

2023年度

## 南区

# 街の先生ガイド

南区「街の先生」には様々な知識・特技やスキルを持った  
すばらしい人材がたくさん登録されています。  
「街の先生」に施設や学校などで開催する講座を  
依頼してみませんか？



みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

〒232-0024 横浜市南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階

TEL : 045-232-9544 FAX : 045-242-0897

HP : <https://tabunka.minamilounge.com/>

## 目次

1. 学術・教育	p.1
2. 芸術・文化・趣味	p.1 ~ p.8
3. 語学・国際関係	p.8 ~ p.9
4. 産業・IT	p.9 ~ p.11
5. スポーツ・レクリエーション	p.11 ~ p.14
6. 生活・福祉・健康	p.14 ~ p.17

## 付録

- 1) 南区「街の先生」派遣依頼書
- 2) 南区「街の先生」事業終了報告書（依頼者用）



## 1. 学術・教育

■ 経済の基礎知識・社会の仕組み・人の生き方		
氏名・活動名	登録番号	内容
箕輪 京四郎 (経済を学ぶ会)	<1-01>	①統計「戦後日本経済の歩み」(縦は1955年から2021年まで66行、横は経済成長率・ドル相場など9列)があります。高校生にもわかります。まず、これを読みます。 ②関連の新聞記事を読み、上記の統計表を批判・改善します。

■ 読書法の解説・読書会の立上げ支援		
氏名・活動名	登録番号	内容
村上 正	<1-02>	横浜市中央図書館が市民と学生の読書会用に開発した名著セミナー法読書会を2001年に始め、06年から「NPO 法人名著セミナー」で継続中。南区で2010年から毎月読書会や、講演会を実施。講演会～読書会立上げを支援します。



## 2. 芸術・文化・趣味

■ クラリネット・リコーダー他教育楽器・吹奏楽・管弦楽指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
小松 八郎 (楽団ふたり)	<2-04>	●クラリネット, リコーダー, 教育用楽器演奏指導(中級へのお手伝い) ●管弦楽, 吹奏楽, アンサンブル指導 ●小アンサンブルでの訪問演奏(だれでも知っている曲ばかりです)

■ トールペイント		
氏名・活動名	登録番号	内容
加藤 幸子 (ブルーローズ)	<2-06>	初めての方でも図案があるので楽しく描けます。白木・缶・ビン・布・皮等、何でも描けるので夢が広がります。

■ 裏千家茶道		
氏名・活動名	登録番号	内容
<small>みなみたに としえ</small> 南谷 敏江 (南谷 宗江)	<2-11>	裏千家茶道諸道具茶道全般、基本点前、客の作法心得など。

■ 二胡の演奏		
氏名・活動名	登録番号	内容
岩澤 恵美子 (すずらんの会)	<2-13>	二胡と葫芦絲（ふるす=ひょうたん笛）の演奏ボランティアをしています。町内会・地域ケアプラザ・友人等からの依頼になるべくお応えして行っています。

■ ペン習字		
氏名・活動名	登録番号	内容
鈴木 泰子	<2-15>	日常の文字を美しく、季節のご挨拶を美しい手書き文字で。

■ 日本舞踊・新舞踊		
氏名・活動名	登録番号	内容
倉田 芳子 (菊賀 徳芳美)	<2-17>	歌舞伎舞踊の基礎を踏まえた古典舞踊・新舞踊を別所コミュニティ、六ツ川地域ケアプラザでわかりやすく指導しています。門弟の育成及びボランティア活動をしながら老人ホーム等・舞台上で踊っています。

■ 日本舞踊		
氏名・活動名	登録番号	内容
高千代 景 <small>たかちよ けい</small>	<2-18>	日本の伝統芸能を身近に楽しみながら、健康な体を保ちます。基本を大切に座り方、おじぎ、歩き方から、体力に合わせた動きをします。盆踊りで心を明るく自信を持って人と話をするチャンスを作ります。

■ 詩吟		
氏名・活動名	登録番号	内容
小林 富子 (佐々木 翠鵬)	<2-19>	毎週水曜日 12:00~15:00 又は 15:00~18:00。蒔田コミュニティハウス/南センターにて指導。

■ 手づくり絵本&ポップアップカード		
氏名・活動名	登録番号	内容
桑原 妙子	<2-30>	手作り絵本（本格厚表紙のものから、2時間で作れるカンタン絵本まで）と手作りポップアップカードの指導をします。

■ 押し花		
氏名・活動名	登録番号	内容
森 千代子 (遊花の会)	<2-32>	押し花にするやり方や管理方法を教えます。日常雑貨等に押し花を貼ったり、押し花を使った額・ブローチやコンパクト等の作成。押し花インストラクター資格のための指導。野菜の乾燥方法も。

■ 絵手紙		
氏名・活動名	登録番号	内容
渡辺 日登美	<2-35>	四季折々の身近なものを描いて言葉をそえます。心を込めた手書は、相手の心に響きます。「ヘタでいい・ヘタがいい」のキャッチコピー。楽しい技法も色々あり生涯楽しめます。

■ フラワーデザイン		
氏名・活動名	登録番号	内容
松野 明美	<2-36>	生花、ドライ、アーティフィシャル、プリザーブドを使い、アレンジメント、花束、ブーケ、コサージュ、リースなどを作ります。季節のイベントに合わせ、フラワーデザインを楽しめる講座を予定しています。作り方の基本、四季を感じながらの花合わせ等、ポイントを押さえながらわかりやすいレッスンを心がけています。

■ 書道		
氏名・活動名	登録番号	内容
井上 照代 (井上 博峰)	<2-37>	子供達向けにひらがなの基本から教えます。大人には季節に応じた書(年賀状、いろは百人一首等)を指導します。希望により漢字も教えます。

■ 韓国のお茶会		
氏名・活動名	登録番号	内容
山田 玲子 (arugatea)	<2-40>	韓国のお茶の種類がたくさんあることに魅了され、様々なワークと一緒にお茶をいただき、お茶の香りに癒されながら楽しんでいきます。希望者には資格証も取得できるお茶作り(花茶・野菜のお茶・葉物のお茶)を始めました。

■ 絵手紙		
氏名・活動名	登録番号	内容
後藤 まゆみ	<2-42>	小学生から高齢者まで初めてでもやさしく、描けるよう指導していきます。季節感のある心を伝える絵手紙を目指します。

■ オカリナ指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
小棚木 恵美子 <small>こたなぎ</small>	<2-45>	初心者～経験者の指導を致します。楽器経験のない方でもやさしい音色が楽しめます。基礎から曲の演奏の指導。

■ 俳句		
氏名・活動名	登録番号	内容
高井 義夫 <small>よひらかい</small> (四葩会)	<2-47>	四葩会の先生(主宰)を2004年10月から行っています。毎回句会の俳句に次回句会までに解説を付け渡しています。2022年上期横浜市南寿荘(南センター)の趣味の教室「楽しい俳句教室」を担当。その後「梅一輪の会」となり指導を行っています。

■ ハーモニカ、歌声		
氏名・活動名	登録番号	内容
高井 義夫 (清水ヶ丘ハーモニカ)	<2-48>	清水ヶ丘地域ケアプラザにて第1, 3, 4土曜日に練習を行い、月に1回デイサービスの利用者とハーモニカに合わせ合唱。コンピューターで作った音楽で伴奏しています(ピアノ音)。2023年4月より活動を開始予定。

■ 箏		
氏名・活動名	登録番号	内容
奥岡 歌尤 <small>かゆう</small>	<2-49>	箏曲指導、ボランティア演奏。古曲から新曲、童謡、唱歌等「楽しく」をモットーに指導します。

■ 落語		
氏名・活動名	登録番号	内容
山田 芳夫 <small>しゅうふうてい しやっまん</small> (秋風亭 借金)	<2-52>	お呼びがかかれば、どこへでも、たとえ火の中、水の中、そんなことすれば、身が持たない。口演時間は先様次第、訪問日時もお相手次第。着物・手拭い・扇子とともに座布団・めくり・めくり台、ちよい軽めのの出囃子CD、大小小道具ひっさげて、六歩を踏んで参じます。

■ ポーセリン・アート(マイ♡食器づくり)		
氏名・活動名	登録番号	内容
深谷 住江 <small>ふかや すみえ</small>	<2-53>	白い器(皿やカップなど)に、好きな絵柄(転写紙)をシール感覚でデザインし電気炉で焼き付けます。日常使える食器になります。お子様～大人まで一緒に楽しむ事が出来ます。

