

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 勲	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テーマとした国際協力学習	佐藤 秀樹	
	9	簿記会計	片山 勲	5
	10	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	
	11	健康講座	在 原 まり	6
	12	学習支援(理科)	高橋 秀毅	
	13	リトミック指導法講座	藤瀬 恵美子	7
	14	歌と回想を用いた新時代のシニア音楽講座		

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	シメイ 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	カンケ ドシユキ 菅家 寿幹	12
	24	キーボード教室	フジセ エミコ 藤瀬 恵美子	
	25	幼児リトミック教室		13

～ 教育 ～

講座No.	1							氏 ^シ 名 ^{メ イ}	
活動内容	語学(英語)							片山 ^{カタヤマ} 箭 ^{ヤシ}	
支援対象	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】・【中級】・【上級】	
	10:00～18:00							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	
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 ^シ 名 ^{メ イ}	
活動内容	学習支援							高橋 ^{タカハシ} 和子 ^{カズコ}	
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 時 間 日 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 (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)	
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 ^シ 名 ^メ ^イ
活動内容	学習支援(数学理科)							飯田 ^{イイダ} 信 ^{ノブ}
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】 生徒に対応して指導可能
報酬	有償(応相談)							
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 ^シ 名 ^メ ^イ
活動内容	体力指導・健康に関する講座							高橋 ^{タカハシ} 結 ^{ユイ}
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 ^シ 名 ^メ
活動内容	睡眠・寝具知識							笠原 ^{カサハラ} 昇 ^{ノボル}
支援対象	中学生、高校生、成人							資格等
曜時 日 間 間 帯	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 ^シ 名 ^メ
活動内容	古典・百人一首鑑賞							石渡 ^{イシワタ} 宏 ^{ヒロシ}
支援対象	成人							資格等
曜時 日 間 間 帯	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しましょう。							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 ^シ 名 ^メ ^イ
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 時 間 帯	日	月	火	水	木	金	土	活動内容詳細・レベル
	○		○	○	○		○	【初級】・【中級】
	8:00~17:00							
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 ^シ 名 ^メ ^イ
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 時 間 帯	日	月	火	水	木	金	土	博士(農学) 千葉県地球温暖化防止活動推進委員 環境カウンセラー(市民部門) 環境教育インストラクター
	○						○	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)							
自 己 PR								活動経歴
								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 ^シ 名 ^メ ^イ
活動内容	簿記会計							片山 ^{カタヤマ} 爵 ^{タカシ}
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】
	16:15~18:00							その人に合ったレベルから
報 酬	実費(交通費、材料費相当額)							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.	10							氏 ^シ 名 ^メ ^イ
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 ^{サトウ} 秀樹 ^{ヒデキ}
支援対象	小学生、中学生、高校生、成人							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
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】
	10:00~17:00							
報 酬	実費(交通費、材料費相当額)							活 動 経 歴
自 己 P R								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.	11						氏 名
活動内容	健康講座						アリハラ 在 原 まり
支援対象	小学生、中学生、高校生、成人						看護師 カイロプラクター
曜 日 時 間 帯	日	月	火	水	木	金	土
	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	病気の86％は骨盤の歪みからきていると言われています。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。 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。 「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させていただきます。						・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
							活 動 経 歴 看護師歴 35年 カイロプラクター歴 4年 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います。

講座No.	12						氏 名
活動内容	学習支援(理科)						タカハシ ヒデキ 高 橋 秀 毅
支援対象	小学生、中学生、高校生						教員免許(理科)
曜 日 時 間 帯	日	月	火	水	木	金	土
	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	30年以上の教員経験を生かし、「理科の楽しさ」を教えていきたいと思っています。 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います。 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。						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)
							活 動 経 歴

講座No.	13							氏 名	
活動内容	幼児リトミック指導法の講座							フジヤ 藤瀬 恵美子	
支援対象	子どもの音楽指導を行う方 保育士・幼稚園教諭・ピアノ歴のある方							中学校音楽教員免許 ビクター音楽教室講師資格 ピアノ講師資格 電子オルガン講師資格 幼児音楽指導教師資格(リトミック他)	
曜 日 時 間 帯	日	月	火	水	木	金	土	活 動 内 容 詳 細 ・ レ ベ ル	
	○	要相談					○		
	9:00~15:00								
報 酬	有償・実費(応相談)							【初級】 【中級】 【上級】	
自己PR	音楽講師30年以上の経験を生かし、現在でも日課として「楽譜作り」を行っています。リトミックでは、子どもの音楽以外でも、オペラのアリアの中の曲のメロディーを使用したり、ラテン・タンゴのリズムも使用したりし、ソルフェージュ(絶対音感)の能力を育てる指導も行います。							即時反応の曲の作曲・アレンジなど、プログラムの組立て方といったリトミックの指導法について学べます。先生方には現場の音楽指導に役立ててほしいです。(リボンスティック・ペープサートなど使用)伴奏譜作成、リトミック音、特にグリッサンド、和音、ペダル、行進曲、augコードを多用します。作曲も学べます。	
								活 動 経 歴	
楽器店 講師(ピアノ・オルガン)4年間 音楽教室(ピアノ・オルガン)自営 約30年間 カルチャースクール講師 約3年間 保育園でのピアノ指導、リトミック指導、歌の伴奏 3年間 高齢者施設での音楽療法・音楽レクリエーション 5年間 高齢者施設及びデイサービスでのボランティアコンサート 現在まで10年以上									

