

# 目 次

| 分類 | 講座No. | 活動内容   | シメイ氏名  | ページ |
|----|-------|--|--------|-----|
| 教育 | 1     | 語学(英語)   | 片山 籐   | 1   |
|    | 2     | 学習支援   | 高橋 和子  |     |
|    | 3     | 学習支援(理科)   | 飯田 信   | 2   |
|    | 4     | 手話   | 阿部 さよ子 |     |
|    | 5     | 睡眠・寝具知識  | 笠原 昇   | 3   |
|    | 6     | 古典・百人一首  | 石渡 宏   |     |
|    | 7     | SDGs研修<br>ワークショップ                                  | 長篇 美紀  | 4   |
|    | 8     | SDGsゲームを使用したSDGs学習や、地球温暖化、ごみ問題や生物多様性保全等を使用した国際協力学習 | 佐藤 秀樹  |     |
|    | 9     | 自然環境と保全<br>実験を通じた実践活動                              | 大友 一夫  | 5   |
|    | 10    | 簿記会計   | 片山 籐   |     |
|    | 11    | エクアドル、 Bangladesh をテーマとした<br>国際協力学習                | 佐藤 秀樹  | 6   |
|    | 12    | 防災活動に関連する事項の<br>指導・支援                              | 大塚 光之  |     |
|    | 13    | 健康講座   | 在原 まり  | 7   |

| 分類               | 講座No. | 活動内容                                | シメイ氏名  | ページ |
|------------------|-------|-------------------------------------|--------|-----|
| スポーツ<br>レクリエーション | 14    | スポーツレクリエーション(軽スポーツ各種)<br>野外レクリエーション | 伊藤 和雄  | 8   |
|                  | 15    | ターゲットバードゴルフ                         | 石渡 眞   |     |
|                  | 16    | フラダンス                               | 宮崎 眞美  | 9   |
|                  | 17    | ヨガ                                  | 藤平 淳子  |     |
|                  | 18    | ヨガ                                  | 長篇 美紀  | 10  |
|                  | 19    | 楊名時太極拳・八段錦                          | 鈴木 恵美子 |     |
|                  | 20    | 練功十八法(中国の気功体操)                      |        |     |
|                  | 21    | エアロビクス・アクアビクス                       | 藤平 淳子  | 11  |
|                  | 22    | バランスボールエクササイズ                       | 高橋 結   |     |

| 分類    | 講座No. | 活動内容                  | シメイ氏名  | ページ |
|-------|-------|-----------------------|--------|-----|
| 芸術・文化 | 23    | 手話                    | 阿部 さよ子 | 12  |
|       | 24    | 紙オルゴール                | 高橋 秀毅  |     |
|       | 25    | フラメンコの講習・フラメンコのステージ鑑賞 | 菅家 寿幹  | 13  |

# ～ 教育 ～

|              |                    |   |   |   |   |   |   |                                       |  |
|--------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------------------------|--|
| 講座No.        | 1                  |   |   |   |   |   |   | 氏 名                                   |  |
| 活動内容         | 語学(英語)             |   |   |   |   |   |   | 片山 箭                                  |  |
| 支援対象         | 中学生、高校生、成人         |   |   |   |   |   |   | 資 格 等                                 |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日                  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル                            |  |
|              | ○                  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 【初級】・【中級】・【上級】                        |  |
|              | 10:00～18:00        |   |   |   |   |   |   | 受験英語<br>一般英語初級～(会話含む)<br>その人にあったレベルから |  |
| 報 酬          | 無償(基本)             |   |   |   |   |   |   | 活 動 経 歴                               |  |
| 自 己 PR       | ほんとうに学習したい人を募集します。 |   |   |   |   |   |   |                                       |  |