■ 手作りアクセサリー（純銀）又は（DECO）		
氏名・活動名	登録番号	内容
ふかや まみえ 深谷 住江	<2-54>	純銀のペンダントづくり：純銀粘土を使って、金属になる過程を楽しみながら体験できます。DECO（デコレーション）アクセサリー：樹脂粘土にラインストーンを施しペンダントや指輪を作ります。

■ マジック、マジックのネタ作り		
氏名・活動名	登録番号	内容
金井 幸臣 まらくしん ゆき (奇楽人・YUKI)	<2-57>	「テーブルマジック」は、10～20人程のお客様がテーブルを囲み、目の前で見せます。「サロンマジック」は、パーティー・各種イベントなどの50人前後のお客様の前で行うマジックです。「ステージマジック」は、大勢の観客にステージの上で演技します。大掛かりな道具を使うマジックもあります。「本講座」では、カード（トランプ）・コイン・シルクを使った初歩的なマジックと、身の回りのものを使い、自分だけのマジックのネタ作りもします。・・お楽しみにね（^^♪

■ 箏・十七絃		
氏名・活動名	登録番号	内容
笠原 勝代 (渡邊 勝代)	<2-60>	古典～現代曲まで、箏・十七弦の指導。合奏しながら楽しく上達できるよう指導します。イベントでの出張演奏・和楽器だけでなく洋楽器とのライブや学校・文化施設等での体験授業もいたします。

■ 化学教室（こども化学講座）		
氏名・活動名	登録番号	内容
久保 雅信 (こども化学講座)	<2-62>	小学生から大人まで化学の実験を通して感受性の豊かな皆様ที่驚きや発見を通し、安全に体験学習できます。横浜市内各地区センター、コミュニティハウス、小学校放課後キッズ等で開催しています。

■ 瓢箪工芸		
氏名・活動名	登録番号	内容
久保 雅信 (ひょうたん体験講座)	<2-63>	栽培から工芸作品の作り方までの体験指導をします。初心者から作れる瓢箪作品を地区センターやみなみラウンジにて展示しています。

■ 編み物		
氏名・活動名	登録番号	内容
荻山 和美	<2-65>	かぎ針、棒針、アフガン針、編み、全ての手編み物。小物から洋服まで、10名程度まで一人一人好きな作品を選んでいただき、完成まで指導しています。編み物だけでなく、いろいろな情報交換の場にもなっています。

■ 絵手紙		
氏名・活動名	登録番号	内容
川口 整 (げんき絵手紙サロン)	<2-71>	絵手紙は自分らしさを引き出します。1枚の絵手紙でお友だちに会えるうれしさ。笑顔をありがとう。絵手紙をかける喜びと家族へ感謝です。丁寧に指導させていただきます。絵手紙の楽しさを楽しむサロンです。

■ フラワーアレンジ		
氏名・活動名	登録番号	内容
手老 和子	<2-77>	講座では、季節や行事にちなんだアレンジや壁飾りなど作っていただきます。作品は、自宅に飾ったり、プレゼントにしたり。オンラインの作品作りの時間は、気持ちのリフレッシュになると思います。

■ マジック		
氏名・活動名	登録番号	内容
山田 静夫	<2-80>	だれにでもできる簡単なマジックを一緒に楽しく学びましょう。人前でやることで自信を持ち、かくし芸にも役立ちますよ。幼稚園・小学校・子供会のクリスマス会や老人会のイベント等でマジックショーを行います。また、マジックを習いたい人や隠し芸としてやってみたい人には、親切、丁寧にわかりやすくお教えいたします。

■ アルパの演奏		
氏名・活動名	登録番号	内容
高橋 咲子	<2-81>	中南米の民族楽器アルパ（ハーブ）の演奏と指導ができます。

■ 絵手紙		
氏名・活動名	登録番号	内容
荒井 喜久江	<2-82>	誰でもいつでも気軽に始められる絵手紙、ご一緒に楽しみませんか。季節の花や植物、果物や野菜など、身近なものを題材に描きます。老人ホームやNPO支援センター（月1回）で活動をしています。

■ 幾何学アート・塗り絵		
氏名・活動名	登録番号	内容
新 貴代	<2-83>	コンパス・定規・色ペンを使って、幾何学アートの描き方を楽しくお伝えしています。絵心はなくても大丈夫！描くと心が落ち着き、いやされます。小さなお子様や高齢者向けには、下絵をご用意しての塗り絵の会も行っています。

■ 簡単な警察指紋捜査体験 (こども科学捜査体験講座)		
氏名・活動名	登録番号	内容
久保 雅信 (こども科学捜査 体験講座)	<2-84>	小学生(親子)から大人まで人気で、TV撮影までされました警察の鑑識捜査を体験します。市内中学校の職業体験や小学校サポート教室、市内地区センター等で開催中です。人気No.1の講座です!

■ 絵画 (透明水彩画)		
氏名・活動名	登録番号	内容
佐久間 善行	<2-85>	透明水彩画による絵画一般

■ 一般教育書道		
氏名・活動名	登録番号	内容
及川 重雄 <small>おいかわりょうじょう</small> (及川 菱城)	<2-87>	教育基本書道、楷、行、草、各書体から条巾創作書まで浅く広く習得することを目的とし、コミュニティ活動に力を入れています。

■ 紙芝居づくり		
氏名・活動名	登録番号	内容
片岡 直子 (紙芝居づくり)	<2-91>	オリジナルのストーリー、地域の昔話、テーマを伝える紙芝居などを作るお手伝いをします。

■ スマホでポートレート撮影等遺影撮影		
氏名・活動名	登録番号	内容
村井 彰 (ハッピーカメラ)	<2-93>	スマホでキレイに写真を撮るためのコツなどを紹介します。町を散策したときの風景撮影やポートレート撮影・生前の遺影撮影のポイントもお伝えします。また、LINEやGoogleフォトで写真共有する使い方を習熟度に応じて解説します。

■ 凧作り		
氏名・活動名	登録番号	内容
<small>ふかた ぎよ</small> 深田 紀義 (日本の凧の会 横浜支部)	<2-94>	子供から高齢者まで、凧作り教室で作り方と揚げる方法を指導します。かんたんな子供凧から、縁起凧・飾り凧を教えます。

■ コメディーマジック (手品)		
氏名・活動名	登録番号	内容
新井 真人 (からくりキング)	<2-95>	①コメディーマジックをメインとして、バルーンアートやプチ大道芸も含めたパフォーマンスショー ②手品や大道芸のグッズを作る工作教室 ③手品やバルーンアートができるようになる体験講座

■ パステルシャインアート		
氏名・活動名	登録番号	内容
白岩 秀勝 (フレンド工房)	<2-96>	パステルシャインアート体験

■ バルーンアート		
氏名・活動名	登録番号	内容
白岩 秀勝 (フレンド工房)	<2-97>	バルーンアート体験



### 3. 語学・国際関係

■ フィリピン料理		
氏名・活動名	登録番号	内容
小島 コラゾン	<3-04>	フィリピン料理を教えます。料理を食べながら、フィリピン文化の紹介もします。

■ 英語・英会話		
氏名・活動名	登録番号	内容
石橋 広子	<3-06>	基礎となる文法は中学教科書で学び、大人の会話に必要な言葉やフレーズなどは、色々な話題をテーマにしながら、学んでいます。「とにかく話そう」を目標に練習しています。学習経歴に応じて、フリートークを増やしています。

■ インドネシア語		
氏名・活動名	登録番号	内容
佐原 ラティ	<3-10>	インドネシア語の語学指導と文化の紹介をします。

■ 韓国語		
氏名・活動名	登録番号	内容
金 永子 <small>（中高年のための スローで楽しい 韓国語講座）</small>	<3-13>	ゆっくりなペースで日常会話や旅行で使える会話、文字を習います。 ドラマの主題歌や歌謡曲などの歌詞を理解し、映像を見ながら聴いたりもします。自由な雰囲気の中でドラマ、旅行や社会、歴史、文化などの話をしたりもします。

■ タイダンス・料理・タイ語		
氏名・活動名	登録番号	内容
水野 タネス <small>（ライイ・タイ）</small>	<3-14>	タイダンス25年。タイ料理（タイカレー、春雨のサラダ、タピオカ）などの家庭料理を教えます。

■ 韓国語・韓国料理		
氏名・活動名	登録番号	内容
崔 美子 <small>（新チャレンジ 韓国語）</small>	<3-17>	ハングル（基本会話、旅行に役立つ会話）学習、韓ドラでおぼえるハングル、童謡や K-pop で覚えるハングル、童話絵本の読み聞かせ、韓国料理教室