講座No.	14							氏 名		
活動内容	歌と回想を用いた 新時代のシニア音楽講座							フジセ 藤瀬 エミコ 恵美子		
支援対象	成人・高齢者							中学校音楽教員免許 ビクター音楽教室講師資格 ピアノ講師資格 電子オルガン講師資格 幼児音楽指導教師資格(リトミック他)		
曜 日 時 間 帯	日	月	火	水	木	金	土	活 動 内 容 詳 細 ・ レ ベ ル		
	要相談							【初級】 【中級】 【上級】		
	9:00~15:00							童謡や唱歌などをグループで歌う、キーボード演奏による懐メロを鑑賞し、時代を振り返る「回想法」、またデュアルタスク、手指の体操など、認知症予防のプログラムにも効果的な最新のプログラムを用意しています。 使用する伴奏譜は音を下げた原曲に近いアレンジ譜を用います。パカカラ歌唱法も行います。懐メロ鑑賞については、事前のリクエストも可能です。		
報 酬	有償・実費(応相談)									
自 己 P R	ピアノ、キーボード指導30年以上、さらに高齢者のためのコンサート、歌の伴奏、回想法、昭和懐メロ演奏など、長年の経験を生かしたプログラムで実施いたします。							活 動 経 歴		
								楽器店 講師(ピアノ・オルガン)4年間 音楽教室(ピアノ・オルガン)自営 約30年間 カルチャースクール講師 約3年間 保育園でのピアノ指導、リトミック指導、歌の伴奏 3年間 高齢者施設での音楽療法・音楽レクリエーション 5年間 高齢者施設及びデイサービスでのボランティアコンサート 現在まで10年以上		

～ 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 時 間 帯	日 月 火 水 木 金 土 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 9:00～21:00	活動内容詳細・レベル
報 酬	応相談	【初級】 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
		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 時 間 帯	日 月 火 水 木 金 土 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 9:00～15:00	活動内容詳細・レベル
報 酬	無償	【初級】 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
		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							ミヤザキ マミ 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)							
自 己 P R	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。							活 動 経 歴
								・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							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 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】
	応相談							
報 酬	応相談							
自 己 P R								活 動 経 歴
								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							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 時 間 日 帯	日	月	火	水	木	金	土	活動内容詳細・レベル	
	○		○	○	○		○		
	8:00~17:00								
報 酬	実費(交通費、材料費相当額)							【初級】	
自 己 PR								活 動 経 歴	
								公民館等で2年間活動	

講座No.	20							氏 名	
活動内容	健康体操							スズキ エミ子 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	
	○			○	○		○		
	9:30~15:30 (各月の4・5週目は不可)								
報 酬	有償(4000円～)及び実費(交通費・材料費相当額)							【初級】 【中級】	
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。							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) 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	フジヒラ 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 時 間 帯	日 月 火 水 木 金 土	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 市内公民館サークル講師 ガウランド・コナミスポーツクラブ 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 時 間 帯	日 月 火 水 木 金 土	活動内容詳細・レベル
報 酬	応相談 ※開催場所や人数による	【初級】・【中級】・【上級】
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。	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。
		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

～ 芸術・文化 ～

講座No.	23							氏 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 寿幹
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。

講座No.	24							氏 名
活動内容	キーボード教室							藤瀬 恵美子
支援対象	成人・高齢者							中学校音楽教員免許 ビクター音楽教室講師資格 ピアノ講師資格 電子オルガン講師資格 幼児音楽指導教師資格(リトミック他)
曜 日 時 間 帯	日	月	火	水	木	金	土	活動内容詳細・レベル
	要相談							【初級】 【中級】 【上級】
	9:00～15:00							キーボード指導 入門から上級まで 上級はコンサート曲をマスター及びアレ ンジ コードネーム・楽典 アレンジ、作曲 グループレッスン、個人レッスンともに可能
報 酬	有償・実費(応相談)							活 動 経 歴
自 己 PR	クラシック、童謡、唱歌、ポピュ ラー、ラテン、タンゴ、演歌など、こ れまで数百曲のアレンジを行い、 演奏する。							楽器店 講師(ピアノ・オルガン)4年間 音楽教室(ピアノ・オルガン)自営 約30年間 カルチャースクール講師 約3年間 保育園でのピアノ指導、リトミック指導、歌の伴奏 3年間 高齢者施設での音楽療法・音楽レクリエーション 5年間 高齢者施設及びデイサービスでのボランティアコンサート 現在まで 10年以上

講座No.	25							氏 名	
活動内容	幼児リトミック教室							藤瀬 恵美子	
支援対象	幼児							資 格 等	
曜 日 時 間 帯	日	月	火	水	木	金	土	活動内容詳細・レベル	
	○	要相談					○	【初級】 【中級】 【上級】	
	9:00~15:00							楽しい小道具を使用した指導を行います。ソルフェージュ、リトミック全般を指導いたします。ソルフェージュ、歌も行います。テーマ・物語性を重視した指導です。	
報 酬	有償・実費(応相談)							活 動 経 歴	
自 己 PR	音楽講師30年以上の経験を生かし、現在でも日課として「楽譜作り」を行っています。リトミックでは、子どもの音楽以外でも、オペラのアリアの中の曲のメロディーを使用したり、ラテン・タンゴのリズムも使用したりし、ソルフェージュ(絶対音感)の能力を育てる指導も行います。							楽器店 講師(ピアノ・オルガン)4年間 音楽教室(ピアノ・オルガン)自営 約30年間 カルチャースクール講師 約3年間 保育園でのピアノ指導、リトミック指導、歌の伴奏 3年間 高齢者施設での音楽療法・音楽レクリエーション 5年間 高齢者施設及びデイサービスでのボランティアコンサート 現在まで10年以上	