|              |                                    |   |   |   |   |   |   |   |  |
|--------------|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 講座No.        | 2                                  |   |   |   |   |   |   | 氏 名   |  |
| 活動内容         | 学習支援                               |   |   |   |   |   |   | 髙橋 和子   |  |
| 支援対象         | 小学生、中学生                            |   |   |   |   |   |   | 小学校教諭免許<br>中学・高校教諭免許(理科)                        |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日                                  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル                                      |  |
|              |                                    | ○ |   |   | ○ |   | ○ | 【初級】・【中級】・【上級】                                  |  |
|              | 13:00～19:00                        |   |   |   |   |   |   | 学習支援<br>(小学生:国語、算数、理科、社会)<br>(中学生:数学を主、国語理科を補助) |  |
| 報 酬          | 応相談                                |   |   |   |   |   |   | 活 動 経 歴   |  |
| 自 己 PR       | 30年の教員経歴を生かし、一人ひとりに応じた支援で学力を伸ばします。 |   |   |   |   |   |   | 家庭教師として9年間                                      |  |

|           |  |   |   |   |   |   |   |                              |
|-----------|--|---|---|---|---|---|---|------------------------------|
| 講座No.     | 3  |   |   |   |   |   |   | 氏 名                          |
| 活動内容      | 学習支援(数学理科)   |   |   |   |   |   |   | 飯田 信                         |
| 支援対象      | 小学生、中学生、高校生  |   |   |   |   |   |   | 放射線取扱主任者<br>環境計量士<br>X線作業主任者 |
| 曜日<br>時間帯 | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル                   |
|           | 応相談  |   |   |   |   |   |   | 【初級】・【中級】・【上級】               |
| 報酬        | 有償(応相談)  |   |   |   |   |   |   | 生徒に対応して指導可能                  |
| 自己PR      | 実社会と塾・家庭教師で培った育成指導力を発揮し、目標成績向上に向け熱意と誠意をもって取り組みます。<br>特に生徒の立場に立ち、やる気をもたせ「基本」をわかりやすく教示します。 |   |   |   |   |   |   | 活動経歴                         |
|           |  |   |   |   |   |   |   | 学習塾講師・家庭教師として11年従事           |

|           |  |   |   |   |   |   |   |  |
|-----------|--|---|---|---|---|---|---|--|
| 講座No.     | 4  |   |   |   |   |   |   | 氏 名  |
| 活動内容      | 手話   |   |   |   |   |   |   | 阿部 さよ子   |
| 支援対象      | 幼児、小学生、中学生、高校生<br>成人、病院等                       |   |   |   |   |   |   | 手話ダンス<br>手話講師  |
| 曜日<br>時間帯 | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル   |
|           |  | ○ | ○ | ○ |   |   |   | 【初級】・【中級】・【上級】   |
| 報酬        | 無償   |   |   |   |   |   |   | 初級や上級まで、学力に合わせて行います。   |
| 自己PR      | 朝・昼・夜などの初級(あいさつ)日常会話、歌や詩などに手話を付け楽しく覚えることができます。 |   |   |   |   |   |   | 活動経歴   |
|           |  |   |   |   |   |   |   | 介護施設・小学校・保育園・学童保育などで、手話の基本(挨拶や日常会話)と一緒に学んだり、また歌や詩に合わせステップしながら楽しんでいます。どなたにも、どのような場所でも一緒に楽しむことができます。 |

|              |                                   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|--------------|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 講座No.        | 5                                 |   |   |   |   |   |   | 氏 名  |  |
| 活動内容         | 睡眠・寝具知識                           |   |   |   |   |   |   | 笠原 昇<br>カサハラ ノボル   |  |
| 支援対象         | 中学生、高校生、成人                        |   |   |   |   |   |   | 資格等  |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日                                 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 一般社団法人日本睡眠改善協議会<br>睡眠改善インストラクター資格<br>寝具製作一般技能士                   |  |
|              |                                   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | 活動内容詳細・レベル   |  |
|              | 10:00~16:00                       |   |   |   |   |   |   | 【初級】・【中級】  |  |
| 報 酬          | 無償                                |   |   |   |   |   |   | 活 動 経 歴  |  |
| 自 己 PR       | ・睡眠の基礎知識・快眠・健康<br>セミナー<br>・寝具の選び方 |   |   |   |   |   |   | 市内、根形公民館、長浦公民館、市民会館講座、<br>平岡公民館、女性セミナー講師<br><br>市原高校 教職員のための睡眠講座 |  |

