネルギーになることができます。

アレクサンダーテクニック・インターナショナル(ATI)公認教師。演奏者、ダンサーなどの表現者、アロマセラピスト・リフレクソジストなどのボディセラピスト、肩こり・腰痛のひどい方へのレッスン経験が豊富。

**J 09** 香育&くらしに役立つアロマセラピー

**武田 綾子** (たけだ あやこ)

アロマセラピーで心地よい香りの体験をしてみませんか?地球が育てた植物の香りを楽しみながら、精油の知識を深め、生活に役立つ物づくりをします。ご希望に沿ったアロマクラフトは、メニューからお選びいただけます。小・中・高校での香育についてもお問い合わせください。

(公社)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。HSA石けんマイスター。はちみつマイスター。小中高校の香育。地域サークル、心療内科、企業など多数。イメージフレグランスコンテスト入賞。鍼灸マッサージ師。

**J 10** 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、心とからだに元気をとりもどしましょう!

(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 11** アロマセラピー (アロマ・フレグランス)

**松浦 典子** (まつうら のりこ)

人それぞれ好む香りは違うものですね…気分や体調によっても違います。香りの特徴を知って、あなたにピッタリな香りを探してみませんか。ご家庭でも取り入れたい方、またアドバイザー資格を取得したい方も、アロマセラピーの魅力を楽しんで下さい。

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、指導経験豊富です。

**J 12** 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 13** アロマセラピー&ハーブ

**河野 富美** (こうの ふうみ)

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 14** 心と体にやさしい 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、心と体にやさしい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、香りから心の内側を知るアロマリディング®でのアロマワーク等。

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マイスター。(社)アロマリディング協会認定アロマリダー。区内サークル、PTA、ワークショップで活動。

J  
15

漢方・西洋アロマセラピー

田村 美穂香 (たむら みほこ)

心と体のメンテナンスには自然療法が大変効果的です。西洋と漢方の両面からアプローチする新しいアロマセラピーでセルフケアしてみませんか。

25年に渡る自然療法の経験を活かしたアロマセラピーです。講師歴10年。アロマ関係の企業で講師を務める他、地域での活動も多数。

J  
16

カラーセラピー (塗り絵セラピー)

田辺 初美 (たなべ はつみ)

簡単な塗り絵を通じて、自分の心の中にある言葉にできない思いを感じてみませんか？普段表現していないものを「色」を通して表現すると、心理的な気づきや、心が落ち着いたりというセラピー効果があります。年齢や、絵の上手・下手は関係ありません。

区内のボランティア活動でワークショップの開催経験があります。その他の場所でも経験しています。色彩心理の世界・夢分析の体験してみませんか？

J  
17

カラーセラピー (塗り絵セラピー)

野村 式栄 (のむら のりえ)

簡単な塗り絵を通じて、自分の心の中にある言葉にできない思いを感じてみませんか？普段表現していないものを「色」を通して表現すると、心理的な気づきや、心が落ち着いたりというセラピー効果があります。年齢や、絵の上手・下手は関係ありません。

昨年度は何ヶ所かでワークショップを開催し、好評を頂きました。みなさんも気軽に色彩心理の世界を、体験してみませんか？

J  
18

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  
19

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  
20

右脳を元気にするアート制作

竹内 康代 (たけうち やすよ)

右脳とは感性で描くアート「右脳いきいき感性画」は、音楽を聴いてそのイメージを絵にします。りんごや黒糖を食べて、味わいを描く。さつまいもを触って種から成長させて描く。右脳領域の感覚。(視覚、聴覚、味覚、触覚)全てを使った新しい表現方法のアート制作です。

都内老人ホーム(アルツハイマー予防、右脳開発アート)・学童保育。区内学童保育・主婦サークル等多数。臨床美術士。博物館学芸員。

J  
21

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

J  
22

人間関係がうまくいくコミュニケーション

森川 祐子 (もりかわ ゆうこ)

苦手な人との人間関係は、誰しも交流を避けたいものです。けれど仕事や学校、地域活動など避けられないことも多いものです。この講座では、より良い関係を築くための3つのポイントを、ワークを交えて楽しみながら学んでいただくことができます。

一般社団法人全国心理業連合会認定プロフェッショナル心理カウンセラー(上級)。心理カウンセラー歴16年。カウンセラー養成講座講師、企業研修講師など多数経験あり。

健康・リラクセス・コミュニケーション

J

J  
23

## 健康マージャン初心者教室

地主 琢磨 (じぬし たくま)