■ インドネシア料理・文化紹介		
氏名・活動名	登録番号	内容
中崎 サンニ	<3-19>	インドネシア料理やインドネシアの文化について紹介します。

■ ベリーダンス・ペルシャ語・英語		
氏名・活動名	登録番号	内容
山本 アイダ	<3-22>	ベリーダンスの講師、ペルシャ語英語の通訳・小中高生の英会話



## 4. 産業・IT

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
藤井 久一	<4-01>	楽しみながら学ぶPC(カリキュラム作成、TEXT 編集、インストラクション) ワード、エクセル、画像処理、インターネット、メール、音楽データ処理

■ パソコン操作		
氏名・活動名	登録番号	内容
小澤 房枝	<4-04>	パソコン(windows)研修、オフィスを使い、文書作りや表計算など。 写真(デジタル画像の取り込み等も) スマホ(アンドロイド)シニア向け講習会開催

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
鈴木 捷夫	<4-05>	ワード・エクセル・パワーポイント・インターネット・メール・デジ カメ画像編集 基本設定・パソコン周辺機器の取り扱いなど スマホ・タブレット基本操作・応用操作・基本設定など パソコン・スマホ・周辺講入相談

■ パソコン操作の指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
富樫 修吾	<4-06>	Word:文書の作成 画像処理(アルバム作成)スクラップブック作成 Excel: 家計簿 血圧・血糖値など健康管理の数値化 カレンダー Internet: 生活への応用 健康 資料の送受信 料理のレシピの入手

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
野田 耕一郎	<4-08>	パソコン初心者指導でワード、エクセル、お絵かき、写真編集、イン ターネット、メール、ウィンドウズなどの相談、サークル指導講習会 講師などが可能です。

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
岩井 和江	<4-09>	ワード、エクセル、はがき、グリーティングカード、シール、カレン ダー、画像の取り込み、ぼち袋等

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
高見 知英	<4-11>	プログラミング/コンピューター利活用に関する講座開催。IT ツールを 使った情報発信の支援、YouTube/ポッドキャスト配信など。

■ golang によるプログラミングの学習・指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
石川 克己	<4-12>	教材に、ネットで公開されている golang tutorial series (N.Ramathan)、Essential GO などを用いて、そこでの豊富な演習問題に取り組みながら、プログラミングを作成していく際の考え方(アルゴリズム)や golang (GO 言語)による基本的なコーディング技術を修得します。多数の例に基づいて練習します。

■ プログラミング		
氏名・活動名	登録番号	内容
中島 啓介	<4-13>	小学生のプログラミング教育で用いられる Micro:Bit と呼ばれるマイコン用のプログラムを MakeCode のビジュアルプログラミングで作成します。プログラミング言語 Python でのプログラミング。



## 5. スポーツ・レクリエーション

■ ダンス・体操、ストレッチ全般		
氏名・活動名	登録番号	内容
平田 ちえみ	<5-04>	0才児のベビービクス・未就園児の親子ダンス・幼稚園児～中、高校生、大人までの HIPHOP や JAZZ などのダンス・高齢者のストレッチまで幅広く指導します。また、障害をもつ子供や成人にも指導の経験があります。体を動かす楽しさを伝えられたらと思います。

■ ヨガ		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<5-05>	体のゆがみに気付き、自分自身で調整していくヨガクラスです。

■ ベビー&ママヨガ		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<5-06>	ベビーマッサージをおこなって体の固さや流れを整え、ママも一緒にベビーヨガで筋肉をきたえたり、空間認識能力をつけます。ママの産後の体力、体形回復ヨガ。

■ マタニティヨガ		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<5-07>	体の不調を改善しなから、出産・産後に必要な筋肉をきたえて、ゆるめたい関節をほぐしてトータルケアをするクラスです。

■ ピフイラティス（骨盤底筋体操）		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<5-08>	従来の尿モレ体操ではうまく改善されにくい人でも、頻尿・尿モレを劇的に治す特別プログラムによって予防・改善を目指すクラスです。

■ ヨガ		
氏名・活動名	登録番号	内容
菊地 由美子 (きく)	<5-10>	ご年配の方向けのゆっくりしたヨガからシェイプアップしたい方向けのエクササイズ性の強いヨガまで、あらゆる世代や体力に合わせたヨガをお教えできます。笑いヨガ・整体ヨガ・骨盤調整ヨガ・パワーヨガ・リラックスヨガ・チェアヨガ・SUP ヨガ・カンガルーヨガ

■ 気功・太極拳		
氏名・活動名	登録番号	内容
おう たてまつ 王 立松	<5-21>	気功・太極拳・練功十八法（気功体操）などを教えます。東洋式リハビリ実務・実技を行っています。地域交流・まちづくり等も兼ねた教室を目指します。

■ ヨガ・健康を目的とした運動クラス		
氏名・活動名	登録番号	内容
加納 裕子 (ジュリ)	<5-28>	運動不足・腰痛・肩こりなど人々が日頃の体の不調が改善されることを意識しながら誰でも安心して出来る健康体操・ヨガを行います。健康のために体を少しでも無理なく動かす機会を多くの方に持っていただくことを目標に活動しています。

■ フラダンス		
氏名・活動名	登録番号	内容
松田 奈緒美 (フラヘレマーリエ)	<5-32>	正統派フラをやさしく丁寧に指導します。こどもからシニアまで基礎を大切にレッスンします。楽器のレッスンもあります。

■ フィットネスボクシング		
氏名・活動名	登録番号	内容
蛸名 貴子	<5-40>	音楽に合わせてリズムよく、パンチをうちわける簡単なフィットネスボクシング。運動が久しぶり、年齢、経験問わず、女性、主婦の方、大歓迎。ストレス解消・筋力維持・安全で楽しく効果的に楽しく体づくりをします。

■ 空手・護身術		
氏名・活動名	登録番号	内容
斉藤 剛 (武道空手 浦舟教室)	<5-42>	礼節を学び、心身を鍛錬する事で健全な身体、安定した心を養います。基本・型・護身術の体得を目指します。組手稽古は行いません。老若男女どなたでも安心して参加できます。

■ フィットネス全般		
氏名・活動名	登録番号	内容
原 雪江	<5-43>	子育て中のお母さん達から 70 代、80 代の高齢者クラスまで、体力、年齢に応じたフィットネスクラスを指導。エアロビクス（リズム体操）やヨガ、ストレッチ、筋力トレーニングなども教えます。

■ 相撲基本動作		
氏名・活動名	登録番号	内容
かんばやし よしゆき 上林 義之 (おおいわと 大岩戸)	<5-44>	相撲の基本動作を行い、心身ともに健康を目指します。リハビリ、怪我予防、バランス強化、ダイエットを促進させます。

■ 合気道		
氏名・活動名	登録番号	内容
青木 清 (合気道 楽習会)	<5-45>	試合の無い合気道は、老若男女を問わず年齢・体力に応じた稽古ができます。又、合気道の技を利用した護身法も身に着けられます。特に、シニア層の方々には、合気道の技を通して、体幹を鍛え、体のバランスが良くなる動作を修得していただきます。

■ バランスボールを使った運動指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
大野 邦子	<5-46>	バランスボールを使ったエクササイズの指導を行います。出産後の女性、更年期の女性、ご年配の方まで、運動が苦手・不得意・久しぶりという方こそ、おすすめです。

■ ストレッチ・運動・フラメンコ		
氏名・活動名	登録番号	内容
坂本 恵美 (Motion Flamenco)	<5-47>	シニアの方に適したフラメンコの動きを取り入れ、手足・リズムをフラメンコダンサー気分楽しく運動します。

■ 日本舞踊エクササイズ		
氏名・活動名	登録番号	内容
境 潤子 (日本舞踊エクササイズ NOSS)	<5-48>	伝統文化である日本舞踊の「和」の動きを、最新のスポーツ科学で検証し創案された画期的な体幹エクササイズです。普段着でそのまま参加でき、ゆったりした動きで体力に合わせて体幹を整えることができます。



## 6. 生活・福祉・健康

■ そば打ち		
氏名・活動名	登録番号	内容
村田 秀雄	<6-07>	江戸前手打ちそば。基本、技術、スタイルを大事にして、初心者からベテランまで「楽しく打つ」をモットーにしています。和気あいあいの教室です。

■ コミュニケーションのヒント		
氏名・活動名	登録番号	内容
<small>あいうら</small> 相浦 やよい	<6-09>	①コミュニケーションをテーマにトマス・ゴードン理論「親業」を講演 ②自己成長をテーマに心理学「エニアグラム」性格論のワークショップ ③声と言葉の世界「ラジオ」をミニラジオ局の形で。