|              |  |   |   |   |   |   |   |  |  |
|--------------|--|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 講座No.        | 6  |   |   |   |   |   |   | 氏 名  |  |
| 活動内容         | 古典・百人一首鑑賞  |   |   |   |   |   |   | 石渡 宏<br>イシワタ ヒロシ   |  |
| 支援対象         | 成人   |   |   |   |   |   |   | 資格等  |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 高等学校国語専修免許状<br>(中学・高校教員歴33年)<br>教育学博士(大学教員)  |  |
|              |  |   |   |   |   |   | ○ | 活動内容詳細・レベル   |  |
|              | 14:00~15:30  |   |   |   |   |   |   | 【初級】   |  |
| 報 酬          | 有償   |   |   |   |   |   |   | 我が国の古典として有名な「百人一首」の基本的な解釈と、短歌に込められた作者の心情や時代背景などを楽しく話し合います。<br>日本語に関して、漢字の成り立ちや若者言葉等について考察します。                      |  |
| 自 己 PR       | 「百人一首」は、「かるた」取りだけでなく、歌の意味が分かると、より楽しくなります。活動に参加して、古典の世界を鑑賞してみましよう。併せて、日本語についての特色や使われ方の問題点についても話し合いましよう。 |   |   |   |   |   |   | 活 動 経 歴  |  |
|              |  |   |   |   |   |   |   | 「スマートコミュニティ稲毛」(シニア世代高齢者施設)のクラブハウスで、古典講座を5年間開設している。大学講師として、国語表現を担当し、レポート指導も行っている。新聞に、漢字の語源や若者言葉等、日本語に関するコラムを掲載している。 |  |

|       |                   |   |   |   |   |   |   |                         |
|-------|-------------------|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| 講座No. | 7                 |   |   |   |   |   |   | 氏 名                     |
| 活動内容  | SDGs研修<br>ワークショップ |   |   |   |   |   |   | ナガシマ ミキ<br>長嶋 美紀        |
| 支援対象  | 小学生、中学生、高校生、成人    |   |   |   |   |   |   | 資格等                     |
| 曜日    | 日                 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル              |
| 時間    | ○                 |   | ○ | ○ | ○ |   | ○ |                         |
| 報酬    | 実費(交通費、材料費相当額)    |   |   |   |   |   |   | SDGs研修の内容は相談して決めます。     |
| 自己PR  |                   |   |   |   |   |   |   | 教員経験10年<br>企業・中学校の講師経験有 |

|       |  |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 講座No. | 8  |   |   |   |   |   |   | 氏 名   |
| 活動内容  | SDGsゲームを使用したSDGs学習や、地球温暖化、ごみ問題や生物多様性保全等をテーマとした国際協力学習 |   |   |   |   |   |   | サトウ ヒデキ<br>佐藤 秀樹  |
| 支援対象  | 小学生、中学生、高校生、成人                                       |   |   |   |   |   |   | 資格等   |
| 曜日    | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル  |
| 時間    | ○  |   |   |   |   |   | ○ |   |
| 報酬    | 実費(交通費、材料費相当額)                                       |   |   |   |   |   |   | 活動経歴  |
| 自己PR  |  |   |   |   |   |   |   | 子ども環境教室での講師<br>(テーマ:地球温暖化・気候変動)<br>大人を対象としたSDGs学習会の講師<br>(SDGsアクションプラン作り) |