今や厚生労働省や自治体も脳トレ効果を認める「のまない、すわない、かけない」健康マージャンをあなたも始めてみませんか。これから覚えたい方も、経験豊富なレッスンプロと楽しくゲームをしながら、1回の体験で健康マージャンの楽しさがわかります。

日本健康麻将協会認定レッスンプロ。城郷小机地区センターにて初心者教室事業の講師を担当。品川区主催事業で初心者教室を担当。カルチャーセンターなどでも講師を務め、初心者から上級者まで多くの生徒を担当。

J  
24

## カウンセリング心理学と技法入門

竹内 直美 (たけうち なおみ)

公立高校定年退職後、公的機関で青少年の相談業務を7年間行ってきました。その間講師として公立高校、相談機関の職員研修、地域の子育て相談等でカウンセリング心理学と技法を易しく解説。また青年のキャリアコンサルタントを続けてきた個別の支援実績もあり経験豊富です。

キャリアコンサルタント(厚生省2級技能士) 産業カウンセラー(日本産業カウンセラー協会) 上級教育カウンセラー(日本教育カウンセラー協会) ガイダンスカウンセラー(スクールカウンセラー推進協議会)

K  
01

## ダンスムーブメント・モダンダンス

木村 江里 (きむら えり)

音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう。ダンスを通じて心と体の成長とリラックスを目標としています。親子リズム遊びからリズム体操・バレエストレッチの指導まで。それぞれのニーズや年齢にあわせて内容をアレンジいたします。お気軽にどうぞ。

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。親子育児サークル、幼稚園でのダンスレクリエーション指導。湘南地区と篠原地区にて指導しています。

K  
02

## 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  
03

## ヒップホップ拳法

宮本 英喜 (みやもと ひでき)

とてもシンプルなこと『ダンスは楽しい!』さらにそれをみんなと共有すれば楽しさ倍増。ダンスは心を豊かにします。それは自分自身を知る重要なツールだから。身体と心はつながっています。皆さんのニーズに添いながら、一緒に新しい自分に会いましょう。

俳優/振付師として、数々の映画・舞台・CMなどにかかわる。現在、東京・神奈川にて、健常・障がい児へのダンス指導。また企業研修講師や演技指導など後進の育成、社会貢献を積極的に行う。

K  
04

## フラメンコ舞踊

大庭 洋子 (おおば ようこ)

まず、真っすぐに立つこと、体の重みを感じて動くことから始めます。フラメンコのリズム(コンパス)を感じて、それぞれのパロ(曲)の特性に合った踊り方を練習していきます。

スペイン、マドリッドにて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

## ボールルームダンス(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。地域指導員1級。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

## 社交ダンス(ボールルームダンス)

村上 志保 (むらかみ しほ)

今までに経験してきた社交ダンスを基本から学び直し、生涯スポーツとして楽しみましょう。全くはじめての方もやさしくステップアップしましょう。

JBDF(日本ボールルームダンス連盟) 商業インストラクター正会員。養護教諭。小学校勤務の時はこどもダンス指導、高校勤務の時は地域開校講座(はじめてのダンス)指導。

K  
07

フラダンス

斉藤 まみ (さいとう まみ)

アウアナ(現代フラ)カヒコ(古典フラ)楽器等、各  
ご希望に合わせてご指導いたします。フラダンスは、  
赤ちゃんとママ、子どもから高齢者まで、年代を問わ  
ず楽しく体を動かすことができます。サークル指導、  
講習会等ございましたらお気軽にお問合せください。

菊名・大倉山地区など区内公共施設にてサークル指導。(公財)  
日本体育協会スポーツリーダー。(公財)横浜市体育協会健康  
体力づくりインストラクター。(公社)横浜市防火防災協会上  
級救命講習修了。

K  
08

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  
09

舞踊(基礎を楽しく体操気分で)

越濱 八十波 (こしはま やそは)

気楽に洋服でも出来るような基礎を中心に初歩の人  
と経験有りの人の2部に分かれて日本舞踊(古典・  
新舞踊)を。

芸歴50年。  
新舞踊越濱流家元15年。  
振り付師資格有り。

K  
10

楽しい手話ダンス

清水 昌子 (しみず まさこ)

手話で歌いながら踊るダンスを通して、障がいへの  
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で指導。カルチャーセンター認定手  
話ダンス指導員。