■ 遺言・相続、成年後見制度の基礎知識と手続き		
氏名・活動名	登録番号	内容
新井 克己	<6-13>	行政書士としての知識と豊富な経験を生かして、「遺言・相続」と「成年後見制度」の手続きについて、分かり易い講座と無料相談会を横浜市南部の各地で、毎年10回位行っています。

■ アロマセラピー		
氏名・活動名	登録番号	内容
大原 千恵子	<6-14>	アロマセラピーの基礎知識と楽しみ方をお伝えします。 ①アロマクラフトの作成 ②アロマハンドトリートメント ③アロマで認知症予防

■ 東洋式リハビリ、介護予防体操		
氏名・活動名	登録番号	内容
おう たてまつ 王 立松	<6-19>	医療、介護、健康運動、リハビリテーション医学、東洋式リハビリなどの分野が得意です。一般健康教室 の開催・介護予防講習会・専門分野講習会などの開催ができます。

■ 健康管理		
氏名・活動名	登録番号	内容
よしもと 佐藤 朝生	<6-21>	健康管理（予防、改善など）に関する全てのジャンル（食事、睡眠、排便、運動、休養など）でセミナーの開催、相談対応、アドバイス活動などを行います。

■ 家庭経済		
氏名・活動名	登録番号	内容
滝田 知一	<6-23>	「人生 100 年時代」を乗り越えていくために必要な“お金の話”について、ファイナンシャルプランナーの立場から解説します。

■ 朗読・話し方・アナウンス		
氏名・活動名	登録番号	内容
小野 智史	<6-24>	NHK アナウンサーとしての経験を活かし、朗読、話し方、アナウンスメント等幅広く指導できます。これまで NHK で、後輩のアナウンサーを指導、育成してきた経験から、できれば、朗読を指導している人達に教え方を伝授したいです。

■ ソーラークッキング		
氏名・活動名	登録番号	内容
田辺 美弥	<6-25>	ソーラークッカーの展示デモンストレーション。快晴で主催者の了解が得られれば試食、試飲も可能。オンライン（会議アプリ Zoom 使用）でソーラークッカーの紹介の 30 分講座。

■ アロマセラピー		
氏名・活動名	登録番号	内容
松井 友美 (tree house)	<6-32>	はじめてアロマセラピーを学ぶ方への指導及び AEAJ 認定アロマセラピー検定 1 級、2 級合格を目指す方への指導。現在、地区センターやコミュニティハウス等で講座やワークショップを開講中。少人数～数十名まで対応可能です。

■ メディカルハーブ		
氏名・活動名	登録番号	内容
松井 友美 (tree house)	<6-33>	はじめてメディカルハーブを学ぶ方への指導及びJAMHA認定メディカルハーブ検定合格を目指す方への指導。現在、地区センターやコミュニティハウス等で講座やワークショップを開講中。少人数～数十名まで対応可能です。

■ 認知症予防		
氏名・活動名	登録番号	内容
かわぐち ただし 川口 整 (認知症予防げんき サロン)	<6-34>	認知症予防を遅らせる考えをきっかけに、健康寿命の延伸を含む人生百年時代の内容が好まれます。心理学(精神的)視点です。頑張ってきた生活を切り換え、老いの『生きがいがある健康ライフ』で交流の場を深めます。

■ 子育て		
氏名・活動名	登録番号	内容
橋本 伸子 (あそび隊!)	<6-36>	0歳から未就園児とその保護者を対象にあそびを通して親子の絆がより深まることを願って活動しています。パラバルーン遊び・絵本の読み聞かせ・人形劇などを組み合わせて1時間半のプログラムにしています。

■ 誕生数秘学		
氏名・活動名	登録番号	内容
しん たかよ 新 貴代	<6-38>	誕生数秘術は、生年月日を用いて、人間の持つ才能や個性を知るツールです。お互いの違いを知れば、夫婦・親子・職場の人間関係がスムーズになりますよ。もっと楽しく豊かに人生を過ごしてみませんか？

■ エンディングノート講座		
氏名・活動名	登録番号	内容
つのかわ しゅういち 角川 衆一	<6-39>	「おもいをつたえる」をテーマにしたエンディングノート講座です。たいせつなひとたちに自分の想いを伝えるエンディングノートをこの講座に参加して是非綴ってみてください。

■ コグニサイズ・脳トレ・健康体操		
氏名・活動名	登録番号	内容
つのかわ しゅういち 角川 衆一	<6-41>	高齢者向けの介護予防健康づくり指導。脳トレ・コグニサイズ・ハマトレ等実施、ビデオプロジェクターを使用した指示(説明)が分かりやすいと好評、ラダーを使ったコグニサイズも好評

■ 背骨コンディショニング		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<6-42>	骨の歪みから痛みは発生します。その歪みを矯正し・神経ストレッチで痛みをとり、歪まない体・筋力向上を目指します。

■ ベビーヨガ・ベビーマッサージ・赤ちゃんダンス・パステルアート		
氏名・活動名	登録番号	内容
齋藤 あき子	<6-43>	心理セラピストとして、カウンセリング・コーチングによりママたちの心に寄りそいます。子育てをもっと楽しく、自分自身を大切に、自分の人生を楽しむように、ママとこどもの心と体をはぐくむ体操を指導します。色で心を整えるパステルアート講座。

■ 背骨コンディショニング		
氏名・活動名	登録番号	内容
須藤 孝	<6-44>	背骨の歪みを整えることにより、肩こり・腰痛をはじめ関節痛や手足のしびれ、偏疼痛などあらゆる体の不調を改善・緩和する体操プログラムです。70%が横になって行える運動ですので、高齢者の方でも無理なく参加いただけ、グループで行う体操を指導します。

■ 気功		
氏名・活動名	登録番号	内容
岡川 昇太	<6-45>	三調（調身・調息・調心）をととのえるゆったりした動きを通して、良い姿勢・穏やかな心をつくります。毎日元気で快適に過ごせる体づくりを目指しています。男女問わず、どんな方でも行える健康法です。

■ 骨格整体		
氏名・活動名	登録番号	内容
杉原 宏昭	<6-46>	骨格ドック・骨格整体の実施。骨格ドックとは、骨格のゆがみを検査し、不調の原因を特定するものです。骨格のゆがみを元に戻し、カラダ本来のバランスを整えることで、生活習慣の改善に役立ち、健康増進のためにご活用いただけます。姿勢づくりのための指導・実演・講義ができます。あなたも本来のきれいな姿勢を取り戻しませんか。



## 1. 学術・教育

■ 経済の基礎知識・社会の仕組み・人の生き方		
氏名・活動名	登録番号	内容
箕輪 京四郎 (経済を学ぶ会)	<1-01>	①統計「戦後日本経済の歩み」(縦は1955年から2021年まで66行、横は経済成長率・ドル相場など9列)があります。高校生にもわかります。まず、これを読みます。 ②関連の新聞記事を読み、上記の統計表を批判・改善します。

■ 読書法の解説・読書会の立上げ支援		
氏名・活動名	登録番号	内容
村上 正	<1-02>	横浜市中央図書館が市民と学生の読書会用に開発した名著セミナー法読書会を2001年に始め、06年から「NPO法人名著セミナー」で継続中。南区で2010年から毎月読書会や、講演会を実施。講演会～読書会立上げを支援します。



## 2. 芸術・文化・趣味

■ クラリネット・リコーダー他教育楽器・吹奏楽・管弦楽指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
小松 八郎 (楽団ふたり)	<2-04>	●クラリネット, リコーダー, 教育用楽器演奏指導(中級へのお手伝い) ●管弦楽, 吹奏楽, アンサンブル指導 ●小アンサンブルでの訪問演奏(だれでも知っている曲ばかりです)

■ トールペイント		
氏名・活動名	登録番号	内容
加藤 幸子 (ブルーローズ)	<2-06>	初めての方でも図案があるので楽しく描けます。白木・缶・ビン・布・皮等、何でも描けるので夢が広がります。

■ 裏千家茶道		
氏名・活動名	登録番号	内容
<small>みなみたに としえ</small> 南谷 敏江 (南谷 宗江)	<2-11>	裏千家茶道諸道具茶道全般、基本点前、客の作法心得など。

■ 二胡の演奏		
氏名・活動名	登録番号	内容
岩澤 恵美子 (すずらんの会)	<2-13>	二胡と葫芦絲（ふるす=ひょうたん笛）の演奏ボランティアをしています。町内会・地域ケアプラザ・友人等からの依頼になるべくお応えして行っています。