|              |  |   |   |   |   |   |  |   |  |
|--------------|--|---|---|---|---|---|--|---|--|
| 講座No.        | 9  |   |   |   |   |   |  | 氏 名   |  |
| 活動内容         | 自然環境と保全<br>実験を通じた実践活動  |   |   |   |   |   |  | オオトモ カズオ<br>大友 一夫   |  |
| 支援対象         | 小学生、中学生、高校生  |   |   |   |   |   |  | 公害防止管理者<br>(水質一種)<br>放射線取扱主任者<br>毒物劇物取扱者<br>博士(工学)                          |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土  | 活動内容詳細・レベル  |  |
|              | ○  |   |   |   |   |   | ○  |   |  |
| 報 酬          | 無償   |   |   |   |   |   |  | 【初級】・【中級】・  |  |
| 自己PR         | <p>私はエネルギー会社時代に公害関連の分析と有機合成化学に従事していました。ここでの経験と実績を踏まえて、環境管理としての諸問題、特に水質汚染問題に関心を持っています。</p> <p>それはPFAS問題とマイクロビーズによる人体の影響です。そこで、学内での研究から得られた水の源泉から汚染物質になる家庭を調査するとともに、水の大切さと水質保全問題について、様々な実験を行いながら、水の大切さを教えていきたいと思えます。</p> |   |   |   |   |   |  | ①水の起源<br>②水(清水)～泥水過程の理論と実験<br>③水と岩石の関係を知る分析<br>④水質保全と自然環境の保全<br>(森の管理と水質浄化) |  |
|              |  |   |   |   |   |   |  | 活動経歴  |  |
|              |  |   |   |   |   |   | ここでは水というものについて知ることと、水が人間にとってどれだけ大切なのか知る実験をします。実験では水を大切にしていく姿と水質汚染の状況を再現していきます。また、水のすばらしさを体現するために、地下水の状況などを見学したり、水の浄化システムを実験したり、PFASやマイクロビーズ対策について話し合ったりすることを企画しています。 |   |  |

|              |                    |   |   |   |   |   |      |                 |  |
|--------------|--------------------|---|---|---|---|---|------|-----------------|--|
| 講座No.        | 10                 |   |   |   |   |   |      | 氏 名             |  |
| 活動内容         | 簿記会計               |   |   |   |   |   |      | カタヤマ タシ<br>片山 爵 |  |
| 支援対象         | 中学生、高校生、成人         |   |   |   |   |   |      |                 |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日                  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土    | 活動内容詳細・レベル      |  |
|              | ○                  |   | ○ |   | ○ |   |      |                 |  |
| 報 酬          | 実費(交通費、材料費相当額)     |   |   |   |   |   |      | 【初級】・【中級】・【上級】  |  |
| 自己PR         | ほんとうに学習したい人を募集します。 |   |   |   |   |   |      | その人に合ったレベルから    |  |
|              |                    |   |   |   |   |   | 活動経歴 |                 |  |

|              |                            |   |   |   |   |   |   |  |  |
|--------------|----------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 講座No.        | 11                         |   |   |   |   |   |   | 氏 名  |  |
| 活動内容         | エクアドル、バングラデシュをテーマとした国際協力学習 |   |   |   |   |   |   | 佐藤 秀樹  |  |
| 支援対象         | 小学生、中学生、高校生、成人             |   |   |   |   |   |   | 博士(農学)<br>環境カウンセラー(市民部門)<br>環境教育インストラクター               |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日                          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル   |  |
|              | ○                          |   |   |   |   |   | ○ |  |  |
| 報 酬          | 実費(交通費、材料費相当額)             |   |   |   |   |   |   | 【初級】・【中級】・【上級】   |  |
| 自己PR         |                            |   |   |   |   |   |   | 活動経歴   |  |
|              | 10:00~17:00                |   |   |   |   |   |   | 異文化体験・国際協力キャリアをテーマとした講演(小・中学校)<br>エクアドル、バングラデシュでの活動経験有 |  |