K  
11

チェア(椅子)エクササイズ

小野 佐奈江 (おの さなえ)

椅子に座ったままで、足ぶみしたり手拍子をしたり  
と手軽にできる新しいタイプの体操です。家庭でも、  
仕事の合間にも簡単にできます。音楽に合わせて、  
楽しくリフレッシュしませんか。

NPO法人1億人元気協会公認インストラクター。  
フィットネスクラブや地域のサークルでエアロビクスや水中運  
動等を指導しています。

K  
12

のびのびシニアストレッチ

西山 篤子 (にしやま あつこ)

のびのびシニアストレッチ~歌って回想健康体操~  
・元気な歌声(呼吸法)に合わせてストレッチ  
・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、笑顔でいつまでも若々しく美しく!!

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師 ・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

K  
13

しあわせを呼ぶ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!ご  
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。オー  
ガニックソムリエ。

K  
14

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  
免許状取得。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。

ダンス・体操・スポーツ

K

K 15

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

K 16

気功・ヨーガ・養生太極拳

矢野 美智子。 (やの みちこ)

気功法は、年齢問わず誰でもが、無理なくいつからでも始められる健康法です。椅子に座ったままだ、片手、片足でもできます。1分間・10分間の気功法や、ヨーガ的気功、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・東洋医学をベースとした専門学校やNPO団体、一般企業での10～80代の方々への指導経験があります。気功の本や雑誌のモデルをしています。

K 17

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。

K 18

ヨガ

木内 真由美 (きうち まゆみ)

ヨガのポーズは色々な体操の基となっています。無理せず、できる範囲で行っていくうちに自分の体のことが、よくわかるようになってきます。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。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

笑いヨガレッチ (笑い脳活&ストレッチヨガ)

みや子 (みやこ)

ママ・パパと一緒に楽しく絆を深める「親子ヨガレッチ」。老若男女笑えばみんなハッピー♪「笑いヨガレッチ」。年配の方や体力の衰えた方向けに、イスを使って「シニアヨガレッチ&介護予防体操」で心も体も元気に！

ヨガ・シニアヨガインストラクター、日本体育協会ジュニアスポーツ指導員、ラフターヨガリーダー、横浜市体育協会公認健康体力づくりインストラクター・東京都センター介護予防運動指導員等

K 20

24式太極拳

王 桜 (おう さくら)

健康維持のため、体を動かし良い呼吸をするとバランスの取れた体になります。地域で24式太極拳を始めて2年が経ちました。皆で楽しみながら太極拳の習得に努めています。

東京太極拳協会会員資格を取得しました。

K 21

陳式太極拳

宮腰 瑞枝 (みやこし みずえ)

太極拳に必要な纏絲勁(てんしけい)を大切に、ゆっくりした動きから陳式の激しい動きまでを学べます。初心者向け基本から指導します。足腰と丹田を鍛えましょう。

拳歴25年。指導者経験10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

ダブルダッチ (縄跳び)

冥 (めい)

音楽に合わせて2本の縄の中を楽しく跳んだり踊ったりするスーパー縄跳びダブルダッチ！縄跳びが苦手でも、ジャンプするだけで出来るしまうダブルダッチにレッツチャレンジ！体力アップだけでなく、リズム感やコミュニケーション能力もアップします。

主に小学校の体育授業でサポート講師として指導。また、子供から大人まで参加できる多様なスクールを展開。お祭りや商業施設でのイベントで、パフォーマンスや体験会等も行っています。

K  
23

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、メタボやロコモの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支援します。

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公認インストラクター。

K  
24

介護予防運動

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（運動と食事を含む、食生活）についてもお話しします。

保健師、看護師、養護教諭、介護予防運動指導員、JBDF（日本ボールルームダンス連盟）商業インストラクター正会員。33年間養護教諭として勤務し、教育活動に携わってきました。

L  
01

子どもに伝えよう昔からの良い歌を

粕渕 博子 (かすぶち ひろこ)

“健康と音楽” “子どもに伝えよう昔からの良い歌を” お母様方がまずおぼえましょう。歌うこと、リズムを打つこと、健康の維持促進につながります。“一次予防のための音楽”。

音楽教室でエレクトーン、ピアノ講師歴 44 年。音楽療育研究会スタッフ、生涯学習音楽指導員、老人ホームでの音楽セッション。

L  
02

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  
03

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  
04

みんなで歌いましょう

時吉 藤夫 (ときよし ふじお)