■ ペン習字		
氏名・活動名	登録番号	内容
鈴木 泰子	<2-15>	日常の文字を美しく、季節のご挨拶を美しい手書き文字で。

■ 日本舞踊・新舞踊		
氏名・活動名	登録番号	内容
倉田 芳子 (菊賀 徳芳美)	<2-17>	歌舞伎舞踊の基礎を踏まえた古典舞踊・新舞踊を別所コミュニティ、六ツ川地域ケアプラザでわかりやすく指導しています。門弟の育成及びボランティア活動をしながら老人ホーム等・舞台上で踊っています。

■ 日本舞踊		
氏名・活動名	登録番号	内容
高千代 景 <small>たかちよ けい</small>	<2-18>	日本の伝統芸能を身近に楽しみながら、健康な体を保ちます。基本を大切に座り方、おじぎ、歩き方から、体力に合わせた動きをします。盆踊りで心を明るく自信を持って人と話をするチャンスを作ります。

■ 詩吟		
氏名・活動名	登録番号	内容
小林 富子 (佐々木 翠鵬)	<2-19>	毎週水曜日 12:00~15:00 又は 15:00~18:00。蒔田コミュニティハウス/南センターにて指導。

■ 手づくり絵本&ポップアップカード		
氏名・活動名	登録番号	内容
桑原 妙子	<2-30>	手作り絵本（本格厚表紙のものから、2時間で作れるカンタン絵本まで）と手作りポップアップカードの指導をします。

■ 押し花		
氏名・活動名	登録番号	内容
森 千代子 (遊花の会)	<2-32>	押し花にするやり方や管理方法を教えます。日常雑貨等に押し花を貼ったり、押し花を使った額・ブローチやコンパクト等の作成。押し花インストラクター資格のための指導。野菜の乾燥方法も。

■ 絵手紙		
氏名・活動名	登録番号	内容
渡辺 日登美	<2-35>	四季折々の身近なものを描いて言葉をそえます。心を込めた手書は、相手の心に響きます。「ヘタでいい・ヘタがいい」のキャッチコピー。楽しい技法も色々あり生涯楽しめます。

■ フラワーデザイン		
氏名・活動名	登録番号	内容
松野 明美	<2-36>	生花、ドライ、アーティフィシャル、プリザーブドを使い、アレンジメント、花束、ブーケ、コサージュ、リースなどを作ります。季節のイベントに合わせ、フラワーデザインを楽しめる講座を予定しています。作り方の基本、四季を感じながらの花合わせ等、ポイントを押さえながらわかりやすいレッスンを心がけています。

■ 書道		
氏名・活動名	登録番号	内容
井上 照代 (井上 博峰)	<2-37>	子供達向けにひらがなの基本から教えます。大人には季節に応じた書(年賀状、いろは百人一首等)を指導します。希望により漢字も教えます。

■ 韓国のお茶会		
氏名・活動名	登録番号	内容
山田 玲子 (arugatea)	<2-40>	韓国のお茶の種類がたくさんあることに魅了され、様々なワークと一緒にお茶をいただき、お茶の香りに癒されながら楽しんでいます。希望者には資格証も取得できるお茶作り(花茶・野菜のお茶・葉物のお茶)を始めました。

■ 絵手紙		
氏名・活動名	登録番号	内容
後藤 まゆみ	<2-42>	小学生から高齢者まで初めてでもやさしく、描けるよう指導していきます。季節感のある心を伝える絵手紙を目指します。

■ オカリナ指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
小棚木 恵美子 <small>こたなぎ</small>	<2-45>	初心者～経験者の指導を致します。楽器経験のない方でもやさしい音色が楽しめます。基礎から曲の演奏の指導。

■ 俳句		
氏名・活動名	登録番号	内容
高井 義夫 <small>よひらかい</small> (四葩会)	<2-47>	四葩会の先生(主宰)を2004年10月から行っています。毎回句会の俳句に次回句会までに解説を付け渡しています。2022年上期横浜市南寿荘(南センター)の趣味の教室「楽しい俳句教室」を担当。その後「梅一輪の会」となり指導を行っています。

■ ハーモニカ、歌声		
氏名・活動名	登録番号	内容
高井 義夫 (清水ヶ丘ハーモニ)	<2-48>	清水ヶ丘地域ケアプラザにて第1, 3, 4土曜日に練習を行い、月に1回デイサービスの利用者とハーモニカに合わせ合唱。コンピューターで作った音楽で伴奏しています(ピアノ音)。2023年4月より活動を開始予定。

■ 箏		
氏名・活動名	登録番号	内容
奥岡 歌尤 <small>かゆう</small>	<2-49>	箏曲指導、ボランティア演奏。古曲から新曲、童謡、唱歌等「楽しく」をモットーに指導します。

■ 落語		
氏名・活動名	登録番号	内容
山田 芳夫 <small>しゅうふうてい しやっまん</small> (秋風亭 借金)	<2-52>	お呼びがかかれば、どこへでも、たとえ火の中、水の中、そんなことすれば、身が持たない。口演時間は先様次第、訪問日時もお相手次第。着物・手拭い・扇子とともに座布団・めくり・めくり台、ちよい軽めのの出囃子CD、大小小道具ひっさげて、六歩を踏んで参じます。

■ ポーセリン・アート(マイ♡食器づくり)		
氏名・活動名	登録番号	内容
深谷 住江 <small>ふかや すみえ</small>	<2-53>	白い器(皿やカップなど)に、好きな絵柄(転写紙)をシール感覚でデザインし電気炉で焼き付けます。日常使える食器になります。お子様～大人まで一緒に楽しむ事が出来ます。

■ 手作りアクセサリー（純銀）又は（DECO）		
氏名・活動名	登録番号	内容
ふかや まみえ 深谷 住江	<2-54>	純銀のペンダントづくり：純銀粘土を使って、金属になる過程を楽しみながら体験できます。DECO（デコレーション）アクセサリー：樹脂粘土にラインストーンを施しペンダントや指輪を作ります。

■ マジック、マジックのネタ作り		
氏名・活動名	登録番号	内容
金井 幸臣 まらくしん ゆき (奇楽人・YUKI)	<2-57>	「テーブルマジック」は、10～20人程のお客様がテーブルを囲み、目の前で見せます。「サロンマジック」は、パーティー・各種イベントなどの50人前後のお客様の前で行うマジックです。「ステージマジック」は、大勢の観客にステージの上で演技します。大掛かりな道具を使うマジックもあります。「本講座」では、カード（トランプ）・コイン・シルクを使った初歩的なマジックと、身の回りのものを使い、自分だけのマジックのネタ作りもします。・・お楽しみにね（^^♪

■ 箏・十七絃		
氏名・活動名	登録番号	内容
笠原 勝代 (渡邊 勝代)	<2-60>	古典～現代曲まで、箏・十七弦の指導。合奏しながら楽しく上達できるよう指導します。イベントでの出張演奏・和楽器だけでなく洋楽器とのライブや学校・文化施設等での体験授業もいたします。

■ 化学教室（こども化学講座）		
氏名・活動名	登録番号	内容
久保 雅信 (こども化学講座)	<2-62>	小学生から大人まで化学の実験を通して感受性の豊かな皆様が驚きや発見を通し、安全に体験学習できます。横浜市内各地区センター、コミュニティハウス、小学校放課後キッズ等で開催しています。

■ 瓢箪工芸		
氏名・活動名	登録番号	内容
久保 雅信 (ひょうたん体験講座)	<2-63>	栽培から工芸作品の作り方までの体験指導をします。初心者から作れる瓢箪作品を地区センターやみなみラウンジにて展示しています。

■ 編み物		
氏名・活動名	登録番号	内容
荻山 和美	<2-65>	かぎ針、棒針、アフガン針、編み、全ての手編み物。小物から洋服まで、10名程度まで一人一人好きな作品を選んでいただき、完成まで指導しています。編み物だけでなく、いろいろな情報交換の場にもなっています。

■ 絵手紙		
氏名・活動名	登録番号	内容
川口 整 (げんき絵手紙サロン)	<2-71>	絵手紙は自分らしさを引き出します。1枚の絵手紙でお友だちに会えるうれしさ。笑顔をありがとう。絵手紙をかける喜びと家族へ感謝です。丁寧に指導させていただきます。絵手紙の楽しさを楽しむサロンです。

■ フラワーアレンジ		
氏名・活動名	登録番号	内容
手老 和子	<2-77>	講座では、季節や行事にちなんだアレンジや壁飾りなど作っていただきます。作品は、自宅に飾ったり、プレゼントにしたり。オンラインの作品作りの時間は、気持ちのリフレッシュになると思います。