|              |  |   |   |   |   |   |   |  |  |
|--------------|--|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 講座No.        | 12   |   |   |   |   |   |   | 氏 名  |  |
| 活動内容         | 防災活動に関連する事項の指導・支援  |   |   |   |   |   |   | 大塚 光之  |  |
| 支援対象         | 小学生、中学生、高校生、成人   |   |   |   |   |   |   | 防災士<br>衛生管理士<br>危険物取扱者乙4<br>酸素欠乏危険作業主任者<br>ISO品質、環境マネジメント審査員補<br>QCサークル上級指導士 他   |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル   |  |
|              | 応相談  |   |   |   |   |   |   |  |  |
| 報 酬          | 実費(交通費、材料費相当額)   |   |   |   |   |   |   | 【初級】・【中級】・【上級】   |  |
| 自己PR         | 竹田市は県内でも高齢化が進み、高齢者、独居者が地域の防災訓練や研修会に参加できないことが問題点の1つになっていた。問題解決の一助として「わがまち防災/テレビ公開講座」を企画。たけたケーブルテレビと共催し、シナリオ・テレビ映像等をプロデュース。<br>◎第一部:防災の基本/自分の命は自分で守る(1ヶ月放映)<br>◎第二部:地震に学ぶ/今できる防災・減災対策(放映)<br><br>2016.4.16の熊本地震後、毎日放映されたとのこと |   |   |   |   |   |   | 1. 防災講義内容<br>・地域で活動する自助・共助・公助について<br>・災害に係る知識・情報を正しく学ぶ<br>・新たな減災や危機管理の手法を身につける<br>2. 実技・演習<br>・避難所設営指導・支援<br>(簡易トイレ作成、段ボールベットパーテーション組立 等)<br>・防災グッズ指導 ・ロープワーク指導 他<br><br>大分県竹田市防災士会 副会長【2013~2015活動】<br>・竹田市防災士会設立の 発起人として活動<br>・地域の自主防災活動の指導・支援について活動<br>・「わがまち防災/テレビ公開講座」を企画。たけたケーブルテレビと共催。<br><br>千葉県袖ヶ浦市災害対策コーディネータ協議会理事<br>【2018~現在も活動中】<br>・千葉県/袖ヶ浦市災害対策 コーディネータ養成講座講師<br>・袖ヶ浦市総合防災訓練で講演<br>・長浦駅前防災訓練等の地域 防災訓練で指導・支援<br>・公民館事業の講師として支援 |  |
|              |  |   |   |   |   |   |   | 活動経歴   |  |

|           |  |   |   |   |   |  |   |            |
|-----------|--|---|---|---|---|--|---|------------|
| 講座No.     | 13   |   |   |   |   |  | 氏 名   |            |
| 活動内容      | 健康講座   |   |   |   |   |  | アリハラ<br>在原 まり   |            |
| 支援対象      | 小学生、中学生、高校生、成人   |   |   |   |   |  | 看護師<br>カイロプラクター   |            |
| 曜日<br>時間帯 | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金  | 土   | 活動内容詳細・レベル |
|           | 応相談  |   |   |   |   |  | 【初級】 ・ ・  |            |
| 報酬        | 無償   |   |   |   |   |  |   |            |
| 自己PR      | <p>病気の86%は骨盤の歪みからきていると言われていました。そして、骨盤のゆがみが起こる原因には「生活習慣」があげられます。痛くなったら、具合が悪くなったら病院に行くという対症療法ではなく、自分の身体は自分で守る。それにはまず自分の身体を知ることです。</p> <p>また、現代の子供たちはゲームや携帯などを使うことで昔より姿勢の悪い子が目立ちます。子供の背骨や骨盤のゆがみは始まっています。早い時期に姿勢を矯正することは集中力・体力・学力アップにもつながります。</p> <p>「正しい姿勢・骨格」「骨盤のゆがみのしくみ」「痛みの原因」などを誰にでもわかりやすくお話をさせていただきます。</p> |   |   |   |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい姿勢・骨格とは</li> <li>・身体のしくみと生活習慣について</li> <li>・なぜ病気になるのか、痛みの原因は何か</li> <li>・子供の姿勢と健康について</li> </ul> |            |
|           |  |   |   |   |   |  | 活動経歴  |            |
|           |  |   |   |   |   | <p>看護師歴 35年<br/>カイロプラクター歴 4年</p> <p>私たちは日本カイロプラクティック教育諮問委員会及び日本カイロプラクティック連合会に登録しており、地域の人々の健康促進を目的としています。小学校や中学校、高校の生徒や保護者、また地域のイベントやお祭りの場において身体のしくみを知ってもらい、病気にならない身体作りの指導を行っています。現在、北部の地域では活動が広まってきていますが、南部地域での広がりが遅れているため、これからは私が、健康普及に努めていきたいと思っております。</p> |   |            |