だれもが口ずさめるような、やさしく、すぐれた童謡・唱歌・歌曲・ポップス・歌謡曲、神奈川・横浜にゆかりの歌などを四季折々に選び、ピアノと共に斉唱や簡単な合唱を楽しみます。「日本語の美しい発音」による音楽を通した「共感」を大切にしています。

一つ一つの曲のよさを一層引き出すために、必要に応じて合唱譜やピアノ譜を自ら編曲して用いています。

L  
05

はじめてのシャンソン

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  
06

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お思います。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。

ダンス・体操・スポーツ

K

L

音楽

L  
07

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和む一時を共有しま  
しょう。永年の舞台演奏と講師経験から楽しくユニ  
ークな指導に「解りやすく上達が早い」と喜んで頂き、  
希望の生徒さん達には舞台や施設などでも積極的に  
歌って頂いております。

二期会会員、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  
08

音楽 ピアノ うた 理論

田辺 純子 (たなべ すみこ)

音楽は小さな子どもから大人まで年齢を問わず楽し  
めます。クラシックからポピュラー、ジャズまで幅  
広く学んできた経験を生かし楽しく指導します。演  
奏を交えどなたでも気軽に参加できる内容で、特に  
クリスマスシーズンは盛り上がる曲が多いのでお勧  
めです。

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  
教室にてピアノ講師経験有。ジャズピアノを学びアレンジもで  
きます。老人ホーム等様々な施設にてボランティア演奏経験有。

L  
09

リトミック(音遊び)・ピアノ

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ひます。

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

ウクレレ指導と皆で歌を楽しむ

松村 浩二 (まつむら こうじ)

ウクレレは誰にでも簡単に弾くことが出来ます。勿論  
奥が深いのは他の楽器も同じです。やさしい童謡なら  
1週間、いや1日で弾けるようになります。指先を使  
い、大きな声で歌うことは、若い人々の健康維持に、  
中高年には脳の活性化にと大いに役立ちます。

地区センターやボランティアグループの指導にあたって18年。ケ  
アプラザ・町の集い等で、弾き語りや皆で歌って楽しんでいます。  
体力の続く限り、聴く側より弾く・教える側で頑張っています。

L  
12

ギターを弾こう

山田 雄太 (やまだ ゆうた)

幅広いジャンルを指導しています。初心者の方やご  
年配の方も大歓迎です。眠っているギターがある方  
は是非。

洗足学園音楽大学、大学院卒。神奈川新人ギタリストオーディ  
ション合格。神奈川ギター協会会員。地域で指導、演奏経験あり。

L  
13

ポピュラー・フラメンコギター演奏

木南 美文 (きなみ よしふみ)

ポピュラー・フラメンコギター演奏経験者による楽  
しいグループ練習。大倉山記念館秋芸出演他、ボラ  
ンティア演奏を旨として活動中。

学生時代からクラシックギター、フラメンコギターを始めてギ  
ター歴50年。多くのプロギタリストに師事する。現在、大倉  
山記念館にてポピュラー・フラメンコギター教室開催。

L  
14

箏曲(箏・三絃)

小野 雅楽師 (おの うたすい)

箏曲専門のプロ養成学校で基礎から学びました。箏  
の弾き方の基礎を大事に、各々の方に沿った指導を  
致します。

長年の演奏活動を経験し、ボランティア(老人ホーム・地域ケ  
アプラザ)に多く赴き、小学校でも生演奏と箏に触れる体験を  
通して邦楽の普及につながる活動をしています。

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

手品実演

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 (手品)

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

プロクラウン (ピエロ) 一日体験講座

クラウン☆つっちー

コメディアンとして、多くの人たちと触れ合った経験とアメリカ式のカリキュラムで学んだ経験をお話しする講習会。

いつもは見る側の皆さんが、見られる側になるという貴重な一日体験講座です。

米国の「リングリングサーカス」を母体としたプロクラウン (ピエロ) 養成学校を卒業した後、パフォーマーとして活動を行う。TVCMや商品パッケージなどの契約多数。

M  
07

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  
08

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30回落語を演じています。

手品・大道芸・落語

M

N 01

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。

「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25名のガイドが活動しています。

N 02

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33年。

N 03

少年時の捕虜体験記(紙芝居)

成田 富男 (なりた とみお)

