

☆☆☆ スポーツ・健康 ☆☆☆

(令和4年5月現在)

	ジャンルの詳細	登録名	活動の種類	活動内容
1	健康・笑歌サロン	ハーモニカセラピスト谷上 鎮隆	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	「心と体の楽しい健康講座」として、(1)座学(健康医学) (2)実技(ストレッチ運動、自己整体教室) (3)歌声サロン/ハーモニカ伴奏付
2	げんき認知症予防サロン	川口 整	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	楽しいサロンを楽しむ講座です。地域に支えられ、響き合っ て、一生懸命に生きています。地域力づくり向上へ参加・活 動できる喜びです。地域に生かされ、地域は生きる原点で す。和敬をも持って認知症予防を提供します。
3	思春期・更年期・孫 育て	渡邊 ケイ子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	さけては通れない思春期、更年期。ホルモンの変化を理解 し、快適に過ごせる方法をわかり易くお伝えします。
4	健康講座	西口 榮子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	健康教室 きずな の中で、”ひまわりの郷”において、特に脳 と口の健康に焦点を当て、月1~2回程度植物療法・運動療 法による疾患予防を行っています。また、講座に合うハーブ を使用して、健康ハーブティー等の実習を行っています。
5	美と健康 いやし 生涯学習	お茶のいしだ園3 代目若女将由美子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	小さいお子様から高齢者の方まで美味しいお茶の淹れ方 をお伝えしています。毎日着物で日本髪で店頭で接客する名 物女将。緑茶愛にあふれています。日本茶の生産者、工場 の方々の心を伝えています。
6	食を通じた健康づく り“食”の普及啓発	守分 光代	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	懐石・フレンチ・中華・南仏料理。調理実習を交えて食材の 組み合わせや栄養について指導。食が病を作り病の改善を する、食べもので人のからだは変わります。バランスの良い 食生活を提案します。
7	フラワハートセラ ピー	フラワーハートセラ ピスト 中林 能理 子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	花の色、形、香り と臨床心理学等を統合したセラピー法で す。季節の花に触れることで、自分自身がリラックスし、癒さ れることを提案しています。自由にアレンジした花から心理 分析をすることが出来、心身を整えるため効果のある花を取 り入れることも提案しています。
8	ハーブ&アロマセラ ピー、クレイセラ ピー、介護アロマ	未来 恵	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	幼児から使え、より体に優しいクレイ、心身のケアや認知症 予防、介護の質のUPに話題のアロマ、それぞれの知って便 利な使い方をご紹介。楽しみながら健康に役立つ手法を一 つ一つ増やしていきましょう。
9	ママ&ベビーヨガ・ 高齢者向きイスヨ ガ・頻尿、尿モレ体 操・背骨コンディショ ニング	えい	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	・膝を気にせずイスでヨガと尿モレ・頻尿対策運動 ・産後のママの為の骨盤底筋体操&ベビーヨガ ・背骨コンディショニングで歪みを元からととのえる
10	タイのヨガ	泉 喜美枝	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	身体を自由に動かすことができる方のための運動というより は、頭痛、肩コリ、腰痛、膝の痛みなど、身体の不調をケアす る効果のあるタイヨガを行います。心肺機能を高めます。
11	健康寿命をのばす シニアヨガ	播田 さなえ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	元気が出る楽しい、自分にもできたという気持ちを実感しな がら動くことの楽しさを提供するヨガレッスン。

12	ヨガ	池田 裕孝	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	足先からの解しから始まり、呼吸、動作、意識を通して無理なく身体を動かしながらアサナを行っていきます。心身ともに美しく健康に、ご自身と対話をしていながら何方でもご参加して頂けます。
13	ヨガ(ストレッチ・リズム・イス)・体操	星野 潤子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ヨガや体操を通して皆が楽しめる空間作りをしています。からだの話や日常動作のアドバイス、参加者同士のコミュニケーションを入れています。運動が苦手でも来ただけで笑顔になれるやさしい講座を作ります。
14	リラックスヨガ・シニアヨガ・骨盤調整ヨガ・陰ヨガ・パワーヨガ	蒲原 美樹	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	基本のヨガを初心者の方から基礎から丁寧に指導いたします。心身の不調をやわらげるリラックスできるヨガです。体の不調をカウンセリングして改善するヨガメニューをご指導します。
15	ヨガ	ボディメイクヨガ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	体と心を整えるヨガ・体幹強化を取り入れたピラティス・ケガ予防ストレッチ・親子ヨガレクレーション
16	筋肉貯金アップ運動	片野坂 千春	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	頭や手指に刺激を促す脳トレ、タオルを使うことで身体が硬い人も伸びる実感が得られるストレッチ。「ずっと自分の足で歩きたい!」下肢の運動を無理なく行います。高齢者指導(フレイル予防)長年従事してきました。
17	介護予防・認知症予防運動 うたいそう(うた+た いそう)	福島 直子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	昭和歌謡を歌いながら、オリジナルの簡単な体操やダンスで楽しく体を動かします。歌と体操を同時にやることで脳が活性化され、認知症予防にもとても効果のある運動レクです。(レパートリー300曲以上)
18	健康体操	金井 栄子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	基本運動を継続していきます。苦手やできないことは無理をせずに、音楽を使い、楽しみながら全身運動を行います。
19	健康体操 (セラバンド使用)	辺見 州弘	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	歌いながら、音楽(リズム)に合わせて無理なく楽しく体操を体験して頂きます。
20	笑いの体操	脳元気塾 佐久間 しほみ	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	今話題の笑いヨガとシナプソロジーを中心にいろんなテクニックを使って、楽しく笑って脳の活性化!運動が苦手な方も座ったままでいっぱい笑って免疫力アップ。リラックス効果、睡眠の向上、認知機能低下予防など...いいこといっぱい!
21	モルモット体操 (姿勢矯正)	Estrella	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	骨盤まわりストレッチ(骨盤まわりに筋肉がつくことにより姿勢がよくなる)
22	気功法	岡田 保子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	誰にでもできる優れた中国の健康法です。自然治癒力・免疫力を向上し、心身共に健康に導きます。
23	合気道、護身術	今崎 正敏	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	稽古を通じて心と体を統一し、いのちの力を高めて充実した生活を送ることが私達の目的です。子どもから実年齢まで明るく楽しく稽古をしています。
24	自彊術(公社)自彊術普及会所属	小川 義彦	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	(1)自彊術(31動作)の実技指導、効果の説明。 (2)療法:①自分で行う療法(顔、足、腹部) ②相手に行う療法(座法、腕、脚部、背部)の実技指導、効果の説明。