# ～ スポーツ・レクリエーション ～

|           |  |   |  |
|-----------|--|---|--|
| 講座No.     | 14   | 氏 名   |  |
| 活動内容      | スポーツレクリエーション<br>(軽スポーツ各種)・<br>野外レクリエーション   | 伊藤 和雄   |  |
| 支援対象      | 幼児、小学生、中学生、高校生、成人  | 資格等   |  |
| 曜日<br>時間帯 | 日 月 火 水 木 金 土  | 活動内容詳細・レベル  |  |
|           | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  | 【初級】  |  |
| 報酬        | 応相談  | 9:00～21:00<br>スポーツ・レクリエーション活動全般   |  |
| 自己PR      | スポーツ・レクリエーション活動を通して、「こころの元気」「からだの元気」を届けます。<br>活動を通して、人を大切にする、自分の考えを持つ、自分を表現する、チャレンジすることを伝えたい。よろしくお願ひします。 | 活動経歴  |  |
|           |  | 袖ヶ浦市レクリエーション協会(県レク・日レク)でレク活動(40年)<br>スポーツ・レクリエーションリーダー(10年)<br>公民館・子ども会・学校・自治会等のレク活動講師や企画運営(30年)<br>デイキャンプ講師(30年)<br>総合型地域スポーツクラブの活動(20年) |  |

|           |  |   |  |
|-----------|--|---|--|
| 講座No.     | 15   | 氏 名   |  |
| 活動内容      | ターゲットバードゴルフ  | 石渡 眞  |  |
| 支援対象      | 小学生、中学生、高校生、成人   | 資格等   |  |
| 曜日<br>時間帯 | 日 月 火 水 木 金 土  | 活動内容詳細・レベル  |  |
|           | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  | 【初級】  |  |
| 報酬        | 無償   | 9:00～15:00<br>ターゲットバードゴルフのルール、コースづくり、競技の進め方等                                |  |
| 自己PR      | 小学生から成人を対象にゴルフの楽しさや軽スポーツとしての大切さを学習できます。<br>(ターゲットバードゴルフは、通常のゴルフと同じ18ホールとして競技を行います。ルールはほぼ同じですが、ボールは羽根のついたボール、ホールは直径約1mのかご状の器具を使用します。ホールの長さは最長で90mくらいとなります。) | 活動経歴  |  |
|           |  | ガウランドの講座の講師として4年、その他自治会等市民を対象とした講師として活動<br>競技資格者認定証新規取得者講習会に毎年講師として指導を行っている |  |

|              |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 講座No.        | 16  |   |   |   |   |   |   | 氏 名  |  |
| 活動内容         | フラダンス   |   |   |   |   |   |   | 宮崎 真美  |  |
| 支援対象         | 幼児、小学生、中学生、高校生、成人   |   |   |   |   |   |   | 資 格 等  |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日   | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル   |  |
|              |   | ○ | ○ |   | ○ | ○ |   | 【初級】・【中級】  |  |
|              | 10:00~16:00   |   |   |   |   |   |   | ハワイの文化と歴史をとおして、フラダンスを学んでいきます。  |  |
| 報 酬          | 有償(時間等応相談)  |   |   |   |   |   |   | 活 動 経 歴  |  |
| 自 己 PR       | ハワイアンミュージックの癒しとダンスでの運動効果が得られます。初めての方でも丁寧に指導します。フラを始めてみませんか。 |   |   |   |   |   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・市外公民館サークルの講師</li> <li>・市外公民館事業の講師として協力</li> <li>・スポーツクラブでのインストラクター</li> <li>・スタジオでのインストラクター</li> </ul> |  |

|              |                      |   |   |   |   |   |   |   |  |
|--------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 講座No.        | 17                   |   |   |   |   |   |   | 氏 名   |  |
| 活動内容         | ヨガ                   |   |   |   |   |   |   | 藤平 淳子   |  |
| 支援対象         | 幼児、小学生、中学生、高校生<br>成人 |   |   |   |   |   |   | ヨガインストラクター  |  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日                    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル  |  |
|              | 応相談                  |   |   |   |   |   |   | 【初級】・【中級】・【上級】  |  |
| 報 酬          | 応相談                  |   |   |   |   |   |   | 活 動 経 歴   |  |
| 自 己 PR       |                      |   |   |   |   |   |   | 公民館事業の講師<br>学校PTA研修会講師<br>コナミスポーツクラブ講師<br>市内公民館サークル講師 |  |