満州に行き3ヶ月で終戦になり15歳で無理やりに軍隊に入れられてロシアの捕虜になり、帰国までの5年間(14~18歳)の捕虜生活の実態を40枚の紙芝居で1時間かけて語ります。いかなる苦しみも必死で頑張れば必ず幸せな春が来る事を身をもって学びました。

小・中学校、老人会、町内会、ケアプラザなどで語っています。対象年齢は限定しません。絵と言葉を合わせるので誰にも良く理解できます。

N 04

「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。飢えと渴きの毎日。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 05

短歌・歴史・文学ほか

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 06

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

N 07

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。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。



01

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。

02

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)・篠原園地を拠点に四季をとおして活動(最大月1回程度)。身近な自然と楽しくふれあいながら、学び、守る活動を行っています。主に親子を対象に、市民レベルの環境学習活動や保全活動のための色々なプログラムを立案・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。

03

環境・エコロジー

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・活水器を使って活性化。コーチング。

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。

04

こども理科クラブ

西沢 久美子 (にしざわ くみこ)

おどろき十ひらめき=おもしろい!子供達と一緒に実験や観察を行います。まずは楽しんで、いっぱい発見しちゃおう!テーマはガイコツの研究(等身大骨格模型の組立)、化石の発掘など多数。参加者にあわせてテーマを選べます。PTA、学童クラブに出張。

「子どもの面白いを育てたい!」がモットー。小中学生二児の母。大学院卒、元企業研究所勤務。現在は国立研究所内ワークショップほか、静岡、横浜の各地にて小学生と一緒に日々実験中。

05

パソコンの初歩(基礎)から応用

牛田 憲吾 (うしだ けんご)

親切・丁寧にわかりやすく、習得出来るまで繰り返しご指導します。パソコンを通して日々の生活が豊かで楽しく新しい感動を体験されるお手伝いをさせていただきます。まちの先生3名で講師をし、会員約20名×2グループを指導しております。

地区センターのパソコン講座、私塾でパソコン学習指導、公立中学校「コミュニティハウス」のパソコン教室指導。2つのITサークルで指導中。

06

初心者パソコン講座

加藤 慶治 (かとう よしはる)

パソコンの楽しさを経験を通してお教えることが出来ます。グループで教えます。①デジカメ写真の撮り方、保存、管理 ②年賀状、暑中見舞等楽しいハガキの作成 ③楽しいチラシ、名刺の作り方 ④ホームページ、ブログの作成

「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。

07

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。年賀ハガキ・暑中見舞ハ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みませんか。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10年講師をしています。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ることを心掛けて取り組んでいます。

08

パソコンデータのバックアップ講座

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。



09

## パソコン全般・トラブル対応

杉村 修 (すぎむら おさむ)

生涯学級や地域の団体でパソコンで何か作りたいが作り方が分からない、期待通りに出来ないというような事がありましたらご相談下さい。皆様のご要望に応じて指導出来ます。皆さんのパソコンドクター・相談員として気軽に声を掛けて下さい。

県長寿福祉センター国立市役所の依頼で高齢初心者向けIT講習会の講師。地元綱島の他、横須賀市、三鷹市等で塾や教室を開催しボランティア指導相談を行っています。



P01

## 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、あわせて付属施設の大切さ等にも言及、成功しています。

P02

## 「身近な法律」講座

塚越 豊 (つかごし ゆたか)

法律は大切な人と財産を守るための道具です。しっかりと理解して、上手に使っていけば、皆を幸せにすることができます。相続、遺言、成年後見などについて、分かりやすくお話しします!

港北区日吉にて2004年12月に行政書士事務所を開業。相続を専門に地域の皆様のお手伝いをしています。小中学生対象の学習塾や資格スクールなどでの講師歴が18年以上です。

P03

## やさしい相続教室

市川 英昭 (いちかわ ひであき)

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「相続や遺言で悩まないよう説明できれば」と、毎月県内各地で無料セミナーを開いております。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3000件以上の相談実績を誇る県内4か所ある事務所代表。

P04

## キャリアデザイン、女性の転職・再就職支援

竹内 康代 (たけうち やすよ)

大手企業の社員研修、大学の就職支援講座、ビジネスマナー講師として活動。明るく丁寧で、自分の強みを明確にできるセミナーに定評を得る。個別指導からグループまで、自分のウリを見つける研修はOLや主婦より熱い支持を得る。集英社より「54歳からのハローワーク」を刊行。

