

目 次

分類	講座No.	活動内容	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	体力指導・健康に関する講座	高橋 結	
	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 ワークショップ	長嶋 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 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、バングラデシュをテーマとした国際協力学習	佐藤 秀樹	6
	12	防災活動に関連する事項の 指導・支援	大塚 光之	
	13	健康講座	在原 まり	7
	14	学習支援(理科)	高橋 秀毅	

分類	講座No.	活動内容	氏名	ページ
スポーツ レクリエーション	15	スポーツレクリエーション(軽スポーツ各種) 野外レクリエーション	伊藤 和雄	8
	16	ターゲットバードゴルフ	石渡 眞	
	17	フラダンス	宮崎 真美	9
	18	ヨガ	藤平 淳子	
	19	ヨガ	長嶋 美紀	10
	20	健康体操	鈴木 恵美子	
	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	氏名	ページ
芸術・文化	23	フラメンコの講習・フラメンコのステージ鑑賞	菅家 寿幹	12

～ 教育 ～

講座No.	1							氏 名
活動内容	語学(英語)							片山 爵
支援対象	中学生、高校生、成人							資 格 等
曜日 時間	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(基本)							受験英語 一般英語初級～(会話含む) その人にあったレベルから
自己PR	ほんとうに学習したい人を募集します。							活 動 経 歴

講座No.	2							氏 名
活動内容	学習支援							篤橋 和子
支援対象	小学生、中学生							小学校教諭免許 中学・高校教諭免許(理科)
曜日 時間	日	月	火	水	木	金	土	活動内容詳細・レベル
		○			○		○	【初級】・【中級】・【上級】
報酬	応相談							学習支援 (小学生:国語、算数、理科、社会) (中学生:数学を主、国語理科を補助)
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。							活 動 経 歴
								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 環境計量士 X線作業主任者
曜日 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。 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	体力指導・健康に関する講座							髙橋 結
支援対象	幼児、小学生、中学生、高校生、成人、親子							バランスボールインストラクター 体力指導士
曜日 時間帯	日	月	火	水	木	金	土	活動内容詳細・レベル
	曜日は応相談 9:00~20:00							【初級】 【中級】 【上級】 女性、学生、お子様、高齢者など、様々な対象者に合わせた健康に関する各種講座を行います。(内容については相談の上、ご要望に応じて対応可能です。)
報酬	応相談 ※開催場所や人数による							
自己PR	音楽に合わせてバランスボールに座って楽しく弾む、身体も心も整える有酸素運動を行っています。 「ココロ穏やかな毎日でカラダも軽やかに！」 団体様、企業様、学校(PTA)などでバランスボールレッスン、健康や成長などに関する講座が可能です。ぜひお気軽にお声かけください。							活動経歴
								市内小学校のイベントで講師として子ども向けのバランスボールエクササイズを開催 内房エリアにて月6回程度レッスンを実施 活動年数3年