■ マジック		
氏名・活動名	登録番号	内容
山田 静夫	<2-80>	だれにでもできる簡単なマジックを一緒に楽しく学びましょう。人前でやることで自信を持ち、かくし芸にも役立ちますよ。幼稚園・小学校・子供会のクリスマス会や老人会のイベント等でマジックショーを行います。また、マジックを習いたい人や隠し芸としてやってみたい人には、親切、丁寧にわかりやすくお教えいたします。

■ アルパの演奏		
氏名・活動名	登録番号	内容
高橋 咲子	<2-81>	中南米の民族楽器アルパ（ハーブ）の演奏と指導ができます。

■ 絵手紙		
氏名・活動名	登録番号	内容
荒井 喜久江	<2-82>	誰でもいつでも気軽に始められる絵手紙、ご一緒に楽しみませんか。季節の花や植物、果物や野菜など、身近なものを題材に描きます。老人ホームやNPO支援センター（月1回）で活動をしています。

■ 幾何学アート・塗り絵		
氏名・活動名	登録番号	内容
新 貴代	<2-83>	コンパス・定規・色ペンを使って、幾何学アートの描き方を楽しくお伝えしています。絵心はなくても大丈夫！描くと心が落ち着き、いやされます。小さなお子様や高齢者向けには、下絵をご用意しての塗り絵の会も行っています。

■ 簡単な警察指紋捜査体験 (こども科学捜査体験講座)		
氏名・活動名	登録番号	内容
久保 雅信 (こども科学捜査 体験講座)	<2-84>	小学生(親子)から大人まで人気で、TV撮影までされました警察の鑑識捜査を体験します。市内中学校の職業体験や小学校サポート教室、市内地区センター等で開催中です。人気No.1の講座です!

■ 絵画 (透明水彩画)		
氏名・活動名	登録番号	内容
佐久間 善行	<2-85>	透明水彩画による絵画一般

■ 一般教育書道		
氏名・活動名	登録番号	内容
及川 重雄 <small>おいかわりょうじょう</small> (及川 菱城)	<2-87>	教育基本書道、楷、行、草、各書体から条巾創作書まで浅く広く習得することを目的とし、コミュニティ活動に力を入れています。

■ 紙芝居づくり		
氏名・活動名	登録番号	内容
片岡 直子 (紙芝居づくり)	<2-91>	オリジナルのストーリー、地域の昔話、テーマを伝える紙芝居などを作るお手伝いをします。

■ スマホでポートレート撮影等遺影撮影		
氏名・活動名	登録番号	内容
村井 彰 (ハッピーカメラ)	<2-93>	スマホでキレイに写真を撮るためのコツなどを紹介します。町を散策したときの風景撮影やポートレート撮影・生前の遺影撮影のポイントもお伝えします。また、LINEやGoogleフォトで写真共有する使い方を習熟度に応じて解説します。

■ 凧作り		
氏名・活動名	登録番号	内容
<small>ふかた ぎよ</small> 深田 紀義 (日本の凧の会 横浜支部)	<2-94>	子供から高齢者まで、凧作り教室で作り方と揚げる方法を指導します。かんたんな子供凧から、縁起凧・飾り凧を教えます。

■ コメディーマジック (手品)		
氏名・活動名	登録番号	内容
新井 真人 (からくりキング)	<2-95>	①コメディーマジックをメインとして、バルーンアートやプチ大道芸も含めたパフォーマンスショー ②手品や大道芸のグッズを作る工作教室 ③手品やバルーンアートができるようになる体験講座

■ パステルシャインアート		
氏名・活動名	登録番号	内容
白岩 秀勝 (フレンド工房)	<2-96>	パステルシャインアート体験

■ バルーンアート		
氏名・活動名	登録番号	内容
白岩 秀勝 (フレンド工房)	<2-97>	バルーンアート体験



### 3. 語学・国際関係

■ フィリピン料理		
氏名・活動名	登録番号	内容
小島 コラゾン	<3-04>	フィリピン料理を教えます。料理を食べながら、フィリピン文化の紹介もします。

■ 英語・英会話		
氏名・活動名	登録番号	内容
石橋 広子	<3-06>	基礎となる文法は中学教科書で学び、大人の会話に必要な言葉やフレーズなどは、色々な話題をテーマにしながら、学んでいます。「とにかく話そう」を目標に練習しています。学習経歴に応じて、フリートークを増やしています。

■ インドネシア語		
氏名・活動名	登録番号	内容
佐原 ラティ	<3-10>	インドネシア語の語学指導と文化の紹介をします。

■ 韓国語		
氏名・活動名	登録番号	内容
金 永子 <small>（中高年のための スローで楽しい 韓国語講座）</small>	<3-13>	ゆっくりなペースで日常会話や旅行で使える会話、文字を習います。 ドラマの主題歌や歌謡曲などの歌詞を理解し、映像を見ながら聴いたりもします。自由な雰囲気の中でドラマ、旅行や社会、歴史、文化などの話をしたりもします。

■ タイダンス・料理・タイ語		
氏名・活動名	登録番号	内容
水野 タネス <small>（ライイ・タイ）</small>	<3-14>	タイダンス25年。タイ料理（タイカレー、春雨のサラダ、タピオカ）などの家庭料理を教えます。

■ 韓国語・韓国料理		
氏名・活動名	登録番号	内容
崔 美子 <small>（新チャレンジ 韓国語）</small>	<3-17>	ハングル（基本会話、旅行に役立つ会話）学習、韓ドラでおぼえるハングル、童謡や K-pop で覚えるハングル、童話絵本の読み聞かせ、韓国料理教室

■ インドネシア料理・文化紹介		
氏名・活動名	登録番号	内容
中崎 サンニ	<3-19>	インドネシア料理やインドネシアの文化について紹介します。

■ ベリーダンス・ペルシャ語・英語		
氏名・活動名	登録番号	内容
山本 アイダ	<3-22>	ベリーダンスの講師、ペルシャ語英語の通訳・小中高生の英会話



## 4. 産業・IT

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
藤井 久一	<4-01>	楽しみながら学ぶPC(カリキュラム作成、TEXT 編集、インストラクション) ワード、エクセル、画像処理、インターネット、メール、音楽データ処理

■ パソコン操作		
氏名・活動名	登録番号	内容
小澤 房枝	<4-04>	パソコン(windows)研修、オフィスを使い、文書作りや表計算など。 写真(デジタル画像の取り込み等も) スマホ(アンドロイド)シニア向け講習会開催

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
鈴木 捷夫	<4-05>	ワード・エクセル・パワーポイント・インターネット・メール・デジ カメ画像編集 基本設定・パソコン周辺機器の取り扱いなど スマホ・タブレット基本操作・応用操作・基本設定など パソコン・スマホ・周辺講入相談

■ パソコン操作の指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
富樫 修吾	<4-06>	Word:文書の作成 画像処理(アルバム作成)スクラップブック作成 Excel: 家計簿 血圧・血糖値など健康管理の数値化 カレンダー Internet: 生活への応用 健康 資料の送受信 料理のレシピの入手

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
野田 耕一郎	<4-08>	パソコン初心者指導でワード、エクセル、お絵かき、写真編集、イン ターネット、メール、ウィンドウズなどの相談、サークル指導講習会 講師などが可能です。

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
岩井 和江	<4-09>	ワード、エクセル、はがき、グリーティングカード、シール、カレン ダー、画像の取り込み、ぼち袋等

■ パソコン		
氏名・活動名	登録番号	内容
高見 知英	<4-11>	プログラミング/コンピューター利活用に関する講座開催。IT ツールを 使った情報発信の支援、YouTube/ポッドキャスト配信など。

■ golang によるプログラミングの学習・指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
石川 克己	<4-12>	教材に、ネットで公開されている golang tutorial series (N.Ramathan)、Essential GO などを用いて、そこでの豊富な演習問題に取り組みながら、プログラミングを作成していく際の考え方(アルゴリズム)や golang (GO 言語)による基本的なコーディング技術を修得します。多数の例に基づいて練習します。

■ プログラミング		
氏名・活動名	登録番号	内容
中島 啓介	<4-13>	小学生のプログラミング教育で用いられる Micro:Bit と呼ばれるマイコン用のプログラムを MakeCode のビジュアルプログラミングで作成します。プログラミング言語 Python でのプログラミング。



## 5. スポーツ・レクリエーション

■ ダンス・体操、ストレッチ全般		
氏名・活動名	登録番号	内容
平田 ちえみ	<5-04>	0才児のベビービクス・未就園児の親子ダンス・幼稚園児～中、高校生、大人までの HIPHOP や JAZZ などのダンス・高齢者のストレッチまで幅広く指導します。また、障害をもつ子供や成人にも指導の経験があります。体を動かす楽しさを伝えられたらと思います。