プロフェッショナル・キャリアカウンセラー/キャリアコンサルタント。キャリアカウンセリング700名以上。行政機関では、中学校からハローワークまで幅広い仕事経験を持っている。

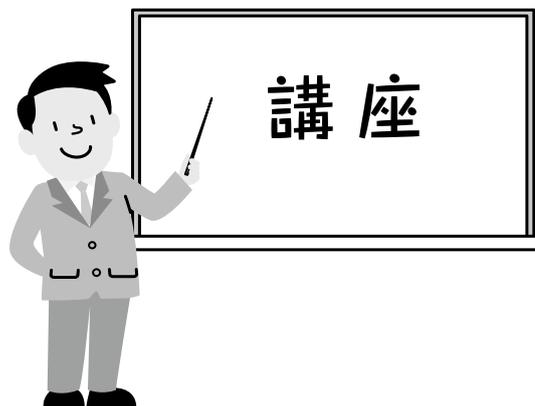
P05

## 学生のためのキャリアカウンセリング

小関 草路 (こせき くみ)

自分の「好き」を見つけて、進路や仕事に生かそう!好きなコトのを見つけ方をお手伝いするNPO法人クララ・ジョブをしています。まちの先生では無料で講演・ワークショップなどを請け負います。様々な会社のコンサルティングをしているので、色んな仕事を知っています!

大手広告代理店、大手メーカーを経て、横浜で起業。マーケティングプランナー25年間。キャリアコンサルティング、スクールジョブカウンセラーの資格あり。現在、食品、クルマ、化粧品まで様々な会社のコンサルティングを行う。



Q01

## 海外旅行のテクニック

**米田 修** (よねだ おさむ)

現在、テロの問題・新型コロナウイルスなどで海外旅行が低迷していますが、安全な場所、方法を選べば楽しい旅行ができます。さあ、この講座で海外旅行を楽しむコツ、テクニックを身につけて海外へ出かけましょう！

現在、現役の添乗員です（一般旅行業務取扱主任者取得済）。その他、民間資格学校の説明会の講師と国際交流関係の財団（横浜市国際交流協会）のボランティアもしています。

Q02

## 国際人になろう

**上坂 昇** (こうさか のぼる)

・外国と日本の違いを知って、国際的感覚を学ぶ。教育、福祉、家庭などを取り上げる。・講義で参考資料とレジュメを配るので、予備知識不要。・希望があれば、簡単な英文資料を使う。

大学でアメリカ研究を専攻し、講義やゼミでアメリカの社会や文化を教えてきた。学生に国際教養人になってもらうため、日本と欧米を比較して、日本のよい面、悪い面を教えてきた。

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

## 英語を始める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。

Q05

## 初級英語（漢字 nglsh）

**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＜漢字グリッシュ＞（商標登録）。

漢字 nglsh 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グリッシュ研究者。日本英語学会会員。

Q06

## 親子でチャレンジ！世界のことは

**岡田 幸恵** (おかだ ゆきえ)

近年、日本社会も英語のほかにも、いくつものことばが聞こえてくる時代になってきました。世界の文化やことばに触れる体験型ワークショップでは、どんなことばにも人にも心を開いて、興味を持てる楽しい時間を親子で共有できます。

元小学校教諭。現在は親子で多言語国際交流活動実践中。親子で海外ホームステイ体験、年に数回海外ゲストを受け入れし、日常的に世界の人と交流しています。言語交流研究所研究員。



# MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.



(様式)

平成 年 月 日

## 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	平成 年 月 日 ( ) 時 分 から 平成 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うえ、お申し込みください。

## 登録できる方

1. 専門の知識・経験・技術・技能が豊かであること
2. ボランティア（無償）で活動できること
3. 時間に余裕があり、依頼に比較的容易に応じられること

## 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うえ、港北区区民活動支援センターに提出。

## 登録有効期間

2年更新（年度途中からの登録も可能）

## 活動経費

登録者の活動は無償でお願いします。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。詳細については依頼者と話し合ってください。