|           |                |            |  |
|-----------|----------------|------------|--|
| 講座No.     | 18             | 氏 名        |  |
| 活動内容      | ヨガ             | 長 嶋 美 紀    |  |
| 支援対象      | 小学生、中学生、高校生、成人 | 資 格 等      |  |
| 曜 時 間 日 帯 | 日 月 火 水 木 金 土  | 活動内容詳細・レベル |  |
|           | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  | 【初級】       |  |
| 報 酬       | 実費(交通費、材料費相当額) | 活 動 経 歴    |  |
| 自 己 PR    |                | 公民館等で2年間活動 |  |

|           |   |  |  |
|-----------|---|--|--|
| 講座No.     | 19・20   | 氏 名  |  |
| 活動内容      | 楊名時太極拳・八段錦・<br>練功十八法(中国の気功体操)   | 鈴 木 恵 美 子  |  |
| 支援対象      | 成人・高齢者  | 日本練功十八法協会<br>前段・後段及び益気功普及員   |  |
| 曜 時 間 日 帯 | 日 月 火 水 木 金 土   | 日本健康太極拳協会<br>楊名時太極拳師範  |  |
|           | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○   | 活動内容詳細・レベル   |  |
| 報 酬       | 有償(応相談)   | 【初級】   |  |
| 自 己 PR    | 太極拳は“歩く立禅” という方もいます。内なる気力に満ちながらも、武術の良さを取り入れたゆっくりした運動です。静かに動くことで心や体の心地良さを感じます。続けることでこの醍醐味を味わって頂けたらと思います。 | ・楊名時太極拳24式<br>・楊名時八段錦(中国古来の健康体操)<br>・スウアイシヨウ・立禅<br>・練功十八法(全身の筋肉と関節等の鍛錬)<br>・前段、後段と分かれ、後段では、自分で行うマッサージがいくつか入ります。<br>・益気功(呼吸系を中心とした気功体操) |  |
|           | 練功はストレッチ性の高い中国医療体操です。大きなスペースも必要なくその場でも可！身体や気分に合わせて、そのいくつかの型を生活の中に取り入れ、ご自愛くださいますようおすすめします。               | 活 動 経 歴  |  |
|           |   | “太極拳のつどい”講師として3年間活動。以前の仕事のご縁で務めさせて頂いています。50歳代～80歳代の方々が集まっています。演舞は見取りでならできるようになり、楽しんでます。さらにお一人ひとりがご自分のできないところなど研鑽し、練習に努めています。           |  |

|              |                      |  |
|--------------|----------------------|--|
| 講座No.        | 21                   | 氏 名  |
| 活動内容         | エアロビクス<br>アクアビクス     | 藤平 淳子<br>フジヒラ ジュンコ   |
| 支援対象         | 幼児、小学生、中学生、高校生、成人    | 資格等  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日 月 火 水 木 金 土<br>応相談 | 活動内容詳細・レベル   |
| 報 酬          | 応相談                  | 【初級】・【中級】・【上級】   |
| 自己PR         |                      | 活動経歴   |
|              |                      | 長浦エアロキッズ主宰<br>市内公民館サークル講師<br>ガウランド・コナミススポーツクラブ<br>アクアかずさ・臨海スポーツセンターで指導 |

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| 講座No.        | 22  | 氏 名  |
| 活動内容         | バランスボール<br>エクササイズ   | 髙橋 結<br>タカハシ ユイ  |
| 支援対象         | 幼児、小学生、中学生、高校生、成人、親子  | 資格等  |
| 曜 日<br>時 間 帯 | 日 月 火 水 木 金 土<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○<br>9:00~16:00(応相談)   | 活動内容詳細・レベル   |
| 報 酬          | 有償(応相談)   | 【初級】・【中級】・【上級】   |
| 自己PR         | こんにちは☆musubi parkのゆい<br>です！<br>ボールに座って誰でも無理なく楽しく<br>できる有酸素運動【バランスボールエ<br>クササイズ】を行っています。<br>カラダを動かし、ココロもスッキリ☆<br>HAPPYな自分☆に変身！レッスンは<br>親子一緒に、家族みんなでどんな方<br>でもできる運動です。<br>団体様、企業様、学校、園、施設、部<br>活、子ども会等、ご縁がありましたら<br>お気軽にお声掛けください。 | 活動経歴   |
|              |   | 一般社団法人体カメンテナンス協会<br>バランスボールインストラクター                                    |
|              |   | バランスボールを使い適度な有酸素運動を行います。<br>年齢問わず、運動が苦手な方でもできる運動です。                    |
|              |   | 地域交流センターでのイベント参加(2日間で300名<br>動員)、おやこ食堂やレンタルスペースなどを活用し毎<br>月2~3回レッスン活動中 |