25	転倒予防教室	石川 雅夫	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	地域の皆さんの健康寿命を伸ばす出前講座です。①転倒の恐ろしさ、②転倒の原因 ③個々人の転倒のし易さの発見 ④転倒を予防する体づくり ⑤転倒を予防する身の回りの改善などを分かり易く漫談調で解説し、体を動かし体感して頂きます。
26	中高齢者、身体づくり	松本 茂子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	筋力トレーニングや身体ほぐし、軽ステップを実施しながら、運動習慣を身につけられるようクラス作りをしています。
27	背骨コンディショニング	奥山 潔美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	背骨の歪みを整えて体の体調を改善していく運動プログラム。 ①誰でもできる軽い体操で関節や靭帯などをゆるめる。 ②骨の歪みを矯正(セルフ矯正) ③支える筋力をつける
28	体操・リクリエーション・予防体操・コグニサイズ	横浜市シルバー体操レクリエーション指導者連盟	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	港南区区内にて、体操指導、お口の体操、レクリエーション、コグニサイズ、予防体操、その他依頼があれば対応している。
29	フォークダンス	平野 佳子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ブーケフォークダンスサークルをホームグラウンドに活動しています。毎週水曜日、野庭団地の第一集会所で2時間(休けい含)、世界の踊りを美しい音楽で楽しく踊っています。コロナ禍で今は一人踊りが主です。
30	社交ダンス	吉浦 宏道	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	港南区役所の後援事業として、初めて社交ダンスを習いたい方、長年経験を持った人に基本ステップから中級まで指導しています。JBDFのテキストに則り、わかり易く丁寧且つ、楽しくレッスンしています。木曜日と金曜夜が後援事業として教室、火曜日と日曜日が民間サークルとして活動です。
31	フラダンス	遠峰 三枝子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	運動と精神的にも癒されるフラで、8歳から80代の仲間が助け合い、楽しい時間の中でレッスンを続けています。ボランティアにも力を入れて活動しています。
32	フラダンス	阿部 由紀子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	フラダンス、タヒチアングダンスの指導と披露
33	フラダンス	水城 仁美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	子供からシニアの方まで男女問わず、基本からしっかりお教えします。皆様が笑顔でフラを踊れるようにいたします。
34	フラダンス	松田 奈緒美	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	ハワイ文化であるHulaを楽しくていねいにお教えします。
35	フラダンス	野里 久子	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	フラダンスのボランティアとして地域のお祭りや文化祭等への参加から、大きなステージまで取り組んでいます。
36	健康体操・ストレッチ・キッズダンス	松本 史加	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	コミュニティハウスや町内会館で30~70代の方を対象に誰でもできる簡単なエクササイズをしています。体のくせやゆがみを改善し、美しいスタイルをつくります。

37	親子ダンス・子供向けHipHop・ストレッチ・エアロビクス	MY fit dance!	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input type="checkbox"/> 講演	<p>どんな世代にもダンスやフィットネスを楽しめる指導を提供します。赤ちゃん和妈妈・親子ダンス・キッズダンス・中高生HipHop・ママダンス・シニアクラス・イベント企画、運営・小学校ダンス講座・部活指導などあらゆる世代に沿った内容の指導が可能です。</p>
38	キッズダンス・ヨガ・赤ちゃん和妈妈ダンス	三島 弥生	<input checked="" type="checkbox"/> 指導 <input checked="" type="checkbox"/> 披露 <input checked="" type="checkbox"/> 講演	<p>赤ちゃんからシニアまで全ての方にカラダを動かす楽しさを伝えていきます。港南台を拠点に活動しています。</p>