講座No.	5							氏 名	
活動内容	睡眠・寝具知識							笠原 昇	
支援対象	中学生、高校生、成人							資格等	
曜日 時間	日	月	火	水	木	金	土	一般社団法人日本睡眠改善協議会 睡眠改善インストラクター資格 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 セミナー ・寝具の選び方							市内、根形公民館、長浦公民館、市民会館講座、 平岡公民館、女性セミナー講師	
								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	
支援対象	成人							資格等	
曜日 時間	日	月	火	水	木	金	土	高等学校国語専修免許状 (中学・高校教員歴33年) 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。 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ょう。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みましょう。							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 ワークショップ							ナガシマ ミキ 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	○		○	○	○		○	【初級】・【中級】
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 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 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	○						○	【初級】・【中級】・【上級】
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 (テーマ:地球温暖化・気候変動) 大人を対象としたSDGs学習会の講師 (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 実験を通じた実践活動	オオトモ カズオ 大友 一夫	
支援対象	小学生、中学生、高校生	資 格 等	
曜 日 時 間 帯	日 月 火 水 木 金 土	公害防止管理者 (水質一種) 放射線取扱主任者 毒物劇物取扱者 博士(工学)	
	○ □ □ □ □ □ ○	活動内容詳細・レベル	
報 酬	無償	【初級】・【中級】・	
自己PR	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。 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。	①水の起源 ②水(清水)～泥水過程の理論と実験 ③水と岩石の関係を知る分析 ④水質保全と自然環境の保全 (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、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こう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 勲 片山 勲	
支援対象	中学生、高校生、成人	資 格 等	
曜 日 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	実費(交通費、材料費相当額)	その人に合ったレベルから	
自己PR	ほんとうに学習したい人を募集します。	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	資格等
曜日	日 月 火 水 木 金 土	博士(農学) 環境カウンセラー(市民部門) 環境教育インストラクター
時間帯	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	活動内容詳細・レベル
	10:00~17:00	【初級】・【中級】・【上級】
報酬	実費(交通費、材料費相当額)	活動経歴
自己PR		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) 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	資格等
曜日	日 月 火 水 木 金 土	防災士 衛生管理士 危険物取扱者乙4 酸素欠乏危険作業主任者 ISO品質・環境マネジメント審査員補 QCサークル上級指導士 他
時間帯	応相談	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	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。 ◎第一部:防災の基本/自分の命は自分で守る(1ヶ月放映) ◎第二部:地震に学ぶ/今できる防災・減災対策(放映) 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 ・地域で活動する自助・共助・公助について ・災害に係る知識・情報を正しく学ぶ ・新たな減災や危機管理の手法を身につける 2. 実技・演習 ・避難所設営指導・支援 (簡易トイレ作成、段ボールベットパーテーション組立 等) ・防災グッズ指導 ・ロープワーク指導 他 活動経歴 大分県竹田市防災士会 副会長【2013~2015活動】 ・竹田市防災士会設立の 発起人として活動 ・地域の自主防災活動の指導・支援について活動 ・「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。 千葉県袖ヶ浦市災害対策コーディネータ協議会理事 【2018~現在も活動中】 ・千葉県/袖ヶ浦市災害対策 コーディネータ養成講座講師 ・袖ヶ浦市総合防災訓練で講演 ・長浦駅前防災訓練等の地域 防災訓練で指導・支援 ・公民館事業の講師として支援

講座No.	13	氏 名
活動内容	健康講座	在 ^{アリハラ} 原 まり
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	看護師 カイロプラクター
曜日帯	日程調整にていつでも可能	活動内容詳細・レベル
報酬	無償	【初級】 ・ ・
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>	<p>・正しい姿勢・骨格とは ・身体のしくみと生活習慣について ・なぜ病気になるのか、痛みの原因は何か ・子供の姿勢と健康について</p> <p>活動経歴</p> <p>看護師歴 35年 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>

講座No.	14	氏 名
活動内容	学習支援(理科)	高 ^{タカハシ} 橋 秀 ^{ヒデキ} 毅
支援対象	小学生、中学生、高校生	資格等
曜日	日 月 火 水 木 金 土	教員免許(理科)
曜日帯	応相談	活動内容詳細・レベル
報酬	有償(応相談)	【初級】 【中級】
自己PR	<p>30年以上の教員経験を生かし、「理科の楽しさ」を伝えていきたいと思っております。</p> <p>自作教具なども活用して、日々の授業の手助けをしていきたいと思っております。</p> <p>数ヶ月後には、「好きな教科は理科」と言える子どもを目指します。</p>	<p>講座形式による学習支援(小学理科・中学理科) (時々実験も可)</p> <p>活動経歴</p>