## ～ 芸術・文化 ～

|           |  |   |   |   |   |   |   |  |  |
|-----------|--|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 講座No.     | 23   |   |   |   |   |   |   | 氏 名  |  |
| 活動内容      | 手話   |   |   |   |   |   |   | 阿部 さよ子   |  |
| 支援対象      | 幼児、小学生、中学生、高校生、成人、病院等                              |   |   |   |   |   |   | 資格等  |  |
| 曜日<br>時間帯 | 日  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル   |  |
|           |  | ○ | ○ | ○ |   |   |   | 【初級】・【中級】・【上級】   |  |
| 報酬        | 無償   |   |   |   |   |   |   | 初級や上級まで、学力に合わせて行います。   |  |
| 自己PR      | あいさつや日常会話、クイズなど含め、どんな場所でもどなたにも楽しんでいただけるよう取り組んでいます。 |   |   |   |   |   |   | 活動経歴   |  |
|           |  |   |   |   |   |   |   | 介護施設・小学校・保育園・学童保育などで、手話の基本(挨拶や日常会話)と一緒に学んだり、また歌や詩に合わせステップしながら楽しんでいます。どなたにも、どのような場所でも一緒に楽しむことができます。 |  |

|           |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 講座No.     | 24  |   |   |   |   |   |   | 氏 名   |  |
| 活動内容      | 紙オルゴール  |   |   |   |   |   |   | 高橋 秀毅   |  |
| 支援対象      | 小学生、中学生、高校生、成人  |   |   |   |   |   |   | 資格等   |  |
| 曜日<br>時間帯 | 日   | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル  |  |
|           |   |   |   |   |   |   |   | 【初級】  |  |
| 報酬        | 有償(応相談)   |   |   |   |   |   |   | ①「自分の名前カードから音が出る」を体験<br>②好きな曲を紙カードに記入して、オルゴール演奏できる技術を学ぶ |  |
| 自己PR      | よく見かけるシリンダー式のオルゴールと違い、好きな曲が自由に演奏できるのが魅力。子どもの頃からやってみたく思っていた事の1つが実現できると世界が変わります。この面白さを少しでも多くの人に伝えられたら嬉しく思います。 |   |   |   |   |   |   | 活動経歴  |  |
|           |   |   |   |   |   |   |   | 木更津市や君津市の学童においてオルゴール講座を数回実施してきているので、資料も豊富になってきました。      |  |

|                 |                          |   |   |   |   |   |   |   |  |
|-----------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 講座No.           | 25                       |   |   |   |   |   |   | 氏 名                                       |  |
| 活動内容            | フラメンコの講習<br>フラメンコのステージ鑑賞 |   |   |   |   |   |   | 菅家 寿幹                                     |  |
| 支援対象            | 小学生、中学生、高校生、成人           |   |   |   |   |   |   | 資 格 等                                     |  |
| 曜 日<br>時 間<br>帯 | 日                        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 活動内容詳細・レベル                                |  |
|                 | ○                        |   |   |   |   |   | ○ | 【初級】                                      |  |
|                 | 土日祝(応相談)                 |   |   |   |   |   |   | 未経験者を対象としています。                            |  |
| 報 酬             | 有償・実費(応相談)               |   |   |   |   |   |   | 活 動 経 歴                                   |  |
| 自 己 PR          |                          |   |   |   |   |   |   | 2018年より活動開始、NHK・千葉日報・東京新聞等<br>に出演経験もあります。 |  |