## 港北区まちの先生の活動実績

◆子育てグループ	手品・菓子作り・ヒップホップ
◆保育園・幼稚園	手品・科学実験・親子体操・ヨガ・童謡
◆はまっ子ふれあいスクール	折紙・大道芸・ヒップホップ
◆学校	ファブリックステンシル・竹細工・ウッドクラフト・絵手紙・茶道・手品・手話ダンス
◆子ども会	ダブルダッチ・マジック
◆PTA	ファブリックステンシル・マジック・アロマセラピー・はちみつ・カラーコーディネート・メイク・リンパマッサージ・ネイルケア・ヨガ・ダブルダッチ
◆地域グループ	陶芸・茶道・マジック・落語・料理
◆地区センター	折紙・絵手紙・大道芸・料理・菓子作り・メイク・ネイルケア・整理収納・フラワーアレンジ・ヨガ・ダブルダッチ・リトミック・シャンソン
◆地域ケアプラザ	折紙・落語・手品・着付け・アロマセラピー・パソコン・ヨガ・チェアエクササイズ
◆その他公共施設	カリグラフィー・絵手紙・大道芸・マジック・心理学・箏・ウォーキング
◆高齢者施設	折紙・絵手紙・茶道・絵画・マジック・落語・詩吟・着付け・フラワーアレンジ・箏・ヨガ・シニアストレッチ・チェアエクササイズ
◎港北区生涯学級	紅茶・スカーフアレンジ・ジュエリークロッシェ・似顔絵・茶道・整理収納・風水・トロックンゲシュテック・水彩画・骨盤矯正・脳アート・リトミック・子育てトーク・食育・自然観察
◎大倉山記念館体験講座	リトミック・絵手紙・整理収納・ネイル・カルトナーージュ・気功・香道・ポールウォーキング・相続教室・手話ダンス・フラダンス・ベビーマッサージ・書画の裏打ち・ガラスアート・シニアストレッチ・ウォーキングマップ作り・マジック

※個人で申し込みできる体験講座については、随時、広報等でお知らせします。



何かを始めたい方も、既にサークル活動をしている方も

# ご利用ください!

## 港北区区民活動支援センター

### 何かを始めたい方へのサポート

#### ★たくさんあります。生涯学習情報

区民活動支援センターには講座やイベント、生涯学習に関する情報などがいっぱい!「子育て」「ボランティア」「区内情報」など、ジャンルごとに分類されたチラシをご自由にご覧いただけます。

また、相談員にお声掛け頂ければ、お話を伺いし情報をお調べします。

ジャンルごとに分類されたチラシがたくさんあります。

港北区の歴史に関する資料も閲覧できます!



#### ★生涯学習情報紙「楽・遊・学」や、グループ活動訪問記「おじゃみズキー」を発行しています。

毎月、区内の様々なイベントや講座、サークルなどの情報が満載の情報紙「楽・遊・学」を発行しています。また、隔月で発行している「おじゃみズキー」では、区内で活動するグループを紹介しています。



#### ★紹介します。市民活動・生涯学習グループ

現在、区民活動支援センターには約200団体が登録しています。団体のジャンルは、子育てやスポーツ、文芸・歴史、語学、音楽、パソコン、絵画など多岐にわたっています。「近所で活動しているサークルに参加したい」、「土日に活動しているサークルを探している」など、ご希望に合った団体・サークルをご紹介します。会員募集したい方もご相談ください。



### 地域活動やサークル活動をしている方へのサポート

#### ★講師探しをお手伝い

地域活動やサークル活動で、講演や実演をしてくれる人をお探しの時、区民活動支援センターがお手伝いします。センターには、専門知識や特技を持つボランティア「まちの先生」が約200名登録されています。ジャンルは、手工芸、美術、お花、食・料理、子育て、スポーツ、音楽、パソコン、語学など多岐にわたっています。

※個人での申込や、継続的な指導の依頼はできません。また、営利・宗教・政治的活動には依頼できません。

#### ★チラシや資料の印刷ができます。

サークル活動などで使うチラシ、資料などの印刷ができます。初めてご利用される場合は、事前にお問い合わせください。原紙製版 1枚50円、印刷 20枚10円。用紙は各自でご持参ください。

センターでは両替ができないため、印刷機利用の場合は、小銭をご用意ください。



紙折り機、裁断機もあります。

#### ★機材や会議室を無料貸出【利用登録が必要】

プロジェクターやスクリーン、ワイヤレスアンプとマイク、手づくり布おもちゃなどを無料で貸し出ししています。そのほか、会議室(18席)、ミーティングコーナー(10席)もあります。事前に団体の利用登録及び予約が必要です。詳細はお問い合わせください。※営利・宗教・政治的活動には利用できません。

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