■ ヨガ		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<5-05>	体のゆがみに気付き、自分自身で調整していくヨガクラスです。

■ ベビー&ママヨガ		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<5-06>	ベビーマッサージをおこなって体の固さや流れを整え、ママも一緒にベビーヨガで筋肉をきたえたり、空間認識能力をつけます。ママの産後の体力、体形回復ヨガ。

■ マタニティヨガ		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<5-07>	体の不調を改善しなから、出産・産後に必要な筋肉をきたえて、ゆるめたい関節をほぐしてトータルケアをするクラスです。

■ ピフイラティス（骨盤底筋体操）		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<5-08>	従来の尿モレ体操ではうまく改善されにくい人でも、頻尿・尿モレを劇的に治す特別プログラムによって予防・改善を目指すクラスです。

■ ヨガ		
氏名・活動名	登録番号	内容
菊地 由美子 (きく)	<5-10>	ご年配の方向けのゆっくりしたヨガからシェイプアップしたい方向けのエクササイズ性の強いヨガまで、あらゆる世代や体力に合わせたヨガをお教えできます。笑いヨガ・整体ヨガ・骨盤調整ヨガ・パワーヨガ・リラックスヨガ・チェアヨガ・SUP ヨガ・カンガルーヨガ

■ 気功・太極拳		
氏名・活動名	登録番号	内容
おう たてまつ 王 立松	<5-21>	気功・太極拳・練功十八法（気功体操）などを教えます。東洋式リハビリ実務・実技を行っています。地域交流・まちづくり等も兼ねた教室を目指します。

■ ヨガ・健康を目的とした運動クラス		
氏名・活動名	登録番号	内容
加納 裕子 (ジュリ)	<5-28>	運動不足・腰痛・肩こりなど人々が日頃の体の不調が改善されることを意識しながら誰でも安心して出来る健康体操・ヨガを行います。健康のために体を少しでも無理なく動かす機会を多くの方に持っていただくことを目標に活動しています。

■ フラダンス		
氏名・活動名	登録番号	内容
松田 奈緒美 (フラヘレマーリエ)	<5-32>	正統派フラをやさしく丁寧に指導します。こどもからシニアまで基礎を大切にレッスンします。楽器のレッスンもあります。

■ フィットネスボクシング		
氏名・活動名	登録番号	内容
蛸名 貴子	<5-40>	音楽に合わせてリズムよく、パンチをうちわける簡単なフィットネスボクシング。運動が久しぶり、年齢、経験問わず、女性、主婦の方、大歓迎。ストレス解消・筋力維持・安全で楽しく効果的に楽しく体づくりをします。

■ 空手・護身術		
氏名・活動名	登録番号	内容
斉藤 剛 (武道空手 浦舟教室)	<5-42>	礼節を学び、心身を鍛錬する事で健全な身体、安定した心を養います。基本・型・護身術の体得を目指します。組手稽古は行いません。老若男女どなたでも安心して参加できます。

■ フィットネス全般		
氏名・活動名	登録番号	内容
原 雪江	<5-43>	子育て中のお母さん達から 70 代、80 代の高齢者クラスまで、体力、年齢に応じたフィットネスクラスを指導。エアロビクス（リズム体操）やヨガ、ストレッチ、筋力トレーニングなども教えます。

■ 相撲基本動作		
氏名・活動名	登録番号	内容
かんばやし よしゆき 上林 義之 (おおいわと 大岩戸)	<5-44>	相撲の基本動作を行い、心身ともに健康を目指します。リハビリ、怪我予防、バランス強化、ダイエットを促進させます。

■ 合気道		
氏名・活動名	登録番号	内容
青木 清 (合気道 楽習会)	<5-45>	試合の無い合気道は、老若男女を問わず年齢・体力に応じた稽古ができます。又、合気道の技を利用した護身法も身に着けられます。特に、シニア層の方々には、合気道の技を通して、体幹を鍛え、体のバランスが良くなる動作を修得していただきます。

■ バランスボールを使った運動指導		
氏名・活動名	登録番号	内容
大野 邦子	<5-46>	バランスボールを使ったエクササイズの指導を行います。出産後の女性、更年期の女性、ご年配の方まで、運動が苦手・不得意・久しぶりという方こそ、おすすめです。

■ ストレッチ・運動・フラメンコ		
氏名・活動名	登録番号	内容
坂本 恵美 (Motion Flamenco)	<5-47>	シニアの方に適したフラメンコの動きを取り入れ、手足・リズムをフラメンコダンサー気分楽しく運動します。

■ 日本舞踊エクササイズ		
氏名・活動名	登録番号	内容
境 潤子 (日本舞踊エクササイズ NOSS)	<5-48>	伝統文化である日本舞踊の「和」の動きを、最新のスポーツ科学で検証し創案された画期的な体幹エクササイズです。普段着でそのまま参加でき、ゆったりした動きで体力に合わせて体幹を整えることができます。



## 6. 生活・福祉・健康

■ そば打ち		
氏名・活動名	登録番号	内容
村田 秀雄	<6-07>	江戸前手打ちそば。基本、技術、スタイルを大事にして、初心者からベテランまで「楽しく打つ」をモットーにしています。和気あいあいの教室です。

■ コミュニケーションのヒント		
氏名・活動名	登録番号	内容
<small>あいうら</small> 相浦 やよい	<6-09>	①コミュニケーションをテーマにトマス・ゴードン理論「親業」を講演 ②自己成長をテーマに心理学「エニアグラム」性格論のワークショップ ③声と言葉の世界「ラジオ」をミニラジオ局の形で。

■ 遺言・相続、成年後見制度の基礎知識と手続き		
氏名・活動名	登録番号	内容
新井 克己	<6-13>	行政書士としての知識と豊富な経験を生かして、「遺言・相続」と「成年後見制度」の手続きについて、分かり易い講座と無料相談会を横浜市南部の各地で、毎年10回位行っています。

■ アロマセラピー		
氏名・活動名	登録番号	内容
大原 千恵子	<6-14>	アロマセラピーの基礎知識と楽しみ方をお伝えします。 ①アロマクラフトの作成 ②アロマハンドトリートメント ③アロマで認知症予防

■ 東洋式リハビリ、介護予防体操		
氏名・活動名	登録番号	内容
おう たてまつ 王 立松	<6-19>	医療、介護、健康運動、リハビリテーション医学、東洋式リハビリなどの分野が得意です。一般健康教室 の開催・介護予防講習会・専門分野講習会などの開催ができます。

■ 健康管理		
氏名・活動名	登録番号	内容
よもぎ 佐藤 朝生	<6-21>	健康管理（予防、改善など）に関する全てのジャンル（食事、睡眠、排便、運動、休養など）でセミナーの開催、相談対応、アドバイス活動などを行います。

■ 家庭経済		
氏名・活動名	登録番号	内容
滝田 知一	<6-23>	「人生 100 年時代」を乗り越えていくために必要な“お金の話”について、ファイナンシャルプランナーの立場から解説します。

■ 朗読・話し方・アナウンス		
氏名・活動名	登録番号	内容
小野 智史	<6-24>	NHK アナウンサーとしての経験を活かし、朗読、話し方、アナウンスメント等幅広く指導できます。これまで NHK で、後輩のアナウンサーを指導、育成してきた経験から、できれば、朗読を指導している人達に教え方を伝授したいです。

■ ソーラークッキング		
氏名・活動名	登録番号	内容
田辺 美弥	<6-25>	ソーラークッカーの展示デモンストレーション。快晴で主催者の了解が得られれば試食、試飲も可能。オンライン（会議アプリ Zoom 使用）でソーラークッカーの紹介の 30 分講座。

■ アロマセラピー		
氏名・活動名	登録番号	内容
松井 友美 (tree house)	<6-32>	はじめてアロマセラピーを学ぶ方への指導及び AEAJ 認定アロマセラピー検定 1 級、2 級合格を目指す方への指導。現在、地区センターやコミュニティハウス等で講座やワークショップを開講中。少人数～数十名まで対応可能です。

■ メディカルハーブ		
氏名・活動名	登録番号	内容
松井 友美 (tree house)	<6-33>	はじめてメディカルハーブを学ぶ方への指導及びJAMHA認定メディカルハーブ検定合格を目指す方への指導。現在、地区センターやコミュニティハウス等で講座やワークショップを開講中。少人数～数十名まで対応可能です。

