

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		さはら ようこ	No.	17
氏 名		佐原 陽子		
指導について	内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃん手話(赤ちゃんとのコミュニケーション法)</li> <li>・ベビーサイン</li> </ul>		
	曜日・時間	特になし		
	対 象 者	0～2 歳児の保護者		
	講 師 料	要相談		
現在の活動内容				
自 己 P R		<p>言葉のしゃべれない赤ちゃんも言いたいこと伝えたいことはたくさんもっています。それを手話を元にしたサインで伝えられるようになると、情緒も安定して親子関係も今より楽しくなります。そんなお手伝いができますよ。</p>		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	ばん たかよ	No.	30
氏 名	伴 享世		
指導について	内 容	ウォーキング指導	
	曜日・時間	要相談	
	対 象 者	特になし	
	講 師 料	5,001 円以上（35 年かけての指導方法や自分自身での確認の時間を考えて）	
現在の活動内容			
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	ばん たかよ	No.	31
氏 名	伴 享世		
指導について	内 容	リズムダンス	
	曜日・時間	要相談	
	対 象 者	特になし	
	講 師 料	要相談	
現在の活動内容			
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	ばん たかよ	No.	32
氏 名	伴 享世		
指導について	内 容	エアロビクス	
	曜日・時間	要相談	
	対 象 者	特になし	
	講 師 料	5,001 円以上 (35 年かけての指導方法や自分自身での確認の時間を考えて)	
現在の活動内容			
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	ばん たかよ	No.	33
氏 名	伴 享世		
指導について	内 容	ストレッチ体操	
	曜日・時間	要相談	
	対 象 者	特になし	
	講 師 料	5,001 円以上（35 年かけての指導方法や自分自身での確認の時間を考えて）	
現在の活動内容			
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		たかぎ ひろこ	No.	35
氏 名		高木 浩子		
指導について	内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 青少年教育（思春期）・性教育などの保健指導</li> <li>・ 命の教育 ・ 排尿トラブル対策、認知症について</li> <li>・ 高齢者認知症について</li> </ul>		
	曜日・時間	要相談		
	対 象 者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小・中・高校生及びその保護者 ・ 命教育に関心のある方</li> <li>・ 高齢者に関わる方</li> </ul>		
	講 師 料	要相談		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ リプロヘルス研究会会員 ・ 保育園での看護及び保育業務</li> <li>・ 孫育講座（健康増進課主催）</li> </ul>		
自 己 P R		「命を大切に」ということは幼稚園保育園等の幼児や、その保護者にも必要だと思います。要望があれば応相談。		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	ふじた かずお	No.	37
氏 名	藤田 和男		
指導について	内 容	オリエンテーリング	
	曜日・時間	土曜・日曜日	
	対 象 者	小学生以上	
	講 師 料	ボランティア（無料）	
現在の活動内容	年間十数回、オリエンテーリング大会の企画・運営の協力及び競技者としての大会参加		
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	ふじの みほこ	No.	38
氏 名	藤野 美保子		
指導について	内 容	○ダンスクラス-ピラティス理論をベースに、オシャレな仕草や動作、ウォーキングを「振付」にしたダンスレッスン ○ピラティスクラス-身体の土台となる体幹の骨（骨盤、背骨、肩甲骨）周りの筋肉強化と柔軟性を養うトレーニング	
	曜日・時間	○Araies Angels 木曜日 19:30～21:00（ダンスクラス：新居体育館）○STAY 火曜日 10:30～12:00（ピラティスクラス）（新居体育館）○てんてん 水曜日 14:00～15:30（ピラティスクラス）（北部多目的センター）	
	対 象 者	特になし	
	講 師 料	要相談	
現在の活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・浜松スポーツセンター カルチャー講座「シアターダンス」</li> <li>・新居体育館 ダンスクラス「シアターダンス」</li> <li>・新居体育館 ピラティスクラス</li> <li>・北部多目的センター ピラティスクラス</li> <li>・年一回ダンスクラス発表会（アクトシティ浜松 命のつどいふれ愛コンサートにて、12回）</li> </ul>		
自 己 P R			



## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		ふじもり まさかず	No.	39
氏 名		藤森 正和		
指導について	内 容	少林寺拳法		
	曜日・時間	・ 鷲津：毎週火・木曜日 浜名湖西道院専有道場 小学生以下 19 時～20 時 15 分 中学生以上 20 時～21 時 30 分		
	対 象 者	小・中・高校生、大学・専門学校生、一般		
	講 師 料	要相談 会場費の負担をお願いしたい。ご依頼の方の都合によって対応したい。		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各道場の定期修練</li> <li>・ 野外活動（遠足等）</li> <li>・ 浜名湖クリーン作戦への参加</li> <li>・ 各種大会への参加</li> <li>・ 地域イベントへの参加</li> <li>・ 出演（おいでん祭等）</li> </ul>		
自 己 P R		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ホームページ「少林寺拳法」でも検索可</li> <li>・ 生涯学習ボランティアの登録に賛同するが、依頼があった場合多くは私の日程を無視して割り当ててこられるケースが多く対応に困る。できたら「要相談」として書き加えてもらえると助かる。</li> </ul>		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	まきの かなこ	No.	41
氏 名	牧野 香名子		
指導について	内 容	水泳	
	曜日・時間	特になし	
	対 象 者	特になし	
	講 師 料	ボランティア（無料）	
現在の活動内容	新規指導員資格取得者要請指導 静岡県教育委員会指定小学校水泳外部講師		
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		しらい よしこ	No.	49
氏 名		白井 佳子		
指導について	内 容	・ヨーガ ・リラックスヨーガ ・パワーヨガ ・ビューティ・ペルヴィス認定（骨盤調整）		
	曜日・時間	相談に応じます。 （イベント、出張レッスンなどもOKです。）		
	対 象 者	特になし		
	講 師 料	要相談		
現在の活動内容		・サーラスポーツ浜松/豊橋・ 社会保険センター浜松 ・篠原寺・ その他ヨガサークル		
自 己 P R				

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	いまむら ともき	No.	59
氏 名	今村 友城		
指導について	内 容	カヌー	
	曜日・時間	休日	
	対 象 者		
	講 師 料	ボランティア（無料）	
現在の活動内容	初心者講習会の開催（不定期：年4回程度） 川下り（4～10月 毎週）		
自 己 P R	元国体カヌー競技静岡県代表 元静岡県カヌー協会理事		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		すずき なおみ	No.	74
氏 名		鈴木 直美		
指導について	内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康美容体操</li> <li>・リズム運動</li> </ul>		
	曜日・時間	お仲間とのあたらしい活動時間！！ ご相談ください。		
	対 象 者	全般		
	講 師 料	要相談		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・エアロビクス（キック、ラテンもあり）</li> <li>・関節調整体操</li> <li>・ZUMBA</li> <li>・けいらくビクス</li> <li>・背骨コンディショニング®</li> </ul>		
自 己 P R		<p>こころ・アタマ・からだ全部に働きかける市民運動でもっともっと輝きましょう。</p> <p>内容についてもご相談に応じます。</p>		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		いけだ くにえ	No.	78
氏 名		池田 邦江		
指導 について	内 容	フラダンス		
	曜日・時間	要相談		
	対 象 者	子ども（5才～）～高齢者 ※男性可		
	講 師 料	要相談 ※人数と目的で相談		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオ旭ホール</li> <li>・ふれあい交流館</li> <li>・西部地域センター</li> </ul>		
自 己 P R				

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		すぎうら まゆみ	No.	80
氏 名		杉浦 真由美		
指導について	内 容	健康講座（体験施術）、骨盤体操		
	曜日・時間	平日の午前中（相談に応じる）		
	対 象 者	年齢に関係なく大人の方（小学生以上なら体操も出来る。）		
	講 師 料	要相談 ～2,001円以内 基本的には無料で行いますが、講座の内容によっては、材料（クリーム等）の代金をいただくことがあります。		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・カイロプラクティックと美容カイロエステティックの健康講座</li> <li>・体験施術会 ・骨盤体操教室 ・姿勢チェック（お子様の姿勢チェック方法の指導）</li> </ul>		
自 己 P R		<ul style="list-style-type: none"> <li>・カイロプラクターであってエステティシャンでもあるので、両方の視点から健康と美しさを導く活動をしております。</li> </ul>		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		わだ はやみ	No.	84
氏 名		和田 早美		
指導について	内 容	・アロマハンドマッサージの施術やレッスン ・アロマクラフト作り ・アロマ講座・認知症予防		
	曜日・時間	いつでも可		
	対 象 者	小学生から		
	講 師 料	要相談（クラフト作りなど、材料費がかかります。）		
現在の活動内容		・アロマと石けんサロン&スクール～ANGEL～主宰 ・（公社）日本アロマ環境協会認定スクール・専門学校非常勤講師		
自 己 P R		アロマハンドクリーム作りとセルフマッサージ講座が人気です。 資格を持ったアロマハンドセラピストを数多く輩出していますのでイベントなどで大人数へのハンドマッサージも可能です。感染症予防に役立つアロマやマスクブレイ作りなど、生活や健康に活用できます。		



## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		ふじもり まさかず	No.	85
氏 名		藤森 正和		
指導 について	内 容	KOBA 式体幹バランストレーニング		
	曜日・時間	要相談		
	対 象 者	ジュニア～シニア		
	講 師 料	要相談 ※会場費、レンタルする備品代（ストレッチポール、ファンクショナルマット等）		
現在の活動内容		毎週水曜日 PM2:00～3:00 迄。概ね 60 歳以上の方を対象に転倒防止、生活の質の向上を目的として活動中。順次年齢をしぼった形態で展開予定。		
自 己 P R				

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		むらかみ あきら	No.	90
氏 名		村上 彰		
指導 について	内 容	社交ダンス（ボールルームダンス・ラテンダンス）		
	曜日・時間	要相談		
	対 象 者	ダンスを楽しみたい方		
	講 師 料	5,001 円以上		
現在の活動内容		1. 豊橋市高師台地区市民館でサークル指導中 2. 豊橋市谷川校区市民館でサークル指導中		
自 己 P R				

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	こばやし こういち	No.	91
氏 名	小林 孝一		
指導について	内 容	オリエンテーリング	
	曜日・時間	原則土曜日、日曜日、祝日の休日	
	対 象 者	オリエンテーリング初心者	
	講 師 料	ボランティア（無料）	
現在の活動内容	・浜松オリエンテーリングクラブに所属して活動 ・浜松市民大会等の運営 ・浜松オリエンテーリングクラブ会長		
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		いけだ たかのり	No.	92
氏 名		池田 貴紀		
指導 について	内 容	野球審判の審判法の技術指導		
	曜日・時間	要相談		
	対 象 者	誰でもOKです		
	講 師 料	ボランティア（無料）		
現在の活動内容		軟式野球、高校野球、大学野球審判員 社会人野球(硬式)		
自 己 P R		野球審判員のなり手が不足しています。若い内からやれば全国を目指せます。 親切丁寧に指導しますので一緒に審判をやりませんか？		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	しらい やすじ	No.	93
氏 名	白井 康二		
指導について	内 容	柔道、護身術	
	曜日・時間	水曜 PM7:15~9:00 土曜 PM4:30~6:30	
	対 象 者	年長~一般まで	
	講 師 料	~2,000 円以内	
現在の活動内容	水曜 午後 7:15~9:00 土曜 午後 4:30~6:30		
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		のずえ みやこ	No.	94
氏 名		野末 都		
指導について	内 容	フラダンス		
	曜日・時間	水曜日・金曜日 全日時 (要相談)		
	対 象 者	小学生～高齢者		
	講 師 料	要相談 (人数による)		
現在の活動内容		フラダンス教室開催 市民芸能祭出演 おいでん祭出演		
自 己 P R				

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		ふじもり まさかず	No.	100
氏 名		藤森 正和		
指導について	内 容	スポーツ鬼ごっこ		
	曜日・時間	土・日曜日 (他の曜日については時間と共に要相談)		
	対 象 者	概ね小学校1年生から社会人		
	講 師 料	要相談 依頼される団体や指導内容によって決めさせていただきたい。		
現在の活動内容		不定期に公共施設をお借りして実施		
自 己 P R		運動嫌いな子どもできる様につくられたニュースポーツです。楽しく汗をかいて仲間づくりをしよう。		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		ふじもり えつこ	No.	101
氏 名		藤森 悦子		
指導 について	内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 足、爪の役割と大切さ</li> <li>・ 巻き爪、陥入爪、うおの目、外反母趾とは？</li> <li>・ 爪の切り方、ケアの仕方</li> <li>・ 靴の選び方</li> <li>・ 足、爪の悩みQ&amp;A</li> <li>・ 足からはじまるヨガ指導</li> </ul>		
	曜日・時間	月・火・木・金 13:00～14:00 水・土曜日 午後1時以降 日曜日は要相談 他の日時は要相談		
	対 象 者	全ての人		
	講 師 料	5,001円以上		
現在の活動内容		不定期（依頼された場所へ行っての講座）		
自 己 P R		正しい爪切りや大切なことを学びフットケアをすることで、きれいな姿勢になることを伝える講座「いつまでも健康に歩ける体づくり」開催		



## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		ごひやくめ つかさ	No.	105
氏 名		五百目 吏		
指導について	内 容	ドイツ発祥の運動と脳トレを組み合わせた「ライフキネティック」 誰でも出来る簡単な動きのはずなのに、失敗の連続。でもなぜかみんな笑ってしまうそんな笑顔あふれる新感覚トレーニング。交通事故防止や記憶力向上、認知症予防に是非。		
	曜日・時間	事前にスケジュール調整		
	対 象 者	子供（6歳以上）～高齢の方まで		
	講 師 料	要相談		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・浜松市学習成果活用事業</li> <li>・浜松市ヒューマンセミナー</li> <li>・プロサッカー選手パーソナル指導</li> <li>・ホッケー選手パーソナル指導</li> </ul>		
自 己 P R				

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		さはら きょうこ	No.	106
氏 名		佐原 京子		
指導について	内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋調整ヨガ®（身体がかたい人向き）</li> <li>・アーユルヴェーダヨガ</li> <li>・アーユルヴェーダヨガ（更年期）</li> <li>・椅子ヨガ</li> <li>・親子、キッズヨガ</li> <li>・パワーヨガ</li> </ul>		
	曜日・時間	要相談		
	対 象 者	どなたでも		
	講 師 料	5,001円以上		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊橋市内 スポーツジム</li> <li>・湖西市内施設</li> <li>・湖西市内こども園</li> <li>・親子学級講座</li> </ul>		
自 己 P R		<a href="http://r.goope.jp/sahara24-7yoga">http://r.goope.jp/sahara24-7yoga</a> 日常生活にヨガを取り入れ楽しく過ごしませんか？ 季節、天候、体調などそれぞれに合うヨガをお伝えします。お気軽にお問い合わせください。		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		いけさこ まゆみ	No.	107
氏 名		池迫 真弓		
指導について	内 容	ピラティス スイミング（初・中級） ヨガ ストレッチ 筋力トレーニング（自重、フリーウエイト、マシン）		
	曜日・時間	木曜日の午後 土曜日の午前 月曜・火曜の 19：00 以降（要相談）		
	対 象 者	限定しない（要相談）		
	講 師 料	2,001 円～5,000 円以内		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 公共スポーツ施設に勤務</li> <li>・ 金曜 20：00～21：00、第 1・3 木曜 19：30～20：30 西部地域センターにて 少人数ヨガ</li> </ul>		
自 己 P R				

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな	かわむら えみこ	No.	112
氏 名	川村 恵美子		
指導について	内 容	セルフケア、健康法	
	曜日・時間	平日午後6時半以降 土・日いつでも	
	対 象 者	大人	
	講 師 料	ボランティア（無料）	
現在の活動内容			
自 己 P R			

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		かたやま ちあき	No.	115
氏 名		片山 千亜紀		
指導について	内 容	ヨガ		
	曜日・時間	火曜日 午前 土曜日 午前 要相談		
	対 象 者	どなたでも		
	講 師 料	2,001円～5,000円以内		
現在の活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・南部構造改善センター ヨガサークル</li> <li>・FitEasy 湖西店 ヨガレッスン</li> <li>・ヨガスタジオTrinty 浜松 ヨガレッスン</li> <li>・スポーツジムNiceBeat 浜松 ヨガレッスン</li> </ul>		
自 己 P R		わかりやすい丁寧な言葉で、ゆったりと呼吸に合わせたヨガを指導いたします。		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		えんどう ひろみ	No.	118
氏 名		遠藤 弘美		
指導について	内 容	色でしあわせ、色で元気に！、色遊び ～カラーセラピー～ 色の持つ力を活かして、心をほぐし癒すことや隠された気づきを得てリフレッシュ元気になりましょう		
	曜日・時間	木・日曜日以外		
	対 象 者	小・中・高校生から高齢者まで 手話（筆談）により聴覚に障がいをお持ちの方にも対応します		
	講 師 料	要相談 材料費など		
現在の活動内容		個人のセラピーを実施 ワークショップや高校生のクラブ活動で講座をしました。		
自 己 P R		言葉とともにその時々感情に寄り添うようお話をていねいにお聴きすることを心がけています。		

## 大分類【 健康・スポーツ 】

ふりがな		あべ あいり	No.	119
氏 名		阿部 愛里		
指導 について	内 容	ダンス ストレッチ 体を動かす		
	曜日・時間	時間、曜日 合わせられます。		
	対 象 者	幼稚園 小学校 中学校 高校 一般		
	講 師 料	要相談		
現在の活動内容		ダンスイベント WS（ワークショップ） ダンスインストラクター（短期間）※固定ではやっていません		
自 己 P R		ダンスをより多くの方に知ってもらい、ニーズに合わせて講座をやっていきたいです。		