～ スポーツ・レクリエーション ～

講座No.	15							氏 名
活動内容	スポーツレクリエーション (軽スポーツ各種)・ 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	日	月	火	水	木	金	土	活動内容詳細・レベル
時間帯	○	○	○	○	○	○	○	【初級】
報酬	応相談							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。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。よろしくお願いします。							活動経歴
								レクリエーションインストラクター ターゲットボール指導員 ユニバーサルホッケー指導員 スポーツ・レクリエーションリーダー
								9:00～21:00
								スポーツ・レクリエーション活動全般
								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) スポーツ・レクリエーションリーダー(10年) 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) デイキャンプ講師(30年) 総合型地域スポーツクラブの活動(20年)

講座No.	16							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	日	月	火	水	木	金	土	活動内容詳細・レベル
時間帯	○	○	○	○	○	○	○	【初級】
報酬	無償							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。 (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
								全日本ターゲットバードゴルフ協会 競技資格者認定証
								9:00～15:00
								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
								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 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.	17							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 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"> ・市外公民館サークルの講師 ・市外公民館事業の講師として協力 ・スポーツクラブでのインストラクター ・スタジオでのインストラクター 	

講座No.	18							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 成人							ヨガインストラクター	
曜 日 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 学校PTA研修会講師 コナミスポーツクラブ講師 市内公民館サークル講師	

講座No.	19	氏 名	
活動内容	ヨガ	長 崎 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.	20	氏 名	
活動内容	健康体操	鈴 木 恵 美 子	
支援対象	中学生、高校生・成人・高齢者	NPO法人日本健康太極拳協会 会員・師範 日本練功十八法協会 普及員・指導者 はり師・きゅう師	
曜 時 間 日 帯	日 月 火 水 木 金 土	活動内容詳細・レベル	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	【初級】 【中級】	
報 酬	有償(4000円～)及び実費(交通費・材料費相当額)	1. ストレッチ※ツボ押し 運動を含む練功 2. 気功体操(八段錦) 3. 健康太極拳(24式)	
自 己 PR	ゆったりと大きな呼吸を心がけることで、少しずつ気持ちや身体が整ってきます。ぜひご体験ください。	体調や経験に合わせて選んでいただきます。 ※体操として組み込まれています。	
		活 動 経 歴	
		グループサークルでの指導を行って5年目となります。 「袖ヶ浦市ファミリーサポートセンター」事業の1つとして、健康運動の指導をさせていただきました。	

講座No.	21	氏 名
活動内容	エアロビクス アクアビクス	フジハラ ジュンコ 藤平 淳子
支援対象	幼児、小学生、中学生、高校生、成人	資格等
曜日帯 曜 時 間	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	
自己PR		活動経歴
		長浦エアロキッズ主宰 市内公民館サークル講師 ガウランド・コナミススポーツクラブ 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	バランスボールエクササイズ	タカハシ ユイ 高橋 結
支援対象	幼児、小学生、中学生、高校生、成人、親子	資格等
曜日帯 曜 時 間	日 月 火 水 木 金 土	活動内容詳細・レベル
	曜日は応相談 9:00～20:00	【初級】・【中級】・【上級】
報酬	応相談 ※開催場所や人数による	年齢や運動経験の有無に関わらず、楽しく無理なくバランスボールを使って有酸素運動を行います。バランスボールはこちらで準備いたします。
自己PR		活動経歴
	音楽に合わせてバランスボールに座って楽しく弾む、身体も心も整える有酸素運動を行っています。 「ココロ穏やかな毎日でカラダも軽やかに！」 団体様、企業様、学校(PTA)などでバランスボールレッスン、健康や成長などに関する講座が可能です。ぜひお気軽にお声かけください。	市内小学校のイベントで講師として子ども向けのバランスボールエクササイズを開催 内房エリアにて月6回程度レッスンを実施 活動年数3年

～ 芸術・文化 ～

講座No.	23							氏 <small>シ</small> <small>メ</small> <small>イ</small> 名	
活動内容	フラメンコの講習 フラメンコのステージ鑑賞							菅家 <small>カンケ</small> 寿幹 <small>トシユキ</small>	
支援対象	小学生、中学生、高校生、成人							資 格 等	
曜 日 時 間 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 に出演経験もあります。	