■ 認知症予防		
氏名・活動名	登録番号	内容
かわぐち ただし 川口 整 (認知症予防げんき サロン)	<6-34>	認知症予防を遅らせる考えをきっかけに、健康寿命の延伸を含む人生百年時代の内容が好まれます。心理学(精神的)視点です。頑張ってきた生活を切り換え、老いの『生きがいがある健康ライフ』で交流の場を深めます。

■ 子育て		
氏名・活動名	登録番号	内容
橋本 伸子 (あそび隊!)	<6-36>	0歳から未就園児とその保護者を対象にあそびを通して親子の絆がより深まることを願って活動しています。パラバルーン遊び・絵本の読み聞かせ・人形劇などを組み合わせて1時間半のプログラムにしています。

■ 誕生数秘学		
氏名・活動名	登録番号	内容
しん たかよ 新 貴代	<6-38>	誕生数秘術は、生年月日を用いて、人間の持つ才能や個性を知るツールです。お互いの違いを知れば、夫婦・親子・職場の人間関係がスムーズになりますよ。もっと楽しく豊かに人生を過ごしてみませんか？

■ エンディングノート講座		
氏名・活動名	登録番号	内容
つのかわ しゅういち 角川 衆一	<6-39>	「おもいをつたえる」をテーマにしたエンディングノート講座です。たいせつなひとたちに自分の想いを伝えるエンディングノートをこの講座に参加して是非綴ってみてください。

■ コグニサイズ・脳トレ・健康体操		
氏名・活動名	登録番号	内容
つのかわ しゅういち 角川 衆一	<6-41>	高齢者向けの介護予防健康づくり指導。脳トレ・コグニサイズ・ハマトレ等実施、ビデオプロジェクターを使用した指示(説明)が分かりやすいと好評、ラダーを使ったコグニサイズも好評

■ 背骨コンディショニング		
氏名・活動名	登録番号	内容
木下 英子	<6-42>	骨の歪みから痛みは発生します。その歪みを矯正し・神経ストレッチで痛みをとり、歪まない体・筋力向上を目指します。

■ ベビーヨガ・ベビーマッサージ・赤ちゃんダンス・パステルアート		
氏名・活動名	登録番号	内容
齋藤 あき子	<6-43>	心理セラピストとして、カウンセリング・コーチングによりママたちの心に寄りそいます。子育てをもっと楽しく、自分自身を大切に、自分の人生を楽しむように、ママとこどもの心と体をはぐくむ体操を指導します。色で心を整えるパステルアート講座。

■ 背骨コンディショニング		
氏名・活動名	登録番号	内容
須藤 孝	<6-44>	背骨の歪みを整えることにより、肩こり・腰痛をはじめ関節痛や手足のしびれ、偏疼痛などあらゆる体の不調を改善・緩和する体操プログラムです。70%が横になって行える運動ですので、高齢者の方でも無理なく参加いただけ、グループで行う体操を指導します。

■ 気功		
氏名・活動名	登録番号	内容
岡川 昇太	<6-45>	三調（調身・調息・調心）をととのえるゆったりした動きを通して、良い姿勢・穏やかな心をつくります。毎日元気で快適に過ごせる体づくりを目指しています。男女問わず、どんな方でも行える健康法です。

■ 骨格整体		
氏名・活動名	登録番号	内容
杉原 宏昭	<6-46>	骨格ドック・骨格整体の実施。骨格ドックとは、骨格のゆがみを検査し、不調の原因を特定するものです。骨格のゆがみを元に戻し、カラダ本来のバランスを整えることで、生活習慣の改善に役立ち、健康増進のためにご活用いただけます。姿勢づくりのための指導・実演・講義ができます。あなたも本来のきれいな姿勢を取り戻しませんか。

整理番号	—
------	---

受付日 年 月 日

### 南区「街の先生」派遣依頼書

[申請者] 団体名  
氏名  
住所 〒  
  
電話  
Mail

次のとおり、派遣依頼します。

実施期間	年 月 日 ( ) ~ 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分 回数 回
実施場所	
交通機関	最寄り駅： 徒歩 駐車場 (有・無)
街の先生	氏名： 登録番号：
依頼内容	
学習形態	講義 話し合い 見学 実技・実習 出演・発表 その他 ( )
参加者概要	( ~ ) 才 ・ 小学校 ( ) 年生 ・ 中学校 ( ) 年生
	10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代以上
	女性 ・ 男性 ・ 男女
	人
予算	謝金として 円、材料費等 円

【みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ記入欄】

受付日： 月 日	ファイル日： 月 日
備考	受付印

みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ  
Mail: minami.shimin.act.c@jcom.home.ne.jp

FAX: 045-242-0897

整理番号	—
------	---

記入日 年 月 日

南区「街の先生」事業終了報告書（依頼者用）

[申請者] 団体名 \_\_\_\_\_  
 氏 名 \_\_\_\_\_  
 住 所 〒 \_\_\_\_\_  
 電 話 \_\_\_\_\_

事業が終了したので次のとおり報告します。

事業名	
街の先生	
実施期間	年 月 日 ( ) ~ 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分 回
実施場所	
学習内容	
学習形態	講 義 話し合い 見 学 実技・実習 出演・発表 その他 ( )
対 象 者	
参加人数	人
費用	謝 礼 交通費 材料費  円
意見・感想	

【みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ記入欄】

受付日： 月 日	ファイル日： 月 日
備 考	受付印

みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

Mail: minami.shimin.act.c@jcom.home.ne.jp

FAX: 045-242-0897

## 「街の先生」に依頼するには？

1. 「派遣依頼書」に必要事項をご記入の上、みなみラウンジまでご連絡ください。
2. ラウンジでご希望条件にあった「街の先生」を調整し、お知らせいたします。
3. 詳細な調整は、依頼者と「街の先生」で直接行ってください。
4. 成立の可否について、ご連絡ください。
5. 終了後、「事業報告書」を提出ください。
6. 個人からの依頼ではなく、地域やグループ当からの依頼をお受けいたします。

※派遣依頼書はみなみラウンジのホームページ（街の先生）からダウンロードできます。

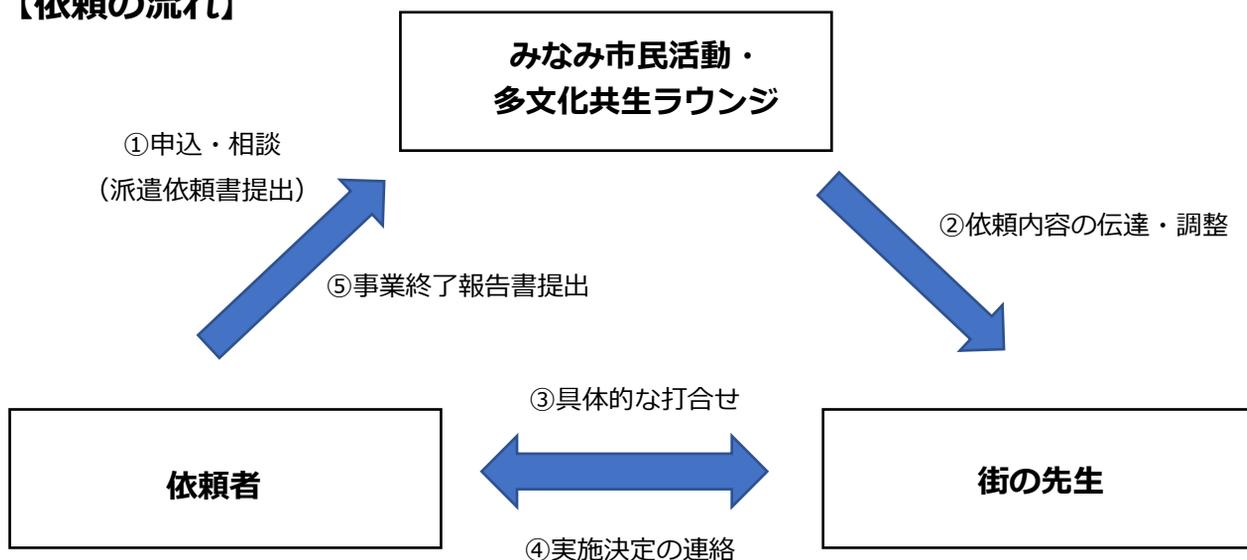
HP: <https://tabunka.minamilounge.com/activity/teacher>

印刷・ご記入の上、ご提出ください。



みなみラウンジHP

### 【依頼の流れ】



発行者：  
みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ



〒232-0024 横浜市南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階  
TEL : 045-232-9544 FAX : 